

# ЗМІСТ

Подяки	9
Вступ	12

## ЧАСТИНА I Природа емоцій

РОЗДІЛ 1	Емоції: загальносистемні реакції	23
РОЗДІЛ 2	Для чого потрібні емоції?	39
РОЗДІЛ 3	Первинні та вторинні емоції	46

## ЧАСТИНА II Називання та описування ваших емоцій

РОЗДІЛ 4	Чому я так гостро відчуваю емоції?	59
РОЗДІЛ 5	Усвідомленість емоцій	83
РОЗДІЛ 6	Визначення ваших емоційних тригерів	114
РОЗДІЛ 7	Відчуйте це: бажання та дії	133
РОЗДІЛ 8	Емоційні потрясіння	147

## ЧАСТИНА III Усунення перешкод для регуляції емоцій

РОЗДІЛ 9	Виклик вашому внутрішньому діалогу	159
РОЗДІЛ 10	Зміни способу життя для емоційної стійкості	175
РОЗДІЛ 11	Зміни сильних емоцій	199

---

<b>ЧАСТИНА IV</b>		
<b>Ведення емоційно досконалого життя</b>		
РОЗДІЛ 12	Навички стосунків	221
РОЗДІЛ 13	Навички близькості	250
РОЗДІЛ 14	Виживання та прийняття	269
ДОДАТОК	Тезаурус емоцій	302
Джерела		310

## РОЗДІЛ 1

# ЕМОЦІЇ: ЗАГАЛЬНОСИСТЕМНІ РЕАКЦІЇ

**Щ**о таке емоції? Це думки? Це почуття? Це стукіт серця, коли ви закохуетесь? Емоції — це загальносистемні реакції, що охоплюють усі ці чинники та прояви, зокрема тілесні реакції, діяльність мозку й ваші думки. Саме слово «емоція» походить від латинського *emovere*, що означає «рухати», «хвилювати» або «збуджувати». Звідси походить англійське слово *motion* («рух»), тож відразу стає зрозумілим зв'язок зі словом *emotion* («емоція»). Активізація емоцій спричиняє рух або дію. Емоції часто сприймаються виключно як почуття чи настрої, але, як ви побачите далі, вони охоплюють набагато більше.

Чи звертали ви увагу, що під час емоційного збудження з кожною емоцією у вас пов'язані певні думки? Наприклад, коли ви гніваєтеся, ви можете думати, що ненавидите когось або якусь ситуацію. Або ж думати: «Це так несправедливо. Я в небезпеці. Вони проти мене». У наступному розділі ми

розглянемо, як думки, зокрема інтерпретації, судження і переконання, можуть впливати на наші емоції та на їхню інтенсивність.

Окрім думок, ви відчуваєте фізичні бажання або збудження. Ви можете хотіти вдарити щось, купити щось, втекти або поцілувати когось. Це тому, що в емоціях закладений фізіологічний складник. Ось ще два його приклади. Плач — це фізіологічна реакція, пов'язана здебільшого зі смутком і горем, але також і зі щастям, як-от «сльози радості». А коли ви стривожені, то можете відчути метеликів у животі, особливо коли доводиться виступати перед натовпом, складати іспит, мати справу з керівництвом або запрошувати когось на побачення.

Коли ваші емоції спалахують, ваше тіло реагує фізично. Активується біологічний комплекс. Ви можете втікати, коли вам страшно, обіймати когось, коли ви щасливі, збуджуватися, коли відчуваєте кохання тощо. Біологічний комплекс передбачає, що коли ви переживаєте емоції, цілком вони оживають завдяки сукупності чинників: тригерної події, нейрохімічної активності мозку, фізіологічної дії нервової системи, реакцій дихальної та кровоносної систем, думок та відкритих дій.

Отже, емоція — це думка, почуття та готовності до дії. Немає емоції без думки, і немає думки без емоції. Виникнення емоції супроводжується прагненням діяти. Емоції — це складна та інтегрована система, єдине ціле, гештальт. Частини емоційної системи взаємозалежні, вони взаємодіють, посилюючи дію одна одною. Сам процес мислення є частиною почуття, а воно є частиною мислення. Інформація, оброблена когнітивно, впливає на наш емоційний стан, а первинні автоматичні емоційні реакції впливають на пізнання або мисленнєві процеси. І в межах цієї загальної

структури відбувається вся фізіологічна активність мозку та тіла. Саме тому цей робочий зошит спрямований на розвиток навичок мислення (пізнання), здатності керувати емоціями (афекти), а також контролю почуттів та тілесних реакцій.

## Зовнішні та внутрішні

Дослідник емоцій та теоретик Річард Лазарус (Lazarus, R., 1991) описує дві категорії, пов'язані з людськими емоційними проявами, які він називає зовнішніми й внутрішніми. Зовнішні можуть бачити люди, які вас оточують. Вони є очевидним свідченням того, що ви переживаєте емоції. Ось чотири класи зовнішніх проявів емоцій за Лазарусом:

### 1. Дії:

- Напад.
- Уникання.
- Міміка.
- Постава.

### 2. Фізіологічні реакції:

- Діяльність автономної нервової системи.
- Неврологічні реакції та активність.
- Загальна активність мозку.
- Гормональна секреція.

### 3. Те, що кажуть люди:

- Вербальний зміст («Я тебе ненавиджу» або «Я тебе люблю»).
- Тон голосу (м'який, напружений, саркастичний, підвищений).