

В контакте с собой

Как понимать свои эмоции



Ирина Терещенко

Ирина Терещенко

В контакте с собой

«Автор»

2026

Терещенко И.

В контакте с собой / И. Терещенко — «Автор», 2026

Ты просыпаешься уставшей. За день сто раз хочешь закричать, срываешься на близких, а потом ненавидишь себя. Обещаешь себе: «Больше не буду». Будешь. Тебя не учили по-другому. С детства ты слышала: «Не плачь, не злись, будь удобной». Теперь ты взрослая, умная, сильная, но эмоции никуда не делись. Они ушли в тело, в бессонницу, в срывы. Эта книга про то, как услышать себя. В ней собраны готовые инструменты — дыхание, заземление, дневник эмоций. Ты имеешь право чувствовать. Начни прямо сейчас.

© Терещенко И., 2026

© Автор, 2026

Ирина Терещенко

В контакте с собой

Предисловие

Я не собиралась писать эту книгу. У меня были другие планы и другие темы. Но, чем больше я работала с людьми, чем больше слушала их истории и чем глубже погружалась в собственный опыт, тем яснее становилось, что об эмоциях нужно говорить. Не вскользь, не одной главой в книге, а отдельно, подробно и честно.

Нас не учили обращаться с эмоциями. Нам говорили «не плачь», «не злись», «не бойся». Нас стыдили за чувства или требовали их спрятать. Мы выросли с ощущением, что эмоции - это что-то неудобное, опасное или постыдное. И теперь, во взрослой жизни, мы либо заталкиваем их поглубже, либо взрываемся в самый неподходящий момент, либо бесконечно прокручиваем в голове одно и то же, не в силах остановиться.

Я знаю это все не по книгам. Я сама прошла этот путь - от полного непонимания того, что со мной происходит, до способности слышать себя, различать оттенки чувств и использовать эмоции как инструмент, а не как проблему. Это был долгий путь проб и ошибок.

Это книга не о том, как перестать чувствовать и стать невозмутимым. Это книга о том, как чувствовать все и не разрушаться, как слышать сигналы своей души и понимать, что за ними стоит, как перестать бояться собственных эмоций и сделать их своими союзниками.

Я писала ее с теплом к каждому, кто откроет эти страницы. С пониманием того, как трудно иногда бывает заглянуть в себя. С верой в то, что каждый человек способен наладить контакт со своим внутренним миром, даже если сейчас кажется, что там сплошная темнота.

Эта книга не истина в последней инстанции. Это приглашение к исследованию, попытка вместе посмотреть туда, куда мы обычно боимся заглядывать. Если хотя бы одна глава поможет вам понять себя чуть лучше – значит все было не зря.

Спасибо, что вы здесь. Спасибо, что держите эту книгу в руках.

Мы начинаем.

Введение

О чем вообще эта книга?

Если коротко, то о том, что происходит у вас внутри каждый день. О том, что вы чувствуете, когда просыпаетесь утром и когда ложитесь спать. О том, что поднимается в груди, когда кто-то говорит вам обидные слова или, наоборот, когда вас обнимает любимый человек. О том, что заставляет вас кричать, когда вы обещали себе молчать, и плакать, когда вы клялись держаться. Обо всем том, что мы привыкли считать помехой, а на самом деле – это наш главный навигатор.

Мы с вами разберем, что такое эмоции на самом деле. Не с точки зрения учебников, а с точки зрения живой жизни. Почему они возникают, зачем нужны, о чем говорят и почему иногда накрывают так, что нечем дышать, а иногда внутри пустота, как будто ничего и нет. Куда деваются чувства, которые мы запретили себе испытывать и как они потом выходят для нас боком. Почему одни и те же события вызывают у людей совершенно разные реакции. Почему мы срываемся на близких, хотя обещали себе так не делать, и почему бывает так трудно просто сказать, что с тобой происходит.

Мы пройдемся по каждой эмоции отдельно - от страха до радости, от злости до благодарности, от обиды до азарта. Я расскажу вам о чем сигналист каждое переживание и что с

ним делать - не подавлять, не выплескивать бездумно, а проживать и использовать его энергию себе во благо.

Мы поговорим о том, что мешает нам быть в контакте со своими чувствами - привычка подавлять, привычка бесконечно прокручивать, привычка взрываться. Откуда они берутся и как их менять.

И самое главное - я дам простые, работающие инструменты, не абстрактные советы вроде «надо просто успокоиться», а конкретные шаги. Что делать, когда накрыло прямо сейчас. Как дышать, чтобы вернуть себе контроль, как задавать себе вопросы, которые помогают увидеть суть. Как вести дневник эмоций и зачем он нужен. Как говорить о чувствах с близкими так, чтобы вас слышали и как помочь своим детям вырасти в ладу со своими переживаниями, чтобы им не пришлось в тридцать лет переучиваться тому, что можно было узнать в три.

Я хочу, чтобы после этой книги вы перестали воспринимать эмоции как врага, как что-то, что нужно победить, задавить, выключить. Эмоции - это голос вашей души, и они говорят о том, что для вас важно, что болит, что радует, куда вам хочется идти, а куда не надо. Если вы научитесь их слышать, вам больше не придется блуждать в темноте.

Это книга не для того, чтобы прочитать и забыть. Вы можете возвращаться к ней, когда что-то непонятно, когда трудно, когда нужно напоминание и с каждым разом она будет раскрываться чуть по-новому, потому что вы будете меняться.

Я не обещаю, что путь будет легким. Заглядывать в себя - это смелость, а признавать свои чувства - это работа. Но я обещаю, что оно того стоит, потому что жизнь, в которой вы слышите себя, отличается от жизни на автомате примерно, как цветное кино от черно-белого.

Давайте начинать.

Часть 1. Зачем нам вообще эмоции

Глава 1. Что такое эмоция на самом деле

Об эмоциях говорят много и часто ерунду. Например, что эмоции - это слабость, что умный человек все решает головой и что чувства только мешают. Я и сама так думала когда-то, пока не начала разбираться всерьез.

На самом деле эмоция - это не блажь и не каприз. Это самая быстрая система оценки реальности, которая у нас есть. Она срабатывает еще до того, как мы успели что-то подумать. Пока ум только разгоняется, чтобы проанализировать ситуацию, эмоция уже здесь. Она уже включила тело, уже сообщила, что безопасно или опасно, приятно или отвратительно, важно или безразлично.

Давайте рассмотрим на простом примере. Вы переходите дорогу и краем глаза замечаете летящий автомобиль. Вы еще не подумали слово «машина», не оценили ее скорость, не вспомнили правила дорожного движения, а тело уже отпрыгнуло назад. При этом сердце заколотилось, дыхание перехватило, ладони стали влажными. Это сработал страх - эмоция, которая за долю секунды провела оценку, мобилизовала организм и, возможно, спасла вам жизнь. И только потом, стоя на тротуаре, вы говорите себе: «Ого, чуть не сбила машина». Это уже подключилась мысль, но она всегда вторая.

В этом и есть принципиальная разница между эмоцией и мыслью. Мысль - это слова в голове, это интерпретация, объяснение, внутренний диалог, который мы ведем с собой постоянно. Эмоция же - это моментальная реакция всего организма. Она не нуждается в словах, она древнее речи как таковой. Наши далекие предки не умели говорить, но уже чувствовали страх при виде хищника и ярость при вторжении чужака на территорию. Это работало и продолжает работать без единого слова.

Теперь давайте отделим еще два понятия, которые часто путают - эмоция и чувство. Для простоты запомните, что эмоция - это первичный, сырой сигнал, который рождается в теле. Страх, злость, отвращение, удивление, радость, грусть. Они универсальны для всех людей на планете, независимо от культуры и воспитания. Чувство - это то, что получается, когда эмоция проходит через фильтр нашего ума, памяти, убеждений. Мы как бы окрашиваем ее своим личным опытом.

Например, эмоция - страх, а чувство может быть тревогой о завтрашнем дне, ревностью, неуверенностью в себе. Чувство живет дольше, оно замешано на мыслях, на историях, которые мы себе рассказываем. Эмоция же всегда здесь и сейчас, она про настоящее.

А есть еще настроение. Настроение - это растянутый во времени эмоциональный фон. Если эмоция вспыхивает и гаснет за секунды или минуты, то настроение может жить часами, днями, а иногда и неделями. Это как погода за окном. Эмоция - внезапный порыв ветра. Настроение - дождливый октябрь, который затянулся.

Теперь самое важное:

Эмоция всегда телесна и это не просто идея в голове, не просто слово «мне страшно».

Страх - это холодок между лопатками, сжавшийся живот, подкосившиеся ноги.

Злость - это жар в груди, напряженные челюсти, сжатые кулаки, желание двигаться, ударить, закричать.

Грусть - это тяжесть во всем теле, будто на плечи положили мешок с песком, замедленность движений, туман в голове.

Радость - это легкость, расширение в груди, желание смеяться, прыгать, дышать полной грудью.

Удивление - широко распахнутые глаза, приоткрытый рот, мгновенно выпрямившаяся спина.

Отвращение - подкатывающая тошнота, желание отстраниться, отвернуться, выплюнуть.

Попробуйте прямо сейчас вспомнить любую из этих эмоций и вы заметите, что вспоминаете ее не как слово, а как ощущение в теле. Именно потому что она там и живет.

Зачем нам такое сложное устройство? Почему нельзя было просто положиться на интеллект и логику? Ответ прост. Интеллект медленный и он требует времени, анализа, сравнения вариантов. А жизнь иногда ставит нас в условия, где время - это роскошь, а когда на кону выживание, то тело должно реагировать немедленно. Эмоция и есть тот самый кнопочный выключатель, который запускает нужную программу действий без участия сознания. Увидел опасность - беги или замри. Почувствовал несправедливость - защищайся. Потерял что-то важное - остановись и побереги силы. Все это решения, которые тело принимает за нас, пока ум только просыпается.

Но даже в обычной жизни, где нет смертельных угроз, эмоции продолжают выполнять ту же функцию - функцию навигатора. Они сообщают нам о том, что для нас важно. Если вам все равно, то эмоции не включаются. Если внутри тишина - значит, происходящее не затрагивает ваши ценности и потребности. Если внутри буря - значит, что-то значимое прямо сейчас происходит.

Эмоция - это лакмусовая бумажка. Она не говорит, верно или неверно, хорошо или плохо в абсолютном смысле. Она говорит одно - обрати внимание, здесь есть что-то, что касается лично тебя.

Мы привыкли оценивать эмоции как положительные или отрицательные. Радость - хорошо, злость - плохо. Но это ошибочный взгляд. С точки зрения самого механизма, все эмоции нейтральны и это просто сигналы, как лампочки на приборной панели автомобиля. Вам же не приходит в голову ругать красную лампочку уровня масла за то, что она загорелась. Вы скажете спасибо, что она предупредила, и поедете на сервис. С эмоциями точно так же и неприятное переживание - это не наказание за что-то. Это индикатор, что прямо сейчас ваша

потребность не удовлетворена, граница нарушена, ценность под угрозой. Приятное переживание - индикатор, что все совпало, все идет как надо.

Проблемы начинаются тогда, когда мы не умеем читать эти сигналы, когда привыкли их глушить, игнорировать, подавлять. Представьте, что вы заклеили все лампочки на приборной панели черной изолентой, чтобы они не раздражали своим светом. Да, ехать станет спокойнее, но ненадолго и очень скоро двигатель заклинит. Сигнальные лампочки вас об этом предупреждали.

Первый и самый важный шаг во всей этой книге - перестать воспринимать эмоции как помеху, слабость или что-то постыдное. Эмоция - это не то, от чего надо избавиться. Это то, чему надо научиться быть благодарным. Это ваша личная, идеально настроенная система обратной связи, которая работает двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, всю жизнь. Без выходных и отпусков. Она всегда с вами и всегда говорит правду, даже если эта правда вам не нравится.

Прежде чем двигаться дальше, я попрошу вас сделать одну вещь. Прямо сейчас, не откладывая, остановитесь на минуту и положите руку на грудь или на живот. Спросите себя: «Что я прямо сейчас чувствую в теле?». Не «о чем я думаю», а именно «что я ощущаю». Тепло или холод? Напряжение или расслабление? Тяжесть или легкость? Это не тест и не экзамен, а просто знакомство с тем инструментом, который у вас уже есть. С тем самым компасом, про который вы, возможно, забыли, но который никуда не делся. Он всегда был здесь и осталось только научиться им пользоваться.

Глава 2. Три главные задачи эмоций

У эмоций есть три главные задачи. Они не придуманы людьми, не зависят от культуры, воспитания или эпохи. Они встроены в нас на уровне биологии и работают одинаково у банкира из мегаполиса и у женщины из бедной деревни. Потому что это не социальные привычки - это механика выживания.

Первая задача эмоций - оценка ситуации. Молниеносная, бессловесная, безошибочная в своей скорости.

Например, вы заходите в помещение, где только что громко спорили два человека. Вы еще никого не знаете, не слышали ни слова, но внутри что-то уже сжалось. Вам неуютно и вы еще не поняли, почему, а тело уже считало атмосферу, оценило ее как напряженную и подало сигнал, что нужно быть внимательнее.

Или вы встречаете незнакомца. Он вам улыбается, говорит правильные слова, но внутри у вас непонятное чувство, что что-то не так. Чуть позже выясняется, что человеку действительно нельзя доверять. Вы не знали этого умом, но ваша эмоциональная система уже провела оценку. По каким признакам? По микронапряжению лицевых мышц, по неувимой задержке в реакции, по запаху, по тому, как человек занимает пространство. Мозг обрабатывает тысячи таких сигналов в секунду, и выдает готовый вердикт в виде ощущения -здесь безопасно, опасно, приятно, отвратительно, важно или безразлично.

Если бы нам приходилось обдумывать каждую такую оценку, мы бы не выжили. Пока вы анализируете: «Так, этот человек улыбается, но уголки глаз не задействованы, что согласно исследованиям может свидетельствовать о неискренней улыбке» - опасный собеседник уже десять раз успел войти к вам в доверие, а хищник в древнем лесу уже перекусил бы вам горло. Эмоция не ждет, она выдает оценку мгновенно. Именно эта скорость спасала наших предков жизнь и продолжает спасать нам отношения, финансы и душевное здоровье.

При этом важно понимать, что эмоция оценивает не объективную реальность, а то, как реальность соотносится с вашими потребностями и ценностями. Именно поэтому одно и то же событие вызывает у разных людей совершенно разные реакции.

Например, начальник повышает голос. Один сотрудник чувствует страх, потому что в его картине мира это угроза увольнения, а второй чувствует злость, потому что в его системе координат это нарушение границ и неуважение. При этом третий чувствует интерес и азарт, потому что видит в этом вызов. Ситуация одна, а восприятия разные, потому что каждый оценивает не факт повышения голоса, а то, как он касается лично его.

Вторая задача - подготовка тела к действию.

Эмоция - это не просто сообщение на внутренний экран. Это команда всему организму. Когда включается страх, зрачки расширяются, чтобы уловить больше света. Кровь отливает от кожи и внутренних органов и приливает к крупным мышцам - беги или дерись. Сердце ускоряется, дыхание становится частым и поверхностным, в кровь выбрасывается адреналин. Все это происходит за доли секунды и не требует вашего сознательного участия. Вы еще даже не поняли, что испугались, а тело уже полностью готово к спасению.

Когда включается злость, организм тоже мобилизуется, но иначе. Челюсти сжимаются, кулаки сжимаются, плечи подаются вперед, дыхание становится более глубоким и шумным. Кровь приливает к рукам, чтобы подготовиться бить или хватать и это тоже подготовка, только не к бегству, а к борьбе.

Когда включается интерес, то голова слегка наклоняется, глаза фокусируются, тело может податься вперед, дыхание становится тише и мы готовимся впитывать информацию, изучать, приближаться.

И так с каждой эмоцией. Каждая несет в себе импульс к определенному типу движений. Удивление - резко открыть глаза и рот, вдохнуть, отпрянуть или замереть. Отвращение - сморщить нос, отстраниться, выплюнуть. Радость - расшириться в груди, расправить плечи, засмеяться, двигаться свободнее. Грусть - замедлиться, опустить плечи, ссутулиться, будто нести тяжелый груз.

Это не случайные реакции. Все это четкие программы, отточенные тысячелетиями эволюции и их задача привести тело в состояние, оптимальное для того типа действий, который диктует ситуация. Природа позаботилась о том, чтобы нам не нужно было думать, как именно напрячь мышцы, когда страшно. Все происходит само собой.

Именно здесь кроется один из главных конфликтов современной жизни. Мы живем в мире, где физическое действие в ответ на эмоцию часто невозможно или неприемлемо. Начальник кричит, но вы не можете его ударить или убежать из кабинета. При этом вам страшно или вас душит злость, тело приведено в полную боевую готовность, а действия нет. Мышцы напряжены, гормоны выброшены, а выхода энергии нет - она остается внутри.

Если так происходит регулярно, то это превращается в хронические зажимы, боли в спине и шее, головные боли, проблемы с желудком, постоянное чувство усталости. Не потому что с организмом что-то не так, а потому что энергия была мобилизована, но не была потрачена. Мы еще вернемся к этому в главах о теле, но уже сейчас важно понять, что эмоция не просто «где-то в голове». Она во всем теле и наше тело помнит каждую невыраженную злость и каждый невыплаканный страх.

Третья задача - передача информации другим людям.

Мы все социальные существа, мы выживали только в группах, и нашей главной суперсилой была способность понимать друг друга и координироваться. Эмоции - это древнейший язык, который старше любой речи. Они транслируются мгновенно и, в отличие от слов, им невозможно не поверить.

Когда вы видите, что человек побледнел, у него расширились глаза, а дыхание участилось, вам не нужны слова, чтобы понять, что он напуган. Когда вы видите, что собеседник сжал челюсти, покраснел и его голос стал ниже и тверже, вы понимаете, что он зол и лучше быть осторожнее. Когда человек улыбается, его плечи расслаблены, а голос мягкий, вы чувствуете, что он безопасен и можно расслабиться в ответ.

Эта система работает в обе стороны. Мы не только считываем эмоции других, но и непрерывно транслируем свои. Причем делаем это даже тогда, когда пытаемся скрыть. Вы можете говорить: «У меня все в порядке», но, если ваши плечи напряжены, а улыбка не затрагивает глаз, собеседник уловит несоответствие. Он может не осознать этого словами, но что-то внутри него напряжется в ответ. Мы называем это интуицией или шестым чувством, но на самом деле это работа эмоциональной системы, которая считывает сигналы с лица, тела и голоса быстрее и точнее, чем сознание.

Без этого канала мы были бы слепы и глухи друг к другу. Представьте, что вы общаетесь с человеком, который говорит совершенно ровным голосом, не меняет выражения лица, не делает микродвижений. Его слова - «я тебя люблю», «мне угрожает опасность», «я рад тебя видеть» - звучат абсолютно одинаково. Вы не сможете построить с ним отношения. Вы не сможете ему поверить. Вы даже не сможете понять, шутит он или говорит серьезно, потому что смысл передается не столько словами, сколько эмоциональной окраской. Мы понимаем друг друга именно через этот канал, и, если он перекрыт, связь разрушается.

Кроме того, эмоции заразны и это еще один древний механизм выживания. Если один член племени увидел опасность и замер в ужасе, его состояние мгновенно передается остальным, и все племя настораживается. Если кто-то увидел источник еды и пришел в радостное возбуждение, то остальные тоже оживляются.

Мы до сих пор устроены так же. Зайдите в комнату, где кто-то только что громко смеялся и вам станет чуть легче, даже если вы не знаете причины. Окажитесь в очереди, где все раздражены и напряжены - через минуту вы сами начнете закипать. Мы обмениваемся состоянием непрерывно, как дышим воздухом и именно эмоции делают возможным этот обмен.

Теперь подойдем к главному выводу, который напрашивается из всего сказанного. Давайте проведем мысленный эксперимент и представим, что эмоций больше нет. Вообще. Вы сохраняете интеллект, память, логику, но эмоциональный центр отключен. Что происходит?

Вы не можете принимать решения и это не художественное допущение, а факт, подтвержденный исследованиями. Люди с повреждением тех зон мозга, которые отвечают за эмоциональную оценку, сохраняют способность анализировать, но теряют способность выбирать. Потому что любой выбор в конечном счете опирается на предпочтение, а предпочтение - это эмоциональный отклик. Что мне больше нравится? Что для меня важнее? Что мне ближе? Если все равно, если нет внутреннего сигнала, который говорит, что это хорошо, а это плохо, это приятно, а это неприятно и выбор становится невозможным.

Вы сразу теряете мотивацию. Зачем что-то делать, если нет ощущения, что это принесет удовлетворение, радость, облегчение, интерес? Мы делаем что-то либо чтобы получить приятное переживание, либо чтобы избежать неприятного. Уберите и то, и другое и вы не сдвинетесь с места. Вы будете лежать и смотреть в потолок не потому что лень, а потому что ни одно действие не имеет внутри вас больше веса, чем другое.

Вы не сможете защитить себя. Если на вас кричат, а вы не чувствуете страха или злости, что вы сделаете? Ничего. Если кто-то нарушает ваши границы, а внутри не возникает гнева или отвращения, вы даже не заметите, что происходит что-то не то. Эмоции - это охранный сигнализация. Уберите ее, и в дом можно войти без помех.

Вы не сможете строить отношения, потому что любовь, симпатия, нежность, благодарность, радость от встречи - все это эмоции. Без них отношения превращаются в механический обмен действиями, а без способности считывать состояние другого человека вы станете опасны для окружающих. Вы не поймете, что сделали больно. Вы не заметите, что человеку страшно или одиноко. Вы не сможете вовремя остановиться, потому что чужая боль - это сигнал, который передается через эмпатию, а эмпатия - это тоже работа эмоциональной системы.

Так что полное отсутствие эмоций - это не образ мудреца, невозмутимо взирающего на мир. Это образ человека, который стоит на месте не потому, что спокоен и умиротворен, а потому, что не знает, куда идти и зачем.

Конечно, все сказанное не означает, что нужно слепо подчиняться каждой вспышке чувств и отключать голову. Эмоции - это система быстрого реагирования, которая может ошибаться. Она настроена на древние угрозы и может принимать за опасность безобидное сегодняшнее событие. Она может быть слишком чувствительной из-за прошлых травм. Она может требовать действий, которые в современном мире неприемлемы, но это не повод отключить ее - это повод научиться с ней работать. Сначала услышать сигнал, потом понять, о чем он, и только потом решать, как на него отвечать.

Именно этому и посвящена вся книга. Мы будем двигаться с вами шаг за шагом. Прямо сейчас у вас внутри, пока вы читаете эти строки, идут те самые процессы, о которых мы будем говорить. Может быть, вам интересно, может быть, вы немного устали, а может быть, какая-то фраза задела за живое и включила легкое раздражение или грусть. Все это работа вашей живой, умной, постоянно действующей системы оценки. Она уже работает, осталось только узнать ее поближе.

Глава 3. Что было бы, если бы эмоций не было

В прошлой главе мы провели мысленный эксперимент - представили человека без эмоций и увидели, что он застревает в нерешительности, теряет мотивацию и связь с людьми. Но это не просто фантазия. У науки есть реальные подтверждения того, что жизнь без эмоций выглядит именно так и даже хуже. Сегодня я расскажу вам о реальных людях, которые в силу болезни или травмы лишились способности чувствовать, и о том, какие выводы из этого следуют для всех нас.

Начну с истории, которая изменила взгляд целой науки на природу рациональности. Жил-был успешный мужчина, назовем его Александр. Умный, ответственный, с хорошей работой, крепкой семьей. Все шло прекрасно, пока врачи не обнаружили у него опухоль в мозге. Опухоль удалили, операция прошла успешно. Александр выжил и его интеллект остался полностью в целости и сохранности, память отличная, логика безупречная, речь гладкая. Он мог решать математические задачи, рассуждать на абстрактные темы, помнил все события своей жизни и по всем стандартным тестам он был абсолютно нормален. Но его жизнь начала рушиться.

Александр потерял работу, потому что не мог довести до конца ни одно дело. Он мог часами анализировать варианты, но никак не мог выбрать, с чего начать. Он потерял семью, потому что его поведение стало странным и отстраненным. Он потерял все сбережения, ввязавшись в сомнительные авантюры, потому что не чувствовал, где риск, а где безопасность. Его жизнь развалилась на куски, при том что он оставался умным, логичным и прекрасно говорящим человеком.

Когда нейробиологи начал исследовать этот случай, они обнаружили поразительную вещь. Опухоль и операция повредили у Александра ту часть мозга, которая отвечает за связь между рациональным мышлением и эмоциональными центрами. Он мог думать, но не мог чувствовать. Точнее, он мог холодно рассуждать о чем угодно, но ни одно решение не имело для него внутреннего веса и все варианты были как бы равны. Пойти в кино или остаться дома, согласиться на предложение или отказаться, купить эту машину или ту - все это были просто данные для анализа без малейшей эмоциональной подсветки. И когда вы оказываетесь перед бесконечным полем равнозначных альтернатив, вы не можете выбрать ничего.

На приеме у врачей Александр мог полчаса перечислять плюсы и минусы каждой даты для следующей встречи, но когда врач просил просто назвать день, он не мог этого сделать.

Его мозг выдавал информацию, но не выдавал предпочтения. А без предпочтения, без едва уловимого внутреннего толчка «вот это мне кажется лучше», выбор невозможен.

Таких случаев в науке описано немало и все они подтверждают один и тот же вывод, который сначала кажется парадоксальным. Мы привыкли думать, что эмоции мешают рациональности, что настоящий разум должен быть холодным и бесстрастным, но реальность прямо противоположна. Эмоции - это не помеха рациональности, а ее основа. Без эмоций мысль превращается в бесконечный перебор вариантов, который никуда не ведет и ничем не заканчивается.

Давайте разберем, почему так происходит. Представьте себе, что вы утром стоите перед выбором: надеть синюю рубашку или белую. С точки зрения чистой логики у вас нет достаточных оснований предпочесть одну другой, ведь они обе чистые, обе подходят по размеру, обе сочетаются с брюками. Если вы будете решать этот вопрос чисто рационально, вы застрянете в нем на час. Но вы этого не делаете, вы просто бросаете взгляд на обе и одна из них кажется вам более подходящей. Вы не можете объяснить почему, но она вам нравится больше. Все. Эмоция сделала выбор за долю секунды, опираясь на тысячу мелочей, которые сознание даже не успело обработать. Вы оделись и пошли дальше жить.

Теперь умножьте эту ситуацию на более серьезные вопросы. Какую работу выбрать? С каким человеком строить отношения? Где жить? В каждой из этих ситуаций у вас есть множество аргументов за и против, но количество переменных так велико, что чисто логический анализ никогда не даст окончательного ответа. В какой-то момент вы говорите себе: «Я чувствую, что это мое», «Мне здесь хорошо», «С этим человеком мне спокойно и тепло». Это работа встроенного механизма оценки, который обрабатывает огромные массивы информации быстрее, чем сознание, и выдает вам готовый результат в виде интуитивного ощущения.

Люди с поврежденным эмоциональным центром этого ощущения лишены. Они пытаются все решить чистой логикой, но сталкиваются с бесконечностью вариантов и цепенеют. Они проводят много часов, пытаясь выбрать, что съесть на обед. Они составляют таблицы для любого пустякового решения. Они не могут начать день, потому что не знают, какое дело важнее. Их жизнь парализована не недостатком ума, а отсутствием эмоциональной опоры, на которую ум должен опираться.

Теперь поговорим о мотивации. Почему мы вообще что-то делаем? Можно долго рассуждать о целях, ценностях, дисциплине, но в основе любого действия лежит эмоциональный импульс. Мы делаем что-то либо чтобы достичь приятного переживания, либо чтобы избежать неприятного. Хочу получить радость, удовлетворение, гордость, интерес или хочу избежать стыда, страха, разочарования, боли. Если убрать оба эти категории, откуда возьмется энергия для действия?

С людьми, потерявшими способность чувствовать, происходит именно это. Они могут лежать в постели часами не потому, что устали или больны, а потому, что просто не видят разницы между «лежать» и «встать». У них нет внутреннего импульса, который бы подтолкнул их к действию.

Когда вы здоровы, вы встаете потому, что вам хочется есть или потому, что интересно, что там нового в мире, или потому, что чувствуете ответственность и не хотите подвести других. Любой из этих импульсов имеет эмоциональную природу. Голод - это неприятное ощущение, от которого вы хотите избавиться. Интерес - это предвкушение нового. Чувство ответственности замешано на привязанности к людям и нежелании испытывать вину.

Все, что нами движет, уходит корнями в эмоциональную почву. Цели, которые мы ставим, ценности, которые мы исповедуем, - все они заряжены для нас эмоционально. Если эмоциональный заряд исчезает, то остаются только пустые слова. Можно говорить себе «я должен» сколько угодно, но, если внутри это «должен» не отзывается ни теплом, ни тревогой, ни гордостью, ни страхом подвести - вы не сдвинетесь с места.

Важная опора жизни, которая рушится без эмоций, - это связь с другими людьми. Мы уже говорили об этом в прошлой главе, но сейчас важно углубиться.

Настоящая связь между людьми - это не обмен информацией. Это обмен состоянием. Когда вы рассказываете другу о своей радости, вы не просто сообщаете факт, а вы делитесь теплом, и его лицо озаряется в ответ, и вы чувствуете, что ваша радость стала больше, потому что ее отразили. Когда вы плачете, а близкий человек просто сидит рядом и молчит, но вы видите в его глазах сочувствие, вы чувствуете, что ваша боль стала чуть легче, потому что ее разделили. Это происходит на уровне эмоций, а не на уровне слов.

Без эмоций этот канал исчезает. Человек может понимать умом, что другому плохо и может даже знать, что в такой ситуации принято сказать слова поддержки или положить руку на плечо. Но он не чувствует чужой боли, и он не резонирует с ней. Его действия становятся механическими, и другие люди это мгновенно считывают. Нам может быть даже неловко с человеком, который ведет себя по всем правилам этикета, но не вкладывает в это ни капли тепла. Мы называем это искусственностью, холодностью, отстраненностью. Мы чувствуем, что нас на самом деле не видят и отношения либо умирают, либо никогда не рождаются по-настоящему.

Более того, без способности считывать чужие эмоции человек становится потенциально опасен. Он не видит, когда сделал другому больно, потому что не чувствует этого. Он может продолжать давить, когда собеседник уже напуган или подавлен. Он не слышит невербальных просьб остановиться, отступить, помолчать. Его поведение разрушает вокруг него все живое не из злого умысла, а просто потому, что он глух и слеп к эмоциональным сигналам.

К этому стоит добавить еще один важный момент - без эмоций исчезает не только связь с другими, но и связь с самим собой. Мы узнаем себя через то, что нам нравится, что нас трогает, что вызывает отклик и без этого внутреннего резонанса мы теряем чувство собственного «я», мы перестаем понимать, кто мы, чего хотим, что для нас важно. Остается только набор фактов: я родился там-то, учился там-то, работаю там-то, но это не делает человека личностью. Личностью нас делает то, что мы любим и ненавидим, чему радуемся и от чего плачем.

Так что картина получается предельно ясная. Эмоции - это фундамент всей нашей психической жизни. На этом фундаменте держится способность выбирать, способность действовать, способность быть с другими и способность быть собой. Убрать эмоции из человека - все равно что вынуть операционную систему из компьютера. Железо останется, но работать не будет ничего.

Зачем я все это рассказываю? Не для того, чтобы напугать, а чтобы окончательно снять то предубеждение, которое живет во многих из нас. Нас учили, что эмоции - это что-то несерьезное и что настоящий взрослый человек все решает головой, а чувства - удел слабых и неразумных. Что на работе надо быть холодным профессионалом, а все личное оставлять за дверью. Что плакать стыдно, злиться нельзя, бояться глупо. Этот список запретов въедается в нас с детства и отравляет жизнь.

Но правда в том, что, отрезая себя от эмоций, мы не становимся сильнее и рациональнее. Мы становимся похожи на Александра - умные, правильные, но потерянные и обессточенные. Настоящая сила не в том, чтобы подавлять эмоции, а в том, чтобы понимать их сигналы и пользоваться ими как точным инструментом. Как им пользоваться и будет посвящена вся оставшаяся книга. Эмоции - это та часть вас, без которой вы не были бы собой и чем раньше вы с ними подружитесь, тем полнее и осмысленнее станет ваша жизнь.

Часть 2. Как работает механизм эмоций

Глава 4. От события к реакции

Теперь пора заглянуть внутрь самого механизма эмоций и понять, как именно он работает. Вот происходит событие, вот внутри что-то щелкает, вот тело реагирует, и вот мы уже захвачены чувством. Весь этот путь занимает доли секунды, но внутри него спрятано несколько важных этапов. Если их увидеть, то многое в собственном поведении станет понятным.

Начнем с самого начала. Внешнее или внутреннее событие, да что угодно - звук хлопнувшей двери или слово, сказанное определенным тоном, воспоминание, которое всплыло без спроса или запах, напомнивший о чем-то давнем. Все это - сырой материал, который попадает в мозг через органы чувств или извлекается из памяти. Сам по себе этот материал нейтрален. Хлопок дверью - это просто колебания воздуха. Слово - это просто набор звуков. В них еще нет ни обиды, ни страха, ни радости. Они просто существуют как факты.

Дальше начинается самое интересное. Мозг мгновенно, за миллисекунды, проводит оценку и сравнивает поступивший сигнал с тем, что для вас важно прямо сейчас и что хранится в вашей памяти как значимый опыт. Эта оценка происходит не в виде слов, не в виде внутреннего монолога. Это быстрее любой мысли. Мозг как бы задает три вопроса одновременно: «Это имеет отношение лично ко мне? Это хорошо или плохо для меня? Насколько это важно, требует ли это немедленной реакции?». Ответы на эти вопросы и определяют, какая именно эмоция включится и какой силы она будет.

И вот здесь кроется главная причина того, почему на одно и то же событие разные люди реагируют совершенно по-разному. Оценка зависит не от события самого по себе, а от того, через какой внутренний фильтр оно проходит.

Внутренний фильтр этот состоит из нескольких слоев.

Первый слой - ваши потребности в данный момент. Если вы голодны, запах еды вызовет гораздо более сильный отклик, чем, когда вы сыты. Если вы смертельно устали и мечтаете только о тишине, внезапный громкий звук вызовет не просто удивление, а острую вспышку раздражения. Если вы давно не чувствовали поддержки, даже нейтральное замечание может быть воспринято как критика и вызвать обиду.

Потребность, которая сейчас активна, работает как линза и она усиливает восприятие всего, что к ней относится. Мозг не оценивает событие абстрактно, он оценивает его с точки зрения того, что вам сейчас нужнее всего.

Второй слой - ваш прошлый опыт. Все, что с вами случалось раньше, оставляет след и мозг запоминает не только факты, но и эмоциональную окраску событий. Если когда-то в детстве на вас кричали и это было страшно, любой повышенный тон во взрослой жизни может автоматически включать страх, даже если сейчас вам ничего не угрожает. Если однажды вас предал близкий человек и это было невыносимо больно, любое поведение, отдаленно похожее на то предательство, будет запускать тревогу. Мозг не разбирается, что прошлое уже закончилось. Он действует по принципу похожести и, если это напоминает то, что было опасно тогда, значит, будем реагировать так же сейчас.

Третий слой - ваши убеждения. Это те правила жизни, которые вы усвоили или выработали сами - как должны поступать люди, что такое справедливость, чего вы достойны, а чего нет, что значит быть хорошим человеком. Если вы убеждены, что люди обязаны быть вежливыми, любое проявление грубости будет вызывать у вас не просто дискомфорт, а острую злость или глубокую обиду. Там, где другой человек просто пожмет плечами и забудет, вы будете кипеть и не потому что событие само по себе такое ужасное, а потому что оно столкнулось с вашим убеждением о правильном устройстве мира.

Четвертый слой - ваше текущее физическое состояние. Усталость, голод, недосып, болезнь, гормональный цикл, уровень стресса - все это напрямую влияет на чувствительность всей системы. Когда вы выспались, сыты и спокойны, мелкая неприятность может вас просто не зацепить. Когда вы истощены, та же самая мелочь может вызвать бурю эмоций. Это физиология. У мозга есть ограниченный ресурс для самоконтроля и обработки информации и когда

ресурс на исходе, система начинает работать грубее, оценки становятся резче, эмоции включаются быстрее и сильнее. Организм переходит в режим экономии, и в этом режиме он склонен перестраховываться, видя угрозу там, где ее нет.

Все эти четыре слоя работают одновременно, за доли секунды. Мозг сопоставляет событие с потребностями, прогоняет через библиотеку прошлого опыта, проверяет на соответствие убеждениям и делает поправку на текущее состояние. Результат этой мгновенной оценки - команда, которая уходит в тело. И вот здесь начинается второй этап, телесный ответ.

Команда уходит не в виде слов, а в виде электрических и химических сигналов. Активируются определенные участки нервной системы, выбрасываются гормоны, меняется ритм сердца, частота дыхания, тонус мышц, кровоснабжение разных органов. Все это происходит еще до того, как вы успели осознать, что именно почувствовали. Сначала тело реагирует и только потом сознание фиксирует, что мне страшно, я злюсь или мне грустно. Осознание - это всегда финальный этап, а не начало процесса.

В этом промежутке между телесной реакцией и осознанием спрятана наша свобода. Она небольшая, но она есть. Когда тело уже мобилизовалось, а мы еще не дали этому название и не начали действовать по привычному сценарию, у нас есть мгновение выбора. Мы можем заметить, что внутри поднимается волна, но еще не унести за ней. Мы можем сказать себе: «Так, сердце забило, челюсти сжались, кажется, я начинаю злиться. Интересно, что именно меня задело?». Это переключение из автоматического режима в режим наблюдения. Об этом мы будем много говорить в практической части книги, но уже сейчас важно понять, что эмоция рождается внутри нас в результате конкретного процесса, и в этом процессе есть точка, в которой мы можем влиять на дальнейшее развитие событий.

Теперь вернемся к вопросу, почему на одно и то же событие у одного человека в разное время могут быть разные реакции. Ответ уже очевиден - потому что меняется состояние всех четырех слоев. Утром вы выспались, уровень стресса низкий, и опоздание коллеги на встречу вызывает легкое недовольство, которое проходит за минуту. Вечером того же дня вы устали, не ели несколько часов, провели тяжелые переговоры, и то же самое опоздание другого человека вызывает вспышку ярости. Событие идентично, но реакция на него разная. Вы изменились за это время, а значит, изменилась и ваша оценка события.

То же самое работает в масштабе жизни. Событие, которое в двадцать лет казалось катастрофой, в сорок воспринимается как досадная мелочь, потому что изменился опыт, изменились убеждения, изменилась значимость разных потребностей. Эмоции не врут, но они всегда говорят о вас сегодняшнем, а не об объективном мире. Они зеркало вашего внутреннего состояния в данный момент.

Когда вас накрывает сильная эмоция, полезно вспомнить, что она всего лишь результат оценки, а не прямое отражение реальности. Реальность нейтральна, событие просто произошло, а все, что вы чувствуете по этому поводу, - это то, как ваш уникальный внутренний мир столкнулся с этим событием. Это не значит, что ваши чувства неправильные или их надо отменить. Это значит, что у вас есть пространство для вопроса: «Что именно во мне сейчас отозвалось? Какая потребность не удовлетворена? Какой старый опыт активировался? Какое убеждение было нарушено? В каком я сейчас состоянии, чтобы реагировать именно так?».

Эти вопросы не отключают эмоцию, но они меняют ваше восприятие. Из захваченного, беспомощного человека, которого несет волна эмоций, вы превращаетесь в исследователя, который смотрит на волну с интересом - откуда она взялась, о чем говорит, куда хочет меня унести. А это уже совсем другое качество жизни.

В следующей главе мы пойдем глубже и посмотрим на сам источник всех эмоций - наши потребности. Ведь именно потребности являются тем топливом, которое питает весь этот механизм. Эмоция - это только сигнал, а потребность - это то, на что сигнал указывает. Без этого

знания мы рискуем бороться с сигналами вместо того, чтобы услышать, что они говорят на самом деле.

Глава 5. Потребности как источник всех эмоций

Что именно оценивает мозг, когда включает ту или иную эмоцию и что является критерием, по которому одно событие проходит как нейтральное, другое - как радостное, а третье - как угрожающее?

Ответ короткий - это потребности. Вся система эмоций построена вокруг них. Эмоция - это не самостоятельная сущность, не каприз настроения и не случайный всплеск химии в мозге. Эмоция - это индикатор состояния ваших потребностей, и она сообщает вам о том, как прямо сейчас обстоят дела с тем, что для вас жизненно важно.

Давайте сразу договоримся, что потребность - это не «хотелка», не «было бы неплохо» и не «у всех есть, а у меня нет». Потребность - это объективная нужда организма и психики в определенных условиях для нормального функционирования. В еде, в воде, в безопасности, в отдыхе, в принадлежности к группе, в уважении, в самореализации. Без еды вы умрете физически, без принадлежности и уважения вы не умрете мгновенно, но ваша психика начнет разрушаться, и со временем это приведет к таким же серьезным последствиям, как и голод. Просто они растянуты во времени и менее очевидны.

Так вот, эмоция - это способ, которым организм сообщает вам о состоянии потребностей. Если потребность удовлетворена или процесс удовлетворения идет успешно, то вы чувствуете приятные переживания - радость, удовольствие, интерес, благодарность, спокойствие, нежность. Если потребность не удовлетворена или что-то угрожает ее удовлетворению, то вы чувствуете неприятные переживания - страх, злость, грусть, обиду, отвращение, стыд, вину, зависть.

Все просто. Нет никаких «плохих» эмоций, а есть сигналы о том, что какая-то ваша нужда прямо сейчас не закрыта. И нет «хороших» эмоций, а есть сигналы о том, что все идет как надо, потребность удовлетворяется.

Это переворачивает наше отношение к неприятным переживаниям. Обычно мы хотим от них избавиться, как можно скорее - заткнуть, заглушить, переключиться, не чувствовать. Просто попробуйте применить эту логику к чему-то более очевидному. Например, представьте, что вы прищемили палец дверью. Боль - это сигнал о повреждении ткани и было бы странно говорить: «Мне не нравится эта боль, я не хочу ее чувствовать, я лучше отключу болевые рецепторы». Отключите - и вы не узнаете, что палец сломан, не обратитесь к врачу, не наложите гипс.

С эмоциями то же самое. Страх - это сигнал о том, что ваша потребность в безопасности сейчас под угрозой. Злость - сигнал о том, что ваша потребность в уважении, автономии или справедливости нарушена. Грусть - сигнал о том, что вы потеряли что-то важное и потребность в этом больше не может быть удовлетворена тем же способом.

Теперь давайте разберем, как именно связаны конкретные эмоции и конкретные потребности. Это очень важно, потому что без такой расшифровки мы часто путаемся. Нас накрывает злость, а мы думаем, что мы просто устали. Нас душит обида, а мы считаем, что это грусть. Мы называем свое состояние неправильно и поэтому не можем найти причину, а значит, не можем и помочь сами себе.

Начнем с базовых потребностей, которые есть у каждого человека независимо от культуры, возраста и пола. Я буду опираться на известные научные модели, но изложу их простым языком.

Первая группа - физиологические потребности: еда, вода, сон, тепло, отдых, движение, отсутствие боли. Если с ними что-то не так, эмоции, которые возникают, обычно про-

стые и прямые. Голод вызывает раздражение, слабость, апатию. Нехватка сна - раздражительность, заторможенность, тоску. Физическая боль - страх, злость, отчаяние. Переутомление - опустошенность, безразличие, внезапную плаксивость. Организм кричит: «Дай мне топливо, дай мне отдых, дай мне покой». И если вы замечаете, что стали срываться на близких или впадать в уныние без видимых причин, первое, о чем стоит спросить себя: «А как я сплю? А когда я в последний раз нормально ел? А не пора ли мне просто выдохнуть и побыть в тишине?». Часто ответ на вопрос «почему я так эмоционально реагирую» лежит именно здесь, на самом базовом уровне.

Вторая группа - потребность в безопасности. Это не только про физическую угрозу, хотя и про нее тоже. Это про стабильность, предсказуемость, уверенность в завтрашнем дне, про ощущение, что мир не рухнет под ногами в любой момент. Когда эта потребность удовлетворена, мы чувствуем спокойствие, расслабленность, доверие к миру. Когда она не удовлетворена, то включаются страх и тревога. Страх - это реакция на конкретную, распознанную угрозу. Тревога - это более размытое переживание, когда угроза не ясна, но ощущение опасности висит в воздухе. Тревога не беспочвенна, и она указывает на то, что вам нужно найти опору, внести ясность, создать островок стабильности.

Третья группа - потребность в принадлежности и любви. Нам нужно быть частью группы, нам нужны близкие отношения, нам нужно знать, что мы кому-то дороги и кто-то дорог нам. Когда эта потребность удовлетворена, мы чувствуем тепло, нежность, благодарность, радость от контакта. Когда она не удовлетворена, возникает целый спектр переживаний - грусть, тоска, одиночество, ревность, зависть, обида.

Обида - это сложное переживание, которое рождается, когда потребность в принятии, уважении или заботе со стороны значимого человека оказывается обманутой. Мы ожидали, что нас поддержат, поймут, оценят и мы были уверены, что имеем на это право в этих отношениях, а человек повел себя иначе. И в этот момент сталкиваются сразу две потребности - потребность в связи и потребность в уважении. Обида сигнализирует, что то, что случилось, нарушило нашу связь или обесценило вас в этих отношениях.

Четвертая группа - потребность в уважении и признании. Нам важно, чтобы нас видели, слышали, воспринимали всерьез, нам важно чувствовать свою ценность, значимость, компетентность. Когда с этим все в порядке, то мы чувствуем уверенность, гордость и удовлетворение собой. Когда нет - включаются стыд, унижение, чувство неполноценности и злость.

Стыд - это сигнал о том, что какое-то наше действие или качество, ставшее известным другим, угрожает нашей потребности в принадлежности и уважении. Вина - это сигнал о том, что мы нарушили собственные внутренние правила и наша потребность быть достойным человеком теперь под вопросом. Злость возникает, когда кто-то покушается на нашу автономию, достоинство, свободу выбора. Это сигнал, что границы нарушены, а потребность в уважении не удовлетворена.

Пятая группа - потребность в самореализации. Это про то, чтобы раскрыть свой потенциал, заниматься тем, что наполняет смыслом, расти, развиваться. Когда эта потребность удовлетворена, то мы чувствуем вдохновение, интерес, азарт, предвкушение, глубокое удовлетворение. Когда нет - апатию, пустоту, бессмысленность, скуку.

Скука здесь не просто «нечего делать», а это сигнал о том, что ваш ум и душа не получают достаточной стимуляции или смысловой нагрузки. Это потребность в развитии, которая осталась без ответа. Если скука становится хронической, она перерастает в ощущение пустоты, и это очень серьезный звоночек.

Есть и другие потребности, которые можно выделить, но для начала достаточно понимать эту общую схему. За каждой эмоцией стоит потребность - это физиология и психология, слитые воедино.

И теперь самое главное, как научиться слышать за эмоцией ее истинную причину?

Первый шаг - признать, что причина есть всегда. Эмоция не берется из ниоткуда и, если вас накрыло, значит, что-то внутри вас отозвалось на событие. Это «что-то» - ваша потребность или несколько потребностей сразу. Важно перестать говорить себе, что «я просто истеричка», «у меня просто нервы сдают», «я просто устала». Вместо этого спросить: «Что именно сейчас во мне нуждается во внимании?»

Второй шаг - научиться расшифровывать. Мы уже знаем, что страх и тревога - это про безопасность. Злость и раздражение - про границы и уважение. Грусть - про потерю. Обида - про обманутое ожидание в отношениях. Стыд - про страх отвержения. Вина - про нарушение своих правил. Скука и пустота - про отсутствие смысла и развития. Радость - про то, что какая-то важная потребность прямо сейчас получает удовлетворение. Это как ключ к замку - вы определяете эмоцию и открываете дверь к потребности.

Третий шаг - задать себе вопрос: «Что я могу сделать для этой потребности прямо сейчас?». Не для того, чтобы срочно заткнуть эмоцию и перестать чувствовать, а для того, чтобы позаботиться о себе на том уровне, где действительно есть нужда. Если я злюсь, потому что мои границы были нарушены, что я могу сделать, чтобы их восстановить? Если мне тревожно, потому что будущее неопределенно, где я могу создать себе островок предсказуемости уже сегодня? Если мне грустно от потери, как я могу дать себе время и пространство эту потерю прожить?

Иногда ответ кроется в конкретном действии, а иногда - в том, чтобы просто признать потребность и побыть с ней, не пытаясь срочно исправить. Но в любом случае, когда вы перестаете бороться с эмоцией как с врагом и начинаете видеть в ней посланника, то все меняется. Эмоция больше не захлестывает вас, потому что вы слышите ее сообщение. Выполнив свою задачу - передав информацию о потребности, - эмоция естественным образом стихает.

Глава 6. Почему эмоции меняются и что такое эмоциональные качели

В предыдущих главах мы говорили об эмоциях как о сигналах, которые указывают на состояние наших потребностей. Но если вы когда-нибудь наблюдали за собой в течение дня, вы знаете, что эти сигналы не стоят на месте. Утром вы можете чувствовать бодрость и интерес, днем - раздражение и усталость, вечером - нежность и благодарность, а перед сном - смутную тревогу. И это в обычный день, без особых событий. Если же день выдался насыщенным, эмоциональные перепады могут быть еще более резкими.

Почему так происходит? Почему мы не можем зафиксироваться в одном приятном состоянии и находиться в нем постоянно? И почему иногда нас швыряет из крайности в крайность так, что это выматывает больше самих событий?

Начнем с главного. Эмоция - это не константа, не свойство характера и не постоянное состояние. Это процесс. У него есть начало, развитие, пик и спад. В этом смысле эмоция похожа на волну. Она поднимается, достигает максимума и естественным образом идет на спад, если ее не подпитывать. Вопрос в том, как долго живет одна эмоция, если ее не трогать. Исследования в нейронауке дают примерный ответ - от нескольких секунд до полутора-двух минут. Это время, за которое организм проходит полный цикл реакции: выброс гормонов и нейромедиаторов, их действие и естественная утилизация. После этого волна спадает.

Но здесь вы, вероятно, возразите. Как же так? Я могу злиться несколько часов подряд, я могу грустить целый вечер, и я могу тревожиться сутками. Да, можете, но это не та же самая волна. Это серия новых волн, которые вы запускаете снова и снова, возвращаясь мыслями к событию, вызвавшему первую реакцию.

Эмоция, как физиологический процесс коротка, но мы обладаем способностью продлевать ее практически бесконечно с помощью мышления. Один раз возникла злость на чьи-то

слова. Тело отреагировало, и через пару минут реакция должна была угаснуть. Но вы начинаете прокручивать в голове этот разговор: «Ах, он так сказал? А я ему вот что отвечу. А почему он вообще решил, что может так со мной разговаривать? А вот помню, он и год назад...». Каждый такой виток мысли заново активизирует эмоциональный центр, и организм снова выбрасывает ту же химию. Получается, что первоначальное событие уже в прошлом, а вы продолжаете генерировать эмоцию самостоятельно, силой собственного ума. Это и есть главная причина того, что эмоции кажутся нам долгими. Не само чувство живет так долго, а наша привычка к нему возвращаться.

То же самое с возвращением эмоции. Вы вроде бы успокоились, отвлеклись, прожили несколько часов нормально, а потом случайная мысль, запах, похожая интонация у другого человека - и старая обида или тревога возвращается как новая. Это не значит, что вы не проработали ту ситуацию. Это значит, что мозг хранит эмоциональные метки событий, и любой похожий стимул может запустить воспоминание, а вместе с ним и телесную реакцию. Если вы снова начинаете прокручивать, волна опять набирает силу. Если вы замечаете этот момент и не подключаетесь к прокрутке, волна проходит быстро, оставляя вас в покое.

Теперь перейдем к тому, что называют эмоциональными качелями. Это состояние, при котором настроение меняется резко, часто и непредсказуемо. То накрывает тревога, то беспричинный смех, то раздражение, то апатия, то вдруг прилив энергии. Человек чувствует себя неустойчивым, как будто его несет без руля. Сами по себе качели не являются болезнью или расстройством. Это симптом того, что система регуляции эмоций перегружена или разбалансирована и причин у этой разбалансировки несколько.

Первая и самая частая причина - истощение базовых ресурсов организма. Сон, питание, отдых, движение. Когда вы не высыпаетесь, миндалевидное тело - тот самый участок мозга, который отвечает за быструю эмоциональную оценку, - становится гиперреактивным. Оно начинает видеть угрозу в нейтральных стимулах. Одновременно с этим префронтальная кора, которая отвечает за сознательный контроль и торможение импульсов, работает хуже. Получается ситуация, когда педаль газа вжата в пол, а тормоза ослабли. Неудивительно, что любая мелочь вызывает бурю.

То же самое происходит при голоде, когда падение уровня глюкозы в крови снижает способность к самоконтролю. Хроническое переутомление накапливает в организме гормоны стресса, которые держат систему в постоянной боевой готовности. В таком состоянии эмоциональные качели неизбежны, и это не проблема психики, а проблема физиологии. Первое, что нужно сделать, если вы заметили, что вас швыряет, - проверить свой режим.

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.