

A watercolor illustration of a landscape. The top part shows a sky with horizontal bands of pink and purple. Below the sky is a brownish-orange ground. In the center, there are three stylized green trees of increasing height from left to right. A small blue and white flower is visible on the left side of the ground. The bottom part of the illustration shows a field of green and yellow grass.

Анна Смолярова

**В стране
эмоций
Год первый**

Анна Смолярова

В стране эмоций. Год первый

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34712808

ISBN 9785449302083

Аннотация

Можете ли вы с легкостью ответить на вопрос «что вы сейчас чувствуете»? Если да, то вам повезло. Автору пришлось учиться этому навыку специально. В этой книге вы найдете итоги первого «учебного года» – дневниковые записи с сентября 2017 года по июнь 2018 года, в которых автор рассказывает истории о своих эмоциях. Тексты сопровождаются авторскими иллюстрациями (инстаграм @freedomtoart).

Содержание

О проекте «Страна эмоций»	5
С чего все началось	7
Сотворение мира	10
Благодарность	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

В стране эмоций Год первый

Анна Смолярова

© Анна Смолярова, 2018

ISBN 978-5-4493-0208-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О проекте «Страна эмоций»

Меня зовут Анна Смолярова, и я путешествую по загадочной стране эмоций.

В 2017 году я училась в терапевтической группе «На эмоциях». Оказалось, об эмоциях можно говорить вслух, у них есть имена, и они имеют право на существование.

В этой книге вы найдете итоги первого «учебного года». В ней собраны под одной обложкой посты, написанные с сентября 2017 года по июнь 2018 года. Иллюстрации принадлежат автору (инстаграм @freedomtoart), если не указано другое.

Приглашаю вместе со мной учиться рассказывать про эмоции и создавать словарь чувств.



С чего все началось

Однажды знакомая психолог сказала мне: «Человек каждый момент что-то чувствует». Я замерла. Нет, я точно чувствовала замешательство сразу после этой фразы, – но оно было вызвано тем, что я спрашивала себя: «Да? Каждый момент? Тогда что я чувствовала при разговоре за секунду до осознания этой фразы?» Я не находила ответа на этот вопрос, и мне было очень неуютно.

Когда мне было лет одиннадцать, я часто ходила одна до поликлиники и обратно на курс массажа. Дорога занимала минут двадцать в одну сторону, и я развлекалась тем, что «откручивала назад мысли». В случайный момент я останавливалась на какой-то мысли в голове и вспоминала, что меня к ней привело, что я думала до предыдущей мысли, и за две мысли до нее. Наверно, поэтому из меня потом получился неплохой кандидат наук. Но с чувствами я так всё ещё учусь поступать.

Какая разница, спросите вы, если ты не осознаешь чувства, ты все равно их чувствуешь. Да, чувствую, и они руководят моими действиями совсем не так, как мне хочется. Например, я часто выгляжу неискренней или прокрастинирую, потому что не понимаю своих чувств.



Так и появилась идея для блога. Чем больше я о ней рассказывала, тем лучше понимала: не я одна сталкиваюсь с немотой, когда нужно ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?»

В блоге я рассказываю о своем опыте переживания и вербализации чувств. Кажется, я уже не в Канзасе. Добро пожа-

ловать вместе со мной в страну эмоций!

Сотворение мира

До недавнего времени я совершенно не задумывалась о том, что я чувствую. Но однажды выяснилось, что моя начитанность и хорошее знание классической литературы совершенно не помогает в назывании эмоций. В лингвистике вопрос о влиянии языка на мышление остается спорным. Согласно некоторым исследованиям, отсутствие в языке слов для оттенков цвета сказывается на скорости распознавания этих оттенков при лабораторных тестах. В случае с эмоциями мне кажется, что это так и есть: чем больше словарных статей на отдельные эмоции, тем легче их осознавать.

Хочу, чтобы в моей голове были готовые протоколы для распознавания. Например, если я чувствую А и В, значит, это гнев, а не чувство вины.



Готовый словарь для подобных целей я обнаружила в одном приложении для медитаций. В нем есть опция – оценить свое эмоциональное состояние и выбрать для него тэги. Идея хороша: потом можно отслеживать, что провоцирует плохое настроение или помогает чувствовать себя счастливой. Но заранее заданных тэгов, описывающих эмоции и эмоциональное состояние, в приложении целых 243. Немыслимая цифра для человека вроде меня – обычно я обхожусь пятью словами.

Такое состояние называется **алекситимия** – в буквальном смысле неспособность называть свои или чужие эмоции, вербализовать чувства. Термин предложил в 1973 году гарвардский профессор Петер Сифнеос.

Для выявления чаще всего применяется Торонтская шкала алекситимии. На русском языке легко найти первый вариант, состоящий из 26 вопросов и подготовленный НИИ им. Бехтерева. Впоследствии оригинальный опросник был сокращен до 20 вопросов. Русскоязычный вариант подготовлен совместно группой ученых из Москвы и Торонто в 2010 году.

Примеры утверждений из опросника:

- У меня бывают чувства, которые я не могу точно назвать
- Когда я расстроен, я не знаю – то ли мне грустно, то ли я испуган, то ли злюсь
- Мне трудно описывать, какие чувства я испытываю к другим людям

Чем выше сумма баллов по результатам теста, тем выше уровень сложностей, с которыми вы сталкиваетесь при назывании и определении эмоций.

Чувствую себя Адамом, которому надо назвать всех животных за один день. Впрочем, нет, мне проще – у меня хотя бы есть шпаргалки.

Благодарность

Я заказала на обед форель, которая оказалась восхитительно вкусной. Она была настолько нежной и ароматной, что впервые в жизни мне захотелось вознести благодарственную хвалу создателю. Как многое во вселенной должно было совпасть, чтобы благодаря устройству моих вкусовых рецепторов и биохимической структуре форели я могла получить удовольствие от еды!

Сегодня по дороге на работу я вновь испытала необъятное чувство благодарности. Необъятное – потому что она была направлена не на одного человека, не на конкретное действие. Я радовалась тому, что запустила блог, и чувствовала признательность многим, благодаря кому эта идея получила реализацию.

Оказывается, благодарность относится к группе эмоций, в основе которых лежит любовь. Рядом с ней – спокойствие, доверие, безопасность. Мелани Кляйн в книге «Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников» пишет: «Одним из главных производных способности к любви является чувство благодарности». Уже у младенца эмоция благодарности связана с удовольствием. «Младенец чувствует, что он получил от своего объекта исключительный дар, который он хотел бы сохранить». Так закладывается основа для способности делиться чем-

то с окружающим миром – для щедрости и творчества. Даже народная этимология солидарна с психоанализом: «бла-го-дарить» = «дарить благо»?

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.