

Гильермо Кало, фотограф Фриды Кало, написал «De tu amigo que está muy triste» («От твоего друга, которому очень грустно»); слезы пририсовала сама Фрида. 1932 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО МАРИНЫ УОРНЕР 9

ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ? 19

1

ВНУТРИ..... 29

Карты эмоционального накала 31

Эмоции в теле и в разуме 34

Как вы чувствуете? 41

Кривые триумфа (и катастрофы) 45

2

ВЫРАЖЕНИЕ 51

Лица чувств 53

Маски театра Но 67

Тест с пейзажами 69

Животные страсти 78

Что вас бесит? 81

*Прилив крови к лицу. Чарльз Бойл / иллюстрации —
Наталия Загорска-Томас* 83

Глаза покажут 90

Предыстория эмодзи 97

Отвращение. Кристофер Тернер 101

3

ОТНОШЕНИЯ 109

Любовные чары... и противоядие от них 112

Тест на гиперэмпатию 118

Эмоциональный труд 121

После праздника. Натали Юм 127

Трансляции из бессознательного. Роуз Демпси 129

4

КУЛЬТУРЫ ЭМОЦИЙ	135
<i>Потерянные и обретенные</i>	137
<i>Игра загадочных эмоций</i>	152
<i>«Гнев — это энергия». Феминистское искусство.</i> <i>Натали Юм</i>	163
<i>Профессиональные плакальщики</i>	167

5

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОСТЬ	173
<i>Тарантизм</i>	175
<i>Экстаз. Жюль Эванс</i>	178
<i>Боги любви и возжеления</i>	183
<i>Владычица тьмы</i>	189
<i>О счастье</i>	191
<i>Кода: эмоциональные упражнения и игры</i>	194
ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЧТЕНИЯ	197
БЛАГОДАРСТВЕННОЕ СЛОВО	199

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО МАРИНЫ УОРНЕР

Когда кладешь на ладонь подружки маленькую целлофановую китайскую рыбку, чтобы выяснить, насколько сильны ее эмоции, начинаются охи и ахи, когда она, такая маленькая и прозрачная, хлопает брюшком по руке или выгибается так сильно, что подпрыгивает. Это всего лишь игра, она всех смешит, но, если вы понимаете, что вас сжигает изнутри неудержимое влечение или, того хуже, вы холодны как рыба, — это действительно повод задуматься. В «Книге эмоций» редактор Эдгар Джеррард Хьюз привел массу данных о многочисленных попытках в разное время — и применяя как серьезные подходы, так и шуточные приемы — найти ответы на вопрос: «Что ты чувствуешь?»

Эмоции могут быть событиями: порыв гнева, утрата, приносящая страшное горе, или внезапная радость. Однако они же могут быть и состояниями, настроениями, характерным темпераментом или предрасположенностью: паникерство, печаль, тоска. Некоторые из них остаются пространственными и неясными, могут наводить на размышления и не поддаваться четкому определению. «Хандра» ощущается довольно эмоционально, но что это за эмоция? Неопределимость может быть основной движущей силой других чувств: испанское дуэнде, выраженное танцором фламенко, португальское саудаде, воплощенное певцом фаду (музыкальный жанр, основной мотив и эмоция при исполнении — принятие горькой судьбы. — *Прим. научн. ред.*). Поиск ответа на вопрос, откуда приходят эмоции и как их назвать, заставляет усердно работать когнитивистов (когнитивистика — междисциплинарная наука, объединяющая психологию, нейрофизиологию, неврологию, антропологию, лингвистику, теорию искусственного интеллекта и пр. Задача когнитивистов — анализ психических процессов. — *Прим. научн. ред.*) и психологов. Писатели, поэты и драматурги пытаются поймать чувства в момент их возникновения, и мы судим авторов по их успеху в передаче

нюансов и оттенков. Психологи и ведущие телевикторин составляют тесты — серьезные и шуточные.

Метафоры для описания эмоций — а само слово «эмоция» появилось в английском языке только в XVII веке — происходят из разных областей жизненного опыта и основаны на изменении моделей человеческой природы. В античные времена божественное влияние действовало как стихийные внешние силы, вторгающиеся в жизни людей, насылая на них нежелательные страсти и устремления. Так богиня раздора Эрида подтолкнула богинь к соперничеству, что привело к падению Трои. Венера бессердечно разожгла в сердце Дидоны пламя любви к Энею и тем самым погубила ее.

Другое наследие античности — гуморальная теория, о которой на стр. 34–38 рассуждает Нога Ариха, преобладала в медицине более тысячи лет и привела к образованию сложной системы для объяснения человеческих черт. Различные эмоциональные типы — холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик и т.д. — были вписаны в модель «что вверху, то и внизу», континуум, объединяющий далекие звезды и планеты с определенными органами человеческого тела, характеризуя его личность. Рождение под знаком Сатурна означало склонность к избытку черной желчи, из-за которого на людей яростно нападал черный пес меланхолии, или то, что мы в современном мире называем депрессией (см. стр. 142). Эта модель «микрокосм — макрокосм» лежала в основе гороскопов, и в наши дни многие люди верят, что она оказывает влияние на наши характеры и судьбы. Величайшие умы эпохи Возрождения доверяли этому знанию: Марсилио Фичино, первый переводчик текстов Платона с греческого на латынь, играл на альте при свете луны, надеясь, что на него снизойдет с небес эротическая сущность услышавшей его планеты Венеры.

Авторы этого сборника снова и снова показывают, как некогда ясная теория со временем становится все более туманной, однако следы давно устаревшей системы все еще живы и не потеряли влияния окончательно. Во времена моего католического детства эмоции считались греховными, связывались с различного рода духовными и социальными проступками и неудачами. Мои исповеди начинались со слов «Простите меня, отец, ибо я согрешила», «Я плохо думала о Н. и пожелала ей умереть», «Меня вывело из себя то-то и то-то», «Я ленилась и не играла в хоккей», и так далее. В основе таких ужасающих греховных чувств могли

лежать естественные врожденные черты, неискоренимые личные пристрастия, которые, в свою очередь, тесно сплетались с эмоциями: жадность (один из смертных грехов) могла привести к тому, что Уильям Блейк (английский поэт, 1757–1827. — *Прим. научн. ред.*) возвышенно называл «очертаньем сбывшихся желаний», а потом — к агонии вины и стыда. Точно так же тщеславие или гордыня могут сначала давать чувство самодовольства, а затем смениться ощущением упадка.

Некоторые из этих древних христианских пороков все еще существуют, однако сменили значение: гнев, переходящий в негодование и ярость, теперь считается добродетелью и проявлением силы (эту тему исследует Натали Юм на стр. 163–165); вожделение также считается проявлением Эроса и жизненной силы и уже не только дьявольским наваждением. Лживость и обман все еще порицаются в обществе, но в жизни общества практикуются безнаказанно и напоказ (ложь и обман не вполне эмоции, однако самоуверенность, на которой они держатся, на самом деле извращенный вариант любви к себе). Уныние (апатия, своего рода оцепенение души) считалось в Средневековье восьмым смертным грехом. Это одно из «утерянных» чувств, обретенных здесь на стр. 137–151, однако оно соответствует широко распространенному состоянию растерянности и недостатка мотивации, которое появилось у очень многих людей в период пандемии.

Сильные эмоции также берут начало от социальных провалов, и последующий публичный позор провоцирует намного более глубокие чувства, чем любое ощущение греховности. В английской школе-пансионе, где я училась, мои новые одноклассницы ошарашили меня хлестким словечком «напор» («vim»). Позже я узнала, что это слово происходит от латинского «vis», означающего силу или энергию. Они также с раздражением говорили: «Покажи, какая ты смышленная» (в словаре помечено, что так в Шотландии говорят о рассудительных людях). И напор, и смышленность не были собственно эмоциями, однако в моих воспоминаниях они тесно эмоционально связаны с завоеванием одобрения окружающих, и их отсутствие вело к унижению, тяжелому эмоциональному страданию от провала коммуникации.

Хотя, как гуморальная теория, так и некоторые рационалистские подходы эпохи Просвещения к определению эмоций значительно потеряли доверие в наши дни. Один сатирик предложил

идею «женского термометра», который бы измерял степень женской страсти, и идея эта, в свете стремления к объективности, измерениям, таблицам и графикам, пользовалась популярностью. Чтобы точно определить все неуловимые превратности человеческих эмоций, составлялись классификации: скульптуры Франца Ксавера Мессершмидта (австрийский скульптор, 1736–1783. — *Прим. научн. ред.*), гримасничающие, злобно косящиеся, хмурящиеся и хохочущие, — пугающие результаты века рационализма (стр. 58–61). К этим начинаниям затем добавилось повальное увлечение френологией (популярная наука первой половины XIX века. Создателем френологии является австрийский врач и анатом Франц Йозеф Галль (1758–1828), согласно идее которого о психических свойствах человека можно было судить по выпуклостям и впадинам на черепе. В данный момент френология считается лженаукой. — *Прим. научн. ред.*) — заключениями о склонностях человека, выведенными на основании формы его черепа, — а также рисованием целых галерей из портретов потенциальных нарушителей закона. Пагубные склонности определялись, как утверждалось, по характерным чертам лица. Из родинок и морщин на лбу составляли карты с целью определить характер. Эти диагностические фантазии, в свою очередь, применялись к эмоциям: склонность к ярости, распознаваемая по строению подбородка мужчины, могла служить признаком того, что он, скорее всего, совершит убийство.

Культ «сентиментальности» стал противовесом столь суровым рациональным подходам, и рафинированные чувства, или «чувствительность», стали важным элементом культуры поведения. Последствия повышенной чувствительности, иногда выраженные в потоках слез, много анализировали — и пародировали — авторы первых романов эпохи модерна, как, например, Джейн Остен (английская писательница, 1775–1817. — *Прим. научн. ред.*) в романе «Чувства и чувствительность». Однако смена отношения принесла полезные результаты: например, былой вкус к осмеянию и «облапошиванию», когда шутники потешались, а их жертвы были унижены (взять, например, сцену заслуженного наказания Мальволио в «Двенадцатой ночи» Шекспира), перестал вызывать злое воодушевление. Концепция вчувствования (нем. — *Einführung*), которое в переводах на английский язык было названо «эмпатией» в 1909 году, начала убедительно завоевывать этическое одобрение. (Концепция вчувствования была

предложена в конце XIX века и относилась к сфере психологии, искусства и эстетики. Вчувствование — это перенесение на предмет вызываемых им чувств и настроений, например, человек может назвать закат тоскливым, если тот вызвал в нем чувство тоски. В 1909 году англо-американский психолог Эдвард Титченер перевел немецкое *Einführung* словом «эмпатия», что, конечно, говорит об узкой психологической трактовке, за что автор подвергся критике. — Прим. научн. ред.)

Затем романтизм усилил ориентацию на эмоции как на моральное благо и полезный инструмент для ориентирования. В 1817 году поэт Джон Китс в письме к брату сформулировал свою знаменитую концепцию «Отрицательной способности... когда человек способен испытывать нерешительность, сомнения, видеть загадки, но не раздражать себя стремлением к поиску причин и фактов». Для Китса эта поглощающая пассивность была связана в первую очередь с вдохновением. Его слова озадачивали и давали повод для серьезных размышлений, но его мысль с тех пор стала теснее связана с преодолением трудностей — с тем, что теперь называется стойкостью. В своей глубокой по содержанию автобиографической книге «Отрицательная способность: дневник трудного года» (*Negative Capability: A Diary of a Difficult Year*) (2020) писательница Мишель Робертс пишет о своем принятии принципа Китса, позволив себе проживать все то, с чем столкнула ее жизнь, не волнуясь о поиске объяснений. В ее представлении эмоция становится частью осознанной практики и эффективным способом выживания. Ее стратегия перекликается с отрывком из романа Джордж Элиот «Даниэль Деронда» (1876), когда Деронда говорит Гвендолен: «Преврати свой страх в защиту. Это подобно быстроте слуха. Возможно, ты станешь воспринимать последствия страстно и с вовлечением. Попробуй взять под контроль свою чувствительность и используй ее как способность, например так же, как пользуешься зрением». Эмоциональному смятению Гвендолен после того, как утонул ее муж и она ощущает себя причастной к его смерти, можно найти применение и пользоваться им.

Если речь зашла о периоде модерна и современной жизни, стремление к пониманию человеческих эмоций все больше и больше обращается к внутреннему миру субъекта, его психике и ее травмам. Преобладают теории психологии и особенно психоанализа. Если держать руку на пульсе эмоций, это приведет

к формулированию концепции эмоций как таковых, «ощущение происходящего», как сформулировал Антонио Дамасио (португало-американский нейробиолог. — *Прим. научн. ред.*) и попытки определить эмоции снова и снова превращаются в увлекательные поиски понимания собственно человеческой природы.

Глава о потерянных и обретенных эмоциях на стр. 137–151, необычайно богатый глоссарий незнакомых терминов со всего мира, демонстрирует способность языка играть ведущую роль в формировании опыта. Вы говорите себе: «Да, я чувствовал это, но у меня не было слова, чтобы назвать это чувство». Эмоции не формируются из ландшафта сознания, но вносят трудно уловимые грани сознания в рельеф подобно тому, как отмечаются на карте подробности, которые существовали всегда, но никто их не видел прежде. Слово «gigil» (тагальский язык, один из основных языков Республики Филиппины. — *Прим. научн. ред.*), означающее желание проглотить младенца, потому что он пухленький и милый, потрясающе звукоподражательно для такого странного желания, которое способны испытывать некоторые люди. Эта глава в который раз заставила меня задуматься над высказыванием Людвиг Витгенштейна (австрийско-британский философ, 1889–1951. — *Прим. научн. ред.*): «Границы моего языка — это границы моего мира».

В этом предисловии я оперирую поочередно эмоциями, чувствами и страстями, однако они не тождественны. Чувства могут быть ощущениями, и их эмоциональный компонент ослабевает: их теплота или холодность может быть обусловлена сильным желанием или ужасом, но это совсем не обязательно. Эмоция подразумевает наличие разумного субъекта, однако модели воздействия, сознания и наши сопровождающие эмоции обычно страдают из-за отставания в долгосрочной перспективе, поскольку метафоры продолжают существовать в бурном потоке поэзии, песен и художественных текстов спустя долгое время после того, как ученые и психологи предложили свои теории. На протяжении большей части XX века доминировало представление о нервной системе как об электромагнитных явлениях: в 1960-е моя мать сказала бы о своей подруге, что та «находится под высоким напряжением». Сейчас же напряжение куда чаще ассоциируется с архитектурой («под давлением») или гидравликой («лучше не держать это все в себе»). Современные подходы представляют человека как целостную, уникальную и автономную

личность, чьи эмоции спрятаны глубоко внутри и опасно подавлены. Такое понимание превалирует в эпоху, когда самоэкспозиция (автобиографические тексты, фото-«самострелы») пользуется огромной популярностью, даже несмотря на то, что социальные сети создают пространство для атавистической ярости и злобы, подстрекая эмоции, получившие определение лишь недавно, например, садизм (удовольствие от чужих страданий), вуайеризм (удовольствие от появления без разрешения и подглядывания) и СУВ (синдром упущенных возможностей, о котором рассказывается на стр. 143–144). Потребность в противодействующих им ощущениях стала насущной, и новый акцент на смягчающих состояниях проявился быстро: эмпатия порождает доброту, а доброта, как и альтруизм, может быть неисчерпаемым источником счастья для всех вовлеченных. В английском языке слово «доброта» («kindness») восходит к словам, означающим род («kin») и клан («kindred»), и проявления доброты несут с собой братское чувство. Быть добрым, следовать идеалам «неизбирательной заботы» — все это пути к благополучию. Да, строго говоря, доброта не эмоция. Было бы точнее сказать, что доброта, подобно отрицательной способности Китса (Джон Китс — английский поэт-романтик, 1795–1821. — *Прим. научн. ред.*), — это душевное состояние, воспринимающее эмоции одновременно как стимул и как реакцию, и возникающее между отдающим и получающим. Сердце может забиться чаще и от удовольствия, и даже от проявленной доброты могут хлынуть слезы — что многим из нас и повезло пережить вместе с соседями во время карантина. Адам Филлипс и Барбара Тейлор пишут в своей книге «О доброте» («*On Kindness*»): «Изначальный смысл доброты — в родстве и схожести — существует огромное множество лет, охватывая ощущения, для которых на сегодняшний день существует широчайший спектр названий — отзывчивость, великодушие, альтруизм, добросердечие, человеколюбие, сострадание, жалость, эмпатия... Точные значения этих слов меняются, но, по большому счету, все они означают то, что в Викторианскую эпоху называли «чисто-сердечием», вызванный сочувствием порыв установить связь между собой и другими».

Во многих культурах нарративы «Я» выходят за пределы одной лишь психики. Теории реинкарнации диктуют, что опыт прошлых жизней повлияет на тебя в той жизни, которую ты проживаешь сейчас. Многие из загадок, вдохновивших ученых XIX века

на исследования психики, все еще не разгаданы. Тереза Бреннан в своей увлекательной книге «Передача аффекта» («*The Transmission of Affect*») (2004) задала вопрос: «Что означает, когда вы говорите, что ощутили в комнате настроение?» Одной из отличительных черт изоляции во время коронавирусного карантина была странная безжизненность в Zoom — приложение не позволяет испытать то чувство, которое испытывают другие, чтобы общение состоялось. Аффект (эмоциональный процесс, который характеризуется кратковременностью и высокой интенсивностью переживаний, часто сопровождается физической подвижностью. — *Прим. научн. ред.*) в формулировке Бреннан стал наряду с эмпатией (осознанное понимание эмоционального состояния другого человека и сопереживание ему. — *Прим. научн. ред.*) одним из главных терминов в понимании эмоций в современном мире, любопытным образом принимая на себя свойственную ему взаимность обмена. Эмпатия и способность пережить аффект дополняет более древние и глубоко укоренившиеся понятия чувствительности и доброжелательности, однако при том, что доброжелательность персональна, эмпатия подразумевает неличные отношения — можно чувствовать эмпатию по отношению к кому-то незнакомому, и, возможно, способность сопереживать таким людям или группам людей и представляет собой в первую очередь испытание на человечность.

Жюль Эванс (британский философ, директор «Центра истории эмоций» Лондонского университета. — *Прим. научн. ред.*), рассуждая об экстазе на стр. 178–182, отмечает, что спиритические сеансы Викторианской эпохи были обусловлены сильным желанием пережить совместный опыт. Они были научно продуманными и тщательно подготовленными и проведенными контролируруемыми экспериментами в телепатии, предугадывании и интерпретации сновидений. Он полагает, что это было способом побега из серой ежедневной рутины к достижению измененного состояния — коллективной эйфории. И все же феномен коллективных эмоций порождает вопрос искренности: эти чувства часто возникают при взаимодействии с другими, иногда незнакомыми, людьми — если вы присутствуете на похоронах, у вас может перехватить горло, даже если вы не слишком тесно общались с покойным, вы можете прослезиться, смотря по телевизору трансляцию королевской свадьбы, или испытать эйфорию на политическом митинге или во время церковного ритуала. Испытать

экстремальные эмоции, кульминацией которых становится потеря себя или нирвана — «прорываться на другую сторону», следуя призыву Джима Моррисона (американский поэт, певец, лидер группы The Doors, 1943–1971. — *Прим. научн. ред.*) — пытаются всегда и всюду самыми различными способами. Мы узнаем о том, что это делают даже морские животные, слыша пение Эллы Фитцджеральд (американская певица в стиле джаз, 1917–1996. — *Прим. научн. ред.*) (дельфины, охотящиеся на рыбу фугу!).

После веселого и увлекательного калейдоскопа идей, описанных в «Книге эмоций», можно и литературу как таковую воспринимать как стремление одного поколения за другим составить карту своих страстей. Это неоконченное дело продолжает манить нас, будь то любовная лихорадка Федры (в древнегреческой мифологии дочь царя Миноса и Пасифаи. Воспылав страстью к своему пасынку Ипполиту и будучи им отверженной, оклеветала его, что привело к смерти Ипполита и самоубийству Федры. Сюжет описан в трагедиях Еврипида «Ипполит» и Сенеки «Федра». — *Прим. научн. ред.*), душевные порывы злосчастливого Китса, вызывающие трепет реакции персонажей Вирджинии Вулф (британская писательница, 1882–1941. — *Прим. научн. ред.*) в романе «Волны» (пойманных в западню перекликающихся частот вибрации) или абсолютное отчаяние Сильвии Плат (американская писательница и поэтесса, лауреат Пулитцеровской премии 1982 года (присуждена посмертно), 1932–1963. — *Прим. научн. ред.*).

Шеймус Хини (ирландский писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе 1995 года, 1939–2013. — *Прим. научн. ред.*) писал: «Мы обращаемся к литературе, чтобы нам показали нас самих». Однако с куда большей страстью мы обращаемся и к литературе, и к музыке, и к живописи, чтобы узнать, каковы наши чувства, назвать их по имени, чтобы узнать о том, как вы чувствуете, как чувствую я, как чувствуем мы. Эдгар Джеррард Хьюз собрал по одной новые попытки заглянуть внутрь наших беспокойных чувств. Это крайне увлекательный и разнообразный сборник, проливающий свет на изменяющиеся концепции «Я», занимающий место среди классики публикаций «Redstone», таких как «Правила искусства! И как их нарушать: психологический ящик и психологические игры». Пресса долго специализировалась на откапывании народных материалов и печатает однодневные тексты, содержащие впечатляющий спектр исторических и социальных свидетельств. И все же изображения и тексты, собранные здесь,

разнообразные и яркие сами по себе, составляют историю знания, сменившегося другими знаниями, ложных поворотов и тупиков. Живя сейчас, мы не можем вырваться из культурных рамок, и самые новые описания эмоций неизбежно откликнутся и мне, и вам, так как будут убедительнее всех. Однако можем ли мы быть уверены в том, что наше нынешнее понимание корректно и сохранится через много лет, что удалось лишь немногим теориям, которые положили ему начало?

Кентшиш Таун, Лондон, декабрь 2020

Для дальнейшего чтения

- Noga Arikha. *Passions and Tempers: A History of the Humours* (New York: Ecco Press, 2007).
- Catherine King, Mark Tucker, Mark Rylance, and the Marini Consort. *Secrets of the Heavens: Seven invocations for the Contemplation of Things Celestial*. RiverRun Records, compact disc, 2009.
- Terry Castle. *The Female Thermometer: Eighteenth Century Culture and the invention of the Uncanny* (New York: Oxford University Press, 1995).
- Michele Roberts. *Negative Capability: A Diary of Surviving* (London: Sandstone Press, 2020).
- George Eliot. *Daniel Deronda*, ed. Terence Cave (London: Penguin).
- Antonio Damasio. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness* (Boston: Mariner Books, 2000).
- The Care Collective (Lynne Segal et al.) *The Care Manifesto* (Verso, 2020).
- Adam Phillips and Barbara Taylor. *On Kindness* (London: Penguin, 2009).
- Teresa Brennan. *The Transmission of Affect* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2004).
- Marina Warner. *Phantasmagoria: Spirit Visions, Metaphors, and Media into the Twenty-First Century* (Oxford: Oxford University Press, 2008).

ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?

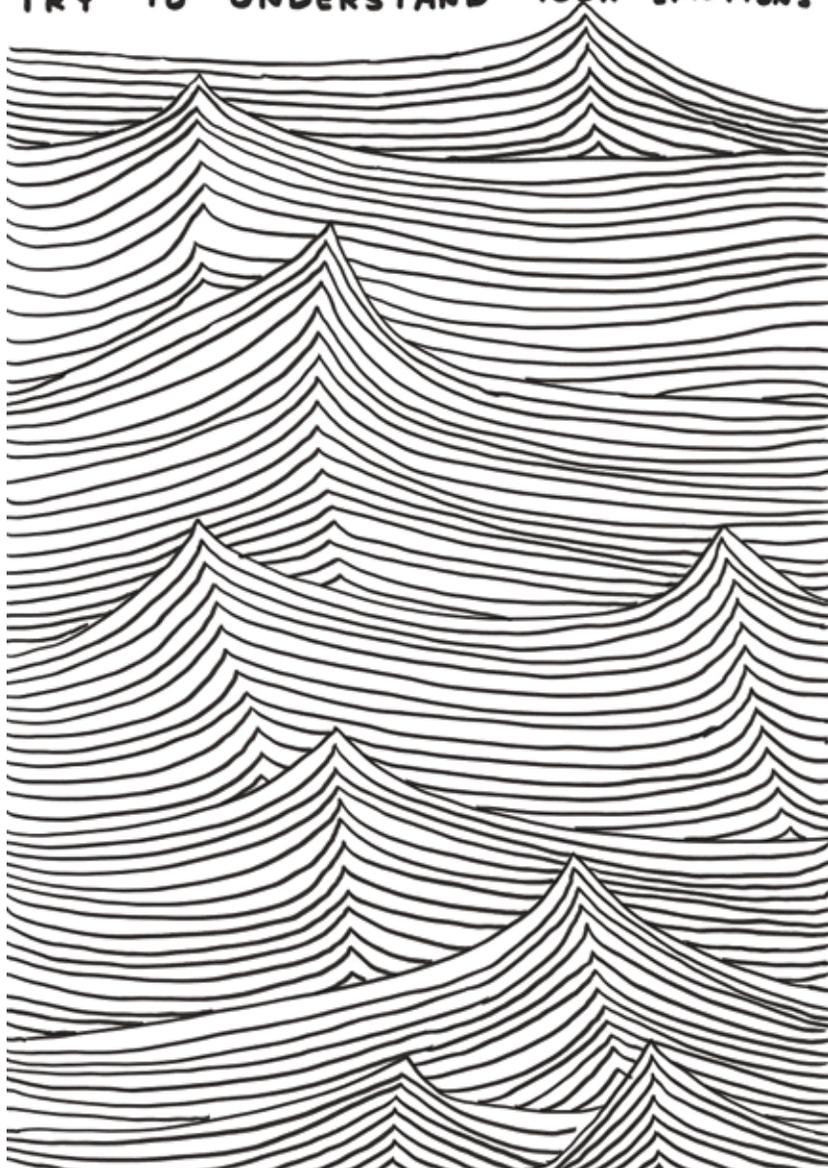
Ощущение трепета глубоко в животе. Еле собранное внутри ощущение, стремительно выплескивающееся вовне и распространяющееся от сердца до кончиков пальцев ног. Нечеткое, но пугающее присутствие в глубине твоего сознания. Или еще более глубокая убежденность, погребенная где-то в зыбучих песках настроения, в том, что все хорошо... или нет.

Когда нам кажется, что кто-то не способен на чувства, мы говорим, что он «мертв внутри». Однако, когда речь идет о чем-то столь мощном и важном, эмоция — слишком относительное понятие. Например, надежда — это эмоция? А любопытство? Вдумчивость? Агрессия? Сосредоточенность? Каждый ли опыт — эмоция? Или понятие эмоции слишком размыто и многозначно, чтобы оказаться в этом контексте действительно полезным?

Тело чувствует, разум выносит решения?

Когда мы чувствуем что-то, мы «тронуты» или «взволнованны». Эмоция — это движение: у этого слова французское и латинское происхождение, и это имеет большой смысл. Если вы подумаете о том времени, когда испытывали сильную эмоцию, то, скорее всего, вспомните телесное ощущение беспокойства: бабочки в животе, колотящееся сердце, сухость во рту, щемящее чувство, внезапный импульс, побуждающий мерить шагами комнату. Уильям Джеймс, которого часто называют отцом-основателем современной психологии, считал, что эмоция — это не более и не менее чем осведомленность ума о телесном беспокойстве. Он полагал, что подкашивающиеся колени и учащенное сердцебиение — не явные признаки страха, а сам страх: «Нематериальная человеческая эмоция — ничто».

TRY TO UNDERSTAND YOUR EMOTIONS



Дэвид Шрингли. «Попробуй понять свои эмоции». 2020 г.