

Николаев, Д.Л. Подход к созданию шкалы чувств, отражающей колебания эмоциональной жизни клиента / Д.Л. Николаев // Психотерапия. – 2014. – № 2 (134). – С. 70–74.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Подход к созданию шкалы чувств, отражающей колебания эмоциональной жизни клиента

НИКОЛАЕВ Д.Л., кандидат биологических наук

Введение

Клиент, пришедший на прием к психотерапевту, приносит в кабинет целую гамму негативных эмоций, мешающих ему жить. Терапевту приходится так или иначе работать с этими чувствами. При этом неплохим подспорьем терапевту могла бы послужить некая классификация чувств, позволяющая определить ориентировочное состояние клиента в момент встречи, прогноз терапии и в дальнейшем оценить терапевтическую динамику.

В психологии предпринималось немало попыток классифицировать переживания человека, но единой классификации нет до сих пор [5, 8]. Даже деление их на чувства и эмоции весьма спорно. Многие психологи считают, что чувства – это элементарные переживания, связанные с удовлетворением биологических потребностей, а эмоции – более сложные, связанные с удовлетворением социальных потребностей [11, 17, 18]. Другие – наоборот, полагают, что чувства это элементарные, базовые процессы, а на их основе формируются разнообразные эмоции [4]. Есть подход, разделяющий чувства и эмоции на базе того, что чувства – полезны человеку, а эмоции «целесообразными не являются» [9]. Ряд психологов отождествляет чувства и эмоции, используя эти термины как синонимы, поскольку провести четкую грань между эмоцией и чувством не удалось пока никому [8]. По нашему мнению такое разделение (на чувства и эмоции) искусственно, поскольку клиент, как правило, редко осознающий свои чувства, если и осознает, что испытывает чувство гнева, радости, обиды или чего-то еще, то ему абсолютно все равно эмоция это или чувство. Кроме того, с точки зрения психотерапевта, такое деление не дает никакой практической пользы в ходе терапии.

Существуют многочисленные классификации, выделяющие, например, фундаментальные эмоции (интерес; радость; удивление; горе, страдание и депрессия; гнев; отвращение; презрение; страх; стыд и застенчивость; вина), на базе которых строятся остальные [7]; дифференцирующие эмоции на определенные группы (альтруистические, коммуникативные, глорические,

праксические романтические, гедонистические и пр. [6]; или на другие группы: моральные, эстетические, интеллектуальные, практические [19]; или на трети: стенические и астенические, высшие и низшие [6, 8] и пр.

К сожалению все эти дефиниции мало помогают в практической психотерапии. Поэтому автор взял на себя смелость предложить иную, если не классификацию, то, по крайней мере, шкалу чувств, построенную на коммуникативно-энергетической базе.

Далее речь пойдет о чувствах. Для их определения автор выбрал подход, принятый в гештальт-терапии [15], т.е. считать чувствами все то, что чувствует человек в данный момент. Поэтому в этой работе понятия «чувства» и «эмоции» используются как синонимы.

Общение и энергия

Если рассматривать чувства в контексте жизнедеятельности человека, то можно сказать, что все проявления жизни пронизаны эмоциями. Чувства – это определенная сторона жизнедеятельности, человек живет в чувствах. И даже если он руководствуется логикой, то только для того, чтобы на выходе получить те или другие эмоции.

С физиологической точки зрения человек представляет собой открытую систему, которая постоянно получает энергию и отдает ее в окружающую среду [1]. И это характерно не только для пищевого или дыхательного уровней. Эмоции несут информацию и энергию, а участники коммуникации совместным влиянием создают информационно-энергетическое поле, в котором участники коммуникации обмениваются информацией, отдавая или получая энергию [3, 10]. Получение и потеря сопровождаются определенными чувствами. Если при общении человек теряет энергию – он испытывает напряжение, раздражение или другое агрессивное чувство и, в итоге – чувство усталости. Если он энергию получает, то испытывает чувства удовлетворения, удовольствия, превосходства или что-то похожее. Изменения энергетики индивида воспринимаются именно как чувства [2]. Взаимодействие с окружающей средой уже подразумевает какие-то энергетические процессы. Если человек выходит из комфортного помещения на холодную улицу, он сразу начинает терять тепловую энергию, испытывая чувство дискомфорта. Включаются

механизмы стресса и он перестает терять энергию (либо используя внутренние возможности адаптации организма, либо одев теплую одежду) и испытывает чувство комфорта. Иными словами, между чувствами и изменением энергии можно ставить знак равенства [2]. Конечно, можно привести пример, когда человек, занятый своими мыслями, "не чувствует" холода или тепла, но это ситуация, когда чувства не осознаются или подавляются.

Из физики известно, что существуют разные виды энергии (тепловая, звуковая, электромагнитная, энергия элементарных частиц и пр.) [16]. Если же рассмотреть какой-либо хорошо изученный вид, например электромагнитную энергию, то оказывается, что он имеет ряд диапазонов, отличающихся по частотным параметрам. Так, например, диапазон с частотой колебаний от 150 ГГц до 3×10^{16} ГГц относится к оптическому диапазону, но только часть его (429 ТГц — 750 ТГц) воспринимается глазом человека. Другие виды энергии имеют свои диапазоны: так, например, звуковая энергия слухового диапазона воспринимается как более высокий или низкий звук в зависимости от частоты звуковых колебаний.

Но если (как было отмечено выше) между нашими чувствами и изменением энергии можно ставить знак равенства, то диапазон воспринимаемой (и вырабатываемой) человеком энергии можно выразить в виде диапазона чувств. В самом деле, ведь говорят же метафорически о "высоких" чувствах, "возвышенных", "тонких" и о "грубых", "низких", "низменных"... Т.е. разделение чувств по условному диапазону давно используется в художественной литературе и понятно каждому человеку. Да и в психологии грубое разделение чувств на низшие и высшие соответствует данной теме.

Шкала чувств

На основании многолетних наблюдений за пациентами и с помощью интроспекции нами разработана шкала чувств, которыми живет человек. Чувства разделены по субъективному диапазону "тонкости – грубости" или по степени их агрессивности (табл. 1).

На одной из нижних ступеней (4-й уровень) мы разместили «грубые», агрессивные чувства.

Агрессия направлена на захват энергии или на прекращение ее потери. Гнев, злость, страх, ненависть и пр. несут в себе много агрессии, т.е. происходит активный выброс энергии для получения еще большей или разрушения контакта, через который энергия теряется. Ниже находится 5-й уровень, на котором жить уже невозможно. Переживаемые на этом уровне чувства хорошо знакомы многим людям, теряющим энергию и испытывающим при этом боль и страдание.

Выше четвертого уровня стоят сексуальные чувства, агрессия которых ведет к созданию контакта сексуального общения [12, 15]. При нормальном сексуальном контакте энергия отдается и получается на взаимовыгодной основе.

Второй уровень займут "эгоистические" чувства, несущие в себе скрытую агрессию. Они отражают энергетическое неравенство в общении, т.е. один партнер получает энергию, которую теряет другой. Например, если индивид испытывает чувство превосходства, то это подразумевает, что другой (или другие) испытывают противоположное чувство – унижения.

Следующий уровень – альтруистические чувства, в которых энергия отдается добровольно, без насилия и агрессии. Когда индивид испытывает чувства любви или радости, он отдает и готов отдавать энергию, но при этом автоматически создается возможность для ее получения.

На более высоком уровне стоят чувства, описанные в литературе, но мало знакомые большинству людей. Некое блаженство при гармонии с природой или богом испытывают единицы даже из тех, кто занимается духовной практикой. Похоже, именно эти чувства А.Маслоу называл трансцендентными и описывал их как пиковые переживания, или опыт-предел [13, 14].

Таблица 1

ШКАЛА ЧУВСТВ

по степени их агрессивности

№	Чувства	Варианты наборов чувств	Движение энергии
0	Трансцендентные	Блаженство, экстаз, нирвана (сатори, соматхи, сомати), сверхчувственное восприятие	Отдача – получение (предположитель

			но)
1	Альтруистические	Любовь радость, счастье, восторг, сострадание, уверенность, умиротворение	Отдача
2	Эгоистические (низко агрессивные)	Превосходство, унижение жалость, ревность, гордость, стыд зависть, злорадство, удовольствие, отвращение, близость, одиночество, слияние, утрата	Получение - потеря
3	Сексуальные (агрессивные)	Возбуждение, удовольствие (сексуальное), неудовлетворенность, оргазм	Получение - отдача
4	Высоко агрессивные	Раздражение, возмущение, тревога, страх, гнев, злость, обида, ненависть	Потеря - удержание
5	Крайне агрессивные	Боль, страдание	Потеря

Следует подчеркнуть, что переход от одного уровня к другому происходит плавно, резкие границы отсутствуют. Так, например, любовь – это альтруистическое чувство 1-го уровня, но любовь к своей собственности затрагивает 2-й уровень эгоистических чувств. Именно на 2-м уровне находится чувство ревности, направленное на свою собственность (человека или вещь – не важно) и не имеющее ничего общего с реальной любовью 1-го уровня. Или, например, если мужчина испытывает сексуальное возбуждение, глядя на женщину, то это относится к 3-му уровню сексуальных чувств. Но если он возбуждается одновременно и оттого, что эта сексуальная женщина поднимет его престиж в обществе (т.е. чувство превосходства), то это уже относится ко 2-му уровню эгоистических чувств.

Таким образом, в таблице отражены шесть энергетических слоев (или уровней), для каждого из которых характерен свой типичный набор чувств. Учитывая этот диапазон можно сказать, что если индивид испытывает чувство одного уровня, ему легко переключиться на близкое по энергетике чувство того же или рядом стоящего уровня, но сложно "включить" чувство, имеющее другие энергетические параметры, относящееся к далекому слою. Так, например, если индивид испытывает чувство раздражения, то его легко

сменить на чувство злости, но сложно на чувство покоя. Или, если индивид испытывает чувство страха, то чувство любви в тот же момент отсутствует.

Несмотря на то, что человек, в принципе, способен испытывать любые чувства, в разные периоды жизни всегда преобладают те или другие. Поэтому можно говорить о некой тенденции: когда в жизни человека "А" преимущественно преобладает один уровень чувств, а человека "Б" – другой, то человек "А" живет на одном энергетическом уровне, а человек "Б" – на другом. Это не значит, что человек "А" никогда не испытывает чувства чужого уровня, речь идет о регулярной привычной жизни, которую ведет человек и о характерных чувствах, которые он привычно испытывает.

Предложенная таблица представляет собой шкалу чувств. Но чувства подвержены колебаниям: положительные эмоции регулярно сменяются отрицательными и наоборот. Если колебания чувств изобразить в виде синусоиды, где на оси абсцисс будет движение чувств по времени, а на оси ординат – амплитуда их колебаний от отрицательных (ниже оси абсцисс) до положительных (выше оси абсцисс), то эту синусоиду можно наложить на изображенную шкалу. Следует только решить: где будет расположена нулевая линия (ось абсцисс)?

Попробуем провести ее через середину второго уровня (рис. 1). Во втором слое разделились полярные чувства, размах колебаний которых не выходит за пределы данного уровня. Не трудно представить себе индивида, который живет преимущественно на втором уровне. Он испытывает хотя бы в чем-то чувство превосходства над другими, но бывает и унижен, он может испытывать чувство одиночества, но ему знакомо и чувство близости, он испытывает удовольствие от общения с одними людьми и отвращение к другим, он гордится своими достижениями и стыдится своих недостатков. И в этих чувствах проходит жизнь... Если же амплитуду колебаний увеличить (что бывает от какого-нибудь энергетического импульса или стресса), то он выйдет за пределы второго уровня и испытает любовь, радость, восторг, но затем (в силу колебания маятника эмоций) и страх, ненависть, обиду. И если сработает защита от последних негативных чувств и он научится ловко их избегать, то не будет и любви (в силу снижения амплитуды маятника эмоций). Такой индивид представляется типичным в современном социуме: он, как правило, имеет семью, в которой когда-то была любовь, а сохранились привычка и традиции с идеалами карьерных стремлений и финансового достатка.

Интересная закономерность наблюдается, если значительно снизить амплитуду колебаний маятника эмоций. Это легко происходит при включении психологических защит: человек активно избегает ситуаций, приводящих к негативным эмоциям, а как следствие – у него ограничиваются и позитивно-эмоциональные ситуации. Причем избегание негатива происходит постепенно, но весьма планомерно и настойчиво (и, как правило, неосознанно), а ограничение позитива происходит столь же постепенно, планомерно и дает стойкий результат, именуемый в клинической практике как... эндогенная депрессия. И как выявить ее психологические истоки, если психотравмирующие ситуации не прослеживаются в анамнезе, а защиты избегания не осознаются и никак не связываются с конечным результатом подавленного настроения? Весьма характерны и возможности лечения такой депрессии. Если защиты, сузившие диапазон колебаний маятника эмоций не слишком серьезны, то психотерапевт может успешно (той или иной техникой) поднять человека на более высокий 1-й уровень (любви), запустив более широкий размах колебаний маятника эмоций. Если же защиты «непробиваемы», то не получится никуда его поднять, но зато его можно опустить на уровень 5 (боли и страданий), на который он сам еще не опустился, и уже таким образом расширить диапазон колебаний маятника эмоций. И это успешно делается с помощью электросудорожной терапии и другими агрессивными методами.

Если мы проведем нулевую линию через третий (сексуальный) уровень, возникнет картина, похожая на черты второго уровня. Но на первый план по актуальности выйдут сексуальные чувства, они будут дороже, чем, например, карьерный рост, эротические приключения станут интереснее азартных игр. На границе с вторым уровнем будут поиски финансовой независимости для решения сексуальных проблем, на границе с четвертым – сексуальные перверсии.

Совсем другая картина представляется при проведении нулевой линии через четвертый уровень. Такой индивид ведет тяжелую жизнь. Для него агрессия – это нормальная среда обитания. Постоянные конфликты, обиды, скандалы, злость, месть, становятся привычными. Если же увеличить амплитуду колебаний, то в плюсе будут сексуальное удовольствие и чувство гордости за свои достижения, победу спортивной команды или что-то еще, превосходство над другими нациями, людьми или животными, а в минусе – травмы и болезни, боль и страдание (физическое и моральное). Любовь для такого человека представляется выдумкой писателей, ее не существует, либо под ней подразумевается чисто сексуальная страсть. К типичным

представителям данного уровня относится человек, страдающий тревожными расстройствами. Для него страх и тревога попадают в обычный диапазон колебания маятника эмоций. При увеличении амплитуды колебаний: в минусе - паника (яркое, но недолгое чувство), в плюсе – отсутствие тревоги (приятно, но длится недолго, т.к. сразу появляется мысль, что раз нет тревоги, значит что-то не так, это непривычно и... тревога возвращается).

Гораздо более интересная картина получается, если провести нулевую линию через первый слой. Чувства любви и радости, уверенности и покоя составят норму взаимодействия с окружающей средой. Индивид, живущий на этом уровне, окружен любовью, радуется жизни, а при более широкой амплитуде колебаний занимается духовной практикой, испытывая тонкие трансцендентные чувства, но и не чужд типично "эгоистических" и сексуальных чувств.

Конечно, возможны и промежуточные варианты, когда нулевая линия проходит вдоль границы уровня, захватывая чувства соседних слоев. Так, например, сексуальные чувства легко могут сочетаться и с агрессией, и с деньгами, и с любовью.

Чисто теоретически можно представить и такой вариант, когда ось абсцисс проходит через середину шкалы, а диапазон колебаний маятника эмоций столь велик, что охватывает всю шкалу. Таких людей автор не встречал в жизни, поэтому более типичными считает варианты, рассмотренные выше.

Поскольку любой человек живет в своем внутреннем мире, образованном чувствами и живет ради получения чувств, то предложенная шкала уровней преимущественно испытываемых чувств представляется вполне логичной. Переход с одного уровня на другой слабо коррелирует с финансовым положением индивида, что и объясняет бытовое утверждение: "Не в деньгах счастье". Исходя из предложенной шкалы, можно отметить, что традиционное стремление к материальному обеспечению и власти приносит чувство удовлетворения, но не счастья, т.к. последнее принадлежит другому, более высокому уровню. Исходя из приведенной шкалы становится ясно, что вопрос: "Как найти свою любовь?" характерен для индивида, живущего на втором уровне, где любовь в отношениях возникает эпизодически. А утверждение: "Я не верю в любовь, ее просто не существует" типично для четвертого уровня, где ее действительно нет. Любовь нельзя иметь, т.к. это не то, что можно приобрести, это – энергия, в

которую можно погрузиться на соответствующем уровне и жить в ней. Разумеется, речь идет о любви не только к противоположному полу, но и ко всему окружающему миру.

Самый интересный вопрос: "Как это сделать, как "переехать" жить на 1-й уровень?" Подняться на него мешают не пережитые чувства того уровня, на котором индивид находится, поэтому именно с ними и нужно работать. Т.е., если человек в силу личного индивидуального развития "настроен" на определенный энергетический уровень, то опуститься на более низкий для него легко (но не интересно), поскольку чувства этого уровня им уже пережиты в прошлом. Подняться же на более высокий ему мешают актуальные чувства его собственного на данный момент уровня. Тренинги проработки конкретных чувств способствуют реальному личностному росту в соответствии с приведенной выше шкалой.

Таким образом, когда клиент приходит на прием, терапевту несложно оценить его уровень эмоциональных колебаний (в соответствии со шкалой) исходя из данных анамнеза. Легко оценить и прогноз ожидаемой работы. Если, к примеру, это клиент 2-го уровня, то поднять его на 1-й теоретически возможно (личностный рост), но это потребует больших затрат времени и сил (прежде всего самого клиента) при наличии, разумеется, серьезной мотивации и соответствующего запроса. Если же клиент к этому не готов, то терапевт предвидит ограниченную помощь и будущие повторные обращения клиента. Если же обращается клиент с диапазоном колебаний, относящихся к 4 уровню, то очень мало вероятно, что попытка поднять его на 1 уровень была бы разумной. Стремительный личностный рост с легким преодолением всех препятствий – хорошая тема для писателя-фантаста.

Приведенная шкала позволяет качественно оценить понятие личностного роста. Соотнеся чувства клиента с предложенной шкалой энергетических уровней, терапевт видит направление его движения (роста или падения): к каким чувствам он стремится и какие подавляет. Видна и динамика изменений (на какой уровень удалось перейти). Понятен и принцип работы для обретения личностного роста: какие чувства следует помочь клиенту пережить и оставить в прошлом. Разумеется, шкала дает и критерий личностного падения: если у индивида начинают преобладать чувства более низкого уровня, чем обычно, то это является сигналом начала (или продолжения) деградации. Кроме того, сама идея личностного роста приобретает особую актуальность, если человек хочет "найти любовь". Исходя из шкалы, это делается не в службах знакомств, а в результате

качественного личностного роста, поднимающего человека на более высокий энергетический уровень.

Кроме этого, приведенная шкала энергетических уровней объясняет многие бытовые практические выводы, сделанные эмпирически: “агрессия порождает агрессию”; “карьерный рост и власть не приносят счастья”; “любовь нельзя купить”. Т.е. использование энергии одного уровня не приносит чувства другого, более высокого уровня.

Описанная шкала помогает по-новому взглянуть на ключевые проблемы, рассматриваемые в экзистенциальной психотерапии. Как известно [20], выдвигается 4 нерешаемых проблемы (табл. 2). Однако если описать чувства, формируемые данными проблемами (табл. 2), то окажется, что все они относятся к 2-4 уровням. На 1 уровне подобных чувств нет, следовательно, там нет и проблем?

Исходя из шкалы, чувство любви несовместимо с чувством страха, поэтому, когда мы испытываем чувство любви, страха в этот момент нет, и наоборот, когда мы чего-то боимся, в этот момент нет чувства любви.

И в самом деле, наполняет ли чувство любви наше существование особым смыслом? Устраняет ли одиночество? Помогает ли сделать выбор?

Если ответы утвердительные, то проблемы оказываются решаемы. Разумеется, на эмоциональном уровне, а не на логическом. Но поскольку мы живем в конечном счете эмоциями, а не логикой, то этого вполне достаточно для позитивной и оптимистической экзистенции.

Если же ответы отрицательные, то, исходя из шкалы (табл. 1), можно сделать вывод, что отвечающий обычно не поднимается до 1 уровня (описание см. выше).

Ключевые проблемы, изучаемые в экзистенциальной психотерапии и связанные с ними чувства

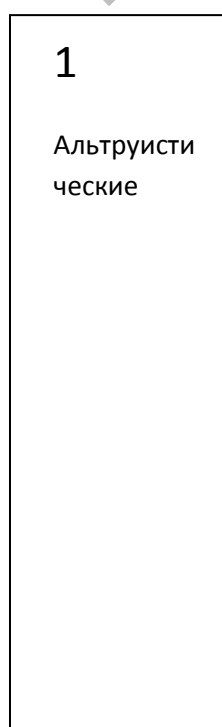
№	Экзистенциальные проблемы	Чувства, вызванные проблемой
1	Страха смерти	Страх, возмущение, тревога
2	Свободы выбора и ответственности	Тревога
3	Изоляции	Одиночество, тревога
4	Бесмысленности существования	Грусть, тревога

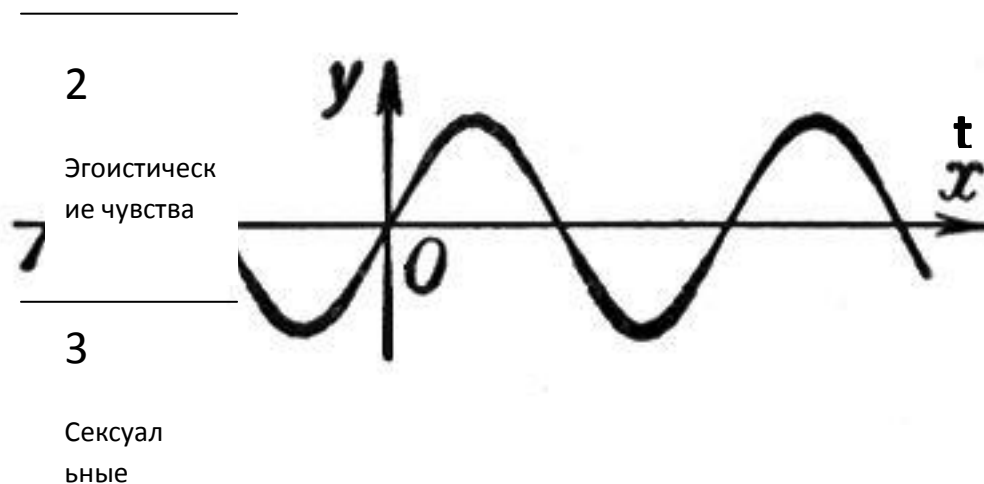
На основании изложенного можно разработать конкретные психотренинги проработки разных уровней чувств для соответствующих групп клиентов.

Выводы

1. Описаны диапазоны эмоциональных коммуникаций людей и представлены в виде шкалы чувств по степени их агрессивности (табл. 1).
2. Предложенная шкала позволяет ориентировочно прогнозировать возможности работы с клиентом.
3. Шкала чувств позволяет качественно оценить личностный рост индивида.
4. Структура шкалы позволяет по-новому взглянуть на ключевые проблемы, описанные в экзистенциальной психотерапии.

Рис. 1. Колебание эмоций на 2-м уровне.





Список литературы

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем.- М.: Наука, 1980.-197 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.-М.: Филинь, 1996.-472с.
3. Бойко В.В. Психоэнергетика.- М.: Питер, 2008.- 416 с.
4. Вилюнас В. Психология эмоций.-СПб.: Питер, 2008.-496с.
5. Гульчик В.В., Качалко А.В. Психология эмоциональных переживаний: анализ теоретических подходов и руководство по диагностике и коррекции.-Мозырь: УО МГПУ им. И.П.Шамякина, 2007.-137с.
6. Додонов Б.И. Влияние эмоций.-Киев: Политиздат Украины, 1987.-140с.
7. Изард К. Психология эмоций.-СПб: Питер, 2006.-404с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства.-СПб.: Питер, 2008.-783с.
9. Клапаред Э. Чувства и эмоции/Психология эмоций.-М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.-С.131-141.
10. Левин К. Теория поля в социальных науках / [Пер. Е. Сурпина]. — СПб.: Речь, 2000.
11. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии.-М.: Смысл: Академия, 2007.-511с.
12. Мартель Б. Сексуальность, любовь и гештальт/ СПб.: Речь, 2006.- 192 с.
13. Маслоу А. По направлению к психологии бытия.- М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.-272 с.

14. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики.-СПб.: Евразия, 1997.-430с.
15. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия/.-М.: Смысл, 2000.-358 с.
16. Физика. Энциклопедия/Под ред. Ю.В.Прохорова.- М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.-944 с.
17. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства.-М.: Логос, 2002.-156.
18. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности.-М.: Наука,1971.-223с.
19. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации.-М.:Институт практической психологии, 1988.-304с.
20. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия.-М.: Класс, 2000.-576с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ