

*Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»*

ЭМОЦИИ!



**КАК РАЗОБРАТЬСЯ
В СВОИХ ЧУВСТВАХ**



МЭРИ ЛАМИЯ, PhD



СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

EMOTIONS! MAKING SENSE OF YOUR FEELINGS

by Mary Lamia, PhD

*M*agination Press

ЭМОЦИИ! КАК РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

Мэри Ламия, PhD



Астана

2018

РЕЦЕНЗИИ НА КНИГУ «ЭМОЦИИ!»

Доктор Мэри Ламия написала исключительную книгу об эмоциях. Написанная ясной прозой, она будто вовлекает читателей – они начнут свой диалог с доктором Ламией. Читатель может проследить нить личной эмоции, обозначив ее, а затем прочитать главу о ней. Вопросы, которые огорчали, освещены таким образом, чтобы увидеть их в новом свете, и нацелены на лучший выбор отношений с другими. Читатели этой книги научатся грамотно использовать собственные эмоции. Очень рекомендую книгу.

*Марди Горовиц, доктор медицинских наук, профессор психиатрии
Калифорнийского университета в Сан-Франциско*

Ветеран и очень уважаемый психолог, доктор Мэри Ламия предлагает своим читателям важное и отчетливое понимание не только своих собственных эмоций, но и эмоций других людей, с которыми они взаимодействуют. Практическая, ясная книга «Эмоции! Как разобраться в своих чувствах» помогает раскрыть многие тайны и неприятные проблемы эмоций и их влияние на нас. И, возможно, самое главное: даст нам мудрость, как лучше всего с ними справиться.

*Майкл Красни, ведущий форума на KQED-FM, Сан-Франциско;
профессор государственного университета Сан-Франциско*

Мария Ламия в книге «Эмоции! Как разобраться в своих чувствах» ведет своих читателей через море эмоций, объясняя их очень подробно, используя реальный жизненный опыт в каждой главе. Будучи подростком в средней школе, я испытывал полный спектр эмоций в любой момент времени, и книга доктора Ламии помогла мне понять эти чувства и понять их с другой точки зрения на примерах, которые относятся к моей жизни. Книга подчеркивает наши повседневные чувства и иллюстрирует влияние, которое они оказывают на нашу жизнь и поведение, дает читателю практические инструменты для их решения в более эффективном, позитивном и конструктивном ключе. Вы можете взять книгу «Эмоции! Как разобраться в своих чувствах» и прочитать любую главу самостоятельно, и вы найдете ее действительно полезной. Я рекомендую эту книгу подросткам и взрослым, которые сталкиваются с любым источником стресса или разочарования в своей жизни. Это также полезно для тех людей, которым интересно узнать больше об эмоциях и о том, как более эффективно с ними бороться.

*Алекс Джековски, ученик старшей школы,
счастливый блогер и начинающий психолог*

«Эмоции! Как разобраться в своих чувствах» объясняет внутреннюю работу массы эмоций, которые испытывают подростки. Понятная, краткая и информативная, эта книга является отличным справочником для подростков, чтобы лучше понимать любые эмоции, которые они могут чувствовать. Она дает анатомический обзор того, как эмоции влияют на подростков физиологически, и вникает в социальные ситуации, которые распространены в подростковой жизни. Книга является отличным руководством для подростков, которые стремятся понять, что они чувствуют, почему они это чувствуют, и как с этим справиться.

Лена Фелтон, старшеклассница

«Эмоции! Как разобраться в своих чувствах» – это тщательно продуманная книга, полная интересных фактов и исследований. С самого начала автор очень ясно и четко определяет множество терминов, относящихся к этой сложной теме. Доктор Мэри Ламия отлично отличает реальность эмоций от того, как они воспринимаются в культурном отношении. Эта книга также отвечает на вопрос, почему мы испытываем эти эмоции с эволюционной точки зрения. Книга была информативной и дала мне инструменты подумать об этих вопросах в моей повседневной жизни.

Генри Киндер, старшеклассник.

Copyright © 2013 от Magination Press. Все права защищены. За исключением случаев, разрешенных законом США об авторском праве 1976 года, никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена или распространена в любой форме или любыми средствами, или сохранена в базе данных или поисковой системе без предварительного письменного разрешения издателя.

Опубликовано

MAGINATION ПРЕСС

Учебная Издательская Книга Фонда

Американская психологическая ассоциация

750 First Street, NE

Вашингтон, округ Колумбия 20002

Для получения дополнительной информации о наших книгах, включая полный каталог, пожалуйста, напишите нам, позвоните по телефону 1-800-374-2721 или посетите наш веб-сайт по адресу www.apa.org/pubs/magination.

Дизайн обложки по Oliver Munday

Typeset by Circle Graphics, Колумбия, Мэриленд

Напечатано United Book Press, Inc., Baltimore, MD

Библиотека Конгресса каталогизация данных в публикациях

Ламия, Мэри С.

Эмоции! : Как понять свои чувства / by Mary Lamia, p. cm.

Включает библиографические ссылки.

ISBN 978-1-4338-1193-7 (pbk. : alk. paper) 1. Эмоции-юvenileльная литература. Название И..

BF561.L355 2012 152.4—dc23

2012016190

Произведено в Соединенных Штатах Америки

Первая печать-июнь 2012

10 987654321

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	13
Глава 1 Эмоции: начало в вашей голове	15
Глава 2 Тревога - ваш друг	24
Глава 3 Комплексный характер страха	31
Глава 4 Смушение: жаль, что вас замечают	37
Глава 5 Скрываясь от стыда	43
Глава 6 Добродетель вины	50
Глава 7 Гордыня и высокомерие являются самоопределяющими ..	56
Глава 8 Функция одиночества	63
Глава 9 Надеяться и признавать, когда это безнадежно	70
Глава 10 Печаль и печальная любовь	77
Глава 11 Может, вам стоит злиться?	84
Глава 12 Вы можете заболеть из-за отвращения	90
Глава 13 Тайная жизнь зависти	96
Глава 14 Интерес увлекательнее, чем вы думаете	104
Глава 15 Счастье может заставить вас улыбаться или плакать	110
Заключение	117
Литература	118
Об авторе	125

ВВЕДЕНИЕ

Когда я начинала писать эту книгу об эмоциях, то обнаружила, как много нам надо знать о них. Понимать свои эмоции – жизненно необходимо, принимая во внимание то, насколько важно, о чем информируют вас ваши эмоции, как они влияют на решения, которые вы принимаете, определяют способы, которыми вы реагируете на ситуации, и как они могут мотивировать вас на достижение цели. Зная, каким образом интерпретировать и отвечать на свои эмоции, вы можете иметь преимущество в социальном, академическом и личном плане. Эмоции оказывают очень сильное влияние на ваш ум и способность ориентироваться в жизни. С помощью этой книги, информация в которой собрана на основе нескольких исследований, вы научитесь тому, что:

- ☒ Фокусируясь на чувствах, а не на деталях, вы сможете принимать решения по некоторым сложным вопросам.

- ☒ Тревожность может улучшить творчество, продуктивность и качество вашей работы.

- ☒ В спорной ситуации страх может идти параллельно с успехом, если он заставляет вас менять стратегию.

- ☒ Поведение вашего друга, за которое ему должно быть стыдно, не отражается на вас.

- ☒ Люди, которые унижают других, не имеют низкой самооценки; однако за них может быть стыдно.

- ☒ Чувство вины помогает вам поддерживать ваши отношения.

- ☒ Гордость за свои достижения может помочь вам в социальном плане.

- ☒ Одинокие люди ищут источники принятия себя в выражениях лиц окружающих.

☒ Надежда может повлиять на ожидания и на то, как вы себя чувствуете.

☒ Многие люди плачут от счастья после того, как сдерживали грусть.

☒ Если дать выход своему гневу, то это вам не поможет.

☒ Пауки могут быть больше отвратительными, чем пугающими.

☒ Зависть заставляет людей сосредотачиваться на деталях тех людей, кому они завидуют.

☒ Когда вы фокусируетесь на чтении материала для теста, обратите внимание на непривлекательные предложения.

☒ Переоценивание счастья может привести вас к тому, что вы будете менее счастливым, даже когда счастье находится в пределах досягаемости.

Вам не обязательно читать эту книгу от корки до корки. В зависимости от того, что вы испытываете, вы можете выбрать главу, которая резонирует с вашим состоянием. Если вы беспокоитесь, вы, возможно, захотите прочитать главу 2, «Тревога – ваш друг», которая поможет вам определить, что вы чувствуете. Если в настоящее время вы испытываете зависть, вы можете узнать об этом в главе 13 «Тайная жизнь зависти». Если вы имеете дело со смущением или стыдом, вы можете прочитать главу 4 «Смущение: жаль, что вас замечают», а также главу 5 «Скрываться от стыда». Возможно, важные отношения закончены, и вы испытываете печаль. В этом случае глава 10 «Печаль и печальная любовь» может прийти на помощь.

Вероятно, вам захочется узнать, как определенная эмоция используется в вашей жизни, и что вы можете сделать, чтобы прийти в себя, когда эмоция проживается слишком интенсивно. Чтобы помочь вам в этом, каждая из глав, посвященных конкретным эмоциям, будет включать раздел «Что это значит для вас?». Кроме того, каждая глава содержит примеры эмоций в определенном контексте и будет включать исследования, посвященные конкретным эмоциям, которые могут иметь отношение к вашей повседневной жизни.

ГЛАВА 1

ЭМОЦИИ: НАЧАЛО В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ

Эмоции – это конкретная информационная система: совокупность информации об окружающей среде и огромного количества данных о ситуации. Они являются индикаторами для интерпретации и дальнейшего использования, а не для раздражения или для того, чтобы их игнорировали или контролировали. Вы могли подумать, что лучший способ справиться с эмоцией – подавить или игнорировать интенсивную эмоцию, а не понять ее. Но почему мы должны игнорировать эмоции, которые эволюционировали на протяжении тысяч лет, чтобы помочь нам?

Хотя эмоции ощущаются в вашем теле, они берут начало в вашем мозгу. Мозг обладает способностью оценивать обстоятельства в окружающей среде и автоматически и бессознательно создавать эмоции. В жизни возникает множество ситуаций для размышления, и поэтому вы постоянно сталкиваетесь с избытком информации, которую должны обрабатывать. Вы ограничены во времени, чтобы осознать эту информацию и обработать ее рефлексивно, однако мозг обрабатывает ее для вас пассивно и бессознательно – без вашего осознания. Если ваш мозг сталкивается с чем-то и считает, что объект требует вашего внимания, то на помощь приходит эмоция, и вам будет выслан общий, но смутный сигнал в виде чувств и мыслей, создаваемых эмоциями. Помимо предупреждающего характера, физиологические изменения, связанные с вашими эмоциями, мотивируют и подготавливают вас к действию. То есть эмоции являются неотложными и рефлексивными, основываются на оценке конкретной ситуации, события, мысли или стимула. Они информируют вас, оператора вашего тела, о том, что делать

дальше. Таким образом, ваши эмоции служат системой слежения – системой управления вниманием, связанной с физиологическими изменениями, которые могут мотивировать и подготавливать вас к действию.

Как и любая система, она может вызывать ложную тревогу, например, когда эмоция, которая была вызвана в аналогичных обстоятельствах в вашем прошлом, активизируется в текущей ситуации. Тем не менее, ваш мозг проделывает удивительную работу по интеграции воспоминаний о прошлых эмоциональных переживаниях, чтобы оценить последующие ситуации и принять решение об эмоциях, которые должны быть активированы. Впечатляет то, что все это происходит мгновенно и без вашего осознанного понимания. Например, если вы дружили с человеком с зелеными глазами, который в конечном итоге предал вас, ваша эмоциональная система может излишне предупреждать вас, заставляя тревожиться, когда вы влюблены в другого человека, у которого такие же зеленые глаза. Таким образом, вам необходимо сознательно оценить свои эмоциональные реакции, чтобы определить, соответствуют ли они реальной ситуации или являются эмоциональной осечкой.

ЧУВСТВУЯ И ДУМАЯ ОБ ЭМОЦИЯХ

Эмоциональный отклик испытывается физиологически как ощущение в вашем теле. Чувства создаются сигналами, посылаемыми мозгом, которые активируют вашу *вегетативную и центральную нервные системы*. Эти системы отвечают за воздействие на ваши мышцы и органы. Например, ваша *вегетативная симпатическая нервная система* знает, как повысить сердечный ритм, выделить пот и ощутить сухость во рту, чтобы вы наверняка почувствовали, когда беспокоитесь. Когда вы испытываете страх, ваша симпатическая нервная система вызывает состояние, которое называется реакцией «нападать или бежать». И наоборот, ваша *вегетативная парасимпатическая нервная система* может снизить сердечный ритм и помочь вам отдохнуть, как это и происходит в ситуациях, когда вы испытываете такие эмоции, как грусть, отвращение или интерес.

Эмоции не только создают ощущения в вашем теле, но и побуждают

вас формировать *когниции (познания)* – мысли, которые придают вашим эмоциям контекст. В результате гнев заставляет вас чувствовать себя разгоряченным, напряженным и раздражительным, и вы начинаете думать в негативном ключе. Отвращение может вызвать чувство боли в желудке и породить мысли о чем-то грязном или зараженном. Печаль вызывает тяжелое чувство в груди и порождает грустные мысли. Мысли возникают изначально вследствие эмоционального отклика, и только затем возникает состояние *аффекта* – эмоциональный и чувственный опыт, который может быть вызван самими мыслями (Lerner & Keltner, 2000). Иными словами, ваши эмоции могут привести к познанию, а ваше познание может опять создавать эмоции (Lazarus, 1984; M. Lewis, 2008; Zajonc, 1984). Итак, как вы думаете, какое влияние будет иметь негативное отношение или размышление о чем-то, что вас рассердило, взволновало или вызвало грусть?

ОЦЕНКА ОПЫТА

Без каких-либо сознательных или преднамеренных усилий с вашей стороны мозг оценивает каждую ситуацию, с которой вы сталкиваетесь, и решает, активировать ли эмоцию, чтобы помочь вам. Способность вашего мозга оценивать ситуации, события или стимулы называется *оценкой* или *оценочной тенденцией*. Ситуация может иметь для вас особое значение, и поэтому ваш мозг оценивает ситуацию с точки зрения того, какие эмоции эта ситуация вызовет. Такие оценки происходят автоматически, без вашего сознательного контроля, и вызывают ответную реакцию (Winkielman, Zajonc, & Schwartz, 1997; Zajonc, 1980). Часть человеческого мозга, ответственная за оценки, – это *амигдала*, которая является миндалевидной областью в середине мозга (LeDoux, 1996). Система оценки учитывает ваше благополучие, планы и цели во время обработки события или ситуации и придает им смысл (Levenson, 1994).

О том, как развивается такое оценивание, пока информация противоречивая. Мы сильно привязаны к определенным эмоциям в результате конкретных обстоятельств, или наш прошлый опыт эмоций и воспоминаний приводит нас к тому, что мы оцениваем будущую ситуацию определенным образом? Поскольку эмоции служат для защиты

людей, помогая им реагировать на ситуации, возможно, оценивание, которое активизирует эмоции, может быть результатом как врожденной способности оценивать ситуации, так и результатом прошлого опыта. Как я описала в следующей главе, эмоция отвращения, по-видимому, связана с обоими факторами: например, запах испорченного молока может вызвать у вас отвращение, но ваше отвращение также может быть вызвано истекшим сроком годности на упаковке и воспоминаниями о том, как вы себя чувствовали, когда выпили испорченное молоко.

Исследователи, которые считают, что память вносит наибольший вклад в наши эмоциональные реакции на ситуации, предполагают, что мы оцениваем события как сознательно, так и неосознанно, на основе того, насколько близко это обстоятельство напоминает прошлые ситуации (Clore & Ortony, 2008; LeDoux, 1996). В результате определенные ситуации постоянно являются источниками эмоций, которые вы связали с ними в прошлом, и это считается *оценочной тенденцией* – стандартным способом, с помощью которого ваш мозг научился оценивать конкретные ситуации.

ПРИНЯТИЕ МЕР

Как только ваш мозг мгновенно обработал событие или ситуацию и придал ему смысл, он активизирует эмоцию, которая подготовит вас к действию. Результат оценки вашего мозга обозначается как *тенденция действия*, которая состоит из рефлексивных побуждений и поведенческих реакций на особую эмоцию (Clore & Ortony, 2008; Fredrickson & Cohn, 2008; Lazarus, 1994; LeDoux, 1996). В тенденциях действия роль амигдалы заключается в иницировании высвобождения гормонов, связанных с высоким стрессом, таких как эпинефрин (адреналин) и глюкокортикоиды из надпочечников, что может привести либо к улучшению памяти, либо к ее ухудшению (LeDoux & Phelps, 2008). Таким образом, если ваш мозг оценивает ситуацию как опасную (например, вы идете по узкой тропе и видите ядовитую змею), она активизирует страх, который сопровождается желанием совершить конкретные действия, такие как нападение или побег. Однако если вы уже были в похожей ситуации, вы также включаете тенденцию действия. Если вы видите змею, вместо того, чтобы бежать, вы можете медленно отступить. Поскольку вы испытываете страх, ваша

эмоциональная память о событии может сделать вас более бдительным на прогулке.

Оценивание, которое вызывает эмоции, являющиеся результатом тенденции действия, и мысли, которые возникают в ответ, – очень важные компоненты, которые необходимо изучить, ведь дело касается эмоций. Несмотря на то, что вы можете быть склонным действовать импульсивно, вы также можете блокировать или изменять ответную реакцию. Поскольку вы можете быстро анализировать последствия своих действий, то наилучший способ справиться с сильными эмоциями – включение быстрой когнитивной оценки того, какое действие будет наилучшим, например, отступить, а не идти вперед в приведенном выше примере. Учет эмоций, вызванных ситуацией, и размышлений о вашем ответе на ситуацию часто называют регулированием или управлением эмоциями.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Ваша эмоциональная система может дать вам преимущество в принятии решений, если вы правильно ее используете. Эмоции влияют на очень многие ваши решения, потому что они предназначены для оценки и обобщения опыта и лежат в основе ваших действий. Таким образом, эмоции предоставляют информацию о ваших возможностях простым, быстрым способом, который не требует большого познания (размышлений). Они пытаются рассказать вам, является ли ситуация оптимальной или не соответствует вашей цели, и как вы можете ее решить.

Итак, должны ли вы доверять своим чувствам при принятии решения или нет? Предположим, что вам посчастливилось сделать выбор: какую дисциплину изучать, с кем пойти на свидание, покупать или нет конкретный сотовый телефон, – какой подход вы используете для принятия таких решений? Время от времени вы можете сосредотачиваться на своих чувствах относительно своего выбора и принимать решение, основанное на том, что вам лучше всего подходит; то есть вы используете свою интуицию. Но в другой раз ваше решение будет более взвешенным, поскольку вы сознательно размышляли над

различными факторами, которые хранятся в вашей памяти, для принятия лучшего решения. Другая модель, которая называется *двойной теорией процессов*, указывает на то, что несколько источников информации могут лежать в основе принятия решений: либо размышления, либо аффект (Epstein, 1994; Osman, 2004).

Исследователи сравнили эти стратегии принятия решений и обнаружили, что сосредоточение внимания на чувствах, а не на деталях, приводит к повышению качества решения для некоторых сложных задач (Mikels, Maglio, Reed, & Kaplowitz, 2011). Кроме того, исследователи пришли к выводу, что размышления могут иногда мешать использовать эмоции для принятия решений, если человек чрезмерно рассуждает. Основной вывод исследования состоял в том, что если вы запутались, используйте свое внутреннее чутье и не переусердствуйте в размышлениях.

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ?

В настоящее время не существует единой классификации эмоций. Всестороннее исследование психолога Пола Экмана основано на межкультурном согласовании относительно соответствующих лицевых выражений эмоций. Выражения лица являются эмоциональными сигналами для других, они информируют о том, что чувствует человек, тем самым создавая еще одну функцию эмоций. Экман (1992) получил доказательства основных эмоций счастья, удивления, страха, грусти, гнева, отвращения и презрения. Стыд и интерес также изучены и приняты некоторыми исследователями как универсальные выражения лица (Tomkins & с McCarter, 1964). Позже Экман (1999) добавил следующие эмоции: стыд, чувство вины, гордость за достижения, смущение, волнение, настрой, чувственное удовольствие, удовлетворение, облегчение и развлечение к списку основных, однако некоторые из них не имеют универсальных сигналов.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ЧЕРТЫ

Эмоция может длиться несколько секунд или несколько часов (Ekman, 1994; Izard, 1993). Некоторые авторы различают *эмоциональное*

состояние как присутствие мгновенной и специфичной эмоции для определенной ситуации, и *эмоциональную черту*, которая связана с тенденцией человека проявлять определенную эмоцию. Другими словами, эмоциональные черты – это устойчивые тенденции, при которых вы испытываете определенные эмоции (Cattell & C Scheier, 1961; Izard, 1991; Lerner & c Keltner, 2001). Примером эмоционального состояния может быть ситуация, когда друг делает что-то, что вас злит. Если вы склонны всегда злиться, то гнев может быть вашей эмоциональной чертой, и вы с большей вероятностью будете злиться. Это происходит из-за базовой черты, которая сформировалась в результате прошлого опыта. Таким образом, вы можете находиться в определенных эмоциональных состояниях чаще и с большей интенсивностью из-за того, что у вас есть такая же эмоциональная черта.

НЕМНОГО О ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЯХ

Эмоции, такие как радость или возбуждение, часто описываются как положительные. Негативные – такие как гнев или страх. Это деление основывается на том, как они заставляют чувствовать. Однако научный язык не использует такое описание эмоций. Вспомните, что основная цель эмоций – предоставить вам информацию. Таким образом, эмоция, которую вы можете считать отрицательной, будет считаться положительной, если она позволит вам защитить себя в данной ситуации. И наоборот, положительная эмоция, такая как волнение, может считаться отрицательной, если она привела вас к рискованному поведению или она не была интерпретирована и использована должным образом.

Эмоции, такие как гордость, надежда, радость или интерес, считаются положительными, потому что они поднимают ваше настроение и могут мотивировать к достижению цели. Определенные характеристики эмоций связаны с позитивным воздействием, включая уверенность, симпатию, коммуникабельность, гибкость, энергию, просоциальное поведение, эффективное преодоление проблемы и стресса и физическое благополучие (Любомирский, Кинг, и Динер, 2005). Исследования жизнестойкости показали, что люди используют положительные эмоции для того, чтобы восстановиться после стрессовых переживаний, и что

положительные эмоции способствуют эффективному регулированию эмоций, находя положительный смысл в отрицательных обстоятельствах (Tugade & Fredrickson, 2004).

Положительные эмоции часто возникают в обстоятельствах, когда все идет хорошо. Их краткосрочные эффекты расширяют круг вашего внимания, познания и поведения, в то время как долгосрочные эффекты служат для создания ресурсов, которые способствуют здоровью, счастью и выживанию (Fredrickson & Cohn, 2008). Было доказано, что позитивные настроения мотивируют людей продолжать выполнять определенные действия или придерживаться определенной линии мышления (Clore, 1994).

Могут ли положительные эмоции оздоравливать вас? Отрицательные эмоции, такие как гнев, беспокойство и депрессия, связаны с поведением, вредным для вашего здоровья, – чрезмерное курение или потребление алкоголя, увеличение массы тела. И было установлено, что положительные эмоции связаны со сниженной вероятностью таких заболеваний, как гипертония и сахарный диабет (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo, & Bauer, 2005). Хотя положительные эмоции могут быть защитными, это не означает, что они делают вас здоровее. Это может указывать, например, на то, что люди, которые заботятся о себе, чувствуют себя более позитивными в своей эмоциональной жизни (Richman et al., 2005). Но в любом случае здоровый образ жизни может включать в себя заботу о себе, а также позитивное мышление.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции мгновенно оценивают ваш опыт и лежат в основе ваших действий, создавая физиологическое возбуждение, которое мотивирует вас к принятию решений. Хотя эмоция, однажды активированная, может привести вас к определенным мыслям, ваши познания также могут вызвать эмоциональный отклик. Чувства, связанные с эмоциональными выражениями, мотивируют вас к достижению цели или направления, а также посылают сигнал другим. Хотя технически эмоции не являются положительными или отрицательными, поскольку функциями эмоций являются информирование и дальнейшее побуждение к действиям,

эмоции, которые усиливают позитивные чувства к себе, оказывают положительное влияние на жизнь людей.

В следующих главах будет рассмотрено несколько определенных эмоций. Они будут рассматриваться в различных контекстах вашей жизни. Вначале мы рассмотрим тревогу. Возможно, вы избегаете ее, но я надеюсь, вы поймете, что беспокойство – ваш друг.

ГЛАВА 2

ТРЕВОГА - ВАШ ДРУГ

Вы выходите из дома, надеясь, что столкнетесь с человеком, в которого влюблены. Спускаетесь вниз по улице и вдруг задаетесь вопросом, закрыли ли вы входную дверь. Если вы думаете о том, почему возникла ваша тревога, возможно, ваш мозг предупреждает вас, что вы обычно запираете дверь, но на этот раз этого не сделали. С другой стороны, когда вы шли по улице, вы думали о том, увидите ли человека, которого вы любите. Тревога была спровоцирована в вашем мозгу, и вы могли бы приписать ее к беспокойству о незапертой двери, нежели к ожиданию увидеть возлюбленного. Вы возвращаетесь, чтобы проверить дверь, обнаруживаете ее запертой, а затем задаетесь вопросом, не страдаете ли навязчивой идеей. Но вы абсолютно здоровы, так как такие реакции на беспокойство нормальны. Однако в крайних случаях определенные реакции на беспокойство, такие как возвращение домой шесть раз подряд, чтобы убедиться, закрыта ли дверь, могут быть симптомом эмоционального нарушения. В конце концов вы понимаете, что просто с нетерпением ожидаете увидеть человека, которого вы так любите, и успокаиваетесь, думая, что этим утром вы чувствуете себя очень хорошо и не против встретиться с кем-либо.

Тревога – неясный предупреждающий знак, из-за которого вы думаете и чувствуете, будто что-то должно произойти, и вам необходимо действовать. Эта эмоция создает возбуждение, которое вы можете испытывать в виде нервного напряжения, волнения или проблемы с отдыхом или сном. Беспокойство также может привести к повышенной возбудимости – вы станете очень бдительным и настороженным. Поскольку тревога появляется в ситуации, когда ваш мозг чувствует неопределенную угрозу, то неудивительно, что это влияет на ваше поведение. Тем не менее, беспокойство – это ваше преимущество,

поскольку оно обеспечивает вас энергией и фокусом, которые могут направлять ваше внимание. Поскольку тревога, как и все эмоции, неспецифична, когда она возникает, вы помещаете ее в контекст окружающей среды или текущих проблем (Schachter & Singer, 1962). Беспокойство имеет незаслуженно плохую репутацию, потому что многим людям не нравится, как они себя ощущают, и они ищут способы избавления, не понимая его преимуществ.

ТРЕВОГА НАПРАВЛЯЕТ

Эмоция тревоги предупреждает вас, чтобы вы обратили внимание на что-то, но ваша интерпретация того, что это может быть, основывается на чувствах и мыслях. Если вы находитесь в стране, где вы не понимаете язык, и просите случайного прохожего показать дорогу, вы можете заблудиться, ориентируясь только на жестикуляцию. Таков язык эмоций! Признаки тревоги, такие как дрожь, подергивание, потливость, головокружение или учащенное сердцебиение могут быть полезны, если вы реагируете на них соответствующим образом. Например, тревожиться утром, потому что в этот день вы сдаете экзамен. Но нервное напряжение, создаваемое беспокойством, может напомнить вам, а положили ли вы калькулятор или тетради в портфель. Таким образом, тревога направляет вас, вызывая определенные дискомфортные чувства и мысли; однако как и со всеми эмоциями, вы должны решить, что тревога пытается сказать вам.

ТРЕВОГА МОТИВИРУЕТ

Исследователи в области неврологии считают, что тревога имеет фундаментальное значение и мотивирует вас мыслить способами, которые выгодны и полезны (Luu, Tucker, & C Derryberry, 1998). На оптимальном для вас уровне тревога может обострить внимание, помочь думать быстрее и заряжать энергией. Представьте себе, как вы могли бы чувствовать себя перед соревнованиями, к примеру, на марафоне, где ваша энергия беспокойства бодрит и стимулирует. Нервная энергия, обеспечиваемая беспокойством, может быть столь же полезной в ситуациях, требующих использования когнитивных навыков, как и

в ситуациях, где требуются физические навыки; так или иначе, вы подготовлены к любым трудностям.

Исследователи обнаружили, что для некоторых студентов дополнительный стресс и напряжение, телесные реакции на беспокойство улучшают креативность, производительность и качество их работы (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007). Предположим, вам нужно написать работу. Вы хотите завершить ее досрочно или в последнюю минуту? Важным признаком успешных людей является то, что они эффективны при соблюдении сроков сдачи, завершают ли они свою работу раньше срока или близко к нему; это связано с тем, что тревога вызывается ограниченными сроками. Тревога активируется у некоторых людей просто тем, что у них есть задача – они хотят ее решить, чтобы им больше не приходилось думать о ней. Но для других сроки необходимы, потому что крайний срок вызывает беспокойство, которое обеспечивает энергию и мотивирует их к завершению задачи. Люди, которые предпочитают поставленные сроки, часто упоминаются как прокрастинаторы, но это обозначение приобрело унижительное значение, тогда как на самом деле важен результат.

Что влияет на людей, которые успешно выполняют задачи, и на тех, кто не справляется с их выполнением? Исследователи обнаружили, что поджимающие сроки на самом деле мотивируют прокрастинаторов, которые успешно справляются с задачей (Chu & с Choi, 2005). Такие прокрастинаторы были уверены в себе, предпочитали сжатые сроки и сознательно затягивали выполнение задачи, хотя и укладывались к крайнему сроку. Исследователи разделили прокрастинаторов на две группы: те, кто успешно выполнил задачи до крайнего срока, – «активные» прокрастинаторы, и те, кто не выполнил задачу, – «пассивные» прокрастинаторы.

КОГДА ТРЕВОГА – НЕЖЕЛАННЫЙ ДРУГ

Точно так же, как нездоровый друг, ваше беспокойство и то, как вы его считываете, может сбить вас с пути, особенно если вы интерпретируете напряжение, которое оно создает, как потребность есть нездоровую пищу, употреблять алкоголь или вещества или делать что-то вредное

для себя. Но ваша реакция на беспокойство не является виной эмоций; тем не менее, некоторые люди пытаются избавиться от беспокойства нездоровыми способами.

Некоторые люди делают почти все, чтобы избежать чувств и мыслей, которые вызываются тревогой. Люди, обладающие тревожной чувствительностью, боятся телесных ощущений тревоги, потому что считают эти ощущения признаком надвигающегося катастрофического события (Reiss & McNally, 1985). Например, они могут считать учащенное сердцебиение, вызванное тревогой, признаком надвигающегося сердечного приступа. Исследователи обнаружили, что тревожная чувствительность связана с повышенным потреблением алкоголя, а также с рискованными мотивами употребления алкоголя, такими как прикрытие и соглашение (DeMartini & Carey, 2011). Но это не означает, что люди обязательно будут склонны к употреблению алкоголя, если им не нравится ощущение тревоги и мысли о ней. Является ли употребление алкоголя методом преодоления тревожной чувствительности, зависит от других факторов и мотиваций.

Ваша эмоциональная система может тормозить вместе с остаточной энергией, подобно другу, который задерживается, когда вы хотите, чтобы он ушел. Как и с другом, который слишком медлит, вы можете быть взволнованным, раздраженным или неправильно понять, что сигнализирует эта эмоция. То, что вы можете испытать с сосредоточенным беспокойством, может создавать телесные ощущения, которые вы интерпретируете отрицательно, потому что причина беспокойства не очевидна, или вы не смогли ее выяснить. Тревога очень стимулирует и бодрит, поэтому неудивительно, что некоторые люди постоянно себя накручивают. Например, вы упорно готовились к тесту и сдали его хорошо, потому что ваше беспокойство помогло сосредоточиться на нем и зарядило вас энергией. Позже вы можете начать чувствовать себя взволнованным и взбудораженным. Но затяжной эффект тревоги, который раздражает вас в данный момент, – это тот же друг, который помог сфокусироваться на тестах.

Хотя вы можете постараться изо всех сил справиться с тревожностью, сложно справиться с чувством тревоги и тревожными мыслями, и это

приведет к тому, что вы начнете беспокоиться о чем-то в настоящем или будущем.

КОГДА ТРЕВОГА ПОРОЖДАЕТ БЕСПОКОЙСТВО

Вы можете быть обеспокоены экзаменом, который пройдет на этой неделе, или о достижении ваших карьерных целей в будущем. Когда вы беспокоитесь или заиклены на повторяющихся мыслях, думая об одном и том же снова и снова, ваш ум пытается понять причины беспокойства. Тревожные мысли о будущем – очень понятная цель для вашего беспокойства, так как ваш контроль над будущим ограничен. Хотя вы можете полагать, что ищете настоящие причины беспокойства, тревога по поводу будущего, которое вы не можете контролировать, может быть избеганием размышлений о том, что на самом деле вызвало ваше беспокойство.

Обычно беспокойство – неприятный процесс, потому что оно приводит к мыслям о плохом результате – например, что что-то может произойти, чего вы меньше всего желаете, или что вы не достигнете цели. Тем не менее, беспокойство поможет вам, когда оно обращает ваше внимание на поведение в настоящем, которое может повлиять на будущее. Оно позволяет взглянуть на ситуации, которые требуют вашего внимания, или сообщает вам, что вы можете сделать в настоящем для хорошего результата в будущем.

Вы, возможно, стали настолько обеспокоены тем, как вы работаете или учитесь, выглядите или ведете себя, что вас начали называть перфекционистом. Перфекционизм, основанный на беспокойстве, может быть полезной чертой, или же наоборот, он может помешать повседневной жизни.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Перфекционизм, связанный с беспокойством, у людей выражается по-разному. Например, некоторые люди начинают беспокоиться о том, чтобы делать что-то точно по правилам, и, как результат, передумывают несколько раз, прежде чем они будут удовлетворены результатом.

Другие, как правило, требуют, чтобы они были точны в том, что они делают. Они могут отложить работу, думая, как они могут выполнить задание. Но когда они действительно принимаются за него, то выполняют задание с уверенностью и твердой убежденностью. Перфекционизм не обязательно является плохой чертой. Здоровый перфекционизм может включать в себя стремление к достижению высоких стандартов или умение сосредоточиваться на вещах, определяя, что работает, а что нет, и как можно это улучшить (Szymanski, 2011). Однако перфекционизм крайней степени, подрывающий ваше здоровье и благополучие, может являться тревожным расстройством.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоция тревоги возникает, когда ваш мозг испытывает неопределенную угрозу. Он создает возбуждение, которое вы можете испытывать в виде нервного напряжения, возбуждения, беспокойства или трудностей с отдыхом или сном. Тревога может стать причиной повышенной бдительности, и, как следствие, вы становитесь более внимательными, бдительными, осторожными.

Тем не менее, беспокойство также дает вам энергию и фокус, которые направляют ваше внимание, создавая определенные чувства и мысли. Тревога может стать результатом беспокойства о чем-то в настоящем или будущем, и тогда вы становитесь перфекционистом. Перфекционизм, основанный на тревоге, может быть как полезной чертой, так и помехой в вашей повседневной жизни. Затяжные эффекты тревоги могут нарушить ваш сон, напоминая о том, что вы должны сделать. Выстраивайте стратегию, чтобы ваш мозг не работал сверхурочно, вызывая беспокойство о том, что вы могли забыть.

Сложно различить тревогу и страх. Хотя есть много примеров, когда вы можете быть рады беспокойству, ведь оно может сыграть роль помощника в достижении ваших целей, также вы можете избежать ситуации, которая запускает страх. Чтобы понять различия между тревогой и страхом, прочитайте следующую главу, которая объясняет комплексный характер эмоции страха.

Тревога: что она для вас значит?

Что вы можете сделать, когда хотите справиться с тревогой? Ощущения, которые тревога создает в вашем теле, такие как беспокойство, быстрое сердцебиение или потливость, могут отвлекать, особенно когда вам приходится стоять перед группой людей и представлять проект. Тем не менее, важно отпустить ваше беспокойство, сосредотачиваясь на том, что вы должны сделать. Вам может помочь глубокое дыхание, поэтому можно подышать перед выступлением. Кроме того, продолжая делать то, что вызывает беспокойство, вы привыкаете к тревожному состоянию.

Когда вы встревожены в результате вызванных эмоций, вам необходимо определить обстоятельства, которые облегчат ваше беспокойство после выполнения задачи или проекта. Например, сложно успокоиться из-за затяжных эффектов беспокойства, поэтому вам, возможно, придется придумать способ успокоить себя в этих обстоятельствах. Зарядка – отличный способ избавиться от лишней энергии, либо вы можете принять теплый душ или ванну, чтобы расслабиться.

Тревога может быть похожа на друга, который будит вас, когда пришло время спать. По мере того, как тикают секундные стрелки, ваш мозг вызывает тревогу, которая раздражает вас напоминаниями о вещах, которые вы должны сделать на следующий день. В таких случаях важно определить, что важно, а что нет, какие проблемы вы можете решить на данный момент, а что лучше оставить на следующий день. Перед сном убедитесь, что вы готовы к следующему дню без напоминаний о том, что вам нужно сделать. Структурируйте свое пространство. Это будет той системой, которой вы сможете доверять: к примеру, положите все, что вам понадобится на следующий день, в определенном месте, или заведите список дел в мобильном телефоне или блокноте. В противном случае беспокойство, как друг из лучших побуждений, разбудит вас для напоминания.

ГЛАВА 3

КОМПЛЕКСНЫЙ ХАРАКТЕР СТРАХА

Когда вы идете домой один поздно ночью и вдруг слышите треск сухих листьев, сердце начинает биться быстрее, когда вы представляете, кто или что скрывается в тени. Бежать? Или лучше остановиться и прислушаться?

Страх, как правило, считается реакцией на что-то немедленное, что угрожает вашей безопасности, например, когда вы пугаетесь кого-то, кто внезапно выскакивает на вас из-за куста. Эмоция страха ощущается как чувство боязни, предупреждающее вас о возможности того, что ваше физическое Я (физическое тело) может пострадать, и в результате вы защищаете себя.

С точки зрения эволюции страх защищал людей от хищников и других вещей, представляющих угрозу выживанию вида. Неудивительно, что определенные опасности вызывают эту эмоцию, поскольку страх помогает защитить вас и поэтому адаптивен, функционален и необходим. Однако есть еще один важный эволюционный аспект эмоций, который в случае страха может быть важным для принятия решений, а также выживания. Люди *мнительные, пугливые*, для которых страх является характерной чертой, как правило, имеют личностные характеристики, в которых доминируют эмоции страха. Такой тип личности старается не рисковать в ситуациях, которые воспринимаются другими как относительно безвредные, и предпочитают ситуации, где риски отсутствуют совсем (Sylvers et al., 2011). Например, в исследовании риска суждения и выбор боязливых участников были относительно пессимистичными и усиливали их восприятие риска в данной ситуации, в отличие от счастливых и агрессивных участников, которые с большей вероятностью игнорировали риск, делая относительно оптимистичные суждения и выбор (Lerner Sc Keltner, 2001). Таким образом, осознание своих эмоций и то, как они могут повлиять на принятие решений, имеет важное

значение в жизни, работе и целях.

БЕЙ, БЕГИ ИЛИ ЧТО-ТО ЕЩЕ

Реакции страха «бей» или «беги» обычно используются для описания поведения различных животных при угрозе, когда они либо сражаются, либо убегают, чтобы избежать опасности (Кэннон, 1929). Но было также признано, что у людей и животных есть и другие ответные реакции на угрозу. Животное или человек могут стоять на месте или притвориться мертвыми, и просто «замереть» в ответ на угрозу, орать или кричать, а не нападать или отделяться от других. В результате некоторые исследователи предлагают расширенную версию ответной реакции «бей» или «беги», а именно «застывание, побег, бой или испуг» (Ралстон, Мацукава, Мацунага, Уильямс и Брача, 2004). Другие предположили, что также следует учитывать ответные реакции типа «подружиться». Эта реакция – обращение к другим за помощью или социальной поддержкой, или создание менее напряженной, опасной или неудобной ситуации (Тейлор, Клейн, Льюис, Грюневальд, Гуранг и Спесграфф, 2000).

Эмоция страха информирует вас о том, что необходимо защищать себя любым способом. Беспокоясь, вы представляете, что что-то плохое произойдет; в случае страха это на самом деле происходит. Возможно, вы столкнулись с ситуацией, где были очень напуганы. Люди часто рассказывают истории об опасностях, которые заканчиваются хорошо. Но когда вы в гуще событий, ваш мозг и тело находятся в поиске решений. Самое сложное в том, что вы оказались в ловушке, и обычные действия «бей», «беги», «замри» бесполезны, следовательно, вы очень напуганы.

Например, подумайте, каково это лететь на небольшом самолете, а пилот с тревогой сообщает вам, что двигатель сломался. Ужас, который вы испытаете, выражается в быстром пульсе, потливости, одышке и мыслях о смерти. Хотя пилот вполне может спокойно приземлиться, если есть место для посадки, обычные защитные механизмы блокируются, и вы полагаетесь на опыт кого-то другого. Тем не менее, ваш страх побудит вас найти любой способ защитить себя. Некоторые люди в таких ситуациях могут молиться или начать думать позитивно.

СТРАХ ИЛИ ТРЕВОГА?

Как страх, так и тревога срабатывают в ответ на угрозу, поэтому различия между этими двумя эмоциями очень малы. Даже в литературе по психологии их часто рассматривают как взаимозаменяемые понятия. Страх неизвестности, страх смерти, страх заражения, страх полета, страх катастроф, страх успеха и страх неудачи – все это обычно отмечается как «страх», но на самом деле они переживаются как эмоция тревоги. Точно так же фобии считаются тревожным расстройством (American Psychical Association, 2000), хотя мы думаем о фобии с точки зрения того, что пугает: например, насекомые, закрытые пространства, высота или грязь. Тем не менее важно различать страх и тревогу, насколько это возможно. Эти эмоции понимаются как ключи к причине эмоциональных заболеваний, потому что они могут трансформироваться в поведение, при котором вы избегаете определенных обстоятельств, или в способы, которыми вы эмоционально защищаете себя. Они-то и мешают реально оценить ситуацию (Ohman, 2010).

Некоторые исследователи различают страх и беспокойство, определяя, присутствует ли поведение избегания (Sylvers, Lilienfeld, & LaPrairie, 2011), или связан ли предполагаемый результат с избеганием (Lang et al., 2000). Избегание указывает на страх, в отличие от беспокойства, где человек может быть очень бдительным, но не избегает ситуации. Однако при некоторых тревожных расстройствах, таких как фобии, внимание специфично, и присутствует поведение избегания. Как все сложно! Возможно, более четкое различие заключается в том, что тревога является предчувствием и ставит вас в состояние готовности к будущей угрозе, тогда как страх сразу же вызывает желание защитить себя от предстоящей катастрофы (Ohman, 2010).

СТРАХ И ТРАВМА

Бывают случаи, когда страх из прошлого может вновь возникнуть, даже если в нынешней ситуации нет необходимости бояться. Таков случай *посттравматического стрессового расстройства* (ПТСР), когда последствием прошлой ситуации, когда вы были в опасности, является эмоциональное переживание в настоящем. Хотя вы понимаете, что

вы в безопасности, ваш мозг автоматически готовит вас к худшему, к ситуации, которую он распознает как прожитую, что говорит о силе эмоциональной памяти в оценке ситуации вашим мозгом. Посттравматическая реакция может быть вызвана событием, которое похоже на прошлую травму, датой, когда произошла травма, конкретной мыслью или отношениями, которые являются триггерами подобной травмы. Приведем простой пример: люди, пострадавшие в автомобильной аварии от удара сзади, часто описывают, что в течение многих недель или месяцев после произошедшего они постоянно смотрят в зеркало заднего вида, чтобы не попасть в аварию вновь.

Хотя посттравматическая реакция может иметь отношение к ситуации, в которой страх был основной эмоцией, ПТСР является тревожным расстройством. Нет причин для опасности, но люди ожидают ее, базируясь на прошлом опыте. Итак, там, где изначальная травма вызвала страх, там посттравматический стресс создает тревогу, которая превосходит страх.

СТРАХ И КОНКУРЕНЦИЯ

Хотя страх может мотивировать вас в положительном отношении, исследователи обнаружили, что в ситуациях борьбы и конкуренции страх может повлиять на успех или помешать вам, если вы меняете стратегию (Fernandez Slezak Sc Sigman, 2011). Например, когда противник сильнее, у вас может возникнуть соблазн изменить типичную стратегию, которую вы используете, конкурируя с тем, у кого есть навыки, схожие с вашими. Исследователи, тестируя эту идею, разработали эксперимент с использованием шахматной игры с контролем времени (Fernandez Slezak Sc Sigman, 2011). В исследовании игроки, чьи оппоненты имели более слабые или похожие навыки, играли быстрее, и их шансы на победу увеличивались. Однако с более сильными соперниками игроки больше концентрировались на том, чтобы не проигрывать, и играли медленнее, точнее и осторожней. Но при этом вероятность выигрыша уменьшилась. Игроки увеличили вероятность победы над сильными противниками, когда воспользовались стратегией, которую они применяли против противников с аналогичной силой. Поэтому, если вы «боитесь» своего противника в конкурентной ситуации, имейте в виду,

что у вас может быть больше шансов на победу, если вы будете поддерживать свою обычную стратегию, а не в случае, если вы выберете оборонительный подход.

Страх: что он для вас значит?

Лучше всего преодолеть сомнения, которые сдерживают вас, или лучше защитить себя? Представьте себе, что вы хотите попробовать серфинг, но вы не решаетесь рисковать из-за своего «страха» (который в данном случае на самом деле является беспокойством). В последний раз вы занимались серфингом, будучи совсем молодым, и вы испугались чего-то, напоминавшего акулу. Должны ли вы попробовать еще раз? На такие вопросы трудно ответить, когда есть опасность реальной угрозы, даже если она отдаленная. Признавая, что совершенно нормально бояться некоторых вещей, вы идете на поводу этих страхов, и это помогает вам оставаться целым и невредимым. К примеру, вы боитесь воды, но не боитесь прыжков с парашютом или сноубординга. Но если вы боитесь любой деятельности, которая происходит вне дома, вы можете обратиться за помощью, чтобы преодолеть тревоги, которые переживаются как страхи. Как правило, это нормально – бояться чего-то, особенно если у вас был опыт, который напугал вас. Если вы решите приложить усилия, чтобы справиться с тем, что напугало вас в прошлом, поговорите с другими, кто занимается этим, исследуйте вопрос, чтобы понять вероятность опасности, и начните потихоньку заниматься. Однако если вы решите, что эмоции, связанные с этой деятельностью, слишком неприятные, займитесь альтернативной деятельностью. И помните: если бы вы никогда не боялись, то никогда бы не защитили себя.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страх – это реакция на что-то немедленное, что угрожает вашей безопасности. Он предупреждает вас об опасности, что ваше физическое Я (физическое тело) может пострадать, и в результате вы защищаете себя. Существуют различные ответные реакции на угрозы у животных и людей. Эмоции страха и тревоги запускаются в ответ на угрозу; однако

тревога является предчувствием, в отличие от страха, который сразу же приводит к желанию защитить себя или убежать. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) связано с эмоциональной памятью, когда вы вновь переживаете в настоящем следствие предыдущей ситуации, где вы были в опасности. В ПТСР опасность ожидается, базируясь на предыдущем опыте; таким образом, изначальная травма вызывает страх, а текущий и аналогичный стресс может вызвать тревогу, которая предвосхищает страх. Личности отличаются друг от друга чертами страха; то есть тем, насколько в их личностных характеристиках доминируют эмоции страха. Те, у кого есть выраженная черта страха, будут избегать рисков в ситуациях, которые, как правило, воспринимаются другими как относительно благополучные.

Вы, вероятно, сталкивались с ситуацией, когда боялись, что вам будет стыдно за что-то, хотя на самом деле испытывали беспокойство о предстоящем смущении. В любом случае, вы часто смущаетесь, и, возможно, лучшее понимание эмоции смущения поможет вам в следующий раз. Эмоцию смущения обсудим в следующей главе.

ГЛАВА 4

СМУЩЕНИЕ: ЖАЛЬ, ЧТО ВАС ЗАМЕЧАЮТ

Представьте себе: вы присаживаетесь на скамейку и пачкаетесь шоколадным мороженым, оставленным кем-то. Встаете и обнаруживаете шоколадное пятно на ваших светлых брюках в самом неудачном месте! И до вечера вы вынуждены ходить с шоколадным пятном, задаваясь вопросом, думают ли другие, что вы не добрались вовремя до уборной. Вы смущены тем, что нарушили стандарт поведения, даже если то, что произошло, не ваша вина. И начинаете объяснять всем, откуда появилось шоколадное пятно, рассказываете, что случилось, чтобы избавиться от стыда. Или, может быть, вы просто завязали свитер вокруг талии. Даже когда это не ваша вина, вы можете сторгать от стыда только потому, что переживаете о том, как другой человек воспринимает вас или ситуацию.

В большинстве случаев вы смущаетесь, когда делаете что-то случайно, поэтому очень жаль, что вы так плохо относитесь к себе. У вас не было абсолютно никакого намерения целенаправленно нарушать общественные правила. По мнению исследователей, люди чаще смущаются, когда спотыкаются и падают, разливают напитки, рвут штаны, застревают в автомобилях, при метеоризме или отрыжке, когда оказываются в центре нежелательного внимания и забывают имена других (Keltner & Buswell, 1996; Miller, 1992; Miller & Tangney, 1994; Sattler, 1966).

Так что хорошего в смущении, если из-за него мы чувствуем себя неловко? Наша способность смущаться, вероятно, служит для поддержания социального порядка, люди общаются с другими и, смущаясь, признают и сожалеют о своем плохом поведении и пытаются стать лучше (Miller, 2007). Опыт смущения предупреждает о вашей неспособности вести себя в соответствии с определенными социальными

стандартами, что может угрожать внешней оценке, а также подвергать опасности то, как вы оцениваете себя. Например, если в середине важной презентации вы непреднамеренно громко рыгнете, смущение будет связано с вашей обеспокоенностью, что другие, которые обычно высоко оценивают вас, могут вас осудить.

Наряду с чувством вины, стыда и гордости, смущение считается одной из эмоций самосознания. Учитывая, что мы смущаемся по отношению к другим людям, это общественная эмоция, которая заставляет вас чувствовать себя незащищенным, неловким и наполненным сожалением о вашем поведении – случайном или преднамеренном. В основе смущения и других эмоций самосознания лежит возможность для кого-то другого отрицательно оценивать ваши действия, мысли и чувства на основе стандартов, которые управляют нашим поведением (М. Льюис, 2008). Для начала давайте рассмотрим, как смущение информирует других о том, как вы себя чувствуете.

СИГНАЛЫ СМУЩЕНИЯ

Человеческие сигналы смущения включают в себя взгляд вниз, контроль улыбки (например, улыбка, которая тормозится, или улыбка, где только уголки губ поднимаются вверх), мотание головой, обозначающее отрицание, и касание лица (Keltner & Buswell, 1997). Смущение связано с социальной тревогой – интенсивным переживанием тревоги в социальных ситуациях, особенно незнакомых, потому что сигналы смущения и социальной тревоги, такие как страх отрицательной оценки и избегание зрительного контакта, очень похожи (Leary & Kowalski, 1995).

Тем не менее, существуют огромные различия в том, как люди, которые страдают от социальной тревоги, воспринимают выражения лиц других людей в отличие от тех, кто смущается. Там, где предполагалось, что смущающиеся люди избегают зрительного контакта, несмотря на то, что они были тщательно подготовлены к тому, как их оценивают другие, исследователи обнаружили, что смущающиеся люди ищут обратную эмоциональную связь от аудитории, чтобы восстановить ущерб, нанесенный в результате их социальной ошибки, в отличие от людей с социальной тревогой (Darby & Harris, 2010). Значит, смущенные

люди могут перевести взгляд и смотреть в пол, но они также ищут подсказки об эмоциональных реакциях других людей по выражению в глазах другого человека (Darby & Harris, 2010). Теперь считается, что смущающиеся также заглядывают в лицо другого человека, особенно в его глаза, за подсказками, чтобы решить, какие действия они должны предпринять для восстановления восприятия их другим человеком или просто посмотреть, заметил ли кто-то их неловкое поведение.

Еще один сигнал смущения – румянец. Однако не каждый покраснеет от смущения. Покраснение происходит, когда эмоциональный триггер способствует выделению гормона адреналина. Адреналин влияет на вашу нервную систему, что в свою очередь приводит к тому, что капилляры на коже расширяются. Поскольку кровь в капиллярах становится ближе к поверхности кожи, вы краснеете. Интересно, что рецепторы в венах шеи и щек расширяются в ответ на социальную угрозу (Drummond & Lance, 1997). Угрозой в случае смущения является внимание других людей. Однако румянец может быть вашим преимуществом, потому что он – отчетливый сигнал искреннего сожаления; покраснение сигнализирует другим, что вы признаете свою неудачу или социальный проступок и поощряете доверие и положительные суждения наблюдателей (Дейк, Кениг, Кетелар и де Йонг, 2011). Другими словами, исследователи обнаружили, что люди, которые проявляют смущение, более склонны к тому, чтобы их любили, прощали и доверяли, чем те, кто этого не делает, и, как результат, их смущение сохраняет лицо (Dijk, Koenig, Ketelaar, & de Jong, 2011). Так что смущение имеет положительную сторону, даже смущаясь, вы не желаете больше испытывать таких эмоций.

КОГДА СМУЩЕНИЕ ИГРАЕТ ПО РАЗНЫМ ПРАВИЛАМИ

В конкретных ситуациях и социальных обстоятельствах поведение, которое обычно считается неловким, воспринимается как забавное, смешное. Например, вы можете не стесняться отрыжки, когда находитесь в компании родного брата, партнера или близкого друга. Однако такое поведение может смутить вас в компании незнакомца или кого-то, у кого есть определенные полномочия или статус: например, работодателя, учителя или родителей вашего лучшего друга. Таким образом, вашим мозгом учитывается социальный контекст, когда вы смущаетесь.

В некоторых случаях ваша гордость или даже желание быть замеченным могут вызвать смущение. Предположим, вы надели что-то новое и надеетесь, что другие подумают, как вы хорошо выглядите. Но если наблюдатель говорит о вашей привлекательной внешности, вы можете испытать смущение вместо гордости. То есть смущение может быть результатом того, что вы чувствуете себя незащищенным, даже если ситуация связана с чем-то положительным, а не отрицательным.

КОГДА СМУЩЕНИЕ ДРУГИХ ВЛИЯЕТ НА ВАС

Когда друг ведет себя социально неприемлемым образом, вы можете посчитать, как и многие люди, что ваша репутация будет испорчена. Исследователи изучили шесть различных ситуаций, в которых наблюдатели оценивали людей, связанных с кем-то, чье поведение было публично оскорбительным: он громко рыгнул (Fortune & Newby-Clark, 2008). Люди, которые были как-то связаны с этим человеком, чаще всего чувствовали, что их осуждают так же, как и их знакомого. Однако наблюдатели не осуждали сурово людей, которые были связаны с нарушителями правил. Поэтому, когда друг совершает ошибку, не думайте, что вас обязательно будут судить вместе с ним.

На вас также может повлиять непреднамеренное поведение друга, особенно если вы склонны смущаться. Участникам исследования была предоставлена возможность помочь другому, сообщив ему об обстоятельствах, которые могут вызвать у него смущение: например, о чернильных пятнах на лице. Или о застрявших в зубах кусочках еды (Zoccola, Green, Karoutsos, Katona, & Sabina, 2011). Участники исследования, которые были более чувствительны к смущению, больше не решались помогать другим, если их поведение смущает другого человека.

Если вы склонны к смущению, подумайте о том, как вы себя почувствуете, если другой человек спасет вас в неловкой ситуации, указав вам на то, что вы сели на шоколад. Затем решите, стоит ли делать что-то подобное для друзей, которые могут сильно смутиться.

Смущение: что оно для вас значит?

Подумайте о чем-то неловком, что случилось с вами. Вполне вероятно, вы представляете, что все остальные так же озабочены этой неловкой ситуацией, как и вы сами. Явление в социальной психологии, известное как «эффект прожектора», связано с тем, что люди переоценивают степень, в которой их внешний вид и действия замечают другие (Gilovich, Medvec, & Savitsky, 2000). Люди склонны неоднократно прокручивать в голове смущающее событие, в котором они были главным героем.

Отстранитесь от своего смущения и представьте, как покручивание события в голове может повлиять на то, как вы себя чувствуете, на то, как вы себя ведете на публике, и на ваше общее настроение. Наверное, ни к чему хорошему это не приведет. Зацепившись за смущающие ошибки, вы снижаете вашу самооценку и ощущение себя в целом. Вы – не ваши ошибки! Вместо этого учитесь и растите на своих ошибках. Конечно, бывают случаи, когда ваши друзья напомнят вам об очень забавном случае, когда вы были очень смущены. Все боятся смущения, в том числе ваши друзья, и, вероятно, они предпочли бы сосредоточиться на ваших социальных ошибках, а не на своих собственных. Честный ответ – улыбнуться и признать, что это было ужасно. Тогда пусть это пройдет, напоминая, что смущающиеся люди больше нуждаются в том, чтобы их любили.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство людей смущаются из-за случайного поведения, и, кроме того, есть некоторые положительные обстоятельства, в которых вы смущаетесь, а не испытываете гордость. Смущаясь, вы чувствуете себя уязвимым, неловким, наполненным сожалением, потому что эта эмоция предупреждает вас о том, что вы не ведете себя в соответствии с определенными социальными стандартами. Смущающиеся люди ищут сигналы эмоциональных реакций других людей, глядя прежде всего на выражения, передаваемые через их глаза. Смушение связано с румянцем и покраснением; однако, смущаясь, не каждый краснеет. Люди, которые

смущаются из-за своих социальных нарушений, более склонны к тому, чтобы их любили, доверяли, чем те, кто не смущается.

Смущение возникает в неудобных ситуациях, которые, как вы надеетесь, никто не замечает. Некоторые исследователи эмоций предположили, что аспекты смущения являются менее сильным стыдом, связанным с негативной самооценкой (M. Lewis, 2008; Tompkins, 1963). Хотя смущение и стыд, возможно, каким-то образом соотносятся друг с другом, связанное с ними поведение проявляется в выражениях лица и позах, которые отделяют их от эмоций (M. Lewis, 2008). В любом случае, смущение может быть незначительным по сравнению со стыдом, который является предметом обсуждения в следующей главе.

ГЛАВА 5

СКРЫВАЯСЬ ОТ СТЫДА

Стыд переживается как крайнее смущение, которое вы хотите скрыть. Но есть люди, которые скрывают свой собственный стыд, манипулируя другим человеком и заставляя пережить его. Как это и было в ситуации с Мэтью, который втайне чувствовал, что недостаточно хорош для своей девушки и думал, что она бросит его ради другого. Он был неуверенным и чувствовал себя неполноценным по ряду других причин, которые и были источниками его стыда. Но поскольку он не мог справиться со своими чувствами, он повышал свою самооценку и чувство неполноценности, которые, к сожалению, были связаны с расходами его девушки. Он умышленно заставил свою девушку ревновать, она почувствовала себя такой же неуверенной и неполноценной, и так Мэтью начал манипулировать ею, требуя признания. В результате девушка Мэтью чувствовала себя ущербной и постоянно хотела знать, что он делает, думая, что он проводит время с другой девушкой, которой нравился Мэтью, а также задавалась вопросом, привлекательна ли она для него. В каком-то смысле Мэтью повесил свой стыд на девушку, что повысило его уверенность в себе.

Поведение Мэтью – пример того, как человек может попытаться избавиться от стыда, переложив его на кого-то другого, независимо от того, является ли этот человек другом или врагом. Учитывая то, как ощущается стыд, люди пытаются избавиться от него несколькими способами. Они могут попытаться забыть причину стыда, переосмыслить ситуацию или событие, чтобы убедить себя, что нет ничего постыдного, или, подобно Мэтью, возложить свое чувство стыда на кого-то другого (M. Lewis, 2008; Thomaes, Bushman, Stegge, Sc Olthof, 2008; Thomaes, Stegge, Olthof, Bushman, Sc Nezlek, 2011).

Обвинение или подавление других помогает избавиться от постыдных чувств. Для того чтобы избежать самоуничижительных последствий стыда, человек может вместо этого очернить других или выразить презрение в их адрес. Таким образом человек может попытаться укрепиться в вере в самого себя, находя недостатки в других. Это, безусловно, работает для людей, которые любят издеваться. Люди, которые запугивают и дразнят, хорошо понимают, что вызывает у других чувство стыда, и преуспевают в том, что вызывают эмоции стыда у своих сверстников. Это делает эмоцию стыда «заразительной». Обычно люди считают, что те, кто запугивают, делают это из-за низкой самооценки. Но исследователи обнаружили, что люди, которые издеваются над другими, имеют высокую самооценку, и они склонны к стыду, опасаясь разоблачения в неудачах или недостатках (Thomaes, Bushman, Stegge, & Olthof, 2008). Их высокомерное поведение по отношению к другим повышает их самооценку, потому что оно отвлекает их внимание и внимание других от того, за что им стыдно. Стыд, который скрывают хулиганы, связан с их стремлением испытать презрительную гордость, о которой будет сказано в главе 7.

Что же делает стыд таким сильным дискомфортным чувством, что человек старается изо всех сил избавиться от него? Наверное, то, что стыд – это эмоция, которая поглощает все ваше Я.

СТЫД И ВАШЕ ЧУВСТВО САМОСТИ

Как эмоция смущения стыд информирует вас о внутреннем состоянии неполноценности, недостойности, бесчестья или сожаления о том, что другие могут знать или не знать. В общем, когда возникает стыд, вы начинаете думать плохо о самом себе – о своей самости. Из-за стыда вы чувствуете, что все ваше Я настолько ошибочное или плохое, что хочется скрыться или исчезнуть (Н. В. Lewis, 1971). Стыд выполняет социальную функцию: из-за перспективы пережить стыд вы не будете вести себя импульсивно и совершать что-либо, что может считаться социально неуместным.

Стыд часто путают с виной – эмоцией, которую вы можете испытывать в результате проступка, из-за которого вы чувствуете

угрызения совести и хотите исправить ситуацию. Если вы захотите признать вину или поговорить с другими о ситуации, которая вызвала в вас чувство вины, то гораздо менее вероятно, что вы будете распространяться о своем чувстве стыда. Вы, скорее всего, скроете чувства, потому что стыд не делает различия между действием и самостью – ваши действия в противовес тому, кем вы являетесь (Lewis, 1971). Поэтому при чувстве стыда «плохое» поведение не отделено от «плохого Я» по сравнению с чувством вины.

Другой человек, обстоятельство или ситуация могут вызвать у вас стыд, но они могут и не соответствовать вашим собственным идеалам или стандартам. Ситуация, реальная или воображаемая, может спровоцировать чувство стыда, когда вы хуже кого-то в соревнованиях; когда другие могут узнать информацию, которую вы хотите скрыть; или если вы предполагаете, что вас считают неполноценным в определенных качествах, например, в интеллекте, внешности или работе. Не сама конкретная ситуация или событие вызывают чувство стыда, а ваша собственная интерпретация (M. Lewis, 2008).

СТЫД И ГНЕВ

Любая ситуация, которая обесценивает самость и вызывает стыд, также может вызвать гнев или даже ярость. Среди прочих, это ситуации сравнения, страха оставления или фантазии об относительном счастье соперника. Гнев человека, который стыдится, словно всепоглощающий яд, заполняющий все мысли человека.

Поскольку стыд – это болезненная и разрушительная эмоция, теоретики и клиницисты предполагают, что он выражается в других формах негативной эмоции, а именно в гневе. Гнев позволяет человеку возложить вину на что-то снаружи и, следовательно, скрыть уязвленное чувство, которое ощущается изнутри. Те, кто особенно уязвим к стыду, с большей вероятностью скрывают свой стыд и вместо этого злятся в ситуациях, когда они терпят неудачу или обманываются и высмеиваются другими. Гнев приводит к тому, что вы обвиняете кого-то за то, что он сделал для вас, вместо того, чтобы обвинять себя и искать свои собственные недостатки в том, что произошло. Исследователи хотели

подтвердить, возникают ли такие ответные реакции в форме гнева, основанные на чувстве стыда, именно среди подростков, ведь подростки весьма уязвимы (Thomaes, Stegge, Olthof, Bushman, & Nezlek, 2011). Их выводы согласуются с представлениями о том, что стыд может вызвать гнев и враждебность, направленные против других. Гнев, основанный на стыде, они называют униженной яростью (Thomaes et al., 2011).

СТРАХ НЕУДАЧИ

Когда вы боитесь неудачи, вы задаетесь вопросом, что другие люди могут подумать о вас или о том, что вы думаете о себе, если вам не удастся завершить проект или вы не достигнете цели. Опасения по поводу неудачи могут стать причиной ваших достижений, либо они могут привести к беспомощности и стыду. Таким образом страх неудачи может активировать и мотивировать вас, либо он может быть для вас разрушительным.

Для того чтобы использовать страх неудачи с пользой, сначала необходимо понять, что этот термин означает на самом деле. Термин «страх неудачи», к сожалению, неправильно назван, потому что страх неудачи имеет мало общего с эмоцией страха – он на самом деле связан с эмоциями тревоги и стыда. Кроме того, страх неудачи связан не с самой неудачей, а с переживанием стыда, связанного с неудачей (Atkinson, 1957; Birney, Burdick, & Teevan, 1969; McGregor & Elliot, 2005). Тем не менее, термин «страх неудачи» звучит лучше, чем «беспокойство о возможности испытать стыд». Таким образом, желая избежать любого унижения, которое сопровождает неудачу, вы будете вынуждены достичь вашей цели. Интересно, что для некоторых людей просто осознание возможности пережить эти эмоции мотивирует к достижению цели! Но когда вы считаете, что стыда можно избежать в страхе неудачи, мотивация избежать страх имеет смысл, ведь стыд – это эмоция, которую люди боятся.

Однако некоторых людей страх неудачи может привести к отказу от цели или к знакомому чувству стыда. Отказ от цели также является способом защититься от беспокойства, связанного с неудачей (Elliot & Thrash, 2004). К сожалению, существуют определенные сообщения,

которые можно донести самому себе при неудаче. Неудача может вызвать в вас чувство недостойности и ожидание того, что вас бросят эмоционально или физически, потому что вы недостаточно хороши (Elliot & Thrash, 2004). Таким образом, страх неудачи может заряжать и фокусировать на цели, или он может выражаться в тяжелом душевном состоянии.

СТЫД КАК ВОПРОС КУЛЬТУРНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Стыд включает в себя оценку вашего чувства собственного достоинства, но ваше чувство собственного достоинства также зависит от культуры, в которой вы живете. Принципы Конфуция в китайской культуре различают два понятия Я, а именно «большое Я» и «малое Я», где «большое Я» представляет собой группу, такую как семья, общество или страна, в то время как «малое Я» относится к личному Я как части этих больших групп (Zou & Wang, 2009). В китайском обществе люди должны жертвовать своим «малым Я», чтобы достичь идеального уровня нравственности своего «большого Я» (Zou & Wang, 2009). Несмотря на то, что эта концепция является разумной, исследователи активировали «большое Я» и «малое Я» у людей через эксперимент (Zou & Wang, 2009). Исследователи обнаружили, что когда люди сосредотачиваются только на себе, на своих «малых Я», они с большей вероятностью сами оценивают себя и испытывают стыд при неудаче. В то же время они с большей вероятностью испытают чувство вины, а не стыд, если посчитают, что их поведение наносит вред группам, которые являются частью их «большого Я». По результатам этого исследования, то, как мы себя чувствуем, а не только то, как мы думаем, играет роль в восприятии нашего Я и влияет на то, как мы функционируем в обществе (Zou & Wang, 2009).

Стыд: что он значит для вас?

Независимо от спускового механизма стыда, ваше восприятие себя страдает, когда вы испытываете стыд. Помимо многих эмоций, которые могут сопровождать стыд, таких как зависть, гнев, ярость и беспокойство, мы можем также испытывать грусть, депрессию, истощение, одиночество и пустоту. И вот когда стыд может стать опасной эмоцией. Когда стыд

переживается как интенсивная эмоция, он может негативно отражаться в том, как вы себя видите, и как вы оцениваете перспективу повышения самооценки. Тем не менее, люди оправляются от стыда.

Как и другие эмоции, стыд требует рассмотрения, поскольку он помещается в контекст окружающей среды и текущих проблем. Отрицательные межличностные переживания, которые активируют интенсивные эмоции, такие как ревность, зависть или гнев, могут предупреждать вас о том, что в их основе лежит стыд. Поэтому вы должны защитить себя от чувства стыда, которое не принадлежит вам, и скрыться, когда эмоция стыда запущена. Когда вы поглощены чувством стыда, попытайтесь вырваться из него, вспомнив моменты вашей жизни, за которые вы испытываете чувство гордости. Если вам нелегко вспомнить моменты в прошлом или текущие ситуации, которыми вы гордитесь, подумайте о том, что вам нужно сделать прямо сейчас, чтобы активировать эту эмоцию в вас (см. главу 7). Любое улучшение, которое вы можете сделать в своей жизни, облегчит вашего чувство стыда.

Не бойтесь взять на себя ответственность за свои собственные действия, которые стали причиной стыда, и определите, когда ваши собственные самокритичные мысли активируют эту эмоцию. Напоминайте себе, что необходимо различать разочарование в вашем поведении и стыд за все ваше Я.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стыд – это самосознание и социальные эмоции, которые вызывают в вас чувство, как будто все ваше Я ошибочное или плохое. Несоответствие вашим собственным идеалам или стандартам может привести к стыду. В «страхе неудачи» на самом деле нет страха самой неудачи; мы скорее боимся стыда, связанного с неудачей, которую хотим избежать. Страх неудачи может мотивировать и заряжать на цель или может выражаться в тяжелом душевном состоянии.

Человек, который испытывает стыд, может вместо этого очернить других или выразить презрение к ним, чтобы избежать

самоуничижительных последствий стыда.

Стыд часто путают с виной – эмоцией, которую вы можете испытывать в результате проступка, о котором вы сожалеете, чувствовать угрызения совести и хотеть исправить ситуацию. В отличие от чувства стыда, хорошая новость о чувстве вины заключается в том, что «плохое» поведение отделено от «плохого Я». Вы сможете понять, есть ли у вас чувство вины, когда прочитаете следующую главу.

ГЛАВА 6

ДОБРОДЕТЕЛЬ ВИНЫ

Вина, как правило, считается социальной и самосознательной эмоцией, которая создает сильный дискомфорт, если ваше поведение преднамеренно или непреднамеренно причиняет боль другому человеку физически или эмоционально. Положительная сторона вины состоит в том, что она мотивирует вас исправлять то, что заставило вас испытать вину. Таким образом, чувство вины связано с поведением и действиями, которые вы предпринимаете для исправления ошибки (М. Lewis, 2008). Часть мотивации направляется на исправление ситуации и заключается в том, чтобы облегчить свое чувство вины и восстановить отношения с другими людьми.

Вина предупреждает о таком поведении, при котором страдают социальные связи или отношения в целом. Это социальная эмоция, потому что она информирует вас о том, что вы заботились о других и считались с мнением другого человека. Ваши воспитатели привили вам чувство правильного и неправильного, что также связано с определенными ограничениями в отношении поведения. В результате действия против того, что вы считаете «правильным», могут вызвать чувство вины. Если вы совершаете что-то и оцениваете это как неудачу, вы, вероятно, сосредоточитесь на сожалении и чувстве вины из-за действий, которые привели вас к неудаче (М. Lewis, 2008).

РЕАКЦИЯ НА ЧУВСТВО ВИНЫ

Люди различаются по своим склонностям или способности предпринимать меры, когда они испытывают чувство вины. Некоторые люди с готовностью пытаются исправить ситуацию, в которой их действия привели к чувству вины, в то время как другим трудно

признать свои проступки и принять меры по исправлению положения. Ответ человека на чувство вины может варьироваться от склонности извиняться почти за что угодно и испытывать вину даже за мелочи. Озабоченность тем, делаете ли вы правильные вещи или нет, может быть таким же тяжким бременем, как и пренебрежение личными принципами. При неспособности признать какой-либо проступок или вину исправление ситуации практически невозможно. Это область, где вина и стыд пересекаются, и знание различий может помочь вам лучше понять разные реакции других, когда они чувствуют себя виноватыми.

ВИНА И СТЫД

Различия между чувством вины и стыда изучались студентами колледжей (Tangney, 1993, 1995). Переживание чувства стыда было оценено как более болезненное и сложное для описания по сравнению с чувством вины, и участники исследования заявляли, что стыд ощущался физически хуже и большим чувством беспомощности (Tangney, 1993, 1995). По сравнению с переживанием вины, переживание стыда с большей вероятностью связано с чувством разоблачения и желанием спрятаться, кроме того, с меньшей вероятностью мотивирует к признанию.

В отличие от стыда, где фокус неудачи находится на всем вашем Я, при чувстве вины он находится на поведении, которое вызвало неудачу (Н. В. Lewis, 1971). Тем не менее, некоторые люди испытывают стыд, когда их вина разоблачена, поэтому они пытаются скрыть любые проступки. Это может произойти в повседневных ситуациях, когда, например, кто-то застаёт вас врасплох и рассказывает о ваших поступках, задевших его чувства. Возможно, вы извинитесь немедленно. С другой стороны, сама конфликтная ситуация может вызвать чувство стыда, что затруднит извинение и исправление ситуации.

ИСТОЧНИКИ ВИНЫ

Чувство вины дает понять, что ты причинил боль кому-то другому. Возможность исправления болезненных ощущений может облегчить его, даже если сожаление непосредственно не передается человеку, которому больно. Например, отец Рона часто читал ему лекции о том, как важно

получать хорошие оценки. Рон знал, что мог бы лучше учиться в школе, но временами он просто терял мотивацию. Когда его отец попал в больницу, и ему сделали операцию, Рон по понятным причинам испытывал чувство тревожности, но признался, что в основе своей это чувство вины. Он знал, что не несет ответственности за состояние своего отца, но чувствовал ответственность за то, что отец беспокоится о нем. Стремясь избавиться от чувства вины, он пообещал себе, что постарается лучше учиться.

Ситуация Рона типична в качестве примера чувства вины, которое молодые люди могут испытывать по отношению к своим родителям, независимо от того, насколько экстремальными являются их взгляды. Исследователи, изучавшие описания событий, вызывающих чувство вины, в 5, 8 и 11 классах, обнаружили, что ситуации, связанные с родителями, были основным источником вины во всех классах (Williams & Bybee, 1994). В описаниях, полученных этими исследователями, чувство вины, пережитое учащимися, увеличилось в более чем два раза с 5 по 11 классы в отношении ситуаций, связанных с пренебрежительным отношением к обязанностям, собственным бездействием и неспособностью достичь идеалов. Несмотря на то, что многие ученики, которые чувствуют, что они не могут оправдать ожидания своих родителей, вместо этого говорят, что им все равно, хотя вполне вероятно, что на самом деле они испытывают болезненную вину.

По мере того, как наше общество меняется, и диапазон приемлемых мыслей и поведения расширяется, люди не обязательно испытывают чувство вины в ситуациях, где в прошлом оно бы вызвало вину. Зигмунд Фрейд (1930-1961) считал, что первичными источниками вины были страх власти и страх потери родительской любви, которые со временем стали совестью – внутренним чувством добра и зла. Таким образом, цивилизация усиливает чувство вины и поддерживает порядок и стабильность. Более ста лет назад практика психотерапии развивалась в значительной степени потому, что многие люди испытывали сильную вину за свои импульсы и действия, которые затем выражались в симптомах. Лечение было направлено на то, чтобы помочь пациентам понять, что их симптомы развились как компромисс между желанием выразить импульс и запретом на его выражение, например, в чувстве вины. В то время и, конечно, век спустя, у многих людей развились

симптомы в ответ на сильную вину, которую они чувствовали по поводу мыслей, действий или правонарушений.

К счастью, для того, чтобы испытать чувство вины, не нужно бояться власти или потери родительской любви. Способность заботиться о других, переживать о последствиях своих действий и испытывать чувство вины также связана с эмпатией и просоциальным поведением, которые развиваются в ответ на ранний опыт социализации. Этот межличностный подход к вине, который фокусируется на отношениях, подчеркивает, что сочувствие и беспокойство по поводу потери привязанностей являются двумя основными причинами вины (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994). Эмпатия – это способность разделять чувства, мысли или отношения с кем-то другим, перенимая опыт другого человека и понимая, что он чувствует. В этом смысле чувство вины вызывается переживанием эмпатического дистресса в ответ на страдания других в сочетании с чувством ответственности за дистресс (Hoffman, 1982). Кроме того, беспокойство, которое возникает из-за угрозы быть исключенным социально или из-за отчуждения других, с которыми вы имеете или хотите иметь отношения, может тоже принимать форму вины (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994; Jones & Kugler, 1993).

ЗАЧЕМ БЫТЬ ВИНОВАТЫМ, ЕСЛИ ТЫ НЕВИНОВЕН?

Предположим, вас обвиняют в том, в чем вы не виноваты. Вы испытываете чувство вины? Поскольку некоторые люди склонны винить себя почти во всем, что происходит, а также извиняться за то, что не является их проступком, исследователи Брайан Паркинсон и Сара Иллингворт (2009) задались вопросом: действительно ли вина связана с высокой самооценкой людей? В своем первом исследовании ученые обнаружили, что участники иногда сообщали о чувстве вины, когда другие близкие обвиняли их без причины; тем не менее, этот эффект, возможно, был вызван воздействием чужих страданий, а не их собственной вины. Они провели второе исследование, в котором участники были обвинены в ситуациях, где никто намеренно не обвинял их, и обнаружилось, что показатели вины были ниже. Но некоторые участники испытывали чувство вины только потому, что узнали о

ситуации, которая, возможно, произошла по их вине. Учитывая, что были ситуации, когда люди сами пришли к выводу, что они ответственны за какое-то негативное событие и чувствовали себя виноватыми, исследователи провели третье исследование, в котором попытались распутать последствия самобичевания и вины. Их третье исследование подтвердило, что вина другого человека может привести к чувству собственной вины, даже когда люди не винят себя. Исследователи пришли к выводу, что, поскольку чувство вины возникает, даже когда вы не виноваты, возможно, она связана с восстановлением отношений больше, чем с чувством личной вины. В этом случае исследование подтверждает, что вина – это социальная эмоция, которая помогает поддерживать ваши отношения.

Вина: что она для вас значит?

Чувство вины дает понять, что необходимо принять меры для исправления ситуации, за которую вы несете ответственность. Вы не обязательно должны принимать меры, когда возникает чувство вины. Тем не менее, разумнее оценить, является ли ваша вина чрезмерной, или что заставляет вас игнорировать сообщения, которые она пытается передать.

Чувство вины предупреждает вас о возможных проступках с вашей стороны, но то, что вы решите сделать, зависит от вас. Например, девушка, которая завидует сверстнику, может испытывать сильную вину за свои негативные мысли и надежду, что ее сверстник потерпит неудачу. В результате она захочет исправить ситуацию, сделав комплимент другу или похвалив его перед другими. Есть ли что-то плохое в том, чтобы быть учтивым, когда вы завидуете, – спорный вопрос. Но без чувства вины, социальных стандартов и отношений, которые ее поддерживают, девушка, завидующая сверстнику, может вместо этого унижить его перед всеми остальными в социальных сетях и не беспокоиться об этом. В зависимости от вашей точки зрения чувство вины может быть или не быть полезным.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если ваше поведение намеренно или ненамеренно причиняет вред другому человеку физически или эмоционально, чувство вины будет давать вам знать, что необходимо принять меры для исправления ситуации. Для того чтобы облегчить вину, вы захотите исправить ситуацию. Люди различаются по своей склонности или умению принимать меры, когда они испытывают чувство вины. Некоторые могут игнорировать это чувство или ведут себя эгоцентрично. Диапазон приемлемых мыслей и поведения расширялся по мере развития нашего общества. Люди могут не испытывать чувство вины в ситуациях, которые раньше вызывали его. Ранний опыт социализации способствует развитию эмпатии и просоциального поведения, которые имеют отношение к способности заботиться о других и о последствиях своих поступков, а также испытывать чувство вины.

Помимо смущения, стыда и вины, есть еще одна социальная эмоция: гордость. Гордость может наполнить вас огромной энергией, которая мотивирует к достижению целей.

ГЛАВА 7

ГОРДОСТЬ И ВЫСОКОМЕРИЕ ЯВЛЯЮТСЯ САМООПРЕДЕЛЯЮЩИМИ

Основная цель эмоций – активировать, направить и мотивировать вас к достижению цели. Даже чувство гордости выполняет функции! Гордость – это позитивное состояние, связанное с определенной деятельностью, и поэтому люди могут запустить эту эмоцию и последующее позитивное состояние (М. Льюис, 2008). Поиск способов вызвать гордость за себя может показаться странной идеей; однако это эмоция, которую успешные люди пытаются вызывать в себе неоднократно. Желание испытывать чувство гордости – здоровое желание. И если вы хотите нащупать противовес стыду или смущению, найдите способ активировать эмоцию гордости.

Например, Келси была смущена своими приятными чувствами по поводу того, что она нравилась самому популярному парню в школе: «была» – ключевое слово. Их отношения закончились, и сложно было пережить этот опыт, когда она чувствовала себя такой неполноценной и униженной. Келси чувствовала особую привязанность к Коди, но теперь она поняла, что это была просто заимствованная гордость – она чувствовала себя особенной, потому что все обожали его, а он любил ее. После недели ужасных чувств к себе она начала осознавать, что на самом деле она не любила себя достаточно и до отношений с Коди. Она задалась вопросом: скучает ли она больше по Коди или по чувству особенности, и хотела бы она снова пережить это чувство? Она была полна решимости найти способ чувствовать себя так же хорошо, но без него – гордиться собой. Если бы вы были на месте Келси, как бы вы искали поводы для гордости?

ЧТО ВАША ГОРДОСТЬ СООБЩАЕТ ДРУГИМ

В социальных ситуациях выражение гордости говорит другим о вашей ценности, уверенности и важности. Невербальное выражение гордости – прямая поза, грудь вперед, голова чуть откинута назад, и небольшая улыбка – признается во всех культурах (Tracy & Robbins, 2007). Вы, наверное, можете себе представить разницу в выражении чувств стыда и гордости в лице и позе. Но хотя невербальное выражение гордости является универсальным, приемлемость такого выражения варьируется в зависимости от культуры.

Предполагается, что ранее функция эмоции гордости состояла в том, чтобы показать свое социальное положение другим – выражение гордости указывало бы на то, что человек важен. Высокий социальный статус давал человеку доступ к ограниченным ресурсам или желаемому спутнику жизни, а также к другим благам. Работает ли это выражение в современном обществе? Исследователи Азим Шариф и Джессика Трейси (2009) хотели выяснить, действительно ли выражение гордости способствует трансляции высокого статуса. В шести исследованиях они нашли тесную ассоциативную связь между выражением гордости и высоким статусом по сравнению с другими эмоциями, такими как отвращение, страх, счастье, гнев, стыд и смущение. Во всех шести исследованиях между гордостью и высоким статусом связь была тесной, они предполагали, что невербальное выражение гордости – прямая осанка, легкая улыбка, голова, откинута назад, и расслабленные руки – автоматически интерпретируется как сообщение о высоком статусе. Они пришли к выводу, что гордость сигнализирует другим о том, что стоит искать и включать гордых людей в свою социальную группу, в отличие людей, выражающих гнев, где человек может и казаться сильным, но эмоции сигнализируют об угрозе и мотивируют его избегать. Так выражение гордости за ваши достижения может сослужить вам добрую службу.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГОРДОСТИ С ДРУГИМИ ЭМОЦИЯМИ САМОСОЗНАНИЯ

Учитывая вовлеченность гордости в самооценку и в отношения с близкими, она является эмоцией самосознания вместе со смущением, виной и стыдом. Но там, где гордость воспринимается как позитив, смущение, чувство вины и стыда ассоциируются с болезненными чувствами. Тем не менее, эти эмоции могут взаимодействовать, например, когда вы испытываете смущение, стыд или вину в ответ на гордость. Например, несмотря на то, что вы можете направить свои усилия на достижения, которые вызовут гордость, переживание эмоции гордости может впоследствии вызвать стыд за ваше желание признания, чувство вины за то, что оставили других позади, или смущение, когда другие признают ваше достижение. Кроме того, чувство гордости может быть вызвано просто воздержанием от деятельности, которая в противном случае вызвала бы смущение, стыд или вину.

ГОРДОСТЬ И МОТИВАЦИЯ

Когда возникает чувство гордости, оно создает позитивный взгляд на себя наряду с оптимизмом и чувством собственного достоинства. В отличие от самоуважения, которое больше связано с общим отношением к собственной ценности, гордость срабатывает в ответ на что-то конкретное: например, достижение. Испытывая гордость за успех, вы можете планировать дальнейшие и еще большие достижения (Fredrickson & Branigan, 2001). Мотивация упорствовать в своих попытках достичь долгосрочной цели или поддерживать усилия в негативной ситуации может быть подкреплена опытом, который вызывает эмоции гордости (Williams & DeSteno, 2008).

САМОНАДЕЯННОСТЬ ОТ ГОРДОСТИ

Хотя гордость за достижение может вселить в вас уверенность, она потенциально может создать чрезмерно самоуверенное поведение. Но обязательно ли так плоха самоуверенность? На самом деле самоуверенность может быть полезной и, возможно, даже выгодной.

Даже если самоуверенность может привести к неправильной оценке ситуации, к идеалистическим или нереалистичным ожиданиям или, возможно, к принятию рискованных решений, она также может побудить вас конкурировать, а не отступать, в ситуациях, когда вы способны победить, и оказывает положительное влияние на амбиции, доверие и моральный дух (Johnson & Fowler, 2011).

Мы склонны верить людям, которые уверены в себе, и действительно, исследователи обнаружили, что самоуверенность является лучшей стратегией, когда силы противника неясны, и в результате, особенно в бизнесе (Johnson & Fowler, 2011). В ситуациях, где у вас есть шанс выиграть, исследователи предположили, что ценность конкуренции или борьбы за что-то равноценна затратам, связанным с ней. В переводе на эволюционные термины примером может быть борьба за желаемого партнера и последующая победа, которые стоят риска получить травму. Исследователи применили эту концепцию в более широком смысле к использованию обмана в бизнесе, например, когда прибыль в результате ложного маркетинга или рекламы считается стоящей того, чтобы продать продукт потребителям. Такая самонадеянность, по словам Джонсона и Фаулера (Johnson and Fowler, 2011), предполагает, что ценность привлечения потребителей к покупке продуктов стоит затрат на обманную конкуренцию; и такие риски, как разочарование потребителей, гнев или судебные процессы часто игнорируются; эти риски в бизнесе, вероятно, рассматриваются как менее дорогостоящие, чем потеря конкурентоспособного предприятия. Таким образом, в следующий раз, если вы увидите, что продукт ложно рекламируется, признайте, что такая стратегия привлечения потребителей, должно быть, стоит рисков.

ВЫСОКОМЕРИЕ

Гордость не делает вас эгоцентричным, но она может характеризовать вас как высокомерного человека. Высокомерие, которое представляет собой более глобальное и чрезмерно уверенное в себе отношение, связана с гордостью за то, кто вы в высокомерном или эгоистическом смысле (Трейси Роббинс, 2007). Высокомерие обычно понимают как высокое отношение к себе. Когда вы испытываете гордость, вы можете

подумать, что ваши действия привели к чему-то хорошему; из-за высокомерия вы чувствуете, что сделали что-то хорошо только потому, что вы замечательный. В некотором смысле высокомерие не отделяет самость (образ Я) от поступка (Льюис, 2008), подобно тому, как чувство стыда заставляет вас чувствовать, будто вся ваша самость (образ Я) плохая из-за действий с вашей стороны.

Исследователи обнаружили, что высокомерие связано с *нарциссическим возвеличиванием* – преувеличением и утрированием того, кто вы есть в эгоцентричной манере (Tracy & Robbins, 2007). Они также обнаружили, что высокомерие связано со стыдливостью и может быть способом скрыть чувство стыда, в то время как люди, которые испытывают гордость, как правило, не стыдятся (Трейси Роббинс, 2007). Такие эмоции, как гордость, гордыня и стыд, сложны, и они могут играть главную роль в поведении. В главе 5 говорилось об исследованиях, указывающих на то, что люди, которые запугивают, имеют высокую самооценку, но очень стыдливы. Тем не менее, многие люди думают, что те, кто запугивает, имеют низкую самооценку. Мы могли бы предположить из данных исследований, что уверенность тех, кто запугивает, является результатом высокомерия. То есть их гордыня, самовлюбленное самовозвеличение скрывает их склонность испытывать стыд.

Поскольку эволюционная функция самосознательных и социальных эмоций связана с функционированием внутри группы, гордость указывает на статус других, и ее невербальное выражение может повысить социальный статус. Однако там, где гордость может мотивировать к достижению статуса, высокомерие дает ложное ощущение статуса, и, возможно, оно эволюционировало как попытка убедить других в успехе, даже когда это в действительности не так (Tracy & Robbins, 2007). Вероятно, вы знаете людей, которые ложно приобрели социальный статус с уверенностью, которая не является подлинной, в том числе тех, кто популярен, потому что они ведут себя как агрессивные задиры. Тем не менее, высокомерие убеждает и манит, независимо от того, является ли оно чертой того, кто использует его для завоевания популярности, или просто чертой самоуверенного лидера.

Гордость: что она значит для вас?

Чувство гордости может помочь вам добиться успеха. Гордость основывается на самом чувстве гордости, и как только вы начнете испытывать ее, вы захотите чаще ощущать это чувство. Гордость создает уверенность в достижениях, в отличие от стыда или вины, которые могут возникнуть в результате неудачи. Тем не менее, важно иметь реалистичные цели, которые вызывают гордость за ваши достижения на этом пути. Ставьте небольшие, выполнимые задачи к достижению ваших конечных целей. Вместо того, чтобы сдаваться при встрече с препятствием, найдите источник гордости за свои усилия и при необходимости выберите другой маршрут. Когда вы делаете шаг вперед, гордость побуждает вас продолжать свои усилия. Разбейте цели на более мелкие задачи, которые вы можете выполнить с гордостью, это поможет вам не сдаться из-за стыда или вины по поводу неудачи.

Найдите способ взглянуть на предыдущие достижения и гордость за них, когда вы чувствуете себя подавленным. Напомните себе о том, что вы сделали и чего достигли, а также о препятствиях, которые вы преодолели. Напишите список вещей, которые вы хотите сделать или достичь, что, возможно, и будет источником гордости для вас. Простая постановка целей может направить вас на верную дорогу. А пока примите позу гордого человека – выпрямитесь, расправьте грудь, откиньте голову назад, а на лице пусть будет легкая улыбка.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гордость – это позитивное состояние, которое срабатывает в ответ на конкретное выполнение задачи: достижение, событие или показатель эффективности. Невербальное выражение гордости говорит другим о вашей ценности, уверенности и важности. Гордость формирует позитивный взгляд на себя в дополнение к поощрению оптимизма и достоинства. Хотя гордость потенциально может сформировать чрезмерно уверенное отношение, такая уверенность может быть полезной. Высокомерие, которое представляет собой более глобальное и

чрезмерно уверенное к себе отношение, связано с гордостью за то, кто вы есть в высокомерном или эгоистическом смысле. Высокомерие не отделяет вашу самость (образ Я) от конкретного дела, которым вы гордитесь. Тем не менее, в эволюционном смысле гордость выполняет информационную функцию в конкурентной ситуации.

Теперь давайте обратимся к эмоциям, где мы фокусируемся на изоляции, внутри или вне себя. Одиночество станет темой следующей главы. Трудно представить, что эмоция одиночества выполняет какую-либо функцию; однако как и другие эмоции, она информирует вас и мотивирует к действию.

ГЛАВА 8

ФУНКЦИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Джонатан жил в одном доме с тремя близкими друзьями в течение десяти лет. По семейным обстоятельствам он переехал в другую страну. Хотя он поддерживал связь с друзьями по телефону, электронной почте и через социальные сети, он скучал по людям, с которыми можно было пообщаться в школе и по выходным. И даже больше: он скучал по друзьям, которые хорошо его знали. В течение первого месяца в новой стране Джонатан не хотел никуда выходить или что-то делать. Он уставал, грустил и скучал по всему, что осталось в прошлом, но особенно по своим друзьям. Когда началась школа, он познакомился с детьми, которые были дружелюбными, но ему казалось, что ему никогда не удастся подружиться с кем-то. Тем не менее, он попытался. Джонатану потребовалось почти два года, чтобы почувствовать, что он влился в новую среду и может общаться с людьми вокруг него, он завел хороших друзей, как только научился не сравнивать свои чувства к ним с чувствами к друзьям, которых он покинул. Он думал, что придется начинать все сначала, когда он поступит в колледж, и уже к колледжу он наконец понял: чтобы знакомые превратились в друзей, требуется время.

Когда вы одиноки, вряд ли вы будете помнить, что эмоции выполняют какую-то функцию – какой цели может служить боль от одиночества? Если вы задумаетесь о том, как эта эмоция ощущается и какие вызывает мысли, тогда, как и Джонатан, узнаете, что она информирует вас о том, что у вас есть потребность в общении. Помимо этого, одиночество призывает принять меры, чтобы облегчить его, хотя то, как вы будете реагировать на эмоцию, зависит прежде всего от вас. Одиночество иногда принимают за депрессию, среди симптомов могут быть печаль, апатия и трудности с вовлеченностью в жизнь, так как могут быть периоды, когда

одинокий человек чувствует, что не может изменить ситуацию.

Вы можете быть одиноки независимо от того, есть ли у вас романтические отношения, родственники или друзья. Когда у вас есть потребность и желание общаться, и вы признаете, что этого не хватает, вы можете погрузиться в эмоцию одиночества. Когда эмоции вызваны определенным событием или стимулом, они сразу же ощущаются. Одиночество может возникать, когда вы вспоминаете об отношениях, которые значили для вас многое и прекратились; если вы понимаете, что ваши отношения не удовлетворяют вас эмоционально; если вы потеряли любимого человека; если из-за жизненных обстоятельств вы не общаетесь с людьми; или когда вы признаете, что другие не приняли вас и не понимают.

В попытке лучше понять общие черты или свойства одинокого человека психологи разработали профиль его основных чувств, мыслей и поведения (Horowitz, French, Sc Anderson, 1982). Эти особенности, которые были почти исключительно межличностными, включали в себя: изоляцию от других, чувство, что вы не нравитесь другим, чувство исключения из других видов деятельности, чувство неполноценности и вера в то, что он или она не смогут подружиться. Другие исследователи обнаружили, что одиночество связано с некоторыми личностными особенностями, которые включали застенчивость, низкую самооценку, отчужденность, убеждение в том, что мир устроен несправедливо, и внешний локус контроля – вера в то, что судьба или шанс определяют события и решения в вашей жизни, а не вы сами (Джонс, Фримона, СК Goswick, 1981).

Общими характеристиками в чертах типичного одиночества, возможно, являются низкая самооценка и чувство беспомощности. Если это так, то одинокий человек не сможет выстроить отношения должным образом или с эффективными социальными навыками. Некоторые исследователи отмечают, что, к сожалению, одиночество может быть стойкой эмоцией, потому что одинокий человек гиперчувствителен и, как следствие, чрезмерно чувствителен к возможному неприятию другими (Weiss, 1973). Ожидания одинокого человека в отношении дружеских отношений могут быть завышенными, и в результате люди

не оправдывают их (Jones et al., 1981). Кроме того, окружающие люди могут принимать колебания одинокого человека как отчужденность или незаинтересованность в отношениях (Jones et al., 1981).

Одиночество может вызывать чувство пустоты и желание, чтобы кто-то действительно узнал вас. Если у вас нет друзей, возможно, вы захотите, чтобы в вашей жизни был кто-то, кто избавит вас от чувства пустоты. Тем не менее, одиночество не связано с действительным положением вещей, потому что вы можете его ощущать, несмотря на многочисленных друзей, с которыми вы можете дружить, так как связи с другими могут быть мимолетными, бессмысленными или незначительными. Таким образом, вы можете иметь много друзей или находиться в комнате, наполненной людьми, и при этом оставаться одиноким.

ПРИЙТИ В СЕБЯ ПОСЛЕ ОДИНОЧЕСТВА

У людей есть потребность быть связанными с другими, и, хотя это может показаться странным, ваш мозг может пытаться помочь вам найти друзей. Исследователи изучили людей, которые недавно прервали отношения, и обнаружили, что эти люди могут вести себя определенным образом в социальных ситуациях только потому, что им нужна эта связь (DeWall, Maner, Sc Rouby, 2009). Испытуемые в этом исследовании уделяли более пристальное внимание улыбающимся окружающим в отличие от тех, чьи лица выражали неодобрение, тем самым ища эмоциональный контакт и пытаясь найти людей, которые их примут. Исследователи пришли к выводу, что люди, которые чувствуют угрозу социальной изоляции, очень мотивированы в поиске источников принятия, и они находятся в процессе поиска лица, выражающего дружелюбие (DeWall et al., 2009).

Их исследование показало, что для человека важны связи с другими, и оно продемонстрировало основные пути эволюции нашего мозга для поиска связей.

Если вы одиноки, вы можете захотеть, чтобы кто-то просто находился рядом и стал вашим другом. Но гораздо более быстрый способ покончить с одиночеством – сделать первый шаг. Самораскрытие, принятие

рисков в социальном отношении, напористость и отзывчивость к другим – полезные стратегии в борьбе с одиночеством (Davis Sc Franzoi, 1986). Поскольку одиночество может привести к самопоглощению и гиперчувствительности в ситуациях, когда вы ожидаете от других положительного подтверждения, важно помнить о потребностях других в социальных взаимодействиях, как это было предложено исследователями Марком Дэвисом и Стефаном Франзой (1986), которые изучали подростковое одиночество и самораскрытие. Эти ученые предполагают, что разговоры о себе и ответ другого человека на то, что вы сказали, могут уменьшать чувство одиночества.

УЕДИНЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО

Уединение отличается от одиночества. Хотя эти два понятия часто объединяют, они очень разные. Количество времени, которое вы проводите с самим собой, имеет мало общего с одиночеством. Многие люди находят уединение приятным, оно позволяет им думать, креативить, отдыхать или просто заниматься чем-то приятным. Есть люди, у которых страх или тревога срабатывают, когда они одни, но это отличается от чувства одиночества: как если бы человек предпочитал остаться один, чтобы избежать тревоги, которая возникает в процессе социальной деятельности.

ОДИНОКОЕ НАСТРОЕНИЕ

Одинокое настроение похоже на затяжную печаль, но с конкретным объектом печали; это печаль о том, что в вашей жизни нет кого-то, с кем забота и глубокое понимание ощущаются взаимно. Эмоции отличаются от длительных эмоциональных состояний, определяющих настроение. Несмотря на это, из-за длительного одиночества вы можете поверить, что вы в депрессии, хотя депрессия отличается от одиночества несколькими характеристиками. Одинокое настроение больше склонно сосредотачиваться на том, как они чувствуют себя в отсутствии отношений, по сравнению с людьми, которые находятся в депрессии (Anderson, Horowitz, Sc French, 1983). Тем не менее, как одинокие, так и депрессивные люди могут иметь тенденцию обвинять себя или свои способности в неспособности

выстроить удовлетворительные отношения с другими (Anderson et al., 1983).

ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

В разных культурах люди испытывают потребность в принадлежности к какой-то группе, и их эмоции и поведение направлены на удовлетворение этой потребности (Baumeister Sc Leary, 1995). Гораздо больше усилий прилагается для поддержания социальных связей, чем для их разрыва. Хотя вы не можете избавиться от чувства одиночества с помощью простого общения, которое не имеет значения, личный контакт является важным шагом в процессе установления прочной связи с другим человеком.

Исследования студентов колледжа показали, что люди, которые менее одиноки, имеют большую готовность говорить о себе и о том, что они чувствуют, они испытывают большую близость с другими, когда они раскрываются (Davis Sc Franzoi, 1986). Получается, что благодаря возможности узнать про себя от кого-то вы чувствуете себя ближе к другому человеку и менее одиноким.

Одиночество: что оно значит для вас?

Одиночество, как и все эмоции, создает определенное восприятие, и поэтому вы можете представить, что у всех остальных потребности удовлетворены, или что другие люди наслаждаются обществом друг друга, в то время как вы чувствуете в себе отсутствие таких связей. Ваша тоска по близким отношениям может убедить вас, что такое положение дел никогда не закончится. Понятно, почему одинокие люди могут чувствовать себя нежеланными, нелюбимыми, незначительными, отчаявшимися, неуверенными в себе или брошенными. В связях с окружающими людьми вы чувствуете собственную ценность, а когда вы испытываете эмоцию одиночества, вы пытаетесь разобраться в этом, даже если в процессе вы обвиняете себя. Обвинение себя может быть простым условием, куда вы проецируете свое чувство одиночества, но преобразование этих мыслей в идею, что вы можете сделать по-другому, поможет вам найти выход из одиночества.

Желание говорить о себе и взаимодействовать во время обсуждения личной информации со сверстниками – кто вам нравится, глупости, которые вы совершаете, или даже какие предметы в школе для вас кажутся сложными, – связано со стремлением быть менее одиноким. Это означает, что вам следует рассказать что-то о себе человеку, сидящему рядом с вами или стоящему в очереди с вами. Да, это рискованно, но если вы не хотите быть одиноким, вам лучше не ждать, пока кто-то придет и заговорит с вами.

Кажется логичным, что вам необходимо найти кого-то, кому вы сможете доверять, чтобы поделиться личной информацией, тогда становится возможным, что обмен личной информацией с другим человеком повысит ваше доверие к этому человеку и вызовет чувство близости, которое может избавить вас от одиночества. Кроме того, исследователи обнаружили, что теплые и поддерживающие отношения с членами семьи, даже если они связаны с самораскрытием, могут помочь преодолеть чувство одиночества (Davis & Franzoi, 1986).

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одиночество информирует вас о том, что ваши отношения не удовлетворяют потребности принадлежать к социальной группе, и его можно переживать, даже если вы состоите в романтических отношениях, у вас есть родственники и много друзей. В результате одиночество сподвигает вас принять необходимые меры, которые облегчат его.

У одиноких людей низкая самооценка, и они испытывают чувство беспомощности. Одиночество отличается от уединения. Люди по-разному нуждаются в одиночестве или в уединении. Длительное одиночество может убедить в том, что вы страдаете депрессией, хотя депрессия отличается от одиночества. Личный и значимый контакт является важным шагом в процессе установления прочной связи с другим человеком.

Когда вы одиноки, вы надеетесь, что кто-то близкий разделит с вами ваши интересы и размышление о себе. Возможно, вы захотите узнать больше о таком комплексном явлении, как надежда. Надежда – тема следующей главы.

ГЛАВА 9

НАДЕЯТЬСЯ И ПРИЗНАВАТЬ, КОГДА ЭТО БЕЗНАДЕЖНО

Тайлер хотел посетить концерт своей любимой группы, зная, что Эмма, с которой он хотел дружить, тоже хотела бы пойти. Но билеты были распроданы. Друг написал ему, что она слышала, что у кого-то могут быть два билета на продажу, и поэтому понадеялся, что он сможет получить билеты (и свидание с Эммой). Его мысли были только о возможности пойти на концерт с Эммой, и его настроение улучшилось. Он схватил телефон, чтобы позвонить ей, полностью игнорируя вероятность последующего разочарования, если он не сможет достать билет.

Подобно желанию и оптимизму, надежда создает позитивное настроение относительно ожидания, цели или будущей ситуации. Такое ментальное путешествие во времени влияет на душевное состояние и меняет поведение и то, как вы себя чувствуете. Надежда даже может так убедить вас в возможности, что, как и Тайлер, вы не сможете полностью просчитать риски.

Существуют разногласия относительно того, является ли надежда фактической эмоцией или лучше понимается как мысль, которая создает определенное настроение, длительное аффективное состояние, у которой не хватает непосредственности и интенсивности рефлексивных эмоций, но в то же время способная определить чьи-то взгляды на жизнь. Однако, подобно эмоциональным переживаниям в целом, ощущение надежды из-за определенного события может вызвать физиологический и сознательный ответ, который приводит к положительному чувству ожидания. Эмоциональная основа надежды также проявляется в ее способности мотивировать поведение, стимулируя усилия по улучшению ситуации, одновременно фокусируя ваше внимание на желаемом

результате, его влиянии на ваше суждение и принятие решений, а также помогая вам действовать от своего имени (Averill, 1994; Bruinininks Sc Malle, 2005; Lazarus, 1999).

ТЕМЫ НАДЕЖДЫ

Есть множество ситуаций, в которых надежда на хороший результат становится частью вашего мышления. Вы можете надеяться на успех в соревновании, на выздоровление больного или, как Тайлер, на билеты на концерт как возможность начать романтические отношения. На самом деле надежда на романтические отношения может быть полезной так же, как обеспокоенность собственным благополучием. Влюбленность способна защитить вас от физиологических реакций на стресс и может способствовать укреплению здоровья (Schneiderman, Zilberstein-Kra, Leckman, Sc Feldman, 2011). Вполне возможно, что надежда на отношения заставляет людей выстраивать их для собственного благополучия, и это может быть частью нашего биологического существования.

НАДЕЖДА, ЖЕЛАНИЕ И ОПТИМИЗМ

Надежда ассоциируется с желанием, чтобы произошло что-то позитивное. Однако, в отличие от желания, как полагают некоторые, надежда предполагает ожидание ситуации, несмотря на трудности, словно, надеясь на что-то, вы считаете, что это событие вряд ли произойдет, по сравнению с желанием, при котором это событие должно произойти (Bruininks СК Малле, 2005). Еще одно состояние, схожее с надеждой, – оптимизм, и эти понятия часто используются как взаимозаменяемые. Однако единственное различие заключается в том, что с надеждой есть конкретный контекст и ожидаемый результат – вы надеетесь на что-то конкретное, но оптимизм – это более обобщенное отношение (Averill, 1994; Bruininks & Malle, 2005). Оптимизм рассматривается как более уверенное ожидание определенного результата, чем надежда, поскольку с надеждой существует возможность отрицательного результата (Lazarus, 1999).

НАДЕЖДА И ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО

Учитывая, что надежда связана с конкретными результатами, мы задаемся вопросом: может ли в определенных ситуациях надежда действительно влиять происходящее или, по крайней мере, на то, как мы воспринимаем результат? Например, если вы надеетесь, основываясь на заверениях продавца магазина, что определенная пищевая добавка даст вам больше энергии, сколько эффекта вы действительно можете приписать добавке, и какая часть эффекта просто связана с вашей надеждой? Такие вопросы поднимались в исследованиях, которые проводились в отношении лекарственных препаратов. Чтобы отличить физические эффекты лекарства от психологических, социальных и нейробиологических факторов, клинические испытания препарата сравнивают его с неактивным веществом, обычно называемым плацебо.

Некоторые исследования антидепрессантов показали воздействия, подобные плацебо, особенно когда плацебо разрабатывается для побочных эффектов, порождая веру в пациентах, что эти лекарства помогают (Benedetti, Mayberg, Пари, Stohler, & Zubieta, 2005). Это не означает, что такие лекарства не помогают людям, страдающим депрессией, но вполне возможно, что факторы, связанные с личностью и характером, такие как оптимизм или надежда, могут способствовать улучшению настроения. Например, определенная активность в участках мозга тех, кто возлагает большие надежды на улучшение, принимая препарат или плацебо, была иной, чем у тех, у кого не было ожиданий (Benedetti et al., 2005). Эффекты плацебо сложны, и исследователи пытаются найти психологические и нейробиологические объяснения этого феномена, включая силу надежды.

НАДЕЖДА И МЫШЛЕНИЕ

Тем не менее, даже с сомнениями, которые никуда не исчезают, вместе с надеждой вы верите в то, что будете счастливы. Позитивные чувства, которые вы испытываете, глядя вперед, представляя, что может произойти, чего вы достигнете или кем станете, могут изменить взгляд на себя со стороны. Надежда также поможет вам преодолеть препятствия для достижения конкретной цели. Способ, которым вы

думаете, когда надеетесь, может быть источником мотивации для достижения целей и творческих идей, которые помогут вам решить задачи.

Надежда может изменить мышление, но может ли надежда помочь вам думать? Положительные эмоции были связаны с решением проблем и гибкостью мышления. Многие люди считают, что в сутках есть оптимальное время, когда они думают наиболее четко или пребывают в творческом подъеме. Так может ли надежда помочь вам в те часы, которые являются наименее оптимальными для вас? Поскольку надежда мотивирует людей стремиться к положительным результатам, исследователи задались вопросом: может ли надежда участников повлиять на их функционирование (Cavanaugh, Cutright, Luce, & Bettman, 2011). Исследователи выбрали время суток, которое было не самым лучшим для участников с точки зрения их способности ясно мыслить и быть наиболее творческими и креативными. Их результаты показали, что надежда помогает людям лучше выполнять определенные интеллектуальные задачи, и это улучшает воображение и умственный процесс в течение дня, когда время не является лучшим с точки зрения способности ясно мыслить. Исследователи пришли к выводу, что положительные эмоции могут мотивировать определенное поведение и помогают человеку использовать свои навыки. Поэтому думать позитивно и надеяться – способ помочь себе, когда энергия находится на спаде, и это не самое лучшее время дня для решения задач или работы воображения. Позитив и надежда могут зарядить вас энергией, которая может понадобиться, чтобы сосредоточиться и выполнить задачу. Так что подумайте о высокой оценке, которую вы получите за контрольную, или, прежде чем начать писать, найдите минутку и представьте себе что-то веселое, что вы будете делать в выходные.

ТЕРЯЯ НАДЕЖДУ

Есть моменты, когда осознание реальности означает потерю надежды. Когда вы больше заиклены на том, что может быть, чем на том, что существует в настоящем, вы разочаруетесь и испытаете печальный опыт, связанный с несбывшейся надеждой. Иногда кажется, что люди прокручивают свои мысли в попытке не признать истинное

разочарование. Возможно, одна из причин, по которой стоит избегать признания разочарования, заключается в окончательности – признании, что вы не получили или никогда не получите того, чего вы хотели. Вместо этого вы можете разозлиться на кого-то; это легче, чем признать неизбежность. Разочарование ведет к пониманию и признанию факта, что у вас нет того, чего вы хотите, и поэтому легче бороться с гневом, чем столкнуться с эмоцией печали по поводу такого положения дел. Упрямо гневаясь, вы продолжаете надеяться на то, что, по вашему мнению, могло бы случиться. Разочаровываясь, вы принимаете реальность.

В отношениях иногда отказ от надежды психологически полезнее, чем ее удержание. Разочарование имеет общие черты с одиночеством, разлукой и потерей, особенно в том, что касается дружбы или любовных отношений (Izard, 1991). Сложно отказаться от надежды, потому что это будет означать, что вы не смогли получить то, что вы ожидали от ваших отношений.

Потеря надежды также может быть очень конструктивной и позитивной в ситуациях, когда необходимо сфокусироваться на более важных вещах, чтобы на самом деле достичь цели. Поэтому, если вы полны решимости достичь цели, но сталкиваетесь со многими препятствиями, посмотрите, является ли стратегия, которой вы руководствуетесь, лучшей, и есть ли другие способы достижения целей, которые, возможно, вы упустили из виду. В нашей культуре особое очарование приписывается тем, кто упорствует и побеждает, несмотря на ограниченную надежду на успех. В то же время, имея силу признать, что следует отступить, и мужество осознать свою беспомощность, вы сможете взять новое направление с новыми надеждами.

Надежда: что это означает для вас?

Поскольку надежда – это ожидание того, что произойдет что-то позитивное, многие мотивационные принципы побуждают людей визуализировать то, что они хотят, и получать положительные результаты; в итоге их поведение бессознательно структурируется для достижения целей. Однако, поскольку большинство вещей, которые мы делаем, неосознанно обрабатывается, есть простые способы использовать положительные эффекты надежды. Рассмотрите свои

цели или усилия, которые вы прикладываете, перед сном, или даже просмотрите свой список дел. Это полезно, так как ваш мозг чувствителен к вашему сознательному восприятию будущих событий и бессознательно работает в направлении ваших целей. Вы можете быть человеком, который не выражает надежду, даже если ее ощущает, и говорит себе, что не хочет надеяться на что-то, поэтому надежда может вести к разочарованию. Тем не менее, если возникает надежда, по крайней мере, втайне испытайте приятные ощущения от нее. Надеемся, вы не отвергнете быстро эти чувства, защищая себя от разочарования. Вместо этого попытайтесь изменить свое отношение к разочарованию, чтобы вы не боялись его в будущем. Поиск способов справиться со стрессом, когда все идет не так, как вы надеялись, может уберечь вас. Одна из стратегий, к примеру, – размышляйте о том, чему вы научились в ситуации, и как вы сможете применить этот урок к будущему опыту; планируйте что-то новое, что достижимо, планируйте задачи: что вы будете делать, чтобы достичь своей новой цели; отделяйте ваше мнение о себе от исхода события, продолжая думать хорошо о себе независимо от результата, и найдите способы саморазвития, что вызовет в вас гордость.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надежда создает позитивное настроение относительно ожидания, цели или будущей ситуации. Существует спорное мнение о том, является ли надежда фактической эмоцией или лучше понимается как мысль, которая создает определенное настроение. Однако, как и в случае с эмоциями, чувство надежды в результате определенного события создает физиологическую и сознательную реакцию. Способ мышления, когда вы надеетесь, может мотивировать к достижению ваших целей и выработке творческих идей, которые помогут вам решить проблемы. Таким образом, надежда может повлиять на ваше суждение, принятие решений и личные интересы. Надежда ассоциируется с желанием и оптимизмом. Хотя эти понятия различаются, они часто используются как взаимозаменяемые.

ЭМОЦИИ!

Есть моменты, когда принятие реальности означает, что вы должны отказаться от надежды. Разочарование – это опыт печали, связанный с несбывшимися надеждами, но отказ от надежды может помочь вам обратить свое внимание на другие, не менее важные вещи для достижения цели. Тем не менее, печаль может быть трудной эмоцией, особенно когда она включает в себя горе или отношения, которые закончились. Возможно, понимание грусти, которое будет рассмотрено в следующей главе, поможет вам распознать ее преимущества в ситуации, когда вы будете грустить.

ГЛАВА 10

ПЕЧАЛЬ И ПЕЧАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

У Луиса была очень сильная связь со своей собакой по имени Ястреб, которая была частью семьи в течение десяти лет. Ястреб спал рядом с кроватью Луиса, и Луис с отцом были ответственны за уход за Ястребом. Болезнь, которая забрала Ястреба, огорчила всю семью, и особенно Луиса и его отца. Когда друзья, которые не знали о потере, пришли в гости и спросили о Ястребе, Луис рассказал о болезни, но ничего не сказал о своих чувствах. Ночи напролет Луис ворочался, и в течение нескольких недель он просыпался посреди ночи, ожидая увидеть Ястреба у своей кровати. Тем не менее, Луису было трудно сообщить кому-то о своей печали, хотя она читалась на его лице. В конце концов, когда он начал беспокоиться о том, что все еще грустит, Луис рассказал своему психологу о Ястребе и о том, что такое состояние беспокоит его, и что он, похоже, не может пережить потерю. Психолог порекомендовал Луису вспомнить Ястреба и поделиться воспоминаниями с другими – сделать коллаж из фотографий, написать стихи о Ястребе и составить список того, что Луис любил больше всего в своей собаке, вместо того, чтобы продолжать подавлять свою печаль.

Печаль – это болезненное чувство разлуки и отрыва от кого-то или чего-то, что вы цените или ценили. Печаль помогает вам вспомнить, а не забыть то, что есть или было. При этом она способствует личному размышлению после потери о том, что произошло, что очень важно для вас, и обращает ваше внимание внутрь таким образом, что может способствовать смирению и принятию (Izard, 1977; Lazarus, 1991). Таким образом, чувство грусти помогает вам, давая вам возможность понять, как потеря повлияла на вас, и почему необходимо пересмотреть ваши цели и стратегии на будущее.

Когда вы испытываете печаль, она ощущается тяжелой пустотой или тоской. Мозг определяет, испытали ли вы разочарование или потерю. Печаль сообщает вам, что необходимо признать потерю, которую вы отрицаете. Грустное выражение лица сигнализирует о потребности в комфорте и сообщает другим об этом (Ekman, 2003).

Печаль влияет на то, как вы воспринимаете других и себя. Одно из исследований показало, что грусть имеет тенденцию снижать вашу уверенность в первых впечатлениях (Schwarz, 1990). Другое исследование обнаружило, что переживание печали приводит вас к борьбе с болезненным, экзистенциальным вопросом «Кто я?» (Henretty, Levitt, & Mathews, 2008).

Чувство усталости, которое приходит с грустью, приводит к мыслям, что вы не можете ясно соображать или наполняться энергией, чтобы завершить дело. Однако, согласно одному исследованию, грусть или грустное настроение не влияют на когнитивные процессы, такие как внимание, память, решение проблем, вербальное мышление или способность быть умственно гибким и многозадачным (Cherpenik, Cornew, & Farah, 2007). Тем не менее, результаты исследования показали, что грусть или грустное настроение действительно влияют на точность идентификации выражений лицевых эмоций и способность вспоминать слова, связанные с эмоциями. Поэтому, если вы испытываете печаль, может быть лучше отвлечь ваш мозг задачей, которая не связана с вашими эмоциями.

ПЕЧАЛЬ И ДЕПРЕССИЯ

Эмоция печали не то же самое, что состояние депрессии, хотя многие люди используют эти слова взаимозаменяемо. Печаль и депрессия различаются, хотя обе могут быть результатом потери (Izard, 1991). Депрессия длится дольше и может включать другие эмоции, такие как чувство вины, стыда или гнева. То, что вызывает состояние депрессии, может быть неопределенным, тогда как печаль – это эмоция, которая срабатывает явно в ответ на человека или событие. Существует множество биологических, генетических, психологических и социокультурных теорий депрессии. Но там, где печаль возникает как

естественная и нормальная эмоция, депрессия возникает, когда ваши эмоции бессистемны.

ПЕЧАЛЬ И ГОРЕ

Грусть отличается от горя по качеству и продолжительности. Горе может быть результатом потери близкого человека или следствием жизненных обстоятельств. Горе длится дольше, чем печаль, и может иметь большее влияние на ваше восприятие мира, чем печаль. Эмоции, такие как печаль и страдание, очень сильно вовлечены в переживание скорби; однако горе считается не эмоцией, а скорее процессом преодоления потери (Lazarus, 1999). Когда вы испытываете печаль, в этом процессе есть смирение и безнадежность потери; однако опыт страданий по поводу утраты выражает протест (Ekman, 2003).

Траур описывает эмоциональный процесс, в котором вы постепенно адаптируетесь к потере. Существует множество теорий о процессе траура. В начале прошлого века Фрейд предположил: для того, чтобы оправиться от потери, человек должен медленно разрывать эмоциональные связи с человеком, которого он любил, и перенаправить свою энергию на других. Вера Фрейда в то, что скорбь должна быть ограничена во времени, легла в основу многих теорий о тяжелой утрате. Хотя он подчеркивал, что люди должны работать с травмой потери, Фрейд также понимал, что скорбь о потере любимого человека может продолжаться на протяжении всей его жизни.

Позже в прошлом веке Джон Боулби (1963), который разработал теории, касающиеся привязанности, отметил, что определенное поведение, такое как плач, цепляние и поиск, обычно являются реакцией ребенка на потерю, и что есть схожее поведение среди взрослых, которые находятся в разгаре скорби. Такое поведение, по словам Боулби, является попыткой восстановить связь с любимым человеком, а также нацелено на получение заботы, поддержки и защиты других.

Представление о том, что процесс скорби делится на этапы, в первую очередь основано на идее Элизабет Кублер-Росс (1969), которая изначально относилась к этапам, переживаемым умирающим

человеком. Эти стадии включают отрицание, гнев, торг, депрессию и принятие. С позиции скорби этапы включают в себя первоначальный шок, принятие реальности потери, работу с болью горя, приспособление к окружающей среде без человека, эмоциональное принятие потери и движение вперед по жизни, восстановление веры, которая оспаривается потерей. Кублер-Росс верила, что результат прохождения этих этапов – восстановление эмоционального и психологического здоровья.

К сожалению, теории этапов, подобные той, что основана на работе Кублер-Росс, не учитывают того, как эмоциональные воспоминания – тенденции оценки, которые могут быть запущены, – смогут в дальнейшем воссоздать чувства, которые изначально были связаны с потерей. В результате, когда позже возникает печаль о потере, некоторые люди начинают ошибочно полагать, что это произошло потому, что они не прошли должным образом этапы траура. Современные представления о скорби и связанной с ней печали ставят вопрос о том, проходят ли люди этапы в процессе скорби. Вместо этого они предполагают, что различные когнитивные, природные, межличностные и эмоциональные факторы влияют на процесс скорби, и признают, что эмоциональные воспоминания являются мощным напоминанием о потере (Archer, 2001; Bonanno & Kaltman, 1999).

Эмоции по поводу потери могут возникать в течение всей жизни и вызывать печаль, хотя появившиеся чувства не мешают нормальной жизни. Иногда они активируются из-за симптомов годовщины, таких как день рождения или день смерти любимого человека, или какой-то значительный праздник, в котором вы, возможно, хотели бы вновь быть с этим человеком. Эмоции, связанные с горем, также могут быть вызваны симптомом годовщины, когда ваш возраст соответствует возрасту опекуна, в котором он умер. Напоминания, такие как посещение места, где вы были с этим человеком, также могут запустить эмоцию печали. По прошествии времени интенсивность чувств о потере будет уменьшаться, по мере того как новый опыт, в том числе ваши отношения с другими, будет создавать новые воспоминания. Тем не менее, память о вашей потере останется на фоне, и вы сможете вспоминать о ней всякий раз, когда возникнет соответствующая ситуация.

Таким образом, вам не обязательно «преодолевать» потерю, поскольку вы не можете добровольно стереть эмоциональные воспоминания. Вместо этого вы должны решить, что будете делать, если на вас нахлынут воспоминания. Эмоции, связанные с горем, заставят вас вспомнить. Вы можете вспомнить, что вы узнали от человека, которого потеряли, вспомнить, что вам нравилось, можете заплакать, вспоминая, по чему вы скучаете в потерянном любимом человеке. Даже если ваше горе связано с отношениями, которые распались, всегда есть что-то, о чем вы захотите подумать, когда ваши эмоциональные воспоминания вызовут горе.

Потерять питомца – это как потерять члена семьи. Это то, что почувствовал Луис, чей опыт потери Ястреба открыл эту главу. В исследовании подчеркивается важность обмена чувствами, которые вы испытываете из-за потери домашнего животного, однако некоторые люди склонны игнорировать их по сравнению с потерей любимого человека (Brown, Richards, & Wilson, 1996). Однако потеря домашних животных может глубоко задеть вас, особенно потому, что домашний питомец очень близкий, зависимый и безоговорочно любимый член семьи.

ПЕЧАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Глубокая печаль, связанная с любовью, возникает вследствие мысли о событии, воспоминания о том, что ваша любовь безответна, или из-за факта, что объект вашей привязанности недоступен. Исследователи, которые изучали понятие любви среди людей в Соединенных Штатах, Италии и Китае, обнаружили, что оно имеет схожие и разные значения в разных культурах, включая связанные с любовью понятия китайцев, такие как «печальная любовь», «печаль-любовь» и «нежность-жалость» (Rothbaum & Tsang, 2004).

Понятие печальной любви кажется таким же неопределенным, как и сама любовь, хотя большинство людей точно понимают, что такое печальная любовь. Грусть, а иногда и горе, часто возникают, когда романтические отношения заканчиваются. Любовь добавляет интенсивности и сложности печали, где желание, испытанное вместе с любовью, разбавляется унынием и отсутствием помощи, ощущаемой с

грустью.

Любовь технически не соответствует критериям эмоции и может быть описана как эмоциональное состояние или настроение. Тем не менее, любовь также рассматривается как смесь или структура эмоций, которая включает в себя волнение, радость, счастье или сенсорное удовольствие (Izard, 1977). Поэтому если мы будем придирчивы к структуре эмоции, любовь не будет соответствовать ей. Однако кажется, что понятие печальной любви глубоко и сжато охватывает эмоциональные последствия влюбленности, которая уже (увы!) прошла.

Печаль: что она значит для вас?

Никто не любит грусть, о чем свидетельствуют вещи, которые люди совершают, чтобы не грустить. Некоторые люди вредят себе лекарствами, алкоголем, наркотиками, едой, разнузданным сексуальным поведением и суперэкстримом в попытке избежать или облегчить печаль. Но если грусть может помочь вспомнить и принять реальность, добиться понимания того, что может перестроить цели, делает вас осторожными в принятии решений и создает возможность внимательно наблюдать за собой, то, возможно, ее адаптивная функция очевидна: как и все эмоции, грусть, несмотря на то, как она ощущается, просто пытается защитить вас.

Разговоры о печали с кем-то, кому вы доверяете, могут помочь вам почувствовать себя менее одиноким и сблизиться с другими людьми. Если вам грустно из-за потери человека, которого вы любите, важно обратить внимание на моменты, когда возникают эмоциональные воспоминания, такие как день рождения или годовщина потери человека. В таких ситуациях вместо того, чтобы игнорировать чувства, подумайте о своей печали; это поможет вам пережить потерю и двигаться дальше.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Печаль возникает, когда вы испытываете разочарование или длительную потерю. Печаль обращает ваше внимание внутрь себя, когда вы признаете потерю дорогого для вас человека. Эмоция печали не то же самое, что состояние депрессии, хотя многие люди используют эти слова взаимозаменяемо. Но там, где печаль возникает как естественная и нормальная эмоция, депрессия возникает, когда ваши эмоции бессистемны. Горе, потеря близкого человека или результат жизненных обстоятельств отличаются от печали качеством и длительностью. Вам не обязательно «преодолеть» горе, поскольку вы не можете добровольно стереть эмоциональные воспоминания. Важно понять, что вы будете делать, когда всплывают ваши эмоциональные воспоминания. Эмоции, связанные с потерей, возникают на протяжении всей нашей жизни, часто в форме симптомов годовщины.

Многие люди печалются, когда отношения закончились. В китайской культуре исследователи обнаружили наличие связанных с любовью понятий, таких как «печальная любовь». Любовь технически не соответствует критериям эмоции, но может быть описана как эмоциональное состояние, настроение или смесь эмоций: волнения, радости, счастья или сенсорного удовольствия. Разочарование в конце отношений может вызвать гнев, а также печаль. Может, тебе стоит возмущаться, когда такое случается. Гнев – тема следующей главы.

ГЛАВА 11

МОЖЕТ, ВАМ СТОИТ ЗЛИТЬСЯ

Ваш телефон украли, лучший друг начал встречаться с девушкой, которую вы любите, или вы подавлены из-за ссоры. В любом случае вы злитесь, и, возможно, именно так вы и должны себя чувствовать.

Гнев заслуживает благодарности. Призванный произвести действие в ответ на то, чего нельзя получить, на нарушение социальных норм или исправление ситуаций, гнев информирует вас о несправедливых обстоятельствах и вашей реакции на что-то, что не должно быть таковым. В некоторых ситуациях только боль вызывает гнев, независимо от источника этой боли (Izard, 1991). Часто гнев считается разрушительной эмоцией, однако это сигнал, предупреждающий о мерах самозащиты. На самом деле гнев – это хорошая эмоция, которую иногда неправильно понимают или неверно используют. Это может быть связано с тенденциями действий гнева, которые включают в себя чувство физического превосходства, уверенность в себе, враждебность и сильные импульсивные чувства (Izard, 1991).

Захваченность мыслью и ощущением этого чувства может выступать одной из причин, по которой люди испытывают трудности с регулированием своих реакций гнева и их выражением. Когда вы злитесь, ваша симпатическая нервная система создает возбуждение в форме физической взволнованности, напряжения мышц и силы, подготавливающей ваше тело к действию. Кровяное давление и температура тела повышаются, пульс ускоряется, вы становитесь возбужденным. Возникает импульс ударить человека или предмет, связанный с тем, что вы чувствуете. Ситуации, которые вызывают гнев, требуют физической готовности к агрессивному наступлению.

Гнев предназначен для самозащиты и приводит к большей готовности рисковать (Lerner & Keltner, 2001; Lerner & Tiedens, 2006). Учитывая то, как гнев ощущается, ваши мысли становятся негативными, что помогает вам действовать должным образом – когда вы думаете негативно, это оправдывает ваши действия.

ПОНИМАНИЕ ПУСКОВЫХ МЕХАНИЗМОВ ГНЕВА

Важно обратить внимание на то, что именно вызывает ваш гнев. В некоторых ситуациях выражение гнева может быть непродуктивным. Предположим, что тот, кого вы любите или уважаете, эмоционально задевает вас. Ваш гнев может поставить под угрозу отношения, особенно если вы хотите наброситься, уйти или заставить другого человека испытать вину за то, что он сделал. Если вы выражаете свой гнев, фокус может переключиться на вашу реакцию, а не на поведение другого человека, которое активировало его. В такой ситуации ваш гнев просто информирует о необходимости защитить себя от того, кто причиняет вам боль. Но ценность отношений с человеком, причиняющим боль, может помешать осознанию факта, что человек на самом деле вредит вам. Возможно, ваш гнев пытается вам это сказать. В этом случае выражение боли или печали может быть более продуктивным в решении проблемы, чем выражение гнева.

Стыд часто является источником гнева. Хотя связь между гневом и стыдом широко признана, недавние исследования показали, когда гнев связан со стыдом, а когда нет (Hejdenberg & Andrews, 2011). Считается, что взрывной темперамент связан со стыдом, но это исследование опровергает данный эффект в отношении и мужчин, и женщин. Согласно выводам, стыд связан с гневом, который вызван конкретной провокацией, такой как критика. Таким образом, важно понять, что вызвало вашу реакцию, и подумать, могут ли другие эмоции скрываться за вашим гневом, и признать, что в конечном счете у вас есть возможность управлять действиями и решать, как вы будете реагировать на ситуации.

Ситуации, в которых вы можете очень сильно злиться, – когда вы унижены, преданы или задеты эмоционально в отношениях, – могут

вызывать гнев каждый раз, когда эта ситуация всплывает в памяти. Ваша эмоциональная система просто выполняет свою работу, напоминая о необходимости защиты или принятия решения. Но вы, возможно, не перестанете злиться, пока не поймете, почему гнев активизируется, не выясните, что вы можете сделать по-другому сейчас или в будущем, или просто преуспеть в поиске разумного решения в вашу пользу.

ГНЕВ И ЭМПАТИЯ

Существует сложная взаимосвязь между гневом и эмпатией – способностью понимать чувства другого человека. Злость на человека, кажется, автоматически подавляется вашим сочувствием к нему или, другими словами, эмпатия к другому человеку мешает выразить гнев по отношению к нему. Осознанная несправедливость ситуации требует действий и необходимости, чтобы вы не препятствовали выражению гнева другому человеку. Гнев подавляет ваше сочувствие, чтобы вы могли осуществить необходимое взаимодействие. То, что делает ваш гнев, – это объединение ресурсов, как физических, так и когнитивных, чтобы предотвратить угрозу от человека. Сопереживание сродни оправданию поведения, которое причинило вам боль. На мгновение гнев отрезает сочувствие к чьей-либо боли и сосредотачивается на собственной защите. Тем не менее, то как вы выражаете свой гнев, способы действия – важный момент, так как преувеличенное, неуместное или неадекватное выражение гнева помешает другому человеку верно интерпретировать то, что вы чувствуете.

ГНЕВ И МЕСТЬ

Вам и правда полегчает, если вы отомстите тому, кто вас разозлил? Эмоция гнева готовит к наказанию того, кто предал вас (de Quervain et al., 2004; O’Gorman, Wilson, & Miller, 2005). Однако исследователи обнаружили, что мысль о наказании обидчика или даже само наказание заставит вас продолжать фокусироваться на гнев по отношению к этому человеку (Carlsmith, Wilson, & Gilbert, 2008). Таким образом, желание мести или стремление к ней может помешать вам двигаться дальше и по-настоящему восстановить чувство себя, которое было потеряно из-

за предательства. Весьма вероятно, что желание отомстить, когда вы обижены, является результатом унижения или стыда, которые сопровождают несправедливость.

Гнев ощущается так, будто вы хотите наброситься на живой или на неживой объект, потому что он создает физиологические реакции и мысли, которые готовят вас к самозащите. И если вы последуете за своим импульсом выразить гнев, почувствуете ли вы облегчение? Многие люди думают так, и, возможно, именно поэтому, когда они в гневе, то бьют подушку, стену, пинают что-нибудь, выражают гнев в агрессивном спорте или опосредованно делают это после просмотра фильма с жестокими сценами. Такое выражение гнева известно как катарсис, термин, заимствованный из греческой литературы, который в основном переводится как эмоциональное освобождение или очищение. Тем не менее, ученые-психологи обнаружили, что такой выброс для снижения гнева – как использование бензина для тушения пожара: он питает агрессивные мысли, увеличивает агрессивную реакцию и не приводит к позитивному настрою (Bushman, 2002). В одном из экспериментов люди предпочли вообще ничего не делать. Исследователь пришел к выводу, что отвлечение внимания может быть лучшим способом управлять своим гневом, пока вы не успокоитесь. Поэтому, когда вы злитесь, будет лучше, если вы погладите кошку, посмотрите комедию или пообщаетесь с друзьями.

Гнев также может быть *смещен* – ситуация, когда вы вымещаете свой гнев на ком-то другом. Представьте себе ситуацию, когда вы разозлились или раздражены на одного человека, а затем переносите свое отношение на другого. Например, вы злитесь на своего тренера, а затем огрызаетесь на друга без видимой причины. Психологи называют такое поведение *смещенной агрессией*, потому что объект вашей агрессивной реакции в действительности не виноват. Смещенная агрессия может возникнуть, когда вы злитесь, если склонны прокручивать ситуацию – думать о ней снова и снова. Исследователи обнаружили, что чем больше вы думаете о раздражающей или вызывающей гнев ситуации, тем больше вы пребываете в плохом настроении, которое может повлиять на ваши отношения с другими (Bushman, Bonacci, Pedersen, Vasquez, & Miller, 2005). На самом деле, по мнению этих исследователей, чем

больше вы думаете об этом, тем больше вероятность, что вы выместите свой гнев или раздражение на другом человеке. Сделайте глубокий вдох, отвлекитесь и не повредите своим отношениям с теми, кто заботится о вас.

Гнев: что он значит для вас?

Как вы думаете, стоит ли управлять гневом? Любая эмоция, выраженная нездоровым образом, дисфункциональна, будь то печаль, вина или даже волнение. Управление гневом связано с разумной реакцией на ситуации, которые его вызывают, и способностью перенаправить этот гнев в приемлемое поведение способами, которые являются здоровой реакцией. Это не значит, что вы не должны сердиться, но гнев не должен приводить к выраженной агрессии.

Вы можете быть не в состоянии сделать это в тот момент, когда сердитесь, но стоит задуматься об источнике вашего гнева. Вы можете обнаружить, что гнев является ответом на другие эмоции, которые привели вас к ощущению уязвленности, такие как печаль, стыд или вина. Выяснив, что стоит за определенными тенденциями к выражению гнева, и что вы можете сделать по-другому, вы сможете помочь себе более адекватно реагировать в следующий раз, когда это произойдет, – а следующий раз обязательно случится, поскольку эмоции являются неотъемлемой частью бытия человека.

Зная, что выпуск гнева только возбуждает эмоциональную систему, а не успокаивает ее, найдите способы прийти в себя. Вместо того, чтобы выразить свой гнев, сделайте физические упражнения, прогуляйтесь или побегайте, это снимет напряжение в теле. Даже теплый душ может облегчить реакцию. Сбросьте свои негативные мысли, отвлеките себя музыкой или приятным общением с другим человеком.

Когда вы злитесь, вы можете почувствовать сильное желание сделать что-либо, по мере того как ваше тело напрягается, вы почувствуете себя разгоряченным, и вы сможете отследить свои отрицательные мысли. Но наряду с такой ответной реакцией на эмоцию, у вас также есть способность обдумать, подавить или усилить свой ответ, прежде чем выразить его. Умение задуматься о последствиях, выработать линию

действий, которая разрешит ситуацию, и отреагировать здоровыми, регулируемые способами, необходимо для использования ваших эмоций в защитных и информационных целях, для которых они и предназначены.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гнев иногда неправильно понимают или нерационально используют; однако гнев – адаптивный внутренний сигнал, который активирует самозащиту. Когда есть препятствия на пути к вашей цели, социальные нормы нарушены, случаются несправедливые ситуации, и когда вам больно, – вашей реакцией может быть гнев. Гнев предупреждает вас об обстоятельствах, которые кажутся несправедливыми или не должны быть такими, какие они есть. Гнев призван защищать вас, поэтому, когда он срабатывает, вы становитесь физически возбужденным, напряженным и сильным. Ваше кровяное давление, температура тела и пульс увеличиваются, мысли становятся отрицательными, и вы можете чувствовать желание ударить человека или предмет. Ваша эмоциональная система просто выполняет свою работу, напоминая о необходимости защитить себя или найти решение. Таким образом, важно обратить внимание на то, что именно вызывает ваш гнев и защитить себя. У вас меньше шансов испытать сочувствие к человеку, когда вы сердитесь на него, – не заботясь о том, как другой человек может чувствовать, чтобы легче выразить свой гнев. Желание мести или стремление к ней часто является результатом унижения или стыда, сопровождающего несправедливость; тем не менее, это может помешать вам двигаться дальше и восстановить чувство себя, которое было потеряно в предательстве.

Гнев – это очень сильная отрицательная эмоция. Аналогичная отвращению. Следующая глава посвящена чувству отвращения.

ГЛАВА 12

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАБОЛЕТЬ ИЗ-ЗА ОТВРАЩЕНИЯ

Друзья Мелиссы дразнили ее из-за странного страха, как они его называли. Станный страх Мелиссы влиял на то, как она сидит в кинотеатрах. Когда она ходила в кинотеатр, то накрывала сиденье мешком для мусора, что не мешало друзьям, пока она не начинала двигаться. Если ее друзья спонтанно решали посмотреть фильм, Мелисса отказывалась до тех пор, пока кто-нибудь из друзей не приносил с собой чистый полиэтиленовый пакет. Поскольку она могла хорошо спать только в своей постели, что было еще одной привычкой, связанной с ее странным страхом, Мелисса расстраивалась, если ей приходилось останавливаться в отеле; еще она отказывалась ночевать у подруги. Вы правильно догадались, если задались вопросом, были ли у Мелиссы когда-нибудь вши. Как и многие подростки, она переболела болезнью, известной как *педикулез* – заражение вшами, и сама мысль о вшах была отвратительной. Хотя распространение головных вшей редкое явление, и вряд ли Мелисса рисковала в кинотеатре и чужой кровати.

Эмоция отвращения, связанная с нашим примитивным мозгом, – это эмоция избегания. Отвращение информирует вас о необходимости уйти от чего-то неприятного и может включать в себя интенсивную реакцию отторжения, рвоты, чтобы вы обратили на это внимание. Мимика, связанная с отвращением, узнаваема безошибочно – сморщенный нос, опущенные уголки губ и прищуренные глаза (Ekman, 1982).

Реакция избегания, связанная с отвращением, может иногда проявляться как фобия, включая взволнованность, страх или тревожность, как в примере с Мелиссой. Беспокойство по поводу заражения от крыс, пауков, тараканов или личинок может вызывать сильное отвращение (Olatunji & Sawchuk, 2005). Точно так же люди могут

испытывать отвращение или беспокойство и избегать вещей, которые они могут посчитать негигиеничными (сиденья в общественном туалете, дверные ручки или грязный ресторан).

Понятно, почему некоторые люди боятся пауков – из-за их внешнего вида, возможности укусов и того факта, что они просто отличаются от людей и непонятны им. Психология до сих пор пытается найти причину, вызывающую фобии (называемые страхами, но на самом деле тревогами) у людей, – к примеру, связанные с пауками. Исследователи изучили связанные с пауками стимулы и степень, в которой эмоции отвращения толкают человека избегать пауков (Woody, McLean, & Klassen, 2005). Они обнаружили, что чувствительность к отвращению, так же, как и тревожность, присутствовала у людей с боязнью насекомых. Поскольку отвращение мотивирует избегание, становится понятным, почему люди с арахнофобией убегают от пауков. Чувство отвращения играет очень важную роль в том, что заставляет людей бояться пауков, тем более, что, скорее всего, было время, когда такие эмоциональные реакции служили для защиты людей.

ОТВРАЩЕНИЕ И ВАШИ ОЩУЩЕНИЯ

Отвращение защищает, и ваши основные ощущения играют определенную роль в предупреждении вашего мозга для запуска эмоции. Вам может быть противно от того, что вы чувствуете запах, вкус, прикосновение, видите или слышите. Но вам может стать противно от того, что вы думаете! Например, вы или ваш знакомый могут считаться придирчивыми в еде, но это может быть связано с чувствительностью к отвращению или предыдущим опытом. Отвращение к незнакомой пище, которая выглядит, как слизь, или имеет странный запах или текстуру, инстинктивно играет защитную роль, так как эмоция отвращения защищает людей от употребления всего, что может быть загрязнено или испорчено. Предыдущий опыт, в котором вы пережили реакцию отвращения, может позже вызвать ее, даже в ваших мыслях. Когда мозг оценивает ситуацию, основанную на прошлом опыте, – скажем, отравление определенной едой, вы можете отказаться от нее. Мозг просто защищает вас. Поэтому избегание – это основное действие, когда вы ощущаете отвращение (Izard, 1993).

Эмоции отвращения, а также тревоги и счастья, могут быть вызваны определенными запахами, они относятся к *обонятельным эмоциям*, тогда как другие основные эмоции, такие как печаль, гнев, страх и удивление, не вызываются через обоняние (Croy, Olgun, & Joraschky, 2011). Исследователи рассматривали вопрос, может ли ощущение определенных запахов влиять на то, насколько нам нравятся конкретные люди, места и продукты питания (Wrzesniewski, McCauley, & Rozin, 1999). Они изучили реакцию людей на определенные запахи, а также на продукты, которые маскируют запах тела, такие как одеколон и духи. Оказывается, память о некоторых запахах влияет на то, нравятся ли вам определенные люди, места и продукты. Поэтому если вы любите запах печенья с шоколадной стружкой, которое делает ваша бабушка, вам могут понравиться место или еда, которые пахнут так же. Но когда вы находитесь в месте с пахучими продуктами, ваше обоняние может решить, что вам не нравится этот человек. Согласно исследованию, вам может нравиться запах одеколона или духов, но это не влияет на оценивание человека, который носит этот запах. Итак, ваша эмоциональная память о запахе, который связан с чем-то, что вам понравилось, имеет большое значение. Но вы не понравитесь больше человеку, если выльете на себя флакон духов.

МОРАЛЬНОЕ ОТВРАЩЕНИЕ

Другой вариант реакции отвращения, известный как моральное отвращение, был сформирован юридическими, религиозными и этическими проблемами среди людей. Некоторые виды поведения человека, такие как жестокое обращение с детьми, убийства, изнасилования и расизм, которые нарушают нормы поведения или не поддерживают социальный порядок, могут вызвать моральное отвращение (Olatunji & Sawchuk, 2005). Простое признание того, что не кажется нравственно правильным, может вызвать отвращение: например, вы обнаруживаете, что друг пользуется шпаргалкой во время контрольной, слышите о человеке, который мучает животных, или видите, как ваша мать или отец целуют другого человека. Запуск реакции морального отвращения у людей может толкнуть их к действиям, которые будут считаться правильными в их конкретном обществе, так же, как

реакция вины или стыда поддерживает социальный порядок.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОТВРАЩЕНИЯ КАК БРОНИ

Преднамеренный вызов отвращения у другого человека может быть способом справиться с собственным беспокойством или замаскировать его. В некоторых ситуациях люди отвлекают и отталкивают других, ведя себя отвратительно – например, громко рыгают, пукают или плюются. Такое поведение может защитить человека, вызывая отвращение у наблюдателя. Последствия такого поведения, как видно из ответов других, считаются агрессивным или бесстрашным выражением презрения, снисхождения или пренебрежения к тому, что думают другие люди.

ЮМОР И ОТВРАЩЕНИЕ

Чувство отвращения может быть отличным развлечением и связью с окружающими, когда оно разделяется с другими. Может показаться забавным, если вы и друг столкнетесь с чем-то отвратительным, хотя это и не смешно, пока вы не опишете это в красках тем, кто ценит ваш юмор. Такие вещи, как мертвый таракан в хлопьях, довольно отвратительны, но могут забавлять, когда вы обсуждаете их с кем-то, кто разделяет ваши чувства. Кроме того, многие шутки смешны только потому, что они вызывают отвращение в слушателях; такие типы шуток широко известны как «туалетный юмор».

Отвращение: что оно значит для вас?

Представьте себе, что вы находитесь в ситуации, когда испытываете отвращение, но не можете уйти. Есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы не ощущать отвращение.

Вы можете отвлечь свое внимание. Если вы сосредотачиваетесь на том, что вызвало у вас отвращение, тело с большей вероятностью ответит рвотой. Отвлеките себя разговором или подумайте о чем-то приятном. Поскольку по выражению лица считывается отвращение, изменение выражения лица может повлиять на реакцию (Rozin &

Fallon, 1987). Например, улыбка может помешать отвращению и помочь справиться с ним. Посмотрите по-другому на то, что отвратительно, и это вызовет совсем другую реакцию (Rozin & Fallon, 1987). Когда вы чувствуете отвращение к другому человеку, используйте сочувствие. Вместо того, чтобы испытывать отвращение к этому человеку, постарайтесь пожалеть его. Точно так же, если что-то отвратительно для вас, попробуйте применить научный подход: например, напомнить себе, что это часть природы. В ситуации морального отвращения признайте, что просто ситуация вам кажется неправильной, и именно поэтому она вызвала у вас отвращение. Разговор о ситуации, которая кажется вам морально отвратительной, и попытка понять вашу реакцию могут быть полезными.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В различных культурах отвращение вызывается чем-то нежелательным, что вы ощущаете, пробуете, касаетесь, видите или слышите. Даже мысль о чем-то отвратительном может вызвать отвращение. Избегание – это действие, которое люди совершают, когда испытывают отвращение. Оно информирует вас о необходимости уйти от чего-то неприятного, и может включать в себя интенсивную реакцию отторжения или рвоты. Реакция избегания, связанная с отвращением, может принимать форму фобии, включающую эмоции страха или тревоги. Определенное поведение человека, нарушающего нормы или не поддерживающего общественный порядок, может вызвать моральное отвращение. Преднамеренный вызов отвращения у другого человека может быть способом справиться с собственным беспокойством или его маскировкой. Тем не менее, отвращение может забавлять, когда вы находитесь с другим человеком.

Можно попытаться скрыть другие эмоции, которые вы испытываете, вместо того, чтобы выразить отвращение к человеку. Представьте, что вы завидуете кому-то, и, поскольку зависть не красит вас, представьте другого человека морально отвратительным. Возможно, это сработает. Но было бы лучше узнать больше об эмоции зависти, что

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАБОЛЕТЬ ИЗ-ЗА ОТВРАЩЕНИЯ

ее вызывает, и как понять себя, когда чувствуешь зависть. Вы откроете для себя интересные факты о зависти в следующей главе.

ГЛАВА 13

ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ЗАВИСТИ

Брэндон чувствовал, что влюблен в Жасмин, но держал чувства при себе, так как было очевидно, что она любит Трэвиса. Чтобы не унижаться, Брэндон был вынужден вести себя холодно. Вечеринки были особенно мучительными для него, если там были и Жасмин, и Трэвис. Трудно было не завидовать умному Трэвису, который точно знал, как себя вести в обществе и был стильным. Для Брэндона было мучительно видеть Жасмин, которая всегда обращала внимание на Трэвиса. Вместо того, чтобы переключить внимание на других девушек, он был озабочен мыслью, что Трэвис и Жасмин вместе. Безмолвная зависть Брэндона к Трэвису была болезненным дополнением к его разочарованию по поводу отсутствия интереса Жасмин к нему и его чувству собственной неполноценности.

Зависть – это скрытое чувство. Если вы завидуете другому человеку, маловероятно, что вы признаетесь в этом кому-то, кроме тех, кто сможет разделить вашу зависть, приободрить вас или уменьшить это чувство. Эмоция зависти может быть вызвана обстоятельствами, которые включают социальное сравнение, когда вы воспринимаете другого человека как обладающего преимуществом, атрибутами или достижениями, которые уменьшают ваш собственный статус (Silver & Sabini, 1978; Smith & Kim, 2007). Сравнение с другими является частью вашей самооценки. Зависть возникает, когда вы терпите неудачу при сравнении, что может быть причиной, по которой вы испытываете такие неприятные эмоции. Чтобы сравнять оценки для нейтрализации зависти, вы можете обесценить другого человека, возвысить себя или сделать и то, и другое. Тем не менее, Брэндону вы, возможно, пожелали бы взять под контроль самооценку и жить дальше.

Если на вечеринке вы увидите кого-то, кому вы завидуете, то сосредоточьтесь на информации, деталях, поведении этого человека больше, чем на других. На следующий день вы будете помнить больше о человеке, которому завидуете, чем о ком-либо еще. Почему так происходит? Исследователи обнаружили, что люди с большей вероятностью думают о человеке, которому они завидуют, обращают внимание на детали о нем и гораздо лучше помнят эту информацию, чем о ком-то, кому не завидуют (Hill, DelPriore, & Vaughan, 2011). Хотя ваша озабоченность кем-то, кому вы завидуете, – не очень хорошее последствие зависти, есть и другая проблема: исследователи обнаружили, что воспоминания завистливого человека мешали когнитивным навыкам участников во время решения сложных головоломок со словами (Hill et al., 2011). Поэтому если вы столкнетесь с человеком, которому завидуете, не сосредотачивайтесь на нем, используйте свою силу воли, чтобы сосредоточиться на своих положительных чертах и качествах. Сосредоточение внимания на человеке, которому вы завидуете, может негативно повлиять на ваше мышление.

Чувство зависти часто путают с ревностью. В отличие от зависти, которая связана с желанием присвоить качество, успех или имущество другого человека, ревность связана с мыслью о потере привязанности или безопасности, получаемых от другого человека. Ревность не является эмоцией, однако она может вызвать сильные эмоции, такие как зависть, беспокойство или гнев как защитную реакцию, которая предупреждает вас об угрозе вашим отношениям со значимым человеком. Позже в этой главе о ревности будет сказано больше.

ЦЕЛЬ ЗАВИСТИ

Учитывая, что эмоции эволюционно развились нам в помощь, то что может быть функцией зависти? Во-первых, подумайте о мыслях и чувствах, которые создает зависть: вы хотите то, что есть у другого, то, чему завидуете, поскольку у вас этого нет, а у другого человека есть: преимущество или власть. Во-вторых, мысли и чувства, возникающие с эмоцией зависти, могут заставить вас испытывать враждебность по отношению к другому человеку и страдать внутри себя. В доисторические времена вы могли либо уступить другому человеку,

либо сделать что-то для его устранения, либо найти способ обладать желаемым качеством. Хотя мы больше и не пещерные люди, те же решения, но с некоторыми вариациями, принимаются в современном человеческом сознании. Таким образом, благодаря социальному сравнению зависть помогает вам придумывать решения. И, надеюсь, вы выберете конструктивное.

ПОВЕДЕНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ЗАВИСТЬЮ

Люди идеализируют, когда завидуют. Вы можете себе напредставлять, что качество или что-то, чем обладает другой человек, принесут вам счастье или удовлетворение. Так, из-за зависти вы чувствуете нехватку какой-то вещи, которая заставит других восхищаться вами так же, как и вы тайно восхищаетесь человеком, у которого есть желаемый объект. Вполне вероятно, что одна из вещей, которые вам не нравятся в людях, кому вы завидуете, заключается в том, что другие люди восхищаются ими.

Завидуя, вы занимаетесь сравнением и измеряете собственную ценность. Зависть толкает вас навредить человеку, которому вы завидуете, в воображении или на самом деле, зависть мотивирует вас работать больше, чтобы достичь того, чем человек обладает. Некоторые рекламные агентства используют зависть в качестве маркетингового инструмента, так как продукты лучше всего продаются, когда они вызывают зависть у потребителя (van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2009). Психологи обнаружили, что попытки получить завидный социальный статус могут влиять на потребительский выбор, такой как стремление покупать экологичные продукты прилюдно, но не в одиночестве, даже если эти продукты стоят дороже, чем их неэкологичные эквиваленты (Griskevicius, Tybur, & Van Den Bergh, 2010).

Ваша зависть не всегда принадлежит вам, а может исходить из того, чему ваши родители завидовали или восхищались. Например, если ваши родители испытывали финансовые трудности и хотели заработать больше денег, вы можете завидовать тем, у кого они есть. Или если ваши родители хотят, чтобы у них было высшее образование, вы можете восхищаться теми, у кого оно есть.

ВАМ ЗАВИДУЮТ

Но что делать, если вы человек, которому завидуют? Мы обычно не задумываемся, каково тем, кому завидуют, но люди, которым завидуют, могут ощущать дискомфорт. Представьте, что кто-то не любит вас или даже ненавидит, потому что у вас есть вещь, качество или привилегия, которую они хотят, и которой им не хватает. То, что вызывает зависть, может вызвать и восхищение. Тем не менее, зависть окрашена враждебностью, в то время как природа восхищения дружелюбна, даже если она также создает дискомфорт у тех, кем восхищаются.

Стоит обратить внимание на то, завидует ли вам другой человек, особенно если вы участвуете в переговорах, таких как продажа какой-то вещи сверстнику. Исследователи обнаружили, что там, где существуют социальные сравнения (например, ваш сверстник думает, что ваша жизнь лучше, чем его собственная), возникает зависть, которая способствует обману в переговорах и помогает этому человеку оправдать свое поведение (Moran & Schweitzer, 2008). Таким образом, зависть может влиять на принятие этических решений.

Если кто-то завидует вам, это может стать неудобной похвалой из-за враждебности и обиды, которые сопровождают эту эмоцию. Но есть способы уменьшить зависть, которую испытывают по отношению к вам. Исследователи обнаружили, что быть полезным или дружелюбным к человеку, который завидует вам, – стратегия, которая снижает разрушительные последствия зависти (van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2010). По мнению этих исследователей, люди, которые боятся чужой зависти, как правило, ведут себя просоциально, помогая потенциальным завистникам. Они предполагают, что более обеспеченные люди могут использовать такую стратегию умиротворения, чтобы снизить разрушительные последствия зависти, и это поможет улучшить положение тех, кто не слишком благополучен.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ ЗАВИСТЬ?

Странно то, что можно ошибочно принять вашу зависть к другому человеку за привлекательность. Враждебность, которую вы могли бы

испытать с завистью к конкуренту, в этом случае отсутствует, потому что ожидание состоит в том, что вы получите объект зависти, ассоциируя и связывая его с собой. Таким образом, вы можете «влюбиться» в то, что вы хотите для себя, что имеет другой человек (статус, власть или интеллект), а не в самого человека. Но если вы идеализируете кого-то таким образом, вы можете испытать разочарование, когда обнаружите, что он не такой замечательный, как вы себе его представляли. К тому времени, когда вы придете в себя, вы можете испытать враждебную зависть, которую скрыли от себя.

ЗАВИСТЬ И ВАШЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Размах оценки, которой вы определяете себя, связан с вашими идеалами, амбициями и тем, что вы цените. Ваше идеальное Я – это то, к чему вы стремитесь, лучшее, по вашему мнению, кем вы могли бы или должны бы быть. Часто этот идеал исходит из социальных сравнений. Ваше чувство своего Я постоянно измеряет себя против ваших идеалов и приходит к различным выводам. Если оценка высокая, то ваше настроение улучшается, если вы не соответствуете идеалу, можете чувствовать подавленность или стыд. Самооценка определяется в значительной степени вашим собственным сравнением чувства себя, своего реального Я с вашим идеальным Я. Однако иногда легче возложить этот идеал на кого-то другого в виде зависти.

Ваши ценности и то, как вы оцениваете себя по отношению к ним, изменяются по мере взросления и того, как вы учитесь оценивать свой потенциал и принимать ограничения. Если у вас есть реалистичные идеалы, и вы в целом можете соответствовать им, ваша самооценка не будет поставлена под угрозу. Если ваши идеалы преувеличены и недостижимы, положительные чувства от успехов могут быть недолговечными, вы решите, что никогда не добьетесь успеха, а всегда будете завидовать другим.

ЗЛОРАДСТВО

Определение того, как вы относитесь к себе, может включать сравнение с другими – оценку себя по отношению к тому, насколько

удачливы или неудачливы вы в восприятии других. Когда вы завидуете другому человеку, ваш статус понижается в собственных глазах. Выяснение того, кто вы по отношению к другим, может быть сложным процессом, включать болезненное чувство неполноценности. Но есть аспект зависти, который также включает в себя удовольствие. Получение удовольствия от чужой беды принято называть *злорадством*. Зависть сосредоточена на неудовольствии в ответ на чужую удачу, а злорадство относится больше к получению удовольствия от чужой беды.

Связь между завистью и злорадством видна, например, в ситуациях, когда зависть превращается в удовольствие, когда человек, кому завидуют, испытывает неудачу (Smith et al., 1996). Если вы считаете, что эмоции служат для вашей защиты, то позитивный взгляд на себя в социальных сравнениях может привести к получению удовольствия от несчастий других, потому что оно защищает и улучшает их собственный взгляд на себя (van Dijk, van Koningsbruggen, Ouwerkerk, & Wesseling, 2011).

РЕВНОСТЬ

Многие люди путают зависть с ревностью, и большая часть ранних исследований этих состояний включала споры о сходствах или различиях: являются ли они одной эмоцией или двумя отдельными. Тем не менее, между ними есть существенные различия, а именно: ревность включает в себя социальный треугольник, как правило, трех человек, хотя вы можете ревновать к чьему-то интересу к деятельности, которая отвлекает его или ее от вас, в то время как зависть направлена на одного человека (Parrott, 1991). Ревность рассматривается некоторыми исследователями не как эмоция, а как эмоциональная сцена или сюжет, которые могут вызвать различные эмоции в зависимости от обстоятельств (Ekman, 2003).

Различные эмоции могут быть вызваны угрозой, которую создает ревность. Некоторые люди становятся агрессивными из-за гнева или тревоги, которые срабатывают в ответ на угрозу. Они могут причинить боль человеку, который является их соперником, и контролировать человека, связь с которым они могут потерять.

Другая категория ревнивцев отступает или уходит из отношений. Хотя они надеются на то, что человек, с которым у них есть отношения, заметит и восстановит их связь, их отступление или уход могут вызвать чувство печали или одиночества. Ревность также может подавлять вас неопределенностью в отношениях, и ваша неуверенность может вызвать беспокойство и сделать вас одержимым вашими отношениями.

ПОЗНАТЬ СЕБЯ В РЕВНОСТИ

Когда вы ревнуете, у вас есть возможность познать себя, задав себе несколько вопросов: чувствуете ли вы, что вам не хватает какого-то качества? Вы ревнуете, потому что на самом деле хотите чего-то большего от отношений, – больше внимания, удовольствия, почувствовать себя более особенным? Близость с другими людьми может вызвать чувство ревности, особенно если вы не цените себя, испытали потерю, или вас оставили в детстве. Тем не менее, признайте, что ваши чувства имеют больше общего с вашими отношениями с самим собой, чем с вашими отношениями с кем-то другим.

Зависть: что она значит для вас?

Зависть связана с чувством недовольства чужим успехом, обладанием какими-то качествами и в то же время тайным чувством собственной неполноценности. Вместо того, чтобы преуспеть или улучшить себя, вы можете завидовать и желать то, что есть у другого человека, или чтобы другой человек утратил это качество. Если вы завидуете кому-то, вы можете обесценить его, как будто это поднимет вас или унижит его в глазах остальных. Но это не сработает! Мы не можем знать жизнь другого человека, но завистливый человек предполагает, что кто-то счастливее или лучше него. Когда вы завидуете кому-то другому, вы делаете этому человеку комплимент. Но такой комплимент может навредить вам и тому, как вы относитесь к себе.

Когда вы испытываете зависть, позвольте ей сообщить вам: надо найти способы приободрить себя, а не заниматься негативной оценкой кого-то другого. Найдите способы, с помощью которых вы можете активировать эмоции гордости или интереса к себе; это

лучшее противоядие от зависти. Подумайте, как вы относитесь к жизни человека, которому вы завидуете. Вероятно, ваше восприятие основано на вашей фантазии о том, кто они, а не на реальности.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социальные сравнения могут вызвать зависть. Зависть может привести вас к тому, что вы будете заняты сравнениями и многократным измерением своей самооценки с чьей-то еще. Чье-то качество дает человеку, у которого оно есть, преимущество или власть, и может заставить вас испытывать враждебность к этому человеку и страдать. Если вы завидуете другому человеку, вы, вероятно, считаете, что качество или владение этим человеком принесет вам счастье или наполненность. Неудивительно, что некоторые рекламные агентства используют зависть в качестве маркетингового инструмента! Триггеры, пусковые механизмы зависти похожи на триггеры восхищения, но восхищение не обладает враждебностью зависти. Существуют значительные различия между завистью и ревностью. В отличие от зависти, ревность включает в себя социальный треугольник и может перегрузить вас неопределенностью в отношениях и их статусе.

Вместо того, чтобы завидовать другому человеку, было бы лучше и легче заинтересоваться им. Интерес – это очень мотивирующая эмоция, и она может помочь вам в достижении целей во многих отношениях. Что вызывает у вас интерес? В следующей главе вы узнаете, как эмоция заинтересованности может быть вам полезна.

ГЛАВА 14

ИНТЕРЕС УВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

Анжелика восхищалась подругой своей матери, Кэти, юристом. Она думала стать адвокатом, хотя и не знала точно, что Кэти делает на работе. Несмотря на это, Анжелика восхищалась интеллектом, уравновешенностью и чувством юмора Кэти. Однажды летом Анжелика получила возможность поработать в адвокатском бюро Кэти. После восьми недель наблюдения за юристами фирмы, читающими контракты и готовящими отчеты, Анжелика уже не думала, что ей это интересно. Она застряла в поисках нового пути для себя. В последний день летней работы Анжелики Кэти пригласила ее на обед. Анжелика решила честно признаться Кэти, что ей не интересна карьера юриста. Анжелика и Кэти посоветовались и пришли к выводу, что Анжелика больше любит заниматься творчеством и активной деятельностью. К счастью, Кэти смогла посоветовать ей другие возможные профессии.

Если вас попросят подумать о конкретных эмоциях, интерес может не возглавить ваш список. Но с точки зрения мотивационного аспекта эмоций интерес критически важен: вы скорее дочитаете интересный роман, чем скучный, захотите быть с человеком, который привлекает ваше внимание, и быть более вовлеченным в учебные и развлекательные мероприятия, которые интересуют вас. Как и Анжелика, вы можете думать о том, кем вы хотите быть: например, химиком, врачом или журналистом. Но с точки зрения эмоции интереса, возможно, важнее подумать, что вы любите делать.

Интерес активизируется, когда ваш мозг оценивает ситуацию или событие как приятное, с потребностью приложить усилия (Keltner & Lerner, 2010). Поэтому выяснение того, что вам нравится делать,

является важной частью определения ваших целей.

Более 100 лет назад педагог Феликс Арнольд (1906) писал о психологии интереса и ее важности для преподавания. Он отмечал, что интерес связан с желанием, волнением, чувствами, вниманием и поиском цели. Тем не менее, споры существовали как в эпоху Арнольда, так и сейчас: должны ли преподаватели вести предмет интереснее ради вовлечения своих учеников в процесс обучения.

Много лет спустя исследователи обнаружили, что интерес связан с волнением, вниманием, исследованием, восприятием и борьбой (Deci & Ryan, 1985; Izard, 1977). Когда вы заинтересованы, вы очарованы, любопытство вовлекает в деятельность (Izard, 1977). Позитивное чувство, связанное с какой-либо деятельностью, обычно рассматривается как вовлеченность, хотя эмоции интереса и вовлеченности считаются разными. Считается, что вовлеченность в какую-либо деятельность приносит больше пользы, в то время как интерес служит стимулом для участия в этой деятельности (Tompkins, 1962).

ТРИГГЕРЫ РАННЕГО ИНТЕРЕСА

Младенцы направляют свой взгляд на человеческое лицо, и это выражение интереса связано с замедленным сердечным ритмом, что указывает на успокаивающий эффект (Langsdorf, Izard, Rayias, & Hembree, 1983). Неудивительно, что люди улыбаются и корчат рожицы младенцам – это естественный способ привлечь интерес ребенка и успокоить его, когда он плачет. Снижение частоты сердечных сокращений у младенцев при активации интереса способствует также когнитивному развитию и создает оптимальные условия для получения информации через ощущения (Izard, 1977; Silvia, 2001). Если мы запрограммированы испытывать любопытство и интерес, то значит, это служит развитию нашего интеллекта и познанию мира.

ИНТЕРЕС И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ситуации, которые активируют ощущения, такие как изменение, движение и новизна, могут также активировать интерес, сосредоточить

ваше внимание и поддерживать его, пока вы прилагаете усилия для изучения, понимания и исследования (Izard, 1977). Тем не менее, есть много задач или мероприятий, для выполнения которых вы недостаточно мотивированы. Как вы повышаете мотивацию для выполнения того, что кажется вам скучным?

Предполагая, что люди регулируют свои уровни интереса и мотивации для выполнения необходимых действий, исследователи задались вопросом: есть ли у людей конкретные стратегии, которые они использовали для повышения их производительности при выполнении скучных задач (Sansone, Weir, Harpster, & Morgan, 1992)? Результаты трех исследований показали: занимаясь определенными действиями, которые увеличивали саму ценность деятельности, люди улучшали вероятность выполнения скучной деятельности. Исследователи пришли к выводу, что люди, использующие стратегии, чтобы сделать деятельность более интересной, будут воспринимать ее более положительно. Однако один из выводов этих исследований заключался в том, что люди могут попытаться сделать ту или иную деятельность более интересной, даже если она сопряжена с определенными издержками. Например, вы можете попытаться сделать занятие более интересным, пошутив о том, чему учат, даже если это может иметь последствия – выговор преподавателя. Таким образом, когда кто-то шумит в классе, возможно, они этим просто пытаются вызвать интерес. Если вы просите кого-то выполнить скучные дела, такие как уборка после вечеринки, важно повысить интерес к делу – послушать музыку или, может быть, даже делать перерывы для боя подушками.

В учебных ситуациях интерес может либо помочь, либо помешать вам. В исследовании влияния интереса на внимание и обучение изучался материал для чтения (Shirey & Reynolds, 1988). Хотя предложения в наиболее интересных текстах для чтения воспринимались лучше, меньше внимания уделялось стратегии усвоения. Люди, которые были эффективны в изучении материала, читали более интересные предложения быстрее, чем менее интересные. Они уделяли больше внимания информации, требующей дополнительных усилий, и имели больше возможностей для выявления важной информации. Например, более эффективные читатели могли сортировать предложения, которые

были написаны более интересным способом, но несли менее важную информацию в отличие от тех предложений, которые содержали информацию, которую они считали важной для запоминания. Поэтому, если вы читаете материал для теста, вы можете сосредоточиться на тех предложениях, которые вам нравятся, и отклонять те, которые не вызывают у вас интереса. Однако, по мнению этих исследователей, вы можете извлечь выгоду, действуя обратным образом, так как вы скорее всего запомните интересный материал, а скучный материал потребует вашего внимания для эффективной работы.

ИНТЕРЕС И ИНТЕРЕСЫ

Когда возникает эмоция интереса, она может послужить вам в качестве базы для развития интересов (Silvia, 2001). Предположим, вам пришлось наблюдать за человеком, который занимался чем-то очень занимательным. Ваш интерес возрос. В дальнейшем вы можете начать интересоваться этим больше, заниматься деятельностью, касающейся этого интереса, или даже сосредоточиться на получении профессии по этому направлению.

Эмоция интереса активизирует мыслительную деятельность, в процессе которой вы задумываетесь, что именно вызвало в вас интерес и склонность к исследованию или расширению ваших знаний (Izard, 1977). Рассматривая долгосрочный вклад интереса, мы можем приобрести новый опыт или информацию о возможностях, которые могут стать целью вашей жизни.

Интерес: что он означает для вас?

Возможно, заинтересованность или любопытство в столь разнообразных вещах вводит вас в замешательство, тревожность и приводит к мысли, что среди такого выбора вы не можете сконцентрироваться на чем-то одном. Выбирать один интерес среди множества – это как выбирать одно блюдо в замечательном ресторане, когда вам хочется перепробовать все меню. Вам приходится выбирать только одно блюдо, и, к счастью, в другой раз у вас будет возможность сравнить его с другими блюдами. Когда новизна проходит, вы

становитесь не таким увлеченным. И вы либо продолжаете заниматься этим делом, либо стараетесь сделать ваше увлечение более интересным.

Интенсивная деятельность, которая постоянно вызывает интерес (для некоторых людей это могут быть видеоигры или разные события), может привести вас к ошибочной мысли, что повседневность достаточно скучна по сравнению с тем, чем вы занимаетесь. Это также справедливо и в отношениях. К примеру, отношения с надрывом намного интереснее мирных и здоровых. Поэтому важно оценивать ситуацию или отношения, задаваясь вопросом: «Насколько это здорово?» Или вы заинтересованы в них просто потому, что они непредсказуемы. С другой стороны, и в ситуации, и в отношениях, если они перестают вас зажигать, можно попытаться найти интересные моменты. Касательно отношений, вы можете найти общие интересы, чтобы оставаться привлекательным для своего партнера.

Расширяя знания о мире, людях или другом предмете, вы становитесь интересной личностью, а также активизируете ваш интерес ко множеству вещей. К тому же, заинтересованность в других людях, в том, что они думают и чувствуют, чем им нравится заниматься, или что они знают, вызывает у них большую заинтересованность в вас.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интерес активизируется, когда ваш мозг оценивает ситуацию или событие как приятное, желанное, или как потребность в реализации усилий. Интерес активизирует возбуждение, исследование, внимание, восприятие и желание преодолеть препятствие. Эмоции интереса и удовольствия рассматриваются как две разные эмоции, несмотря на то, что они соотносятся друг с другом по многим пунктам. Эмоция интереса служит для развития нашего интеллекта и знаний о мире. Ситуации, которые вызывают в нас ощущение перемен, движения и новизны, активизируют интерес, а также фокусируют и удерживают внимание. Когда возникает интерес, он может служить как база для развития интересов. Интенсивная деятельность, которая постоянно

вызывает интерес, может привести вас к ошибочной мысли, что повседневность скучна по сравнению с тем, чем вы занимаетесь. И в ситуации, и в отношениях вы можете попытаться найти интересные моменты. Иметь общие интересы в отношениях может быть способом оставаться интересным для своего партнера.

Возможно, вы пытаетесь найти счастье через интересы. Счастье – это интересная эмоция. О ней – в следующей главе.

ГЛАВА 15

СЧАСТЬЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ВАС УЛЫБАТЬСЯ ИЛИ ПЛАКАТЬ

Остин упорно трудился, чтобы написать эссе для литературного конкурса. Затем он его разорвал. Он писал о своих мыслях, но история на самом деле не описывала, кем он был или что он чувствовал. Начав с чистого листа, он решил, что лучше напишет горькую правду о своем опыте приемного ребенка, о последующем усыновлении и о том, что он почувствовал (он полностью онемел), когда в прошлом году увидел свою биологическую мать, наркоманку. Это казалось рискованным, но также казалось, что правильнее быть самим собой. Когда Остин узнал, что занял первое место, он был в восторге, но что-то казалось нереальным, будто он недостоин. В то же время он хотел рассказать всем о выигрыше, подтвердить реальность происходящего. Он победил! И не мог в это поверить. Остин закрыл руками лицо и зарыдал.

Зачем Остину плакать при счастливом финале? Мы считаем, что люди плачут, когда им грустно, физически или эмоционально больно, когда они сочувствуют страдающему человеку или... в ответ на радостное событие. Одна из теорий о том, почему люди плачут от счастья, включает в себя предположение, что люди бессознательно сдерживают свои эмоции, пока им не станет относительно безопасно их выразить (Weiss & Sampson, 1986). Например, вы смотрите очень грустный фильм и не льете слезы, когда грустно, но плачете во время хэппи-энда. Согласно этой теории, в конце, где вам больше не угрожает печаль, и вы можете безопасно ее испытывать, энергия, используемая для сдерживания эмоций печали, увеличивается и выражается таким образом. Хотя, как отмечают теоретики, это, вероятно, лишь одна из многих причин, почему люди плачут при счастливых концах, но такое парадоксальное поведение все равно завораживает. Возможно, в ситуации Остина не

было безопасно выражать печаль по поводу себя и своей биологической матери до более позднего счастливого момента.

ЭМОЦИИ СЧАСТЬЯ

Есть много эмоций, имеющих отношение к счастью, включая восторг, радость, облегчение, блаженство и развлечение. Хотя все эти счастливые эмоции отличаются друг от друга тем, как они переживаются, они представлены схожим выражением лица: улыбкой (Ekman, 2003). Счастливые эмоции обеспечивают немедленный, но краткий всплеск удовольствия различной степени и качества. И, как и все другие эмоции, они мотивируют вас.

Установлено, что положительные эмоциональные состояния, такие как счастье, являются как личностной характеристикой, так и результатом прошлых успехов, и провоцируют поведение, которое часто приводит к дальнейшему успеху (Lubomirsky, King, & Diener, 2005). Однако это может быть верно не во всех культурах.

Так, в западной культуре эмоции, которые поднимают настроение (радость, приподнятое настроение, развлечение или удовольствие), считаются положительными и связаны с индивидуальным успехом, хорошим здоровьем и высокой самооценкой. Хотя западные люди могут предположить, что все люди должны стремиться испытывать больше положительных эмоций, это может быть неприемлемым для других культур, по мнению исследователей Janxin Leu, Jennifer Wang, and Kelly Коо (2011). Эти исследователи указывают, что во многих азиатских культурах счастье может быть связано с негативными социальными последствиями, такими как ревность других. В культурах, основанных на буддийской вере в то, что невозможно достичь чистого удовольствия, или что оно может привести к страданию, целью является умеренность положительных эмоций, а не максимизация. Исследователи обнаружили, что культура имеет значение в той роли, которую положительные эмоции играют в психическом здоровье, и что положительные эмоции могут быть не такими положительными для азиатов, как для европеизированных американцев. Умеренность эмоций через баланс положительных и отрицательных эмоций может быть культурной

целью в азиатских контекстах, в то время как в западных контекстах это максимизация положительных эмоций. При этом всегда важно учитывать культурные различия, в том числе убеждения людей о положительных эмоциях.

ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТ СЧАСТЬЕ

Понятно, почему внимание исследователей эмоций было сосредоточено не столько на деталях счастливых эмоций, сколько на эмоциях, которые вызывают у людей огорчение. Во многих случаях счастливые эмоции подпадают под общее обозначение как положительные эмоции или считаются счастьем. Некоторые из попыток отличить эти счастливые эмоции друг от друга, как мы делаем это с менее приятными эмоциями, такими как гнев, печаль и отвращение, могут быть полезны для нашего понимания разнообразия ситуаций и событий, которые их вызывают.

Восторг. Событие, которое осуществляет личную фантазию о том, что с вами произойдет что-то удивительное, вызовет восторг – чувство нереальности, эйфории и уверенности, от которого вы прыгаете, кричите и делитесь хорошими новостями (DeRivera, Possell, Verette, & Weiner, 1989). Вы можете испытать восторг, узнав, что сбылось то, чего вы глубоко желали.

Удовольствие и облегчение. В отличие от восторга, эмоция удовольствия создается менее интенсивной исполнившейся надеждой, и она переживается как расслабление и облегчение (DeRivera et al., 1989). Но само облегчение считается радостной или позитивной эмоцией. Облегчение ощущается, когда стихает то, что сильно будоражило ваши эмоции (Ekman, 2003). Вы можете быть знакомы с общим выражением облегчения, вздохом, который на одном глубоком дыхании отпускает все, что давило на вас.

Радость. Эмоция радости включает в себя ситуации, когда вы получаете определенные сигналы – ваше сердце чувствует себя «распахнутым», и вы заботитесь о других, которые составляют смысл вашей жизни (DeRivera et al., 1989). Радость может ощущаться в ситуации

с другими людьми, и вы воспринимаете ее как уникальный и приятный совместный опыт, и она часто сопровождается чувством бодрости, силы и готовности взаимодействовать в отношениях (DeRivera et al, 1989; Frija, 1986; Izard, 1977). Вы, вероятно, испытаете радость, когда на семейном мероприятии увидите родственника, которого очень любите и которого давно не видели. Религиозные или духовные связи, не связанные с конкретными людьми, также могут вызывать радость.

Блаженство. Всплеск крайнего удовольствия ощущается, когда активируется эмоция блаженства. Это состояние восторга, когда вы выходите за пределы себя – чувство, описанное выражением «быть на седьмом небе», считается интенсивным переживанием. Любовь, чувственное или сексуальное наслаждение, предвкушение сильного возбуждения или медитативное состояние часто ощущаются как блаженство (Ekman, 2003). Романтическая любовь часто ощущается как блаженство, когда вы физически близки к человеку, которого любите. Когда блаженное состояние испытывается с тем, кого вы любите, тяга и необходимость воссоздать его может быть очень сильной.

Веселье. Веселье – это эмоции, испытываемые в ответ на что-то смешное (Ekman, 2003). Веселье обычно ассоциируется со смехом. Причина веселья может отличаться и зависеть от людей и культур, поэтому впечатляет, что сценаристы или авторы создают материал, который может быть смешным для широкой аудитории. Многие забавные ситуации или события, которые происходят, когда вы с другом или группой друзей, перестают быть забавными, когда вы одни: например, наступаете на жевательную резинку на тротуаре или видите, как огромная крыса выпрыгивает из мусорного ведра. Не забавно споткнуться и упасть в лужу грязи в хорошей одежде, но это может звучать забавно, когда вы рассказываете об этом кому-то.

РАБОТА НАД СЧАСТЬЕМ

Вы можете хотеть быть счастливее, но думать над тем, что вы делаете, – не метод. Исследователи задались вопросом: может ли преднамеренное стремление к большому счастью увенчаться успехом, если будут созданы оптимальные условия (Любомирский, Дикерхуф,

Бем и Шелдон, 2011). В своем эксперименте они использовали два вида деятельности, которые считаются эффективными в достижении счастья. Одно из мероприятий было связано с практикой оптимистического мышления на основе визуализации своего лучшего будущего образа Я, а другое – с выражением благодарности через письмо. Участниками исследования были люди, которые намеревались стать счастливее, и были мотивированы приложить к этому усилия. Результаты исследования показали, что положительный опыт и постоянные усилия, безусловно, имеют значение для повышения благосостояния, когда участники знают, что совершаемые ими действия приводят к счастью. Даже счастье требует усилий.

Понятно, почему люди хотят быть счастливее, и если вы цените счастье, то, скорее всего, будете стремиться к нему и достигать его. Но исследователи обнаружили, что дорожить счастьем – это то, что может обречь вас на провал, поскольку чем больше вы цените счастье, тем больше вероятность того, что вы испытаете разочарование, когда не счастливы (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011). Хотя мы часто слышим рекомендации, что нужно ставить цели и достигать их, это может не работать, когда дело доходит до счастья. Например, если вы хотите принять участие в триатлоне, вы точно знаете, что должны делать, как усердно должны тренироваться и мотивировать себя, чтобы достичь цели. Но счастье не так ощутимо, и цели, которые определяют счастье, различаются. Тем не менее, было бы здорово точно знать, что делать, как это делать (и как часто), чтобы быть счастливее. Ученые обнаружили, что люди, которые высоко ценят счастье, могут устанавливать для него условия, которых трудно достичь, и когда люди не могут создать эти условия, они обязательно разочаруются (Mauss et al., 2011). Исследователи пришли к выводу, что чем больше люди хотят достичь счастья, тем хуже себя чувствуют, и что оценка или переоценка счастья может привести к тому, что вы будете менее счастливы, даже если счастье находится в пределах досягаемости. Возможно, это путь, на котором счастье или желание счастья расстроит вас.

Счастье: что оно значит для вас?

Вы когда-нибудь замечали, что люди, которые часто улыбаются, кажутся счастливыми? Как вы думаете, улыбка может сделать вас счастливее? Как то, что счастье вызывает улыбку на лице, верно и то, что выражение лица, которое используется для выражения счастья, может вызвать у вас соответствующие эмоции (Ekman, 1993). Некоторые теоретики утверждают, что вам даже не нужно знать, что вы сейчас показываете на своем лице, чтобы «эффект обратной связи с лицом» произошел; то есть физиология конкретного выражения лица может повлиять на ваш эмоциональный опыт (Ekman, Levenson, & Friesen, 1983; Strack, Stepper, & Martin, 1988). Вы можете попробовать держать ручку или соломинку зубами параллельно губам. Созданное этим выражение лица похоже на улыбку – выражение счастья, и эффект обратной связи с лицом может вызвать положительную эмоциональную реакцию в мозге. Если вы хотите быть счастливым, то стоит создать улыбку на лице (в подходящее время, конечно).

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции, которые имеют отношение к счастью, включают восторг, радость, облегчение, блаженство и развлечение. Счастливые эмоции различаются по тому, как они переживаются, хотя у них схожее выражение лица: улыбка. Положительные, счастливые эмоции мотивируют и доставляют удовольствие. Хотя меньше внимания было уделено различению положительных эмоций, они отличаются по интенсивности и событиям, которые их запускают. Там, где восторг связан с событием, которое исполняет личную фантазию, радость создается менее интенсивной надеждой, которая связана с эмоцией облегчения. Вы можете представить, что ваше сердце более «открыто», когда вы испытываете радость в ситуации, которую вы воспринимаете как приятную и уникальную. Напротив, всплеск экстремального удовольствия ощущается, когда активируется эмоция блаженства. В ответ на юмористическую ситуацию или на то, что вы воспринимаете как смешное, вы развеселитесь. Учитывая, что вы улыбаетесь, когда

Э М О Ц И И !

счастливы, воссоздание рисунка мышц, которые используются для выражения счастья, может заставить вас почувствовать это.

ВЫВОД

Эмоции являются мощной и необыкновенной частью жизни человека. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на эмоциях только тогда, когда они неупорядочены, я попыталась в этой книге помочь вам понять, как эмоции могут предоставлять вам нужную информацию, направлять ваше внимание, мотивировать поведение, защищать и помогать достигать ваших целей. Теперь во время проживания эмоций вы можете лучше понять свои чувства, просто задав себе несколько вопросов: почему моя система оценки ситуации вызвала эту конкретную эмоцию, и каков потенциал действия эмоции, направляющей меня? Реальны ли они для ситуации или преувеличены? Мой мозг думал о прошлых ситуациях, когда он решил вызвать эмоции в нынешних условиях? Эмоции дают мне знать о том, что я предпочел бы игнорировать? И я надеюсь, что вместе со мной вы продолжите изучать эмоции и то, что они могут вам рассказать. Что это для вас значит? Абсолютно все!

ЛИТЕРАТУРА

Американская психиатрическая ассоциация. (2000). Диагностическое и статистическое пособие по психическим расстройствам (пересмотрено, 4-е изд.). Washington, DC: Author.

Андерсон, К., Гурвиц Л., И Френч, Р. (1983). Атрибутивный стиль одиноких и подавленных людей. Журнал индивидуальности и социальной психологии, 45(1), 127-136.

Арчер, Дж (2001). Широкие и узкие перспективы в теории горя: комментарий к Bonanno and Kaltman (1999). Психологический Вестник, 127 (4), 554-560.

Арнольд, Ф. (1906). Психология интереса (I). Психологический Обзор, 23 (4), 221-238.

Аткинсон, Дж (1957). Мотивационные детерминанты рискованного поведения.

Психологический Обзор, 64, 359-372.

Аверилл, Ж. Р. (1994). Глазах смотрящего. В П. Экман & Р. Х. Дэвидсон (ЭЦП.), Характера эмоций (стр. 7-14). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Оксфорд Университи пресс.

Баумейстер Р. Ф., & Лири, М. Р. (1995). Потребность принадлежать: стремление к межличностным привязанностям как фундаментальная человеческая мотивация. Психологический Вестник, 22 7(3), 497-529.

Баумейстер, Р. Ф, Стиллвелл, А. М. & Хизертон, Т. Ф. (1994). Вина: межличностный подход. Психологический Вестник, 225 (2), 243-267

Бенедетти, Ф., Майберг, Х. Ставки, Т. Столер, С., & Субьет, Ю. (2005).

Нейробиологические механизмы эффекта плацебо. Журнал неврологии, 25 (45), 10390-10402.

Бирн, Р., Бердик, Н, & Teevan, Р. (1969). Груша неудачи. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Ван Ностранд Рейнхолд.

Бонанно, Г. А., & Kaltman, С. (1999). К интегративной перспективе утраты. Психологический Вестник, 125 (6), 76Q-776.

Боулби Дж. (1963). Патологический траур и утро детства. Журнал Американской психоаналитической ассоциации, 11 (3), 500-541.

Браха, Х. Ролстон, Т. С., Мацукава, Ю. М., Мацунага, С. Уильямс, А. Е., И Браха, С. А. (2004). Нужно ли обновлять "бой или бегство"?

Психосоматика, 45, 448-449.

Коричневый, В. Х. Ричардс, Х. С., & Уилсон, С. А. (1996). ПЭТ связи и домашних животных тяжелая утрата среди подростков. Журнал консультирования и развития, 74, 505-510.

Bruininks, П., & Малле, Б. (2005). Отличать Надежду от оптимизма и связанных с ним аффективных состояний. Мотивация и эмоции, 29 (4), 325-355.

Бушмен, Б. (2002). Гневная вентиляция питает или гасит пламя?

Катарсис, размышление, отвлечение, гнев и агрессивная реакция.

Бюллетень личности и социальной психологии, 28 (6), 724-731.

Бушмен, Б., Боначи, А. Педерсен, В. Васкес, Е., & Миллер, Н. (2005).

Жевание его может разжевывать: эффекты жевания на вызвали смещенную агрессию. Журнал личности и социальной психологии, 88(6), 969-983.

Кэннон, У. (1929). Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Эплтон-века-Крофтс.

Carlsmith, К. М. Уилсон, Д. Т. & Гилберт, Т. Д. (2008). Парадоксальные последствия мести. Журнал личности и социальной психологии, 95, 1316-1324.

Кэттелл, Р., & Scheier, И. (1961). Значение и измерение невротизма и тревоги. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Рональд.

Кавано, Л., Cutright, К., Люс, М., Бетман, Ю. (2011). Надежда, гордость и обработка в оптимальное и неоптимальное время суток. Эмоции, 22(1), 38-46.

Cherpenik, Л., Cornew, Л., & Фарах, М. (2007). Влияние грустного настроения на познание. Эмоция, 7(4), 802-811.

Тю, Х. А. С., & Цой, Ю. Н. (2005). Переосмысление прокрастинации: положительное влияние” активного " поведения прокрастинации на установки и производительность. Журнал социальной психологии, 14, 245-264.

Клор, Г. (1994). Почему эмоции чувствуются. В П. Экман & Р. Х. Дэвидсон (ЭЦП.), Природа эмоций: фундаментальные вопросы (стр. 103-111).

Нью-Йорк, Нью-Йорк: Оксфорд Университи пресс.

Клор, Г., & Ortony, А. (2008). Теории аттестации как формы познания влияют на эмоции. М. Льюис И Дж. М. Хэвилэнд-Джонс (ЭЦП.), Handbook of emotions (3rd ed. С. 742-756). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Гилфорд пресс.

Крой, И., Олгун, С., & Joraschky, П. (2011). Основные эмоции, вызванные запахами и картинками. Эмоции, 11 (6), 1331-1335.

Дарби, Р., & Харрис, С. (2010). Эффект смущения при обработке лица. Познание и эмоции, 24 (7), 1250-1258.

Дэвис, М., & Franzoi, С. (1986). Подростковое одиночество, самораскрытие и частное самосознание: продольное исследование. Журнал личности и социальной психологии, 51, 595-608.

Деси, Е., & Райян, Р. (1985). Внутренняя мотивация и самоопределение в человеческом поведении. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Пленум пресс.

Демартини, К., & Кэри, К. (2011). Роль тревожной чувствительности и мотивов употребления алкоголя в прогнозировании употребления алкоголя: критический обзор. Обзор Клинической Психологии, 31 (1), 169-177.

де Кервена, Д., Fischbacher был, США, Трейер, В., Schellhammer, М., Шнайдер, У., бак, А., & Фер, Е. (2004). Нейронная основа альтруистического наказания. Наука, 305(5688), 1254-58.

Де Ривера, Джей, Possell, Л., Verette, Ж., & Вайнер, Б. (1989). Отличительный восторг, радость и радость. Журнал личности и социальной психологии, 57(6), 1015-1023.

Дюволл, С., Манер, Ж., & Rouby, Д. (2009). Социальная изоляция и раннее межличностное восприятие: избирательное внимание к признакам принятия. Журнал личности и социальной психологии, 96(4), 729-741.

Дейк, Э. Кениг, Б., Ketelaar, Т. & де Йонг, П. (2011). Спасен румянцем: ему доверяют, несмотря на дезертирство. Эмоция, 11(2), 313-319.

Драммонд, П., & Лэнс, Ю. (1997). Покраснение лица и потливость опосредуется симпатической нервной системы. Мозг, 110, 793-803.

Экман, П. (1982). Эмоции на человеческом лице (2nd ed.). Нью-Йорк, Нью-Йорк: издательство Кембриджского университета.

Экман, П. (1992). Есть ли основные эмоции? Психологический Обзор, 99 (3), 550-553.

Экман, П. (1993). Выражение лица и эмоции. Американский Психолог, 48, 384-392.

Экман, П. (1994). Настроения, эмоции и черты характера. В П. Экман & Р. Дэвидсон (ЭЦП.), Характер эмоций: фундаментальные вопросы (стр. 15-19).

Нью-Йорк, Нью-Йорк: Оксфорд Университи пресс.

Экман, П. (1999). Базовая эмоция. В Т. Далглиш И Власть М. (ЭЦП.), Справочник по познанию и эмоциям (стр. 45-60). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Вайли.

Экман, П. (2003). Раскрытые эмоции: распознавание лиц и чувств для улучшения общения и эмоциональной жизни. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Холт.

Экман, П., Левинсон, Р., & Фризен, В. (1983). Среди эмоций выделяется активность вегетативной нервной системы. Science, 221, 1208-1210.

Эллиот, А., & Трэш, Т. (2004). Межпоколенческая передача страх неудачи. Бюллетень личности и социальной психологии, 30(8), 957-971.

Эпштейн, С. (1994). Интеграция когнитивного и психодинамического бессознательного. Американский Психолог, 49, 709-724.

Фернандес Слезак, Д., & Сигман, М. (2011). Не бойтесь своего противника: неоптимальные изменения стратегии предотвращения при столкновении с более сильными противниками. Журнал экспериментальной психологии: общий, 1-12.

Удачи, Ж. Л., & Ньюби-Кларк, Р. И. (2008). Мой друг смущает меня: исследует эффект "виновен по ассоциации". Журнал личности и социальной психологии, 95, 1440-1449.

Фредриксон, Б. Л., & Местоположение С. (2001). Позитив. В Т. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), Эмоции: актуальные вопросы и направления на будущее (стр. 123-151). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Гилфорд пресс.

Фредриксон, Б. Л., & Кон, М. (2008) положительные эмоции. М. Льюис И Дж. М. Хэвилэнд-Джонс (ЭЦП.), Handbook of emotions (3rd ed. С. 777-796). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Гилфорд пресс.

Фрейд, С. (1961 г.). Цивилизация и ее недовольство. В J. Strachey (Ed. & Транспорт.), Стандартный выпуск полных психологических работ of Sigmund Фрейд (том. 21, стр. 64-148). London, England: Vintage. (Оригинальная работа опубликована 1930)

Фрейд, С. (1961 б). Траур и меланхолия. В J. Strachey (Ed. & Транспорт.), Стандартный выпуск полных психологических работ of Sigmund Фрейд (том. 14, стр. 237-258). London, England: Vintage. (Оригинальная работа опубликована 1917)

Frijia, H. (1986). Эмоция. Cambridge, England: Cambridge University Press. .

Гиловича, Т. Medvec, В., & Савицкий, К. (2000). Эффект прожектора в социальном суждении: эгоцентрический уклон в оценках значимости собственных действий и внешнего вида. Журнал индивидуальности и социальной психологии, 78(2), 211-222.

Клор, Г. (1994). Почему эмоции чувствуются. В П. Экман & Р. Х. Дэвидсон (ЭЦП.), *Природа эмоций: фундаментальные вопросы* (стр. 103-111).

Нью-Йорк, Нью-Йорк: Оксфорд Юниверсити пресс.

Клор, Г., & Ortony, А. (2008). Теории аттестации как формы познания влияют на эмоции. М. Льюис И Дж. М. Хэвилэнд-Джонс (ЭЦП.), *Handbook of emotions* (3rd ed. С. 742-756). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Гилфорд пресс.

Крой, И., Олгун, С., & Joraschky, П. (2011). Основные эмоции, вызванные запахами и картинками. *Эмоции*, 11 (6), 1331-1335.

Дарби, Р., & Харрис, С. (2010). Эффект смущения при обработке лица. *Познание и эмоции*, 24 (7), 1250-1258.

Дэвис, М., & Franzoi, С. (1986). Подростковое одиночество, самораскрытие и частное самосознание: продольное исследование. *Журнал личности и социальной психологии*, 51, 595-608.

Деси, Е., & Райян, Р. (1985). Внутренняя мотивация и самоопределение в человеческом поведении. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Пленум пресс.

Демартини, К., & Кэри, К. (2011). Роль тревожной чувствительности и мотивов употребления алкоголя в прогнозировании употребления алкоголя: критический обзор. *Обзор Клинической Психологии*, 31 (1), 169-177.

де Кервена, Д., Fischbacher был, США, Трейер, В., Schellhammer, М., Шнайдер, У., бак, А., & Фер, Е. (2004). Нейронная основа альтруистического наказания. *Наука*, 305(5688), 1254-58.

Де Ривера, Джей, Possell, Л., Verette, Ж., & Вайнер, Б. (1989). Отличительный восторг, радость и радость. *Журнал личности и социальной психологии*, 57(6), 1015-1023.

Дюволл, С., Манер, Ж., & Rouby, Д. (2009). Социальная изоляция и раннее межличностное восприятие: избирательное внимание к признакам принятия. *Журнал личности и социальной психологии*, 96(4), 729-741.

Дейк, Э. Кениг, Б., Ketelaar, Т. & де Йонг, П. (2011). Спасен румянцем: ему доверяют, несмотря на дезертирство. *Эмоция*, 11(2), 313-319.

Драммонд, П., & Лэнс, Ю. (1997). Покраснение лица и потливость опосредуется симпатической нервной системы. *Мозг*, 110, 793-803.

Экман, П. (1982). *Эмоции на человеческом лице* (2nd ed.). Нью-Йорк, Нью-Йорк: издательство Кембриджского университета.

Экман, П. (1992). Есть ли основные эмоции? *Психологический Обзор*, 99 (3), 550-553.

Экман, П. (1993). Выражение лица и эмоции. *Американский Психолог*, 48, 384-392.

Экман, П. (1994). Настроения, эмоции и черты характера. В П. Экман & Р. Дэвидсон (ЭЦП.), *Характер эмоций: фундаментальные вопросы* (стр. 15-19).

Нью-Йорк, Нью-Йорк: Оксфорд Юниверсити пресс.

Экман, П. (1999). Базовая эмоция. В Т. Далглиш И Власть М. (ЭЦП.), *Справочник по познанию и эмоциям* (стр. 45-60). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Вайли.

Экман, П. (2003). *Раскрытые эмоции: распознавание лиц и чувств для улучшения общения и эмоциональной жизни*. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Холт.

Экман, П., Левинсон, Р., & Фризен, В. (1983). Среди эмоций выделяется активность вегетативной нервной системы. *Science*, 221, 1208-1210.

Эллиот, А., & Трэш, Т. (2004). Межпоколенческая передача страх неудачи. *Бюллетень личности и социальной психологии*, 30(8), 957-971.

Эпштейн, С. (1994). Интеграция когнитивного и психодинамического бессознательного. *Американский Психолог*, 49, 709-724.

Фернандес Слезак, Д., & Сигман, М. (2011). Не бойтесь своего противника: неоптимальные изменения стратегии предотвращения при столкновении с более сильными противниками. *Журнал экспериментальной психологии: общий*, 1-12.

Удачи, Ж. Л., & Ньюби-Кларк, Р. И. (2008). Мой друг смущает меня: исследует эффект "виновен по ассоциации". *Журнал личности и социальной психологии*, 95, 1440-1449.

ОБ АВТОРЕ

Мэри Ламия, PhD, психолог и психоаналитик, который работает в Кэнтфилде, штат Калифорния. Она также является профессором Института Райта в Беркли, Калифорния. Распространение психологических знаний было ее целью в течение 30 лет. Почти 10 лет она вела еженедельное ток-шоу в формате телефонного интервью *KidTalk с доктором Мэри*, на радиостанциях Диснея: ее мнением интересовались в сотнях интервью и дискуссий на телевидении, радио и в печатных СМИ. Она автор книги 2011 года Magination Press, *Understanding Myself* (Понять себя).

О MAGINATION PRESS

Magination Press издает книги по самопомощи для детей и взрослых. Magination Press – это товарный знак Американской психологической ассоциации, крупнейшей научной и профессиональной организации, представляющей психологов в Соединенных Штатах и крупнейшей ассоциации психологов во всем мире.



В чем смысл чувства вины? Или беспокойства? Или надежды? Что эти эмоции пытаются тебе сказать? Абсолютно все!

Эмоции являются мощной и необыкновенной частью жизни человека. Ваши эмоции служат системой мгновенного оповещения о ситуациях и необходимости принятия мер. Тревога может заострить ваше внимание и направить его. Гордость может привести вас к чему-то новому и сложному. Чувство вины может мотивировать вас на исправление ситуации, которая мешает вашим отношениям. Все ваши эмоции ценны: они информируют вас, влияют на решения, которые вы принимаете, и могут мотивировать вас на достижение ваших целей.

Книга «Эмоции! Как разобраться в своих чувствах» поможет вам в глубоком понимании значительной части того, кто вы есть. Хотя ваша эмоциональная жизнь может быть бурной, ваши эмоции бесценны.

Пришло время выяснить, что говорят вам ваши эмоции!

Мэри Ламия / PhD, клинический психолог и психоаналитик в округе Марин, штат Калифорния. Профессор Института Райта в Беркли, штат Калифорния.