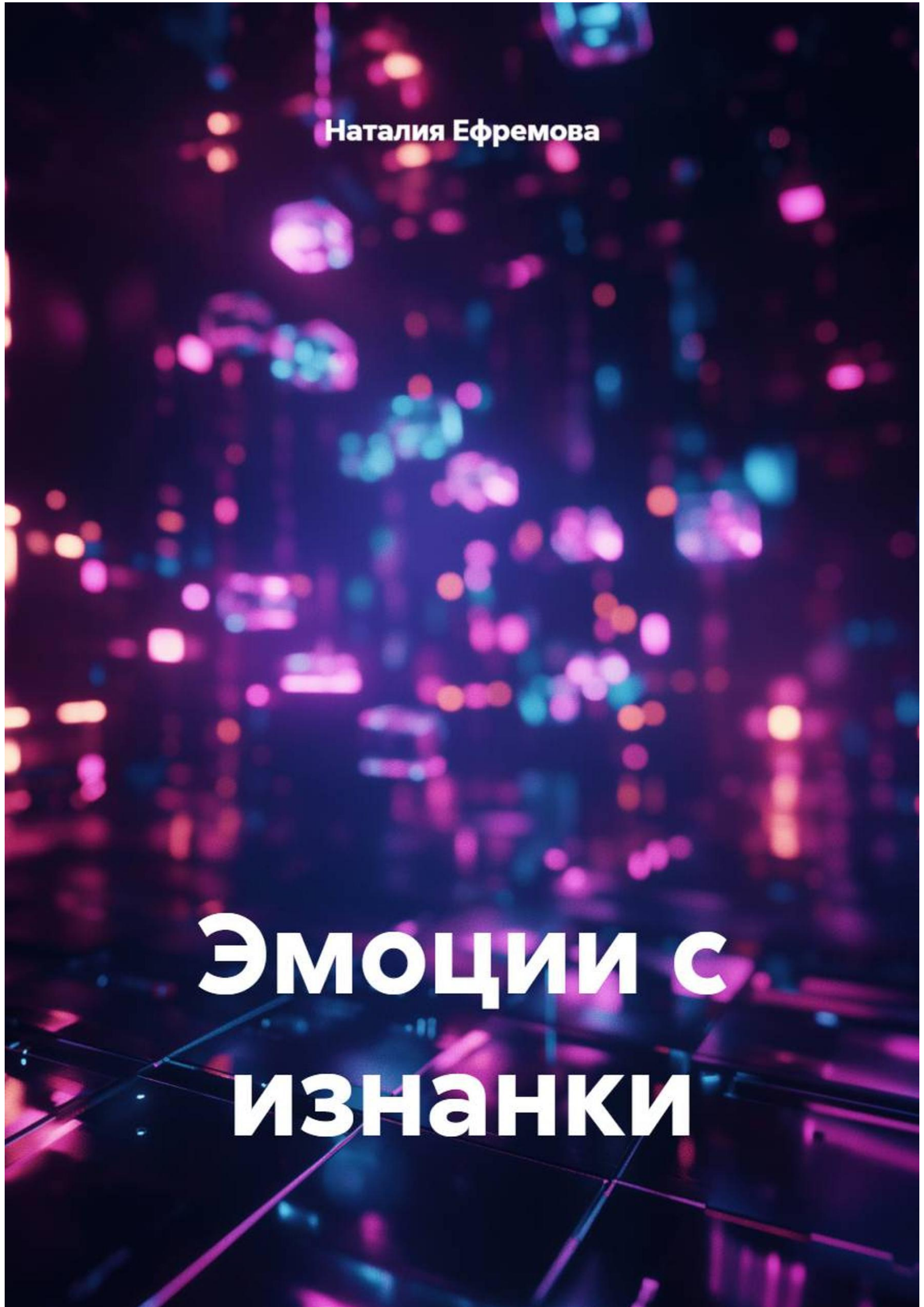


The background is a dark, abstract composition. It features numerous out-of-focus light spots in shades of magenta, pink, and cyan, creating a bokeh effect. Overlaid on this is a faint, three-dimensional wireframe grid that recedes into the distance, adding a sense of depth and a technological or digital feel.

Наталия Ефремова

Эмоции с изнанки

Наталия Ефремова

Эмоции с изнанки

«Автор»

2026

Ефремова Н. Н.

Эмоции с изнанки / Н. Н. Ефремова — «Автор», 2026

Книга "Эмоции с изнанки" — это глубокий призыв вернуться к человеческой сути в эпоху ИИ. Автор утверждает, что главный источник наших проблем — от болезней до конфликтов — это утрата связи с телесными ощущениями. Вместо жизни через чувства мы подменили её постоянной оценкой всего («хорошо/плохо») и накоплением неотпущенных эмоций. Выход — научиться принимать факты без оценки, "отпускать" эмоции (страх, обиду, жалость) и восстановить естественный порядок «тело-мозг-тело». Это путь к настоящей гармонии и пониманию себя в стремительно меняющемся мире.

© Ефремова Н. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему так быстро развивается искусственный интеллект (ИИ)?	6
Почему мы боеем или Что такое здоровье?	8
Про то, как сознание ОЦЕНИВАЕТ	10
Что плохого в оценке?	12
Оценка или Очень важный пример принятия	14
День обиды или Как работают эмоции	17
Горе потери	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Наталия Ефремова

Эмоции с изнанки

Почему так быстро развивается искусственный интеллект (ИИ)?

Я не специалист в области ИИ, но для меня это - компьютерная программа, выполняющая работу человека в сфере, требующей наличие мышления.

Для этого в базу программы заносится огромное количество информации о ВОЗМОЖНЫХ вопросах и ответах на них, которые корректируются, уточняются, улучшаются с помощью обратной связи от самого человека.

Мой муж, например, внёс очень большой вклад в этот процесс, активно включаясь в разговор с каждым роботом, пытаясь вывести того "на чистую воду"))

Как результат - сейчас он признаёт, что не всегда понимает, живой это человек или нет.

Развитие и усовершенствование ИИ уже не остановить, он становится только лучше.

Разумом ИИ не превзойти, он слишком быстро учится. К его услугам ВСЯ база данных. У него нет усталости и прокрастинации.

В этом огромная пропасть между ИИ и человеком..

Но у них есть ещё одна разница, в пользу человека.

У человека есть ЖИВОЕ ТЕЛО, способное ОЩУЩАТЬ. Это то самое ШЕСТОЕ чувство, даже если просто назвать его интуицией. И значит, возможность чувствовать.

Между тем, сейчас человек делает много не только для развития ИИ, но и для стирания этой разницы. Он перестал понимать роль ощущений, он, практически, не пользуется функцией "уметь ОЩУЩАТЬ", ему сейчас достаточно понимания, что он ДОЛЖЕН чувствовать.

Человек потребляющий об этом даже не знает. Он считает, что ИИ создают для того, чтобы человек не работал. Он не видит, что ИИ создается для замены человека.

Человек ощущающий имеет большое преимущество перед потребителями. И перед ИИ, соответственно, тоже.

Вопрос только в том, что первых, примерно, 99%...

Почему мы бодем или Что такое здоровье?

Организм человека - сложная система, состоящая из разных подсистем, которые работают совместно на основе закона обратной связи.

То есть, всё, что в нас есть, постоянно выдаёт информацию, на основе которой организму удается находиться в равновесии. Это называется гомеостаз.

Проще говоря, если что-то меняется, например, мы вышли на мороз, то организм сразу же включается в работу (сужает сосуды, сокращает мышцы и т.п.) И восстанавливает равновесие.

Организм умеет это делать САМ!

И механизм обратной связи - тому доказательство.

Точно так же человек с помощью обратной связи находится в равновесии с окружающей средой и с другими людьми.

Здоровое равновесие ВСЕХ систем - это и есть наше здоровье.

Возникает вопрос - если все так прекрасно работает, то КАК такой отлаженный механизм "ломается"?

На этот вопрос наука пытается найти ответ, то в окружающей среде (загазованность, экология, удобрения, потепление и т.п.), то в генах.

Но, как мы уже знаем, механизм обратной связи работает везде, а концентрация вредных примесей в воздухе или овощах, всё-таки, пока не похожа на яд. То есть, равновесие работает и тут. ВСЕГДА.

Ответ напрашивается один - значит, где-то какой-то обратной связи НЕТ.

На нет и суда нет?

Но! Без целостной картины равновесие все равно продолжает выстраиваться, только не целостное. Мало того, что-то просто перестает работать вовсе. Меняется характер всех функциональных связей. Организм тратит энергию на замещение функций и что-то начинает блокировать, где-то, наоборот, открывает шлюзы. Это происходит точно так же, как быть слепым или глухонемым.

Что работает без обратной связи?

Наше тело.

Оно даёт обратную связь ОЩУЩЕНИЯМИ. Мы про них даже не вспоминаем.

Обычный человек сейчас ПОЛНОСТЬЮ переложил ответственность за тело на медицину, как будто это просто костюм и его можно легко перекроить, заштопать, отрезать, поменять деталь...

Но ведь, вроде получается?

Да, только мы болеем ИМЕННО ПОЭТОМУ и ВСЕ-ВСЕ физиологические, психологические (и неврологические, и психиатрические!) Проблемы тоже "растут" отсюда!

Я понимаю, что это глас вопиющего в пустыне.

И каждому - свое, это тоже понятно.

Но если вам откликается системность организма и вы стараетесь найти причины, а не устранить следствия, вам надо "включить" телесные ощущения в работу.

Потому что они сейчас у вас НЕ РАБОТАЮТ!

Ни у кого не работают.

Это абсолютно точно.

Если бы работали, то у вас не было бы НИ ОДНОЙ проблемы, ни с работой, ни с призванием, ни с отношениями, ни с ребенком, ни со здоровьем...

Про то, как сознание ОЦЕНИВАЕТ

Мы совершенно не замечаем, что мы постоянно что-то оцениваем.

"На улице сегодня холодно!", "Это кошмар!", "Так здорово!"

Это оценка.

Если мы сравниваем в категориях Хорошо или Плохо - это оценка.

Если сравниваем в категории "или-или", тоже.

Особенно, если это касается человека. "Он ужасный", "Она эгоистка", "Вот я дура!", "Какой милый!"

Это всегда выбор - "или - или".

При этом, если слова "какой милый" относятся к котенку, практически все со мной соглашется.

Если к человеку - всегда найдется кто-то, кто оценит по-другому.

Зачем мне оценка (ситуации или человека, неважно)? Для того, чтобы заявить о СВОЕМ отношении к ней?

В общем, да.

Но важнее тут другое.

У нас нет ДРУГИХ способов заявлять о себе. И нет ОТВЕТСТВЕННОСТИ при этом.

Я НЕ ОТВЕЧАЮ ЗА происходящее, я его ОЦЕНИВАЮ.

Я вас оценил, а уж ВЫ сами ДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ. Ведь я ещё и ОЖИДАЮ вашей реакции, иначе зачем я вам об этом сказал?

Поэтому человек не просто говорит - сегодня холодно, он ждёт вашей реакции.

Для поддержания разговора?

Нет, он ждёт или одобрения, или действия от вас (вам надо одеться теплее, потому что он для вас УЖЕ ОЦЕНИЛ обстановку, сделал все за вас). Вы же сами-то не знаете, или неправильно оцениваете, или не оденетесь.

ЗАЧЕМ?

ВЛАСТЬ. Я владею информацией о вас или для вас, у меня есть преимущество, я круче (лучше, взрослее...), моя самооценка повышается.

Своим Я не владею, зато владею вашим....

Что плохого в оценке?

Да, в общем, нет ничего плохого, как и ничего хорошего ни в оценке, ни во власти)

Оценка просто есть. Власть просто есть.

Что тело не ощущает, то сознание оценивает.

На безрыбье ведь и рак - рыба.

Если нет адекватной обратной связи от тела, сознание берет на себя эту функцию и уж как умеет, так и выкручивается.

Именно наше постоянное оценивание ВСЕГО и ВСЯ - первый звонок нам: тело УЖЕ не работает, так, как надо, а значит, и весь организм.

Можно тут задать вопрос - сознание - это же мозг, он и должен работать, что тут не так?

Только то, что он как раз НЕ ДОЛЖЕН работать всегда, "за себя и за того парня".

Тело и мозг ВСЕГДА работают попеременно, по принципу "или - или".

Это происходит так.

Тело ощущает, даёт обратную связь (и не всегда только мозгу, часто и окружающей среде), а если нужно по результату что-то изменить - включается мозг и решает поставленную задачу.

Именно в такой последовательности.

Не наоборот.

Не мозг поставил задачу, а тело выполняет. Вот если мозгу при решении задачи, поставленной ощущаемой информацией, нужно, чтобы и тело работало, тогда -да.

То есть, формула такая

"тело-мозг-тело".

Сейчас у человечества первый этап отсутствует напрочь, и формула выглядит так

. "мозг=мозг - тело", причем, прямо с математическими знаками, тело, практически, "вычитается" из работы.

И сознание, получается, пытаясь заменить тело, само работает по принципу "или -или".
А это и есть оценка : "хорошо или плохо", "добро или зло".

Что тут не так?

Вместо целостной информации - ВСЕГДА ОДНА половина. Или- или.

Чтобы было нагляднее, сравним информацию с целым яблоком.

Если вторая половина яблока НЕ УЧИТЫВАЕТСЯ совсем, то:

Во-1, яблоко (информация) получается ущербным (на 50%!).

Во-2, вторая половина ВСЕ РАВНО есть! Но мозг ее "как бы" не видит!

Отсюда - проблемы со зрением у человечества и вот такое следствие, оно же:

в-3, становится невозможным ПРИНЯТИЕ ЛЮБОГО факта, потому что одну половину мозг целенаправленно НЕ ЖЕЛАЕТ видеть!

И это не только философские проблемы, это проблемы и физического, и психического здоровья (а точнее, нездоровья) всего человечества!

А всего-то надо "вспомнить" про ощущения, включить их в работу, заодно разобравшись в себе (=познание себя!) И быть здоровым...

Оценка или Очень важный пример принятия

Вчера, в Рождество, самый встречающийся вопрос был: "Почему Христос родился в семье бедняка в пещере?"

На ТВ ответы были мягкие и дружелюбные из серии "там спокойнее", в инете более горькие - "ему не нашлось места среди людей".

И очень много ответов таких: "Бог не мог дать сыну ЛУЧШЕЕ, чтобы показать миру, что для него все РАВНЫ. Поэтому он определил его в ХУДШИЕ условия",

"Христос перечёркивает человеческие ценности, чтобы показать превосходство ценностей духовных",

"Христос всегда жил ВОПРЕКИ - его презирали, а он нес свет, он был святым, а его распяли вместе с преступниками".

Все в этих словах ПОНЯТНО: и нравственность, и мораль, и подтекст.

Но на ТРИ важнейших момента я хочу обратить ваше внимание.

1. Оценка

Почему она присутствует в любой интерпретации поступка Всевышнего?

Потому что это НЕ ОН оценивает. Это оценивает человек.

Это человек определяет богатство "лучшими" условиями, а бедность - "худшими". При этом человек даже не видит, что сам себе противоречит: ведь если для Бога ВСЕ РАВНЫ, откуда взялись РАЗНЫЕ условия???

Как раз для Бога и НЕТ разницы. Для него нет "лучшего" или "худшего", для него все равны и всё равно (=). Дворец - просто есть и пещера - просто есть. Да, конечно, это смирение, потому что это ЕДИНЫЙ мир. И это ОБРАЗЕЦ принятия факта.

И человеческая оценка в данном случае - не что иное, как попытка СУДИТЬ!

В основе ОСУЖДЕНИЯ лежит именно оценка.

И если бы человек не оценивал, а ПРИНИМАЛ, жилось бы всему человечеству гораздо спокойнее.

2. Место

Почему-то мы очень любим искать "свое место в жизни", но не знаем при этом, где оно и куда идти и очень боимся его не найти или прийти "не туда".

А ларчик просто открывается.

Место любого объекта (субъекта, явления и т.д) УЖЕ ТАМ, где этот объект находится!

Проще говоря, здесь и сейчас.

Если я сейчас на даче, это мое место. Если в пещере - значит, в пещере.

Если я - психолог, это СЕЙЧАС и есть МОЕ МЕСТО. Если пастух - значит, мое место - на пастбище.

Если Христос рождается в пещере - это тоже ПРОСТО ЕГО МЕСТО.

И нет здесь ни плохого, ни хорошего, ну не нужна здесь оценка!

Это ПРОСТО СЕЙЧАС ЕСТЬ и всё!

И Христос просто принимает, что он - бог и что родился в семье бедняка и в пещере.

А если я психолог и НЕ ЗНАЮ, мое ли это место?

Вот тут впору задуматься. А КТО знает, кроме меня, ГДЕ МОЕ место? И если я не ОЩУЩАЮ это место своим, НАХОДЯСЬ на нем, значит, у меня есть проблемы именно с этим ОЩУЩЕНИЕМ и мой мозг не получает обратной связи.

А в итоге я НЕ ПРИНИМАЮ свое место СВОИМ!

И тогда моя жизнь и есть лозунг "бороться и искать, найти и не сдаваться!"

Но вся борьба происходит только из-за того, что я оценила свое место НЕДОСТОЙНЫМ СЕБЯ и ищу достойное!

3. Единство и борьба противоположностей.

Это про "жизнь-борьба" и про "вопреки".

И опять-таки, это оценка человека.

Нет у Христа никакого "вопреки". Нет борьбы, нет "смирения ВОПРЕКИ гордыне", он сам ПРОСТО ЕСТЬ со страстями, грехами, светом, смирением.

Он просто ПРИНИМАЕТ себя таким, какой есть.

А вот человечество НЕ ПРИНИМАЕТ ни его таким, какой есть (Богом!), ни себя.

Поэтому спорим, осуждаем, оцениваем, боремся. Смотрим в мир, но не в себя.

А ведь Христос - просто вторая половинка каждого из нас и, получается, мы бы не хотели родиться в пещере ...

День обиды или Как работают эмоции

Возмездие = возмещение. Потому и возмездие - не что иное, как месть. И месть, получается, от слова "место", а ещё точнее - "вместо"!

Что же происходит, если человек мстит стране или другому человеку?

Человек испытывает обиду, она горит в нем, при этом он считает, что ЕГО ОБИДЕЛИ. Обида есть, а что сделать, чтобы она не горела, он не знает.

Ее бы просто отпустить.

"Нет, сие невозможно, кто я тогда?" - восклицают в человеке Гнев и Гордыня.

И человек ЗАМЕЩАЕТ обиду местью. Либо оружием, либо обидными выражениями, либо просто комком грязи в ворота обидчика. Хоть какая-то сатисфакция раненой душе.

Беда только в том, что так это сейчас не работает. Потому что по законам эмоций, если уже есть факт отмщения, обида должна быть отпущена.

Но кто ж ее отпустит, она же продолжает гореть!!!

И эта история не имеет окончания, потому что обиженный ждёт, пока ОБИДЧИК САМ НЕ ПРИЗНАЕТ свою вину!

Во-первых, он не дожидается, потому что обидчик обычно считает: "Ты сам виноват!" И это бег по кругу.

Во-вторых, никто не может отпустить обиду ИЗ другого, только СВОЮ (из себя)!

А человек-то, мы помним, считает, что это не ОН ОБИЖЕН, а ЕГО обидели. А это значит, что именно обидчик должен забрать обиду. Ну и опять - по кругу.

У эмоций есть законы и подчиняются они только вселенной и физике. Человек может стараться делать вид, что контролирует их, может даже делать вид, что ему это удастся.

Но физические законы не обманешь, они просто есть и им наплевать, что там себе думает о них человек.

И если человек с виду спокоен, но часто (или, тем более, хронически) болеет, это результат такого "контроля эмоций".

Так как же человек взаимодействует с эмоциями и как их отпускать?

Отпустить обиду, как и любую другую эмоцию, с одной стороны, очень просто. Для этого надо ее ПРИНЯТЬ.

Принять = принять факт "Я ОБИЖЕН".

Тем более, что это чистая правда, эмоции не имеют направленности! Это энергия. Она просто есть. И если во мне УЖЕ горит обида, ну честное слово, это именно Я ОБИЖЕН, а не меня обидели!

И эмоция- это собственность Вселенной, а не человека. То есть, эмоция = вселенская энергия.

Что же получается? Я ОБИЖЕН = я взял энергию величиной "обида" ВЗАЙМЫ у Вселенной, потому что НЕ ХВАТИЛО своей собственной энергии. Теперь это - мой должок. И долг надо отдать = отпустить обиду.

Здесь вся сложность в том, что организм помнит: ему НЕ ХВАТИЛО энергии (сил)! То есть, ему нужен гарант, что он не останется БЕЗ энергии, если отпустит обиду.

Этот гарант = твердое, спокойное, весомое "Я". То "Я", которое и даёт уверенность и твердость человеку.

Его надо ещё в себе найти = познать себя.

Это словосочетание "познать себя" имеет самый обычный смысл: глагол "знать" и приставка "по", которая говорит только о том, что эти знания надо взять сверху, из Вселенной (= обычные законы физики) и применить к себе (человеку). Сравните с "по-ложить".

Вот так просто...

Горе потери

Смысл актуален именно в словосочетании. По сути, горит душа от потери какой-то ценности и навсегда.

И это целый комплекс.

С точки зрения оценки, это безысходность, беспомощность, бессилие.

От этого полное неприятие факта ситуации, несмирение и несогласие.

И все это - термины, отрицающие реальность: нет сил, выхода, помощи, нет согласия с ситуацией, смирения, принятия.

Всего этого НЕТ. Это ТОЛЬКО оценка сознания, которое, обычно, и даёт понимание ОТСУТСТВИЯ того, что нельзя увидеть реально.

Ведь и то, что мы потеряли, УЖЕ НЕ УВИДЕТЬ, особенно, если это точно безвозвратная потеря.

Но ведь что-то есть?

Да.

В первую очередь, это то, что без "не": состояние отчаяния - комплекс эмоций - страх, обида, жалость, вина и стыд, и обычно, все вместе.

Весь этот комплект УЖЕ находился в нас, мы уже накопили эти эмоции, а горе их только разожгло.

И из-за этих эмоций сознание не понимает, КАК МОЖНО принять потерю.

А ведь мы НЕ потерю НЕ принимаем, а именно ГОРЕ, потому что это наша гордыня не согласна с потерей!

"Как так, а если я не хочу это терять?"

Поэтому гордыня не даёт смириться с потерей, принять сам факт.

И что получается?

Сознание СОЗНАТЕЛЬНО вводит нас в заблуждение, потому что оценка и не может дать выход, это ведь только оценка - хорошо/плохо.

В результате мы упрямо поддерживаем иллюзии:

"Нет, этого быть не должно, значит, этого нет". Или "Я не хочу, чтобы так было, значит, не принимаю факт".

Как будто факту нужно наше подтверждение его существования!

Он уже есть и всё.

А вот мы, не принимая этот факт и не признавая потерю, заходим в жизненный тупик и топчемся на месте, делая вид, что ничего не случилось.

А оно случилось!

Но гордыня, которая насыщается страданиями, НЕ ХОЧЕТ этого видеть. Ей выгодна такая позиция, ведь она придает значимость.

Чтобы идти по жизни дальше, надо отпустить горе. Чтобы отпустить горе, надо его принять. Чтобы его принять, надо принять и отпустить эмоции. А эмоции питают нас энергией. И наше УМНОЕ СОЗНАНИЕ их не отпускает, не соглашаясь с фактом потери.

Горе от ума - так можно назвать этот замкнутый круг...

Потеря и горе потери дают основу именно для гармоничного человеческого существования.

Горе потери составляет дуальность вместе со счастьем обретения.

И соответственно, не принимая горе, человек НИКОГДА не примет счастье. Только поэтому человечество и выдумывает афоризмы на тему "счастье- это каждый понимает по-своему." Поэтому, если мы только ХОТИМ найти счастье, это означает: его сейчас нет!

И какое оно, мы тоже не знаем, наше сознание там ещё не бывало.

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.