

З М І С Т

| | |
|--|-----|
| Розділ 1. Що таке емоції? | 11 |
| Розділ 2. Валідація ваших почуттів | 38 |
| Розділ 3. Розмірковуючи про свої емоції..... | 60 |
| Розділ 4. Підхід емоційних схем..... | 77 |
| Розділ 5. Мої емоції триватимуть вічно | 100 |
| Розділ 6. Я відчуваю провину за свої почуття..... | 122 |
| Розділ 7. Мої емоції вийшли з-під контролю | 149 |
| Розділ 8. Я терпіти не можу змішаних почуттів..... | 175 |
| Розділ 9. Що мене турбує? | 204 |
| Розділ 10. Найгірші способи боротьби із проблемою..... | 220 |
| Розділ 11. Розуміємо те, що відчувають інші люди | 247 |
| Розділ 12. Підбиваючи підсумки: найкращі способи впоратися з емоціями | 273 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Подяки | 290 |
| Список літератури | 292 |

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 відчують 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 невігадану 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, вміючи 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 Scaphandre et le Papillon»). Див. також однойменний фільм. — Прим. пер.

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