

Разберись в себе

Как понять свои эмоции,
привычки и отношения
с другими



и
Марк Тьюрин

Марк Тьюрин

**Разберись в себе: Как понять
свои эмоции, привычки
и отношения с другими**

«Автор»

2026

Тьюрин М.

Разберись в себе: Как понять свои эмоции, привычки и отношения с другими / М. Тьюрин — «Автор», 2026

Почему после обычного разговора вы часами прокручиваете каждую фразу, соглашаетесь, когда хотите отказать, или снова действуете «на автомате»? Иногда одной заминки достаточно, чтобы внутренний голос вынес приговор: «Со мной что-то не так». Но ярлык не объясняет, что произошло, и не помогает понять, как поступить дальше. «Разберись в себе» — практичный путеводитель по вашим эмоциям, мыслям, привычкам и отношениям. Вы научитесь наблюдать за собой без осуждения, замечать сигналы тела, отличать факты от привычных выводов и понимать, какие потребности и ценности стоят за реакциями. Книга поможет распознать повторяющиеся сценарии, разобраться с внутренним критиком и менять автоматизмы небольшими шагами. Вы узнаете, как обозначать личные границы, говорить об отказе и проходить через разногласия, не превращая конфликт в приговор отношениям. Книга для тех, кто хочет лучше понимать себя и общаться с другими без отказа от собственных потребностей.

Содержание

С чего начинается понимание себя: наблюдать, а не оценивать	6
Личная карта: как замечать свои реакции и повторяющиеся состояния	11
Эмоции как сигналы: что они сообщают и зачем нужны	15
Тело подсказывает: распознавать напряжение и возвращать себе равновесие	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Марк Тьюрин
Разберись в себе: Как понять свои
эмоции, привычки и отношения с другими

Разберись в себе: Как понять свои эмоции, привычки и отношения с другими
Марк Тьюрин

С чего начинается понимание себя: наблюдать, а не оценивать

На совещании Лена слушала коллегу и ждала паузы, чтобы высказать мысль. Она приготовилась: даже записала пару слов в блокнот. Но когда руководитель спросил её мнение, мысль вдруг исчезла. Лена посмотрела на записи, открыла рот — и замолчала.

Встреча продолжилась. Кто-то предложил решение, кто-то задал вопрос. Лена кивнула, сделала пометку и больше не возвращалась к теме. А внутри уже началось другое совещание — куда более шумное.

«Ну конечно. Опять. Как можно быть такой несобранной? Я бездарная. Все заметили. Теперь решат, что мне нечего сказать».

К вечеру она всё ещё прокручивала эту минуту. Вспоминала лица коллег, паузу, собственный голос — точнее, его отсутствие. Чем больше она себя ругала, тем убедительнее казался приговор. Но на главный вопрос ответа не было: что именно произошло?

Лена знала, кем себя назвала, но почти не знала, что случилось. Она забыла мысль? Не успела подобрать слова? Растерялась из-за неожиданного вопроса? Устала? Боялась, что её предложение сочтут слабым? Она не выяснила этого. Оценка заняла место наблюдения.

Именно здесь часто начинается знакомый круг: событие — мгновенный ярлык — стыд или тревога — ещё больше напряжения — ещё меньше ясности. Чтобы понять себя, полезно на время сменить роль строгого судьи на роль внимательного репортёра. Репортёр не объявляет человека плохим или хорошим. Он собирает подробности: что произошло, что было замечено, что почувствовалось, что последовало за этим. Выводы могут появиться позже — когда для них накопится материал.

Факт — не приговор

«Я замолчала на совещании» — описание конкретного эпизода.

«Я бездарная» — вывод о себе целиком.

Первое можно проверить: Лена действительно не высказала мысль в определённый момент. Второе — не факт, а обобщение, причём очень широкое. Оно превращает единичную ситуацию в характеристику всей личности. Из него не узнать, какие обстоятельства повлияли на Лену и что ей помогло бы в следующий раз.

Оценки возникают быстро не потому, что с нами что-то не так. Мозг постоянно пытается замечать угрозы, находить закономерности и предугадывать последствия. Иногда краткий вывод полезен: «На этой дороге скользко — пойду медленнее». Но в отношении себя мы нередко перескакиваем от наблюдения к приговору: «Я ошиблась — значит, я всё испорчу». Такой вывод может казаться ясностью, но часто он лишь закрывает вопрос.

Ярлык похож на короткую подпись к сложной фотографии. Он помогает быстро её назвать, но не показывает деталей. «Я трусиха» не объясняет, что именно вызвало страх, чего человек ожидал, насколько реальна была опасность и как он поступил. «Я ленивая» не говорит, было ли мало сил, непонятна задача или страшно начинать. «Я слишком чувствительный» не помогает выяснить, что задело и в чём человек нуждался.

Это не значит, что всякая оценка несправедлива, а любое поведение нужно оправдать. Если мы задели другого человека, важно признать это и подумать, как исправить ситуацию. Но назвать поступок — не то же самое, что объявить плохим себя целиком. «Я резко ответил и вижу, что это могло ранить» оставляет возможность попросить прощения и изменить поведение. «Я ужасный человек» чаще вызывает стыд и желание спрятаться, а не помогает восстановить отношения.

Самонаблюдение — не адвокатская речь в собственную защиту. Это сбор данных до того, как вы вынесете решение. Иногда данные приведут к тому, что нужно извиниться, подготовиться, отдохнуть или попросить о помощи. Иногда выяснится, что вы предъявили к себе невозможное требование. И в том и в другом случае точность полезнее автоматического оскорбления.

Внутренний репортёр и его блокнот

Представьте, что у вас в руках камера. Она может зафиксировать, что вы опустили взгляд, сделали паузу, сказали фразу или вышли из комнаты. Но камера не знает, что вы «невыносимы», «всех подвели» или «обязательно провалитесь». Это уже комментарий — иногда верный, иногда ошибочный, часто торопливый.

Увидеть разницу между записью и комментарием помогает простая практика **«Камера и комментарий»**. Разделите лист на две колонки:

Что мог бы записать объектив

Что добавил мой внутренний комментатор

Руководитель спросил моё мнение. Я посмотрела в блокнот и молчала несколько секунд. «Я опять ничего не могу сказать».

Потом я записала предложение коллеги и не стала возвращаться к своей мысли. «Все решили, что я некомпетентна».

После встречи я вспоминала этот момент и ругала себя. «Весь день испорчен. Я никогда не изменюсь».

Попробуйте заполнить обе колонки, не запрещая себе комментарии. Цель не в том, чтобы стереть их или убедить себя в обратном. Фраза «все решили, что я некомпетентна» может быть важной: она показывает, чего Лена опасается. Но это всё ещё предположение, а не запись с камеры.

Чтобы отделить одно от другого, спросите:

- Что мог бы увидеть или услышать человек, который не знает моих мыслей?
- Какие слова я действительно произнесла?
- Что я знаю наверняка, а что предполагаю?
- Есть ли другие объяснения произошедшего?
- Что именно в этой ситуации я хотела бы изменить?

На последний вопрос не обязательно отвечать сразу. Иногда достаточно признать: «Я пока не знаю». Это не уклонение, а честное обозначение границы знания.

Пять точек наблюдения

Чтобы замечать происходящее не только снаружи, но и внутри, можно использовать короткую последовательность:

событие → мысль → чувство → телесная реакция → действие.

Она не означает, что всё всегда развивается строго по порядку. Чувство может возникнуть раньше мысли, телесная реакция — раньше осознания, а один элемент может влиять на другой. Последовательность нужна не для того, чтобы разложить жизнь по клеткам, а чтобы увидеть несколько её сторон.

1. Событие. Что произошло, если описать это без характеристики себя и других?

Для Лены: «На совещании руководитель спросил, что я думаю о предложении. Я посмотрела в записи и не ответила сразу».

2. Мысль. Что мелькнуло в голове? Постарайтесь записать фразу, а не только тему.

Например: «Сейчас скажу глупость» или «Они ждут от меня немедленного ответа». Мысли не нужно объявлять истинными или ложными в ту же секунду. Сначала достаточно заметить: «Вот что я подумала».

3. Чувство. Что вы переживали? Иногда за словами «мне было плохо» обнаруживаются тревога, стыд, растерянность, раздражение, грусть или облегчение. Если подходящего названия нет, не выдавливайте его: «неприятное напряжение, пока не понимаю какое» — тоже наблюдение.

Назвать чувство — не значит сделать его слабым или надуманным. В экспериментах с эмоциональным названием иногда наблюдали снижение эмоциональной реактивности. Но это не универсальный приём и не кнопка выключения: порой чувство становится заметнее, прежде чем отпустит. Даже тогда его название может помочь понять, с чем вы имеете дело.

4. Телесная реакция. Где и как чувство ощущалось в теле? Сжались плечи, участился пульс, стало жарко в лице, пересохло во рту, напрягся живот? Тело — источник информации, но не детектор истины. Учащённый пульс говорит о возбуждении организма, но сам по себе не доказывает, что вам грозит опасность или что вы «не справляетесь».

5. Действие. Что вы сделали или не сделали? Замолчали, перебили, ушли, стали шутить, отложили письмо, попросили паузу? Важно фиксировать и отсутствие действия: оно тоже может быть частью реакции.

В записи Лены это могло бы выглядеть так: событие — вопрос руководителя; мысль — «надо ответить без ошибки»; чувство — тревога и растерянность; тело — напряжение в плечах, сухость во рту; действие — молчание, затем отказ возвращаться к своей идее. Такая запись уже даёт больше материала, чем «я бездарная». Она не объясняет всё, но подсказывает вопросы: почему ответ должен был быть безошибочным? Что помогло бы Лене выдержать паузу? Можно ли было попросить минуту, чтобы сформулировать мысль?

Потренируйтесь на небольшом эпизоде

Не начинайте с самой болезненной темы. Если вы давно носите в себе тяжёлый опыт, попытка подробно его разбирать в одиночестве может оказаться слишком напряжённой. Начните с нейтрального эпизода, который вызывает умеренный интерес: вы забыли купить молоко, задержались с ответом на сообщение, не сразу нашли нужное слово, отменили прогулку.

Выберите одно событие и запишите его по пяти точкам. Например:

•**Событие:** вечером я собиралась прогуляться, но осталась дома.

•**Мысль:** «Я слишком устала, чтобы выходить»; возможно, ещё и «всё равно прогулка уже ничего не изменит».

•**Чувство:** усталость, небольшое разочарование.

•**Тело:** тяжесть в ногах, желание лечь.

•**Действие:** осталась дома, посмотрела сериал.

Затем добавьте две строки: «Что я знаю наверняка?» и «Что я додумала?» Возможно, вы знаете, что в тот день много работали и отменили прогулку. А вот «я никогда не забочусь о себе» — вывод, который один эпизод подтвердить не может.

Наблюдая себя, не превращайтесь в следователя, который ищет улику против обвиняемого. Задача не в том, чтобы обнаружить тайную причину каждого жеста. Иногда человек откладывает прогулку просто потому, что устал. Не всякое действие требует глубокого толкования. Хорошее наблюдение остаётся любопытным, но не навязчивым: «Что здесь происходило?» — а не «Что со мной не так?»

Если наблюдение становится самокопанием

Есть важное различие между наблюдением и бесконечным прокручиванием. Наблюдение постепенно добавляет детали и помогает выбрать следующий шаг. Руминация повторяет один и тот же обвинительный круг, не принося новой информации: «Почему я так сказала? Как я могла? А вдруг теперь...»

Если вы заметили, что снова и снова перебираете эпизод, остановитесь и проверьте: появилось ли что-то новое? Если нет, можно записать итог одной фразой — «пока я знаю вот это» — и вернуться к тому, что происходит сейчас. Посмотрите вокруг, почувствуйте опору под ногами, сделайте несколько спокойных вдохов. Не для того, чтобы срочно стать спокойным, а чтобы напомнить себе: эпизод уже закончился, вы находитесь здесь.

Полезно заранее ограничить практику несколькими минутами. Например: пять минут на запись, затем один вопрос — «какой небольшой следующий шаг мне доступен?» Это может быть не глобальное решение, а что-то конкретное: подготовить заметку к следующему совещанию, попросить собеседника уточнить вопрос, отложить разговор до момента, когда вы отдохнёте.

Если наблюдение вызывает сильное страдание, панические реакции или возвращает к травматическим переживаниям, не нужно заставлять себя продолжать. В таком случае поддержка квалифицированного психолога, психотерапевта или врача может быть безопаснее самостоятельного анализа. Просить помощи — не признак слабости, а способ не оставаться с чрезмерной нагрузкой в одиночку.

Неделя наблюдений без приговора

Чтобы новый способ внимания стал привычнее, попробуйте вести короткий дневник в течение недели. Один раз в день выберите обычный эпизод и заполните несколько строк:

1. Что случилось — только то, что можно проверить?
2. Какую фразу произнёс внутренний комментатор?
3. Что я почувствовал(а)?
4. Что происходило в теле?
5. Что я сделал(а)?
6. Что знаю наверняка, а что пока предполагаю?
7. Какой вопрос вместо приговора я могу себе задать?

Например, вместо «Я опять всё испортил» — «Что именно не получилось и что было в моих силах?» Вместо «Я слабый» — «Что сделало эту задачу трудной сегодня?» Вместо «Меня никто не ценит» — «Какой конкретный поступок заставил меня так подумать и о чём я хотел бы поговорить?»

Отмечайте не только неприятные эпизоды. Запишите и момент, когда вам было спокойно, когда вы отказали и почувствовали облегчение, попросили о помощи или справились с тем, что раньше пугало. Иначе дневник незаметно превратится в каталог ошибок, а это снова будет суд, только с аккуратными датами.

Через неделю не спешите искать окончательный ответ о себе. Посмотрите на записи с мягким любопытством: какие слова повторялись? В каких ситуациях тело напрягалось? Что вы обычно делали после критики, неожиданности или усталости? Пока не нужно ставить диагноз своим привычкам или строить большую теорию. Достаточно заметить: «Кажется, когда меня спрашивают без предупреждения, я тороплюсь ответить идеально и теряю доступ к мысли». Это уже полезное наблюдение — конкретное, проверяемое и открывающее возможность попробовать иначе.

Понимание себя начинается не с того, чтобы немедленно найти безошибочное объяснение. Оно начинается с более скромного и надёжного жеста: остановиться, посмотреть, что происходит, и назвать это без унижения. Факт не обязан быть приятным, чтобы быть полезным. Чувство не обязано исчезнуть, чтобы его можно было признать. А мысль, даже очень убедительная, не становится правдой только потому, что прозвучала громко.

Лена не обязана после одного наблюдения навсегда перестать теряться на совещаниях. Но она может в следующий раз заметить: «Я напряжена, мне нужна секунда». Может записать мысль заранее, попросить вернуться к вопросу или просто перестать превращать паузу в дока-

зательство собственной несостоятельности. Перемена часто начинается не с большого обещания стать другим человеком, а с более точного взгляда на то, что уже происходит.

Научиться замечать отдельные реакции — первый шаг. Со временем из многих таких наблюдений проступают повторяющиеся связи: какие ситуации нас задевают, что помогает восстановиться, какие действия возникают почти автоматически. Но сначала достаточно включить внутреннюю камеру — и дать комментатору немного подождать.

Личная карта: как замечать свои реакции и повторяющиеся состояния

В четверг вечером Артём открыл дверь квартиры и сразу услышал: «Ты опять забыл купить хлеб». Фраза была обычной, без особой резкости. Но он почувствовал, как напряглась челюсть, и ответил так, будто его только что обвинили во всех бедах мира:

— Может, ты сама иногда будешь помнить?

Разговор быстро свернул не туда. Через десять минут Артём сидел на кухне и думал: «Почему дома все меня раздражают?» На следующий вечер случилось почти то же самое. Потом — снова. В его объяснении всё выглядело просто: близкие придираются, он срывается, значит, у него скверный характер или отношения стали хуже.

Но в объяснении была одна странность: раздражение появлялось главным образом после работы, ближе к вечеру. И этого Артём пока не замечал.

Отдельная реакция похожа на вспышку молнии: яркую, внезапную, будто возникшую из пустоты. Но если смотреть не только на вспышку, а на погоду, которая ей предшествовала, можно увидеть давление, тучи, ветер. Личная карта состояний как раз и помогает разглядеть эту погоду: не угадать единственную причину, а собрать достаточно наблюдений, чтобы реакции перестали казаться случайными.

Не искать виноватого — собирать следы

На следующий день Артём рассказал о своих вечерах знакомой, которая предложила ему неделю записывать, что происходило перед раздражением. Он поморщился: звучало как домашнее задание, да ещё и какое-то подозрительно скучное. Но решил попробовать — не для того, чтобы «исправить себя», а чтобы выяснить, действительно ли всё дело в близких.

Первый эпизод он записал в телефоне по дороге на работу:

Вторник, около 20:00. Дома, с партнёршей. Раздражение — 7 из 10. Тело: сжаты зубы, тяжесть в плечах. Мысль: «От меня опять чего-то хотят». Действие: ответил резко, потом ушёл в комнату. Что помогло: десять минут тишины, душ. Перед этим: три встречи подряд, обед почти пропустил, спал около шести часов.

Запись заняла меньше двух минут. В ней не было вердикта «я ужасный» или «она провоцирует». Были детали — как на небольшом участке карты отмечают дорогу, мост, реку. Пока ещё непонятно, что они означают, но уже можно сравнивать.

В среду Артём снова раздражился. На этот раз — когда его спросили, как прошёл день. Он автоматически услышал в вопросе требование немедленно всё рассказать. А потом заметил: он только что вернулся из долгой дороги, ещё не поел и всё утро просидел на совещаниях. В четверг случился спор из-за хлеба. В пятницу дома всё прошло спокойно — хотя близкие разговаривали и просили о помощи. Разница была в том, что Артём закончил работу раньше, пообедал и успел прогуляться по дороге.

Ни один факт не доказывал, что именно недосып, голод или рабочая нагрузка вызывали раздражение. И тем более он не доказывал, что близкие ни при чём. Но три вечера уже выглядели не одинаковыми, как казалось сначала. Их можно было разложить рядом и задавать вопросы.

Карта — не протокол и не оценка

Многие представляют дневник наблюдений как строгую таблицу, где нужно безупречно фиксировать каждый вдох. Такой подход быстро превращает любопытство в контроль: человек начинает беспокоиться, правильно ли он записывает свои переживания, и ругать себя за пропущенные дни.

Личная карта устроена иначе. Это не экзамен на осознанность и не способ заставить себя всегда быть спокойным. Она нужна, чтобы замечать повторения, которые изнутри дня скрыты за срочностью, усталостью и привычными объяснениями. Достаточно коротких замечаний — в телефоне, блокноте или даже голосовом сообщении самому себе. Записывать всё подряд необязательно. Можно отмечать только заметные состояния: сильную тревогу, внезапный подъём энергии, раздражение, подавленность, облегчение.

Удобная форма — «Эпизод на карте»:

- **Дата и ситуация:** когда и где это случилось, кто был рядом, что происходило.
- **Состояние и интенсивность:** что я чувствовал и насколько сильно.
- **Телесные сигналы:** что происходило с дыханием, мышцами, животом, темпом речи.
- **Мысли:** какая фраза мелькнула в голове или каким казалось происходящее.
- **Действие:** что я сделал или чего захотел избежать.
- **Что помогло:** что уменьшило напряжение, поддержало или, наоборот, усилило состояние.

Можно добавить несколько слов о сне, еде, нагрузке, недавнем общении и переживаниях. Не нужно заполнять все пункты с одинаковой подробностью. Если день выдался тяжёлым, хватит такой записи: «После встречи с руководителем, тревога 6/10; сжало живот; решил отложить разговор; помогла прогулка». Карта должна облегчать наблюдение, а не становиться ещё одной обязанностью.

Что означает число от нуля до десяти

Шкала интенсивности помогает сравнивать похожие эпизоды. Ноль — состояние почти не ощущается, десять — переживание настолько сильное, что в этот момент трудно думать о чём-то ещё. Между ними — приблизительные отметки. Для одного человека «семь» будет означать сильное раздражение, для другого — состояние, близкое к срыву.

Поэтому числа не измеряют эмоции с точностью лабораторного прибора и не ставят диагноз. Они нужны для личного сравнения: было ли напряжение вчера сильнее, чем сегодня? В каких ситуациях моя тревога обычно поднимается с трёх до шести? Что происходит с состоянием после отдыха? Даже приблизительная отметка может помочь увидеть движение, которое иначе сливается в общее «мне плохо».

Полезно также сравнивать не только пик, но и длительность. Однажды Артём поставил раздражению восемь баллов, но через двадцать минут оно заметно ослабло. В другой день он отметил всего пять, зато напряжение тянулось до ночи. Это разные эпизоды, хотя ярлык «раздражён» у них один.

От единичной вспышки к повторяющемуся маршруту

Через неделю Артём перечитал заметки. По отдельности каждая выглядела довольно обыденно. Вместе они напоминали маршрут с несколькими знакомыми поворотами.

В четырёх случаях из пяти сильное раздражение возникало после насыщенного рабочего дня. В трёх из этих случаев он спал меньше обычного. Два раза пропустил нормальный обед. Почти каждый раз между работой и домом не было паузы: он закрывал ноутбук, сразу ехал за покупками или возвращался к бытовым делам. Но один вечер выбивался: он выспался, поел, а дома всё равно разозлился после конкретного разговора о деньгах. Значит, не всякая реакция объяснялась усталостью. Возможно, там действительно была тема, которую стоило обсудить отдельно.

Именно поэтому карта полезнее готовой теории о себе. Теория торопится сказать: «Я раздражительный», «мне нужно меньше общаться» или «виновата работа». Наблюдения позволяют задавать более точные вопросы: «В какие вечера раздражение сильнее?», «Что происходило за час до него?», «Есть ли исключения?», «На какие разговоры я реагирую особенно остро?»

Важно замечать не только то, что подтверждает первую догадку. Если человек уверен, что причина всегда в недосыпе, он может не увидеть, что некоторые трудные разговоры и в спокойный день вызывают сильное напряжение. Или что после сна он чувствует себя лучше, но всё равно переживает из-за нерешённого конфликта. Исключения не портят карту — они делают её точнее.

Гипотезы вместо приговоров

После недели наблюдений Артём сформулировал несколько версий:

- «Возможно, я чаще раздражаюсь, если прихожу домой голодным».
- «Похоже, без паузы после работы мне труднее включаться в общение».
- «Кажется, разговоры о расходах задевают меня даже в дни, когда я выспался».

Это гипотезы, не законы. Разница важна. Фраза «я всегда срываюсь, когда устаю» закрывает исследование. Фраза «возможно, усталость повышает вероятность резкого ответа» оставляет место для проверки и выбора.

Одна эмоция редко появляется по одной аккуратно отделённой причине. На состояние могут влиять сон, физическая усталость, голод, перегрузка, неприятный разговор, ожидания, воспоминания и множество небольших обстоятельств. Они могут усиливать друг друга. Недосып не обязательно «вызывает» гнев, но иногда делает человека менее терпеливым к тому, что обычно он перенёс бы спокойно. Трудный день не отменяет реальную проблему в отношениях. И реальная проблема не исключает того, что истощение делает разговор о ней резче.

Это не повод сваливать ответственность на обстоятельства. Скорее наоборот: когда заметно, в каких условиях легче потерять равновесие, появляется возможность заранее позаботиться о себе и яснее выбирать, что делать. Но наблюдение — ещё не оправдание и не приговор. Это способ получить более полный контекст.

Проверьте версию маленьким опытом

Артём решил неделю проверить одну из своих гипотез: возможно, резкий переход от работы к домашним делам повышает напряжение. Он не стал устраивать себе идеальный режим. Просто в несколько дней после работы делал десятиминутную паузу — без рабочих сообщений и поручений, с водой и короткой прогулкой вокруг дома. Затем отмечал раздражение по шкале от нуля до десяти и записывал, что ещё происходило.

Пауза не превратила его в безмятежного человека. В один день он всё равно рассердился из-за разговора о деньгах. В другой — заметил, что может ответить на обычный вопрос без внутреннего рывка. Это не научный эксперимент с контрольной группой, и выводы по одной неделе нельзя объявить универсальной истиной. Но Артём получил полезную подсказку: переход между работой и домом, похоже, имеет значение. А финансовый разговор требует отдельного внимания.

Если вы проверяете свою гипотезу, меняйте что-то небольшое и наблюдаемое. Например, неделю отмечайте, как связаны сон и утренняя тревога, или попробуйте делать короткую паузу перед трудным разговором. Не надо намеренно лишать себя сна, провоцировать конфликт или устраивать испытание на прочность. Цель — не доказать себе, что вы «можете справиться», а лучше понять, что помогает и что осложняет ситуацию.

Соберите свою карту

Попробуйте выполнить упражнение в течение ближайших семи дней.

1. Выберите один сигнал. Не «всё моё настроение целиком», а что-то конкретное: вечернее раздражение, напряжение перед сообщениями от определённого человека, спад сил после встреч, тревога по воскресеньям.

2. Отмечайте несколько эпизодов. Не обязательно каждый день. Запишите дату и ситуацию, состояние и примерную интенсивность от 0 до 10, телесные сигналы, мысли, действие и то, что помогло. Добавьте важные обстоятельства: сон, еду, нагрузку, людей рядом, недавние переживания.

3. Ищите повторы, не вынося вердиктов. После нескольких записей спросите себя: что часто происходило перед этим состоянием? Где я был? С кем? Что делал? Какие дни были похожи, а какие отличались? Замечайте и подтверждения, и исключения.

4. Сформулируйте осторожную гипотезу. Например: «Возможно, я чаще тревожусь после разговоров, в которых не понимаю, чего от меня ждут». Или: «Похоже, прогулка помогает мне быстрее отпустить рабочее напряжение». Оставьте в формулировке слова «возможно», «похоже», «пока замечаю».

5. Выберите один сигнал для следующей недели. Не пытайтесь сразу перестроить всю жизнь. Просто наблюдайте за ним дальше или осторожно проверьте одну небольшую идею.

Если записи становятся поводом следить за собой с тревогой, ругать себя или бесконечно искать «правильную» причину, упростите их или сделайте паузу. В некоторых ситуациях полезно обсудить повторяющиеся переживания со специалистом — особенно если они надолго нарушают сон, отношения, работу или чувство безопасности. Личная карта не заменяет помощь и не обязана отвечать на все вопросы.

Через две недели Артём уже не говорил: «Моё настроение меняется без причины». Он говорил: «Я заметил, что после длинного дня без еды и паузы мне труднее отвечать спокойно. А вот некоторые темы задевают меня независимо от усталости». Это не идеальный ответ и не окончательная карта его характера. Это более точное описание его опыта — а значит, лучшее место, откуда можно выбрать следующий шаг.

Повторяющиеся состояния становятся понятнее не тогда, когда мы угадываем одну скрытую причину, а когда терпеливо сопоставляем переживания с контекстом. Запись не должна делать вас удобным, безупречным или всегда спокойным. Её задача — показать, что происходит на самом деле: в теле, мыслях, обстоятельствах и поступках. И тогда эмоция перестаёт быть загадочной вспышкой. Она становится частью маршрута, который можно изучить.

И чем внимательнее вы отмечаете повторяющиеся детали — ситуации, телесные ощущения, мысли и привычные действия, — тем яснее становится ваша личная карта. Она не ставит диагнозов и не диктует решений: она помогает заметить знакомый поворот раньше и отнестись к себе с большим пониманием. Не обязательно сразу менять маршрут. Иногда первый важный шаг — увидеть, где вы находитесь.

А дальше можно спросить: о чём говорит это переживание? Зачем оно возникает и на что обращает ваше внимание? Чтобы ответить, стоит присмотреться к эмоциям не как к помехам, которые нужно подавить, а как к сигналам, помогающим понять свои потребности и происходящее вокруг.

Эмоции как сигналы: что они сообщают и зачем нужны

Маша узнала о повышении подруги в самый обычный вторник. Они сидели на кухне, пили чай, и Лена рассказывала, как долго готовилась к собеседованию. «Представляешь, меня взяли», — сказала она и засмеялась.

Маша улыбнулась. Сказала: «Ты так этого хотела, я очень рада». И, кажется, действительно была рада — за Лену. Но одновременно внутри что-то сжалось. Маша подумала: «А у меня опять ничего не получается». Потом она разозлилась на себя за эту мысль: какая же она подруга, если завидует? Вечером не ответила на сообщение Лены, а на следующий день стала придираться к собственным словам и улыбке.

В этой истории нет злодея. Есть две подруги, хорошая новость и чувство, которое Маша считает уликой против себя. Именно здесь начинается важный поворот: эмоцию можно воспринимать не как приговор характеру, а как сообщение. Не обязательно приятное, не всегда точное, но заслуживающее внимания.

Чувство — не характеристика личности

Зависть часто стыдят. Ее связывают с мелочностью, неблагодарностью, желанием отнять у другого. Но испытывать зависть — не то же самое, что намеренно унижать подругу или мешать ей радоваться успеху. Между переживанием и поступком есть пространство выбора.

Зависть может появиться, когда мы видим у другого то, чего хотим сами: признание, деньги, близость, уверенность, свободу. Она может подсветить болезненное сравнение: «Ей удалось, а у меня нет». Иногда в ней больше горечи, чем желания обладать тем же; иногда она смешана с восхищением, грустью, страхом отстать. Чувства редко приходят по одному и в аккуратных подписанных конвертах.

Для Маши важно не объявить себя плохой, а остановиться и спросить: что именно задело? Может быть, она давно хочет сменить работу. Может быть, устала ждать повышения. Может быть, успех Лены напомнил ей, что она чувствует себя незамеченной. А может, в тот день Маша была особенно уязвима и сравнение оказалось болезненнее обычного. Все это — возможные объяснения, а не готовый ответ.

Эмоция сообщает: «Посмотри сюда». Она не обязательно сообщает: «Вот единственная причина» или «Ты должна немедленно действовать».

Зачем нам эмоции

Эмоции участвуют в оценке происходящего, помогают быстро замечать значимое и подготавливают нас к действию. Страх может собрать внимание вокруг возможной опасности. Грусть — сопровождать потерю и подсказывать, что важно остановиться, пережить случившееся или обратиться за поддержкой. Радость помогает замечать то, что приносит удовольствие и смысл. Гнев способен сообщить о фрустрации, угрозе, несправедливости — или о чем-то другом, что пока не получилось назвать.

Это не таблица соответствий. Злость не всегда означает, что кто-то нарушил ваши границы. Она может быть следствием усталости, бессилия, тревоги или стыда. Страх не всегда говорит об опасности здесь и сейчас: иногда он откликается на прежний опыт или неопределенность. И даже радость не доказывает, что решение верное: можно радоваться рискованной затее, не оценив последствий.

У эмоции есть несколько сторон: субъективное переживание, телесные изменения, мысли и готовность что-то сделать. При тревоге человек может почувствовать напряжение, подумать «всё пойдет не так» и захотеть отменить встречу. Это взаимосвязанные части опыта,

но не одно и то же. Мысль — не чувство, импульс — не поступок, а телесное ощущение само по себе не объясняет, что именно происходит.

Эмоции помогают выделять важное, но работают не как безошибочный навигатор. Скорее, это предупреждающая лампочка на приборной панели: она говорит, что стоит проверить систему, а не всегда точно указывает на сломанную деталь. Красный сигнал может означать серьезную проблему, а может загореться из-за сбоя датчика. Отмахиваться от него неразумно; делать вывод без проверки — тоже.

На переживания влияют ситуация, ожидания, прошлый опыт, состояние организма, отношения и то, как мы истолковали событие. Поэтому один и тот же разговор для одного человека будет поддержкой, для другого — давлением, а для третьего — поводом насторожиться. Различия не обязательно говорят, что кто-то из них «неправильно чувствует». Скорее, каждый воспринимает ситуацию через свой опыт и свои потребности.

Точность вместо «мне плохо»

Когда чувство остается без имени, оно часто превращается в общее облако: «Я какой-то не такой», «Меня всё бесит», «Мне плохо». Точное название не решает проблему автоматически, но помогает увидеть ее контуры. Вместо туманного «плохо» можно заметить: «Я разочарован», «Мне неловко», «Я растеряна», «Я завидую и одновременно радуюсь за подругу».

Вот небольшой словарь оттенков:

•**Тревога** — напряженное ожидание возможной угрозы или неопределенности. **Страх** часто связан с более конкретной опасностью.

•**Грусть** — переживание утраты, разочарования или нехватки чего-то важного. **Одиночество** — болезненное ощущение недостатка связи; рядом могут быть люди, но не быть чувства близости.

•**Злость** — неприятное возбуждение, возникающее при препятствии, фрустрации или ощущении угрозы. **Раздражение** нередко бывает более слабым и накопительным.

•**Стыд** связан с болезненным ощущением, что со мной или моим поведением «что-то не так» в глазах других или собственных. **Вина** чаще относится к конкретному поступку: «Я сделал то, о чем жалею».

•**Зависть** может указывать на желание, сравнение или переживание нехватки. **Ревность** обычно связана с тревогой за значимую связь и страхом ее потерять.

•**Облегчение** возникает, когда напряжение спадает; **разочарование** — когда ожидание не совпадает с реальностью.

Границы между словами не всегда четкие, и люди пользуются ими по-разному. Здесь не нужен экзамен на правильное название. Достаточно подобрать слово, которое чуть точнее, чем «ужасно». Иногда за «злостью» обнаруживается обида; за обидой — ожидание, которое не было высказано. Иногда точность начинается с фразы: «Я пока не понимаю, что чувствую, но мне тяжело».

Карта эмоций: пять вопросов

Попробуйте пройти эти шаги не для того, чтобы запретить себе чувство, а чтобы понять его и сохранить возможность выбора.

1. Что произошло? Опишите событие так, как его могла бы записать камера: «Подруга сообщила, что ее повысили». Отдельно запишите интерпретацию: «Все добиваются успеха, кроме меня». Это важное разделение: событие произошло, а вывод о собственной неудачливости — мысль, которую можно исследовать.

2. Что я чувствую? Выберите одно-два слова, не заставляя себя найти идеальное. «Зависть и грусть». «Тревога и раздражение». «Я одновременно рад и растерян». Смешанные переживания не означают непоследовательности. Можно любить человека и сердиться на него, радоваться его успеху и горевать о своем несбывшемся желании.

3. Насколько сильно? Оцените интенсивность от 0 до 10, где 0 — едва заметно, а 10 — настолько сильно, что трудно думать о чем-либо еще. Число не измеряет чувство с лабораторной точностью. Оно помогает заметить его уровень и выбрать подходящий шаг. При интенсивности 8–10 может быть полезнее сначала взять паузу и вернуть себе достаточно спокойствия, а уже потом решать, что сказать или сделать.

4. На что это может указывать? Спросите не «Что со мной не так?», а «Что для меня сейчас важно?» Возможны разные ответы: близость, признание, отдых, безопасность, справедливость, возможность развиваться, право отказаться. Не ищите одну универсальную причину. Иногда полезно записать несколько версий: «Я завидую, потому что тоже хочу роста. Или потому что боюсь отстать. Или потому что сама давно обесцениваю свои усилия». Затем можно проверить, какая версия больше похожа на правду.

5. Какой поступок будет безопасным и уместным? Здесь стоит отделить импульс от действия. Импульс может звучать так: «Скажи что-нибудь колкое», «Исчезни», «Немедленно докажи, что ты не хуже». Наличие импульса не обязывает ему подчиняться. Можно признать: «Мне хочется отдалиться», — и решить, что делать дальше, с учетом своих ценностей и последствий.

Карта Маши

Маша могла бы записать:

Что произошло? Лена рассказала о повышении. **Что я чувствую?** Зависть, грусть, немного радости за нее и стыд за зависть. **Насколько сильно?** Зависть — 6 из 10, стыд — 7. **На что это может указывать?** Мне тоже хочется профессионального роста и ощущения, что мои усилия замечают. Возможно, мне надоело откладывать разговор о повышении. **Какой поступок будет безопасным и уместным?** Не обесценивать Лену и не исчезать молча. Дать себе вечер, чтобы пережить сравнение, а позже написать ей, что я рада за нее. Отдельно разобраться, чего хочу от собственной работы.

Это не требует от Маши изображать великодушие, которого она сейчас не чувствует, или немедленно превращать зависть в вдохновение. Она вправе признать неприятное переживание без самоунижения. И вправе порадоваться подруге не на сто процентов: человеческая радость не всегда бывает чистой и беспримесной.

Затем Маша может выбрать один из нескольких действий. Спросить Лену, как та готовилась к собеседованию. Рассказать ей о своих рабочих сомнениях, если в отношениях достаточно доверия. Обновить резюме. Назначить разговор с руководителем. Или пока ничего не предпринимать, а только отметить, что желание сменить работу стало заметнее. Каждый вариант может оказаться уместным — в зависимости от обстоятельств и того, что Маша действительно хочет.

Чувству можно дать место, не отдавая ему руль

Порой мы подавляем эмоцию, потому что боимся последствий: «Если я признаю злость, то наговорю лишнего»; «Если позволю себе грустить, уже не остановлюсь». Но признать чувство — не значит выпускать его на волю без ограничений. Это значит перестать тратить силы на спор с фактом: «Да, сейчас я зол. Теперь решу, как поступить».

Если эмоция очень сильная, полезно отложить важный разговор или сообщение. Не как наказание и не как бегство, а как паузу между импульсом и действием. Можно сказать: «Я хочу ответить, но сделаю это позже». Иногда достаточно сначала назвать происходящее и оценить его интенсивность. Иногда нужны тишина, прогулка, разговор с человеком, которому вы доверяете, или время, чтобы восстановиться.

При этом не каждое чувство нужно немедленно «разобрать до основания». Бывает, что достаточно заметить его и подождать: волна поднимется, побудет и начнет спадать. А если эмоциональное состояние становится невыносимым, долго не отпускает или мешает жить, поддержка специалиста может помочь разобраться в нем безопаснее и глубже.

Небольшая практика на сегодня

Вспомните чувство, которое возникло за последние несколько дней. Не обязательно самое сильное: подойдет и небольшое раздражение, и смутная тревога, и тихое облегчение. Запишите три строки:

Сигнал: что я чувствую и в какой ситуации это появилось? **Возможная потребность или значимость:** что может быть для меня важно здесь? **Безопасный ответ:** что я могу сделать, не причиняя вреда себе и другим и не предавая собственные ценности?

Например: «Раздражение, когда коллега в третий раз переносит встречу. Возможно, для меня важны предсказуемость и уважение к моему времени. Безопасный ответ — спокойно уточнить, сможет ли он закрепить время, а если нет, договориться о другом способе работы».

Слово «возможная» здесь принципиально. Карта не читает мысли и не выдает окончательный диагноз. Она помогает задавать вопросы, замечать повторяющиеся ситуации и проверять догадки. Если ответ не находится сразу, это тоже ответ: пока мне нужно больше наблюдений.

Маша не стала хуже от того, что позавидовала. Но и сама зависть не решит за нее, стоит ли менять работу, как строить дружбу и о чем говорить с Леной. Она принесла важную информацию: у Маши есть желание, которое она давно откладывала. Дальше можно услышать это сообщение, проверить, что за ним стоит, и выбрать действие.

Эмоции не враги, которых нужно победить, и не начальники, чьи приказы нельзя оспаривать. Это сигналы внутренней системы внимания: иногда точные, иногда искаженные страхом, усталостью или прошлым опытом. Их можно замечать, называть и исследовать. Сигнал заслуживает внимания — но поступок остается выбором. А чтобы этот выбор сделать, полезно научиться слышать не только слова эмоции, но и то, как она сначала появляется в теле: в дыхании, напряжении, тепле или тяжести.

Тело подсказывает: распознавать напряжение и возвращать себе равновесие

В половине десятого вечера Илья третий раз перечитывал письмо, которое собирался отправить начальнику. Наутро ему предстоял непростой разговор, и он убеждал себя, что ещё немного поработает, подготовит аргументы — и тогда наконец успокоится.

Но пальцы быстро стучали по клавишам. Челюсть была сжата так крепко, что заболели зубы. Дыхание то и дело обрывалось на середине вдоха, а нога под столом мелко подрагивала. Илья замечал всё это краем внимания и тут же объяснял: «Просто засиделся», «Надо закончить», «Потом отдохну».

Он закончил работу, но не отдыхал. Ночью долго ворочался, утром с трудом сосредоточился на простых задачах. И только тогда сказал себе: «Кажется, я тревожился». Тело сообщило об этом гораздо раньше — просто его сигналы затерялись среди планов и доводов.

Так бывает не потому, что мы невнимательны или «плохо знаем себя». Мы часто привыкли сначала объяснять происходящее, а уже потом — если остаётся время — замечать, как оно отражается на теле. Между тем напряжение редко возникает из ниоткуда. Оно может нарастать постепенно: чуть быстрее дыхание, тяжелее плечи, беспокойнее движения. Эти изменения не дают готового ответа, что именно происходит, но могут стать ранним приглашением остановиться и присмотреться.

Тело — источник информации, а не переводчик с готовым словарём

Когда мы волнуемся, организм может мобилизоваться: меняется дыхание, мышцы напрягаются, сердце начинает биться чаще, ладони потеют. Это часть обычной реакции на нагрузку — телу нужно подготовиться действовать. Иногда похожие ощущения появляются от недосыпа, кофе, долгого сидения, голода, жары или болезни. А иногда мы замечаем их, но не сразу понимаем, с чем они связаны.

Поэтому важно не превращать тело в оракул. Сжатая челюсть не всегда означает злость. Ком в горле не всегда указывает на страх. Тяжесть в груди не обязательно связана с подавленной печалью. У одного и того же человека похожее ощущение может возникать в разных обстоятельствах, а похожая эмоция — проявляться по-разному. Тело сообщает: «Что-то происходит». Чтобы понять, что именно, нужны контекст, мысли, обстоятельства и немного времени.

Способность замечать внутренние сигналы иногда называют interoception. Это не особый дар и не умение правильно истолковать любое ощущение. Скорее, это навык обращать внимание на то, как меняется внутреннее состояние: тепло ли вам, есть ли дрожь, сжатие, тяжесть, учащённое дыхание. Навык помогает раньше заметить напряжение, но не делает каждое ощущение однозначным.

Именно здесь полезна доброжелательная точность. Не «со мной что-то не так», а «я замечаю сжатие в челюсти». Не «я сейчас сорвусь», а «мне трудно усидеть на месте, и дыхание стало поверхностнее». Первая формулировка превращает ощущение в приговор. Вторая оставляет место для наблюдения и выбора.

Почему ранние сигналы легко пропустить

Представьте, что ваше внимание — фонарик. Когда на носу трудный разговор, дедлайн или важное решение, фонарик может светить только на задачу: что сказать, как подготовиться, что может пойти не так. Всё остальное уходит в полумрак — в том числе состояние тела.

Илья не сидел без дела: он составлял аргументы, уточнял формулировки, мысленно репетировал разговор. Каждое отдельное действие казалось разумным. Но внимания хватало на то, чтобы планировать, и почти не оставалось на то, чтобы заметить: он уже устал, напряжён и продолжает работать не потому, что это помогает, а потому, что остановиться тревожно.

Так напряжение накапливается незаметно. Сначала мы не замечаем одного признака, потом привыкаем к нему. Сжатые плечи становятся «обычной осанкой», поверхностное дыхание — «просто рабочим режимом». Иногда тревога становится ясной только тогда, когда уже мешает спать, есть, разговаривать или сосредоточиваться.

Но ранний сигнал не обязан быть ярким. Это может быть лишь изменение относительно вашего обычного состояния: стало труднее расслабить руки, вы чаще меняете позу, быстрее говорите, ощущаете прохладу в ладонях. Такие признаки не доказывают, что с вами происходит нечто определённое. Они предлагают проверить обстановку и спросить себя: «Что я сейчас переживаю? Что мне может понадобиться?»

Проверка трёх опор

Эта практика занимает меньше минуты. Её не нужно выполнять идеально. Цель — не добиться полного спокойствия и не заставить тело что-то «отпустить». Достаточно на короткое время вернуть внимание к настоящему моменту и собрать немного информации.

1. Остановитесь. Если это безопасно, на несколько секунд перестаньте печатать, читать или листать экран. Не обязательно закрывать глаза — напротив, оставьте их открытыми. Посмотрите вокруг так, как смотрели бы на знакомую комнату, а не как человек, который должен немедленно найти причину своего состояния.

2. Назовите три видимых предмета. Например: «Стол. Синяя папка. Окно». Не нужно искать что-то особенное или красивое. Просто отметьте три вещи, которые находятся перед вами. Если сложно сосредоточиться, назовите их про себя.

3. Почувствуйте точки соприкосновения. Заметьте, где тело опирается на поверхность: стопы — на пол, бёдра — на стул, спина — на спинку кресла. Выберите одну или две точки. Не нужно специально давить на пол или сидеть ровно. Достаточно заметить: «Здесь есть опора».

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.