

## РОЗДІЛ 1

---

### Нова підсвідомість

Серце має свої розсуди, про які розсудливість нічого не знає.

*Блез Паскаль*

**К**оли моїй матері виповнилося вісімдесят п'ять, їй від мого сина дісталася домашня черепашка на ім'я міс Діннерман. Черепашка жила в неї на газоні з кущами, огороженому дротяною сіткою з дрібними комірками. Ноги у матері почали слабнути, і вона вже не могла дозволити собі традиційні двогодинні прогулянки околицями. Їй потрібен був новий «легкодоступний» приятель, і черепашка виявилася найкращим претендентом. Мати прикрасила «кошару» камінням та дерев'яними цурпалками і почала відвідувати тваринку щодня — так само, як колись ходила до банку та магазину. Інколи вона навіть приносила міс Діннерман квіти, які вважала прикрасою, а міс Діннерман сприймала їх як щось на кшталт делікатесу.

Мати була не проти, коли черепашка з'їдала її букети. Їй це здавалося милим і кумедним. «Лишень поглянь, як їй подобаєть-

ся», — приказувала вона. Та попри цілком комфортне існування, безкоштовне житло й харчування, основною метою життя міс Діннерман була, вочевидь, втеча. Черепашка, коли не їла й не спала, ходила по периметру й тицялась носом у сітку, шукаючи там отвору. Вона навіть силувалась видертися на сітку — незграбно, наче скейтбордист, який намагається піднятися догори гвинтовими сходами. На таку поведінку мати теж реагувала чисто по-людськи. Для неї це були героїчні зусилля, подібні до тих, які докладав персонаж Стіва Макквіна, намагаючись втекти з німецького концтабору в фільмі «Велика втеча». «Кожна жива істота прагне свободи, — казала мати. — Хоч їй тут і добре, але не подобається жити в загоні». Мати гадала, що міс Діннерман вирізняє її голос і відповідає на нього. Їй здавалося, що міс Діннерман її розуміє. «Ти надто ускладнюєш її поведінку, — сказав я матері. — Черепахи — примітивні істоти». Я навіть інколи доводив свою точку зору, вимахуючи перед черепахою руками та волаючи як навіжений, а потім зауважував, що вона мене повністю ігнорує. «Ну то й що? — відказувала мати. — Коли твої діти тебе ігнорують, ти ж не називаєш їх примітивними істотами?»

Часом буває важко відрізнити продуману й усвідомлену поведінку від поведінки звичної або механічної. І дійсно, ми, гомо сапієнс, настільки схильні вважати чийось поведінку свідомо вмотивованою, що приписуємо продуманість не лише власній поведінці, а й поведінці представників тваринного царства включно з нашими домашніми улюбленцями. Це називається антропоморфізмом. Черепашка смілива, як військовополонений, кіт надзюрив на валізу, бо був розлючений нашим від'їздом, а собака нагавкав на поштаря, бо мав для цього якісь вагомі причини. Дійсно, може здатися, що простіші організми діють з притаманними людям продуманістю й навмисністю. Наприклад, примітивна плодова муха виконує витончений ритуал залицяння, який самець починає, торкаючись самки передньою лапкою й вібруючи крильцями — неначе виконує для неї щось на кшталт серенади<sup>1</sup>. Якщо самка приймає залицяння, то нічого не робить, і тоді кавалер береться

за справу всерйоз. Якщо ж вона не приймає сексуальних пропозицій, то відштовхує самця лапками чи крильцями або летить геть. Хоча чоловікам часто доводиться стикатися з навдивовижу схожою реакцією самиць гомо сапієнс, ритуал парування плодових мух є повністю запрограмованим. Ці мухи не переймаються кінцевим результатом своїх стосунків — вони просто виконують рутинну процедуру, закладену в них природою. Фактично, ці дії міцно пов'язані з їхньою біологічною конституцією — науковці виявили хімічну речовину: якщо нею подіяти на самця, через декілька годин він перетвориться з гетеросексуального екземпляра на гомосексуального<sup>2</sup>. Навіть нематода під назвою *C. elegance* — істота, складена лише з тисячі клітин, — здатна справляти враження такої, що діє з продуманим наміром. Наприклад, вона може проповзти повз начебто «смачну» бактерію до іншого ласого шматочка, який чекає на неї деінде в чашці Петрі. В результаті можна спокуситися висновком, що ця нематода здійснила свідомий вибір, так само, як і ми, коли відмовляємося від непривабливого овочу і віддаємо перевагу висококалорійному десерту. Але нематода не думає щось на кшталт: «Краще подбаю про свою фігуру і не переїдатиму», а просто рухається до тої поживи, яку вона була запрограмована полювати<sup>3</sup>.

Плодові мухи та черепахи перебувають на нижньому кінці шкали розумового потенціалу, можливість автоматичної обробки інформації не обмежується такими примітивними створіннями. Ми, люди, також виконуємо багато механічних підсвідомих дій. Проте зазвичай їх не помічаємо, бо взаємодія між нашим свідомим і підсвідомим інтелектами є надзвичайно складною. Причина цієї складності в фізіології нашого мозку. Ми як ссавці маємо додаткові яруси кори головного мозку, надбудовані над основою більш примітивного рептильного мозку; а як люди — ще одну надбудову з мозкової речовини над цим додатковим ярусом. Тож маємо підсвідомий мозок і надбудований над ним свідомий інтелект. Важко сказати, наскільки наші почуття, судження та поведінка залежать від кожного з них, бо ми безперервно переходимо з одного

## ПІДСВІДОМІСТЬ

рівня до іншого. Наприклад, одного ранку ми вирішуємо дорогою на роботу заїхати на пошту, але на головному перехресті звертаємо праворуч, до місця роботи, бо їдемо на автопілоті, тобто діємо підсвідомо. Потім, коли ми намагаємось пояснити автоінспектору причину недозволеного правилами повороту, наш свідомий інтелект вигадує найоптимальнішу відмовку, тоді як підсвідомий автопілот видає в належному граматичному вигляді всі дієслова, прикметники та дієприкметники. Якщо нас просять вийти з авто, ми свідомо виконуємо прохання, але потім підсвідомо зупиняємося на відстані чотирьох футів від полісмена, хоча в розмові з друзями автоматично коригуємо цю відстань приблизно до двох з половиною футів. (Більшість із нас дотримуються цього неписаного правила міжособистісної відстані, жодного разу про нього не подумавши, а коли це правило порушується, ми неодмінно відчуваємо підсвідомий дискомфорт.)

Багато випадків нашої підсвідомої поведінки (як отой поворот направо) легко пояснити підсвідомим автоматизмом, якщо повернути до них увагу. Але більш важливо з'ясувати, якою мірою наша значно важливіша й суттєвіша поведінка, що потенційно здатна вплинути на наше життя, також є автоматичною, навіть якщо ми вважаємо її ретельно продуманою та цілковито раціональною. Як підсвідомість впливає на наше ставлення до проблем на кшталт: «Який будинок мені слід купити? Які акції продати? Чи варто найняти саме цю людину доглядати мою дитину?» Або: «Чи є оці яскраво-блакитні очі, в які я ладен дивитися годинами, достатньою причиною для довготривалих серйозних стосунків?»

Розпізнати автоматичну поведінку тварин нелегко, а людей — ще важче. Коли я навчався в аспірантурі, ще задовго до того, як у моєї матері з'явилася черепаха, то зазвичай телефонував їй щочетверга увечері. А одного четверга не подзвонив. Більшість батьків подумали б, що син забув або вирішив розвіятися й пішов у гості до друзів чи в ресторан. Але моя мати витлумачила це інакше. Десь із дев'ятої вечора вона почала телефонувати до мого

помешкання й питати про мене. Моя співмешканка не нарікала після перших чотирьох-п'яти дзвінків, але потім, як я дізнався наступного ранку, її запаси доброзичливості вичерпались. Особливо коли мати почала нарікати моїй подрузі, що та замовчує факт моєї тяжкої травми, через яку я не зміг їй зателефонувати, бо перебував у місцевому шпиталі під наркозом. Опівночі уява матері розігралася ще сильніше — тепер вона звинувачувала співмешканку в приховуванні факту моєї нещодавньої смерті. «Навіщо ви брешете? — спитала вона. — Ось я приїду і про все дізнаюсь».

Більшості дітей було б ніяково дізнатися, що їхня мати — людина, яку вони близько знали все своє життя, — вважає більш імовірною їхню загибель, ніж те, що вони просто могли піти на побачення. Але я ще раніше помічав за матір'ю таку поведінку. Людям стороннім вона здавалася абсолютно нормальною особою, за винятком хіба що кількох чудасій, наприклад, віри у злих духів і любові до акордеонної музики. Ці чудасії можна було пояснити впливом тієї культури, в якій вона зростала на своїй батьківщині — у Польщі. Але мозок моєї матері працював інакше, ніж у знайомих мені людей. Тепер я розумію, чому, хоча сама мати цього визнавати не хоче: багато десятиліть тому її психіка змінилась, почавши сприймати життєві ситуації в такому контексті, який жоден з нас навіть уявити собі не міг. Це сталося в 1939 році, коли їй було шістнадцять. Її матір померла від раку шлунка, цілий рік промучившись від нестерпного болю. А трохи згодом, прийшовши додому, матуся дізналася, що її батька заарештували нацисти. Мою матір та її сестру Сабіну невдовзі відправили до табору примусової праці, де Сабіна померла. Буквально за якусь мить життя матінки перетворилося з життя всіма любимої і всіма плеканої дівчини-підлітка, яка зростала в заможній родині, на існування сироти, яку ненавиділи й морили голодом табірні наглядачі. Після звільнення вона емігрувала, вийшла заміж і облаштувалася в тихому районі Чикаго в родині представників нижчого прошарку середнього класу; тепер життя було стабільним і забезпеченим. Мати вже не мала жодної раціональної підстави боятися раптової втрати всього, що

## ПІДСВІДОМІСТЬ

було їй дорогим, однак цей страх впливав на її тлумачення повсякденних подій всю решту життя.

Моя мати інтерпретувала значення вчинків і подій за допомогою словника, який відрізнявся від того, яким користується більшість, а також за допомогою своїх власних унікальних правил граматики. І ці інтерпретації стали для неї автоматичними, а не раціонально усвідомленими. Як усі ми розуміємо усну мову, не застосовуючи до неї лінгвістичних правил, так і вона розуміла мову навколишнього світу, абсолютно не усвідомлюючи, що ранній життєвий досвід назавжди спотворив її світобачення. Мати так і не збагнула, що її світосприйняття постійно перекручувалось отим перманентно присутнім страхом, що в будь-який момент справедливість, закономірність і логіка можуть враз втратити свою силу і значення. Щоразу, коли я їй на це натякав, вона зневажливо відкидала ідею сходити до психолога й заперечувала, що минуле хоч якоюсь мірою впливає на її нинішнє світосприйняття. «Та ні ж бо, — відказував я. — Хіба хтось із батьків моїх друзів звинувачує їхніх співмешканців у намаганні приховати чиюсь смерть?»

Ми всі маємо підсвідомі системи координат (якщо поталанить, то не надто екстремальні), які визначають шаблони мислення й поведінки. Здається, що наші звички та вчинки завжди вкорінені в раціональному мисленні, і нам, як і моїй матері, важко визнати, що за лаштунками діють якісь приховані сили. І ці сили, хоч і невидимі, все одно здійснюють потужний вплив. У минулому багато говорилося про підсвідомий розум, але мозок був тоді подібний до чорної скриньки з недоступним для нашого розуміння механізмом дії. Нинішня ж революція у ставленні до підсвідомого сталася завдяки появі сучасних приладів, за допомогою яких ми тепер маємо змогу спостерігати, як різні структури і підструктури мозку генерують почуття й емоції. Ми можемо виміряти електричний потенціал окремих нейронів. Можемо відстежити нейроактивність, яка формує думки індивіда. Нині науковці вже не обмежились би розмовами з моєю матір'ю і здогадками про те, як життєвий досвід

міг вплинути на її поведінку; тепер вони можуть чітко визначити мозкові зміни, які стали результатом травматичного досвіду в дитинстві та юності (на кшталт того, який довелося пережити моїй матері), і зрозуміти, яким чином подібний досвід спричиняє фізичні зміни у вразливих до стресу ділянках мозку<sup>4</sup>.

Сучасну концепцію підсвідомості, засновану на таких дослідженнях і вимірах, часто називають «новою підсвідомістю», щоб відокремити її від уявлення про підсвідомість, яке поширювалося неврологом-клініцистом Зигмундом Фрейдом. На початку своєї діяльності Фрейд зробив кілька вагомих внесків у сфери неврології, невропатології та амнезії<sup>5</sup>. Наприклад, він запровадив використання хлористого золота для забарвлення нервової тканини й застосував цю методику для дослідження нейронних взаємозв'язків між довгастим мозком (у стовбурі головного мозку) та мозочком. У цьому Фрейд значно випередив своїх сучасників, бо лише через багато десятиліть науковці усвідомили важливість структурної щільності нейронних зв'язків і розробили приладдя, необхідне для їх глибшого вивчення. Але сам Фрейд цими дослідженнями довго не займався, а натомість зацікавився клінічною практикою. Лікуючи пацієнтів, Фрейд дійшов правильного висновку, що значна частина їхньої поведінки визначалася ментальними процесами, яких вони не усвідомлювали. Однак, не маючи у своєму розпорядженні технічних засобів для дослідження цієї гіпотези в науковий спосіб, він просто розмовляв зі своїми пацієнтами, намагаючись витягти інформацію про те, що відбувається в найвіддаленіших закутках їхнього мозку, спостерігав за ними і робив ті висновки, які здавалися йому практично важливими. Проте, як ми переконуємося, такі методи є ненадійними, і багато підсвідомих процесів просто *неможливо* виявити напряму через розмови з психотерапевтом, бо ці процеси відбуваються в недоступних для свідомого інтелекту ділянках мозку. Тому згодом з'ясувалося, що Фрейд здебільшого помилявся.

## ПІДСВІДОМІСТЬ

Людська поведінка є продуктом безкінечного потоку сприйняттів, почуттів та думок як на свідомому, так і підсвідомому рівнях. Ту ідею, що ми не усвідомлюємо значної частини причин своєї поведінки, прийняти, ясна річ, важко. Хоча Фрейд та його послідовники й вірили в неї, в середовищі фізіологів-дослідників, тобто науковців, які працювали безпосередньо в цій сфері, ідея важливості підсвідомого для нашої поведінки донедавна сприймалася скептично — як психологія неукми. Як писав один дослідник, «багато психологів неохоче вживають слово «підсвідомий», боячись, що колеги вважатимуть їх несповна розуму»<sup>6</sup>. Джон Барг, фізіолог з Єльського університету, пригадує, що в часи його навчання в аспірантурі Мічиганського університету наприкінці 1970-х побувало майже повсюдне переконання, що свідомими й умисними є не лише наші соціальні погляди і судження, а й наша поведінка<sup>7</sup>. Все, що суперечило такому переконанню, висміювалось і сприймалося в штики — як, наприклад, коли Барг розповів своєму близькому родичу, успішному фахівцеві, про ранні дослідження, які свідчили, що люди часто роблять вчинки, причини яких потім не можуть раціонально пояснити. Наводячи власний досвід як доказ хибності тих досліджень, родич Барга наполягав, що не пригадує жодного випадку, коли зробив щось з невідомих йому причин<sup>8</sup>. А Барг йому відповів: «Ми всі схильні думати, що є володарями власних душ, що все контролюємо, а коли виявляється, що не *все*, то це нас лякає. Фактично, це і є психоз — почуття відірваності від реальності, втрати контролю, і це почуття дуже лякає кожного з нас».

Хоча сучасна наука психологія й визнала важливість підсвідомого, внутрішні сили «нової підсвідомості» мають мало спільного зі вродженими імпульсами, описаними Фрейдом, наприклад, бажанням хлопця вбити свого батька, щоб одружитися на своїй матері, або побожним ставленням жінки до чоловічого статевого органа<sup>9</sup>. Так, ми маємо віддати Фрейду належне за його розуміння величезної сили підсвідомого — це дійсно було важливим досягненням, але нам слід також визнати, що наука поставила під сумнів існування багатьох конкретних емоційних та мотиваційних

факторів, які він визначив такими, що формують підсвідомий інтелект<sup>10</sup>. Як зазначив соціальний психолог Даніель Гілберт, «при смак надприродного у Фрейдівському *Unbewusst* [підсвідомому] зробив цю концепцію неприємною на смак»<sup>11</sup>.

Підсвідоме, пророче побачене Фрейдом, було, за висловом групи нейрофізіологів, «гарячим і мокрим; воно кипіло хтивістю та люттю; воно було галюцинаторним, примітивним та ірраціональним», тоді як нове підсвідоме є «добророзумнішим, м'якшим і більше пов'язаним з реальністю»<sup>12</sup>. Згідно з новими уявленнями, ментальні процеси є підсвідомими, бо породжуються ділянками інтелекту, недоступними для раціонального розуміння через архітектуру мозку, а не через те, що зазнали впливу таких мотиваційних сил, як придушення бажань. Недоступність нової підсвідомості не вважається захисним механізмом або чимось нездоровим. Це є нормою.

Якщо в моєму описі феномена підсвідомості й трапляються фрейдистські нотки, то для сучасного розуміння цього феномена та його причин це не характерно. Нова підсвідомість відіграє значно важливішу роль, а не просто захищає нас від недоречного сексуального потягу (до наших батьків чи матерів) або від болісних спогадів. Навпаки — вона є еволюційним подарунком, вкрай важливим для нашого виживання як біологічного виду. Свідома думка є величезною підмогою в разі конструюванні автомобіля чи розшифруванні математичних закономірностей природи, але в разі потреби уникнути укусу змії, автомобіля, що несподівано виник перед вами, або лихих людей, які можуть завдати вам шкоди, вас зможе врятувати лише швидкість та ефективність функціонування підсвідомості. Як ми переконаємося, для забезпечення нашого стабільного й рівномірного функціонування в фізичному та соціальному світі природа розпорядилася так, що багато процесів сприйняття, запам'ятовування, загострення уваги, навчання та судження були делеговані тим структурам мозку, які перебувають поза межами раціонального усвідомлення.

Уявімо, що минулого літа ваша родина побувала на відпочинку в Діснейленді. Пригадуючи ту подію, ви можете засумніватися в раціональності вистоювання величезної черги в немилосердну спеку лише для того, щоб побачити, як ваша маленька донька обертається в гігантській чайній чашці. Але потім ви, можливо, пригадуєте, що, плануючи поїздку, перебрали всі можливі варіанти і дійшли висновку, що радісна усмішка вашої дитини буде варта потенційних поневірянь. Зазвичай ми впевнені, що знаємо причини своєї поведінки. І часом ця впевненість виправдана. Однак, якщо сили поза нашою свідомістю дійсно дуже впливають на наші висновки та нашу поведінку, то в такому разі ми явно не знаємо себе так добре, як нам здається. «Я пішов на ту роботу, бо хотів нових випробувань. Мені подобається той хлопець, бо він має чудове почуття гумору. Я довіряю своєму лікареві-гастроентерологу, бо дослідження кишечника та шлунка — сенс його життя». Щодня ми ставимо запитання про наші почуття й наш вибір і даємо відповіді на них. Зазвичай наші відповіді здаються раціональними, проте насправді це часто буває зовсім не так.

«За що люблю тебе — ти хочеш знати?» Поетесі Елізабет Баррет Браунінг здалося, що вона зможе перелічити, *за що саме*, але точного переліку причин вона скласти так і не змогла. Нині ж у нас з'являється можливість зробити це, в чому ви переконаєтеся, поглянувши на наведену далі таблицю. Там показано, хто з ким одружувався у трьох південно-східних штатах Сполучених Штатів Америки<sup>13</sup>. Можна припустити, що наречені одружувалися винятково через кохання — і, безперечно, так воно й було. Але що є джерелом кохання? Це може бути усмішка коханої людини, її щирість, краса, шарм, чуйність або розмір біцепса. Про джерело кохання століттями розмірковували закохані, поети та філософи, але можна впевнено сказати, що ніхто з них ніколи особливо не переймався таким конкретним фактором, як ім'я коханої людини. Втім, наведена далі таблиця демонструє, що ім'я здатне приховано привернути ваше серце — якщо це ім'я збігається з вашим власним.

## Нова підсвідомість

По горизонталі й вертикалі в таблиці наведені п'ять найпоширеніших у Сполучених Штатах прізвищ. Цифри в таблиці показують, скільки відбулось одружень між нареченими з однаковими прізвищами.

		Прізвище нареченого					
		Сміт	Джонсон	Вільямс	Джонс	Браун	Всього
Дівоче прізвище нареченої	Сміт	198	55	43	62	44	402
	Джонсон	55	91	49	49	31	275
	Вільямс	64	54	99	63	43	323
	Джонс	48	40	57	125	25	295
	Браун	55	24	29	29	82	219
	Всього	420	264	277	328	225	1514

Зверніть увагу, що найбільші цифри містяться на діагоналі, тобто Сміти одружуються зі Смітами втричі чи вп'ятеро частіше, ніж із Джонсонами, Вільямсами, Джоунзами чи Браунами. Фактично, Сміти одружуються з іншими Смітами так само часто, як з усіма людьми з іншими прізвищами, разом узятими. Аналогічно поводяться Джонсони, Вільямси, Джонси та Брауни. Ще більше вражає те, що наведені цифри є абсолютними, оскільки Смітів майже вдвічі більше за Браунів, і тому Брауни змушені одружуватися зі всюдисущими Смітами значно частіше, ніж із більш рідкісними Браунами. Але навіть у цьому разі значно більша кількість одружень трапляється саме між Браунами.

Про що це свідчить? Люди мають глибоко вкорінене базове бажання ставитися до себе позитивно, і тому ми підсвідомо схильні проявляти позитивне упередження до людей, подібних до нас — навіть у таких, здавалося б, малозначних деталях, як прізвища.