

# ЧТО ДЕЛАЕТ

A stylized illustration in shades of blue, orange, and red. It depicts a woman's face in profile, looking upwards, with a large rose integrated into her features. The rose's petals are rendered in vibrant orange and red tones, while the woman's face and the background are in various shades of blue. A flock of birds is shown flying away from the right side of the woman's head, suggesting a sense of release or transformation.

# НАС ЛЮДЬМИ

Как понимать свои эмоции  
и принимать их

Леон Виндшайд

МИОО

# Содержание

<b>Карта путешествия</b>	
Почему мы испытываем чувства.....	9
<b>Младенец и чудовище</b>	
О положительных сторонах страха.....	16
<b>Возвращение бабочек</b>	
Влюбленность до последнего дня.....	35
<b>Остановись, мгновенье!</b>	
Как замедлить бег времени.....	53
<b>Многочисленные оттенки красного</b>	
Как бороться с гневом?.....	69
<b>Желтый суп для мозга</b>	
Назад к здоровому чувству голода.....	89
<b>Две стороны tsewa</b>	
В порыве самосострадания.....	110
<b>Неподходящий корсет</b>	
Многочисленные пути нашей печали.....	126
<b>Оборванная нить</b>	
Новый блеск старой добродетели: терпение.....	143
<b>Сгорая от страсти</b>	
В опасной погоне за страстью.....	161
<b>Все на восьмую ступеньку!</b>	
Удовлетворенность вместо погони за счастьем.....	178
<b>Тот, кто хочет быть человеком, должен испытывать чувства</b>	
В заключение нашего бесконечного путешествия.....	204
<b>Благодарности.....</b>	210
<b>Заключение.....</b>	212
<b>Примечания.....</b>	213
<b>Об авторе.....</b>	238

# Карта путешествия

## Почему мы испытываем чувства

*Человек он умный, но чтоб умно поступать — одного ума мало.*

Ф. М. Достоевский. Преступление и наказание

Только на втором светофоре я заметил, что плачу. Возвращаясь из студии звукозаписи, я стоял с самокатом на перекрестке в районе Фридрихсхайн. Вдруг по моему лицу потекли слезы. Тем утром я взял два интервью для подкаста. С каждым из посетителей я беседовал по часу. Каждый в детстве стал жертвой жестокого насилия. Их душевные раны были глубоки. То, что они рассказывали о себе, потрясло меня. В таких ситуациях я, как психолог, обычно держу себя в руках. Дать волю чувствам в высшей степени непрофессионально, поэтому я привык контролировать и ход разговора, и свое состояние. Так меня учили. Слушая шокирующие истории, я держался спокойно и продолжал задавать четкие вопросы.

Я почти никогда не плачу. Тем более на людях. Но, остановившись на том перекрестке, я не мог иначе. Разговор задел меня за живое, я был опечален и потрясен. Эмоции вырвались наружу. В первое мгновение я крайне удивился этому всплеску — судя по всему, еще не осознал, какие чувства вызвали у меня эти беседы. Выехав сразу по завершении интервью, я мысленно оказался на следующей встрече, а интервью остались в прошлом. Когда красный сигнал светофора заставил меня притормозить, мои чувства догнали меня.

Почему человек испытывает чувства? Возможно, такой вопрос покажется странным, ведь чувства — нечто само собой разумеющееся. Малыши сияют от радости в ответ на простую улыбку. У первоклашек, впервые вышедших к доске с докладом, сердце от волнения готово выскочить из груди. Бурю эмоций ощущают подростки, мучимые любовными терзаниями и необходимостью быть мужественными на тернистом пути к своему «я». С возрастом просыпается амбициозность. Тогда мы испытываем чувство стыда, если не соответствуем своим или чужим ожиданиям. Мы в состоянии стресса, потому что стремимся быть идеальными в профессии, отношениях и в роли родителей. Нас искренне трогает милое личико малыша, широко улыбающегося в коляске, при этом мы наслаждаемся чувством защищенности после секса с партнером, которому доверяем, и гордимся, когда руководитель хвалит наш проект. Не важно, сколько человеку лет, где он живет и кем работает. Все люди испытывают чувства по одной простой причине: это наше эволюционное преимущество.

Наш вид, скромно именующий себя *Homo sapiens* — «человек разумный», — существует уже 300 тыс. лет. Смысл словосочетания в том, что именно интеллект отличает нас от предков и прочих живых существ. И действительно, неандертальцы не изобрели колесо, дельфины не умеют ни писать, ни читать, а воронам не по силам сконструировать подвесной мост.

Впрочем, в интеллекте ли дело? Когда в 1996 году гроссмейстера Гарри Каспарова впервые обыграл в шахматы компьютер Deep Blue, это была мировая сенсация. Сегодня ситуация изменилась. Человек разумный, который ставит шах и мат компьютеру? Невозможно! Человек давным-давно уступает компьютеру не только в играх. В начале 2020 года

Google представил искусственный интеллект, превзошедший в диагностике рака груди даже опытных радиологов<sup>1</sup>. Волей алгоритмов миллиардные денежные потоки за доли секунды облетают вокруг земного шара. А бортовые компьютеры сегодня куда успешнее нас управляют автомобилями, за рулем которых мы с такой гордостью восседали в былые времена. Рациональное мышление, высокий IQ уже не определяют нашу уникальность. Разработанные нами технологии опередили нас.

По-настоящему нас отличает от машин способность чувствовать. Возможно, Google в состоянии поставить точный диагноз. Но даже в самых смелых фантазиях по-прежнему невообразим день, когда аппарат, диагностируя рак груди, испытает чувство сострадания. Мы научили автомобили «думать», чтобы они двигались автономно. Но по уровню чувств Tesla ни на шаг не продвинулась по сравнению с запряженной волами тележкой в эпоху неолита. Благодаря разнообразию чувств в своем арсенале человек способен вникнуть в происходящее вокруг, существовать в разных типах обществ со сложным устройством и ориентироваться в этом мире. Признание в измене, поездка на американских горках, сериал, новая стрижка, новый планшет, сочная пицца вызывают у нас чувства. Мы испытываем их, чтобы понять свои переживания. Даже числа мы воспринимаем эмоционально. Сколько будет 28 плюс 8? Это известно и человеку, и компьютеру. Но что означает число 36? В 36 лет мы чувствуем себя молодыми или старыми? Хватит ли нам щедрости купить бутылку красного вина за 36 евро? Примерно полчаса ожидания на вокзале — это много или мало?

Благодаря чувствам мы преобразуем мир. Лишь они помогают нам осознать всё, что нас окружает. Симпатия, доверие, стыд, отвращение, надежда, меланхолия, робость, ревность,

смирение или эмпатия — не каждое чувство доставляет нам удовольствие, но все они выполняют свою функцию. Они предостерегают и мотивируют нас. Направляя наше внимание и определяя поведение, они становятся своего рода смазкой общества. Чувства закрепляют в памяти наши переживания, служат основой отношений, юмора и творчества, предопределяя наше существование. Они, как указатели на дороге, помогают нам сориентироваться в жизни. Слезы после интервью стали для меня сигналом «стоп». Чувства показали мне, что я слишком быстро отбросил впечатления, не пережив их как следует. «Ваш интеллект может быть сбит с толку, но чувства никогда не обманут», — писал американский кинокритик Роджер Эберт. Чувства всегда искренни, и это придает им значение. Наша действительность соткана из них.

Пока мы пытаемся не отстать от умных машин. Но нам приходится бежать всё быстрее, отвечать всё более высоким ожиданиям и повышать эффективность. Только разум! Вперед! Ошибка недопустима! Впрочем, при такой постановке целей чувства оказываются помехой. Высказывания вроде «Он не контролирует свои чувства» или «Ее эмоции вырвались наружу» содержат критику общества достижений, которому нужны не чувства, а жесткость. В эйфории от таких достижений, как искусственный интеллект, большие данные, робототехника и автомобили без водителя, мы не замечаем того, что действительно важно для человека разумного: человечности. А она невозможна без чувств.

Эмоции — наши верные спутники, они с нами даже во сне. Отрицать их так же бессмысленно, как бежать от своей тени. Но люди изо всех сил пытаются подавить чувства, вытеснить их, отвлечься, отдавшись шопингу, еде, созданию своего имиджа или работе. Это отнимает у нас здоровье.

Мы проклинаем волнение перед публичным выступлением. Мы не можем уснуть, пока в нашей голове роятся мысли, смешавшись с хаосом и напряжением. Мы не можем успокоиться, боясь что-то пропустить. Мы сомневаемся, достаточно ли сильна наша любовь, и осуждаем себя, когда нам плохо, хотя по большому счету у нас всё хорошо. Так быть не должно!

Мы способны научиться понимать свои чувства. Ведь их можно воспринимать спокойнее. Когда нам удастся принять наши эмоции сами по себе, а не подавлять и не осуждать их, высвобождаются силы, о которых мы не подозревали. В результате мы можем сделать чувства своим важным преимуществом. Мы почувствуем себя лучше.

Чувства стары как мир, но мы почти ничего о них не знаем. К счастью, ситуация меняется.

Книга, которую вы держите в руках, своего рода путеводитель по десяти оттенкам чувств. Он стал квинтэссенцией моего опыта в качестве психолога. Какова суть человеческих чувств? Что они делают с нами? И как мы можем их использовать? Ответы вызовут у вас удивление, восхищение — и изменят вас. По всему миру — от Сингапура до Боготы и Торонто, от Лос-Анджелеса и Нью-Йорка до Вагенингена, в Бохуме, Иерусалиме и Тегеране — ведутся исследования чувств и причин их возникновения. В этой книге я собрал итоги новейших экспериментов по сканированию человеческого мозга, а также результаты поразительных опытов и открытий ведущих исследователей нашего времени из вышеназванных и многих других городов.

«Чего ты боишься?» Однажды я сделал паузу, чтобы поразмышлять над этим вопросом вместе с профессором Гарварда Джеромом Каганом. Тогда я узнал о себе столько, сколько не узнавал никогда ни до, ни после этого.

«Может ли влюбленность в отношениях длиться вечно?» Антрополог Хелен Фишер, изучавшая любовь на материале 160 культур, открыла мне иной взгляд на эту проблему. «Почему к себе мы требовательнее, чем к другим?» Без помощи Марка Лири, профессора психологии и нейронаук, я бы не понял, как можно посмотреть на себя как на друга. Все эти люди преподнесли мне квинтэссенцию эликсира всей своей жизни, чтобы я поделился с другими. Они позволили мне прикоснуться к своей мудрости и опыту, показав мне приемы и методы, требующие минимальных усилий, но способные вызвать серьезные перемены.

Каждая глава — это только вершина скрывающегося под толщей воды айсберга, образованного десятками исследований, научных бесед и важнейших специальных трудов. В книгу вошло и мое видение темы. Когда я пишу о нашем сложном отношении к вопросам смерти и печали или об опасности выгорания, которая подстерегает нас, когда мы слишком страстно отдаемся работе, я высказываю свою личную точку зрения.

Уже на первых страницах читатель увидит, что в основу книги положено очень широкое толкование термина «чувство». Оно охватывает как эмоции, так и физические ощущения и способы восприятия нашего сосуществования. Именно благодаря сосуществованию с другими людьми мы можем заглянуть в самые экзотичные уголки чувственных миров. Почему время начинает течь быстрее, когда мы становимся старше? Как преобразовать гнев в энергию? Когда мы ощущаем индийскую гордыню *obhimaan* и почему буддийская нежность *tsewa* полезнее для нашей психики? Изучая иные культуры, я натолкнулся на чувства, для которых у нас нет обозначений: мы не замечаем, насколько они ценны.



Путешествуя по этому путеводителю, мы не только увидим мир, но и обратимся к прошлому. Что советуют родители детям, если те заблудились? «Вернись туда, откуда пришел». Многие трудности, встающие на нашем пути в XXI веке, легко преодолеть, если вспомнить, откуда мы пришли. Восхитительно, как люди описывали чувства в давние исторические эпохи. Античные философы, например стоик Сенека или персидский мыслитель Дуни, уже столетия назад предвосхитили воззрения современной науки и выразили их простыми словами. Жадные до нового, мы забываем о ценности проверенного веками. А ведь взгляд назад нередко помогает лучше, чем взгляд вперед. То, чему нас может научить прошлое, не менее ценно, чем открытия, сделанные в Гарварде или в Кремниевой долине.

Люди живут и ощущают всё по-разному. Но существуют идеалы, которые нас объединяют и с которыми стоит познакомиться. Желаю вам научиться спокойному отношению к чувствам — своим и чужим, овладеть умением лучше понимать себя и испытывать больше удовольствия от жизни. Довольно серьезные пожелания, но не стоит подвергать себя стрессу. Просто погрузитесь в спокойное чтение. Импульсы, которые вызовут у вас те или иные чувства, в любом случае останутся в вашем сознании и окажут особенное влияние. Всё остальное, не задумываясь, пропускайте мимо себя.

Счастливого путешествия!