

Умберто
Галимберти

Книга ЭМОЦИЙ

чувства и идентичность
в цифровую эпоху

Издательство АСТ
Москва
2025

УДК 159.942

ББК 88.3

Г15

Umberto Galimberti
Il libro delle emozioni

First published as Il Libro delle Emozioni in September 2021
by Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano

Questo libro è stato tradotto grazie a un contributo
del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale italiano
Эта книга переведена благодаря финансовой поддержке
Министерства иностранных дел и международного сотрудничества Италии

Фотомаериалы предоставлены Shutterstock / FOTODOM

Галимберти, Умберто.

Г15

Книга эмоций. Чувства и идентичность в цифровую эпоху / Умберто Галимберти ; [перевод с итальянского Т.А. Быстровой]. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 224 с. — (Социальная психология).

ISBN 978-5-17-151859-2

Новая книга Умберто Галимберти, современного итальянского философа, автора бестселлеров по психологии и культурологии, впервые печатается на русском языке.

Разум и сердце — категории, в европейской философской традиции вечно друг другу противопоставляемые. Ещё Платон установил первенство рационального над эмоциональным. Однако прежде, чем обрести возможность принимать решения вдумчиво и серьезно, человек полагался в первую очередь на эмоциональные реакции: это опасно? это полезно? это поможет моему выживанию? Умберто Галимберти (р.1942), один из самых популярных итальянских авторов современности, заслуженный профессор Университета Ca' Foscari (Венеция), член Международной ассоциации аналитической психологии, в своей книге рассуждает о том, как эпоха «технологической рациональности» влияет на проживание современным человеком эмоций.

С одной стороны, социальные ожидания мешают нам искренне и глубоко проживать наши собственные эмоции, требуя от нас строгой рациональности. С другой стороны, информационный капитализм делает из нашей личности очередной товар.

Демонстративное, публичное проживание эмоций, которые от этого не становятся уникальными — это основа современной экономики внимания, считает Галимберти. Нашим детям придется учиться проживать свои эмоции заново — глубоко, аутентично, индивидуально.

УДК 159.942

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-151859-2

© Giangiacomo Feltrinelli
Editore Milano, текст, 2021
© Т. А. Быстрова, 2024
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление 2025

Триесту,
где у линии горизонта море сливается с небом,
без четкого перехода,
где родилась и выросла Татьяна,
которой бы посвящалась эта книга,
не уйди она в мир иной.
А потому посвящаю ее Кате,
нашей дочери,
тоже выросшей в этих местах.
Пусть это посвящение перейдет детям,
которым подарили жизнь Катя и Йеспер

Введение
Планета,
о которой мы все
еще слишком
мало знаем



Эмоция, изначально истолковываемая как хаос, не подчиняющийся закону, имеет самостоятельное значение и не может быть понята, пока не будет понято это значение.

Ж.-П. Сартр. Очерк теории эмоций (1939)

Зачем нам книга об эмоциях? Потому что к эмоциям, имеющим в наши дни немалую ценность в самых разных сферах жизни и часто столь необоснованно воспеваемым, когда-то относились с большой подозрительностью, поскольку они таили в себе немалые опасности. Где зарождаются эмоции, до сих пор точно неизвестно, и не потому, что последние исследования недостаточно глубоки, а потому, что эмоции берут начало в самой древней части нашего мозга. Последствия их проявления касаются самых возвышенных составляющих нашей души, чувств, опыта и воспоминаний, социальных отношений. Затрагиваются даже ментальные структуры, которые культура прошедших эпох стремилась взять под строгий контроль или вовсе подавить.

Планета эмоций до сих пор не изведена. И это, повторюсь, связано не с тем, что нам не хватает глубоких исследований по теме, а с самой природой эмоционального мира, который вовлекает в себя самые разные области: от нейробиологии до психологии, от педагогики до социологии. Проявление эмоций связано с особенностями построения логико-рационального мышления, которое принимает самые разнообразные формы в зависимости от культуры, в которой проявляется. Целесообразно сначала обозначить все теоретические модели, которые используются в качестве отправной точки для описания и трактовки мира эмоций.

Действительно, сказать, что я выступаю как невролог, психолог, социолог, нейробиолог, специалист по информатике или брокер, мало. Ведь все эти дисциплины, независимо от того, осознаем мы это или нет, берут свое начало в определенных философских течениях. И если игнорировать идеи,

связанные с пониманием эмоций, разработанные предшественниками-философами, и оставаться замкнутыми в рамках какой-либо из вышеперечисленных современных дисциплин, невозможно полностью понять весь тот материал, что пишется о природе эмоций сегодня.

Первый корень, проиллюстрированный в первой части этой книги, был заложен более двух тысяч лет назад Платоном и продолжает расти и приносить плоды и по сей день. Платоновская теория представляет человека как существо, состоящее из души и тела, и, исходя из этой точки зрения, рассматривает эмоции как телесную составляющую, находящуюся то в конфликте, то в согласии с составляющей душевной. Именно такую модель мы обнаружим в основе научного взгляда, который под термином «тело» понимает «организм», а под термином «душа» (в наши дни заметно перегруженным религиозным контекстом) — «разум».

В противоположность этой модели, предложенной Платоном, выбранной и отточенной Декартом, а затем вознесенной на вершину современной научной мысли, в первой половине прошлого века родилась другая модель, демонстрируемая во второй части этой книги. Она получила название «феноменологическая», поскольку описывает явления такими, какими их видит человек, а не такими, какими они предстают в гипотезах, сформулированных учеными.

Эта модель, возникшая в философских кругах, понимает человека как «тело» (не путать с «организмом») по отношению к миру, который его влечет, стимулирует и облагает обязательствами.

Разница между этими моделями подобна несходству между эмоциями, которые испытывают люди, смотрящие на географическую карту (платоническая модель) и настоящий, живой пейзаж этой же местности (феноменологическая модель).

После описания моделей следует третья часть, повествующая о том, в каком состоянии пребывают эмоции в наши дни, когда в мире активно распространяется и преобладает техническое «здравомыслие». Из-за него возникает своего рода амбивалентность: с одной стороны, чувства и эмоции подавляются человеком, а с другой — человек вступает в борьбу с чрезмерной рационализацией мира. Это проявляется в полном погружении в собственное чувство. Оно становится единственным законом, которым руководствуется человек, делая тот или иной жизненный выбор.

К вышесказанному добавляются публичная демонстрация и разглашение собственных эмоций и переживаний с целью стать известным и узнаваемым персонажем. При этом бесстыдство нередко выдается за искренность, а чувства выкладываются на прилавок, как всякий другой товар. Рынок пользуется ситуацией, чтобы склонить человека к выбору рекламируемых продуктов путем давления на эмоции и отключения голоса разума.

Подобный подход используется и в политике, в ее популистском варианте. Не стоит забывать и о все более набирающей популярность модели счастья, отождествляемого с эмоциональным здоровьем и способностью выходить из любых форм страдания с минимальными потерями (для описания этого умения даже придумали новое и совершенно бесполезное слово: «резилентность»).

В результате такой изящной фальсификации нас заставляют поверить, что проживание эмоций — это единственная сфера, в которой мы можем выразить собственную уникальность. Лишь затем мы понимаем, что она давно уже перестала быть «нашей», потому что ее у нас отняли, дабы запрограммировать в соответствии с требованиями общества и рынка, проповедующих успешность и публичность.

В четвертой части я предлагаю посмотреть на будущее цифровых аборигенов, которые еще не осознали, что виртуальные сети — это не «средство», которое они могут использовать по собственному усмотрению, но «среда обитания» (что относится совсем к иной категории, нежели «средство»), в которую они погружены. Это мир, который управляет ими за их же спиной, преобразуя образ мыслей и чувств, нарушая связь с реальностью. Они уже не всегда способны различить границу между реальным и виртуальным, ведь площадь, на которой встречаются цифровые аборигены, — это уже не настоящая городская площадь, но виртуальная площадка социальных сетей. Она создает эффект «десоциализации», которая процветает вследствие массового одиночества. Изолированность присуща тем, кто существует, работает и общается только в виртуальном пространстве, теряя во все более сложном сообществе необходимые навыки социального общения, которые не скачаешь с интернет-сайта.

Наконец, пятая часть посвящена влиянию цифровизации школьного образования на воспитание чувств и проявление эмоций у наших детей, начиная с «антропологической трансформации», которая после появления информационных тех-

нологий привела к постепенному преобладанию *homo videns* над *homo sapiens*.

Школа, которая ограничивается тем, что «дает знания», поскольку по объективным и субъективным причинам не может заниматься «воспитанием», не учитывает эту трансформацию. В таком случае невозможно не только разглядеть различия и специфику интеллекта каждого ребенка, но и осознать, что без адекватного воспитания в сфере эмоций и чувств никакого интеллекта в ребенке не раскрыть.

Я говорю о таком воспитании, которое способно пройти путь, ведущий от «порывов», заложенных в нас природой, к «чувствам», позволяющим нашим детям приобрести эмоциональный навык, который сразу помогает «почувствовать» разницу между добром и злом, серьезным и не слишком проступком.

Этот образовательный путь заканчивается переходом от природных эмоций к чувствам, являющимся не естественным (природным), но культурным феноменом. *Чувствовать тоже нужно учиться*. А что еще так способно представить все разнообразие чувств, как не литература? Оттуда человек узнает, что такое радость, грусть, восторг, скука, трагедия, надежда, иллюзия, грусть и воодушевление.

Воспитанные на произведениях литературы, наши дети смогут воспользоваться ментальными картами, которые при возникновении тех или иных событий (например, переживании боли) смогут им указать если не выход из ситуации, то хотя бы способы с нею справиться.

Однако до восемнадцати лет человек учится в такой школе, которая, независимо от профиля, будь то научный, техни-

ческий или гуманитарный, является **учебным** заведением. Она заточена на то, чтобы **дать знания**. Навыки приобретаются позже. Ведь как стать профессионалом, если человек не имеет за плечами образования, позволяющего понимать суть предмета и адекватно осуществлять работу по профессии, которую он впоследствии выберет.

Вот почему процесс обучения может состояться лишь при наличии двух условий:

объективного: в классе должно быть двенадцать, максимум пятнадцать учеников, потому что иначе невозможно определить особенности мышления каждого, не говоря уже об эмоциональной составляющей;

субъективного: учителя, помимо соответствующей подготовки в области психологии развития, поскольку имеют дело с детьми, находящимися в сложном подростковом возрасте, еще обл должны обладать адают эмпатией, добродетелью, обучиться которой невозможно, поскольку она заложена от природы. Люди, не обладающие эмпатией, не должны заниматься преподаванием, как ради учеников, так и ради самих себя. Только так можно будет хоть немного уменьшить пропасть между вопросами, в душе интересующими каждого ученика, и ответами, которые предлагает школа.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Платоническая
модель: ЭМОЦИИ
и дуализм тела
и души



Пока мы обладаем телом и душа наша неотделима от сего зла, нам не овладеть полностью предметом наших желаний. Предмет же этот, как мы утверждаем, – истина. <...> Но пока мы живы, мы, по-видимому, тогда будем ближе всего к знанию, когда как можно больше ограничим свою связь с телом и не будем заражены его природою. <...> Очистившись таким образом и избавившись от безрассудства тела, мы, по всей вероятности, объединимся с другими такими же, как и мы, чистыми сущностями и собственными силами познаем все чистое, а это, скорее всего, и есть истина. А нечистому касаться чистого не дозволено.

Платон. Федон, 66b–67a

Таким образом, из одного того, что я уверен в своем существовании и в то же время не замечаю ничего иного, относящегося к моей природе, или сущности, помимо того, что я – вещь мыслящая, я справедливо заключаю, что сущность моя состоит лишь в том, что я – мыслящая вещь. И хотя, быть может (а как я скажу позднее, наверняка), я обладаю телом, теснейшим образом со мной сопряженным, все же, поскольку, с одной стороны, у меня есть ясная и отчетливая идея себя самого как вещи только мыслящей и не протяженной, а с другой – отчетливая идея тела как вещи исключительно протяженной, но не мыслящей, я убежден, что я поистине отличен от моего тела и могу существовать без него.

Р. Декарт.

Размышления о первой философии (1641).

Шестое размышление

Разум и чувства

Мы думаем головой, а любим и ненавидим сердцем. Таково существование человека, которого притягивает разум, контролирующей страсти, и в то же время одолевают страсти, выходящие из-под контроля разума.

Данное состояние человека описывается Платоном в мифе о вознице, направляющем в небо крылатую колесницу, запряженную двумя лошадьми, белой и черной¹. Возница представляет собой разум, который поводьями сдерживает белую лошадь, символизирующую гневливость, черная же лошадь символизирует желания. В каждом человеке есть все три составляющие. Если преобладает разум, ему удастся одержать верх и над гневливостью (ее можно обратить в мужество), и над желаниями (их можно обуздать воздержанием).

В какой-то момент черная лошадь понесла и увлекла за собой всю колесницу и возничего. Согласно Платону, так происходит, когда человек позволяет желаниям взять верх над разумом. Колесница теряет управление и упускает цель, заключающуюся в том, чтобы достичь небес. Там находятся мысли, модели и меры всех вещей, без которых разум терпит крушение и теряет верное направление жизни.

Платон предлагает нам отдать предпочтение разуму, способному управлять сердечными страстями. Но жизнью наших предков управляло сердце, которое, при помощи инстинктов и ощущений, как происходит у животных, достаточно быстро и без лишних раздумий подавало сигнал, что полезно, а что опасно. Сердце побуждает действовать быстрее, чем разум. Человек не задумывается о том, как поступить: мир не добр,

¹ Платон. Федр, 246d, 253c–255b.