Евгения Асеева

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?
ДНЕВНИК ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2025

УДК 087.5:159.9
ББК 88.3
КТК 740
А90

ФЗ от 29.12.2010
№ 436-ФЗ

Асеева, Евгения.
А90 Что я чувствую? Дневник чувств и эмоций / Евгения Асеева. — Ростов н/Д : Феникс, 2025. — 96 с.

ISBN 978-5-222-40827-8

ВНИМАНИЕ!
Ты держишь в руках очень эмоциональную тетрадь.
В ней можно:
ЗЛИТЬСЯ и ругаться,
БОЯТЬСЯ и ужасаться,
ПЕЧАЛИТЬСЯ и рыдать,
УДИВЛЯТЬСЯ и задавать разные вопросы.

А еще РАДОВАТЬСЯ на всю катушку и испытывать самые разные чувства, из которых и состоит наша жизнь.

Все эмоции зачем-то нужны нам, а вот зачем — об этом и расскажет тетрадь. С ней ты узнаешь больше о своем внутреннем мире, а главное, научишься быть в ладу с самим собой.

Открывай же скорее!

УДК 087.5:159.9
ББК 88.3

Популярное издание

Евгения Асеева

Что я чувствую? Дневник чувств и эмоций

Руководитель направления: Нана Бажунаишвили
Арт-директор: Софья Криволапова
Ответственный редактор: Нана Бажунаишвили
Технический редактор: Александр Кузнецов
Компьютерная вёрстка: Елизавета Ткаченко

RU **Что я чувствую? Дневник чувств и эмоций.** Формат: 70x100/16 Тираж 4 000 экз. Заказ № 2630-2024.
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 08.2024. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «Красная Звезда». Юридический адрес: 125284, Россия, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38.
Фактический адрес: 117342, г. Москва, Севастопольский проспект, 56/40, стр. 3.

KZ **Мен нені сезінемін? Сезімдер мен эмоциялар күнделігі.** Форматы: 70×100/16. Таралымы 4 000. Тапсырыс № 2630-2024.
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 08.2024. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
АҚ «Красная Звезда» басылған. Заңды мекен-жайы: 125284, Ресей, Мәскеу қ., Хорошевск тас жолы, 38 үй.
Нақты мекен-жайы: 117342, Мәскеу қ., Севастополь даңғылы, 56/40, 3 құрылыс.

© Асеева Е., текст, 2024
© ООО «Феникс», оформление, 2024
© Shutterstock, иллюстрации, 2024
© Макаревич М., иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-222-40827-8

Привет!

Я психолог Женя Асеева, и этот дневник я создала для всех любознательных исследователей себя.

В школе и институте нас учат познавать окружающий мир и его законы, но я думаю, что на самом деле нет ничего интереснее самопознания. А что это значит — узнать себя? Это значит понять, как ты чувствуешь, думаешь и действуешь!

Уверена, что ты, как и многие другие, в своей жизни уже сталкивался со всякими обстоятельствами, которые показывали тебе самого себя с совершенно разных сторон. А порой ты действовал слишком эмоционально, не успевая задуматься о последствиях.

Некоторые сильные эмоции, такие как гнев или страх, могут действовать на нас совершенно удивительным образом, заставляя делать нетипичные вещи. Не успел оглянуться и вот уже кричишь, как потерпевший, или вдруг замираешь в испуге, как каменная статуя.

Нет ничего удивительного в том, что мы хотим избавиться от некоторых «вредных» эмоций навсегда. Но, как ты думаешь, возможно ли это? Можно ли совсем отключить эмоции? Конечно же, нет. Эмоции ведь часть нас, и все они, как ни странно, стараются нам помочь. Даже страшные и грозные, которые называют негативными. Лишись мы любой из эмоций — наша жизнь тут же обеднеет.

Я часто слышу, как мои клиенты и друзья пытаются искоренить в себе гнев. «Я не должен злиться», — го-

ворят они. И ведь, правда, гнев бывает очень разрушительным, но, если совсем лишиться его, мы перестанем чувствовать, когда кто-то нарушает наши границы, и не сможем себя защитить, отстоять свое мнение.

Если прислушаться к этой логике, получается, что мы не можем убрать ни одну из эмоций. Но мы можем влиять на «громкость» их проявлений и более спокойно реагировать на происходящее. И тогда страх не будет переходить в панику или фобию, а гнев не будет причинять боль и разрушать нас изнутри и наш мир снаружи. А еще мы сможем слушать свою печаль, не впадая в депрессию, изучать оттенки радости и удивляться новому, не теряя любознательности.

С этим разобрались. Но где же все-таки живут эмоции?

Все начинается снаружи. Наши 5 органов чувств: осязание, обоняние, вкус, слух, зрение — собирают, как приемники, информацию из окружающего мира и затем передают ее по внутренним каналам в мозг, который, как суперкомпьютер, соединяет пазл из ощущений в общую картинку и затем выдает решение о том, как нам реагировать, что сказать, какое настроение или эмоцию включить.

Для такой сборки в мозге есть специальная зона — лимбическая система, а в ней миндалевидное тело (его еще называют миндалиной или амигдалой). На основании информации, которую мы видим, вдыхаем, трогаем, слышим и пробуем на вкус, «эмоциональный мозг» включает ту или иную эмоцию и следующую за ней реакцию: спасаться, защищаться, слиться с окружающей средой и т. д.

Эту часть мозга называют древней, потому что ей пользовались даже наши доисторические предки. В мозге современного человека есть еще одна зона, расположенная прямо за лбом, — префронтальная кора, где в отличие от лимбической системы происходит более точный анализ угроз: «А точно ли мне надо сейчас бежать?» Беда только в том, что до лимбической системы информация доходит чуть быстрее, поэтому иногда мы не успеваем опомниться, как уже выдаем какую-то необдуманную реакцию, принимаем решение импульсивно, «на эмоциях».

А еще бывает так, что наши реакции на похожие ситуации становятся автоматическими. Мозг запоминает случившееся и включает повторное поведение. Воспоминания погружают нас в эмоции, которые мы испытывали в тот момент. К примеру, вспомнив счастливый день, мы можем воссоздать в памяти окружающие запахи (бабушкины пирожки, жасмин за окном), услышать чей-то смех или почувствовать, точно наяву, как укрывались теплым мягким пледом и пили какао. Такие эмоциональные шаблоны могут не только вызывать приятную ностальгию, но и становиться крючками, заставляющими реагировать неосознанно: «Я сам не понимаю почему, но, когда слышу эту мелодию, мне каждый раз хочется плакать», «Когда я прохожу мимо этой вывески, мне почему-то становится страшно».

Это еще один аргумент в пользу познания себя. Чем больше мы знаем, тем проще нам не попасть в подобные ловушки.

Наверняка ты слышал модный термин «осознанность», сейчас много говорят об этом. Но поверишь ли, если я скажу, что есть очень много людей, не способных назвать и объяснить эмоцию, которую они испытывают? «У меня есть какое-то смутное чувство... Я что-то чувствую, но не могу это объяснить». Но если сложно это сделать, то как же тогда себе помочь? Как можно успокоить свой гнев, если не понимаешь, что ты в гневе?

Многие люди, действительно, живут, совершенно не осознавая свои эмоции и не придавая им значения, воспринимая их как фоновый шум, не более. Но такая тактика создает проблемы посерьезней, потому что, если не слышать и не понимать эмоции, они станут еще настойчивее заявлять о себе в виде... разных болячек!

Все верно, ты не ослышался! Эмоции могут влиять на наше здоровье! И когда говорят: «Все болезни от нервов», — имеют в виду именно это. «Нервами» в таком предложении собирательно называют эмоции. Ведь нервничаем мы не на пустом месте, а ког-

да злимся, ревнуем, завидуем, обижаемся или испытываем любые другие сильные эмоции — выходим из равновесия. Если не обращать внимания на свои состояния, они становятся хроническими, то есть наш организм будет пребывать в постоянном стрессе, а стресс как раз и влияет на тело.

Как же это устроено?

Любая эмоция призывает к какому-то действию. Представим, что на тебя нападает кто-то, ты злишься или боишься, и мозг, помогая тебе, впрыскивает в кровь нужные для действия «бей или беги» гормоны стресса — кортизол, адреналин. Они помогают твоему телу напасть в ответ или убежать, в зависимости от ситуации. Но представь, что эмоции не находят выход! И мозг думает, что ты постоянно пребываешь в опасности. Это и называется хронический стресс. Тело получает слишком много определенных гормонов и постепенно начинает истощаться, заболевать.

Схема выглядит так: ситуация — мысль — эмоция — реакция. После эмоции всегда следует какая-то реакция. А значит, очень важно понимать, что с тобой происходит и как называется то, что ты испытываешь.

Но ты, наверно, заметил, что в нашей схеме есть еще одна составляющая — «мысль». И ее нам тоже важно услышать и осознать. Потому что мысли — это интерпретации ситуаций, то, как мы понимаем случившееся. Вероятно, ты уже слышал такую фразу: «все субъективно». Это значит, что в мире очень много людей и мнений и нет ничего верного на 100%. В одной и той же ситуации разные люди будут действовать по-разному. Почему? Как раз из-за тех мыслей, которые у них возникают.

Например, я вижу, что подруга идет мне навстречу, машу ей рукой, а она ноль внимания: прошла мимо меня, как мимо столба. Что я могу подумать? Как интерпретирую ее поведение?

Возможно, мне придет в голову, что я что-то сделала не так и обидела ее чем-то. И тогда включится вина. Или я решу сама обидеться на подругу за то, что она не заметила меня. А может быть, разозлюсь: «Да как она могла? Как можно меня не заметить?» — и решу проучить ее, в следующий раз тоже пройдя мимо. Как ты видишь, все эти мысли-интерпретации включают разные эмоции и призывают нас к разным действиям.

А может ли быть так, что все эти мысли в нашей голове неверны? Что они искажают реальность, как кривые зеркала? Конечно, может! Более того, открою тебе секрет, именно неправильные интерпретации чужого поведения чаще всего приводят к ссорам, скандалам, разладу в отношениях. Ведь велика вероятность, что подруга была настолько погружена в свои мысли, что просто не видела ничего вокруг. То есть она действительно не заметила меня, без какого-то скрытого подтекста. И если я рассмотрю эту версию, то смогу спокойно подойти и поговорить. Но, согласись, это будет совершенно невозможно, если я включу эмоции. На эмоциях я могу говорить не тем тоном, обвинять, даже накричать на подругу, которая, не понимая, что происходит, конечно же, начнет защищаться в ответ. И пошло-поехало... Слово за слово — вот и готова ссора.

Поэтому так важно научиться слышать и понимать свои мысли и эмоции.

Но как же мы будем это делать?

На следующих страницах этого дневника ты найдешь специальные таблицы, заполняя которые, как

описано в примере, сможешь проанализировать ситуации из своей жизни с разных сторон, а затем переосмыслить их. Это поможет тебе в других похожих ситуациях находить более конструктивные решения и быть в ладу со своими эмоциями. То есть прислушиваться к своим мыслям и эмоциям, не давая им выходить из берегов.

Помни, что дневник только твой, поэтому описывай все, что думаешь и чувствуешь, максимально честно и подробно.

Давай посмотрим пример заполнения таблицы:

ЧТО ПРОИЗОШЛО?

В этой ячейке нужно будет описать то, что случилось, например:

«Я шла/шел по улице и вдруг меня больно толкнул проходивший мимо мужчина».

ЧТО Я ПОДУМАЛ/А?

Здесь тебе нужно будет записать все мысли, которые пришли в голову в тот момент:

«Какой хам, да как так можно! И даже не извинился! Вот бы ему отомстить!»

ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛ/А?

В этой графе постарайся максимально подробно описать свои эмоции:

«Было так неприятно и обидно! Я очень разозлился/лась. На глаза навернулись слезы. Я почувствовал/а себя беззащитным/ой».

ЧТО Я СДЕЛАЛ/А? ЧТО ХОТЕЛ/А СДЕЛАТЬ?

В этой части таблицы опиши свои действия: что ты сделал или хотел сделать:

«Я закричал/а прохожему вслед, как он неправ. Мне хотелось подбежать и толкнуть его в ответ».

А теперь внимательно прочитай написанное и на месте мысли напиши другие варианты, почему еще тот человек мог тебя толкнуть. А на месте действий — как еще можно было отреагировать. И главное, в самой последней графе напиши, как ты можешь позаботиться о себе после произошедшего. Какие слова тебе хочется сказать себе в утешение? Что хочется сделать приятного, чтобы сгладить неприятные ощущения? Возможно, разминка поможет сбросить напряжение, возникшее в теле? Или разрядку принесет просмотр кино и чай с вкусняшками? Способов самоподдержки очень много, и каждому подходит что-то свое.

Удачного тебе путешествия!

ДАТА:

ЧТО ПРОИЗОШЛО?

ЧТО Я ПОДУМАЛ/А?

ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛ/А?

ЧТО Я СДЕЛАЛ/А? ЧТО ХОТЕЛ/А СДЕЛАТЬ?

АЛЬТЕРНАТИВА

САМОПОДДЕРЖКА

ДАТА:

ЧТО ПРОИЗОШЛО?

ЧТО Я ПОДУМАЛ/А?

ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛ/А?

ЧТО Я СДЕЛАЛ/А? ЧТО ХОТЕЛ/А СДЕЛАТЬ?

АЛЬТЕРНАТИВА

САМОПОДДЕРЖКА

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИВЕТ! 3
ГНЕВ 22
РАДОСТЬ 34
ПЕЧАЛЬ 46
СТРАХ 58
УДИВЛЕНИЕ 70