

# Глава 5

# Влияние

# возбуждения

*Почему «горячее» оказывается  
более «горячим», чем мы считаем*

Спросите студентов мужского пола в возрасте около двадцати лет о том, занимались ли они когда-нибудь незащищенным сексом, и вы услышите в ответ целую лекцию о риске заболеваний, передающихся половым путем, и нежелательной беременности. Спросите их в любых неудобных для разговора обстоятельствах — например, когда они делают домашнее задание или слушают лекцию, — нравится ли им, когда их шлепают во время секса, или как они относятся к сексу втроем. Они вздрогнут. «Ни в коем случае», — ответят они. Затем, прищурившись, посмотрят на вас в упор и подумают: «Что за придурок! Задает такие вопросы с места в карьер».

В 2001 году (когда я работал в Беркли) мы с моим многолетним соратником и другом, великим преподавателем Джорджем Ловенстайном попросили нескольких толковых студентов помочь нам разобраться в одном вопросе. Мы хотели выяснить, в какой степени рациональные и интеллектуально развитые люди могут предсказать изменение своего поведения, связанное с эмоционально

насыщенным, страстным состоянием. Чтобы сделать исследование более достоверным, мы должны были оценить ответы респондентов в тот момент, когда они находились во власти подобного эмоционального состояния. Участники могли чувствовать гнев или голод, страх или беспокойство. Однако мы решили использовать для этого приятные эмоции.

Мы захотели изучить механизм принятия решений в условиях сексуального возбуждения — потому что понимание влияния подобного поведения способно помочь обществу разобраться с такими важными проблемами, как подростковая беременность и распространение ВИЧ. Сексуальная мотивация присутствует практически в каждом нашем действии, однако мы крайне мало понимаем, каким образом она влияет на процессы принятия нами решений.

Так как мы хотели понять, смогут ли участники заранее предсказать свою реакцию в определенном эмоциональном состоянии, это состояние уже должно было быть им хорошо известно. Это позволило нам принять простое решение. Если и есть что-то предсказуемое, связанное с двадцатилетними мужчинами-студентами колледжа и знакомое им, так это регулярность, с которой они испытывают сексуальное возбуждение.

Рой, приветливый и усердный студент-биолог, обучающийся в Беркли, работает не покладая рук — но не над своим дипломом. Полулежа в узкой кровати в темной комнате общежития, он быстро мастурбирует при помощи правой руки. Левой рукой он стучит по кнопкам клавиатуры ноутбука, лихорадочно просматривая на мониторе одну за другой фотографии обнаженных женщин в эротических позах. Его сердце бьется все сильнее.

По мере нарастания возбуждения Рой двигает вверх рычажок «измерителя возбуждения» на экране компьютера.

Как только он достигает ярко-красной «верхней» зоны, на экране появляется вопрос: «Мог бы секс с ненавистным вам человеком доставить вам удовольствие?»

Движением левой руки Рой выбирает на экране ответ (из вариантов «нет» и «да») и нажимает клавишу ввода. На экране возникает следующий вопрос: «Могли бы вы подсыпать женщине наркотик для того, чтобы увеличить шансы на занятие с ней сексом?»

Рой вновь выбирает подходящий вариант ответа, после чего возникает новый вопрос: «Всегда ли вы пользуетесь презервативами?»

Университет в Беркли является дихотомическим, то есть он разделен надвое. Именно здесь происходили известные студенческие волнения 1960-х годов, а местные жители до сих пор называют район, расположенный слева от центра города, «народной республикой Беркли». Однако среди жителей большого кампуса университета велика доля зажиточных конформистов. Опрос студентов-новичков, проведенный в 2004 году, показал, что лишь 51,2 процента респондентов могут назвать себя либералами. Более трети (36 процентов) посчитали свои взгляды умеренными, а 12 процентов заявили о своем консерватизме. К моему удивлению, когда я приехал в Беркли, то обнаружил, что студенты в целом не были готовы рисковать. Они не казались дикими или воинственными.

Объявления, которые мы развесили вокруг Sproul Plaza, главного здания университета, гласили: «Требуются участники для исследования. Мужчины, гетеросексуальные, старше 18 лет. Исследование посвящено вопросам возбуждения и принятия решений». В объявлении также говорилось о том, что время эксперимента составит около одного часа, что каждый человек получит за участие в нем 10 долларов и что в экспериментах будут использованы материалы, способствующие сексуальному возбуждению. Лица, заинтересовавшиеся исследованием, могли связаться с нашим ассистентом Майком при помощи электронной почты.

Для этого исследования мы решили использовать только мужчин — с точки зрения секса мужчины устроены гораздо проще

женщин (мы пришли к этому выводу после многочисленных дискуссий между собой и с участием наших ассистентов, среди которых были как мужчины, так и женщины). Для достижения успеха нам нужна была только затемненная комната и экземпляр журнала *Playboy*.

Немаловажная проблема состояла в том, чтобы получить одобрение на этот эксперимент у руководства Sloan School of Management (которая и пригласила меня в Беркли). Это само по себе было испытанием. Прежде чем разрешить проведение исследования, ректор Дин Шмалензи созвал комитет, состоявший в основном из женщин, чтобы обсудить наш проект. У комитета были определенные сомнения. Что, если в результате эксперимента кто-либо из участников вспомнит свои подавленные воспоминания о сексуальных унижениях, которым он подвергался в детстве? А что случится, если участник поймет, что он сексуальный маньяк? Эти вопросы показались мне необоснованными, так как у любого студента колледжа, имеющего компьютер с доступом к Интернету, есть возможность просмотреть порнографию на любой вкус.

И хотя бизнес-школа зашла в тупик и не смогла принять окончательного решения относительно эксперимента, мне повезло. В то время я занимал должность в Media Lab MIT, руководитель которой Уолтер Бендер охотно одобрил проект. Я был готов двинуться вперед. Однако опыт общения с Sloan School показал, что даже через полвека после открытий Кинси\* и несмотря на свою очевидную важность секс продолжает оставаться своего рода табу для исследований — как минимум в некоторых учебных заведениях.

Так или иначе, мы развесили свои объявления; и поскольку мы угадали, как именно можно привлечь студентов, вскоре у нас сформировался большой список участников, в числе которых был и уже знакомый нам Рой.

---

\* Альфред Кинси — американский биолог, основатель института по изучению секса и воспроизведения. Считается одним из отцов сексологии. *Прим. перев.*

Биография Роя была типичной для всех 25 участников нашего исследования. Он родился и вырос в Сан-Франциско. Рой представлял собой тот тип умного и доброго ребенка, о котором мечтает каждая потенциальная теща. Рой играл этюды Шопена на фортепиано и любил танцевать под музыку техно. В школе он учился на одни пятерки и был капитаном волейбольной команды. Он симпатизировал либертарианцам\*, однако чаще всего голосовал заеспубликанцев. Он был дружелюбным и милым и встречался всего с одной девушкой, с которой сохранял романтические отношения в течение года. Он собирался стать врачом, а его кулинарными слабостями были роллы «Калифорния» и салаты в Cafe Intermezzo.

Рой встретился с нашим помощником Майком в кофейне *Strada* — во дворике, в котором за чашкой кофе обсуждалось множество интеллектуальных тем, вплоть до очередной версии доказательства теоремы Ферма.

Они с Роем пожали друг другу руки и присели за столик.

— Рой, спасибо за то, что вы откликнулись на наше объявление, — сказал Майк и положил на стол несколько листов бумаги. — Для начала давайте с вами кое-что согласуем. — И Майк повторил то, что уже было сказано в объявлении: эксперимент был связан с изучением сексуального возбуждения и принятия решений. Участие было добровольным, вся полученная в ходе эксперимента информация являлась конфиденциальной, участники имели право связываться с комитетом по защите прав участников эксперимента и так далее.

Слушая каждое условие, Рой кивал. Сложно было найти участника, более согласного с нашими правилами.

— Вы также можете прекратить свое участие в эксперименте в любой момент, — сказал Майк в заключение. — Все понятно?

---

\* Либертарианство — правовая философия, в основе которой лежит запрет на «агрессивное насилие», то есть запрет на применение силы или угрозу применения силы к другому лицу или его имуществу вопреки воле этого лица. Запрет на агрессивное насилие является правовым, а не этическим.  
Прим. ред.

— Да, — ответил Рой и, схватив ручку, подписал соглашение. Майк пожал ему руку.

— Отлично! Вот что будет дальше... — сказал он, достал из своего рюкзака компьютер Apple iBook и включил его. Помимо стандартной клавиатуры к компьютеру была подключена клавиатура с 12 разноцветными кнопками.

— Это компьютер с дополнительным оборудованием. Используйте при ответе на наши вопросы только эту клавиатуру, — сказал Майк и показал на цветные кнопки. — Мы дадим вам специальный код, введя который в компьютер вы сможете начать эксперимент. В ходе сессии вам будут заданы вопросы, на которые вы будете отвечать, делая отметку на шкале между «нет» и «да». Если вы считаете, что вам может понравиться действие, предлагаемое в вопросе, нажмите «да», в противном случае — «нет». Помните, что мы просим вас предсказать, как вы будете вести себя в состоянии возбуждения и что вам может понравиться в этом состоянии.

Рой снова кивнул.

— Мы просим вас устроиться в кровати, поставить компьютер на стул так, чтобы вы его видели и могли до него дотянуться, — продолжал Майк. — Поставьте клавиатуру рядом с собой так, чтобы вы могли ею пользоваться без проблем, и убедитесь в том, что вы один.

Глаза Роя блеснули.

— Когда вы закончите эксперимент, напишите мне электронное письмо, и мы встретимся снова. После этого вы получите свои десять долларов, — закончил Майк.

Майк не сказал Рою, какие именно вопросы будут ему задаваться. Сессия началась с того, что Рою было предложено представить себя в состоянии сексуального возбуждения и ответить на вопросы так, как если бы он находился во власти этого возбуждения. Первая группа вопросов была связана с сексуальными предпочтениями. Задавались вопросы следующего типа. Находите ли вы женскую обувь эротичной? Можете ли вы представить себе, что испытываете сексуальное влечение к женщине 50 лет? Способны

ли вы испытывать удовольствие от секса с крайне тучным человеком? Может ли доставить вам удовольствие секс с человеком, которого вы ненавидите? Нравится ли вам заниматься сексом втроем или связывать своего сексуального партнера? Может ли простой поцелуй быть пугающим?

Вторая группа вопросов была связана с возможностью участия в аморальных действиях — например, в изнасиловании партнера на первом свидании. Готовы ли вы сказать женщине, что любите ее, для того, чтобы повысить свои шансы на секс с ней? Считаете ли вы допустимым напоить женщину, чтобы с большей вероятностью заняться с ней сексом? Готовы ли вы продолжать свои попытки заняться сексом после того, как вам говорят «нет»?

Третья группа вопросов была связана с возможностью совершения действий, связанных с опасным сексом. Снижает ли презерватив степень удовольствия от секса? Используете ли вы презерватив, если не знаете сексуальной истории своего нового партнера? Будете ли вы настаивать на использовании презерватива, даже предполагая, что ваша потенциальная партнерша (пока вы отвлекаетесь на поиски презерватива) может передумать и отказать вам в сексе?\*

Через несколько дней Рой, ответивший на вопросы в своем рассудительном и рациональном состоянии, вновь встретился с Майком.

— Некоторые вопросы были весьма интересными, — заметил Рой.

— Да, я знаю, — гордо ответил Майк, — Кинси по сравнению с нами — дитя. Кстати, мы проводим еще одну экспериментальную сессию. Вы хотели бы принять в ней участие?

Рой усмехнулся, пожал плечами и кивнул. Майк протянул ему несколько страниц:

— Тогда я попрошу вас подписать ту же форму согласия, но задание для вас будет несколько иным. Следующая сессия будет

---

\* Полный список вопросов, задававшихся в рамках нашего исследования, приведен в приложении к этой главе.

отчасти похожа на предыдущую, однако мы хотели бы, чтобы вы привели себя в возбужденное состояние. Для этого мы попросим вас смотреть на возбуждающие картинки и заниматься при этом мастурбацией. Мы хотим, чтобы, достигнув возбужденного состояния, вы не дошли до эякуляции. Но даже если это случится, компьютер надежно защищен.

Майк вытащил из рюкзака другой Apple iBook. На этот раз клавиатура и экран были покрыты тонким слоем пищевой пленки.

Рой сделал гримасу.

— Я и не знал, кто компьютеры могут забеременеть.

— Без вариантов, — засмеялся Майк. — Он надежно предохранен. Но мы бы хотели, чтобы он остался чистым.

Майк объяснил, что Рону требуется просмотреть ряд эротических изображений (способных повысить степень его сексуального возбуждения) на экране компьютера, а затем ответить на те же вопросы, что и раньше.

В течение трех следующих месяцев в нашем эксперименте приняли участие несколько классных парней из Беркли. В ходе сессий, когда участники находились в холодном, бесстрастном состоянии, они должны были предвидеть, какими будут их сексуальные и моральные решения в тот момент, когда они достигнут возбуждения. В течение сессий, когда участники действительно находились в возбужденном состоянии, они должны были точно так же предугадать свои решения. Но так как они были на самом деле охвачены страстью, они могли точнее осознать свои предпочтения. Когда исследование завершилось, мы подвели итоги. Они оказались достаточно последовательными и ясными — совершенно ясными и пугающе ясными.

Практически в каждом случае, в зависимости от того, находились ли они в возбужденном или спокойном состоянии, наши прекрасные молодые участники отвечали на вопросы по-разному. В случае вопросов о сексуальных предпочтениях, на которые Рой и другие участники отвечали, находясь в возбужденном состоянии,

степень их желания принять участие в необычных сексуальных действиях оказалась в два раза выше (точнее, на 72 процента выше), чем высказанная в спокойном состоянии. К примеру, идея секса с животными оказалась для участников в возбужденном состоянии вдвое более привлекательной, чем в спокойном состоянии. При ответе на вопросы, связанные с аморальными действиями, участники в возбужденном состоянии были гораздо чаще (на 136 процентов) готовы к таким действиям. И точно так же при ответе на вопросы, связанные с использованием презервативов, участники в возбужденном состоянии были готовы отказаться от презервативов на 25 процентов чаще, чем в спокойном состоянии, несмотря на все предупреждения о важности презервативов, которые год за годом обрушивались на них со всех сторон. Ни в одном из случаев они не смогли предсказать, каким образом отразится их возбуждение на сексуальных предпочтениях, моральности действий или отношении к безопасному сексу.

Результаты показали, что Рой и другие участники, находясь в холодном, рациональном состоянии, контролируемом суперэго\*, относились к женщинам с уважением; респондентов не привлекали различные сексуальные отклонения, о которых мы их спрашивали; они стояли на высоких моральных позициях; кроме всего прочего, они предполагали, что всегда будут пользоваться презервативами. Они считали, что полностью осознают себя, свои предпочтения и действия, на которые способны. Однако, как оказалось впоследствии, они совершенно недооценили собственные реакции.

Каким бы образом мы ни группировали данные, в любом случае становилось ясно, что расхождения между делавшимися в разных состояниях прогнозами участников были достаточно высокими. Практически все участники исследования показали, что в обычном состоянии они не могут четко предсказать, как поведут себя, находясь в возбужденном состоянии. Профилактика, защита, консерватизм и мораль полностью исчезли из поля зрения

---

\* В психоанализе так обычно называют моральные установки человека. Прим. ред.

их радаров. Они были попросту неспособны оценить, насколько страсть может их изменить\*.

Представьте себе, что вы просыпаетесь утром, смотрите в зеркало и обнаруживаете, что вашим телом завладел кто-то другой — человек, но совершенно вам незнакомый. Вы выглядите хуже, чем обычно. Ваши волосы длиннее, ваши губы тоньше, а зубы — острее. На кончиках ваших пальцев выросли когти, а лицо стало совершенно плоским. Из зеркала на вас смотрят два холодных глаза, похожих на глаза рептилии. Вы испытываете непреодолимое желание что-то разрушить или совершить насилие над другим человеком. Вы — уже не вы. Вы превратились в чудовище.

Однажды осенним утром 1885 года с подобным кошмарным видением столкнулся Роберт Льюис Стивенсон. Видение было настолько ужасным, что он закричал во сне. Разбуженный испуганной женой, он немедленно сел за работу над тем, что впоследствии назвал «Страшной историей доктора Джекила и мистера Хайда». В ней Стивенсон написал о том, что «человек на самом деле не един, а двоичен». Книга моментально получила признание, что было неудивительно. Рассказанная в ней история пленила воображение людей викторианской эпохи, очарованных дихотомией между приличиями, выраженными в лице вежливого ученого доктора Джекила, и неконтролируемой страстью, воплощенной в убийце Хайде. Доктору Джекилу казалось, что он понимает, каким образом нужно себя контролировать. Но когда верх в нем брал мистер Хайд, ситуация полностью выходила из-под контроля.

Эта история была пугающей и захватывающей, но не новой. Задолго до появления «Царя Эдипа» Софокла или шекспировского

---

\*Эти результаты имеют непосредственное отношение к сексуальному возбуждению и его влиянию на нас; однако можно предположить, что другие эмоциональные состояния (гнев, голод, волнение, ревность и другие) работают точно таким же образом, превращая нас в других людей, с которыми мы сами не знакомы.

«Макбета» внутренняя война между хорошим и плохим служила основой множества мифов, верований и литературных произведений. Пользуясь терминологией Фрейда, можно сказать, что в каждом из нас присутствует темная сторона («оно», или «ид»\*), способная грубо перехватить контроль у нашего суперэго. Именно в таких случаях наш приятный и дружелюбный сосед, разъяренный дорожным происшествием, способен разбить машину о стекло. Или подросток берет ружье и расстреливает своих друзей, а священник насилиет мальчика. Все эти в целом хорошие люди предполагают, что понимают самих себя. Однако в порыве страсти у них как будто щелкает внутри какой-то переключатель, и все моментально меняется.

Наш эксперимент в Беркли не только позволил еще раз продемонстрировать, что все мы напоминаем Джекила и Хайда, но и привел нас к новой мысли: каждый из нас, независимо от того, насколько «хорошим» является, недооценивает влияние страсти на свое поведение. В каждом из случаев участники нашего эксперимента ошибались. Даже самые рациональные и прекрасные люди, находясь под влиянием страсти, перестают напоминать тех людей, которыми были совсем недавно.

Более того, люди не просто ошибаются относительно самих себя — они ошибаются по-крупному. В обычной жизни, согласно результатам исследования, Рой является толковым, достойным, надежным, добрым и уравновешенным человеком. Его фронтальные зоны мозга функционируют правильным образом, и он полностью контролирует свое поведение. Однако, когда он находится в состоянии сексуального возбуждения и его мозг рептилии берет верх, он перестает узнавать самого себя. Рой думает, что точно знает, как он будет вести себя в состоянии возбуждения, но его понимание достаточно ограниченно. Он не понимает, что, когда его сексуальная мотивация берет верх, он попросту отбрасывает всю осторожность. В своем стремлении удовлетворить сексуальные

---

\* Совокупность инстинктивных влечений. Ид подчиняется принципу удовольствия, считая его главной целью в жизни человека. *Прим. перев.*

потребности он рискует заразиться венерической болезнью или послужить причиной нежелательной беременности. Когда он переполняется страстью, его эмоции размывают границу между правильным и неправильным. По сути, он даже не догадывается о том, насколько он непоследователен. Находясь в одном состоянии и пытаясь предсказать свое поведение в другом, он делает это неправильно.

Кроме того, исследование показало, что наша неспособность понять самих себя в различных эмоциональных состояниях не способна измениться к лучшему с опытом; мы приходим к неверным выводам, даже если проводим в возбужденном состоянии столько же времени, сколько и студенты из Беркли. Сексуальное возбуждение нам хорошо знакомо. Оно является глубоко личным переживанием и обычным явлением, присущим каждому человеку. Но даже учитывая это, мы систематически недопонимаем, насколько возбуждение подавляет наше суперэго и в какой степени эмоции могут взять верх над нашим поведением.

Что же происходит, когда наша иррациональная сущность живет в эмоциональном пространстве, которое кажется нам знакомым, но о котором мы на самом деле ничего не знаем? Если мы не можем понять самих себя, то возможно ли в принципе понять, каким образом мы сами (или другие люди) будем вести себя, «потеряв голову» — когда мы разгневаны, голодны, испуганы или находимся в состоянии сексуального возбуждения? Можно ли с этим что-то сделать?

Ответы на такие вопросы важны для нас, так как показывают, в каких ситуациях над нами может взять верх наш внутренний мистер Хайд. Когда начальник подвергает нас публичной критике, мы можем попытаться ответить ему яростным письмом, отправленным по электронной почте. Но не полезнее ли будет отложить написанное письмо в папку «черновики» на несколько дней? Когда мы вылезаем из спортивной машины после тест-драйва на максимальной скорости, то не лучше ли для нас будет

взять тайм-аут и обсудить с женой прежний план по покупке мини-вэна вместо того, чтобы сразу же подписывать договор о покупке?

Вот лишь несколько примеров того, каким образом мы можем защититься от самих себя.

## Безопасный секс

Многие родители и подростки, находясь в рациональном состоянии «доктора Джекила», склонны верить, что одного лишь обещания о воздержании — известного под лозунгом «Просто скажи “нет”» — будет достаточно для того, чтобы обезопасить себя от венерических заболеваний и нежелательной беременности. Предполагая, что это заклинание будет действовать даже в те моменты, когда эмоции достигают точки кипения, защитники подхода «Просто скажи “нет”» не считают нужным рекомендовать подросткам носить с собой презерватив. Однако, как показывает наше исследование, когда кипят страсти, каждый из нас рискует отказаться от мыслей о том, чтобы «сказать “нет”», и выпалить «да!», когда сердце собирается выскочить из груди. Если в этот момент у нас не будет презерватива, мы все равно скажем «да», независимо от того, насколько опасным может быть наше решение.

Что же это значит? Во-первых, необходимо обеспечить повсеместную доступность презервативов. Мы не должны принимать решение о том, носить с собой презервативы или нет; они просто всегда должны быть при нас. Во-вторых, до тех пор, пока мы не поймем, как будем вести себя в эмоционально насыщенной ситуации, мы не сможем заметить собственной трансформации. Для подростков это становится еще большей проблемой, следовательно, сексуальное образование должно меньше фокусироваться на физиологии и биологии репродуктивных систем, а больше — на стратегиях, позволяющих справляться с эмоциями, сопровождающими сексуальное возбуждение. В-третьих, мы должны признать, что одного лишь наличия презервативов и приблизительного

понимания эмоционального заряда сексуального возбуждения будет недостаточно.

Существует множество ситуаций, в которых подростки не смогут справиться со своими эмоциями. Лучшей стратегией для тех, кто хочет помочь своим детям гарантированно избежать секса, будет обучение подростков тому, как уйти подальше от костра страстей в момент, когда тот готов разгореться. Воспользоваться этим советом на практике не так-то легко, однако результаты нашего исследования показывают, что бороться с искушением гораздо проще, пока оно не взяло над нами верх. Иными словами, предотвратить его проще, чем преодолеть.

Разумеется, отчасти это напоминает призыв кампании «Просто скажи «нет» уходить в случаях сексуального искушения. Однако разница заключается в том, что кампания «Просто скажи «нет» предполагает, что мы можем в любой момент отключить нашу страсть. Наше исследование показывает, что это предположение неверно.

Если отбросить споры о плюсах и минусах секса для подростков, становится ясным следующее. Если мы хотим уберечь подростков от секса, венерических заболеваний и нежелательной беременности, мы должны использовать одну из двух стратегий. Мы можем научить их говорить «нет» *до того*, как искушение возьмет над ними верх и ситуация станет неуправляемой; или мы можем подготовить их к последствиям сказанного ими в минуту страсти «да» (к примеру, приучим их носить с собой презервативы). Одно ясно наверняка: если мы не учим молодежь правильно относиться к сексу в то время, когда они не до конца понимают происходящее, мы дурачим не только их; мы дурачим и самих себя. Чему бы мы их ни учили, мы должны помочь им понять, что их реакции в спокойном состоянии отличаются от реакций, возникающих вследствие активного действия гормонов (разумеется, это справедливо для всех случаев изменения нашего поведения).

## Безопасное вождение

Точно так же мы обязаны учить подростков (и всех остальных) не садиться за руль во взвинченном состоянии. Но ситуации, когда подростки попадают в аварии на своих или родительских машинах, связаны не только с отсутствием опыта или воздействием гормонов. Проблема также заключается в том, что машина может быть набита смеющимися друзьями, звучит оглушительно громкая музыка, а правая рука водителя лежит не на руле, а ищет упаковку с картофельными чипсами или коленку сидящей рядом подружки. Кто думает о риске в такой ситуации? Возможно, никто. Однако проведенное недавно исследование показало, что шансы попасть в аварию у сидящего за рулем подростка на 40 процентов выше, чем у взрослого водителя. Когда в машине появляется второй подросток, вероятность аварии повышается вдвое, а при появлении третьего — еще в два раза\*.

Чтобы правильно отреагировать на этот факт, нам необходимо вмешательство. Оно не должно быть основано на предпосылке, что подростки в возбужденном состоянии помнят о том, как хотели себя вести (или как им рекомендовали себя вести родители). Почему бы не встроить в машины специальные предохранительные устройства, способные повлиять на поведение подростков? Машины могут быть оснащены модифицированной системой OnStar\*\*, которую подростки и родители настраивают, находясь в рассудительном состоянии. Если скорость машины выше 60 километров в час, это должно привести к определенным последствиям. При превышении установленного лимита скорости или резких поворотах радиоприемник переключается с хип-хопа на Вторую симфонию Шуберта (это позволит хотя бы немного притормозить

\* *Ulene V. Car Keys? Not So Fast // Los Angeles Times. 2007. January 8.*

\*\* Комплексное ИТ-решение на автомобилях производства General Motors, обеспечивающее широкий спектр информационных услуг, а также работающее в автоматическом режиме в случае ДТП. Основой системы является CDMA-модуль, GPS-приемник и еще несколько датчиков, собирающих данные о состоянии автомобиля. *Прим. ред.*

подростков). Либо, как вариант, в разгар зимы может включаться кондиционер с холодным воздухом, а летом — отопление салона. Если в машине есть телефон, он может начать автоматически набирать номер мамы водителя (если это увидят ваши друзья, сидящие с вами в машине, вы испытаете большую неловкость). Увидев эти заметные и немедленные последствия, сам водитель и его друзья поймут, что мистеру Хайду пришло время подвинуться и уступить место за рулем доктору Джекилу.

И в этом нет ничего невозможного. В современных машинах уже есть компьютеры, контролирующие впрыск топлива, управление климатом и аудиосистемами. Машины, оснащенные системой OnStar, могут быть подключены к беспроводной сети. С помощью сегодняшних технологий автомобиль сможет без особых проблем автоматически связаться с мамой водителя-подростка.

## Решения для жизни

Достаточно часто женщины, собирающиеся рожать в первый раз, говорят врачам о своем желании обойтись в ходе родов без какого-либо обезболивающего. Такое решение, принимаемое «на холодную голову», заслуживает всяческого одобрения, однако, принимая его, женщины не могут себе и представить, какой болью сопровождается процесс рождения. Приняв такое решение, они могут впоследствии сильно пожалеть о том, что отказались от эпидуральной анестезии.

Помня об этом, мы с Суми (моей обожаемой женой), готовясь к рождению нашего первого ребенка, Амита, захотели проверить степень нашего мужества перед тем, как принимать решение об использовании эпидуральной анестезии. Для этого Суми погрузила руки в ведро со льдом на две минуты. Мы последовали совету акушерки, убедившей нас в том, что боль от этого упражнения вполне сопоставима с болью при родах. В это время я помогал ей правильно дышать. Если бы Суми не смогла вынести боли, связанные с этим испытанием, то она приняла бы решение в пользу

обезболивающего при родах. После того как Суми в течение двух минут продержала руки в ведре со льдом, она четко поняла все преимущества эпидуральной анестезии. Когда же пришло время рожать, всю любовь, которую Суми прежде испытывала к своему мужу, она перенесла на анестезиолога, сделавшего ей укол в самый болезненный момент родов. Когда же наступило время следующих родов, мы приехали в больницу за две минуты до рождения Неты, так что Суми смогла наконец понять особенности родов без применения анальгетиков.

Находясь в одном эмоциональном состоянии, сложно оценивать другое. Это не всегда возможно; и Суми на собственном опыте поняла, насколько болезненным это может быть. Но, чтобы сделать правильные выводы, нам необходимо каким-то образом испытать и понять то эмоциональное состояние, в котором мы будем находиться. Понимание того, как можно связать эти два состояния, крайне важно для принятия ряда важных решений в нашей жизни.

Маловероятно, что мы переедем в другой город, не спросив перед этим у живущих в нем друзей, нравится ли им там жить. Часто мы не идем в кинотеатр смотреть новый фильм, не прочитав одну-две рецензии. Не странно ли в таком случае, что мы уделяем так мало внимания изучению обеих сторон самих себя? Почему мы отдаем этот вопрос на откуп психологам тогда, когда наша неспособность понять его приводит к постоянно повторяющимся поражениям и неудачам в нашей жизни? Нам необходимо исследовать обе стороны своей сущности; мы должны осознавать свое спокойное и возбужденное состояние; мы должны увидеть, в каких случаях разрыв между спокойным и возбужденным состоянием приносит нам пользу, а в каких — приводит к проблемам.

Что показали наши эксперименты? По всей видимости, нам следует пересмотреть наши модели человеческого поведения. Может быть, человек не является полностью целостным существом. Возможно, мы на самом деле являемся совокупностью нескольких

личностей. И хотя наш внутренний доктор Джекил не может в полной степени осознать силу мистера Хайда, само знание того, что мы способны принять неправильные решения под влиянием эмоций, поможет нам управляться с Хайдом и его способами решения вопросов.

Каким образом мы можем заставить нашего внутреннего Хайда вести себя лучше? На этот вопрос отвечает глава 6.