

Юлия Панфилова



Психология эмоций

# **Юлия Панфилова**

# **Страх, гнев, печаль и радость**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17711773](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17711773)*  
*ISBN 9785447458409*

## **Аннотация**

Мало кто знает, что в основе всех наших переживаний лежат всего 4 эмоции: страх, гнев, печаль и радость. Но как эти эмоции влияют на нашу жизнь и как можем мы на них повлиять? Данная книга будет интересна тем, кто хочет разобраться в себе, своих эмоциях и эмоциях других людей. Тем, кто интересуется современными тенденциями в воспитании детей, а также тем, кто интересуется психологией личности и общения.

# Содержание

Зачем нам эмоции?	9
Страх, гнев, печаль, радость и производные от них эмоции	12
Физиологическая и социальная природа эмоций	17
Физиология эмоций: гормоны счастья и опасности	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Страх, гнев, печаль и радость Психология эмоций Юлия Панфилова

*«Куда полезней изучать не книги, а людей».  
Франсуа де Ларошфуко*

© Юлия Панфилова, 2016

*Иллюстратор и дизайнер обложки* Степан Сыроватко  
*Редактор* Анна Каменнова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему я решила написать книгу об эмоциях? Я всего несколько лет в профессии психолога, в 2013 году я прошла обучение методу эмоционально-образной терапии, в 2014 году закончила двухгодичную программу профессиональной переподготовки по психологическому консультированию при МГУ им. Ломоносова и сейчас пишу диссертацию по психологии в Институте психологии РАН. Консультирую с 2013 года, если брать учебную практику – то с 2012-го. Но рассуждения и мысли о силе и предназначении эмоций, как и о многих других переживаниях человека, зароди-

лись в моей голове уже давно, и моими первыми учителями были Достоевский, Толстой, Стендаль и многие другие великие писатели и философы, чьими книгами я зачитывалась в прекрасном подростковом возрасте. В моей книге я постаралась собрать, на мой взгляд, наиболее интересные исследования об эмоциях, теории уважаемых психологов и философов, а также рекомендации как известных психотерапевтов, так и свои идеи по работе с различными эмоциями негативного спектра, начиная от чувства вины и заканчивая гневом. У человека не так много эмоций, при этом всего одна из них – позитивная. Поэтому логично, что в большей степени в книге пойдет речь о работе с эмоциями негативными.

От себя могу сказать, что непонимание своих эмоций часто приводило меня в тупик. Например, моей любимой эмоцией в детстве было чувство вины. Я часто брала на себя вину там, где это было более чем необязательно, и терзалась мыслями о том, что если бы я поступила по-другому, все могло быть иначе. Но в один прекрасный вечер, и я до сих пор его помню, – вечер после одного важного экзамена в школе, на котором я получила тройку и не оправдала ожидания родителей, учителей и кого только можно было еще, мое чувство вины переливалось через край, я ела и грызла себя с особым пристрастием, пока мои душевные терзания стали просто невыносимы. Я искала решение, которое невозможно было найти в этой ситуации: тройка получена, красуется в дневнике яркими красными чернилами

и я не могу ее исправить. Что же мне было делать? И как же я уже устала от подобных терзаний... И тогда я приняла для себя решение: то, что случилось, не исправишь, и поэтому переживать из-за этого нет смысла. Я не знаю, как это называть, по ощущениям это было, как будто я нащупала у себя внутри выключатель или рычаг, который уменьшает чувство сожаления и чувство вины... После этого я еще не раз переживала из-за экзаменов, ошибок в работе, неудач в отношениях... но мысленно я себя подводила к одному: то, что было, уже не исправишь. Я говорила себе: «Будь умнее в следующий раз, когда ситуация повторится». Не могу сказать, что в следующий раз я была умнее, – в моей жизни было много грабель, на которые я наступала, а на некоторые из них с особым пристрастием, но зато я уже знала, что ту энергию, которую я тратила на самобичевание и самоуничтожение, можно потратить на анализ, выводы и стратегии. Правда, учитывая, что с математикой у меня всегда были проблемы, анализ и стратегии были не очень точными, но, главное, это помогало мне отвлечься от вечного самобичевания и самообвинения.

На мой взгляд, самая большая проблема, связанная с эмоциями в настоящее время, – то, что люди полагают нецелесообразным считать свои эмоции чем-то значимым. Мы стремимся скрыть, подавить эмоции, которые порой выплескиваются наружу, не давая сохранить холодность ума. Интеллект, холодный ум становятся основной ценностью в на-

шей жизни, при этом эмоции приравниваются к посторонним шумам, которые мешают обрести спокойствие. Но ни спокойствие, ни здравый ум невозможны без понимания эмоций, признания их силы и значимости влияния на нашу жизнь.

В книге я буду рассказывать о ряде приемов и методик, которые я использую в своей жизни для обретения эмоционального равновесия, а также о приемах, которые я применяю в работе с клиентами в рамках психологических консультаций. Использование данных методик поможет вам понять, насколько большой силой обладают наши эмоции и насколько велики их возможности. Все это позволит освободить запасы жизненной энергии, которые мы тратим на неосознаваемые процессы подавления эмоций, и повысить качество психологической жизни.

В процессе чтения книги вы поймете, чем характеризуется ваш индивидуальный эмоциональный стиль. Проанализировав уровень понимания как своих физиологических эмоций, так и социальных, вы сможете составить свою карту эмоционального развития. Посмотрев на всю карту, можно будет решить, продолжать ли следовать выбранному курсу или сменить направление.

Выражаю благодарность моему дорогому спутнику жизни Степану Сыроватко за вдохновение для написания этой книги, за то, что помог поверить в себя и оказывал всевозмож-

ную помощь для публикации книги.

Панфилова Юлия



# Зачем нам эмоции?

Эмоции – неотъемлемая часть нашей психологической жизни. Но какой смысл в эмоциях, зачем они нужны? Эмоции имеют два предназначения. Во-первых, это отражение отношения человека к окружающей действительности. Во-вторых, это индикатор удовлетворения потребностей человека. Функция эмоций – регулировать деятельность человека, то есть корректировать поведение, если это необходимо для удовлетворения необходимых потребностей.

Рассмотрим предназначение эмоций. Первое предназначение: отражение отношения может проявляться через гнев или страх по отношению к той ситуации, в которую попал человек. Например, хрупкая молодая девушка возвращается одна поздно вечером домой и видит, что рядом с ее подъездом стоит компания молодых людей с пивом в руках. Если у этой девушки нет черного пояса по карате или патологии лимбической системы головного мозга, она будет испытывать страх. То есть страх – эмоция, которая отражает отношение девушки к тому, что с ней может случиться перед входом в подъезд.

Второе предназначение эмоций – индикатор удовлетворения потребностей человека. В случае с хрупкой молодой девушкой, которая возвращается одна домой, потребность, о которой идет речь, – безопасность. С помощью эмоции

страха человек понимает, что его безопасности что-то угрожает. При этом, отталкиваясь и от ощущения страха как отношения к действительности, и от отсутствия безопасности как потребности, можно оценить, насколько требуется скорректировать свое поведение, чтобы обеспечить удовлетворение своих потребностей, в данном случае это безопасность. У хрупкой молодой девушки при этом появляется несколько вариантов, как зайти в подъезд, обеспечив себе безопасность: позвонить кому-либо из домашних, чтобы ее встретили, подождать, пока еще кто-то другой будет заходить в подъезд или храбро пойти навстречу приключениям, что тоже может, хоть и с риском, обеспечить достижение поставленной цели.

Таким образом, эмоции отражают отношение к тому, что происходит, сообщают нам, насколько мы близки или далеки к удовлетворению наших потребностей, и заставляют наш мозг думать, нужно ли что-то изменить в наших планах.

Отказываясь от признания важности предназначения и функции эмоций, человек рискует попасть в ловушку, назовем ее эмоциональным болотом. Эмоциональное болото – это эмоции, на которые человек не «отреагировал», которые возникают снова и снова, но человек их настойчиво подавляет или отрицает, что еще больше увеличивает их интенсивность. Часто такими эмоциями являются так называемые социальные эмоции. Они, в отличие от, например, физиологического страха, гнева, радости, имеют социальную природу.

ду, то есть формируются по мере вхождения человека в ту или иную социальную структуру. Их задача – обеспечить социальную безопасность человеку и окружающим его людям, гарантировать социальную справедливость. И это в целом позитивно, если только человек не попадает в то самое эмоциональное болото. Одной из эмоций, которая особенно любит подобные болота, является чувство вины. Чувство вины – переживание, знакомое многим людям. Эти переживания неприятны, болезненны, и если вы не мазохист или религиозный фанатик, удовольствие от чувства вины получить трудно. Человек может переживать из-за реальной ситуации, в которой он оказался виноватым, или же мнить себя виноватым за все грехи человеческие, или, по крайней мере, за семейную ситуацию, в которой он живет. А некоторые еще и переживают за то, что еще не произошло, но может гипотетически произойти, и занимаются самоедством заранее. Бесконечное переживание вины – это болото, которое может тянуться еще из детства. Но если на эмоции отреагировать, осознать их предназначение, то болото высохнет и будет соответствовать тем позитивным целям и благим намерениям, ради которых они сформированы.

# **Страх, гнев, печаль, радость и производные от них эмоции**

Для того чтобы было проще ориентироваться во всем многообразии эмоций, применяют критерии, по которым их можно различить. Самое основное различие – негативные и позитивные эмоции. Пожалуй, проще всего отличить негативную эмоцию от позитивной: это можно почувствовать даже на уровне комфортно – некомфортно, хорошо – плохо, уютно – неуютно.

Также эмоции могут быть как физиологическими, так и социальными. А еще они различаются по интенсивности, причем у каждого человека различная способность испытывать те или иные эмоции. Это зависит от индивидуальных генетических, физиологических факторов, а также от личного опыта человека.

До некоторого времени считалось, что у человека шесть базовых эмоций: страх, гнев, печаль, радость, а также удивление и отвращение. Однако по последним исследованиям Института нейронаук и психологии Глазго, базовых эмоций не шесть, а четыре. Ученые сравнили базовые выражения лиц людей, переживающих весь спектр эмоций, и пришли к выводу, что выражение лица при удивлении схоже с выражением лица при страхе, а выражение лица при отвраще-

нии такое же, как и при гневѣ.<sup>1</sup> Поэтому базовыми эмоциями, имеющими биологическую основу, по последним исследованиям считаются именно страх, гнев, печаль и радость.

Как вы могли обратить внимание, негативных эмоций у человека в три раза больше, чем позитивных: три негативных и одна позитивная. Дело в том, что человек предрасположен дифференцировать негативные эмоции больше, чем позитивные<sup>2</sup>. Но это не значит, что стремление к переживанию позитивных эмоций ниже, чем к переживанию негативных. Скорее наоборот, позитивные эмоции – сигнал о том, что потребности, которые испытывает человек, достигнуты. Однако для того, чтобы вовремя обнаружить препятствия перед достижением этих потребностей, как раз и нужны эмоции, информирующие об опасности. А способ передачи информации – ощущения, которые возникают у человека при переживании негативных эмоций.

Страх, гнев, печаль и радость – основные эмоции человека. А как же стыд, вина, интерес и другие чувства и эмоции, спросите вы. На четырех базовых эмоциях наш спектр эмоциональной жизни не заканчивается. Все осталь-

---

<sup>1</sup> Rachael E. Jack, Oliver G.B. Garrod, Philippe G. Schyns (2014). Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current Biology*, 24 (2). pp. 187—192.

<sup>2</sup> Peeters, Czapinski 1990 – Peeters G., Czapinski J. Positive—negative asymmetry in evaluations: the distinction between affective and informational negativity effects // *European Rev. of Social Psychology* / W. Stroebe, M. Hewstone (eds.). Vol. 1. New York: John Wiley and Sons Ltd., 1990. P. 34—60.

ные эмоции – производные от четырех основных. Определение, а точнее определения базовых эмоций приведены в первой таблице, основные производные – во второй таблице.

Базовые эмоции	Определение
Страх	Отрицательное эмоциональное состояние. Может быть вызвано получением информации о реальной или предполагаемой угрозе жизненному благополучию, целостности субъекта. Стимулирует развитие неуверенности человека в своих силах и возможностях, может парализовать волю к действию. Но в других случаях, в зависимости от личностных особенностей человека и конкретных обстоятельств, может способствовать повышению активности
Гнев	Отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, которое может быть вызвано внезапно возникшим большим препятствием на пути удовлетворения исключительно важной для человека потребности. Проявляется в виде сильной внешне выраженной реакции (покраснение кожных покровов, учащение пульса, напряжение мышц), сопровождается появлением чувства силы, часто неконтролируемой агрессии по отношению к препятствию или объекту, его воплощающему
Печаль	Грусть, тоска, траурное состояние, настроение, возникающее в процессе принятия тяжелой утраты кого-либо, чего-либо или признания ненадежности определенных источников удовлетворения. Характеризуется поглощенностью ощущением собственного несчастья, кажущимся чем-то исключительным, никому не понятным или даже несправедливым
Радость	Положительное эмоциональное состояние, которое связано с возникновением возможности в достаточно полной мере удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до настоящего момента была либо невозможной, либо неопределенной. Одна из максимально желаемых человеком. По своей сути является в большей степени продуктом событий и явлений, чем непосредственным устремлением



	Эмоции, производные от базовых	Определение
Позитивные эмоции, производные от радости	Удивление	В зависимости от ситуации может характеризоваться как положительная, так и отрицательная эмоциональная реакция. Возникает в ответ на внезапно возникшие обстоятельства, вызывая торможение всех предыдущих эмоций и направляя все внимание человека на объект, вызвавший его. При определенных обстоятельствах может переходить в интерес
	Страдание	Отрицательно окрашенное эмоциональное состояние. Появление связано с получением достоверной (или недостоверной) информации о невозможности удовлетворения жизненно важной потребности, которое до настоящего момента представлялось в той или иной степени возможным. Характеризуется появлением чувства одиночества, опустошения, снижением активности, жалостью к себе
Негативные эмоции, производные от гнева и печали	Печаль	Грусть, тоска, траурное состояние, настроение, возникающее в процессе принятия тяжелой утраты кого-либо, чего-либо или признания ненадежности определенных источников удовлетворения. Характеризуется поглощенностью ощущением собственного несчастья, кажущимся чем-то исключительным, никому не понятным или даже несправедливым
	Отвращение	Отрицательное эмоциональное состояние. Вызывается определенным объектом (предметом, другим человеком, явлением, обстоятельством), непосредственное взаимодействие с которым (физический контакт, наблюдение) резко противоречит с принципами (идеологическими, нравственными или эстетическими), установками человека. Способствует возникновению непреодолимого желания избавиться от объекта, его вызвавшего. В сочетании с гневом может выступать мотивирующим фактором для агрессивного поведения
Негативные эмоции, производные от страха и гнева	Презрение	Отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое взглядами, жизненной позицией и поведением объекта в процессе общения с ним, которые представляются субъекту общения не соответствующими принятым нормам и правилам, его собственным установкам и ценностям. Приводят к деперсонализации объекта, вызвавшего данное эмоциональное состояние
	Стыд	Отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое осознанием человеком несовпадения собственных мыслей, желаний, поступков, внешности с ожиданиями окружающих и своими собственными
	Вина	Отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, появляющееся при нарушении моральных и (или) этических норм субъектом в ситуации, за которую он несет личную ответственность



# **Физиологическая и социальная природа эмоций**

Я уже упоминала, что существует два источника происхождения эмоций: физиологический и социальный. Если эмоции физиологические заложены в нас природой и их проявление зависит от генетических и врожденных факторов, то с эмоциями социальными все не так просто.

Если посмотреть глубже на то, как мы переживаем ту или иную эмоцию, можно заметить, что каждая эмоция имеет свое отражение на физическом уровне. Причем у многих эмоций характер выражения примерно схожий.

Например, при переживании негативных эмоций наши мышцы напрягаются, сердцебиение усиливается, дыхание становится учащенным и неровным. Плюс, в зависимости от той или иной эмоции, добавляются некоторые «компоненты»: хочется куда-то уйти и спрятаться при страхе, хочется ударить что-то или кого-то при гневe, хочется плакать при печали, хочется отвернуться при отвращении. Ну а как же единственная позитивная эмоция? Это эмоция радости: на уровне физиологии она выражается через улыбку, чувство тепла во всем теле, желание похлопать в ладоши или попрыгать (взрослые подавляют эту реакцию организма, но ее легко можно наблюдать у детей).

# **Физиология эмоций: гормоны счастья и опасности**

Гормонами счастья в нашем организме заслуженно называют серотонин, эндорфин, дофамин и окситоцин.

Это нейромедиаторы, которые играют очень важную роль в нашем организме, помогают нам оставаться в хорошем настроении, снижают чувствительность к боли, и понижение их уровня в организме связано с депрессией и чувством вины. А если их в организме недостаточно, то плохое настроение или депрессия при наличии определенных психологических предпосылок не заставят себя ждать.

В свою очередь, кортизол – вещество, которое вырабатывается во время опасных ситуаций, когда что-то угрожает благополучию человека или удовлетворению его потребностей. Изменение уровня кортизола напрямую влияет на скачки в настроении.

Наш организм раньше нас реагирует на изменение окружающей среды, точнее на то, как мы окружающую среду воспринимаем.

У каждого человека своя генетика, свой опыт, и в зависимости от этого мы все по-разному воспринимаем одно и то же событие. Кортизол и другие гормоны также изменяются (а точнее, изменяются не сами гормоны, а их уровень) у всех по-разному, в зависимости от индивидуальных осо-

бенностей.

Поэтому, когда у вас неожиданно ухудшилось настроение, вас все раздражает и вы не знаете, с чем это связать, знайте – это «прыгает» кортизол.

Вот функции, которые имеют «гормоны счастья»:<sup>3</sup>

Серотонин	Социальное одобрение и самореализация
Эндорфин	Уменьшение боли в организме
Дофамин	Радость найти то, что мы ищем
Окситоцин	Чувство доверия к окружающим, ощущение близости с другими людьми

Недостаток таких веществ в организме способствует переживанию чувства вины, депрессии и других негативных эмоций.

Мы чувствуем себя хорошо, когда получаем награду за что-то, и при этом поднимается уровень дофамина. Мы чувствуем себя хорошо, когда нас уважают, и в организме в это время поднимается уровень серотонина. В построении доверительных отношений помогает окситоцин, а эндорфин дает нам силы, когда мы ранены. Рептильный мозг, который достался нам от животных, высвобождает гормоны сча-

---

<sup>3</sup> Loretta Graziano Breuning (2012). Meet Your Happy Chemicals. 200 pp.

ствия на уровне природного начала. Но можно научиться получать еще больше гормонов счастья, если понять весь процесс их работы. Выброс гормонов счастья происходит только тогда, когда наше поведение направлено на продление рода, то есть на выживаемость наших генов. Выброс гормонов счастья также зависит от того, каким образом сложились нейронные пути в головном мозге, отвечающие за включение и выключение этих гормонов. А это, в свою очередь, зависит от того опыта позитивных и негативных эмоций, который вы получили в детстве. Таким же образом строится регуляция гормонов и у животных. Гормоны счастья как бы подсказывают, куда стоит идти, а от чего держаться подальше. Негативные эмоции – важная часть жизни, которая предупреждает нас об опасности, связанной с выживанием. Так, например, изоляция от группы угрожает нашей жизни на животном уровне. Так же негативно влияет на нас и отсутствие партнера, так как это грозит прекращением рода.

Когда животное чует хищника, кортизол дает животному сигнал об опасности и это мотивирует животное убежать с пастбища. Негативные эмоции существуют, так как они помогают сохранить наш род. Когда вам не дают повышение, вы знаете, что это не угроза хищника, но это работает точно так же. Мы ощущаем негативные эмоции потому, что это спасало наших предков-млекопитающих от гибели. Перестроить себя очень сложно, и в первую очередь стоит понять, как можно увеличить выброс гормонов счастья: серо-

тонина, эндорфина, дофамина и окситоцина.

В природе эти нейромедиаторы счастья вырабатываются, в первую очередь, благодаря такому аспекту, как продолжение рода или, если относить это к человеку, любовь. Выработка серотонина, с животной точки зрения, стимулируется таким аспектом любви, как гордость за своего партнера, гордость за то, что ты находишься с ним в отношениях. Животные с более высоким статусом в своих социальных группах имеют больший «репродуктивный успех», поэтому естественный отбор заточил наш мозг на поиск более успешных партнеров, и серотонин – позитивное подкрепление этого поиска. Удивительно, но исследования доказывают, что у различных млекопитающих огромное количество энергии направляется на то, чтобы найти партнера с более высоким статусом.

Доминирование в социуме ведет к большим возможностям для заведения отношений и к большему выживанию потомства. Несмотря на то, что в настоящее время людям не нужно увеличивать численность потомства для выживания, когда представители противоположного пола демонстрируют нам свою симпатию, у нас выделяется достаточное большое количество серотонина. И нам от этого становится хорошо. Возможно, именно поэтому людям так нравится флиртовать.

Снижение количества этого волшебного гормона у здоровых людей приводит к ухудшению настроения, чувству ви-

ны и депрессивным состояниям. Но этот процесс также имеет и обратный ход: чувство вины и подавленное настроение провоцируют понижение уровня серотонина, образуя тем самым замкнутый круг: в организме недостаточное количество серотонина – подавленность и усиление чувства вины – количество серотонина еще больше понижается – еще более депрессивное состояние и еще более сильное чувство вины. По последним исследованиям, уровень серотонина у женщин генетически ниже, чем у мужчин, поэтому женщины больше предрасположены к мигреням, депрессиям и перепадам настроения.

Как же с этим бороться? В первую очередь, попробуйте себя пересилить и хотя бы час в день искусственно поднимайте себе настроение: улыбайтесь, говорите «спасибо» другим людям, даже если услуга была абсолютно формальной, делайте добрые дела, – все это поднимает настроение и повышает в ваших собственных глазах свою ценность. Тогда и ваш организм почувствует себя совершенно по-другому: вам захочется быть в приподнятом настроении чаще и чаще, так как в хорошем настроении мы более активны, мы успеваем делать больше дел, нам больше хочется общаться с другими людьми. При этом уровень серотонина будет постепенно повышаться, помогая вам чувствовать себя лучше и чаще находиться в приподнятом настроении.

Другой способ повышения уровня серотонина лежит через желудок, а именно через следующие продукты: бананы,

сливы, финики, инжир, молоко, томаты, соя, черный шоколад. Так как большинство из этих продуктов растет в южных странах, возможно, именно поэтому жители Южной Европы, Америки и Азии меньше страдают депрессиями, чем жители северных регионов? Но не стоит бросаться собирать чемодан и ехать в жаркие страны, – все эти продукты можно легко купить в магазинах. Так, например, несколько фиников или граммов темного шоколада в день помогут вам меньше думать о плохом и чаще находиться в хорошем настроении.

Однако не стоит забывать о том, что все хорошо в меру, как бы ни хотелось достигнуть абсолютного счастья с помощью нехитрого сочитания продуктов, не стоит забывать об опасностях передозировок. Так, злоупотребление продуктами, которые способствуют выработке серотонина в организме, может повлиять на возникновение состояний изменения сознания – галлюцинаций и шизоаффективных расстройств. Но тем, кто не собирается есть финики или шоколад ведрами, включение в рацион вышеуказанных продуктов вовсе не помешает.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.