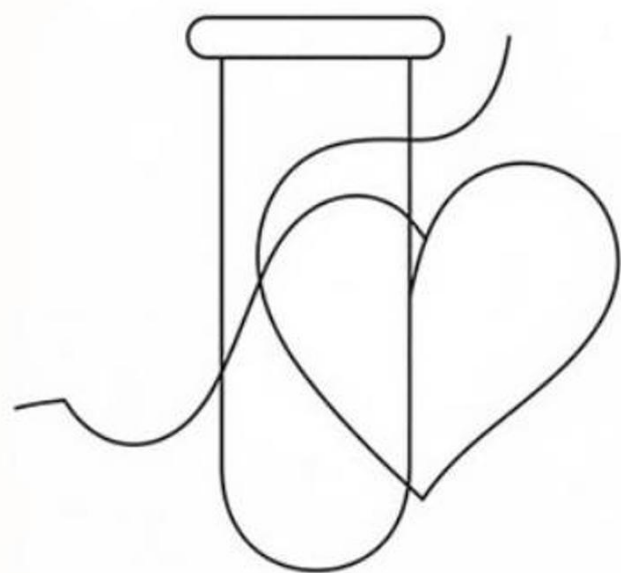


Лаборатория ЭМОЦИЙ

АЛГОРИТМЫ ДЛЯ ЖИЗНИ



Надежда Карпова

Надежда Карпова

**Лаборатория эмоций:
алгоритмы для жизни**

«Автор»

2026

Карпова Н.

Лаборатория эмоций: алгоритмы для жизни / Н. Карпова —
«Автор», 2026

Вы лежите в кровати. Три часа ночи. Сердце колотится, дыхание сбивается. Мысли крутятся по кругу: завтра важная встреча, а вы не можете уснуть. Тело напряжено, как струна. Знакомо? А бывает по-другому. Вы просыпаетесь утром — и замечаете солнечный свет, вкус кофе, улыбку ребёнка. Чувствуете тепло внутри. И это не случайность. Это навык. Внутри книги — теория и то, что можно потрогать руками: шкалы, пошаговые упражнения, алгоритмы для жизни. Вы узнаете физиологию страха, гнева, печали, радости, отвращения, стыда и вины. Научитесь видеть слои: как под перфекционизмом скрывается ужас провала, а под раздражением на ребёнка — ваш собственный голод по отдыху. Поймёте, что делать, когда эмоция перестаёт быть волной и становится хроническим камнем на шее. Добро пожаловать в лабораторию эмоций. Здесь вы исследуете то, что уже есть внутри вас, чтобы использовать это как ресурс. Для жизни, где есть место и глубоким чувствам, и тихой радости.

© Карпова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Навигация по книге	6
Если прямо сейчас... Выберите своё состояние.	6
Глава 1. Эмоции — это эволюционный механизм	8
Глава 2. Эмоции, чувства, настроение и аффект — в чём разница	10
Глава 3. Нормальное выражение эмоций и деструктивные способы	11
Глава 4. Последствия подавления и отреагирования	14
Глава 5. Светофор эмоций	17
Глава 6. Страх	21
Глава 7. Как работать со страхом	24
Глава 8. Как работать с тревогой	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лаборатория эмоций: алгоритмы для жизни

Введение

Я помню клиентку. Каждое утро она просыпалась с чувством тяжести в груди, делала сложный комплекс йоги, пила правильный кофе и шла на работу, где её ценили и уважали. Вечером она шла к терапевту, а после сессии, в метро, она открывала очередную книгу по психологии — и чувствовала себя ещё более растерянной, чем до чтения.

Потому что все эти книги говорили ей: «прими свои чувства». А они не принимались.

Как принять то, что пульс скачет до ста сорока, когда читаешь сообщение от бывшего? Как принять злость на ребёнка, которая приходит в три часа ночи вместе с чувством вины?

Эта книга нужна, чтобы перевести понятое головой на язык тела. Чтобы в тот момент, когда мозг начнёт убеждать вас, что вы "всё усложняете", у вас был инструмент, чтобы мягко вернуть себе право на глубину.

Почему так происходит? Потому что эмоции живут не в голове. Они живут в теле. И пока вы работаете только с мыслями, тело продолжает сигналить. Оно помнит то, что вы уже забыли. Оно знает то, что вы ещё не поняли.

Здесь нет призывов полюбить свою тревогу. Есть протоколы:

Как отличить реальную угрозу от эха прошлого за три вопроса.

Что делать, если гнев застрял в сжатых челюстях (упражнение займет 40 секунд).

Почему печаль часто прячется под усталостью, которую не берет ни один отпуск.

Мы пройдемся по базовым эмоциям — страху, гневу, печали, радости, отвращению, стыду и вине. Вы научитесь видеть слои: как под перфекционизмом скрывается ужас провала, а под раздражением на ребенка — ваш собственный голод по отдыху. Вы поймете, что делать, когда эмоция перестает быть волной и становится хроническим камнем на шее.

А если вы из тех, кто всегда выглядит спокойным, даже когда внутри всё кипит? Если ваше лицо — маска, а эмоции живут где-то глубоко, куда никто не заглядывает? Для вас в книге есть отдельная глава про гиперконтроль и социальную экспрессию — про то, какая будет польза от проявления эмоций и как этому учиться.

Внутри — теория и то, что можно потрогать руками: светофоры, шкалы, пошаговые упражнения. Это было собрано за двадцать лет. Я проверяла упражнения на себе, на тысячах часов консультаций, на клиентах, которые боялись выходить из дома, и на тех, кто не мог остановить слёзы в супермаркете. Сейчас я делюсь тем, что работает.

Добро пожаловать в лабораторию эмоций. Здесь мы исследуем то, что уже есть внутри вас, чтобы вы могли использовать это как ресурс.

Налейте себе любимый напиток. Сделайте глоток. Заметьте этот вкус. Способность замечать хорошее посреди тревоги — это уже работа префронтальной коры. Ваше внимание только что вышло из мыслей о будущем и вернулось в ладонь. Именно этому навыку мы будем возвращать власть над вашей жизнью.

Навигация по книге

Если прямо сейчас... Выберите своё состояние.

1. Тревога, панические атаки, беспокойство

Глава 8. Как работать с тревогой Упражнение «Три сценария» Глава 7. Как работать со страхом Упражнение «Заземление через стопы»

2. Самооценка, неуверенность, чувство недостаточности

Глава 18. Как работать со стыдом Упражнение «Расправление плеч» Глава 25. Эмоции и потребности Глава 29. Как тренировать эмоциональный интеллект

3. Конфликты с партнёром, непонимание

Глава 28. Эмоции в отношениях Раздел «Я-сообщения» Глава 10. Как работать с гневом Глава 24. Скрытая печаль

4. Вина и стыд

Глава 20. Как работать с виной Упражнение «Запрет на "извини"» Глава 18. Как работать со стыдом Упражнение «Расправление плеч»

5. Выгорание, апатия, пустота

Глава 24. Скрытая печаль Глава 4. Последствия подавления Глава 26. Что делать, если эмоция стала хронической Глава 14. Как работать с радостью

6. Сильные эмоции — гнев, слёзы, хаос чувств

Глава 5. Светофор эмоций Глава 10. Как работать с гневом Глава 12. Как работать с печалью Глава 22. Первичные и вторичные эмоции

Краткая карта

Состояние	Главное	Дополнительно
🔥 Тревога	Глава 8	Глава 7
🦋 Неуверенность	Глава 18	Глава 25
🗨 Конфликты	Глава 28	Глава 10
🌿 Вина	Глава 20	Глава 18
🌙 Апатия	Глава 24	Глава 26
🌀 Сильные эмоции	Глава 5	Глава 10, 12, 23
📄 <u>Гиперконтроль</u>	Глава 21	

Эта страница — быстрый вход в нужную тему. Когда станет легче, возвращайтесь к оглавлению. Книгу можно читать с любого места — каждый раз вы найдёте то, что нужно именно сейчас.

Глава 1. Эмоции — это эволюционный механизм

Моя история

Я жила в доме бизнес-класса. Спускалась в бесшумном лифте сквозь мраморные стены и вежливые лица охранников — идеальная картинка из рекламного буклета. Пока створки скользили вниз, я смотрела на своё отражение в зеркальной панели и думала только об одном: а вдруг я умру? А вдруг завтра начнётся война? И почему зеркало висит криво — ведь дом идиллический, подъезд безупречный, а зеркало под углом, и в нём моё лицо отекавшее, чужое?

Это было давно. Никакой войны даже не предполагалось. Новостная лента пестрела премьерными и открытиями ресторанов, а у меня внутри — война. Мне невыносимо хотелось скушать гречку. Между глянцевым фасадом и внутренним бункером выживальщика была физически ощутимая разница: дыхание сбивалась, словно воздух был слишком разреженным для паники. Тело уже жило в катастрофе, которой снаружи просто не существовало. За 30 секунд лифта моя внутренняя история успевала провалиться в ледяную пустоту.

А потом случился срыв. И болезни.

Тогда я ещё не знала формул, которыми сейчас делюсь. Например, если вам снятся кошмары о том, что с ребёнком происходит что-то страшное — это часто оказывается вытесненной злостью на отца ребенка (или на другую значимую фигуру). Психика не может направить гнев прямо, и он прорывается через страх за потомство. Выразили гнев — кошмары ушли.

Всё просто. Но простота не простая.

Как животные чувствуют

Вы когда-нибудь видели, как собака встречает хозяина? Всё тело виляет, хвост живёт своей жизнью, глаза сияют. Или как кошка перед грозой прижимает уши — вся в напряжении, готовая бежать.

У животных нет психотерапии. Но страх, радость, гнев, печаль — все эти чувства есть у них. Они родились вместе с жизнью на Земле. Миллионы лет эволюции оттачивали этот механизм для выживания и продолжения рода.

Эмоции работают быстрее мысли. Когда вы касаетесь горячей плиты, рука отдёргивается ещё до того, как мозг понял происходящее.

Тот же принцип работает с эмоциями. Вы встретили взгляд, и внутри что-то сжалось. Вы услышали голос, и на душе стало светло. Тело реагирует мгновенно.

Пять базовых эмоций

Страх, гнев, печаль, радость, отвращение. Они есть и у людей, и у всех животных. Их спектр — от едва заметных оттенков до сильных вспышек.

Кроме базовых, существуют социальные эмоции — стыд и вина. Они появились в контакте с другими людьми, в отношениях, в культуре.

Зачем нам их слышать

Какие-то эмоции мы разучились слышать. Нас учили, что гнев — это стыдно. Страх — это слабость. Печаль — это нытьё. Радость — это легкомысленно. И мы начали глушить эти сигналы. Заедать. Запивать. Заматывать работой. Заменять бесконечным скроллингом ленты.

Глава 2. Эмоции, чувства, настроение и аффект — в чём разница

Мы часто говорим: «мне тревожно», «у меня плохое настроение», «меня накрыла паника». Эти слова кажутся синонимами. Но за каждым стоит свой процесс.

Разберемся в оттенках.

Эмоция рождается мгновенно и пик эмоции длится около 90 секунд, если мы не подпитываем её мыслями. Это реакция тела на событие: вы услышали резкий звук — вздрогнули; увидели старую фотографию — почувствовали тепло.

Чувство длится дольше. Это уже ваше отношение к чему-то или кому-то. Вы боитесь не той собаки, которая лает сейчас, а всех собак вообще. Одна конкретная ссора дала начало чувству вины, но теперь оно живет своей жизнью во многих разговорах.

Настроение — это фон. "Сегодня всё кажется серым" или "меня переполняет энергия". Оно похоже на погоду за окном. Поняв, что сегодня просто пасмурно, вы перестаете путать погоду со своей личностью.

Аффект — это взрыв, крайность. Человек в аффекте перестаёт себя контролировать и может сказать или сделать то, о чём потом пожалеет. Аффект длится минуты. После него наступает опустошение.

Почему эта книга об эмоциях

За каждой эмоцией стоит готовый алгоритм действий, отточенный природой за миллионы лет: страх отвечает за отступление, гнев — за защиту, печаль — за остановку и восстановление потери.

Мета-анализы показывают, что навык распознавания чувств напрямую определяет качество социальной жизни, уровень эмпатии и ментальное здоровье; непонимание своих состояний ведет к застреванию в тревоге.

Эмоциональный интеллект прочно связан с ощущением смысла, успехами в карьере и учебе, а также с физическим состоянием организма. Изучив этот язык, вы обретете контроль над своими реакциями, телом и контактами с людьми.

Далее мы детально разберем пять базовых эмоций: их физиологию, локализацию в теле и способы управления ими.

Глава 3. Нормальное выражение эмоций и деструктивные способы

Эмоция похожа на почтальона. Она приносит важное письмо от вашей нервной системы: «Здесь небезопасно», «Твою границу нарушили», «Ты потерял что-то ценное». Ваша задача — принять это письмо, прочитать его и отправить почтальона дальше с ответом.

Когда мы обращаемся с эмоциями правильно, они приходят, делают свою работу за несколько минут или часов и уходят, оставляя после себя ясность и энергию для действия.

Нормальный путь («эмоция в контакте»)

Здоровый цикл состоит из четырех простых шагов:

Заметить. Почувствовать первые сигналы в теле (сжались челюсти, похолодели руки, подступил ком к горлу). Назвать про себя: «Кажется, я сейчас злюсь» или «Мне очень грустно».

Проявить (выразить). Дать эмоции безопасный выход. Топнуть ногой, если зол. Поплакать, если больно. Сказать другому человеку о своем чувстве через «я-сообщение»: «Я злюсь, когда планы меняются в последний момент».

Достичь цели. Если вы разозлились на нарушение границ — защитить их. Если вам стало грустно из-за потери — позволить себе погоревать и закрыть гештальт.

Результат: эмоция уходит и вы получаете задуманный природой эффект. Напряжение в теле спадает, дыхание выравнивается. Вы чувствуете облегчение и понимаете, что делать дальше.

Ключевой фактор для здоровой обработки — импульс в теле перешёл в действие и реакция на угрозу реализовалась. Родившийся в груди крик прозвучал в воздухе, замахнувшаяся рука нанесла удар, напряжённые ноги побежали.

Мой любимый пример из природы. Суслик греется на солнце у норы — уровень безопасности. С неба падает тень степного орла. Суслик мгновенно ныряет в нору — уровень мобилизации. Он сидит в темноте, сердце колотится, мелкая дрожь проходит по телу — завершение телесного импульса, сброс напряжения. И через минуту суслик осторожно высовывает нос, оглядывается и снова выползает на солнце — снова безопасность.

Так задумано природой и для нас.

Деструктивный путь («эмоция в тупике»)

Если на каком-то этапе цикла происходит сбой, почтальон не может уйти. Он остается жить у вас в прихожей, пачкает грязной обувью коврик и со временем начинает откровенно портить воздух и отношения с соседями. Есть три главных способа загнать эмоцию в тупик:

Подавление. Это попытка сделать вид, что почтальона нет. Вы закрываете дверь перед его носом, зажимаете уши и притворяетесь мертвым. «Я не злюсь», «Всё нормально», натянутая улыбка. Эмоция остается в теле и сидит там, потихоньку отравляя организм через психосматику.

Отреагирование (взрыв). Это когда вы открываете дверь и срыгаетесь на почтальона вместе с его сумкой. Импульсивный крик, швыряние предметов, хлопанье дверьми. Энергия выходит бесконтрольно, сжигая всё вокруг. Отношения рушатся, самооценка падает, а сама проблема так и остается нерешенной.

Искажение (неверная атрибуция). Это когда вы принимаете почтальона за грабителя и вызываете полицию. Или бьете совершенно другого человека. Например, кричите на ребенка за двойку, потому что на самом деле вы злитесь на начальника, но боитесь ему ответить. Вы направляете энергию не по адресу, разрушая тех, кто ни в чем не виноват.

Кто такие гиперконтролёры

Среди тех, кто подавляет эмоции, есть особая группа.

Эти люди годами тренировали спокойствие. Их лицо остаётся ровным, когда внутри всё кипит. Голос сохраняет ровный тон, когда хочется кричать. Они приходят на помощь другим, но редко просят о поддержке для себя.

Окружающие называют их надёжными, сильными, нестигаемыми. Такая репутация приносит гордость. Но вечером, в тишине, они чувствуют пустоту. Люди рядом не видят их потребности в заботе. По лицу всегда всё хорошо.

Это гиперконтролёры.

Их способ обращения с эмоциями отличается от простого подавления. Они заменяют чувства демонстрируемым беспристрастием — и это внешнее спокойствие становится второй кожей. Эмоции остаются внутри без выражения. Тело отвечает напряжением, головными болями, хронической усталостью.

Гиперконтролёрам полезны другие техники. Те, что учат «не злиться», они уже освоили, они так живут всегда. Им нужно другое — разрешение чувствовать, научиться проявлять эти чувства наружу, потому что сейчас даже арсенала для этого нет и показывать свою реальность другим.

Как распознать гиперконтроль у себя:

Ваше лицо остаётся спокойным, даже когда внутри хаос.

Другие говорят, что вы устойчивый или недоступный.

Вы устаёте от постоянного контроля.

Вам легче помочь самому, чем попросить о помощи.

Если вы узнали себя — это ваш способ выживать, и в книге есть отдельная глава о том, как работать с гиперконтролем и учиться показывать эмоции (Глава 21).

Как мы справляемся с эмоциями: данные исследований

Подавление эмоций — распространённая стратегия.

Сейчас будет немного цифр из отчетов ВЦИОМ. Если вы почувствуете сонливость или желание поспорить о репрезентативности выборки — сделайте глоток воды. Нам просто нужно увидеть масштаб проблемы одним взглядом

Согласно исследованиям Института психологии РАН, процент склонных к подавлению в российской выборке высок из-за культурного кода "терпеть и не жаловаться": он достигает 40–45% среди взрослого работающего населения. По данным ВЦИОМ, 18% россиян за последние десять лет ни разу не плакали. Десять лет без слёз. И это только те, кто признался в опросе.

По данным опроса ВЦИОМ среди экономически активного населения (от 25 до 55 лет), 46% респондентов регулярно сдерживают раздражение, чтобы окружающие не обиделись. То есть почти каждый второй ваш коллега или сосед делает это прямо сейчас.

Подавление эмоций имеет измеримые последствия.

Люди, которые подавляют чувства, производят более негативное первое впечатление, получают меньше поддержки от окружающих, реже бывают удовлетворены отношениями. Они кажутся закрытыми и холодными — и другие отстраняются. Масштабные опросы показывают схожую картину: около 30% людей склонны держать всё в себе до последнего.

Алекситимия — состояние, при котором человек не может распознать и назвать свои эмоции. Она встречается примерно у 10% людей. Каждый десятый живёт с ощущением пустоты, тяжести, боли — но не может понять, какая именно эмоция стоит за этим.

Глава 4. Последствия подавления и отреагирования

Существует два основных способа обращения с эмоциями. Нормальный путь («эмоция в контакте»), задуманный природой ведёт к результату, другой, деструктивный — к тупику. Но что происходит, если у нас только деструктивный?

Эмоция приходит автоматически и у людей, и у животных, вы это не контролируете никак. То есть, эмоция в теле запускается - это факт, на который вы повлиять не можете.

Когда цикл проживания эмоции прерывается, она никуда не исчезает. Представьте реку, которую перегородили плотиной (подавление) или взорвали тротилом на мелководье (отреагирование). В обоих случаях вода перестает течь свободно, затапливая берега или размывая всё вокруг.

Что происходит с телом, когда мы подавляем

На подавление эмоций организм расходует большой ресурс. Мы заставляем себя быть спокойными, когда внутри всё кипит, улыбаемся, когда хочется плакать.

Вот конкретная формула, как из подавления эмоций мы имеем психосматику.



Тело и внутренние органы живут в постоянном напряжении. Мышцы не расслабляются до конца — особенно плечи, горло, челюсть. Где-то внутри остаётся зажатый комок, который не находит выхода. Напряжение в конкретных органах снижает кровообращение, и они недо-

получают питания. Недополучают питания - там начинается воспалительный процесс. Со временем он превращается в боль. Головные боли становятся привычными. Челюсть сводит по ночам и зубы скрипят.

Желудок и кишечник тоже страдают. В состоянии подавления кровь отливает от органов пищеварения. Они работают хуже, впосилы. Появляются изжога, спазмы, запоры или диарея. Врачи разводят руками — анализы в порядке, а человеку плохо. Это психосоматика. Через язык боли и болезней можно понять, какие эмоции подавлены.

Иммунитет снижается. Хронический стресс, который сопровождает подавление, истощает защитные силы. Человек чаще болеет простудными заболеваниями, дольше восстанавливается, чувствует себя разбитым.

А еще часто дыхание становится постоянно поверхностным и все органы недополучают снабжения кислородом.

Исследования подтверждают:

длительные наблюдения Гарвардской медицинской школы показывают прямую корреляцию между алекситимией (неспособностью называть чувства) и частотой обращений к врачам общей практики. Люди, регулярно игнорирующие свои эмоциональные сигналы, на **40 % чаще** страдают от хронических болей неясного генеза и аутоиммунных сбоев. Тело просто устает быть единственным слушателем ваших тайн.

Также подавление эмоций связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. Постоянное напряжение держит сердце в тонусе — и это истощает его ресурс. Давление становится нестабильным, пульс скачет.

Есть и долгосрочные последствия. Люди, которые годами подавляют эмоции, чаще страдают от хронической боли, фибромиалгии, синдрома раздражённого кишечника. Тело не может бесконечно удерживать импульсы и начинает разрушаться.

Что происходит с отношениями, когда мы взрываемся

Отреагирование — это когда эмоция накапливается и прорывается наружу.

Крик, слёзы, резкие слова, хлопанье дверью. Это происходит неожиданно — для других и для самого человека.

После взрыва на мгновение приходит облегчение, а потом приходит чувство стыда. «Зачем я так сказал? Зачем я сорвался?». Человек может извиниться, может наоборот обвинить окружающих. И через время цикл повторяется.

Человек действительно выпускает пар, но цена оказывается слишком высокой.

Близость. После каждого взрыва остается пепел. Партнер, ребенок или коллега начинают ходить по дому на цыпочках, лишь бы не спровоцировать вашу реакцию. Близость невозможна там, где небезопасно.

Самооценка. Каждый раз после вспышки приходит откат. Человек стыдится такого поведения. Самооценка падает. И для оправдания мозг начинает искать вину вовне («Это они меня довели»), что окончательно закрепляет позицию беспомощной жертвы.

Как хроническое неправильное обращение формирует тревогу, апатию и выгорание

Если эмоция застряла, нервная система живет в режиме постоянного ее удержания на уровне нейробиологии.

Тревога. Это энергия непрожитого страха и гнева, которая бродит по телу без цели. Она ищет новую угрозу, чтобы наконец разрядиться. Поэтому человек начинает бояться летать на

самолетах, заразиться микробами или опоздать на встречу — мозгу нужен любой повод для выброса накопленного адреналина.

Апатия. Если ресурсов тела больше нет, а плотину все еще нужно держать, психика включает режим энергосбережения. Эмоции отключаются полностью, чтобы выжить. Человек чувствует себя пустым, ничего не хочет и не видит смысла в делах, которые раньше зажигали его.

Выгорание. Это финальное состояние «удобных, приятных и справляющихся» людей. Оно случается, когда годами подавляешь раздражение на работе, обиду на близких и усталость от быта. Выгорание — это тоже защитный механизм, чтобы хоть как-то продолжать жить в невыносимых условиях. Внутренний аккумулятор сел до нуля, потому что всю энергию тратил на маскировку истинных чувств.

Чтобы выбраться из этого круга, приходится разбирать целые завалы внутри. Где и какие эмоции игнорируются, подавляются, а где выплескиваются излишне.

Подавление и отреагирование — это привычки. Для их изменения нужно учиться замечать свои эмоции в самом начале, до того как они превратятся в напряжение или взрыв.

Перенос эмоции на невиновного — тоже разрушительно. Оно не даёт решить настоящую проблему, портит отношения с близкими и усиливает чувство вины. Вместо того чтобы кричать на ребёнка, спросите себя: На кого я на самом деле злюсь? и направьте энергию по адресу.

Следующие главы — о том, как именно это делать.

Глава 5. Светофор эмоций

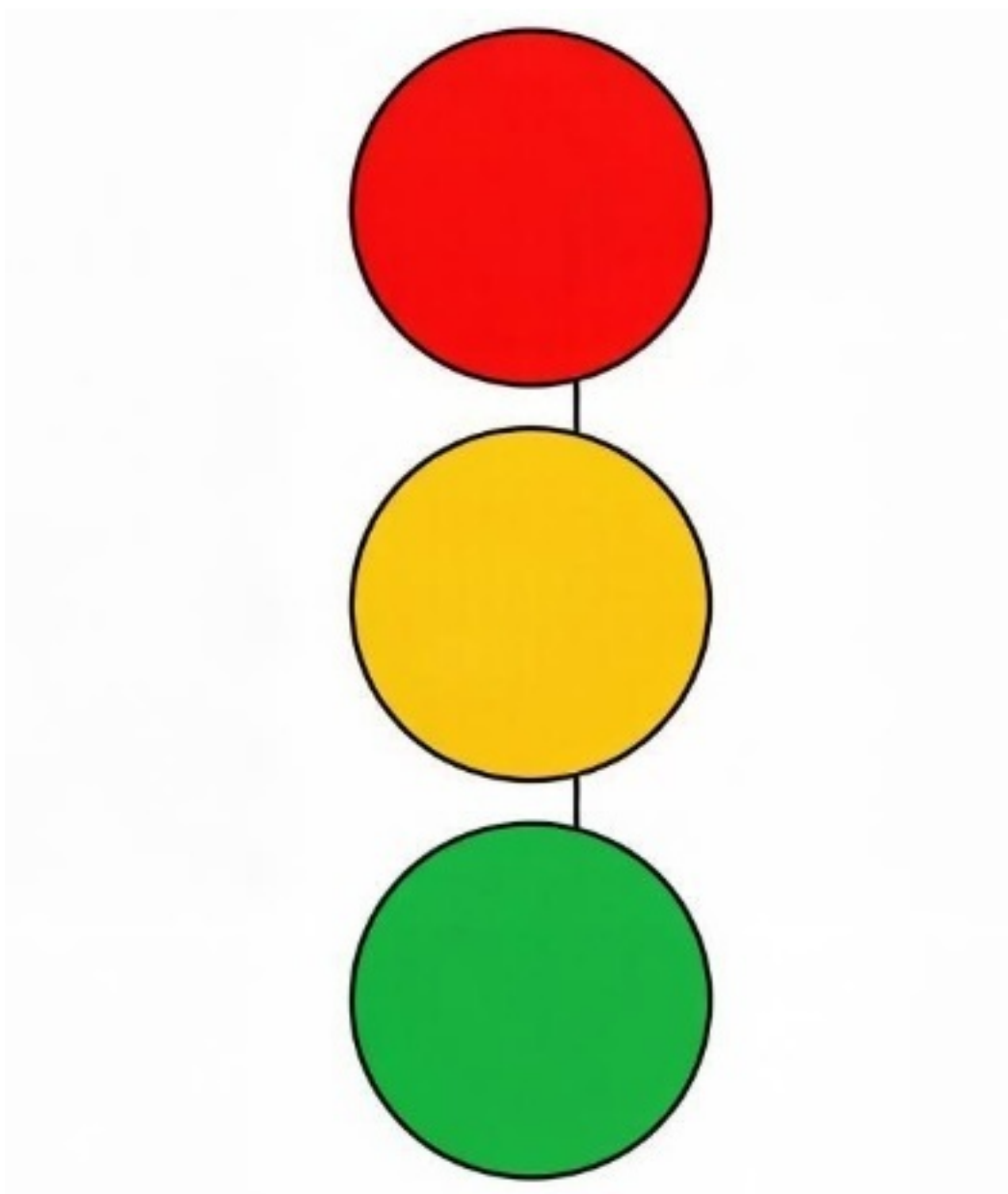
Теперь главный вопрос: как понять, что делать с эмоцией прямо сейчас? Как выбрать правильное действие?

Для этого есть простой инструмент — «светофор эмоций». В нём три зоны: зелёная, жёлтая и красная. Каждая зона требует своего способа обращения с чувством.

Представьте, что у любой эмоции есть сила, интенсивность. Слабая — едва заметная. Сильная — захлёстывает целиком.

Мы будем измерять её по шкале от одного до десяти. Один — это когда эмоция только обозначилась. Десять — когда она полностью захватила тело и разум, когда человек теряет контроль над собой.

Шкала помогает понять, насколько сильная эмоция сейчас пришла и тогда выбирать действие.



Зелёная зона — от 1 до 3 баллов

Эмоция есть, но она слабая. Вы её замечаете, и она остаётся лёгкой.

В этой зоне достаточно наблюдать. Назовите эмоцию про себя: «я немного тревожусь», «я слегка раздражён». Позвольте ей быть, просто замечайте её присутствие. Она пройдёт сама, если вы будете просто наблюдать, а не раздувать её мыслями.

Зелёная зона — пространство осознанности.

Жёлтая зона — от 4 до 7 баллов

Эмоция становится заметной. Она уже влияет на тело: сердце бьётся чаще, дыхание меняется, мышцы напрягаются. Вы чувствуете её, но вы всё ещё можете думать, выбирать, контролировать свои действия.

В этой зоне эмоцию нужно выражать. Экологично, безопасно, но выражать. Потому что если оставить её без выхода, она усилится и перейдёт в красную зону.

Варианты выражения для каждой эмоции свои, рассмотрим их дальше. Главное — дать энергии выйти, до того как она станет слишком сильной.

Жёлтая зона — это зона выбора. Вы ещё можете решить, как именно выразить эмоцию. Вы можете сказать партнёру о своих чувствах. Вы можете выйти из комнаты и побыть одни. У вас есть пространство для манёвра.

Красная зона — от 8 до 10 баллов

Эмоция достигает пика. Тело переполнено зарядом. Лобные доли — та часть мозга, которая отвечает за контроль, рациональное мышление — отключаются. Человек теряет управление, за него действуют животные механизмы.

В красной зоне выражать эмоцию уже поздно. Выражение будет разрушительным — для отношений, для самого человека.

Поэтому в красной зоне есть два решения — остановиться и переждать или делать противоположное действие.

В красной зоне важно помнить: эмоция — это волна. Она достигла пика, но пик длится около 90 секунд. Если удастся просто продышать эти полторы минуты, не принимая решений, волна пойдет на спад сама. И тогда вы вернётесь в жёлтую или зелёную зону, где снова сможете выбирать.

Отдельно отметим, что для гиперконтролёров проблема часто не в красной зоне, а в том, что они застревают в зелёной и жёлтой, не давая эмоциям выйти наружу.

Пример заполненной шкалы клиентом-гиперконтролёром представлен на рисунке.

	Чувство	Событие	Тело	Действия факт
10	Бешенство	Собаки на даче напали	Дыхание учащенное, появился взорвавшийся вулкан энергии	Пошёл бить, разбивать, швырял предметы
9	Ярость	Начальник унижил при всём отделе	Всё тело сжато, как пружина, кулаки сжаты, лицо горит	Сдержался, но внутри всё кипит. Хочется разбить что-то
8	Гнев	Делал воду на даче, накопилось за день	Напряжение в плечах, челюсть сжата, энергия ищет выход	Постучал топором по дровам. Стало легче
7	Ненависть	Тесть снова лезет с советами, унижает	Холод внутри, сжатые зубы, дыхание ровное, но сдерживаемое	Молчу, ухожу в себя. Хочется просто исчезнуть или ударить
6	Злость	Юлия потревожила и позвала, когда был занят	Много энергии, дёрганность, хочется двигаться	Промолчал, сдержался
5	Ожесточение	На собеседовании дали нереальное задание	В груди что-то скручивается, дыхание глубже	Не говорю, никак не проявляю. Хочется поругаться, сказать всё, что думаю
4	Раздражение	В магазине бабуля долго спрашивает продавщицу, не понимает	Тело начинает раскачиваться, много энергии, челюсть скрежещет	Не говорю, никак не проявляю. Хочется сказать: «Поторопись»
3	Возмущение	Сосед по парковке занял два места	Челюсть сжимается плотнее, руки в карманах сжаты в кулаки	Дистанцируюсь, ухожу, не хочу конфликта
2	Негодование	Коллега опоздал на встречу без предупреждения	Энергия, импульс внутри из солнечного сплетения, поднимается вверх	Хочется нагрубить кому-то, но сдерживаюсь
1	Нетерпение	Мама что-то сказала, гиперопека	Дополнительная энергия в теле, чувство дискомфорта	Вздыхаю, закатываю глаза, перевожу тему
0	Спокойствие	Утро выходного, тишина, я один	Тело расслаблено, дыхание ровное, нет напряжения	Сажу, пью чай, ничего не делаю

Как разрешить себе проявление, читайте в Главе 21.

Как определить свою зону

Этот навык нужно развивать, учиться различать оттенки и нюансы.

Сначала выберите эмоцию, которую будете изучать, или ту, что приносит больше всего проблем в вашей жизни.

Сделайте таблицу с десятибалльной шкалой и запишите то, что уже знаете про себя.

Как бы вы назвали эту эмоцию на 5 баллов? Какая была в жизни ситуация, где вы ее испытывали на 5? А что было в теле? И что вы делали, как ее выразили? А максимальное выражение этой эмоции в вашей жизни? Это будет 10. И так далее, заполняйте таблицу: что происходит в теле, какие мысли, какие действия на этот балл.

Потом полезно несколько недель вести дневник эмоций и дописывать новое в свою шкалу.

Чем чаще вы будете задавать себе вопрос «на сколько баллов моя эмоция сейчас?» — тем точнее вы будете определять зону. И тем правильнее выбирать действие.

Человек с алекситимией часто пропускает цифры 1–7. В его внутреннем интерфейсе нет таких кнопок. Телесные сигналы копятся (сжатая челюсть, головная боль), пока система не выдает критическую ошибку на уровне 9 или 10. Происходит взрыв ярости из-за грязной чашки или внезапная мигрень перед совещанием.

Если вы узнали себя: вам не нужно пытаться почувствовать 4 балла прямо сейчас. Начните с маркеров тела для трех значений 1 (начало), 5 (середина) и 10 (максимум). В течение недели записывайте не эмоцию, а только физические ощущения: челюсть сжата, дыхание в груди. Когда вы научитесь видеть тело, эмоция придет позже.

Сначала будет трудно. Потом — привычно. А потом — естественно. Как любой навык, светофор требует практики.

Светофор помогает поймать этот момент. Заметить, когда эмоция ещё в жёлтой зоне, и успеть выразить её экологично. Или заметить красную зону — и успеть остановиться до взрыва.

Глава 6. Страх

Зачем нужен страх

Страх помогает нам выживать. Он заставляет нас отдёргивать руку от горячего, переходить дорогу на зелёный свет, держаться за перила на лестнице. Страх подсказывает: здесь что-то требует внимания. Остановись, посмотри, будь осторожен.

Мать боится за ребёнка — и следит, чтобы тот держался подальше от розетки. Человек боится за близких — и бережёт их. Страх связывает нас с теми, кто нам дорог.

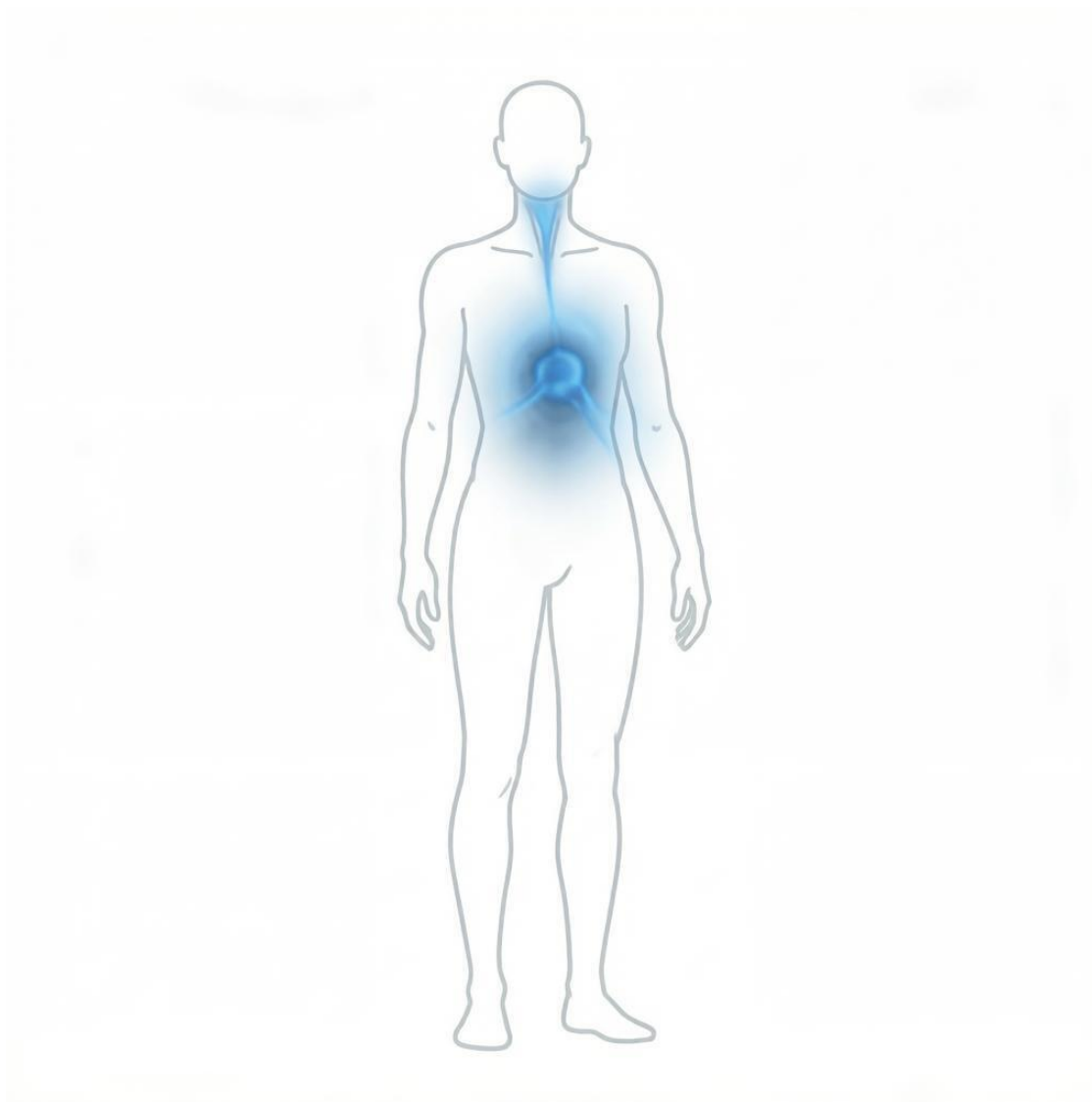
Потребность, стоящая за страхом, — безопасность (физическая, финансовая, социальная или эмоциональная). В случае с Антоном — это безопасность семейного гнезда.

Что происходит в теле

Страх начинается с гормонов. Надпочечники выбрасывают в кровь адреналин и кортизол. Тело получает команду: «Внимание, опасность».

Запускаются реакции. Сердце бьётся чаще, давление поднимается, дыхание становится поверхностным и частым. Кровь отликает от желудка и органов малого таза — переваривание пищи приостанавливается. Кровь приливает к мышцам рук и ног, готовя их к бегу или защите. Зрачки расширяются, чтобы лучше видеть в темноте. Мышцы напрягаются, ожидая действия.

Всё это происходит за секунды — быстрее, чем мы успеваем подумать.



Дыхание — смещается в верхнюю часть груди. Вдохи короткие, частые, создают ощущение, что воздуха не хватает.

Сердце — учащается пульс, появляется чувство, что сердце бьётся в горле, отдаёт в виски.

Живот — возникает чувство пустоты или спазма, пищеварение замедляется.

Кожа — появляются мурашки, даже если вокруг тепло.

Зрение — сужается поле обзора, фокус смещается на один объект, периферия исчезает. Если научиться замечать эти сигналы на раннем этапе, можно успеть выдохнуть и вернуть себе право выбора.

Детские запреты

«Не трусь», «Мальчики не плачут и не боятся», «Посмотри, Маша не боится кататься с горки», «Это же совсем не больно, чего ты ревешь?». Если страх в детстве высмеивали или стыдили за него, мы вырастаем взрослыми с очень странным описанием себя. Мы прячем страх за улыбкой, суетой, громким голосом.

Вместо этого говорим:

- «У меня просто нет сил» (страшно начинать новый проект).
- «Я прокрастинирую» (страшно сделать ошибку и быть осмеянным).
- «Мне нужно еще немного времени подготовиться» (страх первого шага маскируется под перфекционизм).
- «Я социофоб» (это просто невыносимый телесный ужас от мысли, что тебя оценивают).

Запрет на страх создает либо адреналиновых наркоманов (мы ищем опасность, чтобы наконец разрешить себе бояться легально), либо бетонными блоками, которые годами стоят на месте, потому что любой шаг вперед опасный.

Или обнаруживает у себя хроническую тревогу. Подавленный сигнал превратился в шум, который звучит без остановки.

Страх и тревогу часто путают

Это разные состояния, но они все исходят из физиологии страха.

Страх всегда о чём-то конкретном. Есть угроза — есть страх. Угроза исчезает — страх уходит.

Я боюсь эту собаку, которая бежит прямо на меня. Я боюсь высоты, когда стою на краю обрыва. Страх привязан к объекту, к ситуации, к здесь и сейчас.

В тревоге нет конкретного объекта. Тревога живёт в будущем. Она крутит сценарии: «а вдруг случится то, а вдруг случится это». Она лишает покоя, когда всё хорошо, потому что ищет угрозу там, где её может и не быть. Тревога бродит внутри, цепляется за любую мысль, превращает обычный день в выживание.

Страх защищает. Тревога истощает. Страх приходит и уходит вместе с опасностью. Тревога может оставаться всегда, так как она про будущее, и мы никогда ее не догоним.

История из практики

Антон, владелец небольшой типографии. Приходит с запросом: «Я потерял мотивацию. Бизнес стоит, я лежу на диване и смотрю сериалы».

— Что случилось год назад? — спрашиваю я.

— Я хотел взять крупный кредит и открыть второй цех. Уже нашел помещение, договорился с поставщиками. А потом однажды утром проснулся — и не смог встать. Буквально ноги не шли. Сердце колотилось так, что казалось, выпрыгнет. Врачи зафиксировали паническую атаку, патологий сердца не нашли. Но теперь любая мысль о расширении вызывает тошноту.

Мы сидим молча минуту. За окном Садовое кольцо шумит своей жизнью, а здесь, в кабинете, слышно, как бьется сердце.

Потом Антон тихо говорит: «Мне было дико страшно. Если бы я взял те деньги и прогорел, мне пришлось бы продать квартиру родителей, которую они оставили мне в наследство. Я бы всё уничтожил. Мой диван спас мою семью. Моя лень отвлекала от сути».

В этот момент произошла интеграция. До этого его внутренний критик вынес вердикт: «Лентяй, потерял хватку». Мозг защищал самооценку успешного человека: «Я не могу бояться провала, поэтому я просто "устал" и "потерял вкус к жизни"».

Но как только слово «страх» было названо вслух, появилось место сочувствию.

Антон смотрел на свои тяжелые руки и понимал: его тело три года работало сверхурочно без выходных. Оно заперло его дома, потому что любило его. Страх честно делал свою работу. Он работал сверхурочно ради спасения семейного гнезда.

Глава 7. Как работать со страхом

Что запускает страх

Угроза жизни, здоровью или благополучию.

Угроза близким. Комуто другому угрожают. Вы боитесь за ребёнка, за партнёра, за родителей.

Воспоминания. Ситуации из прошлого, где случались неприятные моменты, возвращаются и будят страх.

Неизвестность. Новая, незнакомая ситуация. Вы не знаете, что будет, и это пугает.

Публичность. Выступление на публике, необходимость делать что-то в присутствии других.

Одиночество, темнота, тишина. Иногда страх приходит просто от тишины, от темноты, от того, что вы одни.

Негатив или агрессия в ваш адрес. Кто-то кричит, угрожает, нападает.

Как мы интерпретируем страх

Страх всегда опирается на наши мысли, на то, как мы оцениваем ситуацию. Мы часто думаем:

Я могу сейчас умереть.

Мне причинят боль.

У меня отберут что-то ценное.

Меня отвергнут, раскритикуют.

Я опозорюсь.

Я буду выглядеть неудачником.

Это будет провал.

Мне никто не поможет.

Я потеряю близкого человека.

Я потеряю то, к чему стремился.

Я беспомощен.

Я не контролирую ситуацию.

Эти мысли включают тело. И тело начинает реагировать.

Если вы замечаете, что всегда выглядите спокойным, даже когда внутри страх, — это может быть гиперконтроль. Как работать с этим, читайте в Главе 21.

Формула проверки реальности: страх обоснован или ложный

Первый шаг — остановиться и задать себе вопросы. Они помогут понять, соответствует ли страх реальной угрозе или это эхо прошлого.

Вопросы для проверки:

Что конкретно мне угрожает? Назовите объект или ситуацию. Если вы можете чётко описать угрозу — это уже первый шаг к пониманию.

Насколько вероятен негативный исход? Оцените от нуля до десяти. Если вероятность высокая — страх оправдан. Если низкая — он преувеличен.

Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы защитить себя? Если есть конкретные действия — страх мобилизует, это полезно. Если действий нет, и вы просто застыли — страх мешает.

Бывало ли со мной похожее раньше, и всё заканчивалось благополучно? Если да — скорее всего, страх пришёл по привычке. Если ситуация новая — страх может быть уместным.

Что я вижу, слышу, чувствую прямо сейчас в теле? Вернитесь к реальности. Если вокруг тихо, спокойно, а внутри паника — страх не соответствует реальности. Если вокруг действительно опасно — тело реагирует правильно.

Каковы факты? Отделите факты от мыслей. Факт: «я должен выступать завтра». Мысль: «я провалюсь, все будут смеяться». Факты — реальность, мысли — предположения.

Светофор страха

Давайте вспомним протокол из Главы 5. Этот алгоритм действует для всех эмоций. И сейчас мы создадим — ориентир для «Светофора страха». Это поможет не путаться:

Зеленый (1–3 балла): Замечаю. Угроза маленькая. Просто смотрим по сторонам.

Желтый (4–7 баллов): Выражаем или проживаем. Всё зависит от того, реальна ли угроза.

Если угроза реальна. Тело готово к действию. Выражайте страх — используйте его энергию для защиты. Бегите, кричите, защищайтесь.

Угроза ложная или опасность уже прошла. Проживайте страх — дайте ему выйти через тело, дыхание, заземление.

Красный (8–10 баллов): Стоп машина. Мозг отключился. Либо замираем и ждем, пока отпустит, либо делаем противоположное действие, чтобы вернуть себе контроль.

А теперь инструкция — что именно делать в каждой ситуации.

Что делать: Выражать страх (действовать)

Когда: Угроза реальна прямо сейчас. Тело готово бежать или защищаться. (Это ваша Желтая зона, переходящая в Красную).

Импульс страха («беги!» или «замри!») требует действия вовне.

В этом случае:

Застыньте или бегите. Если опасность близко — застыньте, чтобы не привлекать внимание, или бегите, если есть куда.

Избавьтесь от угрозы. Уйдите из опасного места, уберите источник угрозы.

Делайте то, что даёт контроль. Действуйте по плану, защищайтесь, зовите на помощь.

Избегайте угрозы. Не возвращайтесь в опасное место, не вступайте в контакт с тем, что угрожает.

Если дверь выламывают или на дорогу вылетает машина — действуйте. Не дышите, не анализируйте. Бегите, прячьтесь, закрывайте голову руками. Здесь работает инстинкт выживания.

Что делать: Гасить страх (Противоположное действие)

Когда: Угроза ложная. Вероятность того, что случится плохое — низкая. Но трясет так, будто вы падаете с моста.

Страх говорит: «Ложись и умирай». Если у вас есть ресурс – сделайте маленький шаг в обратную сторону:

Делайте то, что боитесь делать. Боитесь звонить? Наберите номер. Боитесь зайти в кабинет? Откройте дверь.

Двигайтесь. Если хочется замереть — заставьте себя идти быстрым шагом. Импульс «замри» нужно перебить движением.

Делайте то, что даёт чувство контроля. Приготовьтесь, спланируйте, подготовьте речь, изучите маршрут. Когда у вас есть план, страх отступает.

Что делать: Проживать страх

Когда: Опасность уже прошла, но вас продолжает трясти (эхо), или угроза ложная, но вы пока не готовы действовать (Желтая зона). Например: вы услышали громкий звук, поняли, что это не выстрел, но сердце всё ещё колотится. Или вам завтра лететь на самолете, и тревога подступает волнами.

Проживание помогает этому сигналу выйти, как в кейсе в предыдущей главе.

Упражнение 1. Как прожить страх — «Заземление через стопы»

Встаньте босиком. Если обуты — просто почувствуйте подошвы.

Перенесите вес тела на пятки. Приподнимите пальцы ног. Почувствуйте пол.

Сделайте 5 медленных вдохов и выдохов. На вдохе направляйте дыхание в зону напряжения, на выдохе — отпускайте.

Посмотрите вокруг. Назовите 3 предмета, которые видите. Назовите 2 звука, которые слышите. Назовите 1 ощущение на коже.

Скажите вслух: «Я здесь. Я в безопасности».

Упражнение 2. Как прожить страх — «Дрожь»

Встаньте. Согните ноги в коленях.

Начните трясти всем телом — ноги, бедра, корпус, руки, плечи. Тряситесь свободно, быстро.

Добавьте звук на выдохе — любой. «А-а-а» или «Ш-ш-ш».

Продолжайте ровно 90 секунд. Поставьте таймер. Обычно самой невыносимой кажется именно последняя половина второй минуты — это как раз тот порог, за которым биохимия начинает распадаться естественным образом.

Остановитесь. Почувствуйте мягкость в теле.

Частые ошибки

Борьба со страхом. «Я должен перестать бояться». Борьба забирает энергию, и страх становится только сильнее. Вместо борьбы — примите страх. Скажите: «я боюсь, и это нормально».

Игнорирование тела. «Я буду делать вид, что ничего». Страх остаётся в теле, копится и выходит головной болью, бессонницей, напряжением. Вместо игнорирования — замечайте сигналы тела на раннем этапе.

Избегание. «Я просто обойду стороной». На время становится легче, но страх закрепляется. В следующий раз он будет сильнее. Вместо избегания — идите маленькими шагами, но идите.

Застревание. «Я боюсь, и это навсегда». Но каждый раз, когда замечаете страх, вы меняете свою реальность.

Мини-чек-лист

Три вопроса для самопроверки.

Что я чувствую в теле прямо сейчас? Где живёт страх? (Горло, грудь, живот, плечи?)

Угроза реальна прямо сейчас или это эхо из прошлого?

Насколько сильный страх? (зеленая, желтая или красная зона)

Какое действие я выбираю — прожить страх или погасить его через противоположное действие?

Краткая памятка

Ситуация	Что делать
Угроза реальна. Тело готово к действию.	Выражайте страх— бегите, защищайтесь, кричите.
Угроза ложная или опасность прошла.	Проживайте страх— через дыхание, заземление, дрожь.
Угроза ложная, нужно быстро успокоиться.	Гасите страх— противоположное действие.

Мы боимся не самого объекта, а мысли, что он нас уничтожит. Как только вы говорите: «Да, я боюсь, и это нормальная реакция моего тела», префронтальная кора возвращается к работе. И тогда вы можете решить: прыгать вам с парашютом (выражать) или просто глубоко подышать и пойти спать (проживать).

Глава 8. Как работать с тревогой

Тревога — это состояние ожидания угрозы, которая может произойти, а может и не произойти. Она всегда направлена в будущее. Она не привязана к конкретному объекту здесь и сейчас. Она живёт в мыслях, в сценариях, в вопросах «а вдруг?».

В теле тревога чувствуется как напряжение в груди, поверхностное дыхание, ощущение, что воздух застревает где-то в горле. Она не даёт телу расслабиться, держит его в режиме ожидания.

Протокол работы с тревогой

Шаг 1. Оценить вероятность

Спросите себя: «Насколько вероятно, что это произойдёт?» Оцените от 0 до 100%. Если сложно — представьте, что это происходит с вашим другом. Какую оценку вы бы дали ему?

Шаг 2. Принять решение

Вероятность низкая (менее 30–40%) — переходите к упражнениям по снятию тревоги. Вероятность высокая (более 40%) — переходите к следующему шагу.

Шаг 3. Что от меня зависит?

Разделите ситуацию на две части. Возьмите лист бумаги. Напишите два столбца.

Что зависит от меня и Что не зависит от меня

В левый столбец — всё, что вы можете сделать. Даже маленькое. В правый — всё, что вне вашего контроля.

Шаг 4. Действовать или отпустить

Если в левом столбце есть что-то: напишите конкретные шаги. Сделайте первый прямо сейчас. Тревога снижается, когда вы переходите от беспокойства к плану.

Если левый столбец пуст: переходите к упражнениям по снятию тревоги.

Упражнения по снятию тревоги

Упражнение 1. «Три сценария»

Возьмите лист бумаги. Напишите ситуацию, которая вас тревожит.

Разверните её в три сценария.

Сценарий 1. Самый страшный. Всё пошло не так, как вы боялись. Опишите подробно.

Сценарий 2. Самый лучший. Всё прошло идеально.

Сценарий 3. Самый реалистичный. Тот, который, скорее всего, случится на самом деле. Не идеальный, не ужасный. Просто обычный.

Посмотрите на три сценария рядом. Какой из них занимает больше всего места в вашей голове? Какой из них самый вероятный?

Ловушка тревоги: избегающее поведение

Тревога имеет свойство разрастаться. Она начинается с одного страха, затем перекидывается на другие сферы.

Человек боится летать — перестаёт летать. Страх становится сильнее.

Человек боится публичных выступлений — избегает их. Страх закрепляется.

Человек тревожится о здоровье — постоянно проверяет симптомы. Тревога усиливается.

Это называется избегающее поведение. Оно даёт временное облегчение, но плата за него — расширение зоны страха. Чем больше вы избегаете, тем больше становится то, чего вы боитесь.

Что делать: маленькие шаги навстречу тому, что вызывает тревогу. Не избавляться от неё сразу, а учиться её выдерживать. Начинайте с самого безопасного варианта. Постепенно увеличивайте сложность. Каждый раз, когда вы делаете шаг навстречу, тревога становится чуть слабее. А зона вашей свободы — чуть шире.

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.