

## Предисловие

**Я** стала психологом, потому что меня всегда интересовало, что чувствуют люди. Я хотела изучить их внутренний мир и понять, что ими движет. Мне сложно сказать, почему я заинтересовалась эмоциями, но есть вероятность, что виной тому мое воспитание. Я родилась в голландской еврейской семье, и мои родители пережили холокост, постоянно скрываясь<sup>1</sup>. Я была “психологически ориентированным” ребенком и всегда пыталась разобраться в родительских чувствах. Многие их эмоции были связаны не с обстоятельствами, которые были у меня перед глазами, а скорее с событиями далекого (а возможно, и не столь далекого) прошлого. Совсем рядом с ними стояло отчаяние, а чуть глубже притаилась боль отверженных и ущемленных людей. Мои небольшие проступки ранили их, вызывали обиду и опустошенность, а мой подростковый бунт против культуры и религии отец считал неуважением или — хуже того — отсутствием любви.

Я занялась эмоциями, поняв, что глубоко внутри люди скрывают чувства, которые могут прорваться наружу. Мне было проще рассматривать эмоции как свойства личности, поскольку многие из тех, что я наблюдала, были сильнее, чем требовалось в текущей ситуации и отношениях. С самого детства я хотела стать психиатром или клиническим психологом, чтобы помогать людям, эмоции которых заставляют

их страдать. Мне казалось, что я могу изменить эти эмоции, изменив человека изнутри.

Мое представление об эмоциях как части нашей внутренней жизни подкреплялось более широким культурным акцентом на чувствах<sup>2</sup>. В культурах WEIRD<sup>3</sup> — *Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic* (западных, образованных, индустриализированных, богатых и демократических обществ) — в 1960-е и 1970-е произошла эмансипация чувств. В тот период правили естественность и свобода выбора, поэтому очень важно было знать, что ты действительно чувствуешь и чего на самом деле хочешь. Жить полагалось в соответствии с тем, что тебя вдохновляет. Огромное внимание уделялось самоанализу и анализу эмоций, поскольку это помогало людям совершать правильный выбор. Акцент ставился на внутреннем. Мое поколение в культурах WEIRD подвергало сомнению институциональные правила и выводило на первый план личные чувства и предпочтения. Я и сама немало времени посвящала самокопанию, а когда была моложе, направляла внимание внутрь, чтобы найти свои эмоции.

За тридцать лет, которые я посвятила исследованию эмоций, я сталкивалась с разными культурами и пришла к выводу, что ответы на многие вопросы об эмоциях следует искать не столько в душах, сколько — что немаловажно — в социальных контекстах. Я пришла учиться в Амстердамский университет у профессора Нико Фрейды, который примерно тогда же, когда и состоялось наше знакомство, заканчивал работу над книгой “Эмоции”, впоследствии принесшей ему мировое признание. Эта книга стала важной вехой в психологии эмоций и охватила все сферы, от нейробиологии до философии. Но о культуре в ней говорилось мало. Этот пробел должна была заполнить моя научная работа, которая с 1987 года проходила под руководством Фрейды. Изучив психологические, антропологические, социологические и философские исследования культуры и эмоций,

в 1992 году я опубликовала (в соавторстве с Нико Фрейдой) обобщенную работу, которая стала одним из поворотных моментов в сфере изучения культуры и эмоций в психологии<sup>4</sup>. Она способствовала тому, что психологи сместили акцент исследований с почти исключительной ориентации на универсальность эмоций в пользу модели культурных различий. С этой работы началась моя карьера специалиста по культурной психологии эмоций: я заинтересовалась тем, как культура и эмоции “творят друг друга”<sup>5</sup>.

Обратить внимание на внешнее меня сподвигли мои исследования, но также и личный опыт странника и иммигранта. В начале 1990-х годов я вышла из собственной зоны комфорта и стала жить и работать за пределами Нидерландов. Два года я провела в Италии, шесть месяцев проработала психологом-консультантом ЮНИСЕФ в разоренной войной Боснии, а затем переехала в США. В постдокторантуре я присоединилась к программе “Культура и познание” — центру зарождающегося междисциплинарного поля культурной психологии в Мичиганском университете, а позже заняла должность доцента в Университете Уэйк-Форест в Северной Каролине. Спустя около двадцати лет, в 2007 году, я переехала в Бельгию, которая с другого берега Атлантики кажется довольно близкой к Нидерландам, но в культурном отношении весьма сильно от них отличается. Променяв знакомый Амстердам на другие места, я на своем опыте поняла, что эмоции действительно связаны с культурой. Всякий раз, когда я чувствовала, что не вписываюсь в окружающую среду, я сознавала, что вопреки тому, что я (имплицитно) полагала раньше, мои эмоции не универсальны по умолчанию. Они были созданы моей культурой. Они прекрасно подходили для взаимодействий в моем родном контексте, шли на пользу всем типам отношений, которые ценились в его рамках, и хорошо позиционировали меня в родной для меня голландской культуре, но были не столь полезны в других средах, где я оказывалась. Этот опыт тоже подтолкнул меня переключо-

читься с внутреннего на внешнее и последовать за своими эмоциями наружу — к ценностям, стремлениям и практикам моей социальной и культурной среды.

Кроме того, я начала искать ответы на вопросы об эмоциях во внешнем, поскольку это лучше соотносится с тем, как думают об эмоциях представители множества других культур. Я проводила исследования в Японии, Корее, Турции и Мексике, а также изучала иммигрантов из этих стран в США, Нидерландах и Бельгии. Многие из них говорят об эмоциональных моментах как чем-то, что происходит *между* людьми, и тем самым снимают акцент с внутреннего характера чувств — и это еще одна причина следовать за эмоциями во внешний мир.

В этой книге я познакомлю вас с этим радикально новым подходом к осмыслению эмоций — с подходом, который привязывает эмоции к тому, какое положение мы занимаем в мире, в каких отношениях состоим с окружающими, а также в каких социокультурных контекстах мы существуем. Я покажу, как эмоции позволяют вам вступать во взаимодействие с сообществами, в которых вы живете, и делают вас их частью. Я объясню, что эмоции в той же степени внешние (OURS), в какой и внутренние (MINE).

Приняв эту точку зрения, вы обогатите свою эмоциональную жизнь и станете лучше понимать и собственные эмоции, и эмоции других людей. Вам станет очевидно, что наши чувства множеством способов делают нас социальными и связывают нас с окружающими. При этом модель OURS не столько заменяет, сколько дополняет модель MINE.

Пожалуй, важнее всего, что модель OURS предоставляет нам инструменты, которые помогают разобраться в различиях эмоций разных культур, гендеров, поколений, этнических и расовых групп, социоэкономических прослоек и даже индивидов с разным прошлым (как у меня и моих родителей)

и научиться работать с этими различиями. Возможно, никогда прежде это не было столь важно, как сейчас. По мере того как наши общества становятся все более мультикультурными, наши коммерческие предприятия, школы, суды и институты здравоохранения превращаются в точки пересечения разных групп и культур. Эмоции — это валюта, которая используется во многих межкультурных взаимодействиях, но валюта у нас не одна. Если мы разберемся, как эмоции каждого из нас связаны с соответствующими социальным и культурным контекстами, мы научимся тактично говорить о разнице в эмоциях и даже относиться к ней с пониманием.

Эта книга помогает разрешать противоречия — и даже конфликты, — возникающие между людьми из разных социальных групп и культур. Бесспорно, не в последнюю очередь я решила написать ее из-за национализма, ксенофобии, белого шовинизма, расизма и религиозной нетерпимости, которые сегодня нарастают в США, Западной Европе и других регионах. Но еще в большей степени я руководствовалась желанием опровергнуть распространенную среди благонамеренных людей — людей, которые *хотят* поддерживать мультикультурность, — идею о том, что предположить, будто представители других культур и социальных групп имеют другие эмоции, равносильно тому, чтобы отказать им в человечности. Если вы считаете так же, я надеюсь, что сумею вас переубедить.

На этих страницах я проведу вас по маршруту, которым сама продвигалась в ходе своих исследований. Я позволю вам участвовать в открытиях, которые я сделала, изучая эмоции представителей разных культур, и поделюсь с вами тем, что я узнала и чему удивилась, но также расскажу о своих “слепых пятнах”. В первой главе я опишу свой путь исследователя и иммигранта и объясню, какое положение моя работа занимает в сфере исследований эмоций. Во второй главе

я проанализирую различия между моделями MINE и OURS, сравнив современные западные конструкты эмоций с более распространенной в мире моделью эмоций OURS. Я покажу, что конструкты MINE и OURS “реальны” — что это не просто способы говорить об эмоциях, а способы “испытывать эмоции” (или, если угодно, “практиковать” их).

В следующих четырех главах я пойду вслед за эмоциями наружу, в их социальный и культурный контекст. В третьей главе я покажу, как эмоциональная социализация превращает детей в представителей конкретных культур. Родители и воспитатели, а также более широкая социальная среда с самого раннего возраста учат детей испытывать эмоции правильно — в рамках общих ценностей и способов целеполагания. В четвертой и пятой главах я на примерах рассмотрю, как эмоции проходят совершенно разными путями в зависимости от специфики взаимодействий, отношений и культур, в которых они проявляются. Вопреки расхожему мнению такие эмоции, как *гнев*, *стыд*, *любовь* и *счастье*, не имеют универсальных характеристик. Напротив, их переживание и выражение, связанные с ними паттерны физиологических и нейронных реакций, а также их моральные коннотации и социальные последствия различаются в зависимости от конкретных моментов, людей, взаимодействий, отношений и, разумеется, культур. В шестой главе я рассмотрю слова, которыми описываются эмоции. Эти слова позволяют нам говорить о реальности, разделяемой другими представителями нашей группы, сообщества и культуры, но могут быть не столь удобны при общении между представителями разных социальных групп. Используя слово, обозначающее эмоцию, мы связываем конкретный случай ее возникновения с коллективным опытом носителей нашего языка. И это — еще один способ, посредством которого эмоции делают вас частью вашей культуры.

Когда мы понимаем, как наши эмоции связывают нас с нашими сообществами, становится очевидно, почему эмоции становятся препятствием для взаимодействия людей, вы-

росших в разных средах. Чтобы разобраться в чужих реалиях, недостаточно просто перевести слова. В седьмой главе я познакомлю вас с исследованиями того, как люди осваивают эмоции других культур. Хорошая новость: это возможно. Не очень хорошая новость: неотличимыми от неиммигрантов иммигрантские группы становятся лишь более чем через поколение. В последней главе я покажу, как переход к модели OURS может стать первым шагом к налаживанию трансграничной коммуникации и выявлению точек соприкосновения между разными группами. Хотя эмоции могут быть помехой при взаимодействии между культурами (и между позициями, классами, религиями и т. д.), модель OURS позволяет изучить их *различия* и понять, в чем заключаются ценности и приоритеты других культур. Обсуждение разных способов понимания мира и существования в нем — то есть наших эмоций — сделает каждого из нас более человечным и покажет нам, что мы все неотделимы от своих социальных связей.

# Глава 1

## Трудности перевода

**В**се 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-