

Книга замечательная! Настоящий путеводитель по эмоциям и сложнейшим эмоциональным состояниям, плод кропотливой работы замечательного доктора медицины и академика ТА Зорана Миливоевича. Книга будет особенно полезна для работы со сложностью понимания и выражения эмоций в рамках эмоциональной грамотности. Я знаю, сколько доктор Зоран Миливоевич — глава Сербской ассоциации психотерапевтов — вложил в эту книгу энергии и любви. Я рекомендую ее и как справочник, и как руководство по пониманию и терапии сложнейших эмоциональных состояний наших клиентов.

Д. И. Шустов,
доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии
и психологического консультирования Рязанского
медицинского университета им. академика И. П. Павлова,
супервизирующий и обучающий ТА-аналитик

Об эмоциях много говорят в психологии, а физиология изучает их как физиологические процессы. Однако мало говорят об эмоциях как об объекте терапии. Книга «Эмоции. Психотерапия и понимание эмоций» восполняет этот пробел, соединяя теоретическое понимание эмоций с практическим руководством помощи клиентам. В ней последовательно рассказывается, как распознавать эмоциональные состояния, понимать их происхождение и оценивать их влияние на качество жизни человека. В книге есть алгоритмы, которые позволяют специалисту с помощью шести вопросов определить адекватность эмоций клиента. Также вы найдете здесь алгоритмы взаимодействия с клиентом, переживающим неадекватные эмоции. Это очень помогает выстроить бережную, последовательную и профессиональную работу. Книга будет полезна психологам, психотерапевтам и всем, кто стремится глубже понять эмоциональную жизнь человека. Это практичное и актуальное издание, которое помогает увидеть в эмоциях не только переживания, но и важный предмет терапевтической работы.

Ю. Л. Градова, психолог, организационный консультант,
бизнес-тренер, директор Международного института
развивающего транзактного анализа («МИР-ТА»)

Эта книга посвящена моим учителям,
доктору Карло Мойзо
и профессору доктору Йосифу Веселу

ВВЕДЕНИЕ

Чувствительность, эмоциональность, аффективность — все это особое измерение человеческого бытия, которое до недавнего времени не подвергалось ни научному, ни профессиональному осмыслению. Такой дефицит знания вступает в серьезный диссонанс с огромным значением эмоций — они важны и для жизни отдельного человека, и для всех сфер жизни общества. Чтобы осознать это в полной мере, достаточно представить, как выглядела бы жизнь, если бы у нас не было чувств. Не понимая своих эмоций, мы не можем понять ни самих себя, ни других людей. В конце второго тысячелетия новой эры эмоции оказались в фокусе общественного внимания и стали предметом изучения профессионалов. Возникли такие понятия, как *эмоциональная грамотность* и *эмоциональный интеллект*.

Книга, которую вы держите в руках, — это профессиональное издание, предназначенное для работников образования, но мы считаем, что она позволит каждому подготовленному читателю сформировать представление о самых современных подходах к пониманию эмоций.

Глава «Эмоции» — это слабое место любого учебника по психологии. Одна из причин заключается в том, что специалисты до сих пор не выработали единого мнения о том, что считать чувством или эмоцией. Одни считают, что это особая форма осознания собственного состояния, то есть особое *переживание*. Для других эмоция — лишь то, что можно измерить, то есть особая форма *поведения*. Третьи исследуют эмоции с точки зрения нейрофизиологии и биохимии. Словом, существует множество разных, а порой и противоречащих друг другу теорий.

В книге, которую вы держите в руках, мы не стали делать обзор этих теорий (хотя и уделили внимание открытиям и подходам разных ученых). Мы описываем одну последовательную теорию эмоций, *модель круговой эмоциональной*

реакции (КЭР), в универсальности и точности которой уверены достаточно, чтобы строить на ее основе практический метод, который называем *анализом эмоций*.

Исследовать человеческие чувства, хоть с академических позиций, хоть с точки зрения прагматичного ремесла (например, психотерапии), сложно из-за многочисленных предрассудков — своего рода «цивилизационных мифов». Один из таких предрассудков — наличие «разрыва» между интеллектуальным и эмоциональным. Принято считать, что человек разделен на две части: думающую (рациональную) и чувствующую (иррациональную). Эта установка заставляет нас относиться к своим чувствам определенным образом: бороться с ними, сопротивляться им. Считая область эмоций «иррациональной», человек закономерно начинает стыдиться своей чувствительности и, как следствие, — скрывать ее от окружающих. Распространенные заблуждения: «эмоции иррациональны», «эмоции правят людьми», «о чувствах нельзя говорить, они опасны, им нельзя поддаваться» и т. д.

Все это приводит к неспособности понять чувства окружающих и страху. Сталкиваясь с иррациональностью другого человека, мы испытываем дискомфорт.

Надо сказать, что такие заблуждения касаются прежде всего неприятных чувств. Современный западный человек, живущий в окружении благ цивилизации, склонен к инфантильному гедонизму, то есть всеми силами избегает неприятных чувств и стремится к приятным. Чувствительность к отрицательным эмоциям растет, а к положительным — снижается, и испытывать вторые нам становится все труднее. Неприятные чувства воспринимаются как «плохие», как что-то, чего следует избегать. Начинается поиск все новых и новых стимулов, способных быстро вызвать как можно более приятные переживания. Тут нужно сказать еще о прогрессе фармацевтической промышленности — доступность лекарств, способных обеспечить желательные состояния, избежать боли и тревоги, дает современному человеку возможность манипулировать своей эмоциональностью. Такое сужение диапазона эмоциональных реакций приводит, как указывал нобелевский лауреат Конрад Лоренц (Лоренц, 1974), к «смерти чувства», формированию культуры безразличия или «прохладной» культуры.

Культурные установки, связанные с эмоциональной сферой, безусловно представляют теоретический интерес для антрополога. Но с конкретными последствиями того, как эти установки работают, пожалуй, чаще прочих сталкивается психотерапевт.

Чувства — это особое качество переживания отношений с миром. Если эти отношения нарушаются, эмоциональность страдает. Иногда единственный

признак того, что контакт с миром нарушен, — это определенные чувства. В таких случаях речь идет об *эмоциональных расстройствах*.

Психотерапия помогает людям улучшить отношение к себе, другим людям и миру — она имеет дело прежде всего с эмоциональностью. Исследования показывают: каждый успешный психотерапевт так или иначе работает с чувствами своих клиентов.

Проводя обучение и супервизии будущих транзактных аналитиков и психотерапевтов, я часто вижу: специалисты, имеющие профильное образование, недостаточно разбираются в человеческих чувствах, причем не только чужих, но и своих собственных. То есть, как и все остальные, заблуждаются в отношении чувств. Программы обучения психологии и психиатрии до сих пор не дают адекватной теоретической базы для понимания эмоций. Рекомендаций и примеров из практики, описывающих полезные навыки для работы с эмоциональными расстройствами, эти программы, естественно, тоже не дают.

Руководство, которое я предлагаю вашему вниманию, опирается на превосходную теоретическую базу транзактного анализа (ТА), с элементами психоанализа, экзистенциальной психотерапии, общей теории систем, поведенческой терапии и КПТ. Главная задача этой книги — обеспечить целостное понимание роли эмоций в жизни человека, а также описать позитивные и негативные нарушения эмоциональности. Мы откажемся от пестрой и непоследовательной терминологии, которая использовалась до сих пор, а вместо нее предложим систематизированный обзор эмоциональных качеств (видов эмоций). Давая определения и названия, мы стремились к максимальной лексической и семантической точности (разумеется, не претендуя при этом на истину в последней инстанции).

Первое издание этой книги в 1993 году было тепло встречено профессиональным сообществом, и я этому очень рад. Материалы книги активно используют для подготовки будущих психотерапевтов. Еще больше меня радует факт, что предложенные нами названия и определения вошли в стандарт профессионального языка, а книгу включили в перечень обязательной литературы в нескольких университетах (в Любляне, Белграде, Нови-Саде и Сараево). Особо отмечу, что эту книгу хорошо приняли и в Словении — языковой барьер не помешал быстрой публикации первого издания (Šadl, 1993). Впоследствии эта работа была рекомендована студентам, включена в перечень литературы трех словенских университетов. Она стала основным справочником для учителей словенских средних школ (Rupnik Vec, 1997; Vesel i saradnici, 2004; Rupnik Vec & Kompare, 2006) и внесла значительный вклад в повышение квалификации педагогов (Smrtnik Vitulić, 2004). И особенно

мне приятно, что коллега Метода Црнкович на основе этой книги разработала отличный психодиагностический инструмент — «*Лестницу MCD*» («*Moja čuvstva do*» («Мои чувства до»). — *Примеч. пер.*). С его помощью проводится быстрая диагностика эмоциональных отношений (Crnković, 2006). «Лестница MCD» была опубликована Центром психодиагностических инструментов в Любляне (Crnković, 2006).

В третьем, расширенном и дополненном издании я вновь выражаю огромную благодарность своим учителям. Посвящаю эту книгу доктору Йосифу Веселу, бывшему профессору Белградского университета, который настолько очаровал меня своим виртуозным стилем преподавания, что я твердо решил изучать психиатрию, и доктору Карло Мойзо, врачу и психологу, искусному психотерапевту, бывшему директору Института транзактного анализа и интегративной психотерапии в Риме, основателю психодинамического транзактного анализа. Моя благодарность доктору Мойзо — это нечто большее, чем признательность, которую испытываешь к учителю и супервизору. Он не просто отличный специалист, но и уникальный человек и друг. На одном из семинаров для психотерапевтов в Белграде в 1986 году я «заразился» некоторыми идеями доктора Мойзо, связанными с человеческой эмоциональностью. В дальнейшем я развивал эти идеи уже самостоятельно. В этом руководстве они представлены как проработанная авторская теория.

ОБЩАЯ ЧАСТЬ

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ

Подход, который рассматривает человеческие чувства как что-то, возникающее «само по себе», нельзя считать полезным. Эмоции неотделимы от живого существа, которое их испытывает, а само это существо неотделимо от жизненной ситуации, в которой возникают эти переживания. Наш подход устанавливает связи между жизненной ситуацией (миром) с одной стороны, личностью — с другой, и самими эмоциями — с третьей. Для нас эмоция — это всегда *реакция* на некое событие. Поскольку реагировать на события в мире можно по-разному, понятие «эмоция» всегда означает качественно разные реакции существа на жизненную ситуацию. Именно поэтому лучше использовать термин «*эмоциональная реакция*»¹.

Особенность эмоциональной реакции, отличающая ее от других способов реагирования субъекта на происходящее в мире, — это особое качество переживания. Субъект, эмоционально реагирующий на определенное событие, не только констатирует свое непосредственное отношение к нему. Он еще и формирует определенное *отношение к своей реакции на событие*. В эмоциональной реакции происходит слияние *восприятия события* и *восприятия своей реакции* на него. Событие не только воспринимается, но и *переживается*. Именно качество *переживания* отличает эмоциональные реакции от всех других.

¹ Как далее увидит читатель, мы используем термины «*переживание*», «*эмоция*», «*сентимент*» и «*чувство*» как синонимы. Однако мы всегда подразумеваем под этими словами именно эмоциональные реакции. Если эмоциональная реакция очень сильна, мы говорим об «*аффекте*», если она длительна — о «*настроении*». Когда речь идет об эмоциях, выбор языковых средств очень важен. «*Очевидно, что ни в одном языке нет единственного слова, которое бы ясно и недвусмысленно описывало появление, переживание и процесс создания чувств внутри индивидуума и в отношениях двух или более лиц, то есть определяло бы их сущность, динамику, происхождение и последствия*» (Tadić, 2006). Мы настаиваем на внимании к языковым и этимологическим деталям в том числе и по этой причине.

После того как мы определили место эмоции во взаимодействии между человеком и миром, становится ясно: эмоцию нельзя объяснить только этим взаимодействием. Сложный механизм, который делает эмоцию возможной, таким путем тоже не объяснить. Речь идет о ряде психических операций, предшествующих возникновению переживания, а также об операциях, которые запускаются самим переживанием. Мы концептуализировали этот набор механизмов в виде *модели круговой эмоциональной реакции* (модели КЭР¹).

Еще одно убеждение, от которого мы отталкиваемся: живое существо всегда стремится установить равновесие между внешним миром и своим внутренним миром, то есть стремится *адаптироваться*. Конечно, адаптацию (то есть достижение гомеостаза между субъективной картиной мира и миром как таковым) следует понимать не только как наше приспособление к миру. В равной степени речь идет и о действиях, с помощью которых мы приспосабливаем мир к себе². Как будет описано позже, чувства всегда возникают в ситуации, когда, по оценке человека, произошли значительные изменения в отношениях между ним и миром. Эмоция является результатом этих изменений, но в то же время она еще и средство для установления нового баланса между человеком и миром. Итак, мы рассматриваем эмоцию как явление, которое, по сути, всегда выполняет адаптивную функцию.

Считая, что цель появления эмоции — стремление к обновлению нарушенных связей между человеком и миром, мы приходим к выводу, который полностью противоположен распространенному убеждению «чувства иррациональны и хаотичны». Мы уверены в обратном: *эмоции всегда логичны*. Но логику чувства следует искать не в общем «здоровом смысле», характерном для большинства людей, относящихся к одной культуре, а в том, как субъект оценивает ситуацию, в которой он испытывает переживание. Если выявить предпосылки и критерии, на основе которых субъект оценивает себя, других и мир, можно легко обнаружить логику адаптации. Следовательно, речь идет о частной логике чувствующего субъекта или даже о логике некой части личности, находящейся в бессознательном, — и она может ускользать от

¹ Речь идет об изменении, внесенном в первое издание этой книги (Milivojević, 1993), где мы использовали концепцию «эмоциональной петли» Мойзо (Moiso, 1984), хотя он применял ее для описания других механизмов, участвующих в регуляции эмоций. Незнакомые с этой концепцией люди начали приписывать нашу теорию доктору Мойзо (например, Mandić, 1995), что побудило нас изменить название.

² Данное диалектическое определение *адаптации* предложил Франц Александер (Alexander, 1930), писавший об *аутопластической* и *аллопластической* адаптации. Эти же процессы Юнг определял с помощью концепций «*диссимиляция*» и «*ассимиляция*», а Жан Пиаже — с помощью понятий «*аккомодация*» и «*ассимиляция*». Мы используем термины «*автоадаптация*» и «*аллоадаптация*».

осознания. Как и любая другая, эта частная логика может быть *верной или ошибочной*. И сама эмоция может быть рациональной или иррациональной, то есть *адекватной или неадекватной*.

Эмоции всегда ориентированы на адаптацию. Даже когда речь идет об иррациональных эмоциях, основанных на ошибочной логике, которая приводит не к успешной реадaptации, а скорее к еще большему нарушению отношений между миром и человеком, *интенция (намерение) эмоций* в рамках данной логики всегда положительна, адаптивна.

Эмоциональные реакции — это ответ не на любые стимулы внешней среды, а *только на те, которые чувствующий субъект оценивает как значимые*. Следовательно, когда, по оценкам человека, происходит нечто важное или нужное, он реагирует эмоциями. Предполагается, что человек обладает некоторыми ценностями, — критериями, на основе которых может оценивать стимулы. Поэтому можно сказать, что эмоциональные реакции — это результат активации (стимуляции) системы ценностей. Можно провести аналогию между телом и психикой. При раздражении определенного рецептора, который передает спинному мозгу сигнал об угрожающем стимуле, включается механизм адаптации, — его еще называют «рефлекторной дугой». При стимуляции системы ценностей активируется реакция, которую можно назвать «эмоциональной дугой». Другими словами, *рефлексы для тела — то же, что эмоции для психики*.

Учитывая реактивность эмоций и их адаптивную направленность, мы можем предложить следующее определение:

Эмоция — это реакция на важный, по оценкам субъекта, стимул, которая обеспечивает висцеральную, моторную, мотивационную и умственную готовность к приспособлению.

Как возникают эмоциональные реакции?

Мы часто сталкиваемся с заблуждением, что человек постоянно испытывает какие-то, пусть и очень слабые, чувства, то есть что чувства ощущаются непрерывно. Причина этого заблуждения — в том, что не учитывается разница между *ощущением и чувством, ощущением и эмоцией*. Об этой разнице мы поговорим чуть позже, а сейчас важно сказать: *ощущения переживаются постоянно, а чувства — лишь периодически*. Эмоции возникают дискретно, лишь в некоторых ситуациях.

В связи с этим возникает вопрос, в чем отличие ситуаций, в которых человек *реагирует эмоциями*, от ситуаций, в которых тот же человек *не ре-*

агирует эмоциями. Ответ на этот вопрос можно найти не в объективных обстоятельствах, а скорее во внутренней логике чувствующего человека. Здесь важен субъективный способ, с помощью которого человек придает значение стимулам, и ценность этого значения.

Стимульная ситуация

Прежде чем мы объясним, как субъект оценивает ситуации, в которых он испытывает эмоции, нужно отметить, что человек никогда не реагирует непосредственно на внешние раздражители¹. Чтобы субъект отреагировал на стимул, он должен его *воспринять*, интерпретировать его *значение* и определить его важность. Таким образом, познание мира (ситуации или стимула) — это процесс, включающий три ключевых элемента:

- ❑ регистрацию внешних изменений (восприятие);
- ❑ определение значения наблюдаемых внешних изменений (апперцепция)²;
- ❑ наделение этого значения ценностью (валоризация).

Восприятие, определение значения и значимости стимулов — функция не самого стимула, а субъекта. Еще точнее будет сказать, что здесь важны критерии, на основе которых субъект оценивает значение и значимость стимула. Систему правил, кодов и ценностей, которую субъект использует для расшифровки стимулов внешнего мира, мы называем *мировоззрением* (*frame of reference, referntni okvir — система координат, система отсчета*)³. *Люди реагируют не на стимулы сами по себе, а на значения, приписываемые этим стимулам.* Субъект реагирует на смысл, который сам приписывает психической

¹ Единственным исключением являются раздражители с грубым воздействием, например физическим или химическим. Во всех остальных ситуациях субъект реагирует не непосредственно на раздражители, а на значение, которое сам им придает. Неспособность отличить объективный стимул от субъективно приписываемого этому стимулу значения — одна из частых логических ошибок.

² Апперцепция — термин, который нам подарила немецкая психологическая школа. «Понятие *апперцепции* относится к процессу понимания, осмысления того, что воспринимается» (Кесмановић, 1980). «Апперцепция — это <...> процесс, посредством которого воспринятые качества объекта соотносятся с похожим или сходным уже существующим знанием или установкой таким образом, что становятся понятными» (English & English, 1958).

³ Система отсчета, или мировоззрение, — это система кодов и значений, с помощью которых субъект сознательно и бессознательно определяет и понимает стимулы, исходящие от мира, других людей и от самого себя (Schiff et al., 1975). Мировоззрение соответствует внутренней карте, которой пользуется субъект, чтобы ориентироваться как в самом себе, так и во внешнем мире и жизни.