

ЛЕНА УИТМОР

ЭМОЦИИ

*как понять себя
и подружиться с собой*

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ
О СЛОЖНОМ ВНУТРИ НАС

радость

интерес

гнев

страх

грусть

стыд

удивление

доверие

8 ГЛАВНЫХ ЭМОЦИЙ.

ПРАКТИКА • ИСТОРИИ • ПОДДЕРЖКА

ЧТОБЫ БЫТЬ НА СВОЕЙ СТОРОНЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Лена Уитмор

**Эмоции: как понять себя и
подружиться с собой. Простыми
словами о сложном внутри нас**

«Автор»

2026

Уитмор Л.

Эмоции: как понять себя и подружиться с собой. Простыми словами о сложном внутри нас / Л. Уитмор — «Автор», 2026

Почему мы злимся сильнее, чем хотели? Почему тревожимся, даже когда понимаем, что причин для тревоги почти нет? Почему иногда не можем отпустить грусть — или перестаём замечать радость? Эмоции сопровождают нас каждый день, но редко кто учил нас понимать их язык. Эта книга — понятный путеводитель по миру собственных эмоций. Без сложных терминов и попыток разделить чувства на «хорошие» и «плохие». Вы узнаете, зачем нам нужны радость, страх, грусть, злость, удивление, доверие, интерес и отвращение; как мысли влияют на чувства, а эмоции проявляются в теле; какие потребности могут скрываться за переживаниями и что делать, когда они становятся слишком сильными. Жизненные истории, вопросы к себе и простые практики помогут не просто читать о психологии, а замечать её в собственной жизни. Эмоции не нужно побеждать. Их можно научиться слышать, понимать — и выбирать, что делать дальше.

© Уитмор Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление от автора	5
Часть 1. Я знакоюсь со своими эмоциями	6
Глава 1. Что такое эмоции	7
Начнём с самого важного	7
Что об этом говорит психология	8
Как это бывает в жизни	9
Что мы часто не замечаем	10
Попробуйте сделать это	11
Подведём итог	12
Главное, что стоит запомнить	13
Глава 2. Эмоции, чувства, настроение и состояния	14
Начнём с самого важного	14
Что об этом говорит психология	15
Как это бывает в жизни	16
Что мы часто не замечаем	17
Попробуйте сделать это	18
Подведём итог	19
Главное, что стоит запомнить	20
Глава 3. Зачем нужны эмоции	21
Начнём с самого важного	21
Что об этом говорит психология	22
Как это бывает в жизни	23
Что мы часто не замечаем	24
Попробуйте сделать это	25
Подведём итог	26
Главное, что стоит запомнить	27
Глава 4. Эмоции как живые спутники человека	28
Начнём с самого важного	28
Что об этом говорит психология	29
Как это бывает в жизни	30
Что мы часто не замечаем	31
Попробуйте сделать это	32
Подведём итог	33
Главное, что стоит запомнить	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Лена Уитмор

Эмоции: как понять себя и подружиться с собой. Простыми словами о сложном внутри нас

Вступление от автора

Наверное, каждый человек хотя бы однажды говорил себе:

«Почему я так остро реагирую?»

«Почему понимаю, что переживать не стоит, но всё равно тревожусь?»

«Почему одна и та же ситуация выбивает меня из равновесия снова и снова?»

За годы работы я заметила одну особенность. Большинство людей приходят не потому, что с ними «что-то не так». Они приходят потому, что не понимают, что с ними происходит.

Нас учат читать, считать, работать, заботиться о других. Но почти никто не учит замечать свои эмоции, понимать их смысл и обращаться с ними бережно.

Поэтому многие начинают бороться со своими чувствами. Кто-то запрещает себе плакать. Кто-то старается не злиться. Кто-то убеждает себя «не накручивать». Но чем сильнее мы пытаемся избавиться от эмоций, тем громче они напоминают о себе.

Эта книга — не о том, как перестать чувствовать.

Она о том, как научиться понимать себя.

Вы узнаете, зачем человеку нужны эмоции, как они связаны с мыслями и телом, почему иногда переживания становятся слишком сильными и что можно сделать, чтобы постепенно вернуть себе внутреннюю устойчивость.

В каждой главе вас ждут простые объяснения, жизненные примеры и небольшие упражнения. Их можно выполнять в удобном для себя темпе. Не спешите. Иногда одна честная мысль о себе оказывается важнее десятков прочитанных страниц.

И ещё мне хочется сказать одну важную вещь.

Если сейчас вам тяжело, это не означает, что с вами что-то не так. Скорее всего, ваша психика пытается справиться с тем, что оказалось для неё непросто.

Пусть эта книга станет не сборником советов, а спокойным разговором о том, как постепенно научиться лучше понимать себя.

Важно. Эта книга предназначена для самопомощи и развития эмоциональной грамотности. Она не заменяет работу с психологом или врачом. Если переживания становятся слишком сильными, сохраняются длительное время или серьёзно влияют на качество жизни, важно обратиться за помощью к специалисту.

Часть 1. Я знакомлюсь со своими эмоциями

Мы живём рядом со своими эмоциями каждый день.

Радует хорошим новостям. Боимся неизвестности. Злимся, когда с нами поступают несправедливо. Грустим, когда теряем важное. Удивляемся тому, чего не ожидали.

Но часто замечаем только самые сильные переживания.

А иногда и вовсе стараемся поскорее от них избавиться.

«Не хочу злиться».

«Мне нельзя бояться».

«Пора перестать грустить».

«Почему я не могу просто успокоиться?»

Так постепенно появляется привычка бороться не только с эмоциями, но и с самим собой.

В этой части книги мы попробуем поступить иначе.

Не будем делить эмоции на правильные и неправильные. Не станем учиться подавлять их или заставлять себя чувствовать что-то другое.

Сначала просто познакомимся с ними.

Разберёмся, зачем человеку нужны эмоции и какую работу выполняет каждая из них. Посмотрим на радость, страх, грусть, злость, удивление, доверие, интерес и отвращение не как на помехи, а как на важные сигналы.

Возможно, некоторые из них откроются для вас с неожиданной стороны.

Страх окажется не только тем, кто мешает, но и тем, кто пытается защитить.

Злость напомнит о границах.

Грусть поможет отпустить то, что невозможно вернуть.

А отвращение подскажет, когда пришло время сказать: «Мне это не подходит».

Нам не обязательно любить каждую свою эмоцию.

Но мы можем научиться её слышать.

Потому что знакомство со своими эмоциями — это ещё один способ познакомиться с собой.

Глава 1. Что такое эмоции

Начнём с самого важного

Эмоции — это естественная часть нашей жизни.

Они появляются раньше, чем мы успеваем что-либо обдумать. Именно поэтому невозможно просто решить: «С сегодняшнего дня я больше не буду тревожиться» или «Я запрещаю себе злиться». Так наша психика не работает.

Каждую секунду мозг оценивает всё, что происходит вокруг нас. Без нашего участия он словно задаёт себе несколько важных вопросов:

- Это безопасно?
- Это полезно для меня?
- Есть ли опасность?
- Получаю ли я то, что для меня важно?

Ответом на эту внутреннюю оценку становится эмоция.

Если мы встречаем близкого человека после долгой разлуки — появляется радость.

Если неожиданно слышим громкий звук — испуг.

Если сталкиваемся с несправедливостью — злость.

Если теряем что-то ценное — грусть.

Эмоции возникают автоматически. Они не спрашивают у нас разрешения.

Это не ошибка нашей психики и не проявление слабости. Наоборот, благодаря эмоциям человек способен быстро замечать опасность, строить отношения, заботиться о себе и принимать решения.

Поэтому не существует «хороших» и «плохих» эмоций.

Каждая из них сообщает что-то важное о происходящем в нашей жизни.

Что об этом говорит психология

В когнитивно-поведенческой терапии есть одна очень важная мысль.

Мы переживаем не только из-за событий, которые происходят с нами, но и из-за того, какое значение придаём этим событиям.

Представьте двух сотрудников, которые получили одинаковое сообщение от руководителя:

«Зайдите ко мне после обеда.»

Первый подумал:

«Наверное, хотят обсудить новый проект.»

Он почувствовал спокойный интерес.

Второй решил:

«Я что-то сделал неправильно. Сейчас меня будут критиковать.»

Его охватила тревога.

Событие было одним и тем же.

Эмоции оказались разными.

Разница заключалась не в словах руководителя, а в том, как каждый человек объяснил для себя происходящее.

Именно поэтому в КПТ большое внимание уделяется нашим автоматическим мыслям. Когда мы учимся замечать их и спокойно проверять, становятся понятнее и собственные эмоциональные реакции.

Как это бывает в жизни

Лена договорилась встретиться с подругой после работы.
Они давно не виделись, и этот вечер был для неё важен.
За несколько часов до встречи Лена отправила сообщение с вопросом, всё ли остаётся в силе.
Ответа не было.
Сначала она не придавала этому значения.
«Наверное, занята», — подумала она.
Но время шло.
Она всё чаще брала телефон в руки и снова откладывала его.
Незаметно появились другие мысли.
«Может быть, я сказала что-то не так?»
«Наверное, она передумала встречаться.»
«Странно... Почему она молчит?»
Вместе с этими мыслями изменилось и её состояние.
Появилось напряжение.
Потом тревога.
Настроение испортилось.
Когда вечером подруга наконец позвонила, всё оказалось гораздо проще.
Она случайно забыла телефон дома и только сейчас увидела пропущенные сообщения.
Лена поймала себя на мысли, что за этот день успела прожить сразу несколько разных чувств, хотя сама ситуация всё это время оставалась одной и той же.
Изменялось только то, как она её понимала.

Что мы часто не замечаем

Одна из самых распространённых ошибок — считать, что эмоции всегда отражают реальность.

Например:

«Мне страшно — значит действительно есть опасность.»

«Мне стыдно — значит со мной что-то не так.»

«Мне тревожно — значит обязательно случится что-то плохое.»

Но эмоция говорит не о том, какой мир на самом деле. Она показывает, как мы воспринимаем происходящее именно сейчас.

Поэтому цель работы с эмоциями — не избавиться от них, а научиться понимать, что они пытаются нам сообщить.

Попробуйте сделать это

Сегодня попробуйте несколько раз ненадолго остановиться и задать себе три вопроса.

Что сейчас произошло?

Что я сейчас чувствую?

Какая мысль могла вызвать эту эмоцию?

Не стремитесь сразу изменить своё состояние или найти правильный ответ.

Сначала достаточно научиться замечать свои реакции.

Даже несколько таких наблюдений в течение дня помогут лучше понимать себя.

Подведём итог

Эмоции — это не наши враги и не признак слабости.

Они помогают ориентироваться в происходящем, сообщают о наших потребностях и предупреждают о том, что для нас важно.

Мы не можем запретить себе чувствовать.

Но можем постепенно научиться понимать свои эмоции, замечать мысли, которые их усиливают, и выбирать, как действовать дальше.

Главное, что стоит запомнить

Все эмоции естественны.

Эмоции не делают человека слабым или «неправильным».

Мы реагируем не только на события, но и на то, какое значение им придаём.

Понимание своих эмоций — первый шаг к внутреннему спокойствию и более осознан-
ным решениям.

Глава 2. Эмоции, чувства, настроение и состояния

Начнём с самого важного

В повседневной жизни мы часто говорим:

«У меня плохое настроение.»

«Мне плохо.»

«Я очень эмоциональный человек.»

«Сегодня какое-то странное состояние.»

На первый взгляд кажется, что все эти слова означают одно и то же. Но на самом деле они описывают разные процессы.

Когда человек начинает различать эмоции, чувства, настроение и своё общее состояние, понимать себя становится намного легче. Вместо ощущения, что внутри «всё смешалось», появляется ясность. А вместе с ней приходит возможность помочь себе.

Эмоции возникают быстро. Они появляются как реакция на конкретное событие.

Вы услышали громкий звук — испугались.

Получили приятное сообщение — обрадовались.

Столкнулись с несправедливостью — почувствовали злость.

Эмоции обычно непродолжительны. Они возникают, выполняют свою задачу и постепенно ослабевают.

Чувства живут гораздо дольше.

Они складываются постепенно из нашего опыта, отношений с людьми, воспоминаний и повторяющихся эмоций.

Любовь, благодарность, уважение, обида, разочарование — всё это чувства. Они не появляются за несколько секунд и редко исчезают мгновенно.

Настроение — это эмоциональный фон, который сопровождает нас какое-то время.

Иногда день начинается легко, и даже небольшие трудности не выбивают из равновесия. А иногда настроение с самого утра снижено, и любое замечание воспринимается особенно болезненно.

Настроение может сохраняться несколько часов или даже несколько дней.

Состояние — самое широкое понятие.

Оно включает не только эмоции, но и самочувствие, уровень энергии, внимание, усталость, напряжение, способность сосредоточиться и даже качество сна.

Иногда человек говорит: «Со мной что-то не так». Но если прислушаться к себе, оказывается, что причина вовсе не в эмоциях, а в накопившейся усталости, хроническом напряжении или недостатке отдыха.

Чем лучше мы понимаем, что именно с нами происходит, тем легче выбрать подходящий способ позаботиться о себе.

Что об этом говорит психология

В когнитивно-поведенческой терапии большое значение придаётся тому, чтобы человек научился точно замечать своё внутреннее состояние.

Когда мы говорим только: «Мне плохо», становится трудно понять, что именно происходит.

Это может быть тревога.

Может быть грусть.

Может быть чувство вины.

А может быть обычная усталость после тяжёлого дня.

От того, насколько точно мы определяем своё переживание, зависит и то, какую помощь сможем себе оказать.

Представьте человека, который несколько дней подряд плохо спал и почти не отдыхал. Он становится раздражительным, быстро устаёт и замечает, что любое замечание вызывает сильную эмоциональную реакцию.

Если он решит, что проблема только в эмоциях, то будет пытаться справиться со злостью или тревогой.

Но если поймёт, что его состояние связано ещё и с физическим истощением, решение окажется совсем другим — сначала восстановить силы.

В КПТ нет задачи избавиться от эмоций. Гораздо важнее научиться понимать, что именно происходит внутри нас и какие причины могут стоять за этим.

Чем точнее мы называем своё переживание, тем легче найти подходящий способ справиться с ним.

Как это бывает в жизни

После работы Лена вернулась домой с одной мыслью:

«Мне очень плохо».

Она чувствовала внутреннее напряжение, не могла ни на чём сосредоточиться и решила, что у неё снова начинается тревога.

Но вечером всё изменилось.

Лена поужинала, немного полежала в тишине и неожиданно заметила, что напряжение стало слабее. Мысли успокоились, а то, что ещё недавно казалось тревогой, почти исчезло.

На следующий день она задумалась о том, как жила последние недели.

Работала без выходных.

Ложилась спать далеко за полночь.

Почти не гуляла.

Ела на ходу и всё время куда-то спешила.

Тогда Лена поняла, что дело было не только в эмоциях.

Её организм просто устал.

Переутомление изменило и настроение, и мысли, и общее состояние. То, что она сначала приняла за тревогу, оказалось сигналом о том, что ей давно нужен отдых.

В другой ситуации похожие ощущения действительно могли бы быть связаны с тревогой. Поэтому Лена стала внимательнее спрашивать себя:

«Что я сейчас чувствую?»

«Как давно это продолжается?»

«И не устало ли моё тело раньше, чем я это заметила?»

Что мы часто не замечаем

Многие люди объединяют все свои переживания одним словом.

«Мне плохо.»

Но за этой фразой могут скрываться самые разные состояния:

тревога;

грусть;

злость;

чувство вины;

одиночество;

усталость;

эмоциональное истощение.

Пока человек не научится различать свои переживания, ему сложно понять, что именно ему сейчас необходимо.

Иногда нужна поддержка близкого человека.

Иногда — отдых.

Иногда — решение конкретной проблемы.

А иногда достаточно просто дать себе возможность прожить возникшую эмоцию, не пытаясь сразу её изменить.

Попробуйте сделать это

В течение ближайших трёх дней попробуйте несколько раз остановиться на минуту и ответить себе на четыре вопроса.

Что я сейчас испытываю?

Это эмоция, чувство, настроение или общее состояние?

Что могло на это повлиять?

Было ли какое-то событие? Или причина может быть в усталости, недосыпании, напряжённой неделе?

Что мне сейчас больше всего нужно?

Не стремитесь сразу изменить своё состояние.

Попробуйте сначала просто понять себя.

Иногда уже этого оказывается достаточно, чтобы внутреннее напряжение стало меньше.

Подведём итог

Эмоции, чувства, настроение и состояние тесно связаны между собой, но это разные стороны нашей внутренней жизни.

Эмоции помогают быстро реагировать на происходящее.

Чувства отражают наше более глубокое отношение к людям и событиям.

Настроение создаёт общий эмоциональный фон.

Состояние показывает, как мы чувствуем себя в целом — не только эмоционально, но и физически.

Чем лучше мы различаем эти переживания, тем легче понимаем себя и тем спокойнее можем выбирать, как позаботиться о себе.

Главное, что стоит запомнить

Эмоции, чувства, настроение и состояние — не одно и то же.

Не каждое плохое самочувствие связано с эмоциями. Иногда организму просто нужен отдых.

Чем точнее вы можете назвать своё переживание, тем легче понять его причину.

Понимание своего состояния — первый шаг к бережному отношению к себе.

Глава 3. Зачем нужны эмоции

Начнём с самого важного

Многие из нас с детства слышали похожие фразы:

«Не плачь.»

«Не злись.»

«Не бойся.»

«Возьми себя в руки.»

Постепенно возникает ощущение, что хорошие эмоции — это радость и спокойствие, а остальные только мешают жить.

Но природа устроила нас иначе.

У человека нет «лишних» эмоций. Каждая из них появилась не случайно и выполняет свою задачу. Эмоции помогают нам быстрее понять, что происходит вокруг, оценить ситуацию и выбрать подходящую реакцию.

Представьте, что вы переходите дорогу и внезапно слышите громкий сигнал автомобиля. В этот момент вы не успеваете долго размышлять. Страх возникает мгновенно и заставляет сделать шаг назад. Именно благодаря ему человек может избежать опасности.

Или другая ситуация. Кто-то постоянно нарушает ваши личные границы. Вы чувствуете раздражение, а затем злость. Эти эмоции словно говорят: «Так со мной нельзя». Они помогают защитить себя и свои интересы.

Даже грусть играет важную роль. Она помогает пережить потерю, принять изменения и постепенно приспособиться к новой жизни.

Получается, что эмоции — это не проблема, которую нужно устранить. Это внутренняя система сигналов, которая постоянно сообщает нам о том, что происходит с нами и вокруг нас.

Если научиться слышать эти сигналы, жить становится намного легче.

Что об этом говорит психология

Современная психология рассматривает эмоции как важную часть нашей системы саморегуляции.

Каждая эмоция несёт определённую информацию.

Страх предупреждает об опасности.

Злость показывает, что нарушены наши границы или важные потребности.

Грусть помогает прожить утрату и постепенно принять произошедшие изменения.

Радость подсказывает, что наши потребности удовлетворены и происходящее для нас ценно.

Интерес побуждает исследовать новое, учиться и развиваться.

Когда человек пытается полностью избавиться от неприятных эмоций, он одновременно лишает себя важных подсказок.

Представьте, что в автомобиле загорелась лампочка, предупреждающая о неисправности. Можно заклеить её непрозрачной лентой, чтобы не видеть сигнал. Но сама проблема от этого не исчезнет.

С эмоциями происходит примерно то же самое.

Задача не в том, чтобы перестать чувствовать, а в том, чтобы понять, о чём говорит каждая эмоция и как на неё лучше ответить.

Именно этому постепенно учится человек в процессе психологической работы.

Как это бывает в жизни

Лена всегда считала, что злиться нехорошо.
Если кто-то поступал несправедливо, она убеждала себя:
«Не стоит обращать внимания.»
«Лучше промолчать.»
«Из-за этого не нужно портить отношения.»
Она соглашалась, когда хотелось отказаться.
Брала на себя чужие дела, хотя была уставшей.
Улыбалась, хотя внутри всё сильнее росло напряжение.
Со временем Лена заметила странную вещь.
Она стала быстрее уставать.
Чаше раздражалась по пустякам.
А иногда неожиданно срывалась на самых близких людях.
Однажды вечером она задумалась:
«Почему я стараюсь быть спокойной, а внутри всё равно будто кипит?»
Тогда Лена поняла, что дело не в самой злости.
Она слишком долго делала вид, что её не чувствует.
Постепенно она начала замечать раздражение раньше — ещё до того, как оно превращалось в обиду или вспышку гнева.
Она училась спокойно говорить:
«Мне это не подходит.»
«Сейчас я не могу.»
«Мне неприятно, когда со мной так разговаривают.»
И с удивлением обнаружила, что отношения не стали хуже.
Наоборот, в них стало больше честности и уважения.

Что мы часто не замечаем

Мы привыкли делить эмоции на хорошие и плохие.

Радоваться — хорошо.

Бояться — плохо.

Злиться — плохо.

Грустить — плохо.

Но эмоциям всё равно, как мы их называем.

Каждая из них приходит не случайно.

Каждая пытается сообщить нам что-то важное.

Проблемы обычно возникают не из-за самих эмоций, а из-за того, что мы их не замечаем, подавляем или позволяем им полностью управлять нашим поведением.

Например, можно почувствовать злость и спокойно сказать человеку, что вам неприятно.

А можно испытать ту же самую злость и накричать.

Эмоция будет одной и той же.

Разным окажется только наш выбор.

Мы не всегда можем решить, что почувствуем.

Но почти всегда можем решить, что сделаем с этим чувством дальше.

Именно этому постепенно учится каждый из нас.

Попробуйте сделать это

Вспомните ситуацию, когда вы испытали сильную эмоцию.

Неважно, была это радость, тревога, злость или грусть.

Теперь задайте себе три вопроса.

Какую эмоцию я тогда почувствовал(а)?

О чём она пыталась мне сказать?

Что важного происходило в тот момент?

Не ищите правильных ответов.

Попробуйте просто прислушаться к себе.

Иногда уже этого достаточно, чтобы начать лучше понимать свои реакции.

Подведём итог

Эмоции — это не помеха и не слабость.

Они помогают замечать изменения, понимать свои потребности, защищать себя, строить отношения и принимать решения.

Когда мы перестаём бороться со своими эмоциями и начинаем их понимать, они становятся не источником проблем, а важными помощниками.

Главное, что стоит запомнить

У каждой эмоции есть своя задача.

Эмоции помогают нам замечать важные изменения внутри себя и вокруг.

Не существует «плохих» эмоций — есть эмоции, которые неприятно переживать.

Эмоцию нельзя выбрать, но можно выбрать своё поведение.

Чем лучше вы понимаете свои эмоции, тем легче заботиться о себе.

Глава 4. Эмоции как живые спутники человека

Начнём с самого важного

Представьте на минуту, что человек перестал испытывать эмоции.

Его больше не радует встреча с близким человеком.

Он не чувствует страха перед опасностью.

Не грустит, когда теряет что-то дорогое.

Не злится, если с ним поступают несправедливо.

Не удивляется неожиданному.

Не испытывает интереса к новому.

Не чувствует доверия к тем, кто рядом.

И не ощущает отвращения к тому, что может быть неприятным или небезопасным.

На первый взгляд жизнь без сильных переживаний могла бы показаться спокойнее.

Но довольно быстро возникла бы другая проблема.

Стало бы трудно понимать, что для нас важно.

К чему хочется приблизиться.

От чего лучше отойти.

Где стоит быть осторожнее.

Когда необходимо остановиться.

И кому можно позволить стать немного ближе.

Эмоции сопровождают нас всю жизнь именно потому, что помогают ориентироваться в происходящем.

Иногда они приходят громко.

Иногда почти незаметно.

Но каждая из них сообщает что-то о наших отношениях с миром, другими людьми и самим собой.

В следующих главах мы познакомимся ближе с восемью эмоциями:

радостью;

страхом;

грустью;

злостью;

удивлением;

доверием;

интересом;

отвращением.

Не для того, чтобы выучить ещё одну классификацию.

А для того, чтобы увидеть: даже эмоция, которую неприятно испытывать, может выполнять важную работу.

Что об этом говорит психология

В психологии существует несколько подходов к тому, как классифицировать эмоции.

Исследователи по-разному отвечают на вопросы о том, какие эмоции считать основными, как они связаны между собой и где проходит граница между эмоцией, чувством и более сложным эмоциональным состоянием.

Единственного списка, который объяснял бы весь эмоциональный мир человека, не существует.

И для нашей книги это даже важно.

Нам не нужно превращать собственные переживания в таблицу и каждый раз проверять, в какую ячейку они попадают.

Гораздо полезнее понять их функцию.

Страх помогает замечать возможную опасность.

Злость обращает внимание на нарушение границ или на то, что для нас важно.

Грусть сопровождает потерю и помогает постепенно приспосабливаться к изменениям.

Радость показывает, что рядом есть что-то ценное для нас.

Удивление помогает остановиться, когда привычные ожидания не совпадают с реальностью.

Интерес побуждает исследовать новое.

Доверие позволяет приближаться к людям, отношениям и новому опыту.

Отвращение помогает отдаляться от того, что воспринимается как вредное или неприемлемое.

Но это не значит, что каждая эмоция всегда возникает только по одной причине.

Человек сложнее любой схемы.

Одна и та же эмоция в разных ситуациях может сообщать о разных вещах.

Поэтому дальше мы будем не столько давать определения, сколько задавать более важный вопрос:

«Что эта эмоция может пытаться сделать для меня?»

Как это бывает в жизни

В какой-то момент Лене стало казаться, что эмоций в её жизни слишком много.

За несколько дней она успела пережить целую внутреннюю смену погоды.

Она обрадовалась неожиданному звонку близкого человека.

Волновалась перед важной встречей.

Разозлилась, когда коллега в очередной раз попытался переложить на неё часть своей работы.

Загрустила, услышав мелодию, которая напомнила о прошлом.

Во время прогулки неожиданно заметила место, мимо которого проходила десятки раз, и с удивлением остановилась.

Вечером долго читала о новой теме, потому что вдруг стало по-настоящему интересно.

А когда знакомый предложил участие в совместном проекте, Лена поймала себя на совсем другом ощущении.

Ей хотелось согласиться.

Не потому, что она уже знала, чем всё закончится.

А потому, что этому человеку она доверяла.

Через несколько дней произошёл ещё один разговор.

Собеседник начал грубо обсуждать чужую личную жизнь, и Лена почувствовала сильное внутреннее неприятие.

Ей захотелось закончить разговор.

Раньше она могла бы подумать:

«Почему я опять всё так остро воспринимаю?»

Но на этот раз посмотрела на прошедшие дни иначе.

Каждая эмоция появлялась в своём месте.

Радость — рядом с близостью.

Страх — рядом с неопределённостью.

Злость — там, где нарушались её границы.

Грусть — рядом с тем, что было дорого.

Удивление — когда привычный мир неожиданно открылся с другой стороны.

Интерес — там, где хотелось узнать больше.

Доверие — рядом с человеком, с которым можно было решиться на новый опыт.

А отвращение помогло почувствовать:

«В этом я участвовать не хочу».

И тогда Лена впервые подумала, что проблема совсем не в количестве эмоций.

Возможно, они просто по-разному рассказывали ей о собственной жизни.

Что мы часто не замечаем

Мы очень быстро начинаем оценивать свои эмоции.

Радость кажется хорошей.

Страх — неприятным.

Злость — опасной.

Грусть — нежелательной.

Отвращение — почти неприличным чувством.

И тогда вместо вопроса:

«Что со мной происходит?»

возникает другой:

«Как мне скорее перестать это чувствовать?»

Но эмоция редко исчезает только потому, что нам не нравится её присутствие.

Иногда происходит наоборот.

Чем сильнее мы стараемся не бояться, тем внимательнее следим за страхом.

Чем дольше запрещаем себе злиться, тем больше накапливается напряжение.

Чем настойчивее торопим грусть, тем сильнее кажется, что она задержалась слишком надолго.

Но есть и другая крайность.

Если эмоция появилась, это ещё не означает, что она всегда точно описывает происходящее или должна определять наше поведение.

Страх может предупреждать об опасности, которой в реальности нет.

Злость может быть понятной, но это не даёт права причинять вред другому человеку.

Доверие помогает приблизиться, но не требует отказаться от осторожности.

Отвращение может подсказать, что нам что-то не подходит, но само по себе ещё не делает другого человека плохим.

Эмоция — важный сигнал.

Но сигнал и решение — не одно и то же.

Эту разницу мы ещё не раз будем замечать на следующих страницах.

Попробуйте сделать это

Вспомните последние несколько дней.

Не ищите самую сильную эмоцию.

Возьмите любую, которую хорошо помните.

Может быть, вы чему-то обрадовались.

Чего-то испугались.

На кого-то рассердились.

О чём-то загрустили.

Чем-то заинтересовались.

Теперь попробуйте не оценивать эту эмоцию.

Вместо:

«Мне не следовало так реагировать»

задайте себе другой вопрос:

«Что происходило в моей жизни в тот момент, когда появилась эта эмоция?»

А затем ещё один:

«Что важного она помогла мне заметить?»

Возможно, ответ появится сразу.

Возможно, нет.

Не нужно его придумывать.

Иногда эмоциональную реакцию становится легче понять только спустя некоторое время.

Сейчас достаточно проявить к ней немного любопытства.

Подведём итог

Эмоции — не случайный шум внутри нас.

Они сопровождают человека потому, что помогают замечать значимое, реагировать на изменения, защищать себя, приближаться к ценному и отдаляться от того, что может причинить вред.

При этом никакая классификация не способна полностью описать эмоциональную жизнь человека.

Поэтому в этой книге мы будем относиться к эмоциям не как к набору терминов.

А как к живым спутникам.

Иногда удобным.

Иногда очень непростым.

Но почти всегда заслуживающим того, чтобы их сначала услышали.

В следующих главах мы познакомимся с каждой из восьми эмоций отдельно.

И попробуем понять не только, что мы чувствуем, но и зачем это чувство могло появиться именно сейчас.

Главное, что стоит запомнить

Эмоции помогают человеку ориентироваться в происходящем и замечать то, что для него важно.

В психологии существуют разные классификации эмоций, поэтому не нужно пытаться свести весь внутренний мир к одному списку.

В этой книге мы подробно рассмотрим радость, страх, грусть, злость, удивление, доверие, интерес и отвращение.

У одной эмоции могут быть разные причины и разные проявления.

Эмоция сообщает важную информацию, но не всегда точно описывает реальность и не обязана определять наше поведение.

Понимание эмоций начинается не с оценки, а с любопытства: «Что сейчас пытается сообщить мне моё переживание?»

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.