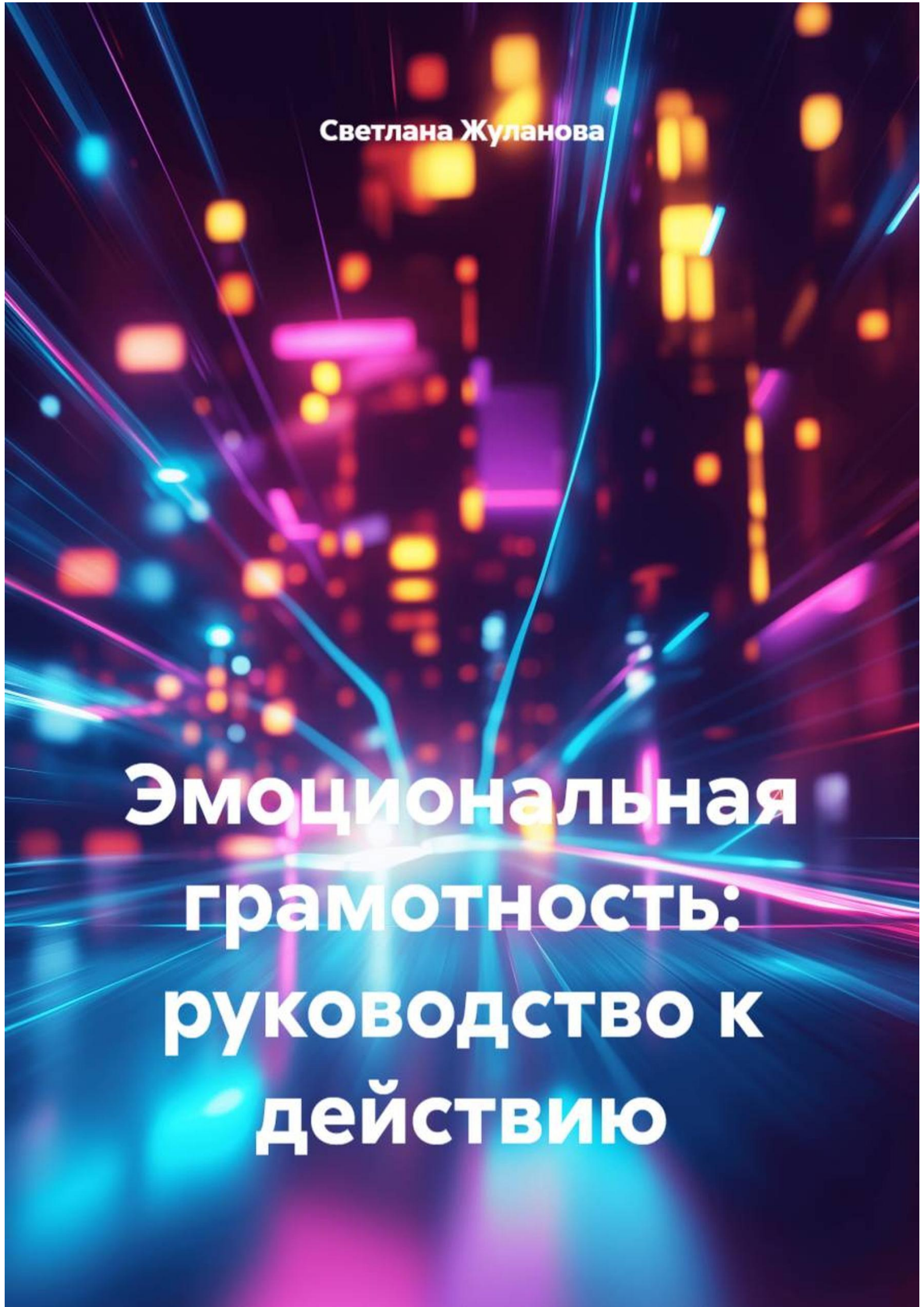




Светлана Жуланова

Эмоциональная грамотность: руководство к действию

Светлана Жуланова

**Эмоциональная грамотность:
руководство к действию**

«Автор»

2026

Жуланова С.

Эмоциональная грамотность: руководство к действию /
С. Жуланова — «Автор», 2026

Эмоции управляют вами или вы ими? Эта книга — ваш проводник в мир эмоций, практическое руководство, которое шаг за шагом научит вас понимать, принимать и использовать свои эмоции как источник силы и мудрости. Узнаете, что такое базовые эмоции и Колесо Плутчика, научитесь отличать врожденные реакции от выученных, откуда берутся триггеры и почему одни и те же ситуации вызывают у разных людей противоположные чувства, освоите техники распознавания, принятия и управления эмоциями, научитесь превращать гнев в энергию действия, а страх — в бдительность. Поймете, как работают зеркальные эмоции, как не стать жертвой эмоциональных вампиров и при этом сохранить эмпатию. Узнаете, как менять деструктивные эмоциональные привычки и развивать эмоциональную зрелость. Более 20 практических техник, дневниковых упражнений и рабочих таблиц — это путь к себе настоящему, к свободе быть собой и жить полной жизнью.

© Жуланова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение к Эмоциональной грамотности	5
Часть 1. Фундамент: Базовые понятия	7
Глава 1.1. Что такое эмоции и зачем они нужны	7
Практическое задание к главе 1.1	10
Глава 1.2. Восемь базовых эмоций (Колесо Плутчика)	11
Глава 1.3. Выученные эмоции	16
Часть 2. Распознавание и понимание	20
Глава 2.1. Как научиться понимать свои эмоции	20
Практическое задание к главе 2.1	24
Глава 2.2. Триггеры эмоций	25
Практическое задание к главе 2.2	29
Глава 2.3. Скрытые и подавленные эмоции	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Эмоциональная грамотность: руководство к действию

Введение к Эмоциональной грамотности

Давай посмотрим правде в глаза: книг по эмоциональному интеллекту действительно много. От научных бестселлеров (Даниэль Гоулман, Пол Экман) до популярных руководств и рабочих тетрадей. И я много их прочитала стремясь прийти к гармонии в своей жизни. Но это руководство будет от них кардинально отличаться, и вот чем.

Чем эта книга уникальна?

1. Это живой диалог, а не академический монолог

Большинство книг написаны экспертом, который знает истину и транслирует её читателю. Эта книга родилась из реальных вопросов, которые я задавала себе на пути самопознания. Каждая тема появилась не потому, что «так принято в учебниках», а потому что мне (и миллионам таких же людей) это действительно интересно и непонятно.

– Я не просто говорю: «Бывают выученные эмоции». Я отвечаю на конкретный запрос: «А что это такое и как их отличить?»

– Я не просто перечисляю 8 эмоций, а показываю, как ими пользоваться, используя Колесо Плутчика.

2. Сквозная логика и связанность

Книги часто пишутся как набор глав, которые можно читать в любом порядке.

Эта книга – путь, который я проторила для себя и решила поделиться с остальными людьми. Каждая следующая тема опирается на предыдущую. Я выстроила лестницу:

- Сначала научиться распознавать (база).
- Потом понимать (причины, триггеры, выученное).
- Потом принимать (прекратить войну).
- Потом управлять и использовать (топливо, моделирование).
- Потом менять глубинные структуры (привычки, рефлексия).
- И наконец – выйти в отношения и общество.

Это не сборник статей, а целостная система. Читатель, прошедший путь от начала до конца, получит не разрозненные знания, а трансформацию.

3. Интеграция всех тем в единую картину

Большинство книг фокусируются на одном: либо на управлении гневом, либо на эмпатии, либо на эмоциональном интеллекте в бизнесе. Я же связала воедино:

- Нейробиологию (зеркальные нейроны, амигдала).
- Психологию развития (выученные эмоции, детские сценарии).
- Социальную психологию (вампиры, заражение).
- Практические техники (СТОП, РАПИРА, якорение).
- Глубинную работу (привычки, рефлексия, совесть).

Это редкий синтез. Обычно либо слишком научно, либо слишком попсо. ЗДЕСЬ – мост между ними.

4. Уникальные темы, которые редко встречаются вместе

Некоторые темы обычно разбросаны по разным источникам или вообще не освещаются в популярной литературе:

– Эмоциональные привычки – как они формируются и как их менять (обычно пишут про привычки поведения, но не про привычки чувствовать).

– Скрытые и подавленные эмоции – тонкое различие, которое многие путают, а последствия кардинально разные.

– Эмоции как топливо для желаний – практическое применение энергии чувств для достижения целей.

– Противоречивые эмоции (амбивалентность) – обычно об этом говорят в контексте «это сложно», но не учат с этим жить.

– Эмоциональная рефлексия – как отдельный навык, а не просто «подумать о чувствах».

5. Язык: сложное простыми словами

В этой книге не используется академический жаргон ради важности. Здесь говорится на языке, понятном любому, но при этом не упрощенном до примитива. Метафоры (нефть и топливо, айсберг, джазовый ансамбль, проторенные тропы) делают сложные концепции осязаемыми. Читатель не просто запоминает, а проживает понимание.

6. Практическая направленность с душой

В каждом разделе есть не только теория, но и конкретные упражнения, техники, вопросы для самоисследования. Но это не сухие инструкции, но и не абсолютное руководство к действию. Я постоянно подчеркиваю: главное – не навредить себе. Здесь говорится о самосострадании, о принятии, о том, что изменения требуют времени. Это психология с человеческим лицом.

7. От личного к глобальному

Книга начинается с самого интимного (что я чувствую прямо сейчас) и доводит до того, как эмоции управляют обществами и странами. Это дает читателю ощущение масштаба: его личные переживания вписаны в большой контекст человеческой природы.

8. Ответы на незадаанные вопросы

Здесь затронуты темы, о которых многие даже не догадываются спросить, но которые мучают их на глубинном уровне. Например, «хотеть большего – это нормально?», «что такое эмоции совести?», «как разобраться в себе?». Эти вопросы редко задают психологам, но они – ключевые для многих.

Кому эта книга будет нужна?

– Тем, кто уже читал книги по эмоциональному интеллекту, но осталось чувство «вроде всё знаю, а что делать – непонятно».

– Тем, кто хочет не просто узнать, а изменить свою жизнь.

– Тем, кто ценит системность и глубину, но не выносит скучных академических текстов.

– Тем, кто готов работать над собой, но нуждается в четкой карте и добром проводнике.

Да, книг много. Но это руководство – не очередная компиляция. Это живая карта, прорисованная в ответ на реальные вопросы. Это путь, который прошла я, и теперь могу предложить его другим.

Я надеюсь, это руководство станет не просто книгой, а инструментом и другом для тех, кто хочет, как и я, наконец, разобраться в себе и начать жить осознанно. В нём будет всё: и глубина, и простота, и практика, и душа. А это сочетание встречается нечасто.

А следом вас ждёт 2 книга: Чистый родник: очищение эмоций и возвращение к истоку. Поскольку я поняла, что эмоции современных людей загрязнены и в большинстве случаев не выполняют своих природных функций и мешают.

Часть 1. Фундамент: Базовые понятия

Глава 1.1. Что такое эмоции и зачем они нужны

Представьте себе мир, в котором вы ничего не чувствуете. Вы просыпаетесь утром, смотрите на близких, но внутри – пустота. Вы не радуетесь встрече, не злитесь на пробки, не боитесь опоздать, не грустите при расставании. Звучит как описание депрессии? Или как странный эксперимент? На самом деле это реальность людей с повреждёнными эмоциональными центрами мозга.

Нейробиолог Антонио Дамазियो наблюдал таких пациентов и сделал удивительное открытие: **без эмоций человек не может принимать решения**. Они бесконечно взвешивали варианты, но не могли выбрать, потому что ни один вариант не вызывал у них никакого отклика. Эмоции оказались не помехой мышлению, а его необходимым топливом.

Эта глава – фундамент всего нашего путешествия. Здесь мы разберёмся, что такое эмоции, откуда они взялись и зачем они нам нужны. Потому что невозможно научиться обращаться с тем, что считаешь лишним или враждебным.

1.1.1. Что такое эмоция? (Простыми словами)

Эмоция – это не просто «чувство в душе». Это **комплексная реакция организма на событие**, которое имеет значение для наших потребностей, целей или выживания.

Когда происходит что-то важное, мозг за доли секунды оценивает ситуацию и запускает целый каскад изменений:

Телесные: учащается или замедляется пульс, меняется дыхание, напрягаются или расслабляются мышцы, выделяются гормоны.

Мимические: мы хмуримся, улыбаемся, расширяем глаза.

Поведенческие: мы замираем, убегаем, нападаем, обнимаем.

Субъективные: то самое внутреннее переживание, которое мы называем «мне страшно» или «я счастлив».

Эмоция – это не просто «мысли в голове». Это **реакция всего организма**. Именно поэтому нельзя «просто перестать волноваться» усилием воли – тело уже включилось в процесс.

Метафора: Эмоции – это приборная панель автомобиля. Лампочки на панели не мешают ехать, они сообщают важное: «кончается бензин», «двигатель перегрет», «пора заправиться». Игнорировать лампочки – значит рисковать попасть в аварию. Точно так же игнорировать эмоции – значит рисковать своим психическим и физическим здоровьем.

1.1.2. Откуда взялись эмоции? (Эволюционный взгляд)

Наши эмоции – не прихоть эволюции и не пережиток прошлого. Это древнейший и эффективнейший механизм выживания, который достался нам от предков.

Представьте первобытного человека, который вышел из пещеры и увидел в кустах подозрительное движение. У него не было времени рассуждать: «Интересно, что это? Может быть, ветер? А может, тигр? Надо взвесить все "за" и "против"...». Пока бы он думал, тигр бы его съел.

Эмоция **страха** сработала мгновенно: сердце забилося быстрее, кровь прилила к мышцам, зрачки расширились, тело приготовилось бежать. Этот механизм спасал жизнь тысячелетиями.

Каждая базовая эмоция имеет свою эволюционную задачу:

Страх: защищает от опасности (мобилизует на бегство или замирание).

Гнев: мобилизует на преодоление препятствия, защиту территории и ресурсов.

Отвращение: защищает от заражения (отвратительное обычно опасно для здоровья).

Радость: сигнал, что всё хорошо, можно расслабиться и укреплять социальные связи.

Печаль: сигнал о потере, помогает замедлиться, пережить утрату и получить поддержку от группы.

Доверие: позволяет сотрудничать, создавать группы, выживать вместе.

Удивление: мгновенная перезагрузка внимания при столкновении с новым и неожиданным.

Ожидание: любопытство, интерес, исследование мира – то, что двигало человечество вперёд.

В современном мире тигры встречаются реже, но механизмы остались. Мы злимся в пробках (препятствие), боимся публичных выступлений (социальная угроза), радуемся лайкам в соцсетях (социальное одобрение). Эмоции по-прежнему пытаются нам помочь, просто мир изменился быстрее, чем наш мозг.

1.1.3. Три важных отличия (чтобы не путаться)

В разговоре об эмоциях часто путают три близких, но разных понятия. Давайте сразу договоримся о терминах.

Эмоция – это быстрая реакция на конкретное событие, длится обычно секунды, минуты. Пример: страх при виде несущейся машины.

Чувство – более сложное, устойчивое отношение к кому-то или чему-то. Может включать несколько эмоций. Длится дни, месяцы, годы. Пример: любовь к партнеру (включает радость, нежность, иногда грусть, гнев).

Настроение – фоновое, разлитое состояние, которое не привязано к конкретному объекту. Длится часы, дни. Пример: тревожность, апатия, приподнятое настроение

Границы между ними размыты, но понимать разницу полезно. Например, глупо пытаться «управлять настроением» через быстрые техники для эмоций – это как лечить зубную боль аспирином, когда нужен стоматолог.

1.1.4. Миф: есть «плохие» и «хорошие» эмоции

С детства нам внушают: «злиться плохо», «бояться стыдно», «грустить нельзя, ты же мальчик/девочка». В результате мы вырастаем с убеждением, что некоторые эмоции нужно подавлять, прятать, не чувствовать.

Это опасное заблуждение. **У эмоций нет знака «плюс» или «минус». Есть только приятные и неприятные.**

Приятные эмоции (радость, интерес, спокойствие) говорят нам: «Всё хорошо, потребности удовлетворены, можно расслабляться и двигаться в этом направлении».

Неприятные эмоции (гнев, страх, печаль) говорят нам: «Что-то не так, есть проблема, нужны действия».

Гнев не плох. Гнев – это энергия для защиты границ. Страх не плох. Страх – это система раннего оповещения об опасности. Печаль не плоха. Печаль – это способ пережить потерю и отпустить старое.

Проблема начинается не тогда, когда мы испытываем «негативную» эмоцию, а тогда, когда мы не умеем с ней обходиться: подавляем её, игнорируем, позволяем ей управлять нами разрушительным способом.

Запомните: Эмоция – это не действие. Чувствовать гнев и ударить кого-то – не одно и то же. Чувствовать страх и бежать с поля боя – не одно и то же. Эмоция даёт сигнал и энергию. А что делать с этой энергией – наш выбор.

1.1.5. Почему нельзя жить «без эмоций» (и зачем они нам на самом деле)

Давайте ещё раз, коротко и ясно: зачем нам вообще все эти сложности?

Выживание. Эмоции срабатывают быстрее мысли. Именно они заставляют нас отдернуть руку от огня, отскочить от машины, защитить ребенка. Это наш древний сторожевой пёс.

Принятие решений. Как показали исследования Дамазео, без эмоций мы не можем выбрать даже, что съесть на завтрак. Эмоции дают нам «внутренний компас»: это чувствуется правильным, а это – нет.

Коммуникация. Мимика, интонации, позы – всё это язык эмоций. Мы понимаем друг друга без слов именно благодаря эмоциональному каналу. Улыбка младенца вызывает радость у матери, крик боли – желание помочь. Это основа социальных связей.

Мотивация и смысл. Почему мы встаём по утрам? Почему учимся, работаем, любим, творим? Потому что это вызывает у нас эмоции: интерес, радость, гордость, предвкушение. Без эмоций жизнь превращается в бессмысленное существование.

Познание мира. Удивление заставляет исследовать новое. Отвращение – избегать вредного. Интерес – учиться. Эмоции направляют наше внимание на то, что действительно важно.

Эмоции – это не роскошь, не слабость и не помеха. Это **операционная система** человека. Без них мы были бы не сверхразумными существами, а беспомощными роботами, которые не знают, чего хотят и зачем жить.

1.1.6. Что нас ждёт дальше

Мы только начинаем. В этой главе мы заложили фундамент: поняли, что эмоции – наши союзники, а не враги. Дальше мы будем учиться:

Распознавать их (Глава 2. 8 базовых эмоций (Колесо Плутчика)).

Понимать их причины (Глава 3. Выученные эмоции).

Принимать их без борьбы (Глава 4. Как научиться принимать свои эмоции).

Управлять ими и использовать их энергию (Глава 5. Как управлять эмоциями во благо).

Работать с противоречиями (Глава 6. Противоречивые эмоции).

Менять эмоциональные привычки (Глава 7. Эмоциональные привычки).

Развивать рефлексия (Глава 8. Эмоциональная рефлексия).

Достигать эмоциональной зрелости (Глава 9. Эмоциональная зрелость).

Но главное уже сделано: мы перестали делить эмоции на «плохие» и «хорошие». Мы признали их ценность. И теперь можем отправляться в путешествие к себе настоящему.

Практическое задание к главе 1.1

Прежде чем идти дальше, сделайте небольшой шаг в реальности.

Прямо сейчас остановитесь на минуту. Закройте глаза. Прислушайтесь к себе.

Что вы чувствуете в теле? Есть ли где-то напряжение? Тепло? Холод? Легкость? Тяжесть?

Какая эмоция (или эмоции) может соответствовать этим телесным ощущениям? Не старайтесь назвать правильно. Просто предположите.

Запишите в блокнот или в заметки телефона: «Сейчас я чувствую... (напряжение в плечах, тяжесть в груди). Возможно, это тревога или усталость».

Это первое упражнение на **распознавание**. Оно кажется простым, но именно с него начинается путь к эмоциональной грамотности.

В следующей главе мы подробно разберём 8 базовых эмоций по Колесу Плутчика и научимся точно определять, что именно мы чувствуем. До встречи!

Глава 1.2. Восемь базовых эмоций (Колесо Плутчика)

В первой главе мы договорились: эмоции – это не враги, а сигнальная система. Но сигналы бывают разными. Красная лампочка на приборной панели может означать «закончился бензин», а может – «перегрев двигателя». Если их перепутать, последствия будут печальными: начнёшь заливать воду в пустой бак или продолжишь ехать с перегретым мотором.

Точно так же и с эмоциями. Пока мы не умеем их различать, мы находимся в плену смутных ощущений: «мне плохо», «всё валится из рук», «что-то не так». Но стоит научиться видеть оттенки, как хаос превращается в карту.

Роберт Плутчик, американский психолог, создал такую карту. Его **Колесо эмоций** – это гениально простой инструмент, который помогает ориентироваться в мире чувств. Давайте разберёмся, как он устроен, и научимся им пользоваться.

1.2.1. Три главные идеи Плутчика

Прежде чем нырнуть в детали, поймём логику создателя.

Идея 1. Есть всего восемь базовых эмоций.

Как из трёх основных цветов получаются все остальные, так и из 8 базовых эмоций складывается всё бесконечное многообразие наших чувств. Эти 8 эмоций универсальны: они есть у людей всех культур и даже у высших животных. Они врождённые и служат целям выживания.

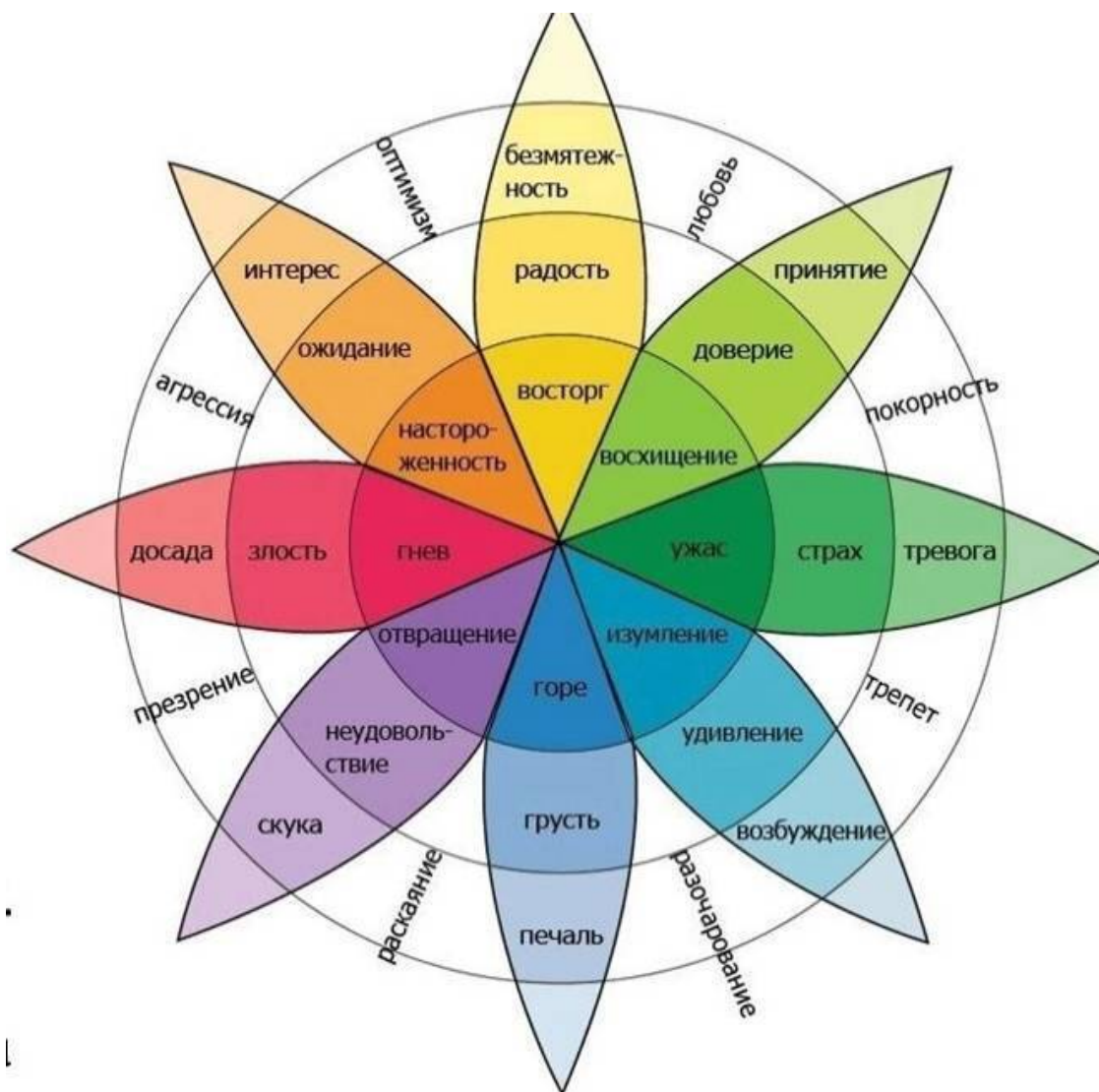
Идея 2. У эмоций есть противоположности.

Плутчик расположил эмоции по кругу так, что напротив каждой находится её антагонист. Это не случайно: противоположные эмоции не могут быть в чистом виде одновременно. Вы не можете в один и тот же момент испытывать сильный страх и сильную ярость по отношению к одному и тому же объекту – одна эмоция вытеснит другую.

Идея 3. Эмоции бывают разной интенсивности.

В центре круга – самые сильные, яркие эмоции. Чем дальше от центра, тем слабее интенсивность. Например, в центре лепестка «Гнев» – ярость. Дальше от центра – злость. Ещё дальше – раздражение. А на самом краю – лёгкая досада.

1.2.2. 8 базовых эмоций: подробный разбор



Давайте познакомимся с каждой из них лично. Я буду описывать:
что это за эмоция;
какую функцию (эволюционную задачу) она выполняет;
как она ощущается в теле;
градации интенсивности (от слабой к сильной);
противоположную эмоцию.

1. РАДОСТЬ

Функция: Сигнал, что потребности удовлетворены, опасности нет, всё хорошо. Радость мотивирует нас повторять действия, которые к ней привели, и укрепляет социальные связи (мы радуемся вместе с другими).

В теле: Легкость, тепло, расслабление мышц, улыбка, желание двигаться, петь, обнимать.

Интенсивность: Спокойствие → Удовольствие → Радость → Восторг / Экстаз.

Противоположность: Печаль.

Важно: Радость не всегда «громкая». Тихая радость, умиротворение, удовлетворение – это тоже она.

2. ПЕЧАЛЬ

Функция: Реакция на потерю (человека, возможности, статуса, части себя). Печаль замедляет нас, чтобы мы могли пережить утрату, переосмыслить ценности и принять помощь от других. Это эмоция, которая зовёт поддержку.

В теле: Тяжесть, упадок сил, ком в горле, желание плакать, уйти в себя.

Интенсивность: Задумчивость → Грусть → Печаль → Горе.

Противоположность: Радость.

Важно: Здоровая печаль проходит, когда горе прожито. Если она застревает надолго и не связана с реальной потерей, это может быть депрессия.

3. ГНЕВ

Функция: Мобилизация сил для преодоления препятствия, защиты границ, борьбы за ресурсы. Гнев даёт энергию, чтобы изменить несправедливую ситуацию. Это наш внутренний воин.

В теле: Жар, напряжение в челюстях и кулаках, учащённый пульс, прилив крови к лицу, желание действовать, кричать, разрушать (но не обязательно).

Интенсивность: Досада → Раздражение → Злость → Гнев / Ярость.

Противоположность: Страх.

Важно: Гнев не равно агрессия. Агрессия – это действие, направленное на причинение вреда. Гнев – это энергия, которую можно направить на защиту или изменение, не разрушая других.

4. СТРАХ

Функция: Самосохранение. Сигнал об опасности. Мобилизует организм на бегство, замирание или (реже) нападение. Это наш сторожевой пёс.

В теле: Напряжение, холодок, дрожь, учащённое сердцебиение, поверхностное дыхание, желание спрятаться или убежать.

Интенсивность: Тревога → Опасение → Страх → Ужас / Паника.

Противоположность: Гнев.

Важно: Страх бывает рациональным (реальная угроза) и иррациональным (фобии). Задача не в том, чтобы никогда не бояться, а в том, чтобы отличать реальную опасность от воображаемой.

5. ДОВЕРИЕ (ПРИНЯТИЕ)

Функция: Формирование социальных связей, кооперация. Доверие позволяет нам сблизиться, сотрудничать, чувствовать безопасность рядом с другими. Это основа любых отношений.

В теле: Расслабление, открытость, тепло, желание быть рядом, контакт.

Интенсивность: Настороженность (низкое доверие) → Принятие → Доверие → Восхищение.

Противоположность: Отвращение.

Важно: Здоровое доверие не означает наивность. Это способность открываться, сохраняя способность видеть реальность.

6. ОТВРАЩЕНИЕ

Функция: Избегание потенциально опасных или вредных веществ (испорченная еда, токсичные выделения), а также – социально и морально неприемлемого. Защита от заражения (физического и психологического).

В теле: Тошнота, желание отстраниться, отпрянуть, брезгливая гримаса.

Интенсивность: Неприязнь → Антипатия → Отвращение → Омерзение.

Противоположность: Доверие.

Важно: Отвращение помогает выстраивать границы. Если кто-то или что-то вызывает у вас стойкое отвращение, это важный сигнал, который не стоит игнорировать.

7. ОЖИДАНИЕ (ПРЕДВКУШЕНИЕ)

Функция: Планирование будущего, исследование мира. Ожидание (интерес, любопытство) заставляет нас двигаться к новому, учиться, исследовать. Это двигатель прогресса.

В теле: Лёгкое возбуждение, прилив внимания, взгляд устремлён вперёд, любопытство.

Интенсивность: Скука (отсутствие ожидания) → Интерес → Ожидание → Настороженность.

Противоположность: Удивление.

Важно: Ожидание может быть как приятным (предвкушение праздника), так и тревожным (ожидание негативного события). Это одна и та же эмоция, просто с разным знаком.

8. УДИВЛЕНИЕ

Функция: Быстрая перезарядка психики при столкновении с чем-то новым и неожиданным. Удивление очищает «буфер» внимания, чтобы мы могли мгновенно оценить ситуацию. Это самая короткая эмоция.

В теле: Широко открытые глаза, поднятые брови, приоткрытый рот, мгновенная остановка.

Интенсивность: (Практически не имеет градаций, длится секунды) Лёгкое удивление → Изумление → Ошеломление.

Противоположность: Ожидание.

Важно: Удивление нейтрально по знаку. Оно может быть приятным (сюрприз) или неприятным (шок). Его главная задача – переключить внимание.

1.2.3. Как устроено Колесо

Представьте себе цветок с восемью лепестками. Каждый лепесток – одна базовая эмоция. В центре цветка – самые сильные проявления (ярость, восторг, ужас). По краям – слабые (досада, спокойствие, лёгкая тревога).

Главные правила Колеса:

Противоположности: Эмоции, расположенные друг напротив друга, являются антагонистами.

Радость ↔ Печаль

Гнев ↔ Страх

Доверие ↔ Отвращение

Ожидание ↔ Удивление

Они не могут быть в чистом виде одновременно. Но могут сменять друг друга или смешиваться с соседями.

Соседние эмоции смешиваются. Как из красного и жёлтого получается оранжевый, так из соседних эмоций получаются сложные чувства. Вот самые известные «рецепты»:

Радость + Доверие = Любовь

Радость + Ожидание = Оптимизм

Гнев + Ожидание = Агрессия (злость + предвкушение действия)

Гнев + Отвращение = Презрение

Печаль + Отвращение = Стыд / Горечь

Печаль + Удивление = Разочарование

Страх + Удивление = Испуг / Трепет

Страх + Ожидание = Тревога (как устойчивое состояние)

Интенсивность убывает от центра к краю. Если вы чувствуете не ярость, а лёгкое раздражение, значит, вы находитесь ближе к краю лепестка «Гнев». Если не горе, а лёгкую грусть – ближе к краю лепестка «Печаль».

1.2.4. Как пользоваться Колесом в жизни

Это не просто красивая теория. Это рабочий инструмент. Вот пошаговая инструкция.

Шаг 1. Замереть и прислушаться.

Вы чувствуете смутный дискомфорт, непонятное состояние. Не спешите убегать от него или лепить ярлык «мне плохо». Просто остановитесь на минуту.

Шаг 2. Определить базовую эмоцию.

Посмотрите на 8 базовых эмоций. Что это больше всего напоминает? Злость? Грусть? Страх? Отвращение? Не старайтесь быть точным с первого раза. Просто выберите сектор.

Пример: Вы после разговора с начальником чувствуете тяжесть в груди и ком в горле. На что похоже? На грусть? На страх? Возможно, это печаль. Хорошо, запомнили.

Шаг 3. Уточнить интенсивность.

Если вы выбрали сектор «Печаль», двигайтесь по нему от центра к краю. Это горе (центр)? Или просто лёгкая грусть (ближе к краю)? Скорее всего, это грусть или лёгкая печаль.

Шаг 4. Проверить соседей.

Посмотрите на соседние лепестки. Печаль соседствует со Страхом и Отвращением. Может быть, к печали примешивается что-то ещё?

Может быть, это не просто печаль, а **горечь** (печаль + отвращение)? (Например, к несправедливости ситуации).

Или **тревога** (печаль + ожидание)? (Ожидание, что будет ещё хуже).

Шаг 5. Сделать вывод.

Когда вы нашли точное название, вы получаете ключ к разгадке. Вы не просто «расстроены». Вы чувствуете **горечь из-за несправедливой критики** или **тревогу из-за неопределённости будущего**. Теперь понятно, с чем работать.

1.2.5. Важное предостережение

Колесо Плутчика – это модель, а не истина в последней инстанции. Живые эмоции сложнее любой схемы. Мы можем испытывать несколько чувств одновременно, они могут быстро сменять друг друга, смешиваться в самых причудливых комбинациях.

Не пытайтесь втиснуть каждое своё переживание в ячейку. Используйте Колесо как **компас**, а не как смирительную рубашку. Оно нужно, чтобы ориентироваться, а не чтобы доказать себе, что вы чувствуете «правильно».

1.2.6. Практическое задание к главе 1.2

Распечатайте или нарисуйте Колесо Плутчика (схему с 8 секторами). Повесьте на видное место.

В течение недели, когда вы будете замечать у себя сильную эмоцию (или просто непонятное состояние), подходите к Колесу и пробуйте определить:

Какая это базовая эмоция?

Какой интенсивности?

Есть ли примеси соседних?

Записывайте в дневник: Ситуация → Какая эмоция по Колесу → Что удалось понять.

Попробуйте расшифровать какое-нибудь сложное чувство из своей жизни (например, ревность, обиду, гордость) как смесь базовых эмоций по соседним секторам. Например:

Ревность = Страх потери + Гнев на соперника + Печаль

Обида = Гнев (на несправедливость) + Печаль (жалость к себе)

Гордость = Радость (от достижения) + Доверие (к себе)

В следующей главе мы поговорим о том, откуда берутся сложные эмоции, которым нас научили – о стыде, вине, обиде как о **выученных эмоциях**. Потому что не всё, что мы чувствуем, является нашим истинным, природным. До встречи!

Глава 1.3. Выученные эмоции

В предыдущей главе мы познакомились с восемью базовыми эмоциями – теми, с которыми мы рождаемся. Они есть у всех людей на планете и даже у животных. Младенец не учится бояться громких звуков или радоваться мамину лицу – это врождённые реакции.

Но по мере взросления мы начинаем испытывать чувства, которых не было в нашем «базовом комплекте». Стыд, вина, обида, ревность, гордость, чувство долга... Они не врождённые. Им нас научили.

Выученные эмоции (их ещё называют вторичными или социальными) – это чувства, которые формируются под влиянием воспитания, культуры и личного опыта. Они надстраиваются над базовыми и часто маскируются под них, создавая путаницу в нашей душе.

1.3.1. Почему эволюции не хватило базовых эмоций?

Человек – существо социальное. Нам нужно жить в группах, договариваться, соблюдать правила, чтобы не быть изгнанными. Для этого природа (и культура) создала механизмы, которые регулируют наше поведение через эмоции.

Если бы у нас были только базовые эмоции, мы бы вели себя как животные: нападали при угрозе, убегали при опасности, радовались еде и сексу. Но общество требует большего: нужно учитывать интересы других, следовать нормам, предвидеть последствия. Именно для этого нужны выученные эмоции.

Стыд заставляет нас соответствовать ожиданиям группы.

Вина побуждает исправлять ошибки, чтобы сохранить отношения.

Обида сигнализирует о нарушении справедливости (часто по неписанным правилам).

Ревность защищает важные привязанности от посягательств.

Гордость закрепляет социально одобряемое поведение.

Чувство долга обеспечивает выполнение обязательств перед другими.

Проблема в том, что эти эмоции легко могут стать чрезмерными, неадекватными или токсичными, если в детстве нас «научили» им неправильно.

1.3.2. Как формируются выученные эмоции? (Три способа обучения)

Представьте, что эмоциональная система ребёнка – это чистый лист, на котором родители, учителя и общество пишут свои правила. Запись происходит тремя основными способами.

Способ 1. Прямые инструкции (вербальное научение)

Ребёнку прямо говорят, что и когда он должен чувствовать. Самые распространённые фразы-инструкции:

«Стыдно так себя вести!» (обучение стыду).

«Не будь трусом!» (обучение подавлению страха).

«Надо радоваться, тебе же подарили!» (обучение подавлению разочарования и симуляции радости).

«Ты меня очень огорчил!» (обучение чувству вины).

«Что люди подумают?» (обучение стыду и ориентации на оценку).

Ребёнок усваивает: в определённых ситуациях нужно чувствовать определённые эмоции, даже если они не соответствуют его истинному состоянию. Постепенно эти инструкции становятся внутренним голосом.

Способ 2. Наблюдение (подражание)

Дети копируют эмоциональные реакции значимых взрослых. Если мама на любую несправедливость реагирует обидой и уходит в молчание, ребёнок учится: «В сложных ситуациях нужно обижаться». Если папа при любой ошибке злится на себя, ребёнок усваивает: «Ошибаться – повод для самонаказания».

Мы впитываем эмоциональные привычки семьи, даже не замечая этого. Они кажутся нам «естественными», хотя на самом деле являются копией.

Способ 3. Травматический опыт (закрепление через последствия)

Если однажды какая-то эмоция сработала и привела к желаемому результату, мозг запоминает это как эффективную стратегию.

Ребёнок однажды расплакался (от грусти) и получил конфету и объятия. Он усваивает: «Грусть = забота и сладкое». Во взрослом возрасте он может бессознательно впадать в уныние, чтобы получить поддержку, даже если реальной печали нет.

Другой ребёнок попытался выразить гнев и был жестоко наказан. Он усваивает: «Злиться нельзя, это опасно». Он научается подавлять гнев, и тот уходит в тело или превращается в пассивную агрессию.

Так формируются устойчивые эмоциональные паттерны, которые переживают саму ситуацию и становятся частью личности.

1.3.3. Главные выученные эмоции (и чем они отличаются от базовых)

Давайте разберём самые распространённые вторичные эмоции. Важно понимать: они могут быть как здоровыми (в умеренных дозах), так и токсичными.

Стыд

Базовая основа: Страх отвержения + отвращение к себе.

Функция: Сигнал, что я нарушил правила группы и рискую быть изгнанным. Помогает соответствовать социальным нормам.

Токсичный вариант: Хронический стыд, когда человек считает себя «плохим» в целом, независимо от поступков. «Я дефектный, со мной что-то не так». Это разрушает самооценку.

Вина

Базовая основа: Страх наказания + эмпатия (боль от того, что причинил боль другому).

Функция: Сигнал, что я совершил поступок, который навредил другому. Побуждает исправить ошибку, извиниться.

Токсичный вариант: Невротическая вина, когда человек чувствует себя виноватым без реальной причины или за то, что не мог контролировать. «Я виноват в том, что мама устала», «я виноват, что у партнёра плохое настроение».

Обида

Базовая основа: Гнев (на несправедливость) + печаль (жалость к себе).

Функция: Сигнал о нарушении ожиданий и справедливости. Побуждает другого человека исправиться или компенсировать ущерб.

Токсичный вариант: Застревание в обиде как способ манипуляции («ты должен, ты виноват, теперь ты мне должен»). Обида, которую не прорабатывают, отравляет отношения годами.

Ревность

Базовая основа: Страх потери + гнев на соперника + печаль.

Функция: Защита важных привязанностей. Сигнал, что отношениям угрожает опасность.

Токсичный вариант: Патологическая ревность, основанная на неуверенности в себе и недоверии. Она разрушает отношения, которые пытается защитить.

Гордость

Базовая основа: Радость от достижения + доверие к себе.

Функция: Закрепление успеха, повышение самооценки, мотивация к новым достижениям.

Токсичный вариант: Гордыня (превосходство над другими, высокомерие). Здесь добавляется отвращение к «неуспешным».

Чувство долга

Базовая основа: Ожидание (предвкушение) + страх вины, если не сделаешь.

Функция: Регуляция социальных обязательств. Помогает выполнять обещания, заботиться о близких.

Токсичный вариант: Гипертрофированное чувство долга, когда человек живёт не своей жизнью, а «должен» всем и всегда. Приводит к выгоранию и потере себя.

1.3.4. Чем выученные эмоции отличаются от базовых?

Признак

- + Базовая эмоция
- Выученная эмоция

Появление

- + С рождения
- Формируются в процессе взросления

Универсальность

- + Одинаковы у всех людей
- Сильно зависят от культуры и семьи

Причина

- + Реакция на реальную угрозу/событие (здесь и сейчас)
- Реакция на оценку, социальные нормы, мысли о прошлом или будущем

Функция

- + Выживание (биологическое)
- Выживание в социуме (сохранение отношений, статуса)

Примеры

- + Страх, гнев, радость, печаль
- Стыд, вина, обида, ревность, гордость, чувство долга

Можно ли отключить?

- + Нет, они всегда будут возникать
- Можно «переучить», осознав их происхождение

1.3.5. Почему выученные эмоции могут быть вредны?

Сами по себе они не вредны. Без стыда мы бы нарушали все правила, без вины не могли бы жить в обществе, без ревности не защищали бы любовь. Проблемы начинаются, когда выученные эмоции становятся:

Чрезмерными. Неадекватно сильная реакция на мелкое событие.

Хроническими. Человек постоянно живёт в стыде или вине, даже когда нет реальной причины.

Некритичными. Человек не понимает, что это «выученное», и считает эмоцию объективной истиной («я действительно плохой», «меня действительно все обижают»).

Манипулятивными. Человек использует свои выученные эмоции (или вызывает их у других), чтобы управлять людьми.

Токсичные выученные эмоции – главный источник неврозов, депрессий и проблем в отношениях.

1.3.6. Как распознать в себе выученную эмоцию?

Вот несколько вопросов-детекторов. Если вы чувствуете какую-то сильную эмоцию (особенно стыд, вину, обиду), спросите себя:

Чей это голос? Кто в моём детстве так же реагировал или говорил мне так? (Мама, папа, бабушка, учитель?)

Это правило до сих пор актуально? То, за что меня стыдили в 5 лет, действительно важно во взрослой жизни?

Есть ли реальный вред? Кому и какой реальный ущерб я причинил? Или я просто нарушил чьё-то ожидание?

Что было бы, если бы я не чувствовал этого? Представьте, что вы вдруг перестали испытывать эту эмоцию. Что изменится? Может быть, вы освободитесь от тяжёлого груза?

Это про поступок или про личность? Вина – про поступок («я сделал плохо»), стыд – про личность («я плохой»). Если это стыд, скорее всего, он выученный.

1.3.7. Как работать с выученными эмоциями? (Краткая стратегия)

Подробнее мы будем говорить об этом в главах про принятие и управление. Но уже сейчас можно взять на вооружение простой алгоритм:

Увидеть и назвать. «Ага, это не просто гнев, это обида, которая тянется из детства».

Отделить факты от интерпретации. Я реально сделал что-то плохое? Или я просто следую старому сценарию?

Дать себе новое разрешение. «Я разрешаю себе не чувствовать вину за то, что отдыхаю. Я разрешаю себе злиться, если мои границы нарушены».

Переписать правило. Вместо «Я должен всем помогать» – «Я помогаю, когда могу и хочу, и это мой выбор, а не обязанность».

1.3.8. Метафора

Представьте, что ваша эмоциональная система – это дом. Базовые эмоции – это фундамент и несущие стены. Они есть у всех, они прочные и надёжные.

Выученные эмоции – это мебель, обои, декор. Их нанесли родители, школа, культура. Где-то поклеили красивые обои (здоровая гордость), где-то поставили старый, продавленный диван, на котором неудобно сидеть, но вы к нему привыкли (токсичный стыд), а где-то повесили зеркала, которые искажают реальность (невротическая вина).

Хорошая новость: **мебель и обои можно заменить**. Вы имеете право перестелить полы, переклеить обои и выбросить старый хлам. Но сначала нужно увидеть, что это именно декор, а не несущая стена. Этому и посвящена наша глава.

Практическое задание к главе 1.3

Вспомните три ситуации за последнюю неделю, когда вы испытывали сильный стыд, вину или обиду.

Для каждой ситуации задайте себе вопросы из пункта 1.3.6. Запишите ответы.

Попробуйте определить, от кого (от какого значимого взрослого) могла прийти эта реакция.

Сформулируйте новое, взрослое правило, которым вы хотите заменить старое. Например:

Старое: «Я должен всегда быть удобным для других, иначе меня отвергнут».

Новое: «Я имею право на свои желания и отказ. Те, кто меня любят, примут меня таким».

В следующей главе мы поговорим о том, как научиться **принимать** свои эмоции (и базовые, и выученные) без борьбы и самоосуждения. Потому что только приняв, можно начать меняться.

Часть 2. Распознавание и понимание

Глава 2.1. Как научиться понимать свои эмоции

Мы уже знаем, что эмоции – это сигнальная система, и у каждой из них есть своя функция. Но одно дело – знать это теоретически, и совсем другое – уметь распознавать, что именно мы чувствуем в данный момент. Часто мы живём на автопилоте, не замечая своих эмоций, пока они не становятся невыносимыми. Мы можем ощущать смутный дискомфорт, но не понимать его причину. Или нас захлёстывают сильные чувства, и мы не успеваем сообразить, что происходит.

Понимание своих эмоций – это первый и самый важный шаг к эмоциональной грамотности. Без него невозможны ни принятие, ни управление, ни изменение привычек. Эта глава посвящена практическим инструментам, которые помогут вам стать внимательным и чутким наблюдателем своего внутреннего мира.

2.1.1. Легализация эмоций: разрешить себе чувствовать

Первое и самое главное препятствие на пути к пониманию эмоций – это внутренний запрет на чувствование. С детства нас приучают, что некоторые эмоции «плохие», «неприличные», «стыдные». Нам говорят: «Не плачь», «Не злись», «Не бойся», «Не радуйся слишком громко». В результате мы привыкаем подавлять, игнорировать или обесценивать свои чувства.

Легализация эмоций – это сознательное разрешение себе испытывать любые эмоции, без цензуры и осуждения. Это признание того, что все эмоции имеют право на существование, потому что они – часть нашей человеческой природы.

Как это сделать?

Перестаньте делить эмоции на «хорошие» и «плохие». Вместо этого используйте слова «приятные» и «неприятные». Приятные нам нравятся, неприятные – нет, но и те, и другие несут важную информацию.

Скажите себе вслух или мысленно: «Я разрешаю себе чувствовать то, что я чувствую. Мои эмоции – это не хорошо и не плохо, они просто есть».

Вспомните, что эмоции – это временные физиологические реакции. Они приходят и уходят, как волны. Они не определяют вашу личность.

Практикуйте самосострадание. Если вы поймали себя на «негативной» эмоции, не ругайте себя. Скажите: «Сейчас мне трудно, я злюсь/боюсь/грущу, и это нормально».

Легализация – это фундамент. Пока вы не разрешите себе чувствовать, вы будете тратить огромное количество энергии на подавление и избегание, и у вас просто не останется сил на понимание.

2.1.2. Расширение эмоционального словаря

Часто мы не понимаем, что чувствуем, потому что у нас просто не хватает слов. Наш эмоциональный словарь ограничен парой десятков слов: «нормально», «плохо», «хорошо», «ок», «стресс», «перегруз». Этого недостаточно, чтобы уловить тонкие оттенки переживаний.

Чем точнее слово, тем легче понять причину эмоции и найти адекватный способ реагирования.

Как расширить словарь?

Изучите список эмоций. Существуют подробные списки и колеса эмоций (например, Колесо Плутчика, которое мы уже знаем, или более детальные варианты). Повесьте такой список на видное место.

Практикуйтесь в подборе точных названий. Когда вы чувствуете какой-то дискомфорт, попробуйте подобрать не одно слово, а несколько вариантов. Например, вместо «мне

плохо»: «Я чувствую раздражение, примесь тревоги и легкую грусть». Используйте градации интенсивности: досада, раздражение, злость, гнев, ярость.

Читайте художественную литературу. Писатели – мастера описания тонких душевных состояний. Обращайте внимание, как они называют чувства героев.

Ведите дневник эмоций (об этом ниже) и старайтесь каждый раз подбирать наиболее точное название.

Примеры оттенков базовых эмоций:

Базовая эмоция

Оттенки (от слабой к сильной)

Гнев

Недовольство, досада, раздражение, возмущение, злость, гнев, ярость, бешенство

Страх

Беспокойство, тревога, опасение, испуг, страх, ужас, паника

Печаль

Задумчивость, меланхолия, грусть, печаль, скорбь, горе

Радость

Удовлетворение, спокойствие, удовольствие, радость, ликование, восторг, экстаз

Отвращение

Неприязнь, антипатия, отвращение, омерзение

Доверие

Настороженность, принятие, доверие, восхищение, благоговение

Ожидание

Скука, интерес, предвкушение, настороженность, тревожное ожидание

Удивление

Лёгкое удивление, изумление, ошеломление

2.1.3. Сканирование тела: где живут эмоции

Эмоции всегда проявляются в теле. Прежде чем мы осознаём чувство, тело уже реагирует: меняется сердцебиение, дыхание, мышечное напряжение. Научившись замечать телесные сигналы, мы можем распознавать эмоции на самой ранней стадии.

Техника «Сканирование тела»:

Сядьте или лягте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Мысленно пройдите по всему телу от макушки до пальцев ног. Обращайте внимание на любые ощущения: тепло, холод, напряжение, расслабление, покалывание, тяжесть, лёгкость, пульсацию.

Особое внимание уделите «зонам эмоций» (они у всех могут быть индивидуальны, но есть общие закономерности):

Голова и лицо: напряжение в челюстях может говорить о гневе, сжатые губы – о сдерживании, наморщенный лоб – о тревоге или сосредоточенности.

Шея и горло: ком в горле часто связан с непрожитой печалью или невысказанными словами.

Грудь: тяжесть в груди – печаль, сжатие – страх, тепло и лёгкость – радость.

Живот: «бабочки» или спазмы – тревога, тяжесть – страх, тепло – удовлетворение.

Плечи: поднятые плечи – напряжение, страх; опущенные – расслабление.

Руки и кулаки: сжатые кулаки – подавленный гнев.

Ноги: напряжение в ногах – желание убежать (страх), слабость – шок или сильная печаль.

Не оценивайте ощущения, просто замечайте их. Если вы обнаружили напряжение, не пытайтесь его убрать, просто отметьте.

Спросите себя: «Если бы это ощущение было эмоцией, какой бы она могла быть?»

Регулярное сканирование тела (хотя бы 1–2 минуты несколько раз в день) развивает телесную осознанность и помогает улавливать эмоции до того, как они захлестнут.

2.1.4. Техника «СТОП» для остановки автоматических реакций

В суете повседневной жизни мы часто действуем на автопилоте, не успевая осознать свои эмоции. Техника «СТОП» – это простой способ сделать паузу и вернуться в контакт с собой.

СТОП расшифровывается так:

С – Стоп. Остановитесь. Прервите на секунду любое действие. Если вы шли – замрите, если говорили – замолчите, если думали – отвлекитесь.

Т – Тело. Сделайте глубокий вдох и выдох. Переключите внимание на тело: почувствуйте ступни на полу, ягодичы на стуле, вес тела. Это возвращает вас в настоящий момент.

О – Осознание. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Какая эмоция во мне? Где она в теле?» Просто назовите её, не оценивая.

П – Продолжение. После паузы вы можете осознанно выбрать, как действовать дальше.

Эту технику можно применять где угодно и когда угодно. Она занимает всего 10–30 секунд, но разрывает шаблон автоматического реагирования и даёт возможность осознать свои эмоции.

2.1.5. Дневник эмоций: структура и регулярность

Самый мощный инструмент для развития эмоционального понимания – это регулярное ведение дневника эмоций. Он помогает отслеживать свои реакции, видеть паттерны, связывать эмоции с событиями и потребностями.

Как вести дневник эмоций:

Выберите формат: тетрадь, блокнот, заметки в телефоне, специальное приложение. Главное, чтобы вам было удобно и вы могли возвращаться к записям.

Записывайте хотя бы один-два раза в день (например, утром и вечером) или после значимых событий.

Используйте структуру:

Дата/

время

Ситуация (что произошло?)

Эмоция (что я почувствовал?)

Мысль (какая мысль была в голове?)

Тело (где и как отозвалось?)

Потребность (чего мне хотелось на самом деле?)

Пояснения к графам:

Ситуация: Только факты, без оценок. «Начальник сказал, что мой отчёт нужно переделать», а не «Начальник опять меня унизил».

Эмоция: Назовите эмоцию как можно точнее. Используйте расширенный словарь.

Мысль: Автоматические мысли, которые промелькнули. «Я никуда не поеду», «Он ко мне придирается».

Тело: Опишите телесные ощущения. «Сжало грудь, напряглись плечи, стало жарко».

Потребность: Что вам было нужно на самом деле? Признание? Безопасность? Отдых? Поддержка?

Не стремитесь к идеалу. Даже несколько слов полезнее, чем ничего.

Перечитывайте записи раз в неделю или месяц, чтобы увидеть повторяющиеся темы и прогресс.

2.1.6. Препятствия на пути понимания и как их преодолевать

«Я ничего не чувствую» (пустота, онемение). Это может быть защитным механизмом. Начните с тела: что вы чувствуете физически? Холод? Тяжесть? Напряжение? Скажите:

«Я чувствую пустоту, и это тоже чувство». Постепенно под пустотой обнаружатся подавленные эмоции.

«Я чувствую кашу, не могу разобрать». Попробуйте технику «Разделения»: представьте, что ваши эмоции – это разноцветные шарики в одной коробке. Попробуйте вытаскивать их по одному и давать название. Используйте Колесо Плутчика.

«Боюсь, что если начну чувствовать, то утону». Напомните себе, что вы – не эмоция, а наблюдатель. Используйте заземление (опора на стул, дыхание). Практикуйте принятие маленькими шагами.

«Нет времени на дневник». Начните с 2–3 минут перед сном. Или используйте диктофон в телефоне.

Практическое задание к главе 2.1

Легализация: В течение дня, когда вы замечаете у себя какую-либо эмоцию (даже самую незначительную), скажите себе: «Я разрешаю себе это чувствовать».

Словарь: Выучите 3–5 новых оттенков эмоций из списка выше и старайтесь использовать их в самонаблюдении.

Сканирование тела: Практикуйте 2–3 раза в день короткое сканирование (по 1 минуте).

СТОП: Попробуйте применять технику хотя бы 1 раз в день в любой стрессовой или нейтральной ситуации.

Дневник: Заведите дневник и делайте хотя бы одну запись в день в течение недели. Не обязательно заполнять все графы сразу, можно начать с двух-трёх.

В следующей главе мы поговорим о том, что запускает наши эмоции – о **триггерах**. Это поможет ещё глубже понять причины своих реакций.

Глава 2.2. Триггеры эмоций

Мы уже научились распознавать свои эмоции и понимать, что именно мы чувствуем. Но часто возникает вопрос: «Почему я так остро реагирую на, казалось бы, незначительные вещи?» Или: «Откуда взялась эта внезапная волна гнева/страха/печали?»

Ответ кроется в **триггерах** – спусковых крючках, которые запускают наши эмоциональные реакции. Понимание своих триггеров – это следующий уровень эмоциональной грамотности. Оно позволяет не только объяснить себе свои реакции, но и постепенно ослабить их власть над нами.

2.2.1. Что такое триггер (спусковой крючок)

Триггер (от английского *trigger* – спусковой крючок) – это стимул, который запускает эмоциональную реакцию. Часто эта реакция несоразмерна самому стимулу, потому что триггер «цепляет» что-то более глубокое – старую рану, непрожитую эмоцию, выученный паттерн.

Важно понимать: **триггер – это не причина эмоции, а только спусковой крючок**. Причина всегда внутри нас: наши потребности, история, травмы, убеждения. Триггер – это внешняя или внутренняя кнопка, которая нажимает на эту внутреннюю мину.

Метафора: Представьте, что ваша психика – это минное поле, а триггеры – это шаги по нему. Если под землёй заложена мина (старая боль, непрожитый гнев, выученный стыд), любой шаг в нужном месте вызовет взрыв. Другой человек может пройти там же спокойно – у него просто нет под землёй этой мины.

Задача не в том, чтобы избегать всех шагов (это невозможно), а в том, чтобы обезвредить мины – проработать свои внутренние раны. Но для начала нужно узнать, где они зарыты.

2.2.2. Внешние триггеры

Внешние триггеры – это то, что приходит из окружающего мира. Их легче заметить, потому что они лежат на поверхности.

1. События и ситуации

Потеря работы, ссора с близким, смерть родственника (очевидно сильные триггеры).

Пробка на дороге, опоздание, сломанная техника (более мелкие, но тоже значимые).

Успех другого человека, чужая радость, публичное признание (могут триггерить зависть или стыд).

Несправедливость, нечестность, нарушение правил.

2. Поведение других людей

Крик, игнорирование, обесценивание, критика, насмешка.

Холодность, отстранённость, равнодушие.

Навязчивость, нарушение личных границ.

Определённые интонации, жесты, мимика.

3. Среда

Давка в метро, громкая музыка, духота, холод.

Определённые места (например, больница, школа, дом родителей).

Время года, погода, время суток.

4. Слова и фразы

Особенно те, которые попадают в «болевы́е точки». Например, для человека, которого в детстве называли бестолочью, любое слово об ошибке может стать триггером.

Фразы-крючки: «Ты должна», «Ты обязан», «Настоящий мужчина не плачет», «Что люди подумают».

5. Запахи, звуки, вкусы, образы

Запах духов, как у бывшего партнёра.

Песня, которая играла в момент расставания.

Вкус еды, которую готовила бабушка.

Определённый цвет, свет, архитектура.

Внешние триггеры могут быть очень индивидуальны. То, что для одного человека – нейтральное событие, для другого – ядерный взрыв.

2.2.3. Внутренние триггеры

Внутренние триггеры – те, что возникают внутри нас самих. Их сложнее заметить, потому что они не приходят извне, но они не менее (а часто и более) сильны.

1. Мысли и интерпретации

Одно и то же событие два человека оценят по-разному. Именно наша мысль, а не само событие, часто становится главным триггером.

Событие: Начальник попросил остаться после работы.

Мысль 1 (триггер страха): «Он хочет меня уволить! Я плохо работаю».

Мысль 2 (триггер гнева): «Опять он садится мне на шею! У него совести нет».

Мысль 3 (триггер спокойствия): «Наверное, срочный проект. Спрошу, в чём дело».

Мысль-триггер часто автоматическая, мгновенная, мы даже не успеваем её осознать, но эмоция уже запущена.

2. Воспоминания

Воспоминания – мощнейшие триггеры. Мозг не всегда отличает прошлое от настоящего. Если вы вспоминаете травматическое событие, тело может реагировать так, как будто это происходит прямо сейчас.

Запах может вернуть в детство и вызвать волну тепла или, наоборот, страха.

Определённая дата (годовщина потери) может запустить печаль без видимой внешней причины.

Разговор на определённую тему может воскресить старую обиду.

3. Телесные ощущения

Наше тело постоянно посылает нам сигналы. Иногда мы интерпретируем их как эмоции.

Учащённое сердцебиение (после кофе или физической нагрузки) можно спутать с тревогой и действительно начать тревожиться.

Голод («голодный зверь») – классический триггер раздражительности.

Усталость, недосып, болезнь делают нас более уязвимыми для любых триггеров.

Хроническое напряжение в какой-то зоне тела может быть телесным эквивалентом подавленной эмоции.

4. Неудовлетворённые потребности

Когда наши базовые потребности не удовлетворены, мы становимся особенно чувствительными к триггерам.

Если вам не хватает безопасности, любой нейтральный запрос от партнёра может быть воспринят как нападение.

Если вы жаждете признания, молчание коллеги может стать триггером обиды.

Если вы истощены и нуждаетесь в отдыхе, любая просьба может вызвать гнев.

По сути, триггер – это всегда сигнал о том, что какая-то наша потребность находится под угрозой или не удовлетворена.

2.2.4. Почему триггеры так сильны? (Нейробиология)

Чтобы понять силу триггеров, нужно заглянуть в мозг. За эмоциональные реакции отвечает **амигдала (миндалевидное тело)** – древняя структура, которая работает быстрее, чем кора головного мозга (наше сознательное мышление).

Когда амигдала обнаруживает что-то, что хоть отдалённо напоминает прошлую угрозу, она мгновенно запускает реакцию «бей, беги или замри». Это происходит за доли секунды, задолго до того, как мы успеваем осознать: «А действительно ли это опасно?».

Префронтальная кора (наш «разумный мозг») включается позже. К тому времени, как она начинает анализировать, эмоция уже захлестнула нас. Именно поэтому так трудно «просто успокоиться» в моменте.

Хорошая новость: нейропластичность мозга позволяет со временем переучивать эти реакции. Чем чаще мы осознаём свои триггеры и проживаем эмоции, не подавляя их, тем слабее становятся старые нейронные связи и тем легче нам сохранять спокойствие.

2.2.5. Карта личных триггеров: как их выявить

Выявление триггеров – это детективная работа. Вы становитесь исследователем своей жизни. Вот пошаговая инструкция.

Шаг 1. Наблюдение

В течение 1–2 недель внимательно следите за своими эмоциональными реакциями. Особенно за теми, которые кажутся вам несоразмерными событию. Каждый раз, когда вы замечаете сильную эмоцию (особенно «негативную»), задавайте себе вопросы:

Что именно произошло перед тем, как я это почувствовал(а)? (Будьте максимально конкретны: кто что сказал, каким тоном, где это было, что я делал(а).)

Какая это эмоция?

Насколько сильно я её чувствую? (По шкале от 1 до 10.)

Была ли эта ситуация реально опасной или просто напомнила что-то?

Шаг 2. Запись

Заведите в дневнике отдельный раздел «Мои триггеры».

Шаг 3. Поиск паттернов

Через 1–2 недели перечитайте записи и поищите закономерности.

Какие темы повторяются? (Например, «меня критикуют», «меня игнорируют», «я не справляюсь».)

Какие люди чаще всего становятся триггерами? (Начальник, мама, партнёр, определённый тип людей.)

В каких местах или обстоятельствах вы чаще всего реагируете остро? (На работе, дома, в транспорте, вечером.)

Какие мысли-триггеры самые распространённые? («Меня не ценят», «Я ничтожество», «Это несправедливо».)

На какие старые ситуации это похоже? (Из детства, из прошлых отношений, из травматического опыта.)

Шаг 4. Глубинный анализ (по желанию)

Для самых сильных и повторяющихся триггеров можно провести более глубокую работу.

Закройте глаза и вспомните ситуацию-триггер. Позвольте себе почувствовать эмоцию.

Спросите: «Когда я впервые почувствовал(а) это? Сколько мне было лет? Что происходило?»

Попробуйте увидеть связь с прошлым. Часто оказывается, что нынешняя реакция – это эхо старой, незажившей раны.

2.2.6. Как обезвреживать триггеры

Увидеть триггер – это уже полдела. Теперь важно научиться с ними работать, чтобы они не управляли вашей жизнью.

Метод 1. Осознание в моменте

В тот момент, когда триггер сработал, используйте технику **СТОП** (из предыдущей главы):

Стоп. Замрите.

Тело. Глубокий вдох, заземление.

Осознание. Скажите себе: «Ага, это мой триггер. Меня зацепило. Это реакция не только на сейчас, но и на прошлое».

Продолжение. Выберите осознанную реакцию, а не автоматическую.

Простого осознания «меня триггерит» уже достаточно, чтобы снизить интенсивность реакции и вернуть себе контроль.

Метод 2. Разотождествление

Скажите себе: «Эта эмоция – не я. Это старая реакция, которая когда-то помогала мне выжить, но сейчас она неадекватна ситуации». Это создаёт расстояние между вами и эмоцией.

Метод 3. Проживание и высвобождение

Когда триггер сработал, дайте себе время позже (не в самый острый момент) прожить эмоцию экологично. Используйте техники из главы про принятие (РАПИРА), телесные практики, письменные практики. Чем больше энергии старой эмоции выйдет, тем слабее будет триггер.

Метод 4. Переписывание истории (для глубоких триггеров)

Если триггер связан с травмой из прошлого, можно использовать технику «переписывания». В безопасном состоянии (лучше с психологом) представьте ту старую ситуацию, но уже будучи взрослым. Войдите туда и защитите того ребёнка, которым вы были. Дайте ему то, чего ему не хватало: поддержку, защиту, любовь. Это не меняет прошлого, но меняет ваше отношение к нему и ослабляет его власть над настоящим.

Метод 5. Работа с телом

Так как триггеры живут в теле, работа с телесными зажимами (массаж, йога, дыхательные практики, соматические упражнения) постепенно высвобождает старую энергию и делает триггеры менее острыми.

Метод 6. Изменение среды (на время)

Если какой-то триггер слишком силен (например, общение с определённым человеком), на первых этапах работы можно избегать этого триггера, чтобы не ретравмировать себя. Но это временная мера. Главная задача – обезвредить мину, а не просто не наступать на неё.

2.2.7. Метафора: триггер как сигнализация

Представьте, что ваша эмоциональная система – это дом с сигнализацией. Триггеры – это датчики движения. У здорового человека датчики настроены правильно: они срабатывают только при реальном вторжении. Но если у вас были травмы, ваша сигнализация может быть сломана и реагировать на любой шорох, на падающий листок, на тень пролетающей птицы.

Вы можете бесконечно бегать и проверять, что вызвало сигнал (реагировать на каждый триггер). А можете вызвать мастера и перенастроить сигнализацию – проработать свои внутренние раны. Тогда датчики начнут срабатывать только тогда, когда это действительно нужно.

Практическое задание к главе 2.2

Наблюдение: В течение недели ведите таблицу триггеров по образцу выше. Старайтесь записывать каждый случай, когда вы замечаете сильную эмоциональную реакцию.

Анализ: В конце недели проанализируйте записи. Найдите 3–5 самых частых триггеров. Попробуйте понять, с какими старыми ситуациями они могут быть связаны.

Обезвреживание: Выберите один триггер и в течение следующей недели, каждый раз, когда он срабатывает, практикуйте метод осознания («Ага, это мой старый триггер») и технику СТОП.

Рефлексия: Напишите небольшой текст о том, что вы узнали о себе благодаря этому упражнению.

В следующей главе мы поговорим о более тонкой материи – о **скрытых и подавленных эмоциях**. О том, что мы прячем не только от других, но и от самих себя.

Глава 2.3. Скрытые и подавленные эмоции

Мы уже научились распознавать свои эмоции, понимать их триггеры и даже вести дневник наблюдений. Но есть один важный нюанс: не все эмоции лежат на поверхности. Многие из них мы скрываем – от других или даже от самих себя.

В этой главе мы разберёмся в тонком, но критически важном различии между **скрытыми** и **подавленными** эмоциями. Это понимание может изменить ваше отношение к себе и помочь обнаружить то, что годами отравляло жизнь изнутри.

2.3.1. Разница: скрытые (от других) vs подавленные (от себя)

На первый взгляд может показаться, что это одно и то же. Но разница колоссальная, особенно если речь идёт о психологическом здоровье.

Скрытые эмоции – это то, что мы **прячем от других**, но сами прекрасно осознаём. Мы чувствуем гнев, но улыбаемся начальнику. Мы ощущаем печаль, но держим лицо на людях. Мы испытываем страх, но делаем вид, что нам всё равно. Это сознательный выбор, социальная маска, необходимая для выживания в обществе.

Подавленные эмоции – это то, что мы **прячем от самих себя**. Это чувства, которые были настолько болезненны, опасны или запретны в момент их возникновения, что психика приняла решение: «Забыть. Выкинуть из сознания. Делаем вид, что этого не было». Это происходит автоматически, без нашего сознательного участия. Эмоция уходит в бессознательное, но не исчезает.

Метафора айсберга:

Скрытые эмоции – это подводная часть айсберга, которую мы *видим* изнутри (осознаём), но скрываем от посторонних глаз.

Подавленные эмоции – это то, что лежит на дне океана, покрыто илом, и мы давно забыли, что оно там есть. Мы даже не знаем о существовании этой части айсберга.

Глава 2.3.1. Скрытые эмоции: их польза и опасность

Тема скрытых эмоций заслуживает отдельного, более глубокого разговора. Ведь каждый из нас ежедневно скрывает свои чувства – от незначительной улыбки начальнику, когда внутри раздражение, до глубокой тайны, которую мы уносим с собой в могилу.

Скрытые эмоции – это не просто «то, что мы не показываем». Это сложный, многогранный феномен, который может быть как нашим союзником, так и нашим врагом. В этом дополнении мы подробно разберём, в каких случаях скрывать эмоции полезно, а в каких – опасно, и как научиться различать эти ситуации.

Что такое скрытые эмоции? (Напоминание)

Скрытые эмоции – это чувства, которые мы осознаём, но по разным причинам не показываем окружающим. Мы их чувствуем, мы можем их назвать, мы понимаем, что с нами происходит. Но мы надеваем «социальную маску», чтобы скрыть их от других.

Важно отличать скрытые эмоции от подавленных:

Скрытые – я знаю, что я чувствую, но не показываю.

Подавленные – я даже сам не знаю, что я чувствую, потому что психика спрятала это от меня.

Скрытые эмоции – это наш осознанный выбор (или привычка, ставшая автоматической). Подавленные – результат работы бессознательных защитных механизмов.

Польза скрытых эмоций: когда маска необходима

Скрывать эмоции не всегда плохо. Более того, это важный социальный навык, без которого невозможно нормальное функционирование в обществе. Вот основные случаи, когда сокрытие эмоций полезно и даже необходимо.

Социальная адаптация и этикет

Представьте, что вы на похоронах и чувствуете радость от встречи с дальним родственником, которого не видели сто лет. Вы же не будете прыгать от счастья? Или представьте, что начальник говорит глупость на совещании, а вы встаёте и начинаете кричать, что он идиот. Последствия будут печальными.

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.