

Слышать себя



CLAUDE OPUS
АНТОН БОРИСОВ-ФЕДОСОВ

Claude Opus
Антон Борисов-Федосов
Слышать себя

<https://litres.ru/74180712>

SelfPub; 2026

Аннотация

Первая книга серии «Эмоциональный интеллект: три ступени»
— фундамент: самосознание.

Девять глав о том, как замечать, точно называть и понимать свои эмоции: задачи базовых эмоций, эмоциональный словарь, телесные сигналы, триггеры, отделение фактов от интерпретаций, дневник эмоций, жизненные паттерны, потребности под чувствами и принятие. Каждая глава построена по схеме «история — объяснение с опорой на исследования — практикум».

Содержание

Введение. Эмоциональный интеллект — это навык	4
Часть I. Эмоции: инструкция, которую нам не выдали	12
Глава 1. Зачем нам нужны эмоции	12
Глава 2. Алфавит чувств: расширяем эмоциональный словарь	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Claude Opus, Антон Борисов-Федосов Слышать себя

*Любой может разозлиться — это легко.
Но разозлиться на нужного человека, в нужной
степени, в нужное время, ради нужной цели и
нужным образом — это дано не каждому.
Аристотель, «Никомахова этика»*

Введение. Эмоциональный интеллект — ЭТО НАВЫК

Понедельник, 9:47 утра. Двое сотрудников открывают почту и видят одно и то же письмо от руководителя. Текст короткий: «Зайдите ко мне после обеда, нужно поговорить». Ни темы, ни деталей.

Марина читает эти слова — и за пять минут выстраивает в голове целую катастрофу. Сердце колотится, в горле ком. «Что я сделала не так? Меня увольняют? Или тот проект провалился?» Работать она больше не может: следующие полчаса уходят на то, чтобы мысленно собрать вещи со стола и сочинить достойный ответ на увольнение, которого ещё никто не объявлял.

Игорь получает ровно ту же строчку. Внутри тоже что-то ёкает — лёгкий укол тревоги. Но он этот укол *замечает*. «Ага, тревога. Потому что неизвестность и нет деталей». Он делает медленный выдох, напоминает себе, что данных пока ноль, а фантазия уже нарисовала худшее. Помечает в голове. «после обеда просто зайду и спрошу» — и возвращается к работе.

В 10:15 выясняется, что руководитель всего лишь хотел передать новый и довольно интересный проект. Одна и та же строчка на экране. Одни и те же слова. Но Марина провела эти полчаса в аду, а Игорь — за работой.

Разница между ними — не в уме, не в опыте и не в удаче. Это конкретный, тренируемый навык: заметить, что происходит внутри, назвать это и **выбрать** реакцию вместо того, чтобы быть ею захваченным. У этого навыка есть имя — эмоциональный интеллект. И эта книга о том, как развить его с самого основания.

Миф о «врождённом таланте»

Про эмоции принято думать так: либо человек «душа компании» и от природы всё чувствует, либо «сухарь» — и тут уж ничего не поделаешь. Удобная, но неверная картина. Она снимает с нас ответственность и заодно лишает надежды.

Сам термин «эмоциональный интеллект» появился в нау-

ке в 1990 году — его ввели психологи Питер Сэловей и Джон Майер. Пятью годами позже журналист и психолог Дэниел Гоулман сделал идею знаменитой на весь мир. И главный их вывод звучит обнадеживающе: эмоциональный интеллект ведёт себя не как фиксированная черта характера, а как *навык*. Его можно измерить. И, что важнее всего, его можно натренировать.

За этим стоит свойство мозга, которое называют нейропластичностью: связи между нейронами перестраиваются под то, что мы повторяем. Мышца, которую тренируют, крепнет; навык, который практикуют, закрепляется. Программы развития эмоциональных навыков дают измеримый прирост — это показывают и исследования, и опыт тысяч людей.

Да, темперамент у всех разный: кто-то от рождения реагирует ярче и быстрее. Но темперамент — это не приговор, а лишь стартовые условия. Важно не то, насколько сильно вас «накрывает», а что вы умеете с этим делать. И этому можно научиться в любом возрасте. Если вы когда-нибудь чувствовали себя «сломанным» в смысле эмоций — это хорошая новость: значит, есть что развивать, и развитие реально.

Что такое эмоциональный интеллект на самом деле

Сразу уберём частые недоразумения. Эмоциональный ин-

теллект — это *не* умение всегда быть милым. И *не* вечное спокойствие. И уж точно не способность задавить в себе любое чувство, чтобы «не мешало». Скорее наоборот.

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать, понимать, использовать эмоции и управлять ими: и своими, и чужими. Сэловей и Майер описали его как четыре ветви одного навыка:

— **Восприятие.** Замечать и точно распознавать эмоцию — у себя и у других.

— **Использование.** Ставить эмоции на службу мышлению: например, использовать подъём для творчества, а собранность — для проверки деталей.

— **Понимание.** Разбираться в причинах эмоций, их оттенках и в том, как одна переходит в другую.

— **Управление.** Регулировать своё состояние и влиять на эмоциональный климат вокруг.

Для повседневной жизни удобна и более простая разбивка Гоулмана на пять составляющих: самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия и социальные навыки. По сути это та же лестница, разложенная на ступени.

И главный нюанс, который стоит запомнить с самого начала: высокий эмоциональный интеллект — это не отсутствие эмоций, а **добрые отношения** с ними. Не меньше чувствовать, а лучше понимать и точнее распоряжаться тем, что чувствуешь.

Три ступени этой серии

Серия устроена как лестница из трёх книг. Каждая следующая ступень стоит на предыдущей — и в другом порядке их не пройти.

— **Ступень первая — «Слышать себя»** (эта книга). Самосознание: научиться замечать, называть и понимать собственные эмоции. Нельзя управлять тем, чего не видишь, поэтому всё начинается отсюда.

— **Ступень вторая — «Управлять собой»**. Саморегуляция, устойчивость и мотивация: превращать автоматическую реакцию в осознанный выбор.

— **Ступень третья — «Соединяться с другими»**. Эмпатия и социальные навыки: переносить мастерство во внешний мир — в близкие отношения, конфликты, работу и лидерство.

Почему именно такой порядок? Нельзя регулировать то, что не умеешь замечать. И нельзя по-настоящему настроиться на чувства другого человека, пока не научился слышать свои собственные. Поэтому первая книга целиком посвящена самой нижней и самой важной ступени — умению слышать себя.

Как устроена и как читать эту книгу

Каждая глава построена одинаково и предсказуемо. Сначала — короткая история или разбор ситуации, в которой вы, скорее всего, узнаете себя. Затем — объяснение механизма простым языком, с опорой на психологию, но без академической сухости. И в конце — практикум: упражнения, дневниковые практики и трекары, которые превращают понимание в навык.

Чтобы книга сработала, а не осталась ещё одной прочитанной и забытой, держите в голове несколько правил.

Не торопитесь. Оптимальный ритм — одна глава в неделю, а не вся книга за выходные. Эмоциональный интеллект растёт от повторения, а не от объёма прочитанного.

Делайте практикумы. Книга о плавании не научит плавать. Реальные изменения происходят не во время чтения, а во время выполнения упражнений. Дневник эмоций станет вашим главным инструментом — заведите его уже сейчас, в любом удобном виде.

Будьте честны с собой. Дневник и ответы на вопросы никто, кроме вас, не увидит. Чем честнее записи, тем точнее результат.

Разрешите себе дискомфорт. Иногда от наблюдения за своими эмоциями становится неуютно. Это не сбой, а часть работы — так и должно быть.

Относитесь к себе по-доброму. Это не экзамен и не соревнование. Здесь нет оценок и нет опоздавших.

Входная самооценка: где вы сейчас

Прежде чем перевернуть страницу, измерьте свою стартовую точку. Через несколько месяцев вы вернётесь к этому тесту — и увидите, как далеко продвинулись. Оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где 1 — «почти никогда», а 5 — «почти всегда». Запишите получившуюся сумму где-нибудь, где сможете её найти позже.

1. Я могу точно назвать, что именно чувствую, а не просто «хорошо» или «плохо».
2. Я замечаю эмоцию в момент её появления, а не задним числом.
3. Я понимаю, какие ситуации и люди обычно выбивают меня из колеи.
4. Я замечаю сигналы тела — напряжение, ком в горле, тепло — и связываю их с эмоциями.
5. В сильной эмоции я успеваю сделать паузу, прежде чем отреагировать.
6. Я отличаю факт от своей интерпретации того, что произошло.
7. Я понимаю, какая потребность стоит за моим раздражением или грустью.
8. Когда я ошибаюсь, я отношусь к себе с пониманием, а

не только критикую.

9. Я могу выдержать неприятную эмоцию, не подавляя её и не вымещая на других.

10. Я понимаю, что чувствуют близкие, даже когда они не говорят об этом прямо.

Теперь сложите баллы.

— **10–25.** Вы в самом начале пути — и это отличная новость: прогресс будет особенно заметным, а первые же главы дадут ощутимый сдвиг.

— **26–37.** У вас уже есть база. Книга поможет сделать ваши навыки осознанными и системными, а не интуитивными.

— **38–50.** У вас развитый фундамент. Серия отшлифует его, добавит точности и закроет «слепые зоны», которые есть у каждого.

Важно: здесь нет хороших и плохих результатов. Есть только точка отсчёта. Запомните своё число — мы вернёмся к нему в конце книги.

Если вы дочитали до этого места — вы уже сделали первый шаг: проявили интерес к тому, что происходит у вас внутри. Это и есть начало самосознания.

Переверните страницу. Мы начнём с самого основания — с вопроса, который кажется простым лишь на первый взгляд: *зачем нам вообще нужны эмоции?*

Часть I. Эмоции: инструкция, которую нам не выдали

Глава 1. Зачем нам нужны эмоции

*У сердца свои доводы, которых разум не знает.
Блез Паскаль, «Мысли»*

Представьте, что вам нужно выбрать между двумя предложениями о работе. Вы человек основательный: открываете таблицу, выписываете зарплату, дорогу до офиса, команду, перспективы роста. Сводите столбцы — и оказывается, что варианты почти равны. Логика разводит руками. И тогда вы ловите себя на простой мысли: от одного предложения внутри теплеет, а от другого — нет. Именно это «теплеет» в итоге и решает дело.

Мы привыкли считать, что эмоции мешают думать. Что есть холодный разум — и есть чувства, которые сбивают его с пути. Что лучшее решение принимается «на трезвую голову», без эмоций. Эта глава о том, почему такая картина мира не просто неточна — она опровергнута. Причём опровергнута людьми, которые в буквальном смысле потеряли способность чувствовать.

Человек, который перестал чувствовать

В начале 1990-х невролог Антонио Дамасио описал пациента, которого в своих работах называл Эллиотом. Успешный, умный мужчина, у которого из-за опухоли пришлось удалить небольшой участок мозга в лобной доле — зону, где мышление связывается с эмоциями. Интеллект остался прежним: тесты Эллиот проходил блестяще, рассуждал логично, помнил всё до мелочей. Исчезло другое — эмоции. Он стал ровным, холодным, по-настоящему ничего не чувствующим.

Казалось бы, вот он, идеал «чистого разума». На деле жизнь Эллиота рассыпалась на глазах. Он не мог принять ни одного решения. Какой ручкой подписать документ, на какое время назначить встречу, в какой ресторан пойти — каждый пустяк превращался в бесконечный анализ без вывода. Без эмоций все варианты выглядели одинаково «никакими», и ничто не подсказывало, что важнее. Эллиот потерял работу, накопления и семью — не потому что поглупел, а потому что перестал чувствовать.

Вывод Дамасио перевернул старое представление: эмоции — не противоположность разума, а его необходимая часть. Они не мешают принимать решения. Без них решения вообще не принимаются.

Эмоция как система навигации, а не помеха разуму

Полезно представлять это так. Разум — это карта: он знает дороги, расстояния, развязки. А эмоции — это компас: они показывают, куда вам, собственно, нужно. Карта без компаса бесполезна — вы знаете все маршруты, но не знаете, в какую сторону идти. Компас без карты тоже мало что даёт. Хорошие решения рождаются там, где работают оба.

Эмоция отвечает не на вопрос «что объективно верно?», а на вопрос «что важно лично для меня?». Это быстрая сводка опыта: мозг мгновенно сопоставляет ситуацию со всем, что с вами уже случалось, и выдаёт результат в виде чувства. То самое «что-то здесь не так» перед сомнительной сделкой — не мистика, а свёрнутый в одно ощущение вывод, который вы пока не успели проговорить словами.

Отсюда главный сдвиг этой главы, на котором держится вся книга: **эмоция — это не команда и не враг, а данные.** Не приказ, которому надо подчиниться. Не помеха, которую надо заглушить. А сообщение, которое стоит прочитывать. Эмоции не всегда «правы» — иногда это ложная тревога или отголосок старого опыта (с этим мы будем разбираться во второй книге). Но они всегда информативны. Подавить сигнал — не значит сделать ситуацию безопаснее; это значит лететь вслепую, отключив приборы.

Шесть базовых эмоций и их задачи

Психолог Пол Экман показал, что по всему миру — от мегаполисов до изолированных племён — люди узнают на лицах одни и те же базовые эмоции. Они универсальны, как встроенная прошивка, и каждая когда-то решала конкретную задачу выживания. А значит, у каждой есть своё сообщение. Вот шесть главных.

— **Страх.** Сообщение: «чему-то важному угрожает опасность». Обостряет внимание, мобилизует тело, чтобы избежать угрозы или убежать. Без страха не было бы осторожности.

— **Гнев.** Сообщение: «нарушена моя граница, есть несправедливость или препятствие на пути к важному». Дает энергию защититься, восстановить справедливость, продавить преграду. Здоровый гнев — это не агрессия, а топливо и сигнал.

— **Грусть, печаль.** Сообщение: «я потерял что-то ценное». Замедляет, чтобы прожить и осмыслить потерю. И, что важно, это ещё и социальный сигнал — она зовёт близких подойти ближе и просит поддержки.

— **Отвращение.** Сообщение: «это вредно или неприемлемо, держись подальше». Защищает и тело (испорченная еда), и ценности — когда нас «тошнит» от поступка, который противоречит нашим принципам.

— **Радость.** Сообщение: «это для меня хорошо, к этому стоит возвращаться». Закрепляет полезное, мотивирует повторять и связывает нас с людьми и занятиями, которые нас питают.

— **Удивление и интерес.** Сообщение: «здесь что-то новое и важное, изучи». Разворачивает внимание к неизвестному, питает любопытство и учёбу.

Заметьте: каждая эмоция указывает на какую-то потребность или ценность. Поэтому *нет «плохих» эмоций*. Есть приятные и неприятные — но даже самые тяжёлые несут полезное сообщение. Неприятные чувства устроены как боль: они неприятны нарочно, по замыслу, чтобы мы не смогли их проигнорировать. Гасить их «потому что неприятно» — всё равно что выкручивать лампочку аварийной сигнализации, чтобы не мигала.

Что происходит в мозге: миндалина против коры

Чтобы понимать собственные реакции, достаточно знать про двух «героев» внутри головы.

Первый — **миндалина** (амигдала). Древняя, очень быстрая система-сторож. Она сканирует всё вокруг на предмет угрозы и срабатывает за миллисекунды, ещё до того, как вы успели что-либо обдумать. Её девиз — «лучше сто раз ошибиться, приняв палку за змею, чем один раз принять змею за

палку». Для выживания осторожность важнее точности.

Второй — **префронтальная кора**, передняя часть мозга. Молодая, медленная, рассудительная: она взвешивает, планирует, просчитывает последствия, видит контекст. Это та часть, которая умеет сказать «подожди, давай разберёмся».

Нейробиолог Джозеф ЛеДу описал, что сигнал об угрозе идёт двумя путями. «Короткая дорога» ведёт прямо к миндалине — быстро, грубо, без разбора. «Длинная дорога» проходит через кору — медленнее, зато с анализом. Проблема в том, что короткая дорога успевает запустить реакцию раньше, чем длинная закончит думать.

Именно это Дэниел Гоулман назвал **эмоциональным захватом**. В момент сильного триггера миндалина буквально перехватывает управление, на считанные секунды оттесняя префронтальную кору. Поэтому мы говорим и делаем то, о чём потом жалеем, а позже разводим руками: «не знаю, что на меня нашло». Это не дефект характера и не слабая воля — это конструкция мозга, которая когда-то спасала жизни. Просто в современном кабинете или семейном разговоре «змеи» давно другие, а механизм остался прежним.

И здесь — обнадёживающая деталь. Нейроанатом Джилл Болти Тейлор описала так называемое правило 90 секунд: первичная химическая волна эмоции прокатывается по телу примерно за полторы минуты. Дальше чисто физиологический заряд уже схлынул — и если эмоция длится часами,

её подкармливают наши собственные мысли, снова и снова прокручивающие ситуацию. Пик проходит быстро. А значит, если научиться его замечать и не подливать топлива, кора успевает вернуться за руль.

В этом и состоит вся задача первой ступени. Мы пока не учимся управлять захватом — это вторая книга. Мы учимся его *замечать*. Остановить самую первую искру нельзя, она быстрее мысли. Но заметить её — можно. А замеченная эмоция перестаёт управлять вами незаметно: с этого мгновения у коры появляется шанс, и появляется выбор.

Практикум: «Зачем мне сейчас эта эмоция?»

Сдвиг от «эмоция-враг» к «эмоция-сообщение» закрепляется не пониманием, а повторением. Главный инструмент здесь — один простой вопрос, заданный в нужный момент.

Упражнение 1. Расшифровка. Сегодня, когда заметите у себя любую сколько-нибудь заметную эмоцию, сделайте паузу и ответьте — про себя или, лучше, в дневнике — на пять вопросов:

1. Что я сейчас чувствую? Одно-два слова, без оценки «хорошо/плохо».
2. Где это в теле? Найдите физическое ощущение — челюсть, плечи, грудь, живот.
3. Что произошло прямо перед этим? Только факт, без интерпретаций.

4. О чём эта эмоция меня предупреждает? Какая у неё задача — вспомните список: страх про угрозу, гнев про границу, грусть про потерю и так далее.

5. Какая моя потребность за этим стоит?

Как это выглядит на практике. Допустим, вы поймали раздражение в очереди. Тело: сжатая челюсть, напряжённые плечи. Перед этим: кто-то прошёл без очереди. Задача гнева: восстановить нарушенную справедливость и границу. Потребность: уважение и честные правила для всех. Вывод: эмоция вовсе не «дурацкая» — она точно указывает на важную для вас ценность. Это совсем другое отношение к себе, чем привычное «чего я завёлся из-за ерунды».

Упражнение 2. Три эмоции в день. Всю ближайшую неделю записывайте по три эмоции в день в три коротких столбца: *эмоция — что её вызвало — её сообщение*. По строчке на каждую, без длинных описаний. Цель не в том, чтобы что-то менять или чинить. Цель только одна — увидеть. К концу недели вы с удивлением обнаружите, что у ваших состояний есть имена, причины и смысл.

Важная оговорка. На этой ступени мы ничего не подавляем, не «исправляем» и не пытаемся реагировать иначе. Управление придёт во второй книге. Но управлять можно лишь тем, что уже научился видеть, — поэтому пока вся работа в одном: замечать и расшифровывать.

Эмоции — не помеха и не случайный шум. Это древняя,

быстрая и на удивление толковая система, которая без устали сообщает вам, что для вас важно, что под угрозой, чего не хватает и к чему стоит стремиться. Относиться к ней как к врагу — значит воевать с собственным компасом.

Но чтобы читать эти сообщения, нужен язык. Если все неприятные состояния для вас — просто «плохо», а приятные — «нормально», вы как будто получаете телеграммы на незнакомом наречии: сигнал есть, а смысла не разобрать. Поэтому следующий шаг — расширить эмоциональный словарь. В следующей главе мы превратим смутное «мне как-то не так» в точные, различимые оттенки чувств. Именно с них и начинается настоящая точность — и настоящая власть над своим состоянием.

Глава 2. Алфавит чувств: расширяем эмоциональный словарь

*Границы моего языка означают границы моего
мира.*

*Людвиг Витгенштейн, «Логико-философский
трактат»*

— Как прошёл день?

— Нормально.

— Точно? Ты какой-то не такой.

— Да всё нормально. Просто устал.

Через полчаса Андрей срывается на сына из-за разбросанных ботинок, потом до ночи сидит, уткнувшись в телефон, и засыпает с мутным ощущением, что день — дрянь. Хотя «ничего же не случилось».

А случилось вот что. Днём на совещании идея, которую Андрей вынашивал две недели, прозвучала из чужих уст — и руководитель похвалил другого. Если спросить Андрея, что он чувствует, он честно ответит: «устал» и «бесит». Но это неправильный диагноз. На самом деле в нём смешались *обида* — его вклад не признали, *возмущение* — это было нечестно, и, если совсем честно, *зависть* к чужой минуте славы. У каждого из этих чувств своё сообщение и своё «лекарство». Но все они слиплись в один ком с ярлыком «устал» — и ле-

чился Андрей от усталости: диваном и телефоном. Не помогло. Лекарство было от другой болезни.

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.