



## Глава 1

# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ

В чем разница между вами и роботом?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, сколько разнообразных функций умеют выполнять современные роботы? Они могут приготовить вам ужин, вымыть пол, ответить на телефонный звонок, захватить в опасное здание и вывезти из него бомбу, доставить вам посылку от «Амазона» и управлять вашей машиной. Они в состоянии раз за разом ставить вам шах и мат, даже если вы чемпион мира по шахматам. Они способны решить практически любую заданную вами математическую задачу. С недавнего времени роботов также используют в лечении детей-аутистов.

Однако ни у одного робота нет того, что есть у вас: *чувств*.

Роботы не испытывают тревог, желаний, грусти, гнева, волнения или одиночества — эмоций, которые для вас абсолютно естественны.

Если человек жив, значит, у него есть чувства. А если он к тому же в полном сознании, то испытывает еще и ощущения, боль и осознает происходящее.

## Человек, запертый в собственном теле

Позвольте мне рассказать вам невымышленную историю о человеке, который был полностью парализован, но все равно отдавал себе полный отчет в происходящем вокруг него. В 1995 году редактор французского журнала *Elle* Жан-Доминик Боби перенес инсульт, в результате чего впал в кому. Двадцать дней спустя он пришел в себя, но оказался полностью запертым внутри своего тела, потеряв способность двигаться и говорить, чувствуя себя беспомощным, но сознавая все, что делается вокруг.

Стоит заметить, что Боби сохранил способность моргать левым веком. Это навело его на мысль о возможности надиктовать дневник. Вместе со своей помощницей он разработал систему, согласно которой моргал, реагируя на предъявляемые ему особым образом буквы алфавита, которые хотел «записать»<sup>1</sup>. За последующие месяцы он моргнул

---

<sup>1</sup> С врачами и медсестрами Боби общался так: одно мигание означало «да», два мигания — «нет». При написании книги использовался специальный алфавит, в котором буквы располагались по частоте их использования во французском языке. Помощница медленно читала все буквы в таком порядке, и если это была нужная буква, то Боби мигал один раз. — *Примеч. ред.*

двести тысяч раз, что вылилось в описывающую его переживания книгу «Скафандр и бабочка»<sup>1</sup>.

В ней читателя поражает то, какое огромное значение имело для Боби любое зафиксированное им ощущение или наблюдение. Его охватывала тоска от невозможности обнять и прижать к себе сына, от вида колышущейся на ветру занавески, звука голосов любящих его людей и одиночества в дни отсутствия посетителей. Боби перебирал в памяти до мельчайшей детали весь свой опыт минувших лет: друзей, путешествия, даже запахи.

Вследствие нарушения слуха в голове у него было постоянное ощущение порхания бабочек. Ему казалось, что в каждом пережитом моменте содержится какое-то ощущение, переживание, чувство и смысл. Может, он и ощущал себя пленником своего «скафандра»<sup>2</sup>, но знал, что все еще жив благодаря желанию выбраться из него и прикоснуться к людям, занавескам, простыням, миру «снаружи».

Через два дня после публикации книги он умер от пневмонии.

Но даже запертый в собственном теле, умея лишь моргать одним глазом, получая пищу через труб-

---

<sup>1</sup> *Боби Жан-Доминик. Скафандр и бабочка. — М.: Рипол-Классик, 2009. См. также одноименный фильм. — Примеч. пер.*

<sup>2</sup> В оригинале — водолазного колокола. — *Примеч. пер.*

ку в животе, Боби не был роботом. Он был живым человеком. Мы тоже можем вообразить себя запертыми в собственном теле и неспособными пошевелить даже пальцем, однако будем по-прежнему отдавать себе полный отчет в происходящем, испытывать наполняющие нас жизнью эмоции, тосковать и чувствовать себя потерянными. Мы будем ощущать свой долг по отношению к любому живому существу, способному испытывать боль, и свою связь с ним.

*Чувствовать — значит жить.*

## Что такое эмоции

*Эмоции* — это чувства, имеющие для нас значение. Среди них можно назвать грусть, тревогу, чувство одиночества или безнадежности, гнев, радость, амбивалентность<sup>1</sup>, ревность и негодование. Мы часто путаем эмоции с *мыслями*. Однако мысли обычно представляют собой утверждения или представления о фактах («Он неудачник»), в то время как эмоции, как правило, являются чувствами, которые мы испытываем по поводу этой мысли (например,

---

<sup>1</sup> Амбивалентность (от лат. *ambo* — «оба» и лат. *valentia* — «сила») — двойственность (расщепление) отношения к чему-либо, в особенности двойственность переживания, выражающаяся в том, что один и тот же объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства. — *Примеч. ред.*

раздражительность). Так, вы *думаете* о чем-то как о безнадежной затее (это своего рода предсказание будущего), но на самом деле не *ощущаете* безнадежности (поскольку вам нет до этого никакого дела). Вы можете *думать*, что ваш бывший партнер с кем-то встречается, но не *чувствовать* ревности, потому что уже порвали с ним. Или, например, вы *думаете*, что проведете все выходные в одиночестве, но при этом не *чувствуете* себя одинокими.

Мысли не противоположны чувствам — они отличны от них. Мысль («Я неудачник») может привести к чувству (грусти), и это чувство, в свою очередь, может привести к новой мысли («Я всегда буду один»).

Один из способов отличить мысль от чувства — спросить себя, правдива ли эта мысль или нет. Например, вы можете задать себе вопрос: «Ну хорошо, а *действительно ли* он неудачник? Может, у него не так уж все и плохо». Вы можете ошибиться в своей изначальной мысли — или оказаться правыми. Соответственно, ваша мысль может оказаться правдивой или ошибочной. Но бессмысленно задаваться вопросом о правдивости собственных эмоций. Мы не можем спросить себя: «А действительно ли я чувствую раздражение?» Конечно, вы его чувствуете. В этом нет никаких сомнений. При возникновении чувства ваше тело сообщает вам правду — если только вы намеренно себя не обманываете.

Как уже отмечалось, мысли способны приводить к чувствам. Например, мысль «Он неудачник» может вызвать целый ряд эмоций, включая гнев, тревогу, грусть или даже безразличие. А чувства могут привести к мыслям; например, испытывая злость, вы порой начинаете думать, что все вокруг вам мешают, не уважают или враждебно к вам относятся.

Нас также могут посещать мысли о своих чувствах. Например, вы можете думать, что ваше одиночество продлится вечно. Или что вы слабый человек, потому что чувствуете себя одиноким. Или что ваше одиночество отражает то, насколько вы цените отношения со своим партнером.

Вы также можете испытывать чувства из-за своих чувств. Вы можете стыдиться своего чувства одиночества либо тревожиться из-за него.

Итак, мысли отличаются от чувств, мысли и чувства могут влиять друг на друга и у вас могут появляться мысли о собственных чувствах. Взгляните на рис. 1.1, чтобы представить себе это более наглядно.

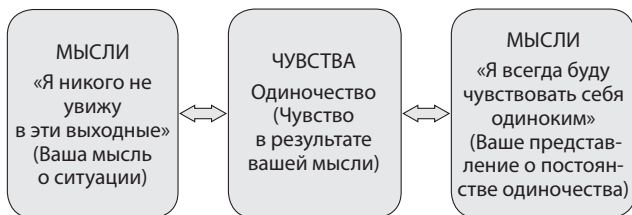
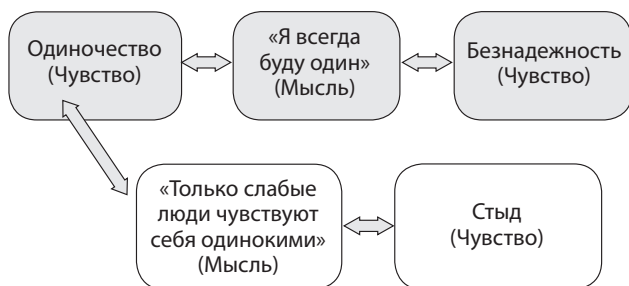


Рис. 1.1

Помните, я упоминал о том, что мы также можем испытывать чувства по поводу мыслей и чувства в результате чувств? Например, мы можем почувствовать себя одиноко, потом подумать, что всегда будем оставаться одни, а потом — решить, что наше одиночество продлится вечно. Другими словами, мы можем *думать* об эмоции одиночества следующим образом: «Мое одиночество — это навсегда», или «Другие люди не чувствуют себя такими одинокими», или «Мое одиночество вышло из-под контроля», или «Я слабый человек, потому что чувствую себя одиноким». На рис. 1.2 можно увидеть, каким образом такие мысли о чувствах приводят к новым чувствам, которые могут оказаться еще тревожнее — и привести нас к ощущению полной безнадежности из-за своего одиночества.



**Рис. 1.2**

Некоторые из нас боятся своих чувств, смущаются, испытывая тревогу, а злясь, чувствуют себя виноватыми или стыдятся. Отсюда можно сделать вывод, что наши чувства и мысли о них способны



создать нам дополнительные проблемы. Например, если тревожиться из-за тревоги, то она перерастет в еще бóльшую тревогу. То же самое произойдет, если думать, что тревога вышла из-под контроля и будет длиться вечно.

С другой стороны, если вы признаете собственную тревогу, она может утихнуть сама собой. Сказав себе: «Я замечаю, что ощущаю тревогу, и принимаю ее как данность», вы сможете меньше тревожиться о ней. В этой книге вы познакомитесь с широким спектром техник и стратегий принятия, изменения и использования неприятных эмоций, которые позволят вам перестать их бояться.

В приведенном ниже упражнении выберите, чем, по вашему мнению, является утверждение в левом столбце — мыслью или чувством?

#### ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ МЫСЛЯМИ, А ЧТО — ЧУВСТВАМИ?

	Пример	Мысль	Чувство
1	«Я провалюсь на экзамене».		
2	«Я одинок».		
3	«Я никогда не найду себе партнера».		
4	«Я совершил глупую ошибку».		
5	«Мне так грустно, что я не могу этого вынести».		
6	«Она умнее меня».		
7	«Я сейчас так зол».		