

Оглавление

Примечание для читателя.....	5
Пролог.....	7
Введение.....	12

Первая часть. Формула эмоций

Глава 1. Интеллект.....	21
Глава 2. Мозг.....	43
Глава 3. Мы многого не знаем.....	73
Глава 4. Свойства эмоций.....	87
Глава 5. Концепции и категории.....	109
Глава 6. Конструктивизм.....	125
Глава 7. Цикличная и модальная модели.....	147
Глава 8. О чем вы думаете?.....	161
Глава 9. Эмоциональная саморегуляция.....	177

Интерлюдия. Вокруг света на эмоциях

Глава 10. Эмоции в разных культурах.....	211
--	-----

Вторая часть. Чувствую — значит существую

Глава 11. Достаньте рюкзак.....	251
Глава 12. Стресс на раз, два, три.....	267
Глава 13. Что вас мотивирует?.....	285
Глава 14. Быстротечное счастье.....	307
Глава 15. Эмоциональная боль.....	335
Глава 16. Эмоциональная нейробиология.....	363
Глава 17. Квантовые эмоции.....	383
Благодарности.....	398

*Посвящается Уме и Валентину,
моим учителям в мире эмоций*

Примечание для читателя

Я хочу отвести вас в *лимбическую систему* — к краю, границе вашей зоны комфорта. Скорее всего, вам пока не знакомо это место, но его стоит исследовать, чтобы найти свое истинное «я». Вы наверняка думаете: «Себя не изменишь», — но это не так. Стать именно тем человеком, которым вам всегда хотелось быть, — возможно, пусть это и кажется невероятным. Вам помогут методы и приемы, приведенные в книге. В конце концов, важно не столько дать определение эмоции, сколько пройти этот путь. Познав свои эмоции — познав самих себя — и научившись их контролировать, вы в корне измените ситуацию. Знаете ли вы, что можете стать настоящими дизайнерами и архитекторами своей личности? Уверяю вас, все получится. И не раз.

Лимб — от латинского *limbus* («край, предел»). Это понятие ввел в 1878 году французский врач Поль Брока, который выделил *le grand lobule limbique** — область головного мозга, расположенную у нижней границы шишковидной железы. Термин «лимбическая система» используется для обозначения зоны мозга, в которой, как считают, находится центр управления эмоциями. Она включает различные отделы: таламус, гипоталамус, миндалину, мозолистое тело, прозрачную перегородку и средний мозг.

* Большая лимбическая доля (*фр.*).

Дизайн — от итальянского *disegno* («эскиз, набросок, схема»). Создается либо мысленно, либо на физическом носителе перед производством чего-либо. Это конечный результат процесса, цель которого — поиск подходящего решения проблемы, по возможности максимально практичного и в то же время эстетичного. Чтобы получить наиболее подходящий и эмблематичный внешний вид, используются разные методы и приемы.

Эмоции. Надеюсь, что после прочтения этой книги вы сможете дать свое определение.

Пролог

Большинство пар — это двое напуганных и травмированных детей, каждый из которых ждет, что другой залечит его раны.

Кришнананда

Эйнштейн говорил, что Бог не играет в кости с миром. Случайностей не существует. Сегодня, 2 сентября 2019 года, после трех лет исследований я чувствую, что готов написать четвертую книгу — «Лимбический мозг». Она поднимает одну тему: что современная биология знает о связи мозга с эмоциями?

Случайностей не существует. Поделюсь с вами личным опытом. 2 сентября 2018 года, ровно год назад, мы с матерью моих детей решили расстаться. И за прошедшие двенадцать месяцев я на собственном опыте очень многое узнал об эмоциях и контроле над ними. Говорят, ты учишь тому, чему должен научиться сам. Расставание после двенадцати лет брака с двумя детьми — это настоящий эмоциональный вызов. Но если вы захотите и позволите себе, то подобное событие может стать прекрасной возможностью самопознания. Интерпретация всего, что с нами происходит, напрямую влияет на наши чувства.

После развода, как и после смерти близкого человека, мы проходим процесс горевания, каждая стадия из которого представляет собой цунами эмоций. В 2009 году умер

мой отец, а в 2016 году — мать, поэтому я считал себя знатоком искусства скорби и думал, что лучше подготовлен. Может быть, поэтому я решил, что пришло время открыть разум, восстановить силы и прислушаться. Я решил наблюдать происходящее с любопытством и принимать все, что бы ни случилось. Конечно же, такое возможно только после первой стадии горевания: отрицания. Отрицание реальности позволяет смягчить удар и немного отдалить боль. Благодаря этому перемена настроения (то есть устойчивые во времени эмоции) не будет такой внезапной и не навредит организму. Как объяснила психолог Элизабет Кюблер-Росс, отрицание может быть явным или неявным. То есть на словах вы можете принимать информацию, но относитесь к ней как к мимолетной выдумке и словно играете роль. Это естественное первоначальное отрицание не может продолжаться долго, поскольку будет ранить вас и конфликтовать с реальностью. Вот некоторые эмоции, которые я пережил на этом этапе: дискомфорт, апатия, неуверенность, дезориентация, смятение, неорганизованность, отчаяние.

Когда я осознал, что кто-то очень важный для меня разлюбил меня, отчаяние сменилось гневом. Кажется, что ничего нельзя сделать, чтобы исправить ситуацию. Мы принимаем решение расстаться и, как правило, ищем виноватых. Таким образом, на этой стадии кризиса доминирует раскол, сталкиваются две и более эмоционально заряженные идеи — вплоть до вспышек гнева. «Правда важнее счастья». Именно поэтому появляется сильное чувство раздражения, которое проецируется во всех направлениях, каждый из партнеров обвиняет друг друга. Возникает чувство несправедливости, и ярость может изливаться на людей, животных и предметы, не имеющие к ситуации никакого отношения. Другие эмоции, которые посещали меня на этом этапе, — напряжение, нервозность, гнев, беспокойство, негодование, ярость.

Третий этап горевания — торг. Здесь вы пытаетесь создать своего рода иллюзию, что в состоянии предотвратить развод, что контролируете ситуацию. Вы мечтаете обратить ситуацию вспять и ищете подходящие стратегии. Этот этап длится недолго, потому что он также не соотносится с реальностью, да и постоянно думать о решениях утомительно. Эмоции, через которые я прошел на этом этапе, — стыд, тревога, самонадеянность, энергия, уверенность. Затем наступает стадия депрессии. Под словом депрессия я подразумеваю не болезнь, а схожие симптомы. На этой стадии вы возвращаетесь в настоящее с глубоким чувством пустоты. Появляется сильная печаль, которую нельзя смягчить игрой воображения, и наступает кризис во многих сферах вашей жизни. Вы должны не только принять уход другого человека, но и научиться жить в новой реальности. Вы уединяетесь, чувствуете сильную усталость и как будто неспособны выйти из тоскливого состояния. Все это нормально. Эмоции, через которые я прошел, — грусть, раздражение, несчастье, печаль, отвращение, уныние, разочарование. И наконец, теперь я пишу эту книгу на последнем этапе — принятия. Вы учитесь жить без своего партнера и принимаете ситуацию. Эмоциональная боль отступает, и вам нужно активно реорганизовать идеи, которые лягут в основу новой ментальной схемы. Вы эволюционируете. Вряд ли это счастливый этап — по крайней мере, не в начале, но понемногу вы обретаете способность испытывать радость и удовольствие, и с этого момента все обычно возвращается к норме. Вашей новой норме. Эмоции, которые я переживаю на этом этапе, — воодушевление, усталость, удовлетворение.

Чтобы научиться управлять эмоциями, может потребоваться целая жизнь. Особенно если в детстве вам внушили, что эмоции могут быть плохими. Может быть, вам говорили, что злиться неправильно, что некоторые радости недопустимы или что нельзя плакать. Вместо того чтобы принять

эмоции, вас учили отталкивать и подавлять их. Да, им легко поддаться, но не пугайтесь. Одна из целей моей книги — научить вас замечать эмоции, прислушиваться к ним с как можно более нейтральной позиции и принимать их. Вместо того чтобы классифицировать эмоции (в книге я это делаю, но только в практических целях), попробуйте понаблюдать за ними — как за облаками в небе. Мы не оцениваем, хороши облака или нет. Мы просто видим, что одно бежит быстрее другого, одно — большое и пушистое, а другое — длинное и тонкое. Облака — это просто облака. Эмоции, как и облака, преходящи. Вы можете пропустить чувства через себя и использовать для развития или дать им исчезнуть. Освободите для них место. Чем лучше вы будете их осознавать и принимать свои мысли и поступки, тем больше мудрости и ясности обретете. Хотя не бывает хороших или плохих эмоций, одни более приятные, а другие — менее. Хорошее не всегда красиво, а плохое не всегда уродливо. Другими словами, приятные вещи, которые случаются с вами в жизни, не всегда хороши, а неприятные — не всегда плохи. Например мой развод: это трудный для меня период, но происходящее пойдет мне на пользу, я понимаю это умом. Мне кажется, когда речь заходит о чувствах, не может быть никаких «должна» или «не должен». Чувства — это часть вашей сущности, мы не можем на них повлиять. Когда вы в этом убедитесь, вам будет легче принимать конструктивные решения по поводу своих эмоций.

Несколько недель назад мне посчастливилось пообедать с Робертом Турманом, первым западным буддийским монахом. Я спросил, какой инструмент или способность нашего разума важнее всего для достижения равновесия и максимального благополучия. После нескольких секунд раздумий Турман ответил:

— Мне понадобилось пятьдесят два года, чтобы понять, что такое самосострадание.

Тогда я снова спросил:

— Но ведь самосострадание — это чувство жалости к самому себе, когда собственная боль кажется более глубокой и важной, чем боль других людей?

— Самосострадание — это умение быть добрым к себе, когда ты чувствуешь себя никчемным, некомпетентным, непривлекательным. Это умение обрести перспективу и помнить о том, что наши страдания разделяют многие и, более того, что несовершенство и боль составляют часть человеческого опыта. И это способность открыто наблюдать за своими переживаниями, не отождествляя себя с ними. Самосострадание учит сбалансированной перспективе: вы не отвергаете и не подавляете свою боль, но и не отождествляете себя с ней полностью.

И вот, опираясь на эти три качества, я сажусь писать «Лимбический мозг». Я добр к себе самому в трудный момент, чтобы быть добрым к вам и поделиться результатами трехлетних исследований. Я хочу показать, что происходит с точки зрения биологии мозга и эмоций. И я прошу вас открыто наблюдать, но не верить всему, что вы читаете. Станьте для себя подопытным кроликом и, читая, экспериментируйте с тем, что пробуждает интерес. Как говорит психолог Кристин Нефф: «Не всегда можно получить то, что хочется. Не всегда можно стать тем, кем хочется. И когда вы отрицаете эту реальность или сопротивляетесь ей, страдание проявляется в виде стресса, разочарования и самокритики. Но, благосклонно приняв эту реальность, вы создаете положительные эмоции, такие как сострадание и забота, которые помогают вам справиться с ситуацией». Я предлагаю прочесть эту книгу с надеждой, что она поможет вам противостоять вызовам в жизни при помощи знаний — одного из самых мощных оружий человека. Если вы читаете «Лимбический мозг», то, скорее всего, это не случайно.

Введение

*Если твоя мать говорит, что любит
тебя, проверь это.*

Арнольд Дорнфельд

Меньше года назад я поехал забирать своего восьмилетнего сына Валентина с детского дня рождения. Была пятница, 19:30. Час пик, пробки, многие стараются уехать из города. Минут двадцать я парковался во втором ряду под оглушительный гудеж водителей сзади. На празднике дети играли в футбол. Войдя в дом, я увидел Валентина; он явно плакал. Я крепко его обнял, но он, маленький и мокрый от пота, оттолкнул меня. Мы молча пошли к машине. По дороге он еле сдерживал слезы. В машине он начал рассказывать, что произошло. Должен признать, что я его слушал, но не слышал. Я устал и немного нервничал из-за пробок. Но по крайней мере сын говорил со мной о случившемся. Кубок. Кубок, который именинник присудил лучшему игроку. Вот в чем была проблема. Валентин считал: победитель получил награду потому, что был другом именинника, а не потому, что играл лучше всех. И что на самом деле кубок заслужил он, Валентин. Моя реакция: «Но зачем тебе это, Вален? Главное, что ты получил удовольствие от игры в футбол. Какая разница, кому отдали кубок? Он же ничего не значит. Как ты можешь из-за этого расстраиваться?» Мы молчали на протяжении нескольких кварталов. Я вздохнул. Он успокоился. Он все

понял. *Все понял?* Заехав в гараж дома и заглушив мотор, я повернулся, думая, что сын уснул, но он не дремал, а задумался. Уставившись на меня, он тихо сказал с поразившей меня уверенностью: «Папа, этот кубок был для меня важен!» Я быстро вышел из машины и сел рядом с ним на заднее сиденье. Я взял его за руки: даже если слишком поздно, нужно по крайней мере извиниться и попытаться исправить ситуацию. Я сказал, что он прав и, если для него это важно, значит, так оно и есть. Я попросил Валентина рассказать мне все еще раз со всеми подробностями и старался не перебивать его. Проклятое волнение. Я изобразил на лице спокойствие и понимание, и мы расслабились, практически утонув в сиденье. Я спросил, что еще для него важно, а потом он захотел узнать, что важно для меня. Мы начали смеяться, потому что в чем-то мы совпадали, а в чем-то нет. Прошло минут десять. Когда мы сели в лифт, сын посмотрел на меня и повторил: «Папа, этот кубок был для меня важен!»

Моя реакция на все, что произошло с Валентином, показывает: *действия и поведение — прямое следствие того, что вы чувствуете, а значит, ваших эмоций*. Я ужасно повел себя с сыном, потому что устал, вымотался и злился. Во многих случаях вы даже не осознаёте, как вредите себе или другим, даже самым любимым людям. В детстве мы все эмоционально очень зависимы от родителей и, не осознавая этого, жаждем их одобрения, любви и понимания. Именно поэтому иногда мы ищем многое вовне и отстраняемся от того, что внутри. Мы постепенно забываем про свою сущность, хотя именно она служит неиссякаемым источником любви. Конечно, неплохо перестать *реагировать*, но одна из наиболее захватывающих целей этой книги — научить вас *отвечать*.

Значит ли это, что я знаю всю правду о мире эмоций? Нет. А кто знает? Правду? И так ли она важна? Я, кажется,

становлюсь философом... Независимо от того, имеет ли истина значение или нет, мы точно знаем одно: благодаря убеждениям мозг понимает, что правда, а что — выдумка. То есть он понимает, что есть правда **для вас**. Это то, во что вы верите. После трех лет исследований эмоций, чтения научных статей, интервью и даже наблюдения за собственным разумом и телом я так и не нашел никакого научного определения эмоции. Мне не встретился ни один автор, который бы предоставил научные доказательства и сказал: «Эмоция — это то-то, и точка». Тем не менее мне, как и всему научному сообществу, понятно, что **без эмоций вы не можете принимать решения**. Да-да, именно так: хотя определенные разделы биологии и другие смежные (и не очень) дисциплины и не сходятся во мнении о точной природе эмоций, все признают их роль в выживании вида и нашем благополучии. Лимбический мир отвечает за 95% наших решений, но, несмотря на это, формальное образование не помогает нам его понять. Да и родители не лучшие учителя, когда дело касается этой темы. Согласитесь, очень трудно научить других чему-то, чего ты сам о себе не знаешь. Помню, родители говорили мне, что грустить плохо. А ваши? Мои школьные учителя так же относились к злости, раздражению или разочарованию.

Предлагаю вам сделать то же, чем я занимался несколько последних лет. Первое — умерить ожидания от научных истин (убеждения типа «если это доказано наукой, значит, работает; если вы учились в Гарварде, то вы должны много знать; есть эксперименты, которые это доказывают»). Второе — не использовать данные, упражнения, методы и истории из этой книги, чтобы убедить себя в чем-то. Вместо этого откройте свой разум как можно шире, бросьте вызов своим убеждениям, предположениям, мифам, озарениям и волшебным формулам. Я знаю, это сложно, но оно того

стоит. Третье — помнить, что только вы способны найти клад на этих страницах. И если вам это удастся, позаботьтесь о нем, сделайте инструментом, пространством и воздухом, благодаря которому постройте лучшую версию себя. Ключ к счастью в ваших руках. Вы сможете противостоять жизненным трудностям, даже если при этом будете бояться. Будете меньше жалеть о решениях. И главное — сможете учиться на своих ошибках и на ошибках других, чтобы стать лучше как человек, профессионал, сосед, коллег, сын или дочь, бабушка, дедушка или родитель.

Надеюсь, вы понимаете, что принятие своих эмоций — это путь к истинному счастью. Что очень важно точно описывать, что вы чувствуете. Что таланты и интеллект могут развиваться всю жизнь, главное — приложить достаточно усилий. Перестаньте рассматривать успех других как угрозу и воспринимайте его как возможность чему-то научиться. Перестаньте отрицать или игнорировать эмоции и спросите себя, что они пытаются вам сообщить. Используйте их как данные или сигналы о том, что для вас есть что-то очень важное. Знайте, что вы контролируете свои эмоции, а не они вас. Вы можете управлять ими, а значит, и своей жизнью.

Рут Винховен — директор всемирной базы данных счастья, и для него счастье — это «удовольствие от собственной жизни».

А насколько вам нравится ваша жизнь?