

**С.В. Лаврентьева**

## **ЭМОЦИИ КАК ОБЪЕКТ КОНТРОЛЯ: ЭПИСТЕМОЛОГИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ\***

*Лаврентьева Софья Всеволодовна* – младший научный сотрудник. Институт философии РАН. Российская Федерация, 109240, г. Москва, ул. Гончарная, д. 12, стр. 1; e-mail: sonnig89@gmail.com

В последние десятилетия внимание исследователей все больше сосредоточивается на роли эмоций в контексте их регуляции и контроля. В данной статье мы предлагаем рассмотреть конструирование эмоций как объекта контроля и показать, как оно влияет на эпистемологические характеристики и представления о «нормативной эмоциональности». Для этого мы обратимся к практикам, в рамках которых регуляция эмоций приобретает особую важность (работа с различными видами зависимости, психотерапия и практики морального и эмоционального улучшения). Автор показывает, как в исследованиях практик саморегуляции происходит смещение от усредненной типологизации нормативных эмоций к различению более частных моментов переживания и выделению ненормативных эмоций как обязательной составляющей «эмоциональных режимов». В данном повороте сыграли свою роль практики психотерапии, в том числе ориентированные на работу с аддикциями (зависимостями от конкретных веществ или поведения, вредящих индивиду). Темпоральность переживания при этом выступает на первый план, позволяя лучше раскрыть особенности саморегуляции у людей с различными зависимостями (а лучше сказать, их амбивалентность, так как стремление к контролированию эмоций здесь ведет к потере возможности самостоятельной саморегуляции). Проанализировано влияние дискуссий об аддикциях на взаимодействие терапевтической культуры и техник, направленных на улучшение когнитивных навыков, морального поведения и эмоционального контроля. Показано, что описания нормативного контроля эмоций, отталкиваясь от дискуссий о проблеме зависимости, все больше оказываются ориентированы на различия в хронологии смены эмоций, отдаляясь от усредненных классификаций и шкал эмоциональных состояний. Ведущую роль здесь играют психотерапевтические практики. Проблема слабости эмоционального контроля, которая в рамках техник самоулучшения решается фармакологически, психотерапия противопоставляет работу с эмоциональными паттернами, анализ внешних факторов и понимание личностных и темпоральных аспектов в контроле эмоций. Это задает новую перспективу подходов к эмоциональному самоулучшению.

---

\* Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2024 г.

**Ключевые слова:** аддикции, когнитивное улучшение, моральное улучшение, психотерапия, эмоции, эмоциональные режимы

**Для цитирования:** Лаврентьева С.В. Эмоции как объект контроля: эпистемологические и нормативные аспекты // *Философский журнал / Philosophy Journal*. 2025. Т. 18. № 1. С. 149–163.

## Введение

Эмоции давно стали особым объектом знания, привлекая внимание исследователей в различных областях. На протяжении всего XX в. проводилось множество исследований, направленных на формулирование общих понятий и классификаций эмоций: одни были сосредоточены на поиске скрытой логики соотношения описания эмоций в языке, другие – на сравнении реакций в распознавании выражений лиц, когнитивистским теориям эмоций противопоставлялись подходы унификации эмоций на основе телесного опыта<sup>1</sup>. Ближе к концу XX в., в 1990-х гг. эмоции в рамках когнитивной психологии стали предметом многочисленных исследований, посвященных нюансам ментального контроля. Эмоциональный контроль, таким образом, постепенно становится важным компонентом в конструировании эмоций как объекта познания<sup>2</sup>.

Исследования, сосредоточенные на классификации и ментальном контроле эмоций, заложили основу для более глубокого анализа их роли в процессе познания. Эти наработки стали отправной точкой для формирования нового направления – «эпистемологии эмоций», которое расширяет представления о связи эмоций с различными аспектами знания. Большая часть актуальных исследований, появляющихся в рамках данного направления, посвящена телесным и иным непропозициональным аспектам знания. Другая ветвь этого направления тяготеет к когнитивным исследованиям влияния эмоций на восприятие, доверие или обоснование суждений. Науки об образовании и классическая аналитическая эпистемология пересекаются в области исследований «эпистемических эмоций» – переживаний, связанных с получением или применением знания: любопытства, удивления, смущения и беспокойства<sup>3</sup>. Ряд когнитивных исследователей выделяет наряду с ними метакогнитивные переживания, сигнализирующие индивиду о статусе его ментальных процессов – например, ощущение озарения или нахождения в мыслительном тупике<sup>4</sup>. Также обосновывается влияние эмоционального состояния человека на его познавательные навыки<sup>5</sup>. В целом роль эмоций в процессе познания привлекает все большее внимание эпистемологии и эмпирических наук о сознании.

<sup>1</sup> Prinz J. *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. Oxford, 2004.

<sup>2</sup> Reddy W.M. *The navigation of feeling: A framework for the history of emotions*. New York, 2001. P. 3–29.

<sup>3</sup> Vilhunen E., Turkkila M., Lavonen J. et al. Clarifying the relation between epistemic emotions and learning by using experience sampling method and pre-posttest design // *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. Art. 826852. DOI: 10.3389/educ.2022.826852.

<sup>4</sup> Vogl E., Pekrun R., Loderer K. Epistemic emotions and metacognitive feelings // *Trends and prospects in metacognition research across the life span: A tribute to Anastasia Efklides*. Cham, 2021. P. 41–58.

<sup>5</sup> Prinz J. *Gut Reactions*. P. 8.

Совсем иную картину эпистемологии эмоций можно рассмотреть в контексте дискуссий о способности людей с различными аддикциями<sup>6</sup> принимать самостоятельные решения о ходе собственного лечения. Темпоральные аспекты выступают на первый план, когда мы говорим о необходимости описать и реконструировать эмоциональные состояния, не относящиеся к нормативным представлениям об эмоциональном контроле.

Такие разные направления социальных исследований, как экономическая социология, исследования науки и технологии (STS) и культурсоциология обратили внимание на аддикции в связи управлением эмоциями и механизмами их неявного регулирования в разных социальных группах и в обществе в целом. Эти исследования во многом совпадали с общим фокусом социологов и антропологов на возникающих в последние десятилетия новых формах заботы о здоровье и самопомощи, в том числе в рамках развития психотерапии. Проблематизация глубоких нормативных представлений об эмоциональных порядках социальной жизни неожиданно подтолкнула и так достаточно активные дискуссии о возможностях, предоставляемых нам техниками улучшения когнитивных навыков, морального поведения и эмоционального самоконтроля.

Цель данной статьи – описать эпистемологические характеристики эмоций, связанные с их конструированием как объекта контроля.

В российской литературе уже есть некоторые исследования, которые мы можем соотнести с целью данной статьи, в частности, касающиеся эпистемологических подходов к эмоциям в рамках когнитивного редукционизма<sup>7</sup> и эпистемологии дениализма в отношении индивидов с зависимостями<sup>8</sup>. Есть также и обзоры, касающиеся соотношения аффективного поворота (о котором коротко будет рассказано в первой части) и эпистемологии эмоций<sup>9</sup>. Хотя данные исследования соприкасаются с эпистемологией эмоций, они не выделяют специально эмоции как объект контроля.

Между тем конструирование эмоций как объекта контроля накладывает свой отпечаток на структуру знаний об эмоциях. Для того, чтобы обрисовать основные эпистемологические черты эмоций в данном ракурсе, мы обратимся к трем значимым дискурсивным полям, в которых эмоции обретают все большую значимость именно в рамках проблем саморегуляции, – психотерапии, психологической проблематике аддикций и к набору практик и техник, направленных на биотехнологическое совершенствование моральных и когнитивных качеств и эмоциональное самоулучшение человека (являющихся

---

<sup>6</sup> Термин «аддикция», который мы часто будем использовать в данной статье, означает зависимость от определенного поведения или веществ, которые приносят удовольствие и помогают справиться с внутренним дискомфортом. Эта зависимость сопровождается неспособностью контролировать свои действия и прекратить употребление веществ или воспроизведение паттерна поведения, даже несмотря на возможный вред (*Goodman A. Addiction: Definition and implications // British Journal of Addiction. 1990. Vol. 85. No. 11. P. 1403-1408*).

<sup>7</sup> *Максимов Л.В.* Редукция сознания к познанию как методологический принцип когнитивной науки и гуманитарных дисциплин // *Философская мысль*. 2014. № 11. С. 32–71.

<sup>8</sup> *Шевченко С.Ю., Тухватулина Л.А.* Несвятая простота: эпистемология добродетелей и три стратегии отрицания научного знания // *Вопросы философии*. 2020. № 11. С. 109–119.

<sup>9</sup> *Лобанова Ю.В.* Аффективное измерение культуры в фокусе современного социально-гуманитарного знания // *Вестник Московского государственного университета культуры и искусств*. 2022. № 2. С. 6–13.

частью более широкого направления «human enhancement»<sup>10</sup>). Во взаимопересечениях данных полей мы точно обозначим проблемы, связанные с контролем эмоций. Подобная детализация поможет нам составить общую картину особенностей познания эмоций как объекта контроля.

Статья состоит из трех частей. Задачей первой части будет описать исторический подход к знаниям об эмоциях, которые, с одной стороны, подготавливают поворот к представлению об эмоциях как объекте контроля, а с другой стороны, могут быть противопоставлены ему в подходе к описанию эмоциональной жизни. В последующих двух будут раскрыты три вышеприведенных плана эпистемологии эмоций как объекта контроля (психотерапия, аддикции, работа над эмоциональным статусом человека) и их взаимопересечения. В рамках данного обзора предлагается следующий тезис: в современных социогуманитарных исследованиях произошел определенный сдвиг в эпистемологии эмоций. Мы видим, что описания нормативности и контроля эмоций все больше оказываются ориентированы на представления темпоральных особенностей смены эмоций, и не последнюю роль в этом сыграли исследования ненормативной эмоциональности, посвященные аддикциям.

### **Исторический подход к знаниям об эмоциях: «эмоциональные режимы» и техники потребления эмоций**

С начала 1970-х гг. в гуманитарных и общественных науках происходит так называемый «эмоциональный поворот». Этот термин обозначает всплеск интереса к социальной роли эмоций и к культурным различиям в эмоциональной жизни различных обществ. Исследования семантики эмоций, роли эмоций в сфере власти и доминирования входят в число основных направлений, актуализировавшихся в рамках эмоционального поворота<sup>11</sup>.

Историк Уильям Редди предложил описание эмоционального поворота в терминах «эмоциональных режимов». Термином «эмоциональный режим» он обозначал лежащий в основе того или иного общества набор нормативных эмоций, связанных с ними ритуалов поведения и эмотивов, за ярко выраженные отклонения от которых человек может быть порицаем или даже наказан<sup>12</sup>. Опираясь на различные антропологические и исторические исследования, Редди показывает, как в рамках представлений о контроле эмоций по-разному типологизировались их соотношения<sup>13</sup>. В рамках эмоционального режима Редди выделяет множество более частных «эмоциональных стилей», которые разнятся от одного сообщества или сословия к другому. Эмоциональные стили являются важным фактором социализации в обществе: благодаря им образуется сообщество людей, способных быстро понимать друг друга, что помогает сотрудничеству и координации усилий.

<sup>10</sup> В русскоязычной литературе чаще всего для обозначения данного направления используют термин «улучшение человека», предложенный Б.Г. Юдиным: Юдин Б.Г. Технонаука и «улучшение» человека // *Epistemology & Philosophy of Science / Эпистемология и философия науки*. 2016. Т. 48. № 2. С. 18–27.

<sup>11</sup> *Barclay K.* State of the field: the history of emotions // *History*. 2021. Vol. 106. No. 371. P. 456–466.

<sup>12</sup> *Reddy W.M.* The navigation of feeling. 2001.

<sup>13</sup> *Ibid.* P. 55–57.

Но также подобные стили в рамках коллективного эмоционального управления могут быть использованы в качестве инструмента принуждения и повышения конформности. Страдания, связанные с несовместимостью частных эмоциональных стилей и легитимированных, режимных эмотивов, могут усилить подтверждающий эффект «официальных» эмоций. Поэтому эмоции и практики их регуляции выделяются Редди в качестве необходимого объекта для понимания нюансов политического управления, значения идеологии, закона, государственного ритуала, принуждения и насилия. Четкие контуры эмоционального режима, по его мнению, утверждают также и стабильность режима политического<sup>14</sup>.

Когда речь идет об исследованиях эмоций в контексте истории, культуры, политики, эмоциональная нормативность, инструменты и степени контроля эмоций и общий порядок представлений об эмоциональной жизни выходят на первый план. Реконструкция механизмов смены эмоциональных режимов породила новое измерение культурных и исторических исследований. Не все, однако, подходят к пониманию эмоциональных режимов так же, как Редди. Социолог Ева Иллуз не пытается через описание эмоционального режима создать культурный портрет эпохи. Она изучает эмоции как важные для современного капитализма объекты потребления и обращения (циркуляции). Говоря о эмоциональном капитализме, она выделяет две его главные особенности. Во-первых, эмоции остаются настоящими, несмотря на их превращение в товар, коммодификацию. Второй особенностью является развитие «терапевтической культуры». Иллуз отдельно выделяет терапевтический эмоциональный стиль как свойство культуры позднего модерна в отношении разработки специальных техник для понимания и управления своими эмоциями<sup>15</sup>.

В рамках развития и повсеместного распространения психотерапевтических практик, на которое обращает внимание Иллуз, выделяются особенности эмоциональных режимов, связанные с существующими в обществе нормативными представлениями о смене эмоций. Современные формы таких представлений тесно связаны с распространением психотерапии. Появление эмпирически обоснованных и экономически эффективных техник, направленных на изменения конкретных эмоциональных состояний, способствовало институционализации психотерапевтических практик<sup>16</sup>. Параллельно были установлены темпоральные критерии для диагностики психиатрических заболеваний, в частности, депрессивного расстройства и аддикций<sup>17</sup>. Будучи принятыми народной психологией, эти критерии стали в свою очередь определять также и «нормальный», а не только «патологический» порядок потребления эмоций – нормативную временность изменения эмоциональных состояний.

Процесс институционализации психотерапевтических практик и их укоренение в общественном сознании оказали влияние на формирование представлений о «нормальном» эмоциональном опыте. Таким образом, современная психотерапия в значительной степени задает контуры действующих

<sup>14</sup> Ibid. P. 330–333.

<sup>15</sup> Illouz E. *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Cambridge, 2007. P. 1–5.

<sup>16</sup> Shachak M. (Ex)changing feelings: On the commodification of emotions in psychotherapy // *Emotions as commodities: Capitalism, consumption, and authenticity*. London, 2017. P. 147–172.

<sup>17</sup> Zimmerman M., Ellison W., Young D. et al. How many different ways do patients meet the diagnostic criteria for major depressive disorder? // *Comprehensive psychiatry*. 2015. Vol. 56. P. 29–34.

эмоциональных режимов, в том числе через свое воздействие на «народную психологию» и эпистемологию эмоций. Значимым, но наименее изученным аспектом такого воздействия является сборка и пересборка представлений о нормативном контроле над сменой эмоций, значительный вклад в которые внесли практики работы с людьми, имеющими различного рода зависимости. Психотерапевтическое понимание эмоциональной жизни и ее субъективной значимости является источником критического взгляда на нормативность эмоциональных режимов и факторов их деконструкции, влияющим в том числе и на дискуссии о средствах и возможностях совершенствования моральных и когнитивных качеств человека<sup>18</sup>.

В рамках анализа эмоциональных режимов, ориентированных изначально на типологизацию нормативных эмоций, уже намечается поворот к выделению ненормативной эмоциональности, по-особому структурирующей индивидуальные переживания. В рамках дискуссии о ненормативных эмоциях и их саморегуляции темпоральность переживания выделяется в качестве значимой составляющей для его понимания. Ключевую роль в данном повороте играют психотерапевтические практики (в том числе ориентированные на работу с аддикциями), которые задают траекторию представлений о повседневном управлении эмоциями.

### **Аддикции и дискуссии о природе эмоционального контроля**

Употребление психотропных веществ можно рассматривать как специфическую форму эмоциональной саморегуляции, при которой выбор вещества определяется желаемыми эмоциями, их интенсивностью и продолжительностью. Вызванные употреблением эмоциональные паттерны здесь могут быть соотнесены с одной из основных классификаций психотропных веществ: стимулирующие (в англ. «stimulants», «uppers») и расслабляющие центральную нервную систему («depressants», «downers»). Первые ориентированы на получение эйфории или увеличение энергичности в короткий промежуток времени, вторые – на быстрое расслабление. Предпочтения в выборе веществ, среди прочего, могут быть связаны и с уже имеющимися у человека психологическими предубеждениями. Все зависит от того, какая эмоция вызывает боль и дискомфорт: предпочитающие депрессанты могут страдать от гнева и злости, а употребляющие стимуляторы искать способ избавиться от ощущений, связанных с депрессивным расстройством<sup>19</sup>.

Но несмотря на то, что психотропные вещества могут быть средством для получения контроля над эмоциями в конкретный промежуток времени, они же являются и причиной потери способности к самостоятельной эмоциональной саморегуляции (помимо остальных негативных эффектов)<sup>20</sup>.

<sup>18</sup> Horvath A.T. Enhancing motivation for treatment of addictive behavior: Guidelines for the psychotherapist // *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1993. Vol. 30. No. 3. P. 473–480.

<sup>19</sup> Khantzian E.J. The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroin and cocaine dependence // *The American journal of psychiatry*. 1985. Vol. 142. No. 11. P. 1259–1264.

<sup>20</sup> Stellern J., Xiao K.B., Grennell E. et al. Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis // *Addiction*. 2023. Vol. 118. No. 1. P. 30–47.

Психотерапевтические и психиатрические практики, направленные на работу с аддикциями как составляющие подхода к контролю эмоций, стали источником распространения особой эпистемологии эмоций. В описании различий нормативных эмоций и эмоций людей с зависимостью они опираются на темпоральные аспекты, связанные со сменой эмоций. Существует множество исследований, посвященных темпоральным аспектам зависимости или даже определению зависимости как темпоральному расстройству. Историк литературы Дэвид Ленсон в своей книге «On Drugs» подчеркивает мысль о том, что процесс становления зависимости включает в себя трансформационный сдвиг в сознании человека. По мнению Ленсона, этот сдвиг приводит к фрагментарному, «атомизированному» восприятию времени, когда переживание последнего распадается на части. «Атомы» времени приобретают значимость исключительно в процессе поиска и потребления сильнодействующих препаратов. Ленсон утверждает, что люди, попавшие в ловушку зависимости, с трудом освобождаются от нее, поскольку перед ними стоит задача вернуться к безэмоциональному, «скучному и неинтересному» течению «горизонтального» времени<sup>21</sup>.

Социолог Хелен Кин в своей книге «What's Wrong with Addiction?» также рассматривает зависимость, в первую очередь как темпоральное расстройство, которое характеризует сильное отличие от социально-нормативного восприятия времени повседневности. Антрополог Анжела Гарсия отмечает, что для людей, имеющих зависимость от конкретных веществ, общие закономерности аффективных изменений заслоняются более мощной темпоральностью, связанной с их употреблением, которая окрашена более сильными эмоциями<sup>22</sup>.

Темпоральные аспекты эмоционального поведения людей с зависимостью могут быть развернуты и в эпистемологическом ключе. Пренебрежение атомизированным, скачкообразно движущимся и фрактальным временем людей с зависимостью, которое не соответствует нормативным эмоциональным состояниям, приводит к амбивалентным последствиям в отношении эпистемической несправедливости. Несправедливость проявляется в первую очередь в невозможности интерпретации опыта людей с зависимостью, что сказывается на их способности формулировать и передавать знания о своих переживаниях. С одной стороны, происходит неправомерная депатологизация через сведение зависимостей к личностным характеристикам, что мешает должным образом изучить и типологизировать эмоциональные состояния подобного рода. С другой стороны, есть тенденция накладывать типологизацию, связанную с нормативными эмоциями при описании эмоционального состояния людей с зависимостью. Примером может послужить ориентация на оценку по шкале «затруднений в регуляции эмоций» (англ. – *Difficulties in Emotion Regulation Scale*)<sup>23</sup> при диагностике или определении риска развития зависимости. Применение данной шкалы предполагает, что безэмоциональное, «скучное и невеселое» времяпрепровождение зависимого человека эквивалентно простой скуке человека без зависимости. В рамках подобного подхода представляется, что индивиды с зависимостью и без нее

<sup>21</sup> Lenson D. On drugs. Minneapolis; London, 1999. P. 32–36.

<sup>22</sup> Garcia A. The pastoral clinic: Addiction and dispossession along the Rio Grande. Berkeley; Los Angeles; London, 2010. P. 20.

<sup>23</sup> Stellern J., Xiao K.B., Grennell E. et al. Emotion regulation in substance use disorders. P. 30–47.

осуществляют эмоциональный контроль в одной и той же темпоральности, так как данная классификация опирается на линейную временную последовательность, отличную от разорванного, неоднородного, фрактального переживания времени, свойственного для людей с зависимостью. Лакуны в представлении об эмоциональном контроле здесь также связаны с тем, что в них мало внимания уделяется непосредственно экспрессивным, эпистемическим характеристикам, связанным со специфическим темпоральным опытом зависимых.

Ориентация на жесткую нормативность и разграничение видов эмоциональных состояний неприменима в условиях, когда темпоральные аспекты могут сильно изменить эмоциональную окраску переживания. Проблема разграничения и классификации эмоциональных состояний может быть лучше раскрыта в противопоставлении терапевтического подхода и техник, направленных на улучшение когнитивных навыков и моральных качеств человека.

### **Психотерапия и методы морального и эмоционального улучшения человека**

Психотерапевтические и психиатрические практики работы с аддикциями, с одной стороны, и дискуссии об этико-правовой допустимости и эффективности когнитивного и морального улучшения, с другой, постоянно соприкасаются и влияют друг на друга. С одной стороны, лучшее понимание аддикций во многом спровоцировало более детализированный взгляд на способы и возможные результаты когнитивного и морального улучшения. С другой стороны, необходимо оговориться, что в адрес фармакологических опций когнитивного улучшения высказывались опасения в легком формировании зависимости, в частности, проблематизировалась природа нейрокорреляции между улучшением памяти, обучаемости при помощи нейростимуляторов и аддикциями<sup>24</sup>. Такие опасения в значительной степени были связаны с тем, что ряд средств, позволяющих улучшить когнитивные навыки и влияющих на моральное поведение, может легко вызывать привыкание.

Эти опасения во многом совпадают со стремлением современной психотерапии и психиатрии оппонировать биологическому редукционизму. Психотерапевты отмечают, что возникновение некоторых видов аддикций связано с представлением пациентов о своих психиатрических или неврологических проблемах как о физиологической дисрегуляции. Сфокусировавшись на их компенсации, некоторые пациенты быстрее приобретают зависимость не только от некоторых видов обезболивающих, но и от антидепрессантов, анксиолитиков, разного рода стимуляторов и других групп препаратов<sup>25</sup>. Редукционистское понимание собственных ощущений и переживаний приводит не только к повышению риска аддикций, но и к невозможности видеть личностные смыслы аддиктивного поведения.

<sup>24</sup> Heinz A., Kipke R., Heimann H., Wiesing U. Cognitive neuroenhancement: false assumptions in the ethical debate // *Journal of Medical Ethics*. 2012. Vol. 38. No. 6. P. 372–375.

<sup>25</sup> Feingold D., Tzur B.D. Addiction psychotherapy: Going beyond self-medication // *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Art. 820660. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.820660.



В рамках терапевтической культуры техники управления эмоциями стали важной частью заботы о здоровье – в том числе и физическом. На нем, например, строится профилактика рецидивов сердечно-сосудистых заболеваний<sup>26</sup>. Осознанное использование эмоций и их контроль стали важным элементом для повышения способностей в обучении и для карьерного развития. В то же время в рамках психиатрии мы видим, как фармакология, направленная на лечение психиатрических патологий, используется и в качестве средств для когнитивного и морального улучшения, а исследования ряда психиатрических патологий стали важным источником знаний о практиках управления эмоциями<sup>27</sup>.

В этом плане стоит отметить напряжение, возникающее между психотерапией и фармакологическими техниками когнитивного улучшения, позволяющими сделать более продуктивной работу памяти, контролировать внимание и т.д. Психотерапия мыслит себя как интегральную практику заботы о психическом здоровье, укрепляющую возможность человека жить полной эмоциональной жизнью, не отказываясь при этом от долгосрочных целей. В этом отношении она может быть обосновано названа совокупностью практик по изменению морального и эмоционального статуса человека, поскольку направлена на устранение проблем при совершении индивидуальными рутинными моральными выборами, связанных с его или ее долгосрочными приоритетами.

С этой позицией интегрального укрепления способности делать осознанный выбор связана современная эволюция когнитивно-поведенческих подходов, задающих вектор личностных изменений, но, вероятно, не позволяющая индивиду непредвзято разобраться в личностных смыслах эмоциональных переживаний, сопровождающих аддиктивное поведение (при этом важно отметить, что когнитивно-поведенческая терапия имеет впечатляющие доказательства эффективности при работе с аддикциями). Подобные методы можно сопоставить и противопоставить другим активно развивающимся терапевтическим подходам – терапии принятия и ответственности, которая ориентируется больше на перспективу поддержки выбранных индивидуальными личностных изменений. Когнитивно-поведенческая терапия в большей степени склоняется к модели морального выбора, описанной Гарри Франкфуртом, в которой подразумевается, что основная проблема заключается в слабости эмоционального контроля<sup>28</sup>. Терапия принятия и ответственности скорее делает акцент на рефлексивном подходе к использованию индивидуальных паттернов эмоциональной жизни для личностных изменений, который мы можем охарактеризовать как моральное улучшение.

Таким образом, психотерапевтические технологии, предлагаемые как замена фармакологических средств когнитивного улучшения, не только могут предотвратить количество потенциально зависимых людей, но и сами по себе могут рассматриваться как один из методов эмоционального

<sup>26</sup> *Marogna C., Russo S.E., Caccamo F. et al.* The perception of the illness and the self-efficacy in the management of emotions in cardiac patients // *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*. 2018. Vol. 21. No. 3. P. 310. DOI: 10.4081/ripppo.2018.310.

<sup>27</sup> *Wiseman H.* The myth of the moral brain: The limits of moral enhancement. Cambridge; London, 2016. P. 93.

<sup>28</sup> *Berking M., Margraf M., Ebert D. et al.* Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence // *Journal of consulting and clinical psychology*. 2011. Vol. 79. No. 3. P. 307–318.

самоулучшения. Важным элементом для выявления и поддержания мотивации пациентов в данном направлении психотерапии являются автобиографические нарративы пациентов.

При этом в рамках психотерапевтических методов работы с аддикциями, направленных на преодоление маргинализации личного опыта через овладение «своим» нарративом, важной составляющей становятся темпоральные характеристики повествования. Так, социолог Сюзанна Фрейзер отмечает, что особенности нарративов и структуры опыта пациентов с зависимостью, проходящих заместительную терапию, могут быть лучше описаны в рамках данного М.М. Бахтиным понятия хронотопа, ориентированного на временные и пространственные способы представления связи событий. Изучение данного хронотопа, с одной стороны, помогает выработать нарративные стратегии, выражающие специфический темпоральный опыт людей с зависимостью от психотропных веществ. С другой стороны, оно выявляет разницу между желаемым и реальным положением дел, когда речь идет о лечении зависимости. Фрейзер обращает внимание, что зачастую история прохождения лечения структурирована хронотопом очереди – в аптеке или в клинике, – так как заместительная терапия подразумевает строго регламентированные дозы и время приема, регулируемое работниками аптеки. Подобный хронотоп противоречит целям лечения, направленного на восстановление нормального образа жизни (возможности придерживаться регулярного расписания в работе и адекватно планировать день). В итоге мы видим, что подобный подход не позволяет зависимым вернуться в нормативную темпоральность из-за неудачной регламентации времени в терапии. Вместо этого неопределенность возможности получения дозы заменяется неопределенностью ожидания в очереди за получением препарата в аптеке<sup>29</sup>. Таким образом, в рамках данного подхода становится возможным заполнить эпистемологические лакуны, связанные с темпоральными аспектами эмоционального контроля у индивидов с зависимостью.

Психотерапевтический подход к конструированию контроля эмоций, с одной стороны, влияет на практики морального и эмоционального улучшения, с другой стороны, может быть признан как вариация таковых. Когда речь идет об аддикциях, психотерапия отказывается от риторики слабости эмоционального контроля, ориентируясь вместо этого на понимание эмоциональных паттернов и внешних влияющих факторов физиологической дисрегуляции. Это среди прочего позволяет избежать редуccionистского отношения к психиатрическим и неврологическим заболеваниям. В рамках психотерапии важны не только особенности агентности людей с аддикциями, но и детализация контекста, сопровождающего зависимость. Так, темпоральные характеристики повседневного опыта у людей с зависимостью дают возможность описать более полно среду, в которой осуществляется эмоциональный контроль. Особенности хронотопов и личностной агентности, на выявлении которых сосредоточен психотерапевтический подход, могут дать новый материал как для представлений о нормативной эмоциональности, так и для понимания механизмов эмоциональной саморегуляции и биотехнологического улучшения моральных качеств человека.

<sup>29</sup> Fraser S. The chronotope of the queue // International Journal of Drug Policy. 2006. Vol. 17. No. 3. P. 192–202.

## **Заключение**

Современные социогуманитарные исследования, посвященные эмоциям, все чаще выделяют последние не просто в качестве объекта переживания, но и как нечто конструируемое и управляемое.

Если рассматривать основные черты эпистемологии эмоций в подобном ракурсе в исторических исследованиях, мы видим стремление к типологизации нормативных эмоций в разных культурах и эпохах. Подразумевается, что эмоции являются социально предзаданными, а навыки саморегуляции направлены на поддержание уже существующего социального порядка.

Однако типологизации эмоций, описанные через призму эмоциональных режимов, не учитывают темпоральные характеристики и не позволяют должным образом сопоставить все нюансы проявления одних и тех же эмоций в рамках нормативного переживания и у людей с зависимостью. Между тем темпоральность является важным фактором для понимания особенностей эмоционального контроля у людей с аддикциями. Это развивается и в рамках необходимости получить свою долю эмоционального всплеска в нужный момент времени и с общим несоответствием нормативной темпоральности эмоций. Временные характеристики переживания выступают на первое место и тогда, когда речь идет о различных подходах к лечению зависимости. Эффективность контроля аддикций у людей с зависимостью становится понятной в описании оттенков временных свойств эмоций, чему способствует выявление специфики хронотопа действий, связанных с лечением.

Дискуссии об аддикциях оказывают свое влияние на перспективы взаимодействия терапевтической культуры с техниками морального и эмоционального улучшения. В рамках практик самоулучшения контроль эмоций сводится к поиску подходящих медикаментозных стимулов, то есть эмоции воспринимаются как нечто, что можно сконструировать биотехнологически. Несмотря на то, что подобный подход черпает информацию в психиатрии и психотерапии в том, что касается воздействия фармакологических препаратов, мы можем отметить некоторые линии противостояния, когда речь идет о понимании природы эмоциональной саморегуляции. Проблеме слабости эмоционального контроля, которая может быть решена фармакологически, психотерапия противопоставляет работу с эмоциональными паттернами, анализ внешних факторов и понимание личностных и темпоральных оттенков в рамках контроля эмоций. Подобный подход не только предотвращает саму проблему зависимости в будущем, но и может быть рассмотрен как одна из вариаций эмоционального самоулучшения.

Деконструкция нормативности и отказ от риторики контроля и жесткой нормативной типологизации эмоций, таким образом, оказали свое влияние на дискуссии о перспективах развития когнитивного и эмоционального самоулучшения. Ориентация на временные свойства переживания в рамках терапевтической культуры стала одним из источников критического переосмотра нормативности эмоций и их регуляции в целом.

**Список литературы**

- Лобанова Ю.В. Аффективное измерение культуры в фокусе современного социально-гуманитарного знания // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2022. № 2. С. 6–13.
- Максимов Л.В. Редукция сознания к познанию как методологический принцип когнитивной науки и гуманитарных дисциплин // Философская мысль. 2014. № 11. С. 32–71.
- Шевченко С.Ю., Тухватулина Л.А. Несвятая простота: эпистемология добродетелей и три стратегии отрицания научного знания // Вопросы философии. 2020. № 11. С. 109–119.
- Юдин Б.Г. Технонаука и «улучшение» человека // *Epistemology & Philosophy of Science / Эпистемология и философия науки*. 2016. Т. 48. № 2. С. 18–27.
- Barclay K. State of the field: the history of emotions // *History*. 2021. Vol. 106. No. 371. P. 456–466.
- Berking M., Margraf M., Ebert D. et al. Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence // *Journal of consulting and clinical psychology*. 2011. Vol. 79. No. 3. P. 307–318.
- Berlant L. *The female complaint: The unfinished business of sentimentality in American culture*. Durham; London: Duke University Press, 2008.
- Colwell T.M. Emotives and emotional regimes // *Early Modern Emotions / Ed. by S. Broomhall*. London: Routledge, 2016. P. 7–10.
- Douglas T. Moral enhancement via direct emotion modulation: a reply to John Harris // *Bioethics*. 2013. Vol. 27. No. 3. P. 160–168.
- Feingold D., Tzur B.D. Addiction psychotherapy: Going beyond self-medication // *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Art. 820660. DOI: 10.3389/fpsy.2022.820660.
- Fraser S. The chronotope of the queue // *International Journal of Drug Policy*. 2006. Vol. 17. No. 3. P. 192–202.
- Garcia A. *The pastoral clinic: Addiction and dispossession along the Rio Grande*. Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press, 2010.
- Goodman A. Addiction: Definition and implications // *British Journal of Addiction*. 1990. Vol. 85. No. 11. P. 1403–1408.
- Heinz A., Kipke R., Heimann H., Wiesing U. Cognitive neuroenhancement: false assumptions in the ethical debate // *Journal of Medical Ethics*. 2012. Vol. 38. No. 6. P. 372–375.
- Horvath A.T. *Enhancing motivation for treatment of addictive behavior: Guidelines for the psychotherapist* // *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1993. Vol. 30. No. 3. P. 473–480.
- Illouz E. *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Cambridge: Polity Press, 2007.
- Keane H. *What's wrong with addiction?* Victoria: Melbourne University Publ., 2002.
- Khantzian E.J. The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroin and cocaine dependence // *The American journal of psychiatry*. 1985. Vol. 142. No. 11. P. 1259–1264.
- Lenson D. *On drugs*. Minneapolis; London: University of Minnesota Press, 1999.
- Marogna C., Russo S.E., Caccamo F. et al. The perception of the illness and the self-efficacy in the management of emotions in cardiac patients // *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*. 2018. Vol. 21. No. 3. P. 310. DOI: 10.4081/ripp.2018.310.
- Penz O., Sauer B. *Governing affects: neoliberalism, neo-bureaucracies, and service work*. London: Routledge, 2019.
- Pickard H. Is addiction a brain disease? A plea for agnosticism and heterogeneity // *Psychopharmacology*. 2022. Vol. 239. No. 4. P. 993–1007.
- Prinz J. *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
- Reddy W.M. *The navigation of feeling: A framework for the history of emotions*. New York: Cambridge University Press, 2001.

- Shachak M. (Ex)changing feelings: On the commodification of emotions in psychotherapy // Emotions as commodities: Capitalism, consumption, and authenticity / Ed. by E. Illouz. London: Routledge, 2017. P. 147–172.
- Stellern J., Xiao K.B., Grennell E. et al. Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis // *Addiction*. 2023. Vol. 118. No. 1. P. 30–47.
- Vilhunen E., Turkkila M., Lavonen J. et al. Clarifying the relation between epistemic emotions and learning by using experience sampling method and pre-posttest design // *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. Art. 826852. DOI: 10.3389/educ.2022.826852.
- Vogl E., Pekrun R., Loderer K. Epistemic emotions and metacognitive feelings // Trends and prospects in metacognition research across the life span: A tribute to Anastasia Efklides / Ed. by D. Moraitou, P. Metallidou. Cham: Springer, 2021. P. 41–58.
- Wiseman H. The myth of the moral brain: The limits of moral enhancement. Cambridge; London: MIT Press, 2016.
- Wright K. Theorizing therapeutic culture: Past influences, future directions // *Journal of Sociology*. 2008. Vol. 44. No. 4. P. 321–336.
- Zimmerman M., Ellison W., Young D. et al. How many different ways do patients meet the diagnostic criteria for major depressive disorder? // *Comprehensive psychiatry*. 2015. Vol. 56. P. 29–34.

## Emotions as an object of control: epistemological and normative aspects\*

**Sofya V. Lavrentyeva**

Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences. 12/1 Goncharnaya Str., Moscow, 109240, Russian Federation; e-mail: sonnig89@gmail.com

This article explores the epistemological aspects of emotions, focusing on their construction as objects of control. It examines practices where emotional regulation is particularly significant, such as addiction treatment, psychotherapy, and emotional and moral enhancement practices. The article traces a historical shift from a generalized typology of normative emotions to a distinction between private emotional experiences and the recognition of non-normative emotions as essential components of “emotional regimes”. Psychotherapy, especially in addiction contexts, has contributed to this shift, highlighting the temporal dimension of emotional experience. This temporal aspect reveals the complexities of self-regulation in individuals with addictions, where the desire for emotional control often results in a diminished capacity for independent regulation. The article analyzes how discussions surrounding addiction have influenced the interaction between therapeutic culture and human enhancement practices. It argues that normative frameworks for emotional control, shaped by addiction discourse, increasingly emphasize the temporality of emotional change rather than relying on standard classifications of emotional states. Psychotherapy, in contrast to pharmacological approaches in self-enhancement, emphasizes working with emotional patterns, analyzing external influences, and understanding the personal and temporal dynamics of emotional control. This approach offers a fresh perspective on emotional self-enhancement practices.

**Keywords:** addictions, cognitive enhancement, moral enhancement, psychotherapy, emotions, emotional regimes

**For citation:** Lavrentyeva, S.V. “Emotsii kak ob”ekt kontrolya: epistemologicheskie i normativnye aspekty” [Emotions as an object of control: epistemological and normative aspects], *Filosofskii zhurnal / Philosophy Journal*, 2025, Vol. 18, No. 1, pp. 149–163. (In Russian)

---

\* This article is an output of a research project implemented as part of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE University).

## References

- Barclay, K. "State of the field: the history of emotions", *History*, 2021, Vol. 106, No. 371, pp. 456–466.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., et al. "Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence", *Journal of consulting and clinical psychology*, 2011, Vol. 79, No. 3, pp. 307–318.
- Berlant, L. *The female complaint: The unfinished business of sentimentality in American culture*. Durham; London: Duke University Press, 2008.
- Colwell, T.M. "Emotives and emotional regimes", *Early Modern Emotions*, ed. by S. Broomhall. London: Routledge, 2016, pp. 7–10.
- Douglas, T. "Moral enhancement via direct emotion modulation: a reply to John Harris", *Bioethics*, 2013, Vol. 27, No. 3, pp. 160–168.
- Feingold, D. & Tzur, B.D. "Addiction psychotherapy: Going beyond self-medication", *Frontiers in Psychiatry*, 2022, Vol. 13, Art. 820660, DOI: 10.3389/fpsy.2022.820660.
- Fraser, S. "The chronotope of the queue", *International Journal of Drug Policy*, 2006, Vol. 17, No. 3, pp. 192–202.
- Garcia, A. *The pastoral clinic: Addiction and dispossession along the Rio Grande*. Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press, 2010.
- Goodman, A. "Addiction: Definition and implications", *British Journal of Addiction*, 1990, Vol. 85, No. 11, pp. 1403–1408.
- Heinz, A., Kipke, R., Heimann, H. & Wiesing, U. "Cognitive neuroenhancement: false assumptions in the ethical debate", *Journal of Medical Ethics*, 2012. Vol. 38, No. 6, pp. 372–375.
- Horvath, A.T. "Enhancing motivation for treatment of addictive behavior: Guidelines for the psychotherapist", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 1993, Vol. 30, No. 3, pp. 473–480.
- Illouz, E. *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Cambridge: Polity Press, 2007.
- Keane, H. *What's wrong with addiction?* Victoria: Melbourne University Publ., 2002.
- Khantzian, E.J. "The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroin and cocaine dependence", *The American journal of psychiatry*, 1985, Vol. 142, No. 11, pp. 1259–1264.
- Lenson, D. *On drugs*. Minneapolis; London: University of Minnesota Press, 1999.
- Lobanova, Yu.V. "Affektivnoye izmereniye kul'tury v fokuse sovremennogo sotsial'no-gumanitarnogo znaniya" [Theories and concepts of emotions in modern social and humanitarian knowledge], *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv / The Bulletin of Moscow State University of Culture and Arts*, 2022, No. 2, pp. 109–119. (In Russian)
- Maksimov, L.V. "Reduktsiya soznaniya k poznaniyu kak metodologicheskii printsip kognitivnoy nauki i gumanitarnykh distsiplin" [Reduction of consciousness to knowledge as a methodological principle of cognitive science and humanities], *Filosofskaya mysl' / Philosophical thought*, 2014, No. 11, pp. 32–71. (In Russian)
- Marogna, C., Russo, S.E., Caccamo, F., et al. "The perception of the illness and the self-efficacy in the management of emotions in cardiac patients", *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 2018, Vol. 21, No. 3, p. 310, DOI: 10.4081/ripppo.2018.310.
- Penz, O. & Sauer, B. *Governing affects: neoliberalism, neo-bureaucracies, and service work*. London: Routledge, 2019.
- Pickard, H. "Is addiction a brain disease? A plea for agnosticism and heterogeneity", *Psychopharmacology*, 2022, Vol. 239, No. 4, pp. 993–1007.
- Prinz J. *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
- Reddy, W.M. *The navigation of feeling: A framework for the history of emotions*. New York: Cambridge University Press, 2001.
- Shachak, M. "(Ex)changing feelings: On the commodification of emotions in psychotherapy", *Emotions as commodities: Capitalism, consumption, and authenticity*, ed. by E. Illouz. London: Routledge, 2017, pp. 147–172.

- Shevchenko, S.Yu. & Tukhvatulina, L.A. “Nesvyataya prostota: epistemologiya dobrodetey i tri strategii otritsaniya nauchnogo znaniya” [Unholy Simplicity: Virtue Epistemology and the Three Strategies of Scientific Denialism], *Voprosy filosofii*, 2020, No. 11, pp. 109–119. (In Russian)
- Stellern, J., Xiao, K.B., Grennell, E., et al. “Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis”, *Addiction*, 2023, Vol. 118, No. 1, pp. 30–47.
- Vilhunen, E., Turkkila, M., Lavonen, J., et al. “Clarifying the relation between epistemic emotions and learning by using experience sampling method and pre-posttest design”, *Frontiers in Education*, 2022, Vol. 7, Art. 826852, DOI: 10.3389/educ.2022.826852.
- Vogl, E., Pekrun, R. & Loderer, K. “Epistemic emotions and metacognitive feelings”, *Trends and prospects in metacognition research across the life span: A tribute to Anastasia Efklides*, ed. by D. Moraitou, P. Metallidou. Cham: Springer, 2021, pp. 41–58.
- Wiseman, H. *The myth of the moral brain: The limits of moral enhancement*. Cambridge; London: MIT Press, 2016.
- Wright, K. “Theorizing therapeutic culture: Past influences, future directions”, *Journal of Sociology*, 2008, Vol. 44, No. 4, pp. 321–336.
- Yudin, B.G. “Tekhnonauka i ‘uluchshenie’ cheloveka” [Technoscience and Human ‘Enhancement’], *Epistemology & Philosophy of Science / Epistemologiya i filosofiya nauki*, 2016, Vol. 48, No. 2, pp. 18–27. (In Russian)
- Zimmerman, M., Ellison, W., Young, D., et al. “How many different ways do patients meet the diagnostic criteria for major depressive disorder?”, *Comprehensive psychiatry*, 2015, Vol. 56, pp. 29–34.