

1 Чому ми говоримо з собою

Тротуари Нью-Йорка — це автостради анонімності. Упродовж дня мільйони цілеспрямованих пішоходів ступають по бруку, сховавши свої обличчя за незворушною маскою, яка не виказує нічого. Та сама мода панує в паралельному світі внизу під вулицями — у метро. Люди читають, дивляться у свої телефони і бездумно втуплюють зір у велике невидиме нікуди, приховуючи те, що відбувається в їхній свідомості.

Звісно ж, незворушні обличчя восьми мільйонів нью-йоркців приховують густонаселений світ по той бік тієї глухої стіни, яку вони навчилися зводити: потаємний «мисленневий краєвид» багатих і активних внутрішніх розмов, часто наводнений важкими думками. У всякому разі, мешканці Нью-Йорка уславилися своїми неврозами не менше, ніж хамовитістю. (Як один із місцевих, я кажу це з любов'ю). Уявіть собі, що ми змогли б дізнатися, проточивши отвори в їхніх масках, щоб підслухати цей таємничий внутрішній голос. Саме це, до речі, й зробив британський антрополог Ендрю Ірвінг упродовж 14 місяців¹⁶, починаючи з 2010 року — підслуховував думки трохи більше, ніж ста нью-йоркців¹⁷.

І хоча Ірвінг намагався зазирнути в реальне словесне життя людського розуму — чи радше його звукові взірці — дослідження це насправді походить з його інтересу до того, як ми даємо собі раду з усвідомленням смерті. Як професор в Університеті Манчестера, він виконав попередню польову роботу в Африці¹⁸, проаналізувавши вокалізовані внутрішні монологи людей з діагнозом ВІЛ/СНІД. Не дивно, що їхні думки переповняла тривога, непевність та емоційний біль, до яких призвів цей діагноз.

Далі Ірвінг вирішив порівняти ці результати з думками групи людей, які теж, звичайно, мали свої клопоти, але не були,

переважно, у надто великому розпачі. Щоб здійснити замислене, він просто (і сміливо!) підходив до нью-йоркців на вулиці, в парках та кав'ярнях, пояснював суть свого дослідження і запитував, чи не хотіли б вони проказати свої думки у звукозаписувальний пристрій, поки він фільмуватиме їх з віддалі.

У деякі дні давала згоду жменька людей, в інші — хтось один. Як і слід було сподіватися, нью-йоркці, здебільшого, відмовлялися — через свою заклопотаність або сумніви. Врешті-решт Ірвінг зібрав свої сто «потоків репрезентованого внутрішнього мовлення», як він називав їх, у колекцію записів, що тривали від 15 хвилин до півтори години. Ці записи, очевидно, не дають нам змогу отримати повний доступ до всього закулісся розуму, оскільки фактор перформенсу міг відіграти важливішу роль у декотрих учасників. Та навіть попри це вони розкривають перед нами незвичайно правдиву картину того, які розмови провадять люди з собою, поки триває їхнє повсякденне життя.

Як виявилось, тільки природні, прозаїчні турботи клопотали розум усіх учасників дослідження Ірвінга. Чимало людей розповідали про те, що бачили на вулиці — інших пішоходів водіїв чи вуличний рух — а також про свої особисті справи. Утім, серед цих непримітних роздумів траплялися також монологи, що пролягали крізь силу-силенну особистих ран, тривог і турбот. Оповіді часто збивалися на негативне практично без жодного переходу, немов наїжджаючи на розверсту яму, що виринає зненацька на розкоченій мисленнєвій дорозі. Взяти, наприклад, жінку з Ірвінгового дослідження на ім'я Мередіт, чия внутрішня розмова перестрибувала раптово з повсякденних турбот до, буквально, питань життя і смерті.

«Цікаво, чи "Стейплз" десь поряд», — промовила Мередіт, перед тим як перейти (немовби різко звернувши на іншу смугу руху) до недавнього ракового діагнозу своєї приятельки. «Я ж насправді подумала, що вона розповість мені те, як помер її кіт». Вона перейшла дорогу, а тоді сказала: «Я готувалася розплакатися через кота, і вже за мить старалася не плакати через неї. Я хочу сказати, що Нью-Йорк без Джоан це просто... Я навіть не можу цього уявити». Вона розплакалася. «Але, напевне, з нею все буде гаразд. Мені сподобалися ці слова про 20 відсотків шансів на одужання. І як її подруга сказала: "А ти би сіла на літак, у якого 20 відсотків шансів

розбитися?”. Ні, звісно, що ні. Але вона все одно не хотіла слухати. Ховалася за цілою стіною слів».

Здавалося, Мередіт намагалася осмислити погану новину, не захлинаючись у ній. Думки про неприємні емоції не завжди шкідливі, і тут ми маємо справу з подібним випадком. Вона не рухалася по спіралі. Через кілька хвилин, коли вона перейшла на другий бік вулиці, її словесний потік повернувся до того, про що вона думала насамперед: «Ну, то чи є тут поряд “Стейплз”? Здається що так».

Поки Мередіт намагалася впоратися зі страхом втратити свою улюблену подругу, чоловік на ім'я Тоні зациквився на іншого роду печалі: втраті близькості у стосунках і, можливо, навіть самих стосунків. Ідучи з кур'єрською сумкою по всіяному пішоходами тротуару, він розпочав свій самореферентний вир думок: «Забудь... Просто змирися. Більше про це не думай. Забудь та й усе. Я розумію, що не можна казати всім. Але я — не як усі. У вас двох буде клята дитина. Чому б не подзвонити?» Відречення, яке він відчував, очевидно, глибоко ранило його. Здавалося, що він балансує на певного роду межі, між проблемою, що вимагає вирішення, і болем, який веде до бездіяльного бабання.

«Забути, усе забути. Жити, ніби нічого не сталося», — сказав тоді Тоні. Він вживав слова не тільки на те, щоб висловити свої емоції, але й щоб знайти якнайкращий спосіб впоратися з ситуацією. «Справа в тому, — провадив він далі, — що це, можливо, вихід. Коли вони повідомили, що чекають дитину, я відчув, що зайвий. Я відчув, що мені показали на двері. Але тепер, можливо, мене це врятує. Я лютував перед тим, але тепер, мушу визнати, більше не відчуваю люті. Можливо, це буде мені на користь». Він видав тихий, гіркий смішок, а тоді зітхнув. «Я впевнений, що це справді вихід... Тепер я дивлюся на ситуацію позитивно. Я лютував перед тим. Мені здавалося, що ви обое були як сім'я... І тепер ви *таки* сім'я. Але в мене є вихід... Піднести високо голову!»

І була ще Лаура.

Лаура сиділа у кав'ярні в тривожному настрої. Вона чекала звістки від свого хлопця, який поїхав до Бостона. Проблема була в тому, що він мав би вже повернутися і допомогти їй перебратися в нову квартиру. Вона чекала на телефонний дзвінок уже другий день. Напередодні, переконавши себе, що мусив статися якийсь нещасний випадок, Лаура цілу ніч просиділа перед комп'ютером, щохвилини

оновлюючи сторінку з пошуком «автобусна аварія». Проте, як вона весь час нагадувала собі, вир її невідступної тривоги був пов'язаний не лише з можливою аварією автобуса, у якому міг їхати її хлопець. Вона була у вільних стосунках з ним, хоча й не бажала цього ніколи сама, і тепер, як виявилось, пережити подібне було непросто. «У нас взагалі-то була сексуальна свобода, — сказала вона собі, — але це не те, чого я колись хотіла сама... Я не знаю, де він тепер... Він може бути всюди. Він може бути з іншою дівчиною».

Якщо Мередіт обмірковувала гірку новину з відносним спокоєм (цілком нормально заплакати, коли в подружки діагностували рак), а Тоні спокійно настановляв себе, як жити далі, Лаура зациклилася на повторенні негативних думок. Вона не знала, як діяти. Водночас її внутрішній монолог вертався весь час у минуле, до роздумів про ті рішення, які призвели до теперішнього стану її стосунків. Тому що її минуле оживало в теперішньому, так само як у Мередіт і Тоні. Їхні унікальні ситуації спонукали їх інакше осмислити свій досвід, хоча всі вони мали справу з тим, що вже відбулося. Утім, їхні монологи зазирали також у майбутнє, шукаючи відповідей на питання, що станеться далі чи що їм робити. Їхня манера переплигувати туди і сюди в часі та просторі під час своєї внутрішньої розмови демонструє те, на що всі ми вже звертали увагу: наш розум — завзятий мандрівник у часі¹⁹.

І хоча дорога пам'яті може вивести нас на стежку негативної внутрішньої розмови, по суті, немає нічого шкідливого в тому, щоб повернутися в минуле або уявляти собі майбутнє. Здатність ментально мандрувати в часі — це надзвичайно корисна риса людського розуму. Вона дає нам змогу осмислювати свій досвід так, як не можуть інші тварини, а також складати плани і готуватися до надзвичайних подій у майбутньому. Ми говоримо з собою про всі ті речі, які зробили чи хотіли б зробити, немовби обговорюємо їх із друзями.

Інші добровольці в експерименті Ірвінга також виявляли ознаки тривоги, що перестрибувала в часі, сплітаючись в одне ціле у вигляді внутрішнього голосу. Наприклад, ідучи через міст, старша жінка пригадала, що коли переходила малою той самий міст зі своїм батьком, у той самий час чоловік зістрибнув з нього і вчинив самогубство. Цей спогад вона ніяк не могла витерти з пам'яті — почасти тому, що її батько був професійним фотографом і зафіксував той момент на фотографії, яка потрапила до міської газети.

Тим часом чоловік, якому було за тридцять, переходив Бруклінський міст і міркував, скільки людської праці знадобилося на те, щоб збудувати його, розповідаючи собі водночас, що досягне успіху на новій роботі, яку мав от-от розпочати. Ще одна жінка, чекаючи на пізнє сліпе побачення у парку Вашингтон-Сквер, пригадала колишнього хлопця, який зраджував їй, поринувши врешті у мрії про те, як прагне вона зв'язку і духовної трансцендентності. Інші учасники говорили про економічні труднощі, які можуть спіткати їх, тимчасом як тривоги інших були зосереджені на далекій події з минулого десятиліття: трагедії одинадцятого вересня.

Нью-йоркці, які так щедро поділилися своїми думками з Ендрю Ірвінгом, демонструють неймовірно різноманітну, текстурно щедрі природу пасивного стану. Їхні внутрішні діалоги затягували їх «углиб» численними й неподібними способами, ведучи міріадами потічків словесних думок. Конкретика їхніх приватних розмов була такою ж індивідуальною, як і їхнє особисте життя. Утім все те, що відбувалося в їхньому розумі, було структурно дуже подібне. Часто вони мали справу з негативним «змістом»,²⁰ значна частина якого зринала під впливом асоціативних зв'язків, перегукування однієї думки з іншою. Інколи їхнє вербальне мислення було конструктивне, а іноді — ні. Також істотну частину свого часу вони думали про *себе*, і їхній розум тяжів до власного досвіду, емоцій, бажань і потреб. Кінець кінцем, самозосереджена природа пасивного стану²¹ — це одна з його первісних рис.

Усе перелічене було у нью-йоркців спільне; утім, їхні монологи підкреслюють також дещо універсально людське: внутрішній голос завжди був поряд, розповідаючи їм про щось, нагадуючи про неминучу потребу використовувати свій розум, щоб осмислити власний досвід, а також ту роль, яку виконує мова, допомагаючи нам у цьому.

Хоча ми, поза сумнівом, маємо почуття й думки, що набувають невербальних форм²² — художники й музиканти, наприклад, прагнуть саме до такого роду ментального виразу — люди існують у світі слів. Саме з допомогою слів ми, здебільшого, спілкуємося з іншими (хоча мова тіла й жести теж, безумовно, важливі), а також, переважно, з собою.

Притаманна нашому мозку схильність втікати від того, що відбувається навколо, творить розмову в нашому розумі, і ця розмова

супроводжує нас майже весь час, коли ми не спимо. Через це напрошується важливе питання: чому? Еволюція обирає якості, які становлять перевагу в боротьбі за виживання. Згідно з цим правилом, люди навряд чи стали б так завзято говорити з собою, якби це не покращило нашу «пристосованість» до виживання. Але вплив внутрішнього голосу часто настільки тонкий і глибинний, що ми дуже рідко розуміємо все те, що він робить для нас. Якщо розуміємо взагалі.

Сім діл за раз

Нейронауковці часто згадують концепцію нейронного повторного використання²³, обговорюючи діяльність мозку — ідею, що ми використовуємо ті самі мережі мозку, щоб досягати численних цілей і якомога ефективніше споживати обмежені нейронні ресурси, які є в нашому розпорядженні. Наприклад, ваш гіпокамп, глибоко захована ділянка мозку, що має форму морського коника, не тільки створює довготермінові спогади, але й також допомагає нам орієнтуватися і рухатися в просторі. Мозок вправно виконує по кілька діл за раз. Інакше він мав би бути завбільшки з автобус, щоб підтримувати кожну з безлічі своїх функцій. І, як виявляється, наш внутрішній голос також є майстром багатьох справ.

Одна з найістотніших функцій мозку — живлення двигуна так званої оперативної пам'яті. Люди мають природну схильність осмислювати пам'ять у романтичному, довготривалому і ностальгічному сенсі. Ми вважаємо її країною минулого, переповненою моментами, образами й відчуттями, що залишаються з нами назавжди і становлять наратив нашого життя. Але відомий ще й інший факт: мало не щохвилини впродовж кожного дня, у безкінечному вирі стимулів, що весь час відвертають нашу увагу (звуків, картин, запахів і так далі), наша діяльність вимагає постійного пригадування подробиць. І не має значення те, що ми забудемо інформацію після того, як у ній не буде потреби. У той короткий час, коли ця інформація актуальна, нам потрібен до неї доступ.

Оперативна пам'ять дає нам змогу брати участь у робочих нарадах і провадити імпровізовані бесіди за вечерею. Завдяки їй ми пам'ятаємо, що саме кілька секунд тому сказав співрозмовник, а тоді вибудовуємо розгорнуту дискусію в той чи інший доречний спосіб. Оперативна пам'ять дає нам змогу прочитати меню, а тоді

замовити страву (підтримуючи одночасно розмову). Вона допомагає нам написати імейл про щось нагальне, але не настільки важливе, щоб вдаватися до тривалого режиму зберігання. Коротко кажучи, це саме те, що дає нам змогу поводитися як всі інші люди у світі. Коли вона перестає працювати або діє неоптимально, наша здатність виконувати навіть найбуденніші справи (як-от торочити дітям, щоб ті почистили зуби, готуючи їм водночас сніданок і міркуючи про те, які зустрічі чекають на нас упродовж цього дня) нас неминуче підводить. І саме до оперативної пам'яті прив'язаний наш внутрішній голос.

Критично важливим компонентом короткострокової пам'яті є нейронна система, що спеціалізується з управління вербальною інформацією. Зазвичай її називають фонологічним циклом²⁴, однак найлегше уявити собі її як свого роду інформаційно-аналітичний центр, який опікується всім тим, що пов'язане зі словами і відбувається довкола нас тут і зараз. Він поділяється на дві частини: «внутрішнє вухо, яке дає нам змогу впродовж кількох хвилин зберігати щойно почуті слова, і «внутрішній голос», який дає нам змогу повторювати в голові почуте — як-от тоді, коли ми вправляємося читати промову, запам'ятовуємо телефонний номер або повторюємо мантру. Наша оперативна пам'ять використовує фонологічний цикл, щоб залишати діяльними лінгвістичні нейронні шляхи, і ми мали змогу продуктивно діяти поза собою, підтримуючи водночас свою внутрішню розмову. Ця вербальна брама між розумом і світом розвивається в немовлячому віці²⁵, і відразу після своєї появи підштовхує нас на шляху до інших віх психічного розвитку. І справді, фонологічний цикл виходить далеко поза межі тих сфер, що пов'язані з безпосередньою реакцією на становище.

Наш вербальний розвиток триває в парі з розвитком емоційним. Коли ми в малечому віці голосно говоримо самі до себе, це допомагає нам вчитися контролювати себе. На початку XX століття радянський психолог Лев Виготський став одним з перших, хто досліджував зв'язок між розвитком мови і самоконтролем²⁶. Його зацікавила незвичайна поведінка дітей, які уголос бесіднують із собою, повчаючи самих себе і водночас критикуючи. Кожен, хто проводить досить часу поряд з дітьми, знає, що в них часто бувають розгорнуті, спонтанні розмови з собою. Це не просто гра чи уява; це ознака нейронного та емоційного росту.

На відміну від інших чільних мислителів того часу, які вважали, що така поведінка — ознака примітивного розвитку, Виготський побачив, що мова відіграє визначальну роль у тому, як ми вчимося контролювати себе (теорія, яку згодом підкріплять дані). Він вважав, що ми вчимося керувати своїми емоціями, передусім, у наших стосунках з первинними доглядальниками (зазвичай батьками). Ці авторитетні постаті дають нам настанови, і ми повторюємо їх самі до себе, часто копіюючи те, що вони кажуть. Спочатку ми робимо це вголос. Утім, поступово ми вчимося засвоювати їхнє повчання з допомогою безгучної внутрішньої розмови. І ще трохи згодом, розвиваючись далі, ми вчимося використовувати власні слова, щоб контролювати себе впродовж решти життя. Як усім нам добре відомо, це зовсім не означає, що ми завжди робимо те, чого хочуть наші батьки — наш словесний потік врешті-решт утворює свої власні унікальні контури, творчо керуючи нашою поведінкою — але цей ранній досвід на перших стадіях розвитку все одно істотно впливає на нас.

Ідея Виготського пояснює не лише те, як ми вчимося використовувати свій внутрішній голос, щоб контролювати себе; крім того, вона дає нам змогу зрозуміти, як нашу внутрішню розмову частково «коригує» виховання. Десятиліття досліджень, присвячених соціалізації²⁷, засвідчують, що наше середовище впливає на те, як ми дивимося на світ і що ми думаємо про самоконтроль. У сім'ях батьки стають для нас взірцем самоконтролю, і їхні підходи проникають у наш внутрішній голос, який ще тільки розвивається. Наш батько міг весь час нагадувати нам про те, що ніколи не слід застосовувати насильства під час конфліктів. Матір могла не раз казати нам ніколи не опускати рук після невдачі. Поступово ми стали повторювати ці речі самим собі, і вони почали формувати наші власні вербальні потоки²⁸.

Ясна річ, авторитетні голоси наших батьків самі зазнають впливу ширших культурних факторів²⁹. Наприклад, у більшості азійських країн бажання вирізнитися підпадає під осуд, тому що воно загрожує соціальній згуртованості. І навпаки, західні країни — такі як Сполучені Штати Америки — надають великого значення незалежності, і тому батьки зазвичай аплодують особистим пориванням дітей. Релігія та цінності, яких вони навчають³⁰, так само перетікають у наші буденні норми. Одне слово, голоси культури впливають на внутрішній голос батьків, який своєю чергою впливає на наш, і завдяки цьому культура багатьох поколінь настроює

наш розум. Наші ментальні розмови заховані глибоко в нас, як російські матрьошки.

Попри це, усі ці суспільні й сімейні впливи не односторонні. Та чи інша поведінка дітей може так само вплинути на голос їхніх батьків, і ми, як люди, також творимо й видозмінюємо своє культурне середовище. Тому в певному сенсі наш внутрішній голос «оселяється» в нас після того, як приходить до нас у дитинстві ззовні, і аж тоді ми починаємо говорити ним самі і впливати на тих, хто нас оточує.

Недавні дослідження, які Виготський уже не застав, ще більше розширили його теорію. Вони показали, що діти, виховані в сім'ях, де існують багаті комунікативні моделі, розвивають цю здібність до внутрішньої розмови раніше³¹. Ба більше, виявляється, що присутність уявних друзів може прискорити появу внутрішньої розмови в дітей.³² Фактично, новітні дослідження стверджують, що уявна гра сприяє самоконтролю, а також появі інших дуже бажаних якостей³³, таких як творче мислення, упевненість і добре спілкування.

Внутрішній голос допомагає нам контролювати себе ще й в інший важливий спосіб: він ставить нам оцінку тоді, коли ми досягаємо цілей. Майже як моніторингова програма на телефоні, наш пасивний стан спостерігає за тим, чи досягаємо ми контрольних показників на роботі, щоб отримати таке бажане підвищення платні в кінці року, і чи наближаємо ми свою мрію відкрити крім того ще й ресторан, і чи наші стосунки з особою, у яку ми закохані, розвиваються досить швидко. Часто це відбувається, коли словесна думка зринає у нашому розумі — як нагадування про зустріч, що вискакує на екрані блокування телефону. Фактично, саме спонтанні думки, які пов'язані з цілями³⁴, чи не найчастіше наповнюють наш розум. Саме внутрішній голос спонукає нас звертати увагу на головне.

Частково досягнення цілей пов'язане з правильним вибором — коли, як у казці, дорога розходиться в різні боки — і саме тому наш внутрішній голос дає нам змогу здійснювати ментальні симуляції³⁵. Наприклад, коли ми перебуваємо у творчому пошуку і вирішуємо, як саме найкраще зробити презентацію або який мелодичний розвиток обрати для пісні, яку ми пишемо, то внутрішньо досліджуємо різні можливі шляхи. Часто ще перед тим, як написати слова для презентації чи торкнутися музичного інструмента, ми вже використовуємо свої інтроспективні здібності, вирішуючи,

якою буде найкраща видозміна. Те саме стосується й до спроб розв'язати міжособистісну проблему, як це робив Тоні, гуляючи по Нью-Йорку і міркуючи про своїх друзів, які не повідомили його про вагітність. Він заглядав уперед, обдумуючи, чи залишитися поряд, чи відсторонитися від них. Це обмірковування численних реальностей відбувається навіть тоді, коли ми спимо, у наших снах.

Історично психологи вважали сні³⁶ чимось окремим у царстві розуму і дуже відмінним від того, що відбувається в години неспання. Фройд, ясна річ, вважав, що сні — це шлях, який веде нас просто в несвідоме, замкнена скринька, що містить наші витіснені потяги, і для нього психоаналіз був тим ключем, що здатен відчинити її. Він вважав, що тоді, коли захисні механізми вимкнено, і наша цивілізована пристойність відпочиває уві сні, демони вилазять на світ і починають вовтузитися, виявляючи наші справжні бажання. Тоді прийшла рання нейронаука, яка відкинула всю темну й пустотливу романтику психоаналізу і замінила її холодним і діловим дослідженням фізичної роботи мозку. Вона сказала, що сновидіння — це не що інше як тлумачення випадкових сигналів мозкового стовбура під час швидкого сну. Увесь сексуальний символізм — цікавий, хоча й трохи химерний — вивели за двері, і замість нього з'явилася механіка нейронів, оперта на твердий науковий ґрунт (і анітрохи не хтива).

Сучасні дослідження з використанням новітніх технологій показали, що наші сні насправді мають чимало спільного³⁷ зі спонтанними вербальними думками, які приходять до нас не вві сні. Виявляється, що наш вербальний розум, який чуває, перемовляється з тим, котрий спить. На щастя, все це не веде до втілення Едипових комплексів.

Але може нам допомогти.

Нові докази свідчать, що сні часто бувають функціональними³⁸ і неабияк відповідають нашим практичним потребам. Їх можна вважати трішки ідіотичним авіаційним симулятором. Вони допомагають нам, готуючи нас до майбутнього, симулюючи події, які мають настати, привертаючи нашу увагу до потенційно реальних сценаріїв і навіть загроз, яких належить остерігатися. Хоча нам ще треба чимало дізнатися про те, як сні впливають на нас, коли день — чи то пак ніч — врешті-решт добігає кінця, вони стають звичайними історіями в нашому розумі. І, ясна річ, коли ми не спимо,