

Александра Березович

# Что я чувствую?

Упражнения для работы  
с ЭМОЦИЯМИ

арт-терапия • практики • схемы • таблицы



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.942.5  
ББК 88.252.1-8  
Б48

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении использованы материалы с Shutterstock*

**Березович, Александра Ильинична.**

Б48      Что я чувствую? Упражнения для работы с эмоциями / Александра Березович. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2025. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).

ISBN 978-5-17-176190-5

Эмоции — это сигналы, помогающие ориентироваться в мире. Но иногда они кажутся слишком сильными: гнев рушит отношения, тревога не дает спать, грусть парализует. Мы начинаем бояться собственных чувств или пытаться их подавить — и теряем контакт с собой. Это пособие поможет вам познакомиться с эмоциями ближе. Здесь рассматриваются базовые чувства, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Вы узнаете, как эмоции проявляются в теле, как они влияют на наше самочувствие и поведение, и самое главное — как научиться управлять ими, сохраняя при этом их силу и ценность.

Упражнения помогут безопасно исследовать эмоции, лучше их понимать и выбирать ту реакцию, которая соответствует вашим ценностям и образу жизни. Пособие подойдет как самостоятельным читателям, так и психологам, которые ищут понятные и гибкие инструменты для клиентов.

УДК 159.942.5  
ББК 88.252.1-8

ISBN 978-5-17-176190-5

© Березович А.И., текст, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

## Введение

Современные социальные медиа, пропагандирующие психпросвет<sup>1</sup>, демонстрируют нам, что подавление эмоций вредно и важно находить способы их выражения. Однако следует понимать, что мы взаимодействуем с другими людьми и не всякая аутентичность проявления эмоций в моменте может быть полезна в долгосрочной перспективе.

Я ни в коем случае не призываю вытеснять эмоции и чувства или диссоциироваться<sup>2</sup> от них: как показывают исследования, ни к чему хорошему это не ведет.

Как и во многом в этом мире, важно находить баланс, «золотую середину», чтобы оставаться за рулем управления нашей физиологической машины, в которой бушуют гормоны, зажигаются нейронные связи, а повышение сердечного ритма мозг интерпретирует как волнительную или даже тревожную ситуацию.

Помните про «бабочек в животе»? В детстве мы считали, что это верный признак влюбленности, а сейчас эксперты в соц. сетях рассказывают, что «бабочки» — не что иное, как «красный флаг», сообщающий о тревоге, и от такой «влюбленности» надо бежать, сверкая пятками и закрывая по дороге всплывающие сообщения. Но кто прав? Почему некоторые проявления эмоций могут быть похожи? Как разобраться и отделить зерна от плевел, а мух — от котлет?

С этим, я надеюсь, тебе сможет помочь пособие, которое ты держишь в руках. Теоретическая база физиологических основ возникновения и формирования эмоций даст понимание, как работает «биологический автомобиль». Арт-терапевтические упражнения помогут нарисовать карту, чтобы построить маршрут этого «автомобиля» и пункт назначения, а также заметить, какие механизмы требуют «техобслуживания» или, возможно, обновления «прошивки».

Мы будем учиться **управлять своими эмоциями** и находить для них подходящий по размеру и форме контейнер, который будет **соответствовать нашим ценностям**. Например, не всегда есть подходящее место для проявления гнева в его первобытной форме. Гнев может стать разрушительным, пугать окружающих и вас самих, а также вредить отношениям. В то же время длительное подавление гнева как одной из сильнейших и энер-

---

<sup>1</sup> Психологическое просвещение, или психпросвет, — информирование людей о психологических методах с целью повышения осведомленности и качества жизни.

<sup>2</sup> Диссоциация — психический механизм, с помощью которого человек отделяется от собственных чувств и переживаний.

гозатратных эмоций может привести к физиологическим последствиям, поскольку эмоции влияют на гормональные процессы в нашем теле.

Множество исследований доказывают, что эмоции влияют на гормоны и на наше самочувствие. Важно осознать, что мы не жертвы эмоций, а, скорее, имеем возможность управлять ими, если пребываем в нормо-типичном состоянии (но даже при дисбалансе у нас чаще всего остается свобода выбора).

Я хочу, чтобы эта книга стала инструментом, который поможет тебе поближе познакомиться со своими эмоциями, развить навык наблюдения и управляемости и заметить, что именно ты владеешь эмоциями, а не они — тобой.

Ты научишься в каждый момент выбирать наиболее подходящую эмоциональную реакцию, соответствующую твоим ценностям и образу человека, которым ты стремишься быть.

В пособии представлена небольшая теоретическая подводка для знакомства с эмоциями и арт-терапевтические упражнения, направленные на самостоятельное (а может, и групповое) соприкосновение, замечание, рисование и фотографирование эмоций.

Многие антропологические исследования рассматривают культурные различия в восприятии эмоций, часто разделяя их на **хорошие** и **плохие**: те, которые можно испытывать и проявлять, и те, на которые наложено табу.

Я предлагаю тебе стать исследователем и сойти (хотя бы во время чтения) с позиции морального судьи: наблюдай за эмоциями с безопасного расстояния, плавно сближаясь с ними, при этом держи в кармане «вкусняшку» на случай, если понадобится усмирить этого «дикого зверька». Такой подход точно поможет расширить понимание не только себя, но и окружающих, так что бонусом ты еще и прокачаешь эмпатию!

В этой книге мы будем использовать арт-терапевтический подход: образы-метафоры помогают вынести переживания на лист, взглянуть на них со стороны и выбрать, как относиться к эмоциям, собирать или отправлять на переработку их дары.

Современные научно-доказательные методы психотерапии, такие как третья волна КПТ (когнитивно-поведенческой терапии), АСТ (терапии принятия и ответственности) и CFT (терапии, сфокусированной на сострадании), также активно используют метафоры. Работа с созданием метафор и образов помогает экологично соприкоснуться с чувствами, прожить их, не отождествляясь с ними, **оставляя за собой свободу выбора отношения к тому, что с нами происходит.**

**Эта книга поможет тебе создать собственный визуальный словарь эмоций.** Подход через метафору — своеобразный антидот алекситимии<sup>3</sup>. Она может быть связана как с травматическими событиями, так и с особенностями развития, например при расстройствах аутистического спектра (РАС).

Эмоции — внутренние сигналы, которые показывают наш отклик на события. Я приглашаю тебя исследовать чувства, с которыми мы чаще всего сталкиваемся. Они:

- переживаются почти каждый день;
- влияют на поведение, отношения и общее ощущение благополучия;
- вызывают трудности в выражении или регулировании.

В этой книге мы будем исследовать различные эмоциональные состояния и их аффекты, такие как:

- **радость** — источник энергии, легкости и телесного комфорта;
- **грусть**, помогающую замечать, что для тебя ценно, и осознавать важное;
- **гнев** как сигнал о нарушении границ и несоответствии ценностям;
- **страх** — базовую систему защиты и выживания;
- **стыд и вину** — отражение норм, правил и потребности принадлежать;
- **тревогу** — вторичную эмоцию, соединяющую фрустрацию, страх и стремление к контролю;
- **удивление и интерес** — двигатели ценностной, осмысленной жизни;
- **нежность и любовь** — базовые человеческие потребности в связанности и восстановлении.

И в завершение мы отправимся исследовать наши **ценности** — внутренние ориентиры.

---

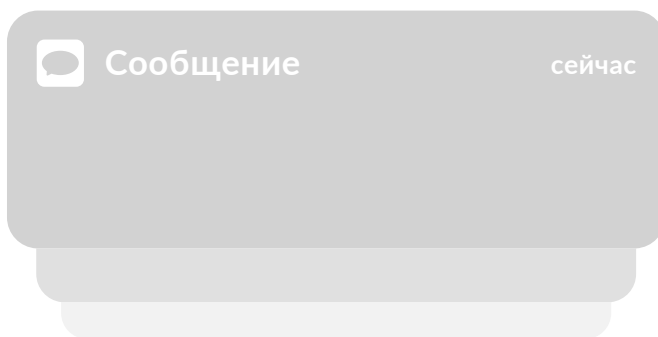
<sup>3</sup> Алекситимия — затруднения в понимании, передаче, словесном описании своего состояния.

## Упражнение «У вас новое уведомление»

---

Если бы у нас внутри был чат, эмоции точно не молчали бы. Радость прислала бы мем в шесть утра, гнев писал бы капсом и требовал справедливости, тревога — длинное голосовое на 24 минуты.

Попробуй на секунду представить: если бы то, что ты чувствуешь прямо сейчас, отправило тебе сообщение, что бы в нем было написано? Какие слова, образы, мысли приходят на ум? Запиши это короткое «внутреннее сообщение» — и заметь, от лица какой эмоции оно звучит.



*Эта книга не обещает, что ты перестанешь чувствовать грусть или тревогу (они важны, и мы еще поговорим зачем). Но она поможет снизить перегрузку «внутренними уведомлениями». Ты научишься занимать равную позицию во внутреннем диалоге и выбирать бережный, поддерживающий способ ответа.*

## Глава 1. Замечаем яркий спектр эмоций

Мы уже говорили о том, что эмоции — сигналы нашей психики, которые помогают ориентироваться и реагировать на происходящее вокруг. Научное понимание того, как они устроены, безусловно важно. Но эмоции живут не в голове, а в теле и в чувствах. Именно через контакт с ними — через проживание, ощущение и наблюдение — мы по-настоящему начинаем их понимать.

Чтобы познакомиться с эмоциями ближе, я приглашаю тебя к простому и наглядному упражнению. Оно поможет заметить: какие чувства живут во мне прямо сейчас? Какие звучат громче, какие — тише? Какие легко распознать, а какие будто прячутся?

Эмоции похожи на палитру: у каждой есть свой оттенок, своя сила, своя глубина. В этом упражнении мы дадим им цвета и увидим их в виде образа — твоего личного «колеса эмоций».

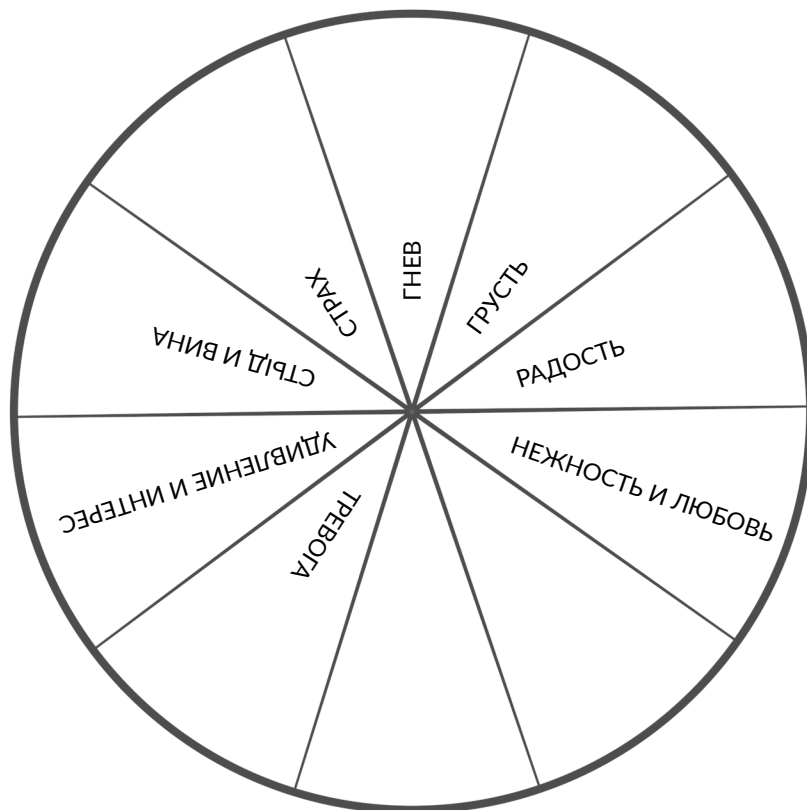
*При выполнении упражнений помни о бережности к себе: если вдруг станет тяжело, ты всегда можешь остановиться и выйти из процесса. В дополнительных материалах в конце этой книги есть несколько простых практик «заземления» — обратись к ним в моменты высокой эмоциональной интенсивности.*

Попробуй замечать интенсивность эмоций.

## Упражнение «Колесо эмоций»

---

### МОЕ КОЛЕСО ЭМОЦИЙ



#### ● Подготовка

Материалы: шаблон колеса, цветные карандаши / пастель или цветные ручки, если захочешь использовать штриховки либо образы.

Какие бы цвета ты ни выбрал(-а), они не имеют «правильных» или «неправильных» значений. Главное — твой выбор. Но если захочется сверить ощущения, можно опереться на подсказки цветопсихологии. Это не интерпретация, а дополнительный способ декодирования твоего опыта через популярные трактовки цветов в арт-терапии. Возможно, ты найдешь в этом отклик, а возможно, создашь уникальную палитру.

*Например:*

- красный — энергия, действие, витальность;
- синий — покой, глубина, защита;
- зеленый — рост, забота, гармония;
- желтый — ясность, понимание, надежда;
- черный — тайна, глубина, завершение и перерождение;
- белый — чистота, обновление, свобода.

### ● **Ход упражнения:**

Прикрой глаза и попробуй почувствовать, какие цвета (или формы) ассоциируются у тебя с каждой эмоцией. Не опирайся на стереотипы — доверься внутренним ощущениям.

#### **1. Раскрашивание эмоций:**

- Выбери один или несколько секторов, которые перекликаются с твоим состоянием в данный момент.
- Раскрась их выбранными цветами, замечая, какие чувства возникают в процессе.

#### **2. Дополнительное задание (по желанию):**

- Можно добавить текст, ассоциации, небольшие рисунки или символы рядом с эмоциями.
- Заполни пустые секторы, если хочешь добавить что-то свое.

#### **3. Завершение и рефлексия:**

- Какой цвет получился самым насыщенным? Какая эмоция прямо сейчас ведущая внутри?
- Какие эмоции было легко подобрать цвет, а с какими возникли затруднения?
- О чем это может сообщать в твоей жизни?

А теперь давай подробнее, шаг за шагом рассмотрим ведущие эмоции. Вернись к упражнению выше, когда дойдешь до конца книги, — это станет своеобразной сверкой с динамикой изменений в понимании эмоций.

## Глава 2. Радость

Если тебе кажется, что с радостью все уже понятно, и внимание спонтанно переключается на более «проблемные» переживания — это характерная работа психики, ориентированной на выживание. Эволюционно мозг быстрее откликается на угрозы, чем на сигналы благополучия. Проблема в том, что мы живем в новом мире со старым мозгом, базовые настройки которого — фокусироваться на том, что идет или может пойти не так, а говоря проще — на «негативе».

Представь, как жили наши предки: если не прислушаться к шуршанию куста, то можно пропустить медведя, готового напасть на поселение! Или, если не пытаться предугадать погоду всеми магическими и немагическими способами, можно не предусмотреть засуху, гибель урожая и, как следствие, голодную смерть. В общем, предки действительно держали ухо и копьё остро.

По сравнению с ними мы живем в достаточно базово безопасном мире, но нашему мозгу, увы, все равно: медведь в кустах или сообщение от начальника — сигнал выживания включается в обоих случаях. Важно расширять рамки восприятия и тренироваться замечать не только тревожные звоночки, но и положительные сигналы. Именно поэтому мы начнем наше путешествие с эмоции **радости**: будем учиться задерживаться в радости, замечать ее в теле и в повседневных мелочах, расширять место для нее в нашей жизни.

С точки зрения эволюции, положительные эмоции тоже имеют адаптивную ценность. Согласно теории расширения и построения Барбары Фредриксон (1998, 2001), их функция отличается от задачи негативных. Если страх или гнев сужают реакции, толкая к быстрым действиям (бежать, нападать), то радость и интерес, наоборот, расширяют спектр поведения: побуждают исследовать, играть, творить, интегрировать опыт. Это формирует новые навыки и внутренние ресурсы. Кстати, про интерес мы будем говорить в отдельной главе.

Любые эмоции не остаются с нами навсегда: они приходят и уходят, как волны. Мы не можем быть радоваться постоянно, и это нормально. Но радость приятна и, как подтверждают исследования, полезна. При этом мы часто сами ограничиваем ее: говорим себе «я не заслуживаю», «рано радоваться» или ждем подвоха: «Если сейчас все хорошо, значит, скоро случится что-то плохое». А иногда и вовсе не замечаем радости, даже когда она есть.

Наш контакт с эмоциями зависит не только от внутреннего, но и от внешнего, культурного контекста. В японском языке есть слово *yorokobi* —