

ТЕМНЫЕ ЧУВ СТВА



КАК НАУЧИТЬСЯ
ПРОЖИВАТЬ ИХ

БЕЗ ВРЕДА
ДЛЯ СЕБЯ

ДАНИЭЛЬ
МАРТИНС
ДЕ БАРРОС



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Темная психология и манипуляции

Даниэль Мартинс де Баррос

**Темные чувства. Как научиться
проживать их без вреда для себя**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.92
ББК 88.52

де Баррос Д.

Темные чувства. Как научиться проживать их без вреда для себя
/ Д. де Баррос — «Эксмо», 2020 — (Темная психология и манипуляции)

ISBN 978-5-04-252031-0

Гнев или отвращение, грусть или страх — мы привыкли называть эти чувства «темными» и тщательно прятать. Профессор кафедры психиатрии Даниэль Мартинс, уверен: любые, даже самые сложные эмоции, необходимы для выживания и адаптации в обществе. Без них вы — бомба замедленного действия. В основу своего исследования он вложил авторский подход — цветовой круг эмоций. Через теорию цвета профессор раскрывает, почему раздражаться, ревновать или ненавидеть абсолютно нормально и как использовать свою темную сторону, чтобы стать сильнее и завоевать этот мир. Внутри вы найдете: - научное объяснение природы и функций «негативных» эмоций; - ключевые приемы, которые помогут использовать темные чувства для защиты; - инструменты для осознанного проживания сложных ментальных состояний; - путь к эмоциональной зрелости и устойчивости. «Темные чувства» позволят вам глубже погрузиться в тему, поднятую в бестселлерах «Эмоциональный интеллект» Дэниела Гоулмана и «Эмоциональная гибкость» Сьюзен Дэвид. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252031-0

© де Баррос Д., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	7
Будьте рациональны	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Даниэль Мартинс де Баррос

Темные чувства. Как научиться проживать их без вреда для себя

Всем, кто когда-либо делился со мной темными страницами своих историй в попытках найти облегчение.

*Боль – это знания, которые несутся на всех парах, чтобы заполнить пустоту в вашей голове. Вот вы ударились мизинцем о ножку кровати – считайте, что в этот момент в вашей картине мира возникла брешь. А вспышка боли – это огромный объем информации, который мгновенно считывается вашим мозгом. В этом и вся ее суть.
– Джерри Сайнфелд, американский комик*

Серия «Темная психология и манипуляции»

Daniel Martins de Barros O LADO BOM DO LADO RUIM Copyright © 2020 por Daniel Martins de Barros. Published by agreement with Editora Sextante (GMT Editores Ltda.), Brasil

Перевод с португальского А. А. Матвеевой



© Матвеева А.А., перевод на русский язык, 2026

© Бортник В.О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

*Безупречные (ну, почти) люди никогда не позволяют чувствам
брать верх над разумом.*
– Мэри Поппинс

Это книга об эмоциях – и в первую очередь об эмоциях негативных. Но не надейтесь найти здесь способ обуздать их, а тем более – избавиться. Вопреки советам из учебников по сценарному мастерству, раскрою интригу сразу (внимание, спойлер!): *никому не под силу стать выше своих эмоций*. Невозможно просто взять и освободиться от грусти, гнева или им подобных. Но прежде чем передумаете читать дальше, знайте: на самом деле это отличная новость.

Как вы убедитесь далее, эмоции существуют не просто так. Они были заложены в наш мозг по весьма серьезным причинам и до сих пор выполняют множество функций, которыми мы не можем пренебречь. Поэтому попытка избавиться от любой из них, даже если это порой и кажется заманчивым, неизбежно обернется для нас бедой.

Поскольку изжить негативные переживания раз и навсегда нельзя (да и вредно для здоровья), необходимо научиться их определять, взаимодействовать с ними и называть своими именами. Может сложиться впечатление, что это нехитрое дело, но мы так упорно пытаемся их игнорировать, что зачастую сами не понимаем, что именно чувствуем.

Люди, которым трудно распознавать негативные эмоции, не только сильнее страдают, но и больше подвержены риску депрессии.

Неспособные расшифровать «послание», отправленное собственным разумом, они попросту не знают, как можно исправить ситуацию [1].

Будьте рациональны

Мы привыкли относиться к эмоциям с большой долей подозрения. Нам кажется, что статус разумного существа обязывает отсекаать их в момент принятия решений – в карьере, семейной жизни или делах сердечных. Звучит иронично: предлагать человеку опираться на чистую логику, оценивая свои отношения, которые, по сути, построены на чувствах. Но это работает именно так: мы не доверяем эмоциям.

И у нас есть на то свои причины.

Начнем с того, что мы знаем еще с классической древности: эмоции порой сбивают разум с толку. О потере контроля говорится еще в «Илиаде» (VIII век до н. э.). Там Агамемнон сокрушается, что пал жертвой «вредоносной Аты, кто всех ослепляет (...) Не прикасаясь к земле, по людским головам пробираясь, затемняет их разум»¹ [2].

Гомер описывал «Ату» как временное состояние, в котором отключаются благоразумие и рациональность, свойственные человеческой природе. Это переживание было настолько резким и мощным, что греки видели в нем вмешательство богов. В наше время мы уже не ищем виноватых среди потусторонних сил, но каждый хоть раз в жизни в моменты раскаяния объяснял свои нелепые поступки тем, что «поддался сильным эмоциям».

Шотландский философ Дэвид Юм, живший в XVIII веке, и вовсе утверждал, что мы на самом деле – рабы своих эмоций. По его мнению, разум лишь плетется следом, пытаясь подыскать правдоподобные аргументы для решений, которые мы приняли инстинктивно, повинаясь велению сердца. Спустя столетия нейробиологи признали: в этом он был прав. А социальный психолог Джонатан Хайдт доказал, что наши представления о ложном и правильном далеки от логики: первым возникает чувство – тот самый внутренний голос или негативный импульс, который шепчет, что «так нельзя» [3]. Эта мгновенная реакция задает вектор, по которому затем послушно движется мысль. Тут кроется разгадка большинства нынешних семейных драм и конфликтов между друзьями. К моменту, когда мы озвучиваем свою позицию, разум уже проделал колоссальную работу по оправданию нашей интуиции, а потому переубедить нас в чем-либо становится почти невозможно.

Взаимосвязь эмоций и рассудка настолько запутана, что, будучи спокойными, мы даже не представляем, на что способны в сильном порыве.

Ученые окрестили этот феномен «когнитивным разрывом между холодным и горячим»² [4]. Эмпатия позволяет нам проникнуться переживаниями другого человека и разделить его взгляды. Но при этом нам почему-то трудно понять самих себя. Дело в том, что наше видение мира радикально меняется, когда на смену логике приходят чувства. Находясь «в здравом уме и твердой памяти», мы склонны сильно ошибаться насчет своих будущих реакций в стрессовой ситуации. Однако стоит нам «закипеть», как мы тут же теряем способность осознавать, насколько сильно эмоции в этот момент влияют на наше поведение.

Этот вопрос становится предметом все более глубоких исследований в области теории принятия решений. Результаты подобных работ интересуют самых разных специалистов: от экспертов по маркетингу, стремящихся понять и изменить паттерны потребления, до военных, которым нужно обучить солдат действовать под давлением. Множество опытов наглядно демонстрируют, что мы не знаем, как поведем себя под влиянием чувств. В качестве самого яркого и ироничного из них можно привести работу экономистов Дэна Ариели и Джор-

¹ В переводе Н. М. Минского. – *Прим. пер.*

² Hot-cold empathy gap (англ.).

джа Левенштейна, опубликованную в 2006 году под многозначительным заголовком «В пылу момента: влияние сексуального возбуждения на принятие решений в интимной сфере» [5].

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.