

# Введение

Эмоции определяют качество нашей жизни. Мы проявляем свои эмоции на работе, при общении с друзьями, в наших контактах с родственниками и в наших скрытых от посторонних глаз отношениях с собой и близкими нам людьми — т. е. во всем, что нам дорого и о чем мы искренне заботимся. Эмоции могут спасти нам жизнь, но они могут и причинить нам серьезный вред. Под их влиянием мы можем выполнять действия, которые будут казаться нам обоснованными и уместными, но под их влиянием мы можем совершать и такие поступки, о которых будем впоследствии горько сожалеть.

Если бы ваша начальница раскритиковала ваш отчет, за который, как вы рассчитывали, она должна была бы вас похвалить, то как бы вы себя повели: испугались и проявили покорность или же стали бы защищать свою работу? Спасло бы это вас от еще более тяжелых последствий или же вы не совсем поняли, что она замышляла? Могли бы вы скрыть свои чувства и действовать «как профессионал»? Почему ваша начальница улыбнулась в начале разговора? Предчувствовала ли она наслаждение от возможности стереть вас в порошок или же эта улыбка отражала ее замешательство? Хотела ли она этой улыбкой подбодрить вас? А может, все ее улыбки имеют одно и то же значение?

Если бы вам пришлось иметь неприятный разговор с супругом, после того как вы обнаружили, что он сделал дорогостоящую покупку, предварительно не обсудив ее с вами, то смогли бы вы узнать, проявляет ли он на лице гнев либо отвращение или же придает лицу привычное выражение, помогающее ему безопасно переждать минуты вашего «чрезмерно эмоционального поведения»? Ощущаете ли вы свои эмоции так же, как он и как другие люди? Вызывают ли у вас гнев, страх или печаль те ситуации, которые, по-видимому, оставляют равнодушными других людей, и можете ли вы что-то сделать со своими эмоциями?

Разгневались бы вы, если бы услышали, что ваша шестнадцатилетняя дочь возвращается ночью домой через два часа после

наступления «комендантского часа для несовершеннолетних»? Что бы спровоцировало ваш гнев: страх, который вы испытывали всякий раз, когда смотрели на часы и понимали, что она не позволила вам и не предупредила об опоздании, или же необходимость ждать возвращения дочери, вместо того чтобы спокойно спать в своей постели? Беседуя с ней на следующее утро об этом событии, станете вы контролировать свой гнев настолько, чтобы она действительно подумала, что вас не волнует проблема нарушения «комендантского часа», или же она увидит ваш едва сдерживаемый гнев и предпочтет занять круговую оборону? Сможете ли вы понять, взглянув на ее лицо, что на нем написано: смущение, чувство вины или вызов?

Я написал эту книгу, чтобы дать ответы на многие подобные вопросы. Моя цель состояла в том, чтобы помочь читателям лучше понять свою эмоциональную жизнь и сделать ее более комфортной. Меня по-прежнему удивляет, что до недавнего времени мы — как ученые, так и обычные люди — так мало знали о наших эмоциях, особенно с учетом важности той роли, которую они играют в нашей жизни.

Но, как я объясняю в этой книге, именно из-за самой природы эмоции мы до конца не знаем, как влияют на нас эмоции и как распознать их признаки в себе и в других людях.

Эмоции могут возникать и часто действительно возникают очень быстро, причем настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению эмоции в какой-то момент времени — или даже не регистрирует источник этого импульса. Такая быстрота может помочь человеку спастись в экстренной ситуации, но она может также и погубить его жизнь, если его эмоциональная реакция окажется чрезмерной. Обычно мы не имеем возможности управлять событием, заставляющим нас испытывать эмоции, но мы можем, хотя это также непросто, изменять то, что приводит в действие наши эмоции, и то, как мы себя ведем в минуты, когда испытываем эмоции.

Я изучал эмоции более сорока лет, уделяя основное внимание выражению эмоций, а в последнее время и физиологии эмоций. Я обследовал пациентов психиатрических клиник, нормальных, здоровых взрослых и детей в США и во многих других странах, наблюдая, как эти люди проявляют чрезмерную, недостаточную или неадекватную эмоциональную реакцию, как они лгут и как

говорят правду. В главе 1 «Эмоции в разных культурах» излагаются результаты этих исследований, образующих фундамент для моих дальнейших рассуждений.

В главе 2 я задаю вопрос: «Почему мы становимся эмоционально возбужденными?» Если мы собираемся изменять то, что вызывает наше эмоциональное возбуждение, мы должны знать ответ на этот вопрос. Что приводит в действие каждую эмоцию? Можем ли мы устранить каждый такой триггер (эмоциональный раздражитель. — *Примеч. науч. ред.*)? Если вы ведете машину, а ваша жена говорит вам, что вы выбрали не самый удачный маршрут, то вы можете испытать приступ раздражения или даже гнева из-за того, что она пытается руководить вашими действиями и критикует ваши навыки водителя. Почему мы не можем спокойно воспринимать информацию, не впадая в эмоциональное возбуждение? Почему оно охватывает нас? Можем ли мы изменить себя таким образом, чтобы не перевозбуждаться по пустякам? Эти вопросы рассматриваются в главе 2 «Когда мы начинаем испытывать эмоции?»

В главе 3 объясняется, как и когда мы можем изменить то, что вызывает наши эмоции. Первый шаг заключается в выявлении тех триггеров, под воздействием которых мы совершаем поступки, не вызывающие у нас впоследствии ничего, кроме горьких сожалений. Нам нужно также уметь определять, будет ли конкретный триггер затруднять проведение изменения или же его действие может быть ослаблено. Мы не всегда добиваемся здесь успеха, но за счет понимания того, как возникают триггеры эмоций, мы можем повысить вероятность изменения того, что вызывает наши эмоции.

В главе 4 объясняется, как организуются наши эмоциональные реакции — выражения лица, действия и мысли. Можем ли мы контролировать наше раздражение настолько, чтобы оно не проявлялось в нашем голосе или на нашем лице? Почему иногда наши эмоции нарастают подобно лавине и мы не в состоянии управлять ими? У нас не будет возможности контролировать эмоции, если мы не научимся лучше понимать, когда мы действуем под их влиянием; очень часто мы не знаем этого до тех пор, пока кто-нибудь не выскажется против нашего эмоционального поведения или пока мы сами не задумаемся о своих поступках позднее. В главе 4 рассказывается, как мы можем стать более внимательными к возникающим у нас эмоциям и таким образом направлять наше эмоциональное поведение в конструктивное русло.

Чтобы сократить число деструктивных и увеличить число конструктивных случаев эмоционального поведения, нам нужно знать предысторию и причину возникновения каждой эмоции. Изучение триггеров как наших внутренних эмоций, так и тех эмоций, которыми мы обмениваемся с другими людьми, позволит нам ослабить действие этих триггеров или по крайней мере, узнать, почему некоторые из них настолько сильны, что могут затруднять любые попытки ослабить их влияние на нашу жизнь. Каждая эмоция порождает также уникальный набор ощущений в нашем теле. Лучше понимая эти ощущения, мы можем заранее узнавать о наших эмоциональных реакциях, чтобы по собственному усмотрению решать вопрос о том, воздействовать или не воздействовать на возникающую эмоцию.

Каждая эмоция имеет также свои уникальные сигналы, которые наиболее отчетливо проявляются у нас на лице и в нашем голосе. Необходимо провести еще немало исследований голосовых сигналов эмоций, но фотографии в главах книги, посвященных отдельным эмоциям, показывают наиболее тонкие и малозаметные выражения лица, сигнализирующие о том, когда эмоция только начинает проявляться или когда она подавляется. За счет раннего обнаружения эмоций мы можем успешнее взаимодействовать с людьми в самых разных ситуациях и управлять нашими собственными эмоциональными реакциями на чувства других людей.

Отдельные главы посвящены печали и горю (глава 5), гневу (глава 6), удивлению и страху (глава 7), отвращению и презрению (глава 8) и различным проявлениям удовольствия (глава 9); в каждой из этих глав имеются разделы, посвященные:

- наиболее типичным триггерам эмоций;
- функции эмоции: что эта эмоция дает нам и как она может создать нам неприятности;
- роли эмоции в различных психических расстройствах;
- упражнениям, помогающим читателям лучше узнать о своих телесных ощущениях, связанных с возникновением эмоций, и повысить вероятность того, что читатели смогут выбирать, как им следует действовать в моменты эмоционального возбуждения;
- фотографиям самых тонких проявлений эмоций на лицах других людей, позволяющие читателям лучше разбираться в чужих чувствах;
- объяснениям того, как использовать информацию о чувствах других людей — коллег по работе, членов семьи и друзей.

В приложении содержится тест, который вы можете выполнить прежде, чем приступить к чтению книги, чтобы выяснить, насколько хорошо вы умеете распознавать самые тонкие выражения лица. Вы можете выполнить тест еще раз, когда закончите чтение книги, чтобы оценить достигнутый вами прогресс.

Возможно, вы захотите спросить, почему какая-то из эмоций, представляющих для вас интерес, не рассмотрена в этой книге. На это я могу ответить, что решил рассматривать лишь те эмоции, которые мы знаем как универсальные, т. е. испытываемые всеми людьми. Смущение, вину, стыд и зависть, вероятно, испытывают все люди, но я сконцентрировался на тех эмоциях, которые имеют очевидные универсальные проявления. Я рассматриваю любовь в главе, посвященной эмоциям, доставляющим удовольствие, а ярость, ненависть и ревность — в главе, посвященной гневу.

Наука по-прежнему занимается изучением того, как каждый из нас переживает те или иные эмоции — почему кто-то имеет более насыщенный эмоциональный опыт или быстро приходит в состояние эмоционального возбуждения, и я завершаю книгу рассказом о том, что мы изучаем, что мы можем изучать и как мы можем использовать эту информацию в нашей собственной жизни.

Трудно переоценить то значение, которое имеют для нас наши эмоции. Мой наставник, покойный Сильван Томкинс, говорил, что эмоции мотивируют нашу жизнь. Мы организуем свою жизнь таким образом, чтобы максимизировать опыт позитивных эмоций и минимизировать опыт негативных эмоций. Нам это не всегда удается, но именно так мы стараемся поступать. Он утверждал, что эмоции мотивируют выбор всех наших самых важных начинаний. Это утверждение, сделанное в 1962 г., когда бихевиоральные науки полностью игнорировали эмоции, носит преувеличенный характер, так как для нашего выбора могут быть и другие мотивы. Но тем не менее эмоции играют важную, и очень важную, роль в нашей жизни.

Эмоции могут оказаться сильнее того, что большинство психологов наивно считают более сильными основополагающими мотивами, направляющими ход нашей жизни: голода, полового влечения и стремления к выживанию. Люди не станут принимать пищу, которая вызывает у них отвращение. Они могут даже умереть от голода, если им не дадут ничего другого, хотя кому-то та же самая пища может показаться очень аппетитной. Таким образом, эмоции могут пересилить стремление утолить голод! Половое

влечение печально известно своей уязвимостью к влиянию эмоций. Из-за испытываемого страха или отвращения человек может никогда не решиться вступить в интимные отношения или же постоянно оказываться не в состоянии довести половой акт до завершения. Эмоции способны пересилить половое влечение! А отчаяние способно подавить желание жить и привести человека к самоубийству. Эмоции способны пересилить стремление к жизни!

Проще говоря, люди хотят быть счастливыми, и большинство из нас не желает испытывать страх, гнев, отвращение, печаль или горе, если только эти негативные чувства не вызывают у нас героизм спектакля, который мы смотрим, или романа, который мы читаем. Однако, как будет показано позднее, мы не можем прожить без таких эмоций; вопрос заключается в том, как жить с ними, нанося себе как можно меньше вреда.