

Мавпа за кермом

1. Незбагненно: як це людство, яке розщепило атом, досі тягає в макітрі оцей первісний звіринець під назвою «емоції»? Чому в епоху квантових обчислень ми так гордо носимося з цим лімбічним мотлохом? Технічною мовою це зветься евристиккою. Швидко, але брудне й неоптимальне рішення. У програмуванні це майже комплімент: алгоритм A^* будує маршрут, не перебираючи всі варіанти, а просто вгадує найкращий. Швидко. Майже завжди безпомилково. Халепа криється у слові «майже». ...Ви австралопітек, збираєте собі корінці. У кущах хруснула гілка. Евристика — це коли ваш мозок верещить: «Давай драла, не думай!» Якщо там був шаблезубий тигр — бінго, ви врятовані. А якщо просто вітер — виглядаєте як дурень. Але живий дурень! Еволюція обожнює живих дурнів. Але сьогодні? Ви летите трасою під 90 км/год, із козирка вам на коліна падає мікроскопічний, кволенький павучок, а ваша прадавня мигдалеподібна тіло миттю вимагає: кидай кермо, заплющ очі та з вереском вистрибуй із машини, яка мчить! Павук! У двотонній металевій капсулі! Де тут логіка?! І це той самий біологічний вид, який ганяє марсоходи, бавиться з геномом і перетворює матерію на енергію та назад. Просто очманіти.
2. І ми зовсім, цілковито безпорадні перед цією маячнею! Деніел Канеман отримав Нобелівку, бо довів: наша префронтальна кора лише працює адвокатом для істерик Системи 1. Погляньте на цей щоденний театр абсурду! Ви на бізнес-ланчі. Ваш ключовий клієнт, від якого залежить річний дохід, жує салат. *Хрусь. Чавк.* Еволюція створила реакцію огиди, щоб ми не їли гнилої падлини й не чіпали прокажених, але ж дзуськи, саме зараз моя острівцева частка реагує на чужі слини як на біологічну загрозу! А гнів?! Оцей праведний батьківський гнів! Ваш обожнюваний малюк бере перманентний маркер і старанно, висолопивши язика, малює усміхнене сонечко... прямісенько на вашій діючій візі за три години до вильоту. Здавалося б, суто технічна проблема. Тверезо оціни ризики, виклич таксі, заплати штраф. Та ні ж бо! Адреналін заливає синапси! Кров вирує! Ми готові гарчати й шкірити ікла на власне дитинча, бо... що? Воно зіпсувало наші найкращі шкури? Яка ж це нікчемність. І найгірше, що ваше маля засвоїть цю модель і понесе далі у спадок! Чистісіньке еволюційне зло! Мене аж тіпає від того, що ми добровільно лишаємося жалюгідними маріонетками власної фізіології!
3. Хоча, зачекайте... Гаразд. Може, я надто категоричний. Є ж, зрештою, мистецтво. Симфонія Бетховена без емоційного відгуку — це просто коливання повітря з правильною частотою. Добре. Ще, визнаю: емпатія, провина, прив'язаність — це не спалахи, це довготривалі регулятори. Корисна річ. Окей. Зараховано. А радість? Радість, мабуть, теж нічого така. Якщо це просто щира усмішка сонцю. Не нализатися вцент на премію, не купити абонемент у зал на хвилі піднесення, а потім сходити двічі й зненавидіти себе. Просто нейтральний дофамін. Цілком нешкідливо. Але саме тут нас і пасуть. Бо маркетологи й політтехнологи давно вивчили цей список «нешкідливих» кнопок назубок. Білявка, яка рекламує розкішне авто, б'є одразу по двох клавішах: «задоволення» і «статус». Виходить, навіть найсвітліші наші емоції легко перетворюються на важіль впливу. Якого біса ми взагалі дозволяємо купці хімічних медіаторів вирішувати, за кого нам голосувати й що купувати?
4. Схоже, ми приречені... Читаєш розумні книжки, міркуєш про когнітивні викривлення. А тоді забув ключі — кортизол підскакує, і день летить шкереберть. Ми просто вологі мішки з гормонами, які розігрують трагедії через упале морозиво. Лисі примати, що

вигадали месенджери, але так і не второпали, як вимкнути паніку. Це безнадійно. Абсолютно, тотально безнадійно.

5. Та ні. Вихід є. Ми народилися з таким кривим програмним забезпеченням, але в нас є права адміністратора. Доведеться перепрошивати софт вручну. Дихання, медитація, сканування тіла. Вставляти паузу між подразником і реакцією. Три секунди. Один вдих-видих. Ваша п'ятирічна дитина щойно знищила візу — і ось у цій щілині, поки адреналін ще не дістався до голосових зв'язок, живе єдиний момент, коли ви ще людина, а не примат із плейстоцену. Саме на цьому видиху префронтальна кора встигає перехопити кермо. Іноді. Когнітивне переформулювання: це коли ти волаєш усередині: «Він мене ігнорує!» — і насильно, аж скриплять звивини, переконуєш себе: «Він зараз заклопотаний». Мозок опирається. Мозок *знає*, що його ігнорують. Але ти — адміністратор, а не мозок. Усвідомлення: Внутрішній крик «Тікай!», але я тепер глядач, а не актор. Вдих. Спостереження. Я просто дивлюся на павука на козирку. Бачу його лапки. Бачу спідометр: 90 км/год. Це відсторонене споглядання триватиме рівно доти, доки машину не винесе на узбіччя. Але це буде найусвідомленіший політ у кювет у моєму житті.