

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЛИЧНОСТИ

Ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наше отношение к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей...

К. Д. Ушинский

О, если бы я только мог  
Хотя отчасти,  
Я написал бы восемь строк  
О свойствах страсти.

Я вывел бы ее закон,  
Ее начало,  
И повторял ее имен  
Инициалы.

Б. Пастернак

### Понятие об эмоциях и чувствах

Разговор об эмоциях и чувствах мы начнем с вопроса, который на первый взгляд кажется странным и неожиданным: *зачем нужны чувства, зачем нужны эмоции?* На самом деле, мы уже знаем, что благодаря познавательным процессам осуществляется отражение окружающей действительности. При этом каждый из изученных процессов вносит свой вклад: ощущения доставляют информацию об отдельных свойствах и признаках предметов и явлений, восприятия дают их целостные образы, память хранит воспринятое, мышление и фантазия перерабатывают этот материал в мысли и новые образы. Благодаря воле и активной деятельности человек осуществляет свои планы и т. д. Может, было бы легко обойтись без радости и страдания, удовольствия и досады, наконец, без любви и ненависти?

В то же время из собственного опыта мы знаем, что вся наша познавательная и предметная деятельность, вообще вся наша жизнь немислима без эмоций, без чувств. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно представить себе человека, лишённого эмоциональной жизни. В. Солоухин предложил на основе этого фантастического предположения оригинальный тест для решения задачи А. Тьюринга на различение кибернетического устройства и человека.

Представим себе, что двое ведут беседу, не видя друг друга. Если человек не может распознать в своем собеседнике робота, значит, у человека перед компьютером нет, в сущности, никаких преимуществ. «Может быть, — отмечал В. Солоухин, — и правда нельзя распознать живого собеседника от кибернетического, если обсуждать математические закономерности или литературные произведения, несущие в себе только информационную функцию».

Для того чтобы, так сказать, вывести замаскированного робота на чистую воду, надо задать таинственному собеседнику следующие вопросы: «Когда он последний раз плакал или смеялся? По какому случаю? Жалко ли ему Грушницкого, Каренину? Симпатизирует ли он Раскольникову? За какой идеал он способен пожертвовать собой? На что он готов ради любви? Ради матери? Болит ли за что-нибудь у него душа?» «Мне кажется, — справедливо заключает автор, — при таком разговоре изобличить механического собеседника не так уж трудно».

Недаром издавна возникло представление о трехчленной структуре психической жизни: ум, воля и чувство; о противоположности ума и сердца — «ум с сердцем не в ладу» и т. д. При этом, как отмечали историки психологии, наибольшее внимание всегда уделялось изучению познавательных и волевых процессов, тогда как исследование эмоциональной жизни оставалось уделом поэзии и музыки. Однако в наши дни проблемой эмоций и чувств занимаются многие ученые и целые научные коллективы. И одним из главных вопросов остается тот, с которого мы начали наш разговор: зачем нужны чувства? Иными словами, каковы их функции, какую роль играют они в психической жизни человека?

Оказалось, что ответить на этот вопрос односложно нельзя. Дело в том, что эмоции и чувства имеют не одну определенную функцию, а несколько. Прежде всего, эмоции и чувства, как и все остальные психические процессы, представляют собой *отражение* реальной действительности, но только в форме *переживания*. При этом

понятия «эмоции» и «чувства», которые мы до сих пор использовали как равноценные, на самом деле обозначают различные психические явления, которые, конечно, самым тесным образом связаны между собой. И в эмоциях, и в чувствах отражаются потребности человека, вернее, то, как эти потребности удовлетворяются.

В эмоциональных переживаниях отражается жизненная значимость действующих на человека явлений и ситуаций.

*Эмоции — это отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций.*

.... ОПРЕДЕЛЕНИЕ ....  
 Эмоции — это отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций.  
 .....  
 В общем, можно сказать, что все, что способствует удовлетворению потребностей или облегчает его удовлетворение, вызывает положительные эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, — отрицательные. «Особенность эмо-

ций, — отмечал в своей книге «Деятельность. Сознание. Личность» замечательный психолог А. Н. Леонтьев, — состоит в том, что они отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта». Здесь полезно вспомнить три основных вопроса, на которые, по словам С. Л. Рубинштейна, мы стремимся получить ответ, когда хотим узнать, что представляет собой тот или иной человек: чего хочет человек? что он может? и что он есть? На первые два из них мы уже ответили, когда речь шла о направленности и способностях. Наверное, в эмоциях и чувствах как раз и отражается соотношение между тем, «чего хочет» человек, и тем, «что он может». А в результате во многом возникает то, «что он есть»...

Важное отличие чувств от эмоций заключается в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Глубокая связь чувства с эмоциями проявляется прежде всего в том, что чувство переживается и обнаруживается именно в конкретных эмоциях. Так, чувство любви к близкому человеку может переживаться в зависимости от ситуации как эмоция радости за него, удовольствия от общения, тревоги в случае, если ему что-либо угрожает, досады, если он не оправдал наших надежд, гордости за его успехи, стыда в случае, если он совершил что-либо недостойное, и т. д.

В структуру чувства входит не только эмоция, непосредственное переживание, но и более обобщенное отношение, связанное со знанием, пониманием, понятием. Так, наша любовь к Родине включает не только непосредственное удовольствие, связанное с восприятием родной природы, общением с соотечественниками и т. д., но и гордость за нее, основанную на знании истории.

Одна из главных функций эмоций состоит в том, что они помогают ориентироваться в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.

По мнению психофизиолога П. В. Симонова, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать для того, чтобы удовлетворить потребность (необходимая информация), и тем, что на самом деле известно. На этой основе создана своеобразная формула эмоций:

$$\mathcal{E} = \Pi (H - C),$$

где  $\mathcal{E}$  — эмоция,  $\Pi$  — потребность (в формуле она берется с отрицательным знаком),  $H$  — информация, необходимая для удовлетворения потребности,  $C$  — информация, которую можно использовать, т. е. то, что известно.

Из этой формулы вытекают четыре следствия:

1. Если  $\Pi = 0$ , т. е. если нет потребности,  $\mathcal{E} = 0$ .
2.  $\mathcal{E} = 0$ , т. е. эмоция не возникает и тогда, когда  $H = C$ . Это тот случай, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации.
3.  $\mathcal{E}$  максимальна, если  $C = 0$ . Это значит, что наибольшей силы эмоция достигает тогда, когда потребность существует, но совершенно нет информации о том, как ее удовлетворить. Здесь эмоция как бы компенсирует информационный дефицит. Недаром говорят, что пугает не само событие, а неизвестность;
4. Наконец, согласно формуле, в случае, когда  $H = 0$ , должна возникнуть положительная эмоция.

П. В. Симонов в книге «Что такое эмоция?» приводит такую ситуацию: «Томимый жаждой путник движется по раскаленным пескам. Он знает, что только через три дня пу-

ти может встретить источник. Удастся ли пройти этот путь? Не занесло ли ручей песками? И вдруг, завернув за выступ скалы, человек видит колодец, не отмеченный на картах. Бурная радость охватывает усталого путника. В тот момент, когда перед ним блеснуло зеркало колодца, путник стал обладателем исчерпывающих сведений о возможности утолить жажду. И это в ситуации, когда прогноз в лучшем случае предсказывал три дня тяжелейших скитаний».

Полезно было бы поработать с «формулой эмоций» самостоятельно. Подставляя различные житейские ситуации, вы сможете объяснить и радостную реакцию на сюрприз (не в этом ли психологическая разгадка всяких приятных неожиданностей?), и тревожность, и опасение перед уроком (спросят — не спросят?) или экзаменом (какой билет попадется?), и многое другое. В то же время обнаружится, что многие явления эмоциональной жизни никак в формулу не укладываются. И это не удивительно: жизнь всегда богаче формул. Тем более эмоциональная!

Велико значение эмоций и для регуляции поведения в тех случаях, когда требуется *мгновенная мобилизация всех сил и возможностей организма*. Не здесь ли следует искать разгадку удивительных на первый взгляд явлений, когда под влиянием сильной эмоции человек совершает невозможное? При этом иногда говорят: действовал в состоянии *стресса*. Но что это такое?

## Стресс и фрустрация

Вы, наверное, слышали это короткое и даже по своему звучанию какое-то волнующее слово: *стресс*. Как многие другие научные понятия из психологии и физиологии, оно давно перешло со страниц специальных изданий и дискуссионных статей в обиходную речь. Правда, используются такие, в прошлом только научные, понятия не слишком строго. В психологии, как мы уже говорили, подобных понятий особенно много.

Сегодня многим кажется, что знать слово — это значит владеть содержанием понятия, которое этим словом обозначается. Именно об этом писал знаменитый канадский ученый Ганс Селье, основатель теории стресса, в своей книге «Стресс без дистресса», изданной на русском языке в 1979 г.: «Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам».

В переводе с английского *stress* — это давление, нажим, напряжение, а *дистресс* — горе, несчастье, недомогание, нужда.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Стресс — это неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней.

По словам Г. Селье, *стресс* — это *неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней.*

Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает

Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь *интенсивность потребности в перестройке* или в адаптации.

В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым... Так, «разные домашние предметы — обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет, — зависят от общего фактора — электроэнергии. Первобытному человеку, никогда не слышавшему об электричестве, трудно было бы поверить, что эти столь непохожие явления нуждаются в одном источнике энергии», — пишет Селье.

Обстоятельства, связанные со стрессом, могут быть приятными или неприятными. Вызвать стресс, т. е. стать *стрессором*, может любое событие, факт или сообщение. При этом, говоря житейским языком, взволнует человека та или иная ситуация или оставит равнодушным, выступит причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которые содержит в себе ситуация.

Это влияние проверялось специальными экспериментами. Испытуемым демонстрировался один и тот же кинофильм, показывающий несчастные случаи на лесопилке. В первой серии опытов будущим кинозрителям говорили только то, что в фильме будут показаны несчастные случаи на лесопилке, во втором — что события не являются реальными. Наконец, в третьем случае экспериментаторы стремились отвлечь внимание испытуемых от тяжелых эпизодов: зрителей просили беспристрастно проследить, например, насколько ясно и убедительно мастер излагает правила техники безопасности рабочим.

На основе полученных данных были сделаны выводы о том, что в первом случае у большинства зрителей наблюдались ясно выраженные стрессовые реакции. Запомним: *стресс может возникнуть не только тогда, когда опасность угрожает тебе лично, но и тогда, когда ты видишь, что плохо другому*. Во втором случае, когда события в фильме воспринимались зрителями как неопасные, стресс у них не возникал. Что касается третьего варианта, то здесь стрессовое состояние возникало в тех случаях, когда зрители-испытуемые все же воспринимали ситуацию как опасную.

Одни и те же ситуации могут по-разному воздействовать на человека и в силу его психологических особенностей. Это можно проиллюстрировать результатами жестокого эксперимента американских психологов.

Опыт был проведен с солдатами-новобранцами. Имитировались ситуации «крушения» и вынужденной посадки самолета. Перед подъемом на борт каждому солдату была вручена для десятиминутного изучения брошюра с инструкцией о необходимых действиях при возможной катастрофе. Каждый участник полета под контролем командира самолета надел спасательный пояс и парашют.

Неожиданности начались где-то на высоте пяти тысяч футов: самолет, набирая высоту, стал крениться. Все испытуемые увидели, что один из пропеллеров перестал вращаться, а через наушники узнали и о других неполадках в самолете. Затем им прямо сообщили, что сложилась критическая ситуация. При этом достоверность всего происходящего для испытуемых увеличилась тем, что они как бы случайно слышали через наушники тревожный разговор пилота с наземным наблюдательным пунктом.

Поскольку самолет летел вблизи аэродрома, то испытуемые могли видеть, как на взлетную полосу съезжают грузовики и санитарные машины, т. е. что на земле явно предполагают крушение самолета и готовятся к оказанию помощи. Сомнений в реальности грозящей опасности как будто не оставалось. Через несколько минут последовал приказ приготовиться к приводнению в открытом океане, поскольку посадочное устройство отказало...

Спустя некоторое время самолет благополучно приземлился на аэродроме. Как же реагировали испытуемые на катастрофическую ситуацию? У многих возникли сильные эмоциональные переживания, связанные со страхом смерти или увечий, некоторые «онемели от ужаса». Но этого, как говорится, и следовало ожидать. Удивительно другое: у части испытуемых этих явлений не отмечалось — одни из них имели большой летный опыт и смогли разгадать инсценировку, другие были уверены в своей способности выжить.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т. д.

К понятию состояния стресса близко и понятие *фрустрация*. Термин *frustratio* в переводе с латинского — обман, тщетное ожида-

ние. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, *когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, мешающими удовлетворению потребностей*. О том, как по-разному реагируют люди на помехи, можно судить по такому, казалось бы, несложному опыту. Мы можем осуществить его прямо здесь и сейчас.

Представьте себе следующую ситуацию: мимо проезжает машина, вас обдают брызги из-под ее колес. Водитель выходит из машины и говорит: «Мне очень жаль, что мы забрызгали ваш костюм, хотя так старались объехать лужу...» Что бы вы ему ответили? А что сказали бы в такой ситуации некоторые ваши знакомые?

Оказывается, все многообразие реакций можно будет условно разделить на несколько типов. Наверное, найдутся такие, которые встретят водителя в штыки: «А к чему мне теперь ваши извинения. Не умеете ездить, не садитесь за руль. Оплатите химчистку!» Другие отреагируют примерно так: «Что же теперь делать... Дорога скользкая, полно луж. Случается». Третьи скажут: «Да ведь я сам виноват, слишком близко к проезжей части подошел». А возможно, найдутся и такие: «А, знаете, даже хорошо, что костюм мой окончательно испачкан. Я давно собираюсь сдать его в химчистку, да все не соберусь. Теперь уж придется обязательно».

Если по своему характеру человек всегда или почти всегда реагирует на препятствие одинаково, то можно говорить о том, что он относится к определенному типу.

Первые — активно обвиняют других людей, требуют, возмущаются и т. д. Не встречались ли среди ваших знакомых люди, склонные в своих промахах и неудачах обвинять окружающих? Не кажется ли вам, что у них обнаруживаются черты этого типа?

Вторые склонны видеть причину своих неприятностей в неудачном стечении обстоятельств: «Никто не виноват. Так уж получилось».

Третьи принимают вину на себя, считают, что сами виноваты во всех своих неудачах и промахах.

А четвертые даже пытаются усмотреть нечто положительное в явно неприятной ситуации: делают «хорошую мину при плохой игре».

## Эмоция как ценность

Когда заходит речь о типологических различиях людей, неизбежно возникает вопрос: что лучше? Если попытаться как-то оценить поведение четырех наших знакомых во фрустрирующей ситуации, то придется учесть очень много обстоятельств. Прежде всего надо будет выяснить — а для кого, собственно говоря, лучше? Для окружающих или самого человека? Далее придется проанализировать, какая потребность оказалась неудовлетворенной вследствие того или иного препятствия — нравственно оправданная или эгоистическая. И так далее.

Итак, отвечая на вопрос «Зачем нужны эмоции?», мы уже отметили целый ряд их важных функций в психической жизни: информационную, регулятивную и т. д. Но если мы этим и ограничимся, может возникнуть заблуждение, что эмоции только сопровождают другие психические явления, представляют собой как бы фон или аккомпанемент. На самом деле эмоции и чувства обладают *самостоятельной ценностью для личности*, т. е. важны для человека сами по себе. Недаром психолог Б. И. Додонов назвал свою книгу «Эмоция как ценность».

Оказывается, у нас есть самостоятельная *потребность в эмоциональных переживаниях*, в эмоциональном насыщении. Мы уже частично затронули этот вопрос, когда говорили о сенсорной депривации, которая всегда в то же время и эмоциональная депривация.

При этом следует подчеркнуть одно важное обстоятельство: для эмоционального насыщения нужны не только положительные эмоции, но и эмоции, связанные со страданием, неудовлетворением. Немало подтверждений такого, на первый взгляд странного, положения можно найти в художественной литературе.

О господи, дай жгучего страданья  
И мертвенность души моей рассей...

Ф. И. Тютчев

Пошли мне бури и ненастья,  
 Даруй мучительные дни, —  
 Но от преступного бесстрастья,  
 Но от покоя сохрани!

И. А. Аксаков

При этом действует как бы «эмоциональный маятник»: не испытывай горечи, не ощутишь и сладости. Случается, что в одном переживании сливаются воедино приятные и неприятные эмоции, положительные и отрицательные (такие переживания называются *амбивалентными*). Для примера вспомните хотя бы ваши отношения с товарищами, родителями, учителями. Ведь бывает, что любимый друг или подруга вызывает у вас гнев, досаду, стыд, но это не просто гнев и т. д., а переживание, которое сочетается с любовью. Именно любовью, которая диктует стремление гордиться любимым человеком, объясняется душевная боль, которая возникает в случае, когда любимый человек оказался не «на высоте». Точно такое же поведение человека, к которому вы этого чувства не испытываете, вызывает совсем другие переживания или вообще оставляет равнодушным.

### Физиологические основы эмоций

Нигде, пожалуй, так ярко не обнаруживается взаимосвязь физиологических и психических явлений, тела и души, как в психологии эмоций. Эмоциональные переживания всегда сопровождаются более или менее глубокими изменениями деятельности нервной системы, сердца, дыхания, желез внутренней секреции, мышечной системы и т. д. Под влиянием эмоций меняются голос, выражение глаз, окраска кожи. Эмоции способны охватывать своим влиянием весь организм человека, дезорганизовывать или, напротив, улучшать его деятельность.

Как же связаны между собой психологические эмоциональные состояния и соответствующие физиологические изменения? Что от чего зависит? На первый взгляд здесь все ясно: у человека под влиянием какого-то внешнего воздействия возникает определенная эмоция, которая и вызывает те или иные физиологические изменения.

Однако все обстоит не так просто. В конце XIX в. американский психолог У. Джемс и независимо от него голландский физиолог К. Ланге выдвинули теорию эмоций, которая получила название теории Джемса-Ланге. «...Принято думать, — писал У. Джемс, — что восприятие некоторого факта вызывает душевное волнение, называемое эмоцией, и что это психическое состояние приводит к изменениям в организме. Мой тезис, напротив, состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта и что наше переживание этих изменений, по мере того как они происходят, и является эмоцией».

Следовательно, по мнению Джемса, причиной эмоционального переживания является не то или иное волнующее событие, а определенная система физиологических, телесных изменений, которые и воспринимаются, переживаются и осознаются как эмоция. По словам Джемса, «мы огорчены, потому что плачем, разгневаны, потому что наносим удар, испуганы, потому что дрожим». Традиционное описание типа: «Я увидел медведя, испугался и побежал», с точки зрения Джемса, неправильно отражает последовательность событий. Попробуйте перестроить эту формулу по «Джемсу»... Получится: «Я увидел медведя, побежал, испугался».

Экспериментальной проверке теории Джемса-Ланге были посвящены опыты многих ученых. Известно, что при эмоциональном возбуждении в кровь выделяется адреналин, под влиянием которого происходят различные телесные изменения: появляется дрожь, меняется ритм работы сердца и т. д. А что, если вызвать эту внешнюю картину эмоций искусственно и выяснить, будет ли человек переживать соответствующее психологическое состояние? Если да, то Джемс был прав, и именно эти состояния и переживаются как эмоции. Если нет, то... Впрочем, воздержимся от окончательных выводов. Давайте вместе с экспериментатором понаблюдаем за поведением испытуемых в одном из таких исследований.

Испытуемым сообщалось, что опыт заключается в изучении влияния раствора одного из витаминов на зрение. После инъекции испытуемые должны были пятнадцать-двадцать минут подождать, пока витамин усвоится. Вместе с настоящими испытуемыми в комнате ожидал специально подготовленный помощник экспериментатора. При этом для одной половины испытуемых помощник демонстрировал состояние все нарастающего гнева, для другой — состояние все нарастающей эйфории — неудержимой веселости

и беспричинной радости. Экспериментатор незаметно наблюдал за поведением испытуемых, которые затем заполняли опросник для оценки своего эмоционального состояния. Зрение, конечно, так и не проверялось.

На самом деле вместо витамина испытуемые получали два совершенно различных типа инъекций: две из трех групп получали дозу адреналина, возбуждающего симпатический отдел вегетативной нервной системы, третья — дозу абсолютно нейтрального раствора. Через некоторое время после инъекции адреналина испытуемые начинали ощущать специфические изменения состояния: у них учащалось сердцебиение, начали дрожать руки и т. д. Естественно, что испытуемые, которым вводился нейтральный раствор, никаких симптомов не ощущали.

Половине «адреналиновых» испытуемых сообщалось, что после инъекции у них возникнет соответствующее состояние. Другой половине ничего не сообщалось.

Таким образом, возникло шесть групп испытуемых, которые отличались, во-первых, по характеру инъекций (адреналин или нейтральный раствор); во-вторых, по характеру информированности (одни знали о том, как должен на них воздействовать адреналин, другие — нет); в-третьих, по характеру эмоционального воздействия («гневного» или «веселого» соседа).

Что же выяснилось? Оказалось, что в группах испытуемых, которым вводился нейтральный раствор, и у испытуемых, которые знали о том, как должен подействовать адреналин, эмоциональное возбуждение, которого добивался «гневный» и «веселый» сосед, так и не возникло. И это несмотря на то, что все физиологические признаки у тех, кому ввели адреналин, были налицо. Эмоциональные состояния возникли только у тех «адреналиновых» испытуемых, которые знали, чем вызваны изменения в их организме. При этом у тех, кто находился в обществе «гневного» соседа, развивалось состояние гнева, а у тех, чьим соседом был «весельчак», — состояние эйфории.

Таким образом, положения теории Джемса-Ланге не оправдались. Автор этих опытов С. Шехтер пришел к выводу, что эмоциональное состояние обусловлено взаимодействием познавательных и физиологических факторов: эмоция-познание и возбуждение организма. При этом ведущую роль играет интеллектуальная интерпретация внешней и внутренней (оценка своего физиологического

состояния) информации. Вспомним, что о роли оценки ситуации в возникновении эмоций мы уже говорили, когда обсуждали условия возникновения стрессовых реакций.

Большое значение для понимания физиологических явлений имело открытие *нервных центров эмоций* в глубинах мозга. Вживляя в подкорковые области мозга животных микроэлектроды, ученые смогли установить, что раздражение одних участков вызывает переживание удовольствия, других — страдания («центры радости» и «центры страдания»). В одном эксперименте крыса могла сама посылать электросигнал в определенные точки мозга, нажимая на педаль. Зафиксировано, что, когда электростимуляции подвергался «центр радости», крыса нажимала на педаль до восьми тысяч раз в час, отказываясь при этом от пищи и воды. Открыты центры, раздражение которых вызывает гнев, страх, дружелюбие и т. д. Есть данные, что и в мозгу человека есть центры, ведающие определенными эмоциями.

## Внешнее выражение эмоций

Эмоциональные реакции связаны не только с деятельностью внутренних органов. Они проявляются во внешних движениях — выразительных, экспрессивных. На универсальность движения как выразителя и индикатора эмоций указывал великий русский физиолог И. М. Сеченов в своей замечательной книге «Рефлексы головного мозга». Он писал: «Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге, — везде окончательным фактором является мышечное движение».

Зачем же нужны выразительные эмоциональные движения? По мнению Ч. Дарвина, это *пережитки прежде целесообразных действий*. Напряжение мускулов, сжимание кулаков, скрежетание зубами в гневе («гнев — это заторможенная драка») — все это наследие наших далеких предков, которые решали спорные вопросы с помощью кулаков и челюстей. «Для примера, — пишет Дарвин, — достаточно вспомнить о таком движении, как наклонное положение бровей у человека, который страдает от горя или тревоги... Или же такие движения, как едва заметное опускание углов рта, долж-

ны рассматриваться как последние следы или остатки более резко выраженных в прошлом движений, имевших понятный смысл».

Выразительные движения можно рассматривать как аккомпанемент эмоциям; они играют огромную коммуникативную роль, помогают общению между людьми, обеспечивают эмоциональный контакт между ними. Именно благодаря мимике (выразительные движения лица), пантомимике (выразительные движения всего тела), эмоциональным компонентам речи мы узнаем о переживаниях другого человека, сами проникаемся этими переживаниями, строим в соответствии с ними свои взаимоотношения с окружающими. Понимание языка эмоций помогает нам найти верный тон в общении с окружающими. Наиболее полно и ярко эмоции выражаются изменениями человеческого лица. Недаром немецкий писатель Г. Лихтенберг заметил, что «самая занимательная для нас поверхность на земле — это человеческое лицо». Именно на лице другого человека читаем мы радость и печаль, задумчивость и гнев, любовь и ненависть. Точно так же воспринимают окружающие разнообразные оттенки чувств и эмоций на нашем лице.

Из каких же элементов складывается «язык эмоций», как усваивается он человеком? Этим вопросам были посвящены многочисленные исследования. Выяснилось, что наибольшее значение для выражения эмоций имеют глаза и рот. Недаром в произведениях Л. Н. Толстого описано восемьдесят пять оттенков выражения глаз и девяносто семь оттенков улыбки.

Ученые исследовали, какая часть лица — глаза или рот — играет решающую роль в общем выражении. В ходе эксперимента разрезали пополам по горизонтали две фотографии одного и того же испытуемого, полученные в лабораторных ситуациях, вызывающих смех, удивление, страдание и т. д., а затем склеивали верхнюю и нижнюю половины, соответствующие разным ситуациям. Далее фотографии показали испытуемым для опознания эмоции. Оказалось, что выражение эмоции определяет главным образом рот. Если рот выражает удивление, страдание, отвращение или радость, то кажется, что и все лицо принимает соответствующее выражение.

Но обычно мы при прочтении эмоции по лицу учитываем всю ситуацию, которая подсказывает характер эмоционального переживания. Так, когда в одном опыте испытуемых просили назвать чувство, которое переживает человек на фотографии, они обычно начинали рассказ с описания какой-то истории, какого-то события,

которое и вызвало соответствующую эмоцию. Радость чаще всего связывали с успехами, со сбывшимися надеждами. Иногда с сопереживанием: «Так человек разделяет удачу близких людей. Так мать радуется успехам своего ребенка». При взгляде на страдающее лицо вспоминали о физической или душевной боли. Гневные выражения описывали так: «Этот человек переживает из-за несправедливости... Он обижен, может быть, обманут».

Интересно, что в этом эксперименте испытуемые лучше распознавали выражение приятных эмоций: радость и веселье угадывались быстрее, чем страх и страдание. Выяснилось также, что на точность определения эмоции по внешним проявлениям влияет состояние того, кто оценивает, т. е. люди имеют тенденцию приписывать другому те переживания, которыми они сами охвачены.

Важно отметить, что люди различаются по тонкости опознания эмоций. Те, кто умел особенно тонко «читать» лица, рассматривая фотографию, уподобляли свою собственную мимику выражению лица изображенного. Они старались как бы встать на место другого, почувствовать то же, что и он. Я думаю, что этот прием можно взять на вооружение для развития физиономической наблюдательности. Принцип «физических действий», т. е. воссоздания эмоции по внешнему точному ее выражению, предложил К. С. Станиславский для правдивого отображения на сцене эмоциональной жизни персонажей. Здесь имеется в виду, конечно, не только мимика, но и другие способы внешнего выражения эмоций: жесты, движения, позы и т. д. Одним из самых сильных путей выражения эмоций является речь. Интонация, сила звука, ритм — все это всегда, с одной стороны, зависит от нашего эмоционального состояния и, с другой стороны, служит средством его выражения.

Язык эмоций — это универсальные, сходные для всех людей наборы экспрессивных знаков, выражающих те или иные эмоциональные состояния. Мы в принципе можем правильно понять эмоции людей других культур и национальностей. Но эта универсальность не абсолютна. Есть некоторые различия, которые определяются национальными традициями и обычаями. Например, у отдельных народностей Африки смех — показатель изумления и даже замешательства и вовсе не обязательный признак веселья. В Болгарии выражение согласия и несогласия противоположно нашему.

Формы выражения эмоций во многом зависят от существующих правил приличия. У нас, например, не принято в общественных ме-



стах громко хохотать, вообще привлекать к себе внимание проявлением эмоций. Есть и индивидуальные особенности в проявлении эмоций, которые зависят от темперамента человека, его воспитания, привычек. Иногда привычные для человека эмоции накладывают своеобразный отпечаток на выражение его лица. Недаром говорят о лицах озабоченных, веселых, удивленных и т. д.

Впрочем, такая «психологизация» внешности может быть результатом не совсем правильного «прочтения» природных особенностей лица. Интересное наблюдение приводит писатель В. Тендряков. Герой его повести «Затмение» замечает: «Я скоро понял, что трагическая складка губ и непроходящая тревога в ее распахнутых глазах — вовсе не отражение ее духовных переживаний. Просто так устроено ее лицо. Как крепкая от природы нижняя челюсть вызывает часто впечатление волевого характера, как ямочки на щеках — мягкости и беспечности, так и лицо Майи без ее участия, помимо ее желания молило меня о помощи, и я не имел сил устоять».

В специальной литературе встречается более 20 000 описаний выражения лица. Для того, чтобы как-то классифицировать их, была предложена методика, получившая название FAST (*Facial Affect Scoring Technique*, введена П. Экманом). Принцип ее следующий: лицо человека делится на три зоны горизонтальными линиями (глаза и лоб; нос и область носа; рот и подбородок). Затем выделяются шесть основных эмоций, наиболее часто выражаемых при помощи мимических средств: радость, гнев, удивление, отвращение, страх и грусть. Фиксация лица по зоне позволяет более или менее определенно регистрировать мимические движения.

Обычно эмоции ассоциируются с мимикой следующим образом:

*удивление* — поднятые брови, широко открытые глаза, опущенные вниз кончики губ, приоткрытый рот;

*страх* — приподнятые и сведенные над переносицей брови, широко открытые глаза, уголки губ опущены, губы растянуты в стороны, рот может быть открыт;

*гнев* — брови опущены, морщины на лбу изогнуты, глаза прищурены, губы сомкнуты, зубы сжаты;

*отвращение* — брови опущены, нос сморщен, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней;

*печаль* — брови сведены, глаза потухшие, часто уголки губ слегка опущены;

*счастье* — глаза спокойные, уголки губ приподняты и отведены назад.

Понятно, что схематическое изображение человеческих эмоций на рисунках не передаст всех оттенков, но некоторые закономерности можно увидеть.

Легче всего распознаются положительные эмоции — радость, любовь, удивление. Трудно воспринимаются эмоции отрицательные — печаль, гнев, отвращение. Левая сторона лица гораздо чаще выдает эмоции человека (это связано с тем, что правое полушарие, контролирующее эмоциональную жизнь человека, «отвечает» за левую сторону лица). Положительные эмоции отражаются более или менее равномерно на обеих половинах лица, а отрицательные ярче выражены на левой.

Улыбка, как правило, выражает дружелюбие, потребность в одобрении, открытость к общению. Впрочем, будьте внимательны, поскольку улыбка может отражать самые различные мотивы, и нужно быть осторожным в ее истолковании. Так, чрезмерная улычивость может быть проявлением болезненной потребности в одобрении или подхалимажа перед начальством, а то и вовсе ничего не выражать — быть своеобразным знаком «вежливости», маской, надетой человеком.

Основную познавательную нагрузку при распознавании истинных чувств несут брови и губы. «Брови и рот по-разному изменяются при разных причинах плача», — говорил Леонардо да Винчи. Так, у человека, испытывающего злость, брови сдвинуты к переносице; при удивлении, недоумении, восхищении — брови приподняты. Опущенные уголки губ красноречиво свидетельствуют о печали, грусти, горе. Плотно сжатые губы означают глубокую задумчивость; изогнутые — сомнение и сарказм. При обиде у человека сжаты губы.

Наиболее экспрессивны губы человека. «Глаза — зеркало души. Какой вздор! — писал Викентий Вересаев. — Глаза — обманчивая маска, глаза — ширмы, скрывающие душу. Зеркало души — губы. И хотите узнать душу человека, глядите на его губы. Чудесные, светлые глаза и хищные губы. Девически невинные глаза и развратные губы. Берегитесь глаз! Из-за глаз именно так часто и обманываются в людях. Губы не обманут».

Эксперименты показали, что нижняя часть лица контролируется нами хуже, чем верхняя. Рот, крылья носа, подбородок несут больше информации о состоянии человека, чем глаза и лоб.

Важно понимать мимику. Владение мимикой необходимо не только актеру, но и практически любому человеку, особенно если он по роду деятельности имеет многочисленные контакты с людьми. Достигнуть этого умения нелегко, ибо оно предполагает знание культурных норм выражения эмоций, которые различны в разные эпохи, у разных народов и разных общественных групп, умение понимать «язык лица», читать запечатленные в мимике эмоции, намеренно и произвольно выражать свои чувства, владея мимикой как инструментом общения с окружающими.

В процессе эволюции люди научились сознательно контролировать выражение лица и уделять этому особое внимание, маскируя свои чувства. Лицо человека, опытного в деловых переговорах, говорит намного меньше, чем его тело и голос.

Очень важно помнить, что часто переживаемые эмоции оставляют следы на нашем лице, которые закрепляются и становятся нашей «визитной карточкой». Именно она позволяет малознакомым людям составить мгновенное впечатление друг о друге: «надменный тип», «брюзга», «оптимист», «зануда» и т. д. Хорошо бы нам самим представлять, что написано на нашей «визитной карточке», и научиться вносить в нее исправления.

## Основные классификации эмоций

На естественный и как будто простой вопрос: «Какие бывают эмоции и чувства?» ответить не так-то легко. Трудности возникают прежде всего из-за огромного многообразия эмоциональных явлений. Ведь их можно классифицировать по-разному: по «знаку» («+», «-») переживания — приятные или неприятные; по характеру потребности, которая лежит в основе переживания, — биологическая или духовная; по предмету, по явлению окружающего мира, вызвавшему эмоцию или чувство; по их влиянию на деятельность человека — активизируют или тормозят; по степени выраженности — от легкого «нравится» до страстной любви и т. д. Но есть и еще одна трудность, связанная с необходимостью определить то или иное

эмоциональное переживание словесно. Ф. И. Тютчев, замечательный русский лирический поэт, писал:

Как сердцу высказать себя?  
Другому как понять тебя?  
Поймет ли он, чем ты живешь?  
Мысль изреченная есть ложь.

Разве легко точно обозначить словом то, что ты переживаешь, чувствуешь, прикрепить словесную этикетку к эмоции?

Недаром создано так много различных схем для обозначения эмоциональных явлений. Например, основоположник научной психологии («отец психологии», как его иногда называют) В. Вундт предложил характеризовать эмоции по трем направлениям: 1) удовольствие — неудовольствие; 2) напряжение — разряжение; 3) возбуждение — торможение.

Современный американский исследователь эмоций К. Изард (его книга «Эмоции человека» переведена на русский язык) считает ряд эмоций фундаментальными, а все остальные — производными. К фундаментальным относятся: 1) интерес — волнение; 2) радость; 3) удивление; 4) горе — страдание; 5) гнев; 6) отвращение; 7) презрение; 8) страх; 9) стыд; 10) вина. Из соединения фундаментальных эмоций возникают, например, такие комплексные эмоциональные состояния, как *тревожность*, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение. К комплексным (сложным) эмоциональным переживаниям относятся также любовь и враждебность.

Обратите внимание: к любой положительной эмоции — эмоции, которая переживается нами как приятная, можно подобрать соответствующую или, может быть, лучше сказать, противоположную эмоцию, что и составляет так называемую *полярность* чувств и эмоций. В этом легко убедиться.

Перед вами два списка эмоций; подберите к каждой эмоции из первого списка противоположную из второго.

1. Удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, гордость, самодовольство, удовлетворенность собой, уверенность, доверие, уважение, симпатия, нежность, любовь, умиление, благодарность,

спокойная совесть, облегчение, состояние безопасности, предвкушение, злорадство, удовлетворенная месть.

2. Неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), уныние, скука, отчаяние, огорчение, тревога, боязнь, испуг, ужас, жалость, сострадание, разочарование, досада, обида, гнев, ярость, презрение, возмущение (негодование), неприязнь, зависть, злоба, ненависть, злость, ревность, неуверенность (сомнение), недоверие, смущение, стыд, раскаяние, угрызения совести, нетерпение, горечь, отвращение, омерзение.

При наличии желания, времени и места оба списка можно было бы, по-видимому, удвоить, а то и утроить. Кстати сказать, неплохое психолингвистическое занятие: вооружиться словарем и сначала выписать слова, обозначающие эмоции и чувства, а потом разбить их на полярные группы. Должен предупредить: задача разделить эмоциональные переживания даже на приятные — неприятные, положительные — отрицательные только на первый взгляд кажется простой. Очень скоро вы убедитесь в обратном.

Главная сложность здесь в том, что субъективное переживание и объективная оценка этого переживания могут не совпадать. Вот мы, например, поместили «злорадство» в раздел положительных переживаний. Но разве это переживание хорошее, доброе, одобряемое? Разве человек, который находит удовольствие в страданиях другого, добрый, хороший? Или, например, «самодовольство». Может быть, оно непосредственно и переживается как приятное состояние, но «самодовольный человек», человек, для которого это состояние стало характерным, устойчивым, едва ли способен вызвать к себе симпатию.

Точно так же и эмоциональные состояния, помещенные во второй список, обозначающие отрицательные чувства, опять-таки могут рассматриваться с точки зрения их ценности для общества и для развития личности. Возьмем для примера два эмоциональных состояния с приставкой со-: *сострадание* и *сожаление*. Конечно, приятными эти переживания не назовешь. Но что бы вы сказали о человеке, который не способен их испытывать?

Здесь я не могу удержаться от одного психолингвистического отступления, которое не совсем и отступление. Присмотритесь к

словам, которые начинаются с приставки со-. Большинство этих слов означает какое-либо общее состояние, общую (совместную!) деятельность. Настоящая социально-психологическая, коммуникативная приставка: со-трудничество, со-общение, со-гласие, со-дружество... Ряд этот можно существенно продолжить. В сфере эмоциональной жизни здесь, пожалуй, самое общее слово: *сопереживание*. Можно подобрать редкое и благородное переживание: «сорадование», в пару к «состраданию». Помните, у Н. Заболоцкого в замечательном стихотворении «Некрасивая девочка» есть такие строки:

...Чужая радость так же, как своя,  
Томит ее и вон из сердца рвется,  
И девочка ликует и смеется,  
Охваченная счастьем бытия.

Ни тени зависти, ни умысла худого  
Еще не знает это существо...

Кстати, это то самое стихотворение, которое заканчивается знаменитым вопросом:

...что есть красота,  
И почему ее обожествляют люди?  
Сосуд она, в котором пустота,  
Или огонь, мерцающий в сосуде?

Я думаю, что сострадание и «сорадование» различны по своему происхождению и, может быть, по «возрасту» в психике человека. Сострадание испытывают и животные, но скорее в биологическом, приспособительном значении. Крики и другие признаки страдания одного животного рефлекторно вызывают у других животных состояние тревоги, страха и включают механизмы защиты или бегства... А вот радоваться за другого может только человек.

Замечательный русский художник и мыслитель Н.К. Рерих приводил такую притчу. Старый викинг Гримр, сидя на пиру в кругу друзей, сказал вдруг, что за всю его долгую жизнь не было у него ни одного верного друга. Со всех сторон раздались возражения. Один сказал: «Вспомни, кто

первый протянул тебе руку в изгнании! Это был я». Другой сказал: «Когда враги сожгли твой дом, кто строил дом вместе с тобой? Это был я». Третий сказал: «Кто в битве заслонил тебя собою? Вспомни о друге!» Гримр ответил им: «Я помню все, что вы сделали для меня, я люблю вас, но вы друзья в несчастьях моих, и я благодарю вас за это. Но скажу правду: в счастье не было у меня друзей. А я редко бывал счастлив. Когда на охоте я спас короля, и он при всех обнял меня и назвал лучшим мужем, все говорили мне приятное, но сердца друзей молчали. Когда моя дружина одержала победу над датчанами, меня считали спасителем народа, но и тут молчали сердца друзей. Когда лучшую деву я ввел в дом и назвал женой, нас венчали, но слова друзей шли не от сердца. В счастье человек как будто на вершине горы, а сердца людей открыты вниз. В счастье никогда не бывает друзей».

Наверное, старый викинг преувеличивал, но доля психологической правды в этом есть. Важно отметить, что люди могут весьма существенно отличаться друг от друга не только по характеру и силе переживаемых эмоций, но и по способности сочувствовать, сопереживать. Эта способность получила название *эмпатии*. По словам американского психолога К. Роджерса, «быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает... Быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время — тонким и чутким».

### Индивидуальные различия эмоциональной жизни

Характеризуя человека, мы обязательно упоминаем о его эмоциональности как особой черте личности. Прежде всего, люди отличаются по *эмоциональной впечатлительности*: одни и те же собы-

тия одного оставляют равнодушным, другого слегка взволнуют, а у третьего вызовут сильнейшие переживания. Это может быть связано с темпераментом человека. О нем у нас разговор особый, но скажем сразу, что флегматики и меланхолики, холерики и сангвиники во многом противоположны по своей эмоциональности. Отличаются люди и по своей *эмоциональной устойчивости*, по степени влияния на них различных эмоциональных ситуаций; диапазон различий очень широк: от весьма чутких и податливых людей, поведение которых под влиянием эмоций совершенно меняется, до сдержанных, которых порой называют людьми с «каменным» сердцем. Впрочем, сдержанность необходимо отличать от эмоциональной неразвитости, эмоциональной тупости, от своеобразной эмоциональной глухоты. Не о таких ли с болью и состраданием писал Ф. И. Тютчев:

Они не видят и не слышат,  
Живут в сем мире, как впотьмах,  
Для них и солныцы, зная, не дышат,  
И жизни нет в морских волнах.  
Лучи к ним в душу не сходили,  
Весна в груди их не цвела,  
При них леса не говорили  
И ночь в звездах нема была!  
Не их вина: пойми, коль может,  
Органа жизнь глухонемой!  
Увы, души в нем не встревожит  
И голос матери самой!

Для диагностики эмоциональной устойчивости применяются и объективные аппаратные методы (измеряют физиологические реакции, связанные с эмоциональными переживаниями), и субъективные, опросные методы. Испытуемому задают, например, такие вопросы: «Часто ли вы испытываете тревогу и напряженность по незначительному поводу?» (ответ «нет» соответствует устойчивости); «Стремитесь ли вы в разговоре придерживаться какой-либо одной темы и трудно ли вам следить за мыслью людей, которые перескакивают с одной темы на другую?» (ответ «да» соответствует устойчивости); «Сильно ли волнуют вас ситуации, связанные с эмоциональными переживаниями, и стараетесь ли вы избегать их?» (ответ «нет» соответствует устойчивости).

На неизбежный вопрос «Что лучше?» мы уже научились отвечать: все зависит от обстоятельств, от характера эмоций, от их общественной оценки. Немаловажно и то, что человек может, а порой и должен (!) проявить эмоциональную устойчивость, несмотря на природные свои черты. Вспомним примеры героизма, выдержки и непоколебимой стойкости, которые проявляли люди в годы Великой Отечественной войны. Да и в обычной обстановке нередко нам просто необходимо проявлять выдержку, терпение и другие качества, основанные на сплаве эмоциональности и чувства долга. Недаром говорят об *эмоциональной зрелости* личности. Психологи выделяют также и *эмотивность* — силу эмоциональных реакций, присущую человеку.

Интересную классификацию эмоций и способы их познания предложил автор книги «Эмоция как ценность» психолог Б. И. Додонов.

1. *Альтруистические эмоции*, которые возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям. По словам юношей и девушек, которые участвовали в исследовании, эти эмоции проявляются, когда есть «желание приносить другим радость и счастье», «чувство беспокойства за судьбу кого-либо, забота», «сопереживание удаче и радости другого» (помните: сораздование!), «чувство нежности или умиления», «чувство преданности», «чувство участия, жалости».

2. *Коммуникативные эмоции* возникают на основе потребности в общении. Описываются эти эмоции как «желание общаться, делиться мыслями и переживаниями», «чувство симпатии», «чувство уважения», «чувство признательности, благодарности».

3. *Глорические эмоции* (от латинского *gloria* — «слава») связаны с потребностью в самоутверждении, в славе. Люди, для которых характерны эти эмоции, наиболее приятные переживания испытывают тогда, когда являются предметом всеобщего внимания и восхищения. Глорические эмоции проявляются в стремлении завоевать признание, почет, в «чувстве уязвленного самолюбия и же-

лании взять реванш», «в приятном щекотании самолюбия», «чувстве превосходства».

4. *Практические эмоции* вызываются той деятельностью, которой занят человек, ее успешностью или неуспешностью. Для этих эмоций характерны такие переживания, как «желание добиться успеха в работе», «чувство напряжения», «увлеченность, захваченность работой», «любование результатом своего труда, его продуктами», «приятная усталость», «приятное удовлетворение, что дело сделано, день прошел не зря».

5. *Пугнические эмоции* (от латинского *pugna* — «борьба»), в основе которых лежит потребность в преодолении опасности, интерес к борьбе. Вот как описывает переживание перед прыжком с парашютом космонавт Алексей Леонов: «Перед шестым прыжком в душе все равно рождается какое-то томительно-ликующее ожидание и вместе с тем захватывающее чувство высоты, власти над природой, опасности». Эти эмоции проявляются как «жажда острых ощущений», «упование опасностью, риском», «решительность», «спортивная злость» и т. д.

6. *Романтические эмоции*, в основе которых лежит стремление ко всему необычному, необыкновенному. Оно почти всегда включает в себя ожидание: вот сейчас что-то произойдет. Как писал М. Ю. Лермонтов: «Моя душа, я помню с детских лет, чудесного искала». Эти эмоции переживаются как «стремление к необычному, неизведанному», «ожидание чего-то необыкновенного и очень хорошего, светлого чуда», «манящее чувство дали».

7. *Гностические эмоции* (от греческого *gnosis* — «знание») связаны с познавательной деятельностью личности. Это своеобразные интеллектуальные эмоции: «стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления», «чувство удивления или недоумения», «чувство догадки, близости решения».

8. *Эстетические эмоции*, которые возникают под влиянием произведений искусства, созерцания природы. Они включают «жажду красоты», «наслаждение красотой чего-

либо или кого-либо», «чувство светлой грусти и задумчивости», «поэтично-созерцательное состояние» и др.

9. Гедонистические эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Это «наслаждение приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т. д.», «сладкая лень», «чувство веселья».

10. Акзистивные эмоции (от франц. *acquisition* — «приобретение»), которые связаны с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них. Признаками наличия таких эмоций может быть «стремление нечто многократно приобретать, накапливать, коллекционировать», «радость по случаю увеличения своих накоплений». Здесь уместно вспомнить Плюшкина или Скупого рыцаря. Но это отрицательный полюс. А на положительном полюсе — бескорыстные коллекционеры и собиратели.

Вообще любая из перечисленных эмоций может иметь множество оттенков, проявлений, в любой можно выделить «полярные пары». Каждый человек в той или иной мере способен к переживанию своих эмоций. В то же время здесь есть очень существенные индивидуальные особенности. У каждого человека, отмечает Б. И. Додонов, есть своя душевная, эмоциональная мелодия — общая эмоциональная направленность, которая характеризуется тем, какие из эмоций наиболее близки ему, наиболее желательны и постоянны. По словам К. И. Чуковского, Л. Толстой «первый понял, что, кроме всяких свойств, у человеческой личности есть как бы своя душевная мелодия, которую каждый из нас носит повсюду с собою, и что если мы захотим изобразить человека и изобразим его свойства, а этой душевной мелодии не изобразим, — это изображение наше будет ложь и клевета».

Наверное, именно эта эмоциональная мелодия, которая звучит в каждом из нас, и есть то, что так трудно объяснить научно, но так просто почувствовать, пережить, с помощью чего можно объяснить тайну пристрастности, избирательности нашего отношения к явлениям природы и искусства, жизненным ситуациям и, главное, дру-

гим людям. Именно степень совпадения душевных мелодий или, скорее всего, их созвучия лежит в основе отношения к другому человеку от легкого «нравится» до страстной любви, от симпатии до глубокой дружбы на всю жизнь. Совпадение душевных мелодий порождает чувство родственности, открытия другого человека, чувство, которое не может быть исчерпано словами, но которое вновь и вновь их вызывает: «Вы та самая, которую я искал всю свою сознательную жизнь. Та единственная, неповторимая... Второй такой нет и быть не может! Встретить единственную можно лишь раз в жизни, другого случая не представится. Не смейте его пропустить! Остановитесь, не проходите мимо того счастливого чуда, которое подарено мне и Вам» (В. Тендряков). А как определить, услышать эту душевную мелодию? Великий лирический поэт С. Есенин писал:

О любви в словах не говорят,  
О любви мечтают лишь украдкой,  
Да глаза, как яхонты, горят.

Там, где художники, писатели и поэты обходятся художественными образами, ученые вынуждены ставить опыты, подсчитывать, «поверять алгеброй гармонию», в том числе и гармонию чувств и отношений.

Мы как будто прямо о любви здесь говорили не очень много, но если подумать, то все, о чем здесь говорится, — о любви.

А теперь — несколько слов об изучении общей эмоциональной направленности. Б. И. Додонов дал своим испытуемым задание: попробовать объединить попарно следующие слова: поцелуй, таракан, соловей, кашель. Получилось два варианта: 1) поцелуй + кашель, соловей + таракан; 2) соловей + поцелуй, таракан + кашель. Интересно, что оба варианта логичны: в первом случае были объединены названия живых существ и названия действий, во втором — по эмоциональному впечатлению: приятные явления и то, что вызывает неприятные эмоции. Что же заставило испытуемых подойти к явлениям с двух совершенно различных позиций? «Физики» и «лирики»? Так началось изучение типов эмоциональной направленности. Ниже приведена разработанная Б. И. Додоновым тест-анкета, которую с успехом можно применить и для ориентировочного определения преобладающего типа эмоциональной направленности, «эмоциональной мелодии» других.



под каким-то эмоциональным знаком: это может быть легкая грусть или тихая радость, жажда деятельности или переживание покоя, состояние ожидания чего-то приятного или беспокойство и т. д.

От чего зависит настроение? Порой самому человеку его настроение кажется необъяснимым. «Сам не пойму, почему вдруг настроение испортилось», «Сегодня прямо петь хочется — с чего бы это?» Но на самом деле настроение всегда чем-то вызвано, имеет внутренние или внешние причины.

Начнем хотя бы с физического состояния человека. Именно оно порождает то общее настроение, которое называют *самочувствием*. Иногда плохое самочувствие, или, как еще говорят, пониженный жизненный тонус, может сигнализировать о каких-то нарушениях в организме, о начинающейся болезни. Так что к своему самочувствию следует относиться внимательно. Порой, правда, это внимание может быть слишком пристальным и переходить в мнительность, когда человек постоянно ищет в себе признаки каких-то болезней.

Источником настроения являются и различные крупные и мелкие жизненные факты. При этом порой даже мелкие факты, на которые, казалось бы, и внимания-то обращать не стоит, все-таки могут испортить настроение: источником сильных эмоциональных состояний является наша деятельность. Успех, положительная оценка повышают настроение. Неудача, недооценка либо отрицательная оценка — понижают. Есть здесь и обратное влияние: в добром, веселом настроении любая работа спорится. Это, кстати сказать, давно заметили психологи, которые работают в промышленности. И жизненные наблюдения, и специальные исследования показали, что хорошее настроение — могучий фактор повышения производительности труда. Выяснилось также, что на настроение могут влиять и окраска помещения, и четкий ритм трудового процесса, но, наверное, самое главное — взаимоотношения между людьми в трудовом коллективе.

Другие люди — вообще неисчерпаемый источник нашего настроения. Не случалось ли вам весь день пребывать в прекрасном настроении от того, что встретили симпатичного человека, услышали доброе слово, вызвали добрую улыбку у товарища. Бывает и наоборот. Прав был английский мыслитель Джон Локк, когда еще сотни лет назад писал: «Никто... не может жить в обществе под гнетом постоянного нерасположения и дурного мнения своих близких и тех,

с кем общаешься. Это бремя слишком тяжело для человеческого терпения, и из непримиримых противоречий должен состоять тот, кто может находить удовольствие в обществе и все же быть не чувствительным к презрению и нерасположению своих товарищей».

Итак, другие люди — их отношение к нам, их внимание и забота, слова и поступки, даже взгляд и улыбка формируют наше настроение. Другие люди... Но ведь каждый из нас — «другой» по отношению к своим близким, знакомым и незнакомым. Может быть, прежде чем ставить им в вину свое испорченное настроение, стоит приглядеться к своему собственному поведению: не портим ли мы (невольной!) настроение другому? И в ответ получаем... тоже испорченное настроение. Но уже свое.

Недаром говорят: «Хорошее настроение никто не поднесет на блюдечке, о нем следует самому позаботиться». Конечно, настроение зависит от всего стиля жизни человека, и рецепты на все случаи найти трудно. Но все же кое-что можно посоветовать.

Попробуйте, например, для улучшения своего настроения поступить так. Постарайтесь представить себе, что вы в прекрасном настроении — бодром, жизнерадостном. Помогут средства внешней выразительности: расправьте плечи, глубоко вздохните, улыбнитесь... Ну как?

Можно добавить еще и некоторые приемы аутогенной тренировки. Вот, например, какие формулировки помогут вызвать состояние уверенности в своих силах перед экзаменами: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я готов к этому дню... Я готов к экзамену... Все основные темы хорошо усвоены... Я способен сосредоточиться на любом вопросе... Я верю в свои силы... Верю в свои возможности... Все хорошо... Я спокоен». Утром добавьте и такие формулировки: «Свежесть и бодрость наполняют мой организм. Я чувствую прилив бодрости и сил. Энергия собрана, как пружина. Я улыбаюсь всем».

## Аффекты и страсти

Противоположными настроению психическими состояниями являются аффекты.

*Аффекты* — бурные, кратковременные эмоциональные вспышки, которые захватывают личность человека.



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Аффекты — бурные, кратковременные эмоциональные вспышки, которые захватывают личность человека.

Порой в состоянии аффекта, гнева, страха, радости и т. д. человек, отдавшись переживанию, теряет самоконтроль, теряет власть над собой. В художественной литературе можно найти немало ярких описаний таких аффективных состояний. Вспомни-

те для примера хотя бы состояние Мцыри из одноименной поэмы М. Ю. Лермонтова в эпизоде неудачного побега из монастыря, когда герой заблудился в лесу:

Тогда на землю я упал;  
И в исступлении рыдал,  
И грыз сырую грудь земли,  
И слезы, слезы потекли  
В нее горячую росой...

Можно ли как-то регулировать состояние аффекта, преодолеть его? Прежде всего, необходимо воспитывать у себя выдержку и самообладание. Порой люди попадают во власть аффекта из-за своеобразной безответственности и ощущения безнаказанности. Можно сказать, что они отдают себя во власть аффекта и пользуются этим сознательно как средством давления на других. Регуляции этого состояния может помочь переключение на какую-либо физическую работу, на какое-то привычное дело. Иным помогает счет в уме: досчитают до десяти, и все проходит.

Пожалуй, самым сильным и ярким эмоциональным состоянием человека является *страсть*. В отличие от аффекта это *стойкое, всеохватывающее чувство*, для удовлетворения которого человек стремится к активной деятельности. Недаром говорят: великая страсть рождает великую энергию. В письме к молодежи И. П. Павлов писал: «Большого напряжения и великой страсти требует наука от человека. Будьте страстны в своих исканиях». Великой страсти требуют от человека и все другие виды деятельности: труд, спорт, искусство. В то же время человек не должен становиться рабом своих отрицательных эгоистических страстей: скупости, зависти, приобретательства и т. д.

## Эмоциональный мир личности

Это не просто красивый образ. Стоит еще и еще раз напомнить: психика наша едина и целостна. Вся она пронизана эмоциональными переживаниями. Может быть, они-то как раз и обеспечивают гармонию и единство личности в одних случаях и ее дисгармоничность, противоречивость, внутреннюю конфликтность — в других.



30 Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание

### Заседание седьмое



#### Вопросы и задания

1. В чем отличие эмоций от чувств? Приведите примеры.
2. Приведите собственные примеры, подтверждающие информационную теорию эмоций П. В. Симонова, а также укажите ситуации, где она «не работает».
3. Приведите примеры переживаний из собственного опыта стрессов и фрустраций.
4. Какие эмоции, по вашему мнению, легче всего распознать по мимике человека.



#### Тест «Трудно ли вывести вас из равновесия?»

Душевное равновесие — качество драгоценное во многих отношениях. Предлагаемый тест поможет вам ответить на следующий вопрос: «Действительно ли вы раздражительны или просто не хотите сдержаться?»

В каждой из ситуаций теста вам предстоит ответить на один и тот же вопрос: «Раздражает ли вас...?», учитывая при этом один из возможных вариантов ответа:

- а) очень раздражает;
- б) не особенно раздражает;
- в) ни в коем случае не раздражает.

*Ситуации:*

- 1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать;
- 2) женщина в годах, одетая как молоденькая девушка;
- 3) чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик);
- 4) курящая на улице женщина;
- 5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону;
- 6) когда кто-то грызет ногти;
- 7) когда кто-то смеется невпопад;
- 8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать;
- 9) когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает;
- 10) когда в кинотеатре сидящий перед вами человек все время вертится и комментирует сюжет фильма;
- 11) когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть;
- 12) когда вам дарят ненужные предметы;
- 13) громкий разговор в общественном транспорте;
- 14) слишком сильный запах духов;
- 15) человек, который слишком сильно жестикулирует во время разговора;
- 16) коллега, который слишком часто употребляет иностранные слова.

За каждый вариант *a* – 3 балла; *b* – 1 балл; *v* – 0.

Если в сумме вы набрали *30 и более баллов*, то это говорит о том, что вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя, чем могут воспользоваться ваши недруги. К тому же это слишком расшатывает вашу нервную систему, вследствие чего страдают и окружающие вас люди. Вам следует научиться сдерживать себя.

*12–29 баллов*. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприят-

ные, но из обыденных невзгод вы не делаете драмы. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

*11 и менее баллов*. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. По крайней мере, о вас с полной уверенностью можно сказать: вы не тот человек, которого можно легко вывести из равновесия.