

ТЕМНЫЕ  
ЧУВ  
СТВА



# ТЕМНЫЕ ЧУВ СТВА



КАК НАУЧИТЬСЯ  
ПРОЖИВАТЬ ИХ

БЕЗ ВРЕДА  
ДЛЯ СЕБЯ

**ДАНИЭЛЬ МАРТИНС ДЕ БАРРОС**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

M29

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

**Мартинс де Баррос, Даниэль.**

M29 Темные чувства. Как научиться проживать их без вреда для себя. / Даниэль Мартинс де Баррос ; [перевод с португальского А. А. Матвеевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Темная психология и манипуляции).

ISBN 978-5-04-229123-4

Гнев или отвращение, грусть или страх — мы привыкли называть их «темными» и тщательно прятать.

А автор этой книги, 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.

УДК 159.92

ББК 88.52

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

© Бортник В.О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-229123-4

# [ ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Введение .....                             | 9  |
| Будьте рациональны .....                   | 11 |
| Не будьте излишне рациональны .....        | 15 |
| Положительные и отрицательные эмоции ..... | 17 |
| Глава 1. Круг эмоций .....                 | 19 |
| Цветовой круг .....                        | 22 |
| Круговорот эмоций .....                    | 24 |
| Первичные эмоции .....                     | 30 |
| Позитив и негатив .....                    | 35 |
| Глава 2. Грусть .....                      | 41 |
| Все идет не так, как нам хочется .....     | 43 |
| Внимание к сигналам .....                  | 45 |
| Меланхолия и интеллект .....               | 49 |
| Траур, самое горькое из лекарств .....     | 54 |
| Саудаде, банзо и ностальгия .....          | 59 |
| Раздражающие сигналы .....                 | 62 |
| Глава 3. Страх .....                       | 65 |
| Страх и удовольствие .....                 | 67 |
| Учащенное сердцебиение .....               | 72 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Ложные сигналы. ....                | 79  |
| Страх перед окружающими. ....       | 86  |
| Настраиваем датчики. ....           | 90  |
| Глава 4. Гнев. ....                 | 93  |
| Бей или беги. ....                  | 95  |
| Что заставляет нас сердиться? ....  | 98  |
| Власть и наслаждение. ....          | 105 |
| Защитное негодование. ....          | 110 |
| Детектор наивности. ....            | 115 |
| Глава 5. Отвращение. ....           | 119 |
| Больше, чем просто отвращение. .... | 121 |
| Физическая защита. ....             | 125 |
| Невидимые барьеры. ....             | 133 |
| Лица и гримасы. ....                | 140 |
| Глава 6. Радость. ....              | 143 |
| Эмоциональный труд. ....            | 145 |
| Скажите «Сы-ы-ыр!» ....             | 149 |
| Вредные советы о радости. ....      | 155 |
| Патологическая радость. ....        | 158 |
| Изнанка «хорошего» ....             | 163 |
| Светлые стороны позитива. ....      | 166 |
| Заключение. ....                    | 168 |
| Примечания. ....                    | 173 |

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*



## [ 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]

**М**ы 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»<sup>1</sup> [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

---

<sup>1</sup> В переводе Н. М. Минского. — *Прим. пер.*

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»<sup>1</sup> [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 Джорджа Левенштейна, опубликованную в 2006 году под многозначительным заголовком «В пылу момента: влияние сексуального возбуждения на принятие решений в интимной сфере» [5].

Авторы задали серию вопросов студентам университета мужского пола. Ученых интересовало, какие сексуальные практики тем нравятся, готовы ли они пойти на сомнительные с моральной точки зрения поступки

---

<sup>1</sup> Hot-cold empathy gap (англ.).

ради этого и какова вероятность, что они воспользуются презервативом. После того как добровольцы ответили в спокойном состоянии, им предлагали посмотреть эротические видео. А в момент, когда молодые люди доходили до состояния предельного возбуждения, им задавали те же вопросы и предлагали оценить свои ответы по шкале от 0 («абсолютно нет») до 100 («конечно, да»).

Результаты оказались ошеломляющими. Простой вопрос «Является ли женская обувь эротичной?» получил в среднем 42 балла в «холодном» состоянии и подскочил до 65 в «горячем». Ответ на вопрос «Могли бы вы получить удовольствие от секса с тем, кого ненавидите?» вырос с 53 до 77. Готовность повести девушку в ресторан ради секса поднялась с 55 до 70 баллов. Хуже того: пункт «Скажете ли вы женщине, что любите ее, лишь чтобы затащить в постель?» вырос с 30 до 51. А вопрос о том, стали бы вы подпаивать спутницу ради секса, поднялся с тревожных 46 до пугающих 61 балла.

А вот влияние возбуждения на ответы о безопасности было обратным — показатели рухнули. Готовность всегда использовать презерватив с новой партнершей упала с 88 до 69 баллов. И самое интересное: ответ на вопрос «Использовали бы вы презерватив, даже если бы боялись, что женщина передумает, пока вы за ним идете?» упал с 86 до 60. Выходит, на трезвую голову каждый уверен, что поступит правильно, но в момент икс будто проявляется совсем другой человек.

## [НЕ БУДЬТЕ ИЗЛИШНЕ РАЦИОНАЛЬНЫ]

С другой стороны, без эмоций социальные связи утрачивают свою глубину.

**К**ультовые персонажи наглядно демонстрируют это противоречие: Шерлок Холмс, капитан Спок из «Звездного пути» и кумир поклонников «Теории большого взрыва» физик Шелдон Купер. Каждый из них — воплощение абсолютно рационального существа, которое не поддается эмоциям, действует максимально логично, последовательно и научно обоснованно. Тем не менее зрительскую любовь они снискали не столько своим интеллектом и бесстрастностью, сколько неловкостью, которую вызывает у них жизнь без эмоций: в моменты общения они часто попадают впросак. Их образы иллюстрируют всю сложность жизни по канонам строгой логики в нашем иррациональном мире.

Именно такая судьба постигла Элиота — под этим псевдонимом скрывается один из самых знаменитых пациентов в современной нейронауке. До того как технологический прорыв позволил нам заглянуть внутрь мозга с помощью компьютерной томографии и МРТ, большая часть представлений об этом органе основывалась на изучении пациентов, чьи травмы — и вызванные ими