

# Введение

## «Почему» — вопрос с неоднозначным ответом

Когда дверь дома распахнулась и ворвались солдаты, Дора поняла, что возможность впервые за несколько месяцев поесть горячей пищи оказалась, по сути, ловушкой<sup>1</sup>.

Стояла зима 1943 года. Дора Кремин и ее парень Иззи жили в заснеженных лесах в окрестностях Эйшишек\* — города, который тогда принадлежал Польше. Молодая пара чуть за двадцать. До войны все у них сводилось к семье, общине, пятничным ужинам с музыкой и игрой — обычная история для маленького городка. А потом появились нацисты. Они приехали на мотоциклах. Они сказали местным евреям, что все будет нормально, что все они будут работать вместе, сосуществовать. Но очень скоро все пошло совсем иначе: желтые звезды, принудительный труд, мародерство, на людей устраивали облавы, сгоняя их, как скот.

---

\* Эйшишки — русское название города. Его еврейское название — Эйшишок, современное литовское — Эйшишкес. *Прим. ред.*

Однажды на рыночной площади, где Дора в детстве покупала яйца и сыр, ее вместе с семьей, друзьями и соседями, которых она знала всю жизнь, выстроили в шеренгу на расстрел. Каким-то образом Иззи уговорил одного из охранников-поляков, знакомого ему еще до оккупации, позволить ей сбежать.

И она сбежала.

Ее сестре, зятю и Иззи также удалось выбраться из Эйшишек. Вчетвером они, после коротких остановок в многочисленных гетто, вместе с маленькой группой других евреев нашли убежище в лесу. Здесь они присоединились к отряду партизан — бойцов сопротивления. Снег был такой глубокий, что никто не мог покинуть бункер: все понимали, что нацисты заметят следы, найдут их и расстреляют. Они пекли картошку, не выходя на улицу. Они выжили. Потом до них дошел слух: нацисты охотятся за партизанами. Они уже близко.

Люди покинули бункер. Они жили в лесу, спали в сараях, хлевах и конюшнях среди лошадей и коров, пробираясь туда с темнотой и уходя до рассвета, чтобы их не заметили. Они слышали, что некоторые евреи платили местным крестьянам за то, чтобы те спрятали их на одну-две ночи, накормили и дали кров. Но крестьяне брали только золото. А у Доры и Иззи золота не было.

Они встретили фермера, знавшего семью Доры еще до войны. Оборванные, они пришли к нему с мольбой пустить их на ночлег. «Стоит зима, — говорили они, — и нам некуда идти». Он согласился приютить их до весны и вырыл неглубокую землянку — в такой обычно держали

домашних животных<sup>2</sup>. Почти каждый день он приносил им еду. Но однажды ночью он пришел с пустыми руками и позвал их наружу.

«Пойдемте ко мне, — сказал он. — Я приготовил обед для всех вас».

Замерзшие, истощенные, обессиленные люди были до смерти рады выбраться из убежища и в первый раз за много месяцев оказаться в настоящем теплом доме. Они сели за стол и приступили к совместной трапезе. Комфорт, еда и ощущение близости пробудили воспоминания о многолюдных пятничных обедах, которые устраивались до войны, воспоминания, уже отошедшие в далекое прошлое. Хотя эти семьи не были зажиточными, их дни тогда были полны любовью, добротой и общими радостями. На несколько мгновений они почувствовали, что вернулась та жизнь, согретая теплом друзей и близких, жизнь, из которой их так жестоко вырвали.

А потом все случилось невероятно быстро.

Дверь распахнулась, кто-то открыл по ним огонь, и, прежде чем Дора опомнилась, комната погрузилась во тьму. Прогремело еще несколько выстрелов, пока она металась, отчаянно пытаясь выбраться. Позднее Дора узнала, что вооруженные люди были из антиеврейской польской милиции и что один еврей из их группы специально вырубил свет, схватил ружье и убил милицейского командира. Подстегиваемые волной адреналина, мужчины выбрались из дома через окна, а Дора с сестрой заползли под большую печь, где зимой жили куры. Девушки держались за руки и старались не дышать.

Позже той ночью, в темноте, они незаметно вылезли через окно. Когда они наконец нашли своих мужчин, оказалось, что Иззи пробили голову прикладом винтовки. Его лицо заливала кровь, но он был жив. Дора увидела, что кровь на его коже замерзла.

Они медленно, с трудом пробирались через зимние поля от фермы к ферме, от амбара к амбару, от одного возможного врага к другому, вынужденные просить крова. Каждый раз они шли на риск, доверяя чужим людям. Но все, что им оставалось, — молиться о том, чтобы их не предали. Молиться о том, чтобы выжить.

История о ловушке, куда угодили Дора и ее семья, может показаться эпизодом из очередного голливудского блокбастера о Второй мировой войне, но это не так. Она рассказывает об обычных людях, которые оказались в необычных обстоятельствах и которых я очень хорошо знаю.

Дора и Иззи — мои бабушка и дедушка. После войны они без гроша в кармане эмигрировали в Литву, там поженились, и Дора родила мою маму. Потом они перебрались в Израиль и, наконец, достигли Бруклина и поселились в районе Канарси, где я вырос.

У нас с бабушкой сложилась особенная связь. Она жила в дюжине кварталов от дома моего детства и присматривала за мной, когда я приходил из школы. Я помню, как она сидела на своем крыльце и следила, как я катаюсь на велосипеде по тротуару, наказывая не уезжать слишком далеко. Миниатюрная — 145 сантиметров в свои лучшие

дни, — она тем не менее была сильной личностью. Каждый день она красила губы ярко-красной помадой и преследовала нас поцелуями, которые я называл «отвяжись от меня», запечатлевая их на обеих наших щеках, как бы мы ни пытались увернуться. Она терпеть не могла дураков. Когда кто-нибудь мешал ей, она восклицала свое любимое: «Вот мерзавец!» Она не получила формального образования, но обладала мудростью, позволявшей ей умело ориентироваться в окружающем мире. Думаю, учитывая ее прошлое, ей пришлось стать мудрой.

И дома всегда она держала больше еды, чем мы могли съесть. Она знала, что такое голод, и, вероятно, поэтому ей хотелось, чтобы у меня пищи было в изобилии. Когда после школы я заходил к ней, на столе уже стояли изысканно приготовленные блюда и она настойчиво заставляла меня их есть (неудивительно, что я рос довольно упитанным ребенком). До сих пор я не пробовал еду мишленовского уровня, которую можно было бы сравнить со сладостью карамелизированного лука в шариках из мацы, идеально контрастировавшую с солонатоватостью домашнего куриного бульона, или со сладко-пряным лапшевником, щедро сдобренным кусочками ананаса.

Она растила меня как вторая мама и изо дня в день показывала мне свою любовь. Но и спуску не давала: была тверда как камень. И никогда не говорила о войне. Кроме одного дня в году.

Каждый год, одним осенним воскресным днем, мама забирала меня с футбольной тренировки, еще одетого

в грязную форму и ботсы, и везла на собрание, посвященное памяти жертв холокоста<sup>3</sup>. Его устраивали бабушка и дедушка вместе с другими выжившими. Именно там я впервые услышал бабушкин рассказ о времени, что они провели в лесу, о многих днях пути без еды, о том, как она пережила зиму в тонком платье и пальто. Именно там она впервые поведала при мне, как узнала, что ее мать, бабушка и младшая сестра были зверски убиты во рву рядом с городской площадью. Говорила она и о том моменте, когда осознала, что слова, торопливо произнесенные на прощание ее отцом в доме, где они прятались, станут последним, что она от него услышала.

Сидя в жаркой синагоге, где проходили встречи, на жесткой деревянной скамье, придуманной, по моему глубокому убеждению, чтобы вызывать у людей дискомфорт в соответствии с еврейским законом, я представлял себе, как бы себя чувствовал, случись такое со мной. Страх перед неизвестностью, тревога оттого, что на тебя охотятся, поднимающийся изнутри гнев из-за предательства, невыразимое горе от потери близких.

Это не совсем то, чем ребенку хотелось бы завершить воскресный день после футбола с друзьями.

Но по-настоящему меня поражали слезы бабушки. За исключением этого дня, я никогда не видел, чтобы она плакала или выказывала грусть. Но раз в год наступал день, когда выплескивались все ее накопившиеся чувства. И по мере того, как она рассказывала свою историю, глаза ее наполнялись слезами. Мои бабушка и дедушка рыдали, даже, можно сказать, выли. Я считал их

образцами сдержанности, и оттого их необузданные эмоции шокировали меня еще сильнее.

То, что я слышал от бабушки и дедушки, вызывало у меня массу вопросов: как они смогли вынести такие зверства, уцелеть и прожить нормальную счастливую жизнь, в то время как многим другим этого сделать не удалось? Как они справились с травмой, полученной от того, что пережили? И почему они целый год таили все чувства внутри, позволяя им выплеснуться в единственный день?

Однажды за ужином я, тогда уже ученик средней школы, наконец дал волю долго сдерживаемому любопытству.

«Бабби, — сказал я, используя нежное обращение к бабушке на идише, — почему ты никогда не говорила со мной о том, что происходило во время войны?»

Выслушав мой вопрос, она долго молчала. В кухне воцарилась необычная тишина, а я пристально смотрел на нее, ожидая ответа. Наконец бабушка произнесла: «И-тан, — она плохо выговаривала мое имя из-за сильного восточно-европейского акцента, — дорогой, не спрашивай “почему”».

Что-то в таком духе она говорила всякий раз, когда я донимал ее расспросами о войне. «Потому что потому все кончается на “у”» — вот одна из ее любимых при сказок.

Бабушка едва говорила по-английски, но каким-то образом выучила именно это выражение и превратила его в свою личную мантру. Я понимал, что она имела в виду:

иногда на вопрос нет ответов и искать их — только умножать страдания. «Почему» — лишь источник боли. Оставь все как есть, заканчивай домашнюю работу, иди кататься на велосипеде с друзьями. Цени жизнь, которая у тебя есть.

Однако вопросов у меня становилось все больше. По мере взросления я стал внимательно наблюдать за тем, как люди проявляют эмоции. Я начал интересоваться не только историей бабушки и дедушки, которые испытывали трудности с их выражением, но и более типичным опытом других людей, сталкивающихся с проблемами в этой области, включая и себя самого.

Почему мой отец, обычно такой терпеливый и эмпатичный, на дорогах Нью-Йорка превращается в буйно-помешанного (к ужасу и смятению его сына, сидящего на заднем сиденье)? Была ли его одержимость трансцендентальной медитацией средством, которое он случайно нашел для борьбы с неконтролируемой вспыльчивостью за рулем?

Почему моя подруга Эми заикливалась на том, попадет ли она в число лучших студентов колледжа, если это только еще больше ее расстраивало? И почему она думала, что постоянное обсуждение ее тревог и опасений в каждом разговоре со мной чем-то ей поможет?

Почему я сохранял хладнокровие на футбольном поле, но, когда в старшей школе я собирался пригласить девушку на свидание, у меня начинал болеть живот? Почему я нуждался в ободрении отца и приятелей, чтобы набраться смелости позвонить ей?

В колледже я видел, как мои близкие друзья — яркие ребята и лучшие ученики старшей школы — прибегали к алкоголю, чтобы справиться с синдромом самозванца, который появился у них на первом курсе. Я был свидетелем того, как мой родственник-атеист ударился в религию, чтобы пережить всепоглощающую горе из-за потери жены.

Казалось, мы все брели, спотыкаясь, иногда случайно наталкивались на какое-нибудь временное решение, помогающее совладать с эмоциями. Порой наши импровизированные методы срабатывали. Порой — только усугубляли проблемы. Все попытки выглядели бессистемно, непродуманно, обособленно и неэффективно.

Что делает человек, когда перед ним встают подобные вопросы? Совет моей бабушки все эти годы был прост: держись в стороне и не спрашивай «почему».

Перенесемся на тридцать пять лет вперед. Я уже профессор Мичиганского университета, где создал и возглавил Лабораторию по исследованию эмоций и самоконтроля. Она специализируется на том, что задает вопрос «почему» в отношении эмоций.

Могу представить, как бабушка в некотором изумлении неодобрительно качает головой.

Еще относительно недавно<sup>4</sup> научное сообщество демонстрировало такое же отношение к эмоциям, как и она: традиционно чувства, настроение и все тому подобное рассматривались как загадочный черный ящик, не поддавались измерению и в целом не заслуживали серьезного изучения. Но с тех пор, как я заинтересовался

вопросом, как люди справляются с эмоциями, в этой области психологии произошли тектонические сдвиги. Некогда оттесненный на обочину и плохо изученный, этот вопрос стал предметом исследований и привлекает ученых из разных областей науки, и они стремятся найти ответы, которые я искал еще ребенком. Теперь у нас сложилось более полное понимание науки об эмоциях. Она объясняет нам, что это такое, зачем они нам и — с моей точки зрения, самое важное — как научиться эффективно ими управлять.

Обсуждение столь глубоких, общечеловеческих, вечных вопросов и есть цель этой книги: с тех пор, как на планете появились люди, мы изо всех сил стараемся бороться со своими эмоциями. Свидетельство тому — древние письменные источники: глиняные таблички возрастом три тысячи лет, обнаруженные в современных Сирии и Ираке, описывают страдания, связанные с такими состояниями, как тревога, депрессия и горе<sup>5</sup>. Многие из средств, использовавшихся для того, чтобы справляться с эмоциональными проблемами, не выдержали проверку временем. Более того, кое-какие из них производят прямо-таки леденящее впечатление.

В середине 1860-х годов американский дипломат<sup>6</sup>, путешествуя по Перу, наткнулся на замечательный артефакт. Эфраим Джордж Скуайер, который был еще и археологом, нанес визит одной светской львице, коллекционировавшей древности. Она пригласила Скуайера к себе в дом, где хранила сокровища инков. С восхищением осматривая собранные ею многочисленные

каменные фигурки, скульптуры и другие экспонаты, он заметил нечто особенное: череп, извлеченный при раскопках инкского кладбища.

Древние черепа — типичная археологическая находка, но этот артефакт в число типичных не входил. В лобной кости у него отсутствовал практически симметричный квадратный кусочек с ровными краями размером с полдюйма. В этой области, расположенной между глазами, находится префронтальная кора головного мозга, которая дает нам возможность строить планы, управлять своей жизнью и логически мыслить. Конечно, многие древние черепа, извлеченные из земли, имели повреждения, но обычно те были неправильной формы и, скорее всего, появились из-за какой-либо травмы либо длительного воздействия природных факторов. Четыре хирургически точных надреза на этом инкском черепе говорили совсем о другом.

Скуайер отправил его через Атлантический океан знаменитому французскому хирургу Полю Брока<sup>7</sup>, одному из самых известных в мире экспертов по древним человеческим черепам. Проведя исследования, тот сделал вывод, что квадратное отверстие наглядно свидетельствует о медицинском вмешательстве, произведенном на черепе живого человека еще до завоевания этого региона европейцами в XVI веке<sup>8</sup>.

Таков результат процедуры, которая сейчас признана одной из первых хирургических операций в истории человечества. Это трепанация черепа — просверливание отверстий в его костной ткани. То, что наши далекие

предки были способны аккуратно ее провести, поражает воображение. Но еще более невероятной кажется причина, по которой, как считается, они прибегали к этой операции: так они помогали людям контролировать эмоции<sup>9</sup>.

Только представьте: один из самых ранних методов хирургического вмешательства в истории медицины использовался, чтобы помочь человеку регулировать чувства.

Невозможно доподлинно узнать, какие эмоциональные расстройства служили основанием для проделывания отверстий в черепе тысячи лет тому назад<sup>10</sup>. Историки предполагают, что этот метод, скорее всего, применяли, чтобы помочь людям справиться с крайними случаями депрессий, маний и других состояний, характеризующихся эмоциональной дисрегуляцией. Так или иначе, можно с уверенностью утверждать, что проделывать отверстие в голове человека, чтобы дать ему эмоциональное облегчение, было не лучшей идеей. Но если взглянуть на историю того, как представители нашего биологического вида справлялись с эмоциями со времен той трепанации, можно заметить, что эта борьба никогда не ослабевала. И пока шла наша с ними борьба, мы пытались найти инструменты, чтобы ими управлять<sup>11</sup>.

Пиявки.

Экзорцизм.

Сожжение ведьм.

Мы придумали поразительно изобретательные (и жестокие) методы контроля эмоций. В XVII веке,

чтобы справиться с большим горем, разбитым сердцем, рекомендовали прикладывать к голове раскаленный железный прут, в то время как через несколько столетий в качестве тонизирующего средства от стресса всячески продвигали минеральную воду. И каким бы шокирующими ни казались нам сейчас прежние методы лечения, призрак трепанации дожил до современности в виде лоботомии: всего несколько десятилетий назад хирург отворачивал веко, вводил инструмент в форме ножа для колки льда в глазницу пациента и, орудуя в префронтальной коре головного мозга, перерезал ключевые нейронные соединения. Более того, Антониу Эгаш Мониш, португальский нейрохирург, в 1949 году стал лауреатом Нобелевской премии<sup>12</sup> за разработку этой методики лечения тяжелых эмоциональных расстройств. Открытие структуры ДНК, инсулина, изобретение технологии МРТ — процедура лоботомии, практикуемая Монишем, получила такое же признание, как и эти невероятные свершения. Мы, люди, всегда рассматривали эмоции как нечто непонятное, деструктивное и потому прибегали к таким способам, как просверливание отверстий в голове, прием тяжелых металлов и блокирование некоторых областей мозга, только чтобы получить хоть какое-то облегчение.

И — подобно своим древним предкам — мы по-прежнему сталкиваемся с проблемами в этой сфере<sup>13</sup>.

В кампусах колледжей полно студентов, которым требуется поддержка, чтобы справиться со своими эмоциями. В Британии и Японии существуют министерства

по проблемам одиночества, а генеральный хирург США провозгласил борьбу с социальной изоляцией общенациональным «крестовым походом». Корпорации вкладывают миллионы в программы по борьбе с эмоциональным выгоранием. Даже сам Брюс Спрингстин<sup>14</sup> рассказал о своей борьбе с депрессией. Мы устанавливаем на телефоны приложения, позволяющие следить за уровнем стресса. Мы тратим деньги, которых у нас нет, на индустрию здорового образа жизни с ее обещаниями сделать нас хоть чуточку счастливее. Согласно докладу 2020 года<sup>15</sup>, примерно один из восьми взрослых американцев ежедневно принимает антидепрессанты, чтобы держать эмоции под контролем. И хотя многим они реально помогают, это далеко не панацея.

Безусловно, виды медицинского вмешательства улучшились с тех пор, когда были популярны пиявки и лоботомия. Наши методы стали намного более тонкими и менее травмирующими. Успехи психотерапии (терапевтических бесед), инновации в психофармакологии и сочетание древних и современных созерцательных практик расширили наши возможности облегчать эмоциональный дистресс. И тем не менее, несмотря на все эти усилия, статистика говорит, что мы движемся в неверном направлении: показатели, связанные с ментальным здоровьем и благополучием, продолжают ухудшаться. Более полумиллиарда человек<sup>16</sup> по всему миру страдают той или иной формой депрессии и повышенной тревожности, и эти расстройства стоят мировой экономике впечатляющей суммы — триллиона долларов<sup>17</sup> в год.

Одного триллиона долларов.

Невероятно пеструю мешанину из решений этих проблем можно найти в самых разных местах: как в недрах интернета, так и на пыльных полках библиотек. В результате многие из нас смешивают между собой тактики борьбы со стрессом — от относительно эффективных до реально вредных, — по сути, не понимая, как эти сочетания способны им помочь (или навредить). Немного таблеток, погружение в холодную воду, немного когнитивной реструктуризации и, может, коктейль (или пять) — все идет в ход, чтобы исправить ситуацию.

Между тем люди, умеющие держать эмоции под контролем<sup>18</sup>, меньше страдают от одиночества, поддерживают более полноценные социальные отношения и в целом более довольны жизнью. Они реже испытывают финансовые трудности, совершают меньше преступлений и показывают более высокие результаты в школе и в профессиональной деятельности. К тому же они здоровее физически: более ловко двигаются, выглядят моложе на фотографиях, не так быстро стареют в биологическом плане и дольше живут. Проще говоря, способность контролировать эмоции связана не только с возможностью избежать темной стороны жизни. Она также предполагает обогащение той позитивной, созидательной стороны, что приносит удовлетворение.

Как справляться с эмоциями? Вопрос, который встает сейчас перед нами, вероятно, мучил и наших предков,

заставляя их сверлить головы, когда они не могли совладать со своими чувствами.

В 2021 году я опубликовал свою первую книгу «Внутренний голос»<sup>\*</sup>. Главные вопросы, которые в ней звучали: почему наши попытки преодолеть негативные чувства зачастую оборачиваются против нас, усугубляя наше состояние? И как, по мнению науки, можно использовать нашу способность к рефлексии?

Когда книга вышла, я отправился в большой рекламный тур, который продлился около двух лет. После презентаций люди подходили ко мне поговорить. Они благодарили меня и рассказывали о том, как помогла им книга, что было очень приятно слышать. Но у них возникали вопросы — много вопросов, — которые затрагивали более широкую область эмоций и способов ими управлять:

Должен ли я постоянно пребывать в настоящем моменте?

Можно ли в действительности контролировать эмоции?

Почему мне трудно делать то, что, как я знаю, нужно делать автоматически?

Создавалось впечатление, будто я только что прочел им лекцию о болезни сердца: замечательно, но помощь требовалась и в том, чтобы справиться с воспалением, диабетом и раком.

---

<sup>\*</sup> Кросс И. Внутренний голос. Почему мы говорим с собой и как это на нас влияет. М. : МИФ, 2021. *Прим. ред.*

Люди рассказывали о родителях и начальниках, которые не считались с их чувствами. Они затруднялись сформулировать, что такое эмоции, и спрашивали, почему они выросли и так и не научились с ними справляться. Я вовсе не преувеличиваю, когда говорю, что некоторые подходили ко мне с подобными вопросами и буквально плакали. И это были самые разные люди: профессиональные спортсмены, высшие должностные лица, родители подростков, бойцы спецназа и много кто еще.

Мне стало понятно, насколько людей интересует эмоциональная жизнь и как решительно они настроены на то, чтобы научиться ее контролировать. Вот почему я решил написать эту книгу. Она даст вам основу для понимания своих эмоций: что они собой представляют, почему так важны и как их обуздать.

Наши эмоции — как позитивные, так и негативные — это инструменты, с помощью которых мы взаимодействуем с окружающим миром. Они влияют на то, в кого мы влюбляемся и кого ненавидим. Они мотивируют нас оставаться на работе допоздна, стремясь воплотить мечты, — или умерить амбиции, если те нас больше не устраивают. Они могут наполнить нашу жизнь здоровьем и энергией — или вытянуть из нас все соки, стоит нам забыть о том, что действительно важно. Кроме того, они способны радикально менять ситуацию, когда мы поддерживаем тесные связи с другими людьми или становимся заложниками отношений, чреватых конфликтом. И тем не менее, несмотря на огромное влияние эмоций на нашу жизнь, мало кто из нас получает научно

обоснованные рекомендации, как повышать или понижать их интенсивность или как плавно и красиво перейти из одного эмоционального состояния в другое.

За последние двадцать лет мы стали свидетелями научного ренессанса: мы лучше понимаем, как работают эмоции — психологические и нейронные «колесики и винтики», которые это обеспечивают, — и бурно развиваем новые методы для измерения и тестирования этого механизма. Нейробиология позволяет нам визуализировать, где и насколько быстро активируются разные нейронные сети мозга, когда люди испытывают и контролируют эмоции. Смартфоны и другие гаджеты дают возможность в реальном времени наблюдать, как наши эмоциональные реакции проявляются естественным образом, когда мы взаимодействуем с окружающим миром. Технологические ресурсы интернета позволяют проводить исследования с участием огромного количества людей, разбросанных по всему миру, и собирать беспрецедентно большие объемы данных.

Эти инновации вкупе с нашими традиционными методами проведения исследований изменили наши представления об эмоциях. Например, мы узнали, что жизнь в настоящем<sup>19</sup> — не всегда главное средство спасения, что негативные эмоции далеко не обязательно токсичны, а иногда даже удивительным образом полезны<sup>20</sup>.

И возможно, самое важное: мы обнаружили, что не существует универсального способа решить эмоциональные проблемы, такого, какой подошел бы всем и каждому<sup>21</sup>. Разве, поручая ремонт машины механику,

вы ожидаете, что он это сделает одним-единственным инструментом? Разумеется, нет. Автомобиль — сложная динамическая конструкция, и для устранения разных неисправностей нужно использовать разные инструменты. Тот же подход применим и к нам. Наши эмоциональные потребности меняются в зависимости от ситуации, от личности человека и, разумеется, неодинаковы в тот или иной день — и даже в тот или иной момент. У нас должен быть широкий ассортимент инструментов, чтобы эти потребности удовлетворять. Отличная новость: он у нас уже есть.

Для начала разберемся с тем, что я называю главными эмоциональными «переключателями», которые у всех нас имеются внутри. Мы можем использовать органы чувств, чтобы автоматически переключать эмоции. Мы можем управлять своим вниманием таким образом, чтобы преодолевать самые большие страхи и смаковать самые приятные переживания. И мы можем изменить свой взгляд на трудные обстоятельства так, чтобы справиться с наиболее болезненными эмоциональными состояниями. Эти переключатели помогают перейти из одного состояния в другое, позволяя нам приглушать чувства или усиливать их.

Каждый из «внутренних переключателей» можно также активировать во внешней среде — это пространство, где мы живем, люди, с которыми общаемся, семья, организации и культурные институции, к которым мы принадлежим. Понимая то, как влияют на нас разнообразные «внешние переключатели», мы можем выбрать

оптимальный способ взаимодействия с ними, чтобы усилить эффективность своих внутренних инструментов.

Как и когда использовать такие переключатели и какие наиболее пригодны в каждой конкретной ситуации, поможет разобраться эта книга, основанная на новейших научных достижениях. Рассматривайте ее как руководство по эксплуатации<sup>22</sup> операционной системы, которая у вас есть, но которую вы используете не в полном объеме.

На следующих страницах я поделюсь с вами открытиями, сделанными как в моей, так и других лабораториях и позволившими по-новому взглянуть на эти проблемы. Вы также прочтаете впечатляющие и удивительные истории об управлении эмоциями от самых разных людей: от гуру счастья и бойца спецназа США, который держит ядерные коды, но не лишен и слабостей, до смертных людей вроде нас с вами в поиске работающих (или нет) решений. Эти истории показывают, как использовать разные переключатели из тех, что есть в нашем распоряжении. И всё для того, чтобы справиться с тем, что я искренне считаю одной из самых сложных проблем, стоящих перед нами как биологическим видом: с управлением своей эмоциональной жизнью.

Подсознание проявляет себя самым неожиданным образом.

Лет через двадцать после того, как я в первый раз задал бабушке тот вопрос «почему» и получил уклончивый, но мягкий ответ, я опубликовал свою первую научную

статью, ставшую вехой в моей академической карьере. Как я ее озаглавил?

«Когда вопрос “почему” не ранит»<sup>23</sup>.

Вдумчивое изучение эмоций необязательно должно приносить боль. Оно может многое разъяснить и многому научить. Так мы не только лучше поймем собственную эмоциональную жизнь, но и поможем в этом другим. Каким должен быть наш первый шаг? Ответить на главный вопрос: что же такое эмоции и почему часто их так мучительно трудно контролировать.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

