

Содержание

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

Глава 1. Трудности перевода	15
-----------------------------------	----

Глава 2. Эмоции: MINE или OURS?	42
---------------------------------------	----

Глава 3. Воспитание ребенка	82
-----------------------------------	----

Глава 4. “Правильные” и “неправильные” эмоции	115
---	-----

Глава 5. Социальные связи и приятные чувства	150
--	-----

Глава 6. Как влияет слово?	182
----------------------------------	-----

Глава 7. Уроки вальса	217
-----------------------------	-----

Глава 8. Эмоции в мультикультурном мире	250
---	-----

<i>Послесловие</i>	279
--------------------------	-----

<i>Благодарности</i>	285
----------------------------	-----

<i>Примечания</i>	289
-------------------------	-----

<i>Предметно-именной указатель</i>	351
--	-----

Глава 1

Трудности перевода

Все ли люди испытывают эмоции, подобно тому как абсолютно все имеют руки и носы? Носы бывают разных размеров и форм, но в конечном счете они позволяют нам дышать и ощущать ароматы окружающего мира. Руки бывают большими и маленькими, сильными и слабыми, но все равно позволяют нам трогать, хватать, держать и носить всевозможные вещи. Так ли дело обстоит с эмоциями? Правда ли, что эмоции могут *казаться* разными, но быть на самом деле одинаковыми для всех — что глубоко внутри все вокруг такие же, как вы сами? Если бы это было так, тогда, узнав кого-то, вы стали бы узнавать и понимать чувства людей, которые имеют разное прошлое, говорят на разных языках и происходят из разных сообществ и культур. Но правда ли, что другие злятся, радуются и пугаются *ровно так же, как и вы*? И что ваши чувства такие же, как у них? Я так не думаю.

Впервые я заметила, что мои эмоции отличаются от эмоций людей, принадлежащих к другой культуре, когда переехала в США. Я выросла в Нидерландах и, не считая коротких визитов в другие европейские страны, жила там до тридцати лет. Во многих отношениях переезд дался мне легко. Когда я приехала в США, я хорошо владела английским языком, поскольку использовала его в работе. Мои американские коллеги из Мичиганского университета были преисполнены

доброты. В день приезда они устроили для меня совместный ужин с преподавателями факультета. Один из них пригласил меня на семейный ужин в Рождество, а другие в конце года вручили мне небольшие подарки. И все же мне помнится, что первый год в США стал для меня довольно сложным. Я часто чувствовала себя не в своей тарелке.

В родной стране я привыкла быть хорошо социально адаптированным и эмоционально искушенным человеком. Но в ноябре 1993 года, приехав в Мичиганский университет, я испытала эмоциональную рассинхронизацию. Мои новые коллеги были добры, веселы и открыты. Они обменивались любезностями друг с другом и со мной. Мне нравилось общаться с ними и нравилось, как меня принимают. И все же мне было непросто, поскольку я не могла ответить им тем же: я ощущала свои эмоциональные недостатки. В разговорах мне приходилось заставлять себя быть открытой и восприимчивой, делать комплименты и хвалить людей за усилия и намерения. Я была недостаточно счастлива и благодарна: мне явно казалось, что я должна быть гораздо счастливее — с учетом ситуации и поведения всех остальных.

Меня беспокоило, что я уступаю окружающим в эмоциональном плане, и это не просто *казалось* мне, а было на самом деле так. Я просто была недостаточно приветлива. Однажды коллега спросила меня, не хочу ли я на следующий день пообедать вместе. Я ответила ей честно: “Завтра я не могу”. Этот разговор случайно услышала моя новая подруга Мишель Акер, которая, когда мы остались наедине, сказала, что я могла бы ответить и повежливее: “Я с удовольствием с тобой пообедаю, но, может, в другой день? На завтра у меня уже есть планы...” Мои же слова, отметила она, прозвучали грубо. Грубо? Я вовсе этого не хотела: мне казалось, что я просто сообщила факты.

Кроме того, мне сложно было понимать эмоции других людей. Когда мы с Мишель зашли в аптеку и она попривет-

ствовала фармацевта радостным “Как у вас дела?”, я спросила, знакома ли она с этой женщиной (как выяснилось, она ее совсем не знала). Мне показалось, что ее интерес к жизни фармацевта не соответствует ситуации. Но фармацевт, ничуть не удивившись, любезно ответила: “Прекрасно, а как у вас?” Мне оставалось только гадать, что я упускаю в этом радостном диалоге двух незнакомцев.

Нелегко мне было и оценивать статус своих отношений: нравлюсь ли я людям? можно ли назвать наши взаимодействия дружбой? Я не была уверена, что именно значат ежедневные любезности, и не знала точно, *правда ли* людям есть до меня дело. Вставал ли вообще такой вопрос? Однажды я пригласила новых друзей на ужин. Еда была вкусной, а разговор оживленным, и порой мы даже говорили о личном. Нам было хорошо вместе. Мне казалось, что в итоге этот вечер может вылиться в настоящую дружбу. Но потом мои гости ушли, поблагодарив меня за ужин. Меня это ужасно огорчило, поскольку в этот момент я поняла, что между нами так и не возникло истинной связи. Я была воспитана в культуре, где считается, что благодарности (то есть необходимости говорить спасибо за ужин) в дружбе просто не место. Слова “спасибо за ужин” казались мне попыткой отдалиться, а не выражением признательности. Мне бы хотелось, чтобы мои гости сказали, что им хочется чаще встречаться со мной, что им понравился проведенный вместе вечер или что их очень радует, что между нами наметилась связь.

Были ли это просто различия в традициях? Или же мои эмоции действительно отличались от эмоций американцев, с которыми я встречалась? В последующие годы, когда меня навещали друзья и близкие из Нидерландов, я наблюдала, что и они подобным образом не вписываются в социальные и эмоциональные нормы. Принимая весьма великодушное приглашение на ужин от своего американского друга, мой отец сказал, что будет “неплохо” поужинать вместе в пятницу, — и не только не использовал в своем ответе превос-

ходную степень, но и не оценил по достоинству гостеприимство хозяина. В тот момент мне стало за него неловко. Мои голландские друзья дружелюбно и добродушно общались с официантами и продавцами, но при этом не хвалили их и не благодарили за труды. Их шутки и веселый настрой подчеркивали связи между всеми присутствующими, но вместе с тем не отмечали работу человека, который их обслуживал.

Дальше — больше: с глазу на глаз голландские друзья и родственники сообщали мне, что американские эмоции, с которыми они сталкиваются, кажутся им “фальшивыми” и “преувеличенными”. Встретив мою маму, которая прилетела в гости, учительница моего сына Джилл радостно воскликнула, как здорово, что мама сможет повозиться с внуками. После этого она спросила, хорошо ли она проводит время. Позже мама призналась мне, что восторг учительницы показался ей “фальшивым”. В другой раз мои американские коллеги похвалили презентацию европейского исследователя, который приехал к нам с визитом, и называли ее блестящей. Тот пожал плечами и позже сказал мне, что их похвала “ничего не значит”, ведь она, скорее всего, “фальшивая” или “преувеличенная”. Как иначе европейцу было объяснить неизменные великодушные, интересные, одобрение и энтузиазм, которые, по его мнению, многие американцы демонстрируют в ситуациях, где подобные чувства в голландском представлении не возникают “естественным образом”?

Мы — выходцы из двух западных, образованных, индустриализированных, богатых и демократических стран (WEIRD), Нидерландов и США, — испытывали эмоции, которые различались в достаточной степени, чтобы каждая из сторон оценивала чужие эмоции негативно, считая их либо “грубыми”, либо “фальшивыми”. Вероятно, они не вызвали бы осуждения у других представителей тех же национальных культур. Сначала такие эмоциональные раз-

личия казались мне случайными, но постепенно они обрели смысл.

Я пришла к выводу, что разные эмоции служат разным идеалам отношений. Приятные эмоции, уместные в голландском контексте, выводят на первый план близость равных друг другу людей. После ужина (или даже в ходе него) близость собравшихся принято подчеркивать голландским словом *gezellig*, которое стало образцом культурно-специфических эмоциональных понятий¹. Оно образовано от слова *gezel*, “друг”, и описывает как физические обстоятельства — уют теплого дома, где собрались хорошие друзья (ощутить *gezellig* в одиночку невозможно), так и эмоциональное состояние “комфорта” и “поддержки”. Подчеркнуть эту близость важнее, чем оценить гостеприимство хозяина. В американском контексте, напротив, уместные позитивные эмоции часто отдают приоритет оценке трудов, талантов и поступков другого человека. Друзья и знакомые повышают друг другу самооценку и подпитывают друг в друге чувство собственного достоинства². Сказав моей маме, что ее ценят как бабушку, учительница подчеркнула особое положение, которое мама занимала в жизни внуков, — и она имела все основания сделать этот вывод, ведь она постоянно взаимодействовала с моим сыном. В этом нет ничего фальшивого: это просто чувство, которое проистекает из сосредоточенности на характеристиках и достижениях, дающих другому человеку повод гордиться собой. “Вы — чудесная бабушка!” Или, как в случае с моим коллегой, “в вашей презентации содержался целый ряд новых идей” (“она была блестяща”).

Американцы хвалят друг друга при любой возможности. Это идет вразрез с голландской культурой, в которой никому не позволено ставить себя выше окружающих³. Ни один человек не хуже и не лучше другого. Мама раньше говорила мне, что “вести себя нормально — уже безумие”, — обычно когда я, как ей казалось, привлекала к себе излишнее внима-

ние. Никто не должен выделяться. Когда подростком я спросила у мамы, считает ли она, что я хорошенькая (наверное, надеясь услышать положительный ответ), она сказала: “Я считаю, что ты довольно заурядна”. Она говорила правду, временно и спуская меня с небес на землю, и устанавливая между нами “настоящую связь”.

Различия также проявляются в неприятных эмоциях⁴. В Нидерландах один из способов наладить контакт — это говорить откровенно. Неудивительно, что голландцы славятся своей прямоотой. Способность осознавать и выражать свои истинные чувства (и мнения) считается положительным качеством и показателем зрелости. Вместо того чтобы превозносить тебя, настоящий друг скажет, что на самом деле (о тебе) думает — хоть хорошее, хоть плохое. Он скажет: “В этом ты неправ”. Или: “Это тебе не идет”. Люди говорят друг другу правду, даже когда она колет глаза⁵. И слышать от друга всегда лучше правду, ведь это подчеркивает, что между вами *действительно* есть связь. Ложь во благо голландцы обычно осуждают: в отличие от некоторых моих американских друзей, они не видят в ней попытки защитить своих близких. В их представлении это скорее отстранение, разрыв дружеской связи. Настоящие друзья делятся самыми сокровенными чувствами, даже если они представляют их самих или их дружбу в невыгодном свете⁶. Готовность человека сказать своим близким, что он испытывает ревность или злость или даже что своими поступками они делают ему больно, показывает, что он искренен, человечен и готов к близости. В меня настолько въелась ценимая голландцами “предельная искренность”, что я неоднократно (вежливо) высказывала свои взгляды и описывала свои эмоции в разговорах со своими американскими коллегами, школьными учителями и друзьями и ловила себя на мысли, что веду себя “по-голландски”. Кто спрашивал моего мнения? Кто хотел узнать, что я чувствую? (Никто!) Я часто понимала, что в американском контексте не стоит делиться

своими мыслями и чувствами лишь после того, как изливала кому-нибудь душу. Прожив в США не один десяток лет, я по-прежнему временами одергиваю себя. Мои американские друзья отмечают мою откровенность — так, однажды моя подруга Энн Кринг вежливо заметила: “Спасибо, что поделилась”, — после того как я во всех подробностях описала, что ощутила в определенный момент (как я почувствовала себя отвергнутой, когда мне показалось, что меня не позвали на какой-то завтрак, а потом обнаружила, что вообще-то меня пытались туда позвать, просто я сама ввела себя в заблуждение). Энн по-голландски оказала мне услугу, намекнув, что такие излияния неуместны, и тем самым способствовала моей социализации.

Все эмоции имеют культурную подоплеку

Приехав в Америку, я впервые обратила внимание, что эмоции, которые испытываю я, отличаются от эмоций людей, принадлежащих к другой культуре. Поскольку я никогда прежде не жила за пределами Европы, в этом наблюдении не было бы ничего примечательного, если бы не одна маленькая, но важная деталь: шесть предыдущих лет я посвятила изучению культурных вариаций в эмоциях. Учитывая, что я специализировалась на роли культуры в эмоциях, но при этом совершенно не замечала культурной подоплеки тех эмоций, которые испытывала сама, можно понять, насколько сложно людям не считать свои эмоции в полной мере органичными. Даже я — специалист по культурной психологии, который профессионально занимается изучением эмоций, — не признавала собственные эмоции продуктом культуры, пока не испытала на собственном опыте, каково жить в другой культуре, то есть пока не иммигрировала в США.

Многие этнографы тоже сталкивались с “болезненными напоминаниями о [собственной] неспособности разделять эмоциональные установки и обязательства” народов, в среде которых им приходилось жить⁷. В своей знаменитой этнографической книге “Без гнева”⁸ антрополог Джин Бриггс рассказывает, что лишь после того, как ее подвергли ostracism, она в полной мере поняла, насколько ее эмоции отличаются от эмоций инуитов утку, живущих на канадских Северо-Западных территориях (и насколько неуместными они им кажутся). В результате Бриггс осознала, что ее эмоции имеют культурную подоплеку и не подходят к социальным взаимодействиям утку.

Утку ценили невозмутимость и великодушие, а гнев считали опасным. “Дьявол... легко подбирается к людям, которые злятся, и отправляет их в огонь... Мы здесь не испытываем гнева”, — сообщил Бриггс инуит, который стал ее названным отцом. Проявления гнева казались утку оскорбительными, даже аморальными. Бриггс же сложно было изо дня в день сдерживать раздражение. “Я прекрасно понимала, что утку ценят высокий уровень самоконтроля и во многом достигают его, — пишет она, — и, втайне испытывая дискомфорт, я сравнивала этот самоконтроль с собственными темпераментными вспышками при пустяковых неприятностях. Хотя мои реакции не выходили за рамки, установленные моей собственной культурой, в контексте утку они казались не такими уж безобидными”. Бриггс явно пыталась вписаться в сообщество, но получалось у нее плохо: “Контроль [утку над эмоциями] был гораздо более силен, чем дисциплина, к которой привыкла я... Обескураживающе часто после долгих часов и даже целых дней спокойствия, когда я поздравляла себя с тем, что наконец достигла некоего подобия истинной невозмутимости, меня предавала внезапность или глубина моих чувств”. Последней каплей для Бриггс стал эпизод, когда несколько *каплунов* (белых мужчин, зашедших на земли инуитов) сломали одну из двух лодок утку

и попросили взять на время другую. Бриггс описывает это в книге: “Я вышла из себя. Без тени улыбки я холодным голосом сказала главному каплуна несколько вещей, которые, как я думала, ему следует знать: что если они возьмут второе каноэ, то лишат нас рыболовецкого судна; что, если это каноэ тоже получит повреждения, нам придется нелегко...” Перечислив еще целый ряд проблем, она заявила, что владелец лодки не хочет никому ее одалживать. Пока она говорила, инуит, которому принадлежала лодка, пребывал в смятении, а когда Бриггс попросила его подтвердить ее слова, он ответил “необычно громким голосом”: “Пусть он делает как знает!” Этот инцидент привел к серьезным последствиям: на втором году полевого исследования Бриггс на три месяца исключили из сообщества. Хотя несколько дней никто не заходил к ней в иглу, Бриггс не поняла, что ее изгнали, пока не прочитала письмо одного из своих хозяев к знакомому утку с большой земли. В нем говорилось: “[Джин] — обманщица. Она обманула каплуна. Она очень легко выходит из себя. Ей вообще не стоит изучать эскимосов. Она очень вредная, потому что всех ругает, и ее тоже хочется ругать. Из-за ее вредности мы всё больше хотим, чтобы она уехала”. Сначала Бриггс не заметила изменений в поведении своих хозяев, но в книге прекрасно описывается ее жизнь среди утку и находит подтверждение мысли, что “часто, чтобы понять эмоциональный мир другого, нужно пройти по болезненному пути познания себя”⁹.

Хотя меня и не подвергали остракизму, мой опыт эмоционального несоответствия среде помог мне увидеть, что эмоции, которые испытываю я, не являются ни универсальными, ни более логичными, ни более самобытными, чем эмоции, которые я наблюдаю в других культурах. Перестав считать свои эмоции универсальными, я сделала первый шаг к тому, чтобы лучше разобраться в различиях между эмоциями разных людей. И это помогает мне сохранять непредубежденность.

Мой научный путь

Мой путь к пониманию культурных различий в эмоциях начался в конце 1980-х годов. Я училась в магистратуре Амстердамского университета в Нидерландах, и моим научным руководителем был Нико Фрейда — специалист по психологии эмоций с мировым именем. Тогда мы гадали: различаются ли эмоции разных культур?

В то время психологические исследования были направлены на поиски небольшого набора “запрограммированных” эмоций¹⁰. Считалось, что такие эмоции появились в процессе эволюции, поскольку повышали шансы наших предков на выживание, и могут по-прежнему приносить людям пользу. Высказывались предположения, что гнев возник потому, что он помогает людям защищаться от конкурентов, страх — потому, что помогал нашим предкам (а может, помогает и нам) спастись от опасностей, а радость — потому, что помогает нам искать вещи, которые делают нас счастливыми, и держаться к ним как можно ближе. В связи с этим психология искала именно такие универсальные эмоции.

Особое положение в рамках этого стремления к универсальности занимали исследования лица. В 1975 году Пол Экман и Уоллес Фризен популяризировали их в своей книге “Снимая маску”. В ней авторы заявили, что шесть эмоций — *гнев, страх, отвращение, удивление, радость и грусть* — можно прочесть по лицу (см. рис. 1.1)¹¹. “Правильный ли вывод делают люди, которые смотрят на чье-нибудь лицо и понимают, что человек испуган?” — спрашивали Экман и Фризен¹². И отвечали, что в среднем люди трактуют эмоцию правильно: они способны считывать эмоции с лиц. Стоит отметить, что выражение лица считалось при этом лишь проявлением эмоции, а не собственно эмоцией.

Чтобы доказать, что эмоции *биологически заложены* в человека, а не культурно приобретены, Экман и Фризен расширили рамки своего исследования и включили в него другие

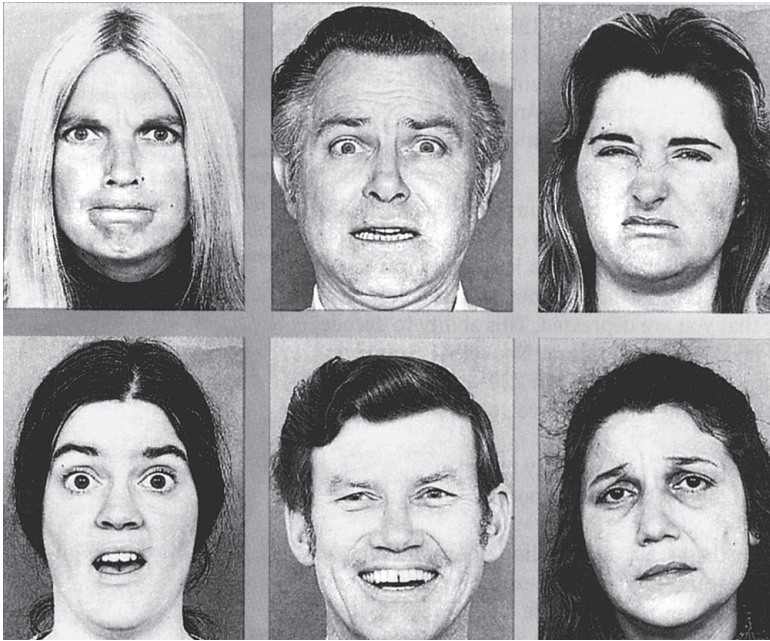


Рис. 1.1. Выражения лица по Экману (изображение предоставлено Paul Ekman Group, LLC)

культуры, в том числе далекие от собственной. Они предположили, что, *если* человек, который никогда прежде не видел западных лиц, сможет распознать на них такие же эмоции, его навык нельзя будет считать результатом приобретенных знаний. “Если человек злится, — спросили они, — одинаково ли выражение его лица вне зависимости от его расы, культуры и языка?” Их ответ был четок и ясен: “...научные исследования однозначно разрешили этот вопрос, показав, что по крайней мере некоторые эмоции отражаются на лицах... универсально, хотя и наблюдается целый ряд культурных различий в том, когда демонстрируются соответствующие выражения лиц”. В итоге они пришли к выводу: “Универсальная характеристика — особое выражение лица, которое соотносится

с каждой из базовых эмоций. Но люди, принадлежащие к разным культурам, различаются в том, как их научили контролировать отражение эмоций на лице”. Экман и Фризен допустили, что различаться могут социальные и культурные нормы для *выражения* эмоций, а иногда и *конкретные ситуации*, в которых возникают эмоции. Они признали, что эмоциональная жизнь людей из разных стран *выглядит* по-разному, но объяснили эти различия процессами, которые занимают второстепенное положение по отношению к эмоциям как таковым. Эмоции же в их представлении были универсальны, а лица они считали “окнами души”, поскольку универсальные эмоции скрывались именно в душе — или в ее современном варианте, в мозге¹³. Изначально в их исследование вошло шесть выражений лиц, но впоследствии на базе тех же методов было выделено еще несколько так называемых базовых эмоций, включая *стыд*, *смущение* и *гордость*¹⁴.

Сегодня многое говорит о том, что выводы об универсальности “распознавания эмоций”¹⁵ были обусловлены теми методами, которые применялись в исследовании¹⁶, и в последующих главах я опишу более современные подходы к анализу восприятия лиц. Пока хочу отметить лишь приводящую в недоумение особенность парадигмы распознавания эмоций: она никогда не изучала ни эмоции, ни эмоциональный опыт¹⁷. Участники исследования соотносили фотографию лица с эмоцией, которую они выбирали из списка. Названия эмоций были переведены на разные языки, но смысл используемых слов в разных языках и культурах в исследованиях не анализировался. В связи с этим, даже если люди, принадлежащие к разным культурам, соотносили одни и те же лица с одними и теми же переводами названий эмоций, было совершенно непонятно, что значит “испытывать эту эмоцию” — и одинаково ли это воспринимается в разных культурах.

В тот период, когда я приступила к исследованию эмоций, психологи подходили к вопросу об универсальности

с другой стороны: они анализировали слова, обозначающие эмоции¹⁸. Зачем их изучать? Предполагалось, что, если слова для *гнева*, *страха*, *грусти* и *радости* найдутся везде, это покажет, что язык “разделяет природу на части”¹⁹.

Психологи решили выяснить, какие эмоции приходят на ум людям, которых просят привести пример “эмоции”. В американских исследованиях²⁰ чаще всего (и раньше всего) упоминались *радость*, *гнев*, *грусть*, *страх* и *любовь*. Это были лучшие образчики эмоций. Обратите внимание на пересечение с базовыми эмоциями по Экману и Фризену: все перечисленные эмоции, кроме *любви*, соотносились с уникальным выражением лица.

Другой вопрос состоял в том, какие эмоции занимают центральное место в эмоциональной сфере. Если одни “образчики” лучше или хуже других, то какие из них лучше — и “центральнее”? В одном исследовании участников попросили рассортировать слова, обозначающие эмоции, на группы, выделив какое угодно количество групп. Изучив содержимое этих групп, ученые обнаружили, что общие знаменатели пересекались с “лучшими образчиками” категории эмоций из более ранних исследований: испытуемые из США рассортировали сто тридцать пять слов, обозначающих эмоции, на группы, соответствующие *радости*, *гневу*, *грусти*, *страху* и *любви*. Например, в группе *гнева* оказались такие слова, как “досада”, “раздражение”, “недовольство”, “угрюмость”, “разочарование”, “гнев”, “ярость”, “презрение” и “злость”, — всего их было двадцать девять. В группу *любви* вошли шестнадцать слов, включая “обожание”, “страсть”, “любовь” и “вожделение”.

В другом исследовании такую же задачу поставили перед испытуемыми из Китая²¹. Они рассортировали на группы сто десять слов, которые были признаны хорошими примерами эмоций в более раннем исследовании с китайскими участниками. Четыре китайские группы слов пересекались с американскими: их можно трактовать как *радость*, *гнев*, *грусть* и *страх*. Эти группы не были идентичны американским,

но были достаточно схожи по значению. Например, в китайской группе *гнева* содержались слова “неприязнь” и “гнев”, но также и некоторые уникальные слова, включая “ярость от стыда” и “грусть/обида”. Иногда слова для обозначения эмоций из разных культур оказывались в разных группах: в Китае “неприятие” входило в группу *гнева*, но в США — в группу *грусти*. Более того, испытываемые в Китае выделили и некоторые уникальные группы. Например, у китайцев не было отдельной группы для *позитивной любви* (она входила в группу *радости*), но было целых две негативных категории, которые не выделялись американцами: *стыд* и *печальная любовь*. И все же кросс-культурные пересечения между группами были очевидны, а группы, выделяемые представителями обеих культур, соответствовали выражениям лиц, которые, как считалось, распознавались всеми. Это укрепило убежденность психологов в том, что на глубинном уровне эмоции у всех одинаковые.

Именно на фоне впечатляющей работы Экмана по анализу выражений лиц и работы по изучению слов, обозначающих эмоции, я приступила к своему анализу культурных различий. Первым делом я задалась вопросом, можно ли считать *радость*, *гнев*, *грусть*, *страх* и, возможно, *любовь* и *стыд* важнейшими концептами эмоций во всех культурных контекстах. Я начала свое исследование неподалеку от дома. Амстердам уже в то время был мультикультурным городом. Мы занялись изучением эмоций трех его крупнейших культурных групп: голландских мужчин и женщин, принадлежащих к национальному большинству, и мужчин и женщин из двух главных меньшинств — иммигрантов из Суринама и Турции и их родственников. Суринам в прошлом был колонией Нидерландов, и суринамские участники моего исследования имели африканское происхождение (они родились в семьях бывших рабов). Турецкие участники моего исследования происходили из семей приглашенных рабочих, приехавших в Нидерланды в 1960-е и 1970-е годы.