

Подяки	290
Список літератури	292

РОЗДІЛ 1

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ?

У чому різниця між вами та роботом? Чи замислювалися ви коли-небудь про те, як багато різноманітних функцій вміють виконувати сучасні роботи? Вони можуть приготувати вам вечерю, вимити підлогу, відповісти на телефонний дзвінок, заїхати в небезпечну будівлю і вивезти з неї бомбу, доставити вам посилку від Amazon та керувати вашою машиною. Вони спроможні щоразу ставити вам шах і мат, навіть якщо ви — чемпіон світу із шахів. Вони здатні розв'язати практично будь-яку задану вами математичну задачу. З недавнього часу роботів також використовують у лікуванні дітей-аутистів.

Однак у жодного робота немає того, що є у вас: *почуттів*.

Роботи не відчувають тривоги, бажань, смутку, гніву, хвилювання або самотності — емоцій, які є для вас абсолютно природними.

Якщо людина жива, це означає, що у неї є почуття. А якщо вона до того ж перебуває у повній свідомості, то

переживає ще й відчуття, біль та усвідомлює те, що відбувається.

ЛЮДИНА, ЗАМКНЕНА У ВЛАСНОМУ ТІЛІ

Дозвольте мені розповісти вам невігдану історію про людину, яка була повністю паралізована, але разом з тим усвідомлювала все, що відбувається навколо неї. У 1995 році редактор французького журналу *Elle* Жан-Домінік Бобі переніс інсульт, внаслідок чого впав у кому. Через двадцять днів він прийшов до тями, але виявився повністю замкненим усередині свого тіла, втративши здатність рухатися і говорити, відчуваючи себе безпорадним, але усвідомлюючи все, що робиться довкола.

Варто зауважити, що Бобі зберіг здатність кліпати лівим оком. Це навело його на думку про можливість надиктувати щоденник. Разом зі своєю помічницею він розробив систему, згідно з якою кліпав, реагуючи на показані йому особливим чином літери алфавіту, які хотів «записати»¹. Протягом наступних декількох місяців він кліпнув двісті тисяч разів, і на світ з'явилася книга,

¹ З лікарями та медсестрами Бобі спілкувався так: одне кліпання означало «так», два кліпання — «ні». При написанні книги використовувався спеціальний алфавіт, у якому літери розташовувалися за їх частотою використання у французькій мові. Помічниця повільно читала всі літери в такому порядку, і якщо це була потрібна літера, то Бобі кліпав один раз. — Прим. ред.

яка описувала його переживання, — «Скафандр і метелик»².

У ній читача вражає те, яке велике значення мало для Бобі будь-яке зафіксоване ним відчуття або спостереження. Його охоплювала туга від неможливості обійняти і притиснути до себе сина, від вигляду фіранки, яку хитає вітер, від звуку голосів людей, що люблять його, та самотності у дні відсутності відвідувачів. Бобі перебирав у пам'яті до найдрібнішої деталі весь свій досвід минулих років: друзів, мандрівки, навіть запахи.

Внаслідок порушення слуху, в голові у нього було постійне відчуття пурхання метеликів. Йому здавалося, що у кожному пережитому моменті міститься якесь відчуття, переживання, почуття та сенс. Можливо, він і відчував себе бранцем свого «скафандру»³, але знав, що все ще живий завдяки бажанню вибратися з нього і доторкнутися до людей, фіранок, простирадл, світу «ззовні».

Через два дні після публікації книги він помер від пневмонії.

Але навіть замкнений у власному тілі, вмючи лише кліпати одним оком, отримуючи їжу через трубку у животі, Бобі не був роботом. Він був живою людиною. Ми також можемо уявити себе замкненими у власному тілі й нездатними поворухнути навіть пальцем, однак будемо, як і раніше, повністю усвідомлювати те, що відбувається, відчувати емоції, які наповнюють нас життям, сумува-

² Бобі Жан-Домінік. Скафандр та метелик. (оригінальна назва «Le Scarphandre et le Papillon»). Див. також однойменний фільм. — Прим. пер.

³ В оригіналі — водолазного дзвону. — Прим. пер.

ти і почуватися загубленими. Ми будемо відчувати свій обов'язок щодо будь-якої живої істоти, здатної відчувати біль, і свій зв'язок із нею.

Відчувати — означає жити.

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ

Емоції — це почуття, які мають для нас значення. Серед них можна назвати смуток, тривогу, почуття самотності або безнадії, гнів, радість, амбівалентність⁴, ревності й обурення. Ми часто плутаємо емоції з думками. Однак думки зазвичай є твердженнями або уявленнями про факти («Він невдаха»), в той час як емоції зазвичай є почуттями, які ми відчуваємо щодо цієї думки (наприклад, дратівливість). Скажімо, ви *думаєте* про щось як про безнадійну витівку (це свого роду передбачення майбутнього), але насправді не відчуваєте безнадійності (оскільки вас це взагалі не стосується). Ви можете думати, що ваш колишній партнер з кимось зустрічається, але не *відчувати* ревнощів, тому що вже порвали з ним. Або, наприклад, ви *думаєте*, що проведете всі вихідні на самоті, але водночас не *відчуваєте* себе самотніми.

Думки не протилежні почуттям — вони відмінні від них. Думка («Я невдаха») може викликати почуття

⁴ Амбівалентність (від лат. *ambo* — «обидва» і лат. *valentia* — «сила») — двоїстість (розщеплення) ставлення до чого-небудь, особливо двоїстість переживання, яка виражається в тому, що той самий об'єкт викликає у людини одночасно два протилежні почуття. — *Прим. ред.*

(смуток), і це почуття, у свою чергу, може викликати нову думку («Я завжди буду самотнім»).

Один зі способів відрізнити думку від почуття — запитати себе, правдива ця думка чи ні. Наприклад, ви можете поставити собі питання: «Гаразд, а *чи справді* він невдаха? Можливо, в нього не так уже все й погано». Ви можете помилитися у своїй початковій думці — або ж мати рацію. Відповідно, ваша думка може виявитися правдивою або помилковою. Але безглуздо ставити питання щодо істинності власних емоцій. Ми не можемо запитати себе: «А чи дійсно я відчуваю роздратування?». Звісно ж, ви його відчуваєте. У цьому немає жодних сумнівів. З появою почуття ваше тіло повідомляє вам правду — якщо тільки ви навмисно себе не обманюєте.

Як вже зазначалося, думки здатні викликати почуття. Наприклад, думка «Він невдаха» може викликати цілий спектр емоцій, включно із гнівом, тривогою, смутком та навіть байдужістю. А почуття можуть викликати думки; наприклад, відчуваючи злість, ви часом починаєте думати, що всі довкола вам заважають, не поважають чи вороже до вас ставляться.

Нас також можуть охоплювати думки про свої почуття. Наприклад, ви можете думати, що ваша самотність триватиме вічно. Або що ви слабка людина, тому що почуваетесь самотніми. Або що ваша самотність відображає те, наскільки ви цінуєте стосунки зі своїм партнером.

Ви також можете переживати відчуття через свої почуття. Ви можете соромитися свого почуття самотності або тривожитися через нього.

Отже, думки відрізняються від почуттів, думки та почуття можуть впливати одне на одного, і у вас можуть з'являтися думки про власні почуття. Погляньте на рис. 1.1, щоб уявити собі це більш наочно.



Рис. 1.1

Пам'ятаєте, я згадував про те, що ми також можемо відчувати почуття щодо думок та відчуття у результаті почуттів? Наприклад, ми можемо відчути себе самотньо, потім подумати, що завжди залишатимемося одні, а потім — вирішити, що наша самотність триватиме вічно. Інакше кажучи, ми можемо *думати* про емоцію самотності так: «Моя самотність — це назавжди», або «Інші люди не відчувають себе такими самотніми», або «Моя самотність вийшла з-під контролю», або «Я слабка людина, тому що відчуваюся самотнім». На рис. 1.2 можна побачити, як такі думки про почуття призводять до нових почуттів, які можуть виявитися ще тривожнішими — і привести нас до відчуття повної безнадійності через свою самотність.



Рис. 1.2

Деякі з нас бояться своїх почуттів, соромляться, відчуваючи тривогу, а розсердившись, відчуваються винними або бентежаться. Відповідно, можна зробити висновок, що наші почуття та думки про них здатні створити додаткові проблеми. Наприклад, якщо тривожитися через тривогу, то вона переросте у ще більшу тривогу. Те саме станеться, якщо думати, що тривога вийшла з-під контролю і триватиме вічно.

З іншого боку, якщо ви визнаєте власну тривогу, вона може вщухнути сама собою. Сказавши собі: «Я помічаю, що відчуваю тривогу, і приймаю її як даність», ви зможете менше турбуватися про неї. У цій книзі ви ознайомитеся з широким спектром технік і стратегій прийняття, зміни та використання неприємних емоцій, котрі дозволять вам перестати їх боятися.

У наведеній нижче таблиці праворуч оберіть, чим, на вашу думку, є твердження в лівому стовпчику — думкою чи почуттям?