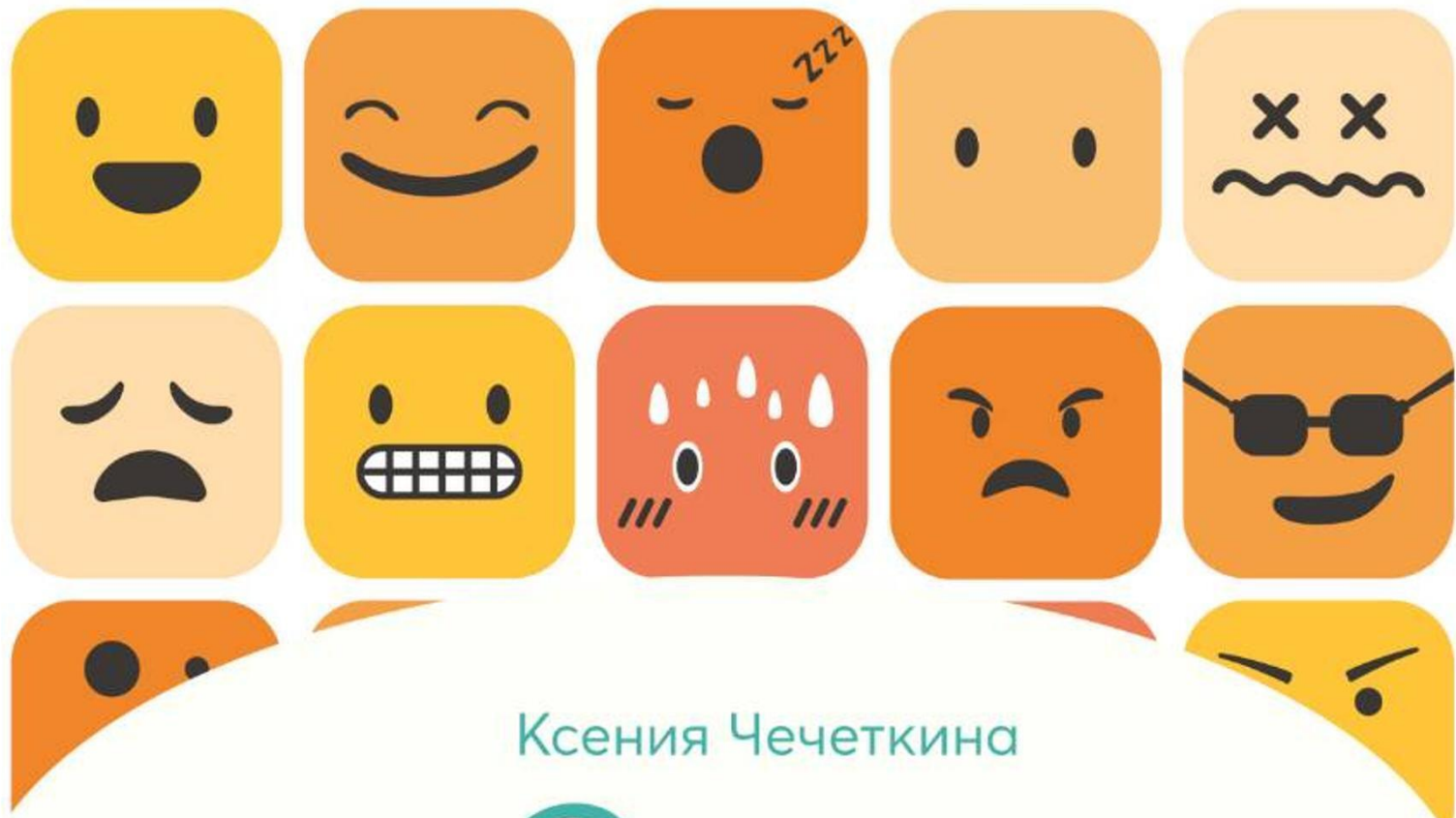




Ксения Чечеткина

Эмоции

Можно ли с ними справиться?



Ксения Чечеткина

**Эмоции. Можно ли
с ними справиться?**

«Автор»

2026

Чечеткина К. В.

Эмоции. Можно ли с ними справиться? / К. В. Чечеткина —
«Автор», 2026

«Мне нормально» или «мне плохо» — часто это всё, что мы можем сказать о своём состоянии. Но пока мы привычно отмахиваемся от усталости или обиды, наше тело послушно копит это напряжение. Результатом становятся внезапные вспышки ярости, панические атаки, социальная тревожность и реальная психосоматика. Эта книга — понятное практическое руководство от практикующего психолога, основанное на методе рационально-эмоционально-поведенческой терапии. Автор наглядно объясняет, как устроен «путь разгона» наших состояний и почему не существует «плохих» или «хороших» эмоций. Вы узнаете, какие скрытые потребности стоят за токсичной виной, парализующим стыдом и страхом.

© Чечеткина К. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1. Зачем нам нужны эмоции?	7
Мини-тест на осознанность эмоций	8
Эмоции и тело.	9
Взаимосвязь тела и психики.	11
Причина и следствие психосоматических заболеваний.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ксения Четкина

Эмоции. Можно ли с ними справиться?

Оглавление

Введение

Глава 1. Зачем нам нужны эмоции?

Мини-тест на осознанность эмоций

Эмоции и тело.

Взаимосвязь тела и психики.

Причина и следствие психосоматических заболеваний.

УПРАЖНЕНИЕ «Карта эмоций в теле»

Глава 2. Список эмоций и их функции.

УПРАЖНЕНИЕ. Умеете ли вы распознавать эмоции?

Чувство ВИНЫ и его смысл.

УПРАЖНЕНИЕ. Мини-тест на чувство вины

Чувство СТЫДА.

УПРАЖНЕНИЕ. Мини-тест на чувство стыда

Чувство СТРАХА.

УПРАЖНЕНИЕ. Мини-тест на чувство страха

Социальная тревожность

УПРАЖНЕНИЕ. Мини-тест на социальную тревожность

Чувство ПЕЧАЛИ и ГРУСТИ.

Чувство ПЕЧАЛИ, ВИНЫ, ДЕПРЕССИИ.

УПРАЖНЕНИЕ. Мини-тест на депрессию

Глава 3. Как работать с эмоциями?

УПРАЖНЕНИЕ «А»

Активизирующее событие и мысли.

УПРАЖНЕНИЕ «Б» Ищем Активизирующее событие

Что такое иррациональные убеждения?

УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ

Диалоги с собой или самокритика?

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕНЬ БЕЗ САМОКРИТИКИ»

УПРАЖНЕНИЕ «10 фраз, которые я хочу говорить себе»

Глава 4. Меняем свою реакцию через разговор с собой

Примеры внутренней работы.

Упражнение

Заключение. Три главных шага к себе

Приложение 1

Приложение 2

Введение

Альберт Эллис — американский психолог и когнитивный терапевт, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии — подчёркивал, что у нас нет прямых реакций на большинство ситуаций, а значит, наши эмоциональные реакции зависят от того, как мы воспринимаем события. То есть не сами события огорчают или раздражают нас, а способ, с помощью которого мы их интерпретируем и понимаем. Как правило, люди интерпретируют происходящее через логические ошибки, привычные шаблоны и старые схемы, усвоенные с детства и вынесенные из родительской семьи и другого окружения.

Если бы мы могли сразу понимать и называть свои чувства, большинства ссор в браке удалось бы избежать. Если бы мы знали, что происходит с нашим ребёнком и почему именно сейчас он реагирует истерикой на отказ, мы могли бы помочь ему справиться с разочарованием гораздо бережнее и экологичнее, чем привычное «Хватит ныть, а то вообще ничего не получишь».

Осознание того, что мы чувствуем в данный момент и по какой причине, избавило бы нас от самобичевания, психосоматических проблем, несварения желудка и повышенного давления. Однако поколение наших родителей и бабушек, к сожалению, не обладало тем объёмом психологических знаний, который доступен нам в XXI веке.

Во многом именно отсюда берут начало многочисленные психологические трудности, а также высокая распространённость депрессии и тревожных состояний, с которыми сталкивается современное общество. Если мы будем чётко понимать, что чувствуем, и сможем «справляться» с виной, стыдом, апатией и другими эмоциями, то жизнь в разы станет легче. Особенно в нашем внутреннем мире.

Как необходимо работать с книгой?

Задания рекомендуется выполнять последовательно, не стремясь переходить к следующим упражнениям, не завершив предыдущие. Такой подход позволяет глубже понять собственные реакции и получить максимальный результат от работы. Желательно выполнять все задания в блокноте или на отдельных листах бумаги — письменная фиксация мыслей помогает лучше осознавать происходящее и отслеживать изменения.

Работа по системе рационально-эмотивной терапии представляет собой процесс поиска и анализа неадаптивных схем поведения и привычных способов реагирования на негативные события.

Анализируя и постепенно понимая собственные реакции, человек получает возможность всесторонне рассмотреть свои оценочные суждения и убеждения, которые мешают разрешению конфликта или преодолению трудной ситуации. Именно это осознание создаёт основу для изменений в эмоциональных реакциях, поведении и способах взаимодействия с окружающим миром.

Глава 1. Зачем нам нужны эмоции?

Эмоции — это отражение реальности в форме переживаний происходящих событий и ситуаций. Только задумайтесь — эмоции есть ОТРАЖЕНИЕ реальности. То есть мы, как живые барометры, реагируем на то, что происходит вокруг и снаружи нас, и аналогично реагируем на то, что происходит внутри нас.

Например, позади вас раздался резкий звук тормозов или гудок автомобиля. Тело и психика тут же реагируют испугом, вы вздрагиваете (я, например, в такие моменты всегда подпрыгиваю и хватаюсь за сердце), мгновенно выделяется адреналин и напрягаются мышцы, чтобы убежать или напасть. Если угрозы для вашей жизни нет, то вы вскоре успокаиваетесь и продолжаете заниматься своими делами.

То же самое происходит и внутри нас. Даже если вокруг спокойно, достаточно одной тревожной мысли, например, о том, что с ребёнком что-то случилось или близкий человек не отвечает на звонки, и организм начинает реагировать так, словно опасность уже рядом. Если вы тревожный человек, то в голове у вас уже сотни сценариев о самом ужасном исходе, и ваше тело реагирует так, будто опасность прямо перед вами, и срочно выделяет адреналин и учащает сердцебиение. Если вы не понимаете, что с вами происходит, то будете продолжать тревожиться, создавая ещё больше мысленных сценариев о гибели близких, пожаре или других катастрофах. Так можно дойти и до панической атаки, и до тревожного расстройства, если вовремя не обратиться за помощью к психологу или психиатру.

Эмоции возникли в процессе эволюции: с их помощью люди могли оценивать окружающий мир и своё внутреннее состояние. Эмоции можно наблюдать снаружи и переживать внутри. Например, если мы видим слёзы другого человека, то легко понимаем, что он расстроен или грустит. Оценивая своё внутреннее состояние, мы также “наблюдаем” внутри различный спектр, а порой и круговорот эмоций. Именно поэтому так важно уметь их различать: вину — от стыда, страх — от злости, грусть — от тревоги. Однако такая способность доступна не всем. Если в детстве взрослые не помогали ребёнку обозначать и называть его чувства, во взрослом возрасте человеку бывает значительно сложнее распознавать собственные эмоциональные состояния.

Мы также можем говорить об эмоциях другого человека, наблюдая за его лицом или телом. С их помощью мы предъявляем окружающим свои чувства, оцениваем настроение других и, благодаря этому, можем ориентироваться в социуме. Однако далеко не каждый умеет точно распознавать эмоциональное состояние собеседника: понимать, когда он находится в гневе и лучше держаться на расстоянии, а когда грустит и нуждается в поддержке и сочувствии.

К сожалению, многие люди плохо понимают и не осознают собственные эмоции. Чаще всего они могут сказать лишь: «Мне хорошо» или «Мне плохо». Им также бывает трудно распознавать и называть эмоции других людей.

Эмоции кратковременны и ситуативны. Фразы «я раздражён», «я удивлён», «ты меня бесишь» отражают реакцию на конкретное событие или обстоятельство. Чувства же более устойчивы и продолжительны, они в большей степени говорят о самом человеке и его отношении, а не об особенностях отдельной ситуации.

Например, вы можете злиться на ребёнка из-за плохой оценки в школе, но при этом продолжать его любить. Злость — это эмоция, возникающая как реакция на конкретное событие. Любовь к ребёнку, несмотря на злость, — это чувство, поскольку оно сохраняется длительное время и не зависит от отдельных поступков или ситуаций.

Мини-тест на осознанность эмоций

Инструкция: Прочитайте утверждения и отметьте, насколько часто каждое соответствует вашему опыту:

0 — почти никогда;

1 — иногда;

2 — часто;

3 — почти всегда.

Вопросы:

Я могу назвать эмоцию, которую сейчас чувствую, не используя слова «нормально», «никак», «плохо».

Я замечаю телесные ощущения, которые сопровождают моё состояние.

Я понимаю, из-за какого события у меня возникла эта эмоция.

Я могу отличить злость от обиды, тревогу от страха, вину от стыда.

Я замечаю свои эмоции до того, как начинаю действовать или говорить.

Я позволяю себе чувствовать эмоции, не обвиняя себя за них.

Я понимаю, какую потребность сигнализирует моя эмоция.

Я могу выдерживать неприятные чувства, не подавляя их и не взрываясь.

Я осознаю, какие мысли усиливают мои эмоции.

Я могу выбрать, как реагировать на эмоцию, а не действовать автоматически.

Подсчет и интерпретация:

0–10 баллов: Осознанность эмоций развита слабо. Чувства могут накрывать резко или ощущаться как хаос.

11–20 баллов: Средний уровень. Вы замечаете эмоции, но не всегда успеваете с ними обходиться.

21–30 баллов: Хорошая осознанность. Эмоции понятны, управляемы и выполняют свою функцию.

Этот тест — не оценка и не приговор. Он всего лишь показывает, где вы сейчас находитесь в контакте со своими чувствами.

Эмоции и тело.

Когда мы пытаемся подавить сильные эмоции и чувства, не давая им выхода и не выражая их словами, они остаются внутри тела и начинают сигнализировать о себе через различные симптомы: головные боли, язвы, повышенное давление, панические атаки и другие проявления. Все наши эмоциональные функции обслуживаются вегетативной нервной системой, которая работает со структурами головного мозга.

При переживании эмоций происходят изменения в дыхании, пищеварении, в сердечно-сосудистой системе, работе желез внутренней секреции, мышц и скелета.

Травмирующие события, эмоциональные потрясения и наша негативная оценка неприятностей влияют на наше здоровье.

Во всех чувствах всегда участвует тело. При этом любая эмоция так или иначе проявляется через тело, даже если человек ее слабо осознает...

Эмоциональное напряжение нередко отражается в теле. Усиливается мышечный тонус, мы сжимаем челюсти, скрипим зубами и непроизвольно напрягаем разные группы мышц. Это может сопровождаться головной болью и общим физическим дискомфортом. В некоторых случаях телесные реакции, такие как сосудистые спазмы, могут быть связаны не только с физиологическими, но и с психологическими факторами, например, с подавленным раздражением или привычкой скрывать эмоции. При этом такие состояния, как мигрень, имеют сложную природу и не сводятся к одной причине.

Эмоции опираются на глубинные биологические и химические механизмы, сформированные в ходе эволюции. Они включают в себя как телесные реакции, так и психические процессы. Поэтому каждая эмоция связана с оценкой ситуации и побуждением к действию.

Например, когда нам страшно, то за эмоцией страха лежит потребность в безопасности. При страхе физиологическая реакция проявляется в виде повышения уровня адреналина, учащённого дыхания, мышечного напряжения, ощущения холода в руках и готовности к бегству или замиранию.

Стыд часто указывает на уязвимую потребность в принятии себя и связан со стремлением быть увиденным и принятым другими без осуждения. Стыд можно почувствовать в теле через жар в лице, опускание взгляда, скованность, желание свернуться, понизить голос или замереть. Как правило, хочется исчезнуть или спрятаться. Например, начальник вызвал вас в кабинет и отчитывает за ошибки в документе. Хочется провалиться сквозь землю, а может быть, и наругать ему.

Например, гнев появляется там, где возникает препятствие в удовлетворении наших потребностей или желаний. В теле мы его почувствуем через учащённое сердцебиение, порой может растекаться тепло, появляется напряжение мышц, есть импульс ударить, накричать или резко ответить. В ситуации с начальником у вас могут сжиматься кулаки, вы можете почувствовать прилив крови к голове и жар в груди от разгорающегося гнева.

Также наши чувства и эмоции показывают, удовлетворены ли наши потребности.

А потребности – это то, в чем мы нуждаемся для выживания или собственного благополучия. Например, у всех нас есть потребность в пище, крыше над головой и безопасности. Вспомним пирамиду Маслоу, показывающую, что наши потребности располагаются от базовых к более сложным, включая потребность в принадлежности, признании и самореализации. Именно неудовлетворённые потребности часто лежат в основе наших эмоций и внутренних переживаний.

Ниже приведу список ключевых потребностей:

Выживание (пища, вода, сон).

Физическая безопасность.

Психологическая безопасность.

Здоровье.

Жилье.

Любовь.

Принятие.

Принадлежность к какой-либо группе людей.

Общение.

Поддержка и забота.

Самоуважение.

Уважение со стороны других.

Свобода выбора.

Контроль над своей жизнью.

Смысл жизни.

Самореализация.

Развитие и обучение.

Признание и значимость от важных людей.

Творчество.

Надежда.

Приятные и позитивные эмоции возникают, когда потребность удовлетворена, а «неприятные» эмоции показывают, что потребность либо не удовлетворена, либо есть вероятность того, что мы не сможем её удовлетворить.

Когда начальник вызвал вас и отчитывает за ошибку, вы можете почувствовать, что потребность в психологической безопасности находится под угрозой, или же потребность в уважении или самоуважении вдруг сигнализирует об опасности: «Он меня отчитывает как ребёнка»; «Мне здесь неуютно и плохо»; «Мне стыдно»; «Я чувствую себя виноватым».

Поэтому различные эмоции, особенно те, которые люди привычно называют «неприятными» или «отрицательными», — показывают, что какая-то потребность была фрустрирована. Я хотела уважения, а получила выговор. Я была уверена, что близкий человек разделит со мной мою радость, а ему было всё равно, и я расстроилась. Я ожидала, что подруга прислушается к моему совету, а она сделала по-своему, и я разозлилась, почувствовав себя ненужной или неуслышанной.

Взаимосвязь тела и психики.

Эмоции — это не только психическое переживание, но и физиологический процесс. Когда человек испытывает эмоцию, в организме происходят конкретные телесные изменения.

Эмоции активируют вегетативную нервную систему, которая регулирует непроизвольные функции тела:

- сердцебиение;
- дыхание;
- кровеное давление;
- мышечный тонус.

Например, страх может ускорить сердечный ритм и дыхание, а радость — расслабить мышцы и замедлить пульс. Наше тело — это контейнер, который вмещает всю эмоциональную жизнь.

При эмоциональных реакциях мозг выделяет нейромедиаторы и гормоны (адреналин, кортизол, дофамин и др.). Они действуют как сигнальные молекулы, которые изменяют работу органов и тканей.

Так, стрессовые эмоции запускают реакцию «бей или беги», повышается уровень адреналина, что готовит тело к действию¹.

Важно помнить, что наше тело функционирует благодаря различным системам, мозг отдает команды внутренним органам, которые выделяют, сокращают или останавливают выработку гормонов и нейромедиаторов. Когда необходимо, у нас учащается или замедляется дыхание, расширяются зрачки или повышается давление.

На нас постоянно влияют окружающая среда, стрессовые ситуации, различные проблемы и то, как мы их воспринимаем. Многим знакомы «бабочки в животе», и это не простые ощущения, а целая работа различных органов и систем². «Бабочки в животе» не каждому приятны, ведь чаще всего это признак нервозности, сильного волнения, пусть порой и приятного, как при первом свидании, но для нашего организма это большая работа гормонов, кровеносной системы и дыхания. Если вам знакомы панические атаки, вы знаете, что сильная тревога и паника сопровождаются неприятными ощущениями в животе и кишечнике, иногда достигающими до тошноты или диареи. Это связано с тем, что головной мозг, спинной мозг и пищеварительная система находятся в тесной взаимосвязи и функционируют как единое целое. И в этом случае нет необходимости лечить кишечник или желудок, здесь нужна работа именно с эмоциями, психикой, и чаще всего с тревогой.

Любую эмоцию полезно осознавать и давать ей возможность проявиться.

Вот почему психологи часто спрашивают «А что вы чувствуете?» — это очень важный вопрос. Он помогает прислушаться к себе, понять, что происходит в данный момент, или заметить, что контакта с эмоциями нет. В таком случае стоит учиться распознавать, осознавать и называть свои чувства.

¹ https://www.verywellmind.com/all-about-catecholamines-3145098?utm_source

² https://www.livescience.com/health/what-causes-a-nervous-stomach?utm_source

Причина и следствие психосоматических заболеваний.

Исследования показали, что люди, которые часто сдерживают или подавляют эмоции, имеют более выраженные физиологические реакции на стресс и большую вероятность возникновения негативного воздействия на здоровье (включая повышенный уровень стрессовых гормонов и нарушения иммунной реакции)³⁴.

Психосоматика — это не миф! Существует еще одно интересное международное исследование, проведенное учеными из Польши, Ирландии и Великобритании⁵. Учёные исследовали, как способность человека контролировать свои эмоции связана с хроническими телесными симптомами, например, кожными и желудочно-кишечными проблемами, и сравнили это с людьми, у которых есть тревога или депрессия, и со здоровыми людьми.

Опрос провели среди 310 человек. В исследовании участвовали люди с хроническими соматическими заболеваниями, такими как псориаз, розацеа, синдром раздражённого кишечника и гастроэзофагеальная рефлюкс-болезнь, а также люди с тревожными или депрессивными расстройствами и группа здоровых участников. Для оценки использовали опросник, который измеряет различные аспекты эмоционального контроля: как люди понимают свои эмоции, управляют ими и выражают их.

Люди с хроническими телесными симптомами заметно отличаются от здоровых по тому, как они управляют своими эмоциями. Это показывает, что влияние идёт не только от болезни на эмоции — эмоции также могут влиять на проявления и развитие болезни. Исследование выявило связь между контролем эмоций и соматическими симптомами: у пациентов с хроническими заболеваниями наблюдались особенности эмоционального поведения. Они чаще старались рационально и эмоционально контролировать ситуацию, но при этом им было сложнее гибко реагировать на эмоции и эмоциональные события по сравнению со здоровыми людьми.

Люди с депрессией и тревогой ещё сильнее отличались по эмоциональному контролю, у них были выраженные трудности в управлении эмоциями (они часто подавляли их или испытывали сильные эмоциональные реакции). Эти особенности совпадают с тем, что в психиатрии связывают с усиленным стрессом, хроническим переживанием отрицательных эмоций и руминациями (зацикливанием на мыслях).

Эмоции оказывают влияние на тело через сложную биологическую систему, включая нервную систему, гормоны и иммунитет. Это далеко не просто «все в голове». Когда человек часто подавляет свои эмоции или плохо осознаёт, что он чувствует, организм реагирует по-разному:

- усиливается физиологическое напряжение;
- растёт уязвимость к стрессу;
- запускаются процессы воспаления и хронического напряжения;
- ослабляется иммунная система.

Эти механизмы описываются в психонейроиммунологии — науке о том, как мозг взаимодействует с иммунитетом через гормоны и нервные сигналы.

Что же приводит к психосоматике?

- Годами невыраженный гнев;
- Желание все нести на себе;
- Страхи и тревоги;

³ https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12312699/?utm_source

⁴ Статья про рак молочной железы и склонностью видеть все в черном цвете, негативизм <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22834089/>

⁵ https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-023-05321-7?utm_source

Низкий эмоциональный интеллект;
Подавление чувств;
Контроль своего состояния, своих эмоций;
Психологическая негибкость;
Самокритика;
Постоянное чувство вины;
Злость на себя;
Хронический стресс;
Макро- и микротравмирующие события в жизни.

Важно помнить, что через тело напряжение выйдет «лучше и быстрее». И болезнь — это порой единственный способ решить какой-либо внутренний конфликт.

Этот кластер заболеваний также называют «святой семёркой» психосоматики:

Артериальная гипертензия;
Язвенная болезнь 12-перстной кишки;
Язвенный колит;
Бронхиальная астма;
Тиреотоксикоз;
Ревматоидный артрит;
Нейродермит.

В психиатрии есть свой список частых психогенных заболеваний, которые не относятся к какому-то физиологическому нарушению в организме:

1. Желудочно-кишечный тракт:

СРК (синдром раздраженного кишечника) — боли в животе, нестабильный стул, вздутие.

Функциональная диспепсия — тяжесть в желудке, тошнота, отсутствие органической патологии.

Функциональные боли в животе.

Аэрофагия, ощущение «комка» в горле.

2. Сердечно-сосудистая система:

Функциональная кардиалгия (кардионевроз) — боли в сердце, при этом ЭКГ и обследования в норме.

Вегетативные кризы (панические атаки) с тахикардией, скачками давления.

Синкопальные состояния при стрессе (обмороки психогенного характера).

3. Мочеполовая система:

Синдром гиперактивного мочевого пузыря психогенного характера.

Психогенная дизурия — учащенное мочеиспускание, чувство неполного опорожнения.

Психогенная задержка мочи.

Психогенный вагинизм, боли при половом акте без органических причин.

4. Дыхательная система:

Психогенная одышка — ощущение нехватки воздуха.

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.