

Улыбка радость

И „плохой“ високосный год (2004 — П. З.) — вот странное суеверие! — минул, а на душе всё не распогодится. Ходишь призраком собственной тени, смотришь вокруг и не чувствуешь ничего — будто не кровь в тебе, а вода; не кожа и кости, а лёд, покрытый бронёй. Ходишь и даже не можешь выдавить на лице подобие улыбки. На ледяном до бесчувствия лице. На лице, разучившемся радоваться. На лице, где холод, сплин, хандра. Всё это было, было, и диагноз был по-лермонтовски точный: „Я давно уж живу не сердцем, а головою“. Но души современников всё так же напоминают затёртые копии классиков.

Поразительно распространён этот „печоринский синдром“! Так, исследования, проведённые недавно в Финляндии, показали, что бесчувственностью страдают до 10 процентов женщин и 17 процентов мужчин.

Люди не рождаются равнодушными; они лишь отвыкают со временем что-либо чувствовать. „Из жизненной бури я вынес только несколько идей — и ни одного чувства“. И впрямь, есть у человека предел, за которым страдание становится невыносимым. Подобный след, например, оставляет война — великий и жуткий камертон человеческих чувств; она по-иному настраивает души людей. Бесчувственность, как броня, помогает выстоять в несчастьях, но иногда броня срастается с телом.

У людей, лишённых способности полнокровно чувствовать, зачастую наблюдаются странные ощущения. „Сердце моё сильно билось, но мысли были спокойны; голова холодна“. Вместо приступов ярости начинает ныть сердце; вместо страха — тупая боль в животе... Эмоции как будто пытались захватить тебя, встряхнуть оледеневшую душу, но не добились и теперь бессмысленно буравят тело. Можно месяцами ходить от врача к врачу. Они не растопят твоё ледяное сердце, не прогонят странную боль. И почему многие эмоции так тесно связаны с физическими реакциями? Почему в минуты переживаний у нас учащённо бьётся сердце, волосы встают дыбом, мурашки по спине перекатываются? По одной из популярных сейчас гипотез, в головном мозге есть участок, что фиксирует эти реакции и по ним определяет, какое чувство надо выказать. Телесные ощущения преобразуются в точную душевную характеристику. Если этого не происходит, остаётся лишь непонятного происхождения боль. Вроде бы всё хорошо, ты не волнуешься, ни на что не реагируешь, спокоен, равнодушен к пустякам, а вот что-то не отпускает тебя. Может, это фантомная боль? Призрак не рождённого чувства мечется в темнице твоего тела не в силах выбраться наружу?

Ещё прежде чем мы что-либо ощутим, физическое состояние тела меняется:

напрягаются мышцы, иным становится сердечный ритм, происходит бурный выброс гормонов. В различных отделах мозга всё это фиксируется. Можно сказать, что мозг составляет сиюминутные карты состояний, например, карту мускулатуры, карту сердечно-сосудистого кровообращения, гормональную карту. Учёт им ведёт лимбическая система. „Мозг, как внимательный зритель в театре, — отмечает американский нейролог Антонио Дамасио, автор книги „Я чувствую, значит я есть“, — непрерывно следит за происходящим в организме и беспрестанно осыпает его сигналами“.

Так неужели чувства — это то, что остаётся, когда мозг проанализирует физическое состояние организма? Осмотрит „пакеты ощущений“, на которых жирно написано: „Бояться!“, „Гневаться!“, „Радоваться!“ Мелькнул такой „пакет“, и сразу в мозгу включился определитель; жизнь продолжается... Не включился — вот и слоняйся призраком собственной тени.

Но тут поневоле задумаешься: „Если мы так чувствуем, то разве нам одним даны от природы чувства?“ Ведь эмоциональные реакции присущи даже животным, которых мы привыкли считать крайне примитивными. Попробуйте коснуться улитки, она сразу спрячется в раковину. Как показали исследования, у улитки при этом возрастает кровяное давление, бешено начинает биться сердце — как у человека, которого тёмным вечером кто-нибудь схватит сзади за шею. Улитка боится, паникует. Остаётся лишь спорить о том, испытывает ли она чувство страха или только демонстрирует физическую реакцию. Возможно, многие виды животных чувствуют так же, как и мы, но мы способны лишь фиксировать их непосредственные физические реакции...

Жан Огюст Доминик Энгр. Одиссея. 1827

Возьмём, к примеру, улыбку, это оружие хитроумных и богатство простаков. Улыбаться столь же естественно для человека, как и дышать. И как же мне хочется вернуть себе хоть одно чувство — легко, беззаботно улыбнуться, как это делают... обезьяны, собаки, дельфины!

Улыбка ведь проверена на оселке эволюции. Улыбаться, по-видимому, умели общие предки человека и человекообразных обезьян. И раз приматы не думают грустить уже миллионы лет, значит, такое поведение им выгодно. Очевидно, улыбчивые обезьяны выживали чаще тех, кто бродил с унылым видом. Весельчаки открыто демонстрировали миролюбие. „Приветствую тебя и не буду нападать“ — вот древнейший смысл любой улыбки. Хмурые, казалось, таили угрозу, были опасны для окружающих. Их вид часто провоцировал ссоры. Они гибли, калечились, долго залечивали раны, а их антиподы исправно штамповали потомков.

По словам американского этолога Марка Бекова, автора книги „Улыбка дельфина. Характерные проявления эмоций у животных“, таким социальным животным, как приматы, были необходимы некие элементы поведения, свидетельствующие о миролюбии. „Было бы удивительно, если бы они не научились сигнализировать о том, что хотят избежать ссоры“.

Впрочем, громко смеяться приматы стали сравнительно недавно. На протяжении миллионов лет их радость ограничивалась приветственным оскалом. Выразительная игра лицевых мышц заменяла характерное для животных приветствие, выполняемое всем телом. Владельцам собак, например, не нужно напоминать, как встретит вас любимый пёс после долгого отсутствия: бросится к вам, поставит лапы на грудь, будет покачиваться, вилять хвостом, тянуть оскаленную мордочку к вашему лицу. Обезьяны скупее и, пожалуй, точнее в жестах. Множество различных движений они, как и мы, подменяют одним мимическим жестом: улыбкой.

Со временем роль мимики возростала. У человекообразных обезьян лицевые мышцы развиты так хорошо, что они могут разыгрывать с их помощью настоящие пантомимы. Их богатая мимика помогает сглаживать конфликты, поддерживать иерархию в стае, заключать дружеские союзы. Всё чаще биологи полемически заявляют: „Человек вовсе не произошёл от обезьяны, как заявлял Дарвин. Нет, человек и есть обезьяна. Голая, узконосая обезьяна!“ Общая для нас способность улыбаться — лишнее тому доказательство.

Жан Огюст Доминик Энгр. Портрет Каролины Бонапарт. 1815

Правда, в отличие от животных, люди могут выражать с помощью „нехитрого дела“ — улыбки — самые разнородные и противоречивые чувства. Вся гамма настроений переливается в человеческой улыбке, порой меняя — уточняя, усиливая, опровергая — смысл каждого слова и жеста. И правит улыбкой не одна „мышца радости“, которую искали физиологи минувших веков, а 43 лицевые мышцы. Их игра заразительна. Смех потрясающе интерактивен.

Уже ребёнок, не знающий ни слова по-человечьи, прибегает к „языку улыбок“. Его губы рефлекторно стягиваются в дугу — в „вольтову дугу“ смеха. Она буквально гальванизирует окружающих; те тоже радуются, смеются, хлопают в ладоши, оживлённо болтают. В этом своя хитрость. Малыш инстинктивно стремится задобрить окружающих, поскольку это помогает выжить в том опасном мире, что окружает его.

Смех и впрямь разряжает опасную ситуацию, понижает риск конфликтов. И, может быть, лучший знак того, что люди не хотят больше воевать, это разливанное море улыбок, пробившееся сквозь лёд, что так долго сковывал лица окружающих. Но что тогда обилие хмурых лиц вокруг, таких как у меня? Знак будущей беды? Тень, долетевшая до нас из-за горизонта времени?

Есть в улыбке что-то примирительное, конформистское. Она демонстрирует готовность подчиниться существующему порядку вещей — иерархии стаи, племени, общества. Бунтари не зубоскалят попусту. „Смех в глазах юмористов“ (К. Кинчев) — знак их склонности к компромиссам. Когда настает конфронтация, тут не до беззлобных смешков.

В стае обезьян чаще смеются особи низшего ранга. Смех их заискивающий; они ищут расположения вожака. В авторитарном обществе юмор, усиленно насаждаемый сверху,

выглядит оборотной стороной полицейской власти. Кто не готов послушно смеяться предлагаемым шуткам, может протестовать, а это — уже по другому ведомству.

Как замечают этнографы, в патриархальном обществе женщины улыбаются чаще мужчин. Те грозны и сильны, как неулыбчивые боги; женщины же, оставленные один на один с этой „грозной стихией“, беспомощны; в их покорной улыбке — мольба, просьба о снисхождении. Виновато улыбаясь, просят прощения, замаливают грехи, пытаются оправдать свою жизнь — непрерывный источник вины. Если смех обличающий помогает расстаться с прошлым, то смех одобряющий — расстаться с будущим.

Женщины вообще смеются чаще и искуснее мужчин, но они, в принципе, и дипломатичнее их. Если бы нашими „государственными стаями“ управляли мудрые жёны, то войн было бы меньше, чем прежде. Недаром в современной Европе, миролюбивой Европе (в кои-то веки!) в высших органах власти так много женщин. Биологи отмечают, что женщины, с точки зрения эволюции, перспективнее мужчин. Они лучше умеют сдерживать агрессивные импульсы, разрушительные для любой популяции людей — от скромной ячейки общества, семьи, до его махины, государства. Это лишь повышает шансы популяции на выживание.

Нет на лице улыбки, и оно как в тени; стоит улыбнуться — будто душа нараспашку. Улыбка — это эсперанто рода человеческого. Чужие лексиконы, пусть даже они в ходу у братских народов, нам приходится подолгу зубрить, и всё равно мы понимаем иностранную речь с трудом, если не учили её с детства. Зато радость или огорчение бывают написаны на лице так внятно, что, кажется, не перепутаешь под любым созвездием. Даже слепые от рождения дети улыбаются с тем же выражением лица, что их здоровые сверстники.

В минувшем веке улыбки, конечно, обесценились. Если раньше приветливой, доброй улыбкой оплачивали благодеяние, заменяя движением губ звон золотой монеты, то теперь улыбаются на каждом шагу, как сыплют медяки на паперти. Улыбка весь день, словно приклеена к лицу человека, не сходит с его губ, — спасибо стоматологам! — не гаснет. Прямо электрическая лампочка какая-то, сияет себе, сияет. В ней нет ничего от осмысленного мимического акта. Улыбаются походя, это ничего не стоит — и ни о чём не говорит.

Еще в XIX веке было замечено, что наигранная улыбка отличается от искренней даже тем, какие мышцы сокращаются. Если ребёнок улыбается постороннему, то делает это одними губами. А вот стоит завидеть мать, как моментально сокращаются ещё и мышцы глаз. Он радостно смотрит на дорогого ему человека. Как показали опыты, редко кто может, имитируя улыбку, улыбаться искренне — и губами, и глазами. Это свидетельствует о том, что мы управляем работой лицевых мышц не только волевым усилием, но и бессознательно, рефлексивно.

В арсенале человека имеется до трёх тысяч мимических выражений. Одних только улыбок — семнадцать видов. Улыбка вежливая, робкая, натянутая, радостная, печальная, нервная, наглая... И всякий раз задействованы иные мышцы.

Американский антрополог Пол Экман составил своего рода лексикон человеческой мимики — пятисотстраничную „Кодовую систему выражений лица“, где педантично описаны все гримасы, на какие только способен человек, в том числе даны точные параметры мышечных сокращений, создающих то или иное „лица необщее выражение“. Быть может, мимика — самый эффективный способ выразить свои чувства. Десятки мышц, сокращаясь с точностью до миллиметра, придают лицу, щекам, глазам, лбу и бровям своё особое выражение. Тут правда отстоит на волосок от лжи.

Так, наигранные выражения лиц оказываются слегка асимметричными. Если правша улыбается человеку, которого не любит, то мышцы левой половины его лица особенно старательно подчёркивают улыбку. Кроме того, неискренняя улыбка появляется на лице чуть быстрее подлинной. Впрочем, это выдают лишь точнейшие измерения. Человек бывает поразительно неискусен, когда, глядя на лицо, улыбнувшееся ему, пытается понять смысл загадочной улыбки. Можно ли ей доверять? Нет? В опытах Пола Экмана и Морин ОСалливан даже психологи ошибались в каждом втором случае, оценивая видеозаписи, на которых были запечатлены улыбающиеся люди. С таким же успехом можно без долгих рассуждений подбросить монетку, пытаясь понять, льстит ли вам любимый человек или демонстрирует искреннее расположение.

По-видимому, не случайно большинство людей так ненаблюдательны, что не могут различить под маской радушия её тёмную, лживую изнанку. Мы — существа социальные; мы не способны выжить в одиночку в этом мире. Поэтому обречены причислять к своим друзьям даже тех, кто в глубине души равнодушен к нам. Мы прощаем им и нелюбовь, и равнодушие — лишь бы не превратить их во врагов. Улыбка — это компромисс, который устраивает обычно и тех, кто её демонстрирует, и тех, кому она адресована.

...Вот так и живёшь день за днём, с принуждённой улыбкой на лице, со спокойными, водянистыми мыслями, холодной головой. И только в уголке мозга мерно, как призыв о помощи, звучит та же самая фраза: „Приди, день радости!“ Заклинание это странно, как все суеверия, но что-то, может быть, впрямь изменится, твержу себе я.