

# ПСИХОЭНЕРГЕТИКА

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК

В. В. Бойко



- Источники психической энергии
- Эмоционально-энергетическое воздействие
- Психологический комфорт и защита
- Правила эмоционального поведения

ПИТЕР

Виктор Бойко

**Психоэнергетика**

«Питер»

## **Бойко В. В.**

Психоэнергетика / В. В. Бойко — «Питер»,

Как управлять психической энергией? Каким образом возникают эмоции и как они влияют на психику и соматику? Каковы особенности диагностики, коррекции и профилактики эмоционального дискомфорта и поведенческих отклонений? Ответы на эти и многие другие актуальные вопросы вы найдете в книге профессора В. В. Бойко. Издание адресовано начинающим и опытным психологам и психотерапевтам, а также представителям смежных специальностей.

© Бойко В. В.

© Питер

## Содержание

От автора	5
Психическая энергия	6
Энергетический двойник человека	6
Источники психической энергии	11
Потребности, предпочтения, желания	11
Задатки, способности, умения и навыки	15
Энергетические режимы эмоций	23
Генетические эмоциональные программы	23
Энергия выразительных телодвижений	28
Стереотип эмоционального поведения	41
Эмоциональная инграмма	65
Эмоционально-энергетическое воздействие	69
Направленность энергетического потока	69
Конец ознакомительного фрагмента.	73

# Бойко Виктор Васильевич

## Психоэнергетика

### От автора

В книге рассказывается об удивительном и загадочном природном явлении – психической энергии. Один из ее источников – эмоции. Выполняя роль связующего звена между материальным и духовным миром, эмоции проникают в системы межличностных отношений. Здесь продолжается их жизнь, полная неожиданностей и драматизма. Энергетика эмоций сопутствует разным проявлениям бытия людей: рождению и смерти, здоровью и болезни, влюбленности и конфликтам, профессиональной деятельности и досугу. Энергия эмоций, не нашедшая выхода вовне, становится причиной мышечных зажимов, психического и соматического нездоровья и даже деформации личности.

Читатель найдет ответы на практические вопросы: как управлять своей психической энергией, как выявить особенности эмоций у себя и у других, что следует делать, чтобы энергия эмоций укрепляла отношения в бизнесе и семье, в любви и дружбе, в процессе лечения пациентов и воспитания учащихся.

Книга адресована тем, кто интересуется проблемами общения, познанием людей, тайнами психики. Особенно полезна профессионалам, деятельность которых предполагает воздействие на человека.

При каждом удобном случае предоставляется возможность оценить себя, свои эмоции, их энергетические свойства. Для этого разработаны или заимствованы у разных авторов целевые методики, их 40. Ряд методик представляет собой стандартизированные опросники, прошедшие проверку на надежность и достоверность. Некоторые методики, разработанные автором книги, проходят опробацию. Тем не менее содержащиеся в них вопросы выполняют роль поведенческих признаков при иллюстрации отдельных эмоциональных явлений и могут использоваться для предварительной характеристики личности.

Приношу благодарность ученым Санкт-Петербургского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, любезно позволившим воспроизвести на страницах книги некоторые их методические разработки.

## Психическая энергия

### Энергетический двойник человека

Энергия (в переводе с греческого означает деятельность) – общая мера различных видов движения и взаимодействия. Энергия есть побудительная сила абсолютно всех наблюдаемых и невидимых *перемен*, которые происходят с живыми и неживыми объектами, а также при их взаимодействии. Жизнь основана на обмене энергий. Затрачивая и восстанавливая энергию, человек переживает реальность своего бытия.

► Традиционно выделяют такие разновидности или формы энергии: механическую, тепловую, электромагнитную, химическую, гравитационную, ядерную. В текущем столетии наукой установлено, что все живые существа, и особенно достоверно человек, обладают специфической энергией – биопсихической.

Биопсихическая энергия порождается жизнедеятельностью всего человеческого организма, и в ее образовании, как известно, участвуют разные формы энергий и, в первую очередь, тепловая, электромагнитная, химическая. Наличие у человека биополя – научно доказанный факт, как и существование ауры – так называется часть биополя, которая выходит за рамки физического тела. Аура измеряется физическими методами и имеет несколько параметров: электрические, магнитные, звуковые, оптические, световые. Психическая энергия является частью биопсихической энергии, но она несводима к другим известным видам энергии и не является результатом их превращения. В то же время психическая энергия, по всей вероятности, связана с прочими видами энергии и способна преобразовываться в иные ее разновидности, например, в механическую или тепловую.

Источником психической энергии является головной мозг вместе с каналами восприятия информации разного вида (модальности) – анализаторами. Каждый анализатор, как известно, приспособлен к отражению конкретной энергии: зрительный и слуховой – электромагнитной (в основе света и звука лежат электромагнитные колебания), обонятельный и вкусовой – химической; кожный и кинестетический, дающие сведения о температуре, внешнем и внутреннем давлении, о движениях собственного тела, – механической и тепловой; вестибулярный, отражающий наше положение в пространстве, – гравитационной. Восприняв воздействие энергии того или иного вида, мозг затем производит оценку поступившей информации: сопоставляет с «образцами», хранящимися в памяти, определяет степень полезности или опасности для жизни, выявляет степень привлекательности для личности своего хозяина и т. д. После этого, как известно, происходит ответное реагирование, например, при помощи слов, эмоций, принятия решений или действий.

Но где же здесь психическая энергия? Пока речь шла о фактах, знакомых науке столетней давности: объекты материального мира воздействуют на органы восприятия посредством различных известных энергий и вызывают ответные реакции. Все обстоит именно так. Осталось без должного внимания одно важнейшее звено: когда та или иная энергия извне воздействует на мозг, она приводит в действие нематериальные, или идеальные, компоненты психики. Начинают работать мышление, память, внимание, представления, словно бы оживают хранящиеся в клетках мозга опыт и знания, пробуждаются установки, ценности, потребности, всплывают в сознании некогда приобретенные привычки, навыки, умения. Эти и подобные проявления психики нематериальны. Они идеальны, поскольку не обладают физическими параметрами или химическими свойствами, их нельзя изъять из мозга, подвергнуть анализу или измерению до

тех пор, пока они не проявятся вовне. Правда, когда осуществляется деятельность идеального, то в мозгу фиксируют с помощью приборов конкретные физические и химические изменения. Однако это лишь физиологическая основа, а не содержание психического, и они ни о чем не говорят. Подобно тому, как температура нагреваемого котла ничего не сообщает нам о свойствах налитой в него жидкости.

► Живой мозг представляет собой аппарат, с помощью которого происходит преобразование разных видов энергии, воздействующих на человека, в психическую энергию (энергию идеального) и обратно – психической энергии (энергии идеального) в прочие виды энергии.

Известно, как активно «работает» идеальное в психике: одна мысль, возникшая под влиянием конкретного внешнего воздействия, способна пробудить целый поток мыслей, желаний, потребностей, планов; образ недалекого прошлого порой оживляет образы юности или детства, внешнее воздействие может мобилизовать волю человека, побудить его к творчеству и т. д. Что же получается? Получается удивительное: нематериальные проявления психики обладают энергией. Энергией наделены образы, мысли, потребности, способности, эмоции, чувства, знания, установки, настроения, привычки, желания, мотивы, свойства характера, – все эти и прочие проявления психики являются носителями идеального. Дело в том, что они насыщены информацией, которая и есть источник энергии, информация постоянно действует, находится в процессе преобразования и, что крайне важно, существует в очень сжатой форме. Мозг каждого человека хранит огромное количество информации, готовой в любой момент заявить о себе. Информацией заполнено наше сознание, предсознание и подсознание.

► Психическая энергия представляет собой деятельность нематериальных, или идеальных, явлений психики, обладающих информацией, которая сосредоточена на разных ее уровнях – сознания, предсознания и подсознания.

По всей вероятности, психическая энергия начинает накапливаться у человека еще в утробном состоянии. Известно, что уже в этот момент психика обогащается информацией. Но основная информация усваивается человеком после появления на свет, в частности, в виде приятных или неприятных впечатлений, положительного или отрицательного опыта, в форме образов безопасной или угрожающей среды и т. д. Вполне вероятно, что преобладание позитивного или негативного информационного содержания определяет качество психической энергии, воспроизводимой мозгом конкретного индивида. Если мысленно добавить в этот энергетический поток все то, что приносят в него привычные состояния и типичные свойства человека, – преобладающие положительные или отрицательные чувства, плохие или хорошие черты характера, позитивные или негативные установки и т. д., получится энергетический «двойник» личности.

► Информационно-энергетическое поле является отображением невидимой и неслышимой, но, тем не менее, воспринимаемой сущности личности.

В историческом сознании многих народов имеется представление о том, что у каждого человека существует «двойник». Он пребывает либо в образе какого-то животного-партнера, либо в форме относительно самостоятельной души. В свете лептонно-электромагнитной гипотезы наличие «двойника» получает объяснение. На поверхности кожи есть несколько сот биологически активных точек – их излучения создают суммарные квантовые оболочки человеческого тела. Несомненно, что психическая энергия присутствует в биоэнергетическом потоке.

Что «делает» психическая энергия? Во-первых, она объединяет внешнюю и внутреннюю среду жизнедеятельности человека. Ведь именно психическая энергия участвует в преобразовании материального в идеальное и обратно. В этом смысле лишь условно можно говорить о психике как атрибуте человека. Фактически она является частью некоторой более общей, информационно-биоэнергетической системы, составляющей мир, в который погружены мы и прочие обитатели пространства, включая космос. Это неделимый мир материального и духовного. Его объединяют общие силы действия – гармония и дисгармония, противоборствующие начала, стихии неба, воды, огня и земли, время и пространство. Этот мир соединяют принципы и тенденции взаимопроникновений и связей самых разных явлений и процессов. В материальном и духовном слоях этого мира господствуют одни и те же энергетические компоненты – краски (цвета), звуки, запахи, ритмы, температура, давление.

Психика – неотъемлемая часть этого мира, резонирующая, как и все остальное в нем, в ответ на происходящие события и способная в свою очередь влиять на них. Психика – преобразователь различных видов энергии. Эмоции – уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Они устроены так, что оказались на линии слияния двух миров – материального и идеального, обеспечивая преобразование разных видов энергий, воздействующих на индивида, в психическую энергию и обратно.

► Эмоции исполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию.

В результате возникает мир, который не имеет ни физических, ни временных, ни мировоззренческих границ. Многие явления и процессы, объединяющие материальное и духовное, давно известны и примерно одинаково осмыслены в разных точках земного пространства – в мексиканской провинции и в Древнем Китае, в Новом и Старом Свете, в Индии и Тибете. Буддисты, индийские йоги, северные шаманы, колдуны индейцев цоцилей имеют во многих отношениях сходные представления о связях энергетических сфер (оболочек) человека с энергетическими потенциалами Космоса, а также близкие представления о способах установления контактов между материальным и психическим.

Материальное и духовное в мире лучше всего объединяют посредники, которым люди прошлого присвоили разные ранги и которых называли по-разному – боги, колдуны, маги, феи, знахари, предсказатели, шаманы. Это те, кто благодаря своим особым способностям много легче остальных преодолевает невидимую грань материального и духовного. Однако на чем основано такое посредничество? Ответ один – на свойствах эмоций, способных вбирать в себя разные виды психической энергии. Молитва, обращенная к «создателю», действия колдуна, мага, шамана – все основано на концентрации психической энергии. Эмоциональная энергетика вбирает в себя психическую энергию от разных источников – задатков, интеллекта, мировоззрения, планов, потребностей, воли и т. д. Концентрация энергии достигает силы внушения, побуждения, порыва, созидания или разрушения.

К особо одаренным посредникам материального и духовного надо отнести художников, скульпторов, композиторов, музыкантов, поэтов, танцовщиков, изобретателей. Все они являются талантливыми генераторами психической энергии и трансляторами информации из внешнего мира, где они черпают вдохновение, во внутренний, где они берут энергию для созидания, и преобразуют ее обратно во внешнее – в продукты своего творчества.

Творец обладает мощной психической энергией, позволяющей ему запечатлеть свое эмоциональное состояние в творении. При этом сила энергетика столь велика, что ее достаточно для того, чтобы обычный человек, потребитель творчества, смог воспринять, расшифровать и выразить свое ответное отношение. Это означает, что воздействовавшая на потребителя энергия многократно трансформировалась в нем: была переведена извне вовнутрь, отразилась,

вызвала резонанс в чувствах, мыслях, ценностях и «вышла» вовне в виде восторга, мнения, настроения.

Шедевры мировой классики – это посредники материального и духовного, чья информационно-энергетическая сущность способна транслироваться на протяжении веков, практически бесконечно, пока существует фундамент для этого – эмоциональные программы поведения. Шлягер-однодневка мгновением своего существования подчиняется тем же законам: композитор и поэт «попадают» в эмоциональный настрой современников. Но его энергетическая сила мизерна и исчезает после нескольких актов восприятия.

Самый обыкновенный человек благодаря эмоциям тоже становится посредником между материальным и духовным. При этом он осуществляет прозаичную работу: свойства физического мира ежесекундно преобразует в психическую энергию и обратно. Правда, современному человеку препятствует разум. Сегодня человечество находится в трагикомическом положении: оказывается, древние отражали мир точнее, чем это могут сделать нынешние просвещенные поколения. Наши предки с успехом проникали в единую космологическую матрицу и жили по ее законам.

Они достигали этого при помощи ощущений, эмоций, интуиции и чувств и в чем-то были мудрее нас. Парадокс заключается в том, что с помощью разума и знаний, коими гордится человек нашего времени, настроиться и проникнуть в матрицу Вселенной практически невозможно.

Гораздо проще это достигается в том случае, если разум «отключен» и вместо него начинает действовать сенсорика, эмоции, предсознание и подсознание. Тогда мозг уподобляется сверхчувствительному приемно-передающему устройству, которое реагирует на космические реалии и действует в единстве с ними. Вот, оказывается, в чем заключается ритуальное действие колдуна: он постепенно «выключает» свой разум и превращается в приемник и генератор энергий.

Парадокс ли в том, что разум препятствует проникновению в космологическую матрицу? Конечно, нет. Ну как может взаимодействовать с окружающим миром сознание человека, обремененное, скажем, школьными знаниями? В этом случае мозг способен декодировать информацию и действовать строго направленно в соответствии с заданной ему программой – посредством усвоенных представлений, понятий, нравственных принципов. И уж совсем дефективно работает мозг, подвергнутый какой-либо идеологической обработке. Наше мышление зашорено.

Кроме того, психическая энергия приводит в движение разные нематериальные субстанции психики и передается от одних психических реалий к другим. Например, мысль побуждает чувство или волю, а воля управляет чувством или заставляет концентрироваться мышление.

При этом роль передаточного звена, связующего разные носители идеального, то есть психической энергии, выполняют эмоции.

► Эмоции переадресуют свою энергию различным психическим реалиям и вбирают в себя энергетику множества источников.

Такое «накручивание» психической энергии необходимо для реализации схемы «внутреннее – во внешнее». С помощью эмоций, точнее объединенной на их основе психической энергии, индивид вступает в контакт с окружающей действительностью. Теперь он с увеличенной силой удовлетворяет свои потребности, реализует потенциалы, воплощает планы и идеи, то есть воздействует на среду. Психическая энергия вызывает различные формы внешнего ответного реагирования, то есть уже материальные проявления психики. Например, мысли или воспоминания побуждают человека к высказываниям, чувства и эмоции провоцируют тело-

движения – мимику и жесты, возникшие образы влекут за собой осмысленные действия, материализуются в творчестве.

Так происходит преобразование нематериальных форм психической энергии в материальные ее формы. Это означает также, что психическая энергия преобразуется в прочие разновидности энергии: в электромагнитную – звучащая речь; механическую – письменная речь, мимика, жесты и прочие телодвижения; в тепловую, – например, внутреннее волнение может вызвать снижение или повышение температуры тела.

Каковы свойства психической энергии? Отметим некоторые имеющие отношение к межличностному взаимодействию.

1. Поскольку психическая энергия проявляется в жизни человека постоянно, то она становится фоном всей его деятельности – внутренней и внешней. Возьмем внутреннюю жизнь индивида. Психическая энергия сопровождает все психические процессы – познавательные, эмоциональные, волевые. Она присутствует в любом психическом состоянии, например, в настроениях, переживаниях, аффектах. Она непреходящий атрибут таких устойчивых свойств личности, как характер, убеждения, установки, потребности, нравственные качества и т. д. Являясь фоном внешней деятельности человека, психическая энергия обнаруживается во взаимодействии с партнерами, в выполняемой работе, в проведении досуга, в творчестве.

2. Психическая энергия управляет человеком. Известно, что стоит подумать о ком-либо, вспомнить, представить людей, предметы или события, как в ответ пробуждаются потребности, возникают определенные образы, настроения, желания, мотивы или осуществляются действия в пространстве и времени.

3. Как и любая энергия, психическая энергия выходит за пределы своего источника – мозга, физического тела человека. Она легко распространяется в пространстве, возможно, устремляется в космические дали. Во всяком случае, энергия одного человека способна достичь другого.

4. Психическая энергия одного человека воздействует на состояние и поведение другого. Это означает, что каждый из нас одновременно является как генератором психической энергии, так и ее проводником и приемником.

Сегодня много говорят и пишут об экстрасенсах, но почему именно им уделяется столь пристальное внимание? Ведь, по сути, все люди способны воспринимать и посылать потоки психической энергии. У некоторых эти способности почти бездействуют, но большинство пользуется ими, не подозревая об этом. Каждый человек испытывает энергетическое влияние партнеров. С одними людьми общаться легко и просто, они словно притягивают к себе, а с другими человек чувствует себя неуютно, напряженно – они будто отталкивают незримой волной. Есть люди, которые отдают свою энергию партнерам, а есть и такие, которые преимущественно потребляют ее («вампиризм»). Находясь на значительном расстоянии, мы иногда чувствуем состояние родного или близкого человека. В обществе любимого мы ощущаем тепло и подъем духа, тогда как непривлекательный партнер пробуждает антипатию, словно от него веет холодом. Порой партнер заражает своей энергией, и нам передается его порыв или пессимизм.

## Источники психической энергии

Психическая энергия конкретного индивида – нечто вроде коктейля из энергий, порождаемых движением отдельных нематериальных элементов его психики. Правомерно вести речь о разных источниках энергии, создающей энергетический двойник личности.

### Потребности, предпочтения, желания

Пока жив человек, его действиями управляет «вечный двигатель» – информационно-энергетические силы потребностей. Известно, что потребность – физиологическая, материальная или духовная – это сигнал дисфункционального состояния той или иной системы жизнеобеспечения и поддержания комфорта личности.

► Любой сколько-нибудь ощутимый дефицит или дискомфорт в той или иной системе жизнеобеспечения порождает психическую энергию, с помощью которой система стремится возобновить свою функциональность – такова сущность потребностей.

В механизм ощущения и потребностей «вмонтированы» эмоции. Возникает потребность, а вслед за ней эмоция, переживание дискомфорта; потребность устраняется – негативная эмоция сменяется позитивной, переживанием удовольствия. Получается следующее: потребность, весьма энергетизированная сама по себе тем, что заставляет нас стремиться к ее удовлетворению, «прибегает» к услугам еще одной загадочной силы – эмоций. Они побуждают к удовлетворению потребностей, а затем «ликуют» в результате ее насыщения. Чем острее проявляется потребность, то есть чем полнее эмоционально воспринимается и переживается, тем большим психоэнергетическим потенциалом она обладает.

Согласованность потребностей и эмоций обнаруживается уже в первые секунды жизни человека. Родившись на свет, ребенок делает вдох и тут же раздается плач – символ жизни. Так прозаически начинают действовать генетические программы эмоционального поведения. С этого момента эмоции будут неотступно сопровождать жизнедеятельность индивида – от первой до последней секунды бытия, постепенно усложняясь и становясь разнообразнее. Тем не менее, в самый момент рождения срабатывает принципиальная схема устройства эмоций.

События происходят в двух неразрывно связанных измерениях:

- на физиологическом уровне: действие внешнего раздражителя (глоток воздуха, обладающий жизненно важными физическими и химическими свойствами) вызывает изменения в организме (воздух наполняет легкие, кровь насыщается кислородом, что обеспечивает функциональное состояние мозга и всего организма) и стимулирует ответную реакцию (появляются активные движения, «включаются» различные внутренние системы жизнеобеспечения);
- на психофизиологическом уровне: дискомфортное состояние организма, обусловленное потребностью (остановка поступления кислорода через материнскую кровь), приводит в действие безусловный рефлекс (вызывается дыхательный комплекс), который устраняет потребность (кислород поступил в мозг и кровь, восстановив функциональность организма), в процессе и в результате ее устранения возникает эмоция (крик, плач).

Точно так же ведут себя эмоции при возникновении любых потребностей – физиологических, материальных, духовных. Они сопровождают все этапы появления и реализации потребностей: поочередно возникают переживания дискомфорта, а затем удовлетворения. Это и есть момент преобразования физиологической потребности и внешних воздействий среды в психическую энергию.

В нашем примере с новорожденным, на первый взгляд, странно лишь одно – удовлетворенные жизненные потребности сопровождаются отрицательной эмоцией. Однако в этом нет ничего удивительного: это одна из форм эмоционального реагирования.

В своей жизни мы часто прибегаем к ней, отвечая «странным» образом на полезные перемены, если они нам неведомы, настораживают или удивляют. Пугаемся внезапных счастливых поворотов судьбы, боимся отвечать взаимностью на слишком заманчивые и непривычные предложения. Плач новорожденного, вероятно, из той же загадочной области эмоционального. Возможно, это реакция на новое и непонятное ощущение. Может быть, так проявляется страх перед непредсказуемым – что произойдет вслед за будоражающим воздействием среды? Или это свидетельство радости, переданное в неадекватной, еще не социализированной форме. Иногда и взрослые ведут себя так же – плачут от счастья. Не исключено, что в далеком прошлом радость сопровождалась плачем. Во всяком случае, центры удовольствия и боли расположены в мозгу рядом.

Поскольку человек испытывает разные потребности, он вынужден оценивать их и упорядочивать по степени важности. Так возникает новый источник психической энергии предпочтения, то есть эмоционально взвешенные потребности. Наиболее предпочтительная потребность, естественно, несет наибольший психоэнергетический заряд. Чем больше предпочтений, тем сильнее энергетическое возбуждение. Человек, возможно, не говорит о своих предпочтениях, но его выдает энергетика эмоций – стремясь удовлетворить важные потребности, он очень активен, тороплив, напорист, агрессивен, безжалостен.

Осознанное действие, направленное на удовлетворение предпочтительных потребностей, есть желание. Оно более энергетически насыщено, чем потребность. Желание – действенная форма проявления предпочтений. Некоторых буквально разрывает на части энергия непомерных или конкурирующих желаний – хочется и того, и этого. Нервная система порой не выдерживает прессинга энергии потребностей, предпочтений и желаний. Тогда наступает либо срыв, например, психическая дезадаптация – тревожность, стресс, невроз, психопатология, либо в ход идут защитные эмоциональные механизмы – избегание, самообман, апатия, депрессия, агрессия и др.

Энергетика потребностей, предпочтений и желаний вносит заметный вклад в энергетический двойник индивида. Человек страждущий, неудовлетворенный, исполненный намерениями, находится в состоянии динамики, его энергетика дает периодические всплески, что, естественно, влияет на окружающих.

Совсем иначе воспринимается тот, у кого нет четко выраженных потребностей, или тот, кто вполне удовлетворен собой и обстоятельствами. Такой человек находится в статике, его энергии приглушены и поэтому не вступают в информационно-энергетический обмен при взаимодействии с партнерами.

Мощнейшей психической побудительной силой обладают потребности человека, связанные с его субъектной реальностью. Субъектная реальность – это комплекс самоощущений и самооенок, информирующих сознание человека о его собственном существовании в реальном пространстве и времени.

► Потребность в осознании своей субъектной реальности – это потребность личности, которая, как и всякая живая система, стремится к восстановлению своей полноценной функциональности, что сопровождается психической энергией.

Для этого личности практически все время необходима информация о собственном благополучии и самодостаточности: я есть, я существую, я проявляю и реализую себя, я имею свои особенности, я удовлетворяю свои притязания, интересы и права, я значим для себя и для других. Субъектная реальность человека находит воплощение в его основных потребностях:

- в самореализации;

- в самоактуализации;
- в самооценке;
- в самовыражении;
- в самосовершенствовании;
- в самоутверждении;
- в самоуважении.

Можно смело заявить, что указанные семь потребностей выражают сущность как самой личности, так и ее «двойника». Вместе взятые, эти потребности составляют в личности единую информационно-аналитическую подсистему – ее самосознание. Оно способно нормально функционировать лишь при наличии обратной связи: личность существует и постоянно в том убеждается на основе сведений о проявлении самой себя. Чем ярче и многоплановее потребности, связанные с субъектной реальностью личности, тем больше психической энергии образуется при этом.

**Потребность в самореализации.** Ее энергетика обусловлена тем, что задатки, способности, умения, знания, практический опыт личности стремятся к материализации – к воплощению в деятельности, творчестве, поступках.

**Потребность в самоактуализации** проявляется через желание быть значимым для себя и окружающих в конкретных координатах времени – «здесь» и «теперь». Психическая энергия образуется за счет того, что человек обычно активно проявляет себя в ситуациях, участником которых он оказывается.

**Потребность в самооценке** связана с насущной необходимостью для индивида осознавать результаты различных проявлений своего Я и определять свое место среди себе подобных. В противном случае он лишится возможности дальнейшей коррекции своих действий, определяющих статус, совершенствование и даже развитие. Самооценка становится энергетическим источником целенаправленной психической деятельности и условием поступательного развития.

**Потребность в самовыражении** энергетизируется двумя обстоятельствами. Во-первых, стремлением человека продемонстрировать особенности своей натуры. Это очень важно в условиях социального бытия – показать своеобразие задатков, способностей, характера, интересов, желаний, чувств, мнений. Во-вторых, намерениями отстаивать и защищать свою натуру, избранный стиль жизни и отношений к действительности – иначе утрачивается, размывается субъектная реальность.

**Потребность в самосовершенствовании** энергетизируется в зависимости от того, насколько человек удовлетворен своим развитием, достижениями вообще или в конкретный период жизни, в рамках поставленных целей. Индивид в норме запрограммирован проявлять себя в достижении все новых целей, в постепенных продвижениях по линии своего развития, и в этом источник психической энергии. Неудовлетворенность собой и достигнутым – другой ее источник, связанный с потребностью в самосовершенствовании.

**Потребность в самоутверждении** проявляется в стремлении человека доказать себе и другим наличие тех или иных потенциалов – способностей, задатков, качеств, необходимых для воплощения конкретных целей. В самоутверждении сливаются воедино две психоэнерге-

тические силы – желание чего-либо и вера в свои возможности. «Я хочу и могу» – таков энергетизированный лейтмотив умонастроений и поступков личности, утверждающей свое Я.

**Потребность в самоуважении** энергетизируется за счет стремления человека выразить чувство собственного достоинства. Для этого ему приходится поддерживать свою самооценку на столь высоком уровне, чтобы постоянно осознавать свою полноценность и самодостаточность.

Таковы основные потребности личности, которые выражают самую ее суть, бытийность, субъектную реальность. Обратите внимание на то, что они образуют удивительный по своей внутренней логике ансамбль психических явлений. Создается впечатление, будто какая-то высшая разумная инстанция их упорядочила и заставляет действовать сообща:

- внутренние потенциалы побуждают личность проявлять себя – реализоваться либо в значительных достижениях, либо актуализироваться в конкретных повседневных ситуациях;
- проявление себя требует контроля – самооценки;
- объективная самооценка возможна лишь при сопоставлении себя с другими, при выявлении собственного своеобразия, то есть при самовыражении;
- если самооценка не удовлетворяет личность, то она стремится к самосовершенствованию;
- для этого личности необходимо верить в себя – самоутверждаться;
- и в качестве высшей награды к ней приходит чувство уважения к самой себе.

Какая поразительная последовательность психологических операций, сочетающих рациональное и эмоциональное. Название ей – саморегуляция. Она имеет циклический характер и продолжается до тех пор, пока полноценно существует индивид и, следовательно, нуждается в доказательстве самому себе своей бытийности – субъектной реальности.

## **Задатки, способности, умения и навыки**

Данные нам от природы задатки – анатомо-физиологические особенности мозга и нервной системы – обуславливают предрасположенность к наиболее эффективным видам деятельности. В этом кроется тайна психической энергии врожденного задатка. Предрасположенность означает выраженную приспособленность к конкретной деятельности, внутреннюю побудительную тягу к ней. Предрасположенность к какой-либо деятельности, то есть задаток, – это генетическая программа наиболее легкого и потому приемлемого и приятного для индивида стиля существования. Задаток – словно некая свернутая пружина, стремящаяся распрямиться и действовать. Его энергия проявляется спонтанно. Нет задатка – нет соответствующей ему психической энергии. Если он есть, то заявляет о себе независимо от воли индивида. Его можно лишь подавить более мощной психической энергией. Например, сознательно не давая ему выхода, блокируя конкурирующими ценностями или потребностями. Чем отчетливее выражен задаток, тем острее в поведении его энергетический момент – стремление «вырваться наружу», материализоваться. Вспомним, как активно заявляют о себе, например, музыкальные, изобразительные, математические и прочие наклонности – одаренный человек не может не проявлять их или скрывать. Им движет мощная психическая энергия природных потенциалов.

Развиваясь на основе практики, знаний и опыта, задатки служат почвой для развития различных способностей – это уже новая энергетическая сила. Она вбирает в себя энергоинформационную насыщенность знаний и опыта.

В результате обучения на основе задатков и способностей формируются умения – действия, регулируемые правилами и знаниями. Умения обладают внутренней энергией, которая сосредоточена в приобретенных алгоритмах действий, готовых к реализации.

Если умения многократно повторяются и, в конце концов, становятся автоматическими, возникают более сложные и хорошо сформированные действия – навыки: моторные, интеллектуальные, трудовые, коммуникативные. А что собой представляет всякий навык? Это энергетически емкая программа поведения, стремящаяся воплотиться в физических актах – деловых операциях, приемах труда и т. п., либо в интеллектуальных действиях, то есть в новой форме психической энергии.

Нельзя не восхищаться тем, как целеустремленно природа объединяет мощь психической энергии вокруг врожденных и приобретенных потенциалов. Механика удивительно изящна: энергия задатков преобразуется в новое усиленное качество – энергию способностей; способности подкрепляются энергией умений; умения переходят в еще более действенную и спонтанную силу – навыки. На этом энергетическое приращение не заканчивается. Приобретенный в процессе осуществления умений и навыков опыт обычно приводит к появлению все более совершенных умений и навыков, для развития которых требуются новые знания.

Столь вероятная последовательность во взаимодействии врожденных и приобретенных потенциалов личности, влияющих друг на друга, возможна благодаря тому, что каждый из них обладает психической энергией. Она передается от одного звена к другому, трансформируется, интенсифицируется или ослабевает, становится более или менее динамичной, определяя энергетическую сущность и проявления индивида. Происходящее напоминает своеобразный вечный двигатель, в котором одна потенция, обладающая психической энергией, побуждает другую. В конце концов внутри личности образуется замкнутый энергетический контур, который стимулирует активную самореализацию.

► Психическая энергия различных врожденных и приобретенных потенциалов личности – задатков и способностей, навыков и умений, знаний и опыта – возникает вследствие того, что

внутреннее непроизвольно стремится к внешнему воспроизведению, к воплощению в материализованных формах.

Материализация происходит в действиях, поступках, инициативах, результатах труда, в продуктах творчества, в интеллектуальной деятельности, в исполняемых ролях. Одаренный от природы человек, способности которого к тому же получили развитие и подкрепление знаниями, обладает столь мощной психической энергией, что ее хватает на разные виды творческой деятельности. Либо энергия столь велика, что нейтрализует или подавляет многие иные проявления личности. Такова «механика» эмоциональных проявлений одаренности – одержимости, неукротимой жажды деятельности до самозабвения. Вспомните, каким специфическим энергетическим полем обладают талантливые и гениальные люди. Их, как правило, окружает аура одухотворенности, особенно ощутимой в момент реализации задатков, когда они будто растворяются в процессе творчества. Они забывают о времени, не замечают происходящего, не думают о насущном. Они сливаются с результатом своих творений – будь то поэтические строки, танец, музыка, изобретение или ваяние. Они погружены в бурлящий поток психической энергии, которую продуцируют природные силы одаренности. Чудаковатость или экстравагантность гения целиком объяснима избытком психической энергии задатков и способностей, которая часто блокирует различные сферы его деятельности, кроме проявления «божьего дара».

### **Исследовательский рефлекс, любопытство и любознательность**

По сути своей – это генетические программы познавательной активности многих высокоорганизованных живых существ. Благодаря им происходит познание и оценка состояния окружающей среды, без чего невозможна адаптация к ней и выживание. Естественно, у человека данное «программное трио» действует на более высоком и слаженном уровне, чем у прочих животных, обладающих психикой.

Элементарная познавательная программа, обеспечивающая выживание, – исследовательский рефлекс. В нем преобладают инстинктивные силы, но уже есть элементы психической энергии. В этом легко убедиться, проследив «работу» рефлекса. Он побуждает животное внимательно наблюдать и обследовать среду обитания: что происходит, нет ли угрозы опасности, как бы чего не вышло. Мозг автоматически и без усталости, на уровне подсознания, преобразует энергию внешних воздействий в психическую энергию. Происходит все по такой схеме:

- ощущения и восприятие фиксируют физические состояния и перемены в окружающей обстановке;
- энергия отраженных внешних воздействий приводит в действие память – вместилище идеального: полученные только что впечатления оживляют хранящиеся в ней образы;
- психический заряд образов заставляет «работать» мышление – происходит сопоставление новых впечатлений и старых образов, делаются выводы: благоприятна или чем-то угрожает окружающая среда.

Если зафиксированное состояние среды не соответствует хранящемуся в памяти образу, возникает чувство тревоги, беспокойства. Это психическая энергия, и она заставляет сделать то или иное умозаключение: надо предпринимать защитные меры, можно рисковать или надо сохранять спокойствие. Исследовательский рефлекс – надежное орудие выживания, тем не менее, животное, ведущее подвижный образ жизни, не может обходиться только с его помощью. Ведь исследовательский рефлекс позволяет лишь фиксировать и оценивать состояние окружающей среды. Но она изменчива и порой неожиданна, что заставляет животное загля-

дывать за границы очевидного и вероятного. Иначе не упредить события, не предвосхитить сокрытое, не разглядеть опасное.

В действие вступает любопытство – более мощная программа познавательной активности, сопровождаемая эмоцией. В любопытстве участвует психическая энергия некогда свершившегося случайного открытия – оно привело к неожиданному, к удивлению.

► Любопытство подвижно психической энергией предвосхищения новизны – неизведанных ощущений и открытий.

Психика ужасно «любопытна» – ей необходимы перемены, открытия и потрясения. Механизм любопытства принципиально одинаков в самых разных проявлениях. У кошки, обнюхивающей углы и предметы в новой ситуации. У младенца, который реагирует на новую игрушку, ощупывая и беря в рот, стараясь заглянуть в ее нутро. У женщины – искательницы любовных приключений, жаждущей резких поворотов судьбы и встреч с неожиданностями. У мужчины, испытывающего страсть к переменам в пространстве и во времени. Суть любопытства в том, что психика совершает колебания: от состояния привычного – к новому, от устаревшего – к неизведанному, от интереса – к скуке. Одни участки мозга временно задействованы и постепенно «утомляются», другие под влиянием нового подключаются и приступают к работе. Но и они в скором времени адаптируются и будут ждать отдыха. Под влиянием внутренних и внешних воздействий в мозге периодически происходит смена зон активного действия.

► В «периоде колебания», в процессе сдвига от пережитого и известного к новому и неизведанному, порождается психическая энергия приятного состояния.

Вот почему для любопытных обыкновенно важнее процесс познания, чем предмет познания и триумф победы. Приятное состояние «периода колебания» хочется повторить. Вот почему любопытство, если оно присуще данному человеку, приходит к нему всерьез и надолго.

Любознательность – более высокая ступень познавательной активности, свойственная людям. Любознательность – это уже устойчивая черта личности, обладающей определенными задатками и воспитанной в определенных условиях. На любознательность «работает» психическая энергия многих проявлений идеального; переживание радости открытий, стремление к новому знанию, к разгадке глубоких тайн и сложных явлений, движущая сила знаний и опыта. Исключительную роль играет, конечно, интеллект.

## Интеллект

Психическая энергия интеллекта кроется в его природных потенциалах – в качестве его организованности как системы. Известно, что любая хорошо организованная система исполняет свои функции лучше, чем плохо организованная. Хороший интеллект является мощным источником психической энергии.

► Интеллект, как и любая способность, действует по принципу «одаренности», то есть в зависимости от качества и организованности своих подструктур.

Таковыми являются познавательные психические процессы – восприятие, память, представления, внимание, мышление. При этом каждый познавательный процесс – вполне самостоятельный источник психической энергии. Возьмем восприятие. Чем активнее, интенсивнее и шире оно проявляет себя, тем больше производит психической энергии. Ведь восприятие формирует образы окружающей действительности и впечатления от внутренних состояний. Каждый образ или впечатление – фрагмент идеального, информационно-энергетическая модель, слепок реальности.

► Образ – компактная и удобная для хранения в мозге единица идеального, обладающая зарядом психической энергии.

До поры до времени образы хранятся в памяти, но настанет момент, когда сконцентрированная в них энергия начнет действовать. Образ порождает радостное или грустное воспоминание. Образ побуждает продвигаться к намеченной цели, влечет и манит. Образ придает смысл нашим поступкам. Он выступает мерой при оценке новых впечатлений. Психическая энергия образа заставляет действовать мысль: как, что, в какой последовательности надо осуществить, чтобы желаемое воплотилось в действительность.

Не оставляет сомнений энергетическая природа памяти. В ней хранятся очень разные по своему происхождению информационно-энергетические носители идеального: образы предметов и людей, житейский опыт и профессиональные знания, сведения из области науки и культуры, свойства физических и химических веществ, впечатления детства, отрочества и юности и т. д. Влияние памяти на внутреннюю и внешнюю активность личности столь огромно, что порой оказывает деструктивное действие на психику и отношения с окружающими. Не случайно мы говорим: «память не дает покоя», «тревожат воспоминания», «воспоминания возникают сами собой». Энергетическое содержание памяти определяет не только объем, но и качество хранящейся в ней информации. Преобладание позитивно или негативно эмоционально окрашенных эпизодов, как известно, влияет на состояние личности, ее коммуникативный стиль и характер взаимодействия с партнерами.

Мощнейший источник психической энергии – мышление. От природы мышление человека «начинено» многочисленными и подходящими для разных случаев программами – операциями: анализ, синтез, классификация, типология явлений и предметов, определение вероятности развития и наступления событий, построение суждений и умозаключений и т. д. Мыслительные программы – это потенциальные информационно-энергетические силы. Своего рода сжатые пружины, готовые в нужный момент распрямиться и действовать.

► Разнообразие и качественный уровень мыслительных программ, доступных индивиду, определяет силу и коммуникативные свойства его психической энергии, порождаемой интеллектом.

Какие мыслительные операции свойственны вам более всего? Вам лучше всего удастся, как Шерлоку Холмсу, идти от частного к общему или, как философу-марксисту, от общей теории к частному? Вы запросто оперируете понятиями? Если с операциями мышления обстоит все благополучно, вы продуцируете вовне достаточно мощную энергетику интеллекта. Она привлекает внимание столь же интеллектуальных партнеров, побуждает их к ответной работе ума.

Если какие-либо мыслительные операции «западают» или несвойственны вам, то на их месте образуется энергетический вакуум. Слабые интеллектуальные потенциалы сопровождаются хилой психической энергией. Интеллект, имеющий недостатки, порождает искаженные образы действительности, строит сомнительные или ложные выводы. В итоге он формирует уродливое энергетическое биополе, в котором неуютно чувствует себя партнер, обладающий нормативным интеллектом.

Планы, цели, намерения

Это продукты интеллектуальной деятельности, обладающие запасом психической энергии. Откуда она берется? Во-первых, это формы проявления идеального, а оно, как мы признали, является носителем информации и энергии. Во-вторых, планы, цели и намерения свя-

заны с выживанием, точнее с одной из его форм – целенаправленной саморегуляцией. А все, что обеспечивает выживание, оснащено энергией.

► Энергия «планов» порождается за счет того, что человек от природы запрограммирован выживать при помощи целенаправленного воздействия на внутреннюю и внешнюю среду.

Что это означает? Природа устроила людей так, что они способны активно влиять на внешнюю и внутреннюю действительность, приспособлявая ее для себя. Не только адаптироваться в среде, как большинство живых существ, но менять ее соответственно своим целям, потребностям, идеям. Цепь психологических событий при этом такая:

- обследовав и оценив действительность, человек осознает ее неудовлетворительное состояние;
- возникает переживание неудовлетворенности средой (угроза разрушительного влияния, несовпадение с имеющимся опытом, отсутствие нужного поведения);
- это побуждает находить выход – намечать цели, строить планы, упорядочивать намерения.

Как видим, в энергетическом механизме «планов» множество принудительных сил, управляющих психикой. Иногда общество или отдельная личность оказывается жертвой собственных намерений. Помните у К. Маркса: «Теория, овладев сознанием масс, становится материальной силой». Комментируя верное высказывание классика, можно уточнить: психическая энергия планов, целей, намерений, действительно, способна преобразовываться в материальные формы ее проявления – в действия и поступки. При этом качество психической энергии «планов», бесспорно, влияет на окружающих. Не вызывает сомнения справедливость житейского вывода о «чистоте помыслов» – добрые цели, планы и намерения обладают запасом положительной психической энергии, благотворно влияющей на окружающих.

### **Привычки, привязанности, вкусы**

Эти проявления личности концентрируют в себе энергию прижизненно усвоенной информации. Чем лучше и многообразнее сформированные привычки, привязанности, вкусы, тем более они энергетизированы. Кроме того, они обладают дополнительной энергетической потенциальностью, поскольку представляет собой набор алгоритмов – привычных, заученных, последовательных действий и оценок. Всякий алгоритм обладает спонтанной энергией, образуемой за счет того, что он стремится к воспроизведению. Человек использует алгоритмы, потому что они облегчают реализацию деятельности, направляют ее по пути наименьшего сопротивления.

► Демонстрируя привычки, привязанности, вкусы, индивид направляет свою психическую деятельность по проторенным путям, за счет чего появляется энергия свободы и легкости.

Так река набирает силу, устремляясь по проложенному руслу. Устойчивость привычек, диктат привязанностей, навязчивость вкусов объясняется легкостью протекания психических процессов, которая приносит некоторое удовлетворение человеку.

### **Идеалы, ценности, убеждения**

Идеалы, ценности, убеждения – это основные компоненты психики, составляющие в ней уровень сознательного. Оно образуется в результате оценок, доводов, споров человека с

самим собой или с окружающими. Надо признать: мир сознательного – мощнейший источник психической энергии. Во-первых, потому что сознательное хранит в себе огромное количество информации, полученной при жизни. Ее энергетическое напряжение зависит не только от количества единиц хранения, но и от вложенного смысла, силы и убедительности доводов, которыми личность поддерживает свое сознание. Попробуйте отнять у кого-либо его веру, попытайтесь убедить кого-либо в спорности его взглядов или сомнительности оценок. Вы обязательно натолкнетесь на сопротивление и неприятие ваших попыток. Это психическая энергия партнера противодействует чуждому воздействию. Во-вторых, идеалы, ценности, убеждения высоко энергетизированы за счет того, что они живут своей жизнью: появляются, развиваются, трансформируются, исчезают, а главное, – противоречат друг другу. Когда элементы сознания противоречивы, возникает еще одна энергетическая предпосылка. Человек устроен так, что вольно или невольно стремится к некоторой упорядоченности своего внутреннего мира, преодолению внутреннего конфликта. Таково условие его нормального бытия. Деструкция и дисгармония на уровне сознательного делает личность неполноценной, наполняет переживаниями и страданиями.

► Человек стремится избавиться от внутренней дисгармонии, преодолеть противоречия между компонентами своего сознания – таков дополнительный источник психической энергии.

Желая устранить дисгармонию между отдельными компонентами своего сознания, человек прибегает к различным осмысленным хитростям и бессознательным уловкам. Он игнорирует истину, если она не совпадает с его идеалами, ценностями, убеждениями. Он искажает не устраивающие его сведения, принижает роль достоверных фактов, недооценивает силу оппонентов. Ему хочется увидеть то, чего нет в действительности. Он избегает правды и лжет. И все это ради одного – избавиться от психологического дискомфорта, обусловленного конфликтом тех или иных компонентов идеального. Но игнорировать объективность почти невозможно, она вновь и вновь являет свое подлинное лицо. Это заставляет человека еще и еще раз прибегать к механизмам психологической защиты, травмировать себя и окружающих. Психическая энергия «идеалов» постоянно циркулирует между партнерами.

## **Интересы и мотивы**

Интересы и мотивы – связующие звенья между внутренним и внешним. Обе психические реалии отражают стремление человека повлиять на соотношение внутреннего и внешнего. Свои состояния, потребности, задатки, умения, ценности, то есть внутреннее, человек почему-либо стремится согласовать или подчинить внешнему – требованиям, условиям, мнениям окружающих, свойствам предметов. В интересах и мотивах заключена программа, объясняющая прежде всего самому индивиду его собственные действия: зачем и почему он должен влиять на внешнюю среду или на свой внутренний мир. Такая программа и есть источник психической энергии. При этом любой интерес выражает объяснительную программу действий человека, основанную на знании свойств и ценностей внешней среды – предметов, явлений, людей. Мотивы определяют программу действий, продиктованную внутренними состояниями.

► Таким образом, энергетический потенциал интересов и мотивов обусловлен движущей силой программ, с помощью которых человек более или менее отчетливо и решительно (отсюда величина энергии) формулирует для себя и для других объяснение своих действий.

## Подсознательное и бессознательное

Подсознательное и бессознательное в личности – ее вторая сущность, обладающая не меньшим энергетическим потенциалом, чем мир сознательного. На подсознательном уровне, как и на сознательном, заявляют о себе задатки и способности, навыки и умения, опыт и знания, потребности и намерения, привычки и привязанности, интересы и мотивы. За счет подсознательного (предсознательного и бессознательного) личность, по крайней мере, удваивается, становится объемнее, глубже, сложнее. Соответственно, увеличивается ее психическая энергия. Кроме того, в анналах подсознательного вмещаются подавляемые идеи, наклонности, аморальные и импульсивные тенденции, которые личность не хочет или не может осознать в себе, чтобы не нарушить психологический комфорт или хотя бы сохранить переносимое представление о собственном Я.

► Бессознательное является постоянно действующим источником психической энергии, готовой материализоваться в иных разных ее проявлениях и поведенческих актах.

По З. Фрейду, бессознательное и подсознательное проявляются, в частности, в агрессии, страхах, запретных влечениях, упрямстве, жестокости, садизме, в стремлении делать зло или в форме так называемых малых симптомов – оговорок, шуток, парадоксов, описок. При невозможности «прорваться» сквозь блокаду сознательного эта психическая энергия подталкивает личность изнутри, деформирует и делает аномальной. Сублимация (переадресовка психической энергии), неврозы, ассоциации, сновидения и регрессии (примитивное поведение) также являются формами проявления и нейтрализации психической энергии.

## Воля

Психическая энергия – важнейший атрибут воли. Когда мы размышляем о воле, то не случайно употребляем слова, показывающие связь с энергией: надо мобилизоваться, сдерживать свои порывы, напрячь силы, превозмочь усталость и апатию. Воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия. Такого рода препятствия возникают в форме психических энергий, когда человек переживает действие разнонаправленных или противоположных сил, тенденций. Конфликт энергий может быть преодолен только за счет увеличения той или иной противоборствующей энергетической силы. Возобладает та сила, которую «поддержит» наш разум или эмоция.

► Волевое усилие – это энергия мысли или эмоции, с помощью которой мы осуществляем переадресовку психической энергии от одного энергетического источника к другому.

Воля преодолевает конфликт разнонаправленных психических энергий и посылает сигнал психической энергии на физиологический уровень, где приходят в действие иные формы энергии, в частности, механическая. В результате человек заставляет себя трудиться, менять образ жизни, преодолевать расстояния. Переделывать плохо сделанную работу и т. п.

Итак, мы упомянули некоторые источники психической энергии и показали их связь с эмоциями. Прочие еще предстоит обсудить на страницах этой книги – их нормальное и аномальное действие, значение в разных сферах – в деловом общении, любви, семье, принципы и закономерности их проявления. Тем не менее изложенного достаточно, чтобы убедиться в следующем:

- психическая энергия – реальное явление внутреннего мира человека и его взаимодействия с окружающими;
- источники психической энергии разнообразны и охватывают практически весь спектр психического – потребности, задатки, умения, познавательную активность, привычки и привязанности, интересы и мотивы, идеалы и убеждения, волю, сознательное и подсознательное;
- психическая энергия, генерируемая различными источниками, непременно затрагивает область эмоций. Они как бы «встроены» в различные аспекты поведения и являются неотъемлемой частью энергетики человека.

## Энергетические режимы эмоций

### Генетические эмоциональные программы

Энергетическая природа эмоций очевидна. Не случайно слово «эмоция» в переводе с латыни означает «возбуждать». Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики – потребностям и мотивам, настроениям и чувствам и т. д., а в других – ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства.

В механизме эмоций три главных звена, которые условно можно отождествить с известными в энергетике устройствами:

- первое напоминает *конденсатор*, обладающий свойством накапливать, сохранять и в нужный момент отдавать энергию;
- другое – *реостат*, аппарат, регулирующий напряжение в электрической цепи за счет сопротивления;
- третье – *трансформатор*, способный усиливать энергию эмоций по законам индукции.

Подобно конденсатору эмоции всегда содержат запас энергии.

► Эмоции – это генетические программы поведения, обладающие энергетическими свойствами – способностью воспроизведения, трансформации, динамикой, интенсивностью, побуждающим влиянием.

Психика потенциально готова в любой момент реализовать ту или иную программу – эмоциональный опыт, эмоциональный репертуар человека как вида. Совершая эмоциональное действие, мы чаще всего не размышляем о его целесообразности. До поры до времени «конденсатор» не действует, но при соответствующих обстоятельствах он дает «разряд» – проявляется та или иная эмоция.

Американский психолог К. Изард выделяет 10 фундаментальных эмоций: интерес, радость, удивление, горе (страдание), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина (раскаяние). Это фундаментальные эмоциональные программы. В жизни человек демонстрирует более обширный эмоциональный репертуар, что обусловлено чрезвычайным многообразием целей общения и не менее многообразными проявлениями личности. Каждая из фундаментальных эмоций энергетически насыщена. При этом не имеет значения тот факт, повышают они активность организма (стенические эмоции) или понижают (астенические эмоции) – в любом случае действует энергия. В этом легко убедиться, размышляя над процессом действия эмоций. Проявить интерес к чему-либо значит активизировать психику, направить ее на конкретный объект – оперировать им в воображении или мануально. (К. Изард рассматривает интерес как эмоцию; в то же время данное понятие используется многими авторами, в том числе нами, и в другом смысле – для обозначения свойства личности). Радоваться чему-либо возможно лишь в результате прилива энергии. Известно, сколько сил расходует человек в гневе, выброс энергии – столь мощный, что становится разрушительным.

Энергетическое содержание эмоций передается некоторыми их названиями. Так, слово «печаль» означает: то, что печет. «Горе» происходит от слова «горит», «грусть» – от «грызет». Первоначальное значение слова «удрученный» можно передать выражением «побитый палками», которое часто используется депрессивными больными в жалобах на самочувствие. «Тужить» означает: испытывать стеснение, давление. Раннее значение слова «страх» – оцепе-

нение, обездвиженность, превращение в подобие палки. «Плакать» – это бить себя в грудь, «ликовать» – «петь и плясать», «скучать» – «кричать», «трусить» – «трястись, дрожать».

Энергетическую природу эмоций легко доказать известным фактом: под влиянием эмоций меняется электрическое сопротивление кожи – явление, на использовании которого основана работа «детектора лжи».

Эмоции возникают в ответ на небезразличные, значимые для нас внутренние или внешние обстоятельства. Это означает, что эмоции появляются при участии интеллекта.

► Психофизиологическая функция эмоций состоит в том, что они обеспечивают наши реакции в ответ на значимые внешние и внутренние воздействия дополнительной энергией, которой обладают врожденные программы эмоционального поведения.

Если присмотреться к любому проявлению эмоций, то легко обнаружить, что они выступают в качестве фона каких-либо психических процессов или состояний. С участием эмоций удовлетворяются потребности, реализуются природные потенциалы, осуществляется познавательная деятельность и т. д. Эмоции как бы «запараллелены» с прочими проявлениями психики.

► Эмоции удваивают, дублируют наши реакции на внешние и внутренние воздействия.

Образно говоря, из-за эмоций мы переживаем не одну, а две или более жизней, растрачивая свою энергию и действуя на высоком напряжении. Особенно хорошо это понимают те, кто очень эмоционально реагирует на происходящее.

Как свидетельствует статистика, эмоции становятся причиной многих заболеваний, в том числе, смертельных. Что бы мы ни делали, возникают эмоции, а если их нет, то это считается ненормальным. Зачем же действует эмоциональная параллель? Обратим внимание на известный факт: чаще всего эмоции опережают интеллектуальную переработку информации. Они напрямую связаны с ощущениями и немедленно реагируют на состояние жизненно важных показателей в окружающей среде и в организме. Чуть что мы реагируем эмоционально: когда возникают препятствия для удовлетворения потребностей, когда нам больно, если уязвляют наше самолюбие и т. д.

► Эмоции – это система быстрого, опережающего реагирования.

Пока раскачается менее подвижный, «громоздкий» ум, обремененный знаниями, опытом, моральными ценностями, эмоции уже «сработали», выдали защитную реакцию. Если эмоции реагируют быстро и непосредственно, это означает, что они ускоренно «включают» в реакцию энергетiku, которой обладает человек. Такова «древняя», доставшаяся нам в наследство модель эмоционального поведения. Она активно действовала в те далекие времена, когда мышление человека еще не играло столь важную роль в его жизнедеятельности, какую оно выполняет теперь. Возможно, некогда психика всех живущих на Земле существ, включая человека, была на такой стадии развития, что самым непосредственным образом – через каналы ощущений и эмоций – была связана со всем окружением и созвучна всему остальному, подобно тому, как поверхность воды связана с воздухом, светом, температурой, давлением и звуком.

Сегодняшняя модель (образец, парадигма) взаимодействия психики с окружающей средой более опосредована интеллектом. Интеллект в одних случаях играет роль «реостата», а в других – «трансформатора», задавая тот или иной режим воспроизводства конкретной эмоции или эмоций и, следовательно, психической энергии.

### **Режим 1. Интеллект срабатывает как «реостат» с минимальным подключением витков сопротивления**

В этом случае эмоциональная реакция возникает с участием элементарных интеллектуальных процессов – ощущений, восприятия и простейших актов мышления. Происходит истинное чудо: свойства воздействующих на нас предметов, характеристики явлений почти мгновенно «включают» подходящую эмоциональную программу – резервную психическую энергию, которая тут же преобразуется в иные формы энергии. Например, вы нечаянно коснулись горячего утюга и резко отдернули руку, сопровождая свои инстинктивные действия эмоциональным «рядом» – искаженной гримасой или крепким словцом. Тепловая энергия утюга преобразовалась через ощущения в энергию эмоций, «включила» одну из заложенных в нас программ эмоционального отражения, и мгновенно последовало механическое действие – отдернулась рука, то есть интеллект сработал с подключением минимального числа витков сопротивления. В принципе происходит то же самое, когда, не успев подумать, мы отвечаем эмоциями на происходящее: если возникают препятствия на пути удовлетворения наших существенных потребностей, если мы находимся под сильным впечатлением от случившегося или услышанного в свой адрес и т. п. Разница лишь в том, что конкретная эмоциональная программа «включается» всякий раз под воздействием специфической психической энергии – это может быть энергия, которой обладают наши потребности, притязания, привычки, идеалы, чувство собственного достоинства и т. д.

► Когда эмоции проявляются беспрепятственно, минимально опосредованы интеллектом, то энергия внешних или внутренних воздействий, а также любых носителей психической энергии передается эмоциям.

### **Режим 2. Интеллект срабатывает как «реостат» с подключением значительного числа витков сопротивления**

Эмоциональная реакция происходит с участием интеллекта, который оценивает свойства и вероятные следствия раздражителей, выявляет их личностный смысл или социальное значение. При этом осуществляется анализ и оценка ситуации на фоне имеющегося опыта, с привлечением установок, принципов, переживаемых потребностей и желаний, намеченных планов и дорогих идеалов.

В этом случае «интеллект-реостат» работает как бы с подключением многих и разных по своей природе витков сопротивления, в результате отбираются наиболее подходящие эмоциональные программы для ответного реагирования, и дозируется их энергетическая мощность на выходе.

Например, начальник поступил с вами несправедливо. В эмоциональном режиме 1 вы бы ответили ему резкостью или хлопнули дверью. В режиме 2 вы подумаете о том, как себя вести, чтобы сохранить отношения и не повредить своей карьере, возможно, вспомните, какой это мстительный человек, и сдержите себя или найдете слова, которые успокоят вашего обидчика.

► Когда мы сдерживаем свои эмоции, психическая энергия разума, потребностей, интересов и прочих психических реалий оказывается сильнее эмоциональной.

### **Режим 3. Интеллект срабатывает как «трансформатор», усиливая энергетику эмоций**

В этом случае участие интеллекта сводится к тому, что он как бы нагнетает эмоциональную реакцию. Чем актуальнее для человека выявленный личностный смысл или найденное социальное значение внешних и внутренних воздействий, тем динамичнее и интенсивнее проявляется побуждающее влияние эмоций. Например, руководитель сделал вам замечание, в котором вы усмотрели посягательство на ваши интересы. Возможно, так оно и есть, а, возможно, нет, но вы даете волю своим эмоциям, и чем больше рассуждаете о случившемся, тем больше нервничаете, злитесь, тревожитесь, находите угрозы для себя.

► Когда мы подключаем к своим реакциям личностные смыслы и социальные значения, то энергия эмоций усиливается, вбирая в себя психическую энергию разных психических реалий.

К энергетике эмоций может подсоединяться психическая энергия задатков и способностей, навыков и умений, потребностей и предпочтений, привычек и привязанностей, планов и целей, интересов и мотивов, сознательного и бессознательного. Напоминаем, что все эти и другие проявления идеального являются носителями психической энергии.

В тех случаях, когда интеллект работает в режиме «трансформатора», объединенная мощность психической энергии способна достигать огромной силы, порой она приобретает разрушительные масштабы, направляясь вовне или концентрируясь внутри индивида.

Однако в каком бы режиме ни действовали эмоции, всегда очевидна их главнейшая функция: они обеспечивают наши ответные реакции дополнительной энергией, которой обладают врожденные программы эмоционального поведения. При этом программы «запускаются» и «регулируются» посредством интеллекта – либо с участием простейших психических познавательных процессов, либо с подключением смыслов и значений, выявляемых на основе более сложных интеллектуальных действий.

► Единство эмоционального и интеллектуального отражения действительности – современная форма (парадигма) проявления психического, позволяющая человеку развиваться, реализовывать себя и удовлетворять свои потребности адекватно достигнутым условиям цивилизации.

Особо подчеркнем неправомерность противопоставления в человеке эмоционального и рационального, как это порой делается по традиции. Только ансамбль этих двух форм отражения бытия обеспечивает полноценное функционирование психической энергии и психики в целом. Нарушение их связи незамедлительно приводит к аномалиям в поведении личности, в чем читатель сможет неоднократно убедиться, продолжая знакомство с книгой.

Другая важная функция эмоций – сигнальная. Своими эмоциями мы информируем окружающих о том, как относимся к воздействиям – нравятся они или нет, принимаем мы их или не принимаем, а также о силе и выразительности нашего отношения. Но и эта функция эмоций осуществима при участии энергии.

► Эмоция, как и любой сигнал, воспринимается партнерами и воздействует на них потому, что она информационно-энергетически насыщена.

Различение эмоций по смыслу возможно потому, что разные эмоциональные состояния имеют информационно-энергетические ограничения, заданные природой.

► Природные кодирующие способности индивида позволяют ему выражать, а его природные декодирующие способности – воспринимать информационно-энергетические единицы эмоций.

Уже младенец всем своим поведением подтверждает сигнально-энергетическую сущность эмоций. При этом его интеллект работает по принципу «реостата» с минимальным подключением, то есть на уровне ощущений.

Только с помощью эмоций малыш в первое время «объясняется» с нами. Вот ребенок коротко вскрикивает с более или менее длительными промежутками, вскрики иногда очень пронзительны; тут же он брыкает ножками, лобик наморщен – значит, пучит животик. Внезапный крик, иногда переходящий в неистовый плач, тельце ребенка колотится, он протягивает перед собой ручки, личико становится красным – малыш голоден. Ребенок издает пронзительный плач, затем долгое время хнычет или начинает икать – это признак того, что ему холодно. Если ребенок хнычет то громче, то тише и при этом беспокоен, разбрасывает ручки и ножки – значит перегрелся. Если ребенок хнычет, и хныканье то усиливается, то становится слабее, но не прекращается, скорее всего, у него мокрые пеленки. Ребенок плаксиво скулит – в первые месяцы это означает, что ему скучно. С четвертого месяца, если малышу не хватает внимания, он пронзительно кричит, затем внезапно переходит на тихий плач, а через минуту снова громко «жалуется» – словно пробует все возможности воздействовать на близких. Больной ребенок в большинстве случаев плачет тихо. Иногда он издает звуки, средние между писком и плачем.

Поведение взрослого, как известно, имеет более сложную систему сигнальной регуляции посредством эмоций. Информационно-энергетическая функция эмоций столь значима в жизнедеятельности индивида, что природа «позаботилась» о том, чтобы эмоциональные разрядки осуществлялись по разным каналам и при помощи различных средств, среди них:

- выразительные телодвижения;
- стереотип эмоционального поведения;
- эмоциональная инграмма.

## Энергия выразительных телодвижений

Самый эффективный и простой способ вывода эмоциональной энергии вовне – выразительные телодвижения. Эмоциональные психические состояния, как известно, проявляются:

- в мимике лица – в выразительных движениях мышц лица, включая движения глаз;
- в пантомимике – в выразительных движениях корпуса тела, рук, плеч, в осанке, походке человека;
- в «вокальной мимике» – в динамической и смысловой характеристиках звуковой речи – ритм, темп, интонация, вибрация голоса.

► Энергетическая сила эмоций представлена в экспрессии, то есть в выразительности телодвижений.

Кроме функции энергетической разрядки, экспрессия выполняет также сигнальную функцию: посредством выразительных телодвижений человек информирует окружающих о том, какое значение имеют для него переживаемые внешние и внутренние воздействия.

► Экспрессия – это информационно-энергетическая насыщенность телодвижений человека, отражающая силу и значимость переживаемых им внутренних и внешних воздействий.

Энергетическая и сигнальная функции экспрессии тесно связаны в психологическом репертуаре личности. Не будь условностей и ограничений для эмоций, обе функции проявлялись бы синхронно и подчинялись бы закону непосредственного реагирования, и это в максимальной степени отвечало бы природе эмоций. Тогда имела бы место такая зависимость: экспрессия тем выразительнее, чем сильнее потребность в энергетической разрядке; экспрессия тем выразительнее, чем более значимо для личности переживаемое внутреннее или внешнее воздействие, о котором она информирует окружающих посредством эмоции. Для нормального взрослого человека непосредственное эмоциональное реагирование чаще всего невозможно. Непосредственно на все реагируют лишь дети и психически неуравновешенные люди. Обычно эмоциональное поведение личности опосредовано и регламентировано с одной стороны – общественными нормами и условностями, а с другой – соображениями целесообразности. Человеку почти всегда приходится строго контролировать себя: где, как и какие эмоции уместно проявлять. Кроме того, эмоциональное поведение личности должно быть коммуникабельным, то есть вызывать у партнеров приятные чувства и позитивный отклик.

► Способность проявлять свои эмоции в соответствии с общепринятыми нормами и конкретными обстоятельствами и при этом в коммуникабельных формах является признаком психического здоровья личности в большинстве культур.

Адекватное и коммуникабельное эмоциональное поведение возможно лишь в том случае, если личность держит под контролем и дозирует информационно-энергетический «выход» эмоций. «Недогрузка» или «перегрузка» экспрессии, то есть воспроизводимого эмоционального сигнала, свидетельствует о психической дезорганизации личности и осложняет коммуникацию с ее участием.

► Экспрессия – механизм эмоциональных разрядок, действующий в рамках культуры общества.

Адекватная и коммуникабельная экспрессия усваивается в процессе воспитания и посредством подражания – мимики. Мимика в переводе с греческого означает подражательный; отсюда мимика лица, тела, голоса – подражательность через соответствующие группы мышц.

В свою очередь, культура эмоций подчиняется разным объективным факторам. Например, на эталоны эмоционального поведения многих народов повлияли климатические условия. Хорошо известна эмоциональная сдержанность англичан, норвежцев и финнов. Климат сыграл свою историческую роль: «заставил» северянина во многом экономить психическую энергию, что и проявляется в скупых жестах, в закрытых звуках речи, в сдержанной мимике лица. Так возник «нордический» (северный) характер – выдержанный, волевой, стойкий. Увлечшись жизненными наблюдениями, Ч. Дарвин решил, что эмоции вообще не нужны. Он посчитал их рудиментом, остаточным признаком примитивного человека. Чопорные англичане с одобрением восприняли точку зрения своего земляка на эмоции. В какой-то мере Дарвин реабилитировал себя в их глазах после скандальной теории о происхождении человека от обезьяны.

Если житель севера вынужден экономить психическую энергию, то южане интенсивно высвобождаются от нее, чтобы добиться баланса с окружающей атмосферой. Экспрессия, темперамент, как известно, здесь играют не последнюю роль: и жест, и мимика, и движения тела, и открытое звучание гласных – все способствует выводу энергии вовне. Любовная песня в Индии звучит долго, исполнитель поет ее открытым звуком, создавая сложный мелодический рисунок за счет вибрации голосовых связок. Иная мелодия рождается за северным полярным кругом: она монотонна, в ней преобладают зажатые гортанные звуки, она так же сдержанна, как северный пейзаж. Зажигательная лезгинка кавказского горца разительно отличается динамикой от танца жителей ненецкого округа, плавного и величавого, как полет морской чайки. Причина различий очевидна и проста: горец заимствует свою энергию от безудержной мощи солнца, а северянин – от скромного костра.

Экспрессивность жителей США, пожалуй, обусловлена иными факторами. Как известно, американская нация образовалась за счет смешения разных народов. Языковые и культурные различия были столь значительны, что людям пришлось прибегнуть к несколько утрированной экспрессии, чтобы лучше понимать друг друга. Во всех средствах общения – в мимике, жестах, громкости голоса – появилась избыточная информация – «информация брутто», упаковочная нагрузка. Впоследствии в культуре общения закрепились и стали нормой открытая экспрессия: широкий круг жестикуляций, очень живая мимика лица, громкая речь. Своей манерой общения американцы нередко шокируют представителя северной Европы.

Культурные различия в экспрессии существенно обусловлены так называемым «территориальным императивом» – потребностью удерживать и защищать определенное личное психологическое пространство. Практически у всех людей есть такая потребность. Необходимо лишь узнать, насколько эта потребность является настоящей. Американец как бы носит вокруг себя полуметровый пузырь уединения. Это сильно определяет рамки для энергетики экспрессии. Если один американец начнет слишком долго смотреть на другого мужчину, то первый начнет раздражать второго. В Америке мужчина не смеет смотреть на женщину в течение какого-то времени, пока она не даст ему разрешение с помощью сигнала, переданного на языке тела: улыбкой или взглядом (Фаст Дж. Язык тела, 1995).

Для немца вся комната в его доме может быть пузырем интимности. Немцы чувствуют свое пространство как продолжение своего «я». Немец пойдет на все, чтобы сохранить свою «личную сферу». Ему будет неприятно, если экспрессивный партнер каким-либо образом начнет нарушать допустимую дистанцию: проявлять повышенное внимание, пристально разглядывать, сокращать физическое расстояние при общении, делать замечания. Немецкий формализм вносит свои жесткие ограничения в нормы пространственной и сигнальной организации общения в разных сферах – интимной, личностной, социальной.

Представление японцев о «личном психологическом пространстве» иное. Они допускают сокращение психологической дистанции в общении, следовательно, охотнее подвергают себя влияниям психической энергии. Это объясняется коллективистским духом семейного воспитания, а также культивированной потребностью получать многоплановую и гармоничную информацию об окружающем мире посредством разных чувств. Говорят, в японском языке нет понятия «уединение» в том смысле, как его употребляем мы. Японцы живут в плотном слое психической энергии.

Перенаселенность обычного жилья у французов связана с весьма активным восприятием людьми друг друга всеми органами чувств. Многие французы активно вовлечены в жизнь соседей. Это сказывается на личных контактах: когда француз говорит с партнером, он увлечен им, и в этом нет никаких сомнений. Экспрессия имеет четкий адрес, конкретную форму, рассчитанную на собеседника. Когда на парижской улице француз смотрит на женщину, он смотрит на нее прямо и в этом нет никаких сомнений. Происходит обмен психической энергией, что, между прочим, в значительной мере объясняет сексуальность французов и свободное представление о любви.

В Австрии одним из самых распространенных жестов вежливости – особенно у женщин из хороших семей – является жест, обозначающий внимание к собеседнику. Слушатель вытягивает шею и одновременно поворачивает голову, подчеркнуто «подставляя ухо» говорящему. Это движение выражает готовность внимательно слушать и, в случае необходимости, повиноваться. В некоторых областях северной Германии подобный жест вежливости сведен к минимуму или вовсе отсутствует. В здешней культуре считается корректным и учтивым, чтобы слушатель держал голову ровно и смотрел говорящему прямо в лицо, как это требуется от солдата, получающего приказ. На японца же столь «вежливый» жест произведет впечатление непримиримой враждебности.

Человек, привыкший скуп и лишь в исключительных случаях улыбаться, покажется просто грубым в хорошем американском обществе. Американские манеры предписывают широкие и частые улыбки.

Экспрессия русских столь же непостижима, как их душа. Трудно формализовать, разложить по полочкам и обозначить режимы энергетического обмена в конкретных случаях. Пожалуй, у русских нет на сегодня жесткого культурного эталона для определения психологической дистанции в общении. Каждый устанавливает ее сам для себя. В культурном обиходе встречаются любые экспрессивные формы. Не имеет регламентации взаимодействие в семьях. Здесь теперь плохо действуют нормы почтительного отношения младших к старшим, не прививается культура сдержанных эмоций в общении родителей с детьми, весьма произвольна экспрессия супругов. В семьях могут говорить тихо и громко, спокойно и нервно, употреблять нежные и бранные слова. Каждый волен сам себе определять интенсивность общения: оно бывает активным и насыщенным или эпизодическим и формальным. Приняты разные мимические средства – выражения лиц, интонации, взгляды. Разностильность экспрессии в современных семьях объяснима: старые, дореволюционные нормативы исчезли, а новые пока не приобрели вид социально желательного и перспективного стандарта. Стилистика экспрессии в семье больше зависит от характеров и уровня культуры обитателей жилища, чем от предлагаемого стандарта. В таком случае можно смело утверждать, что в современной русской семье происходит беспрепятственный энергетический обмен при помощи средств экспрессии.

Сказанное во многих отношениях справедливо для прочих сфер коммуникации. Так, отсутствие норм и навыков современного делового общения приводит к высокой его энергонапряженности. Играет роль все: неумение четко планировать и организовывать работу, недостаток образования в области управления людьми, разрешения конфликтов, низкий уровень общей культуры участников совместной деятельности, дефицит материальных ресурсов. Как результат – функционирование очень разных режимов экспрессии. Они обусловлены, главным

образом, индивидуальными различиями между людьми. И, пожалуй, самое важное из них – энергетические потенциалы личности, которые могут быть мощными, средними или незначительными.

► Экспрессия становится средством почти беспрепятственного проявления в общении психической энергии, которой обладают различные качества личности.

Наблюдая за выразительными телодвижениями человека, можно делать весьма обоснованные заключения о его жизненной активности, внутренней стабильности, самодисциплине, самосознании, интеллекте, отношениях к партнерам, свойствах характера. Следует, однако, иметь в виду два обстоятельства.

Во-первых, интерпретировать телодвижения можно лишь в рамках конкретной культуры общения. Излагаемые ниже особенности экспрессии, в основном, характерны для русских людей, возможно, некоторых европейцев. Например, когда партнер не смотрит в глаза, русский может понять это как признак лживости или высокомерия, или нежелания вступить в контакт. Согласно пуэрториканской культуре, отвод взгляда в сторону демонстрирует уважение и покорность. Во-вторых, ни одна поза, ни одно проявление эмоций сами по себе не имеют точного значения. Однозначная интерпретация экспрессии людей – это попытка превратить психологию в салонную игру. Иногда такие интерпретации могут быть правильными, а иногда – ошибочными. Они могут быть верными лишь при учете всего контекста поведения человека. Одно положение остается непреложным:

► каждое телодвижение используется личностью для разнообразных целей – для защиты, самовыражения, мимики, адаптации.

### **Экспрессия жизненной активности**

*Сила врожденной энергии:*

- высокий темп исполняемой деятельности;
- быстрые, отчетливые, уверенные движения, широкий круг жестов, ритмически сильная, с участием рук и немного покачивающаяся походка;
- расправленные назад плечи;
- твердый тип рукопожатий;
- прямой и уверенный взгляд;
- живая манера говорить, громкий голос, ясные, открытые звуки, отчетливые интонации;
- богатая и адекватная мимика.

*Пассивность врожденной энергии:*

- средний темп исполняемой деятельности с частыми паузами отдыха, экономичные движения, замедленная и несколько скованная походка;
- средний круг жестов;
- мягкий тип рукопожатий;
- неуверенный взгляд;
- ограниченность в разговорах, ровный, спокойный и негромкий голос, маловыразительные интонации, нечеткое произнесение отдельных звуков и слов;
- сдержанная и порой неотчетливая мимика.

*Слабость врожденной энергии:*

- неспособность выносить быстрый темп исполняемой деятельности, неадекватность темпа, ритма заданным условиям;
- незаметные, скудные движения, малый круг жестов, угловатая (деревянная) или судорожная походка, голова, склоненная набок;
- расплывчато-мягкое выражение лица (свисающие веки, «занавешанные» глаза, приоткрытый рот);
- тихая, невнятная речь, невыразительные интонации;
- недостаточная эмоциональная отзывчивость на различные ситуации.

### **Экспрессия внутренней стабильности**

#### *Внутреннее спокойствие:*

- уверенность и размеренность движений;
- ровное и глубокое дыхание;
- спокойные, плавные жесты;
- паузы раздумья, внимательное и терпеливое выслушивание партнера, уточняющие вопросы, интерес к проблемам и состояниям собеседника;
- прямой, осознанный, изучающий обстановку взгляд;
- неторопливая и продуманная речь;
- адекватные и быстрые эмоциональные реакции.

#### *Внутренний дискомфорт:*

- чередование состояний активного включения и непроизвольного отключения от ситуации взаимодействия (периодически то заостряется, то притупляется внимание, то напрягается, то ослабевает мышление, более или менее выражено восприятие слов партнера);
- временами подконтрольны эмоции, а периодически заметна печаль, растерянность, озабоченность, потупленный взгляд;
- несколько замедленная или, напротив, экзальтированная речь (зависит от степени переживаемого дискомфорта);
- подрагивание век, резкие или замедленные движения глаз;
- временами неадекватные эмоциональные реакции (либо ослабленные, либо утрированные, что зависит от степени дискомфорта и концентрации воли); натянутая вежливость и улыбка;
- колебание настроений в течение суток.

#### *Внутреннее беспокойство:*

- нервозность поведения, резкие движения головы по сторонам, прищуривание глаз и ощупывающий окружающих взгляд (проверка степени опасности);
- в разговоре с партнером мысли заняты своими проблемами, тема, так или иначе, переводится в плоскость личных беспокоящих вопросов, формальное соучастие в общении, что особенно заметно в диалогах;
- продолжительные ритмические движения пальцев рук, нервная перестановка ног, ритмические нарушения движений повторяющегося характера (ерзанье на сидении взад и вперед, постукивание пальцем о предметы, вращение сигаретной пачки);
- неравномерная ритмика фраз (то тихое звучание и медленное выговаривание слов, то усиление голоса и темпа речи, затем повторение цикла);
- осторожные и вкрадчивые интонации.

#### *Внутренняя подавленность:*

- символика «нерешительности и отчаяния» – опущенная голова и высоко поднятые плечи, замедленная по сравнению с обычным темпом походка и речь;
- слова произносятся тихо, неуверенно, невнятно и с большим трудом;
- «глухие» интонации (события не сопровождаются должным эмоциональным переживанием);
- запаздывание и неадекватность ответных реакций (например, улыбка невпопад);
- отстраненный, направленный куда-то в пространство взгляд;
- складки «нужды и проблемы» на лбу, опущенные кончики губ, очень широко раскрытые глаза, сдвинутые брови.

### **Экспрессия самодисциплины**

#### *Высокий уровень самодисциплины:*

- целеустремленные и последовательные действия;
- владение эмоциями в ситуациях дискомфорта, неприятностей, критики;
- внутреннее и внешнее спокойствие;
- равномерная или несколько медлительная походка, подтянутость, стройность;
- твердый взгляд, подчеркнуто закрытый или сжатый рот;
- ясное и четкое произношение, металлические оттенки голоса, равномерно скованная, однообразная манера говорить, преобладание в речи коротких (рубленых) фраз, подчеркнутое выделение важных слов, четкая ритмика речи.

#### *Недостаток самодисциплины:*

- непоследовательные, сбивчивые и противоречивые действия;
- частые срывы в ситуациях, когда предъявляются повышенные требования или возникают трудности, дискомфорт (замечания, критика со стороны, запреты);
- утрированная мимика (преувеличенные движения бровями, глазами, губами);
- небрежность в выборе средств воздействия на партнера (ненормативные жесты, слова и выражения);
- нарочито небрежная или вызывающая походка;
- стремление эпатировать или шокировать поведением и речью;
- несколько растянутая (нараспев) манера говорить или скороговорка, затрудняющая восприятие.

#### *Низкий уровень самодисциплины:*

- хаотичные движения, общая суетливость;
- неумение владеть эмоциями в затруднительных и дискомфортных ситуациях, например, когда наступает чувство голода, случаются недружелюбные выпады и критика со стороны окружающих;
- расхлябанная (шатающаяся из стороны в сторону) или шаркающая походка, угловатость движений (потому задеваются углы и предметы);
- неконтролируемая мимика (гримасы, выпячивание губ, приоткрытый рот, брезгливое выражение лица);
- налет вульгарности в мимике и речевых оборотах (иногда бранные слова);
- неадекватные эмоциональные реакции (перенасыщены или недогружены смыслом и энергией), возможны эмоциональные эксцессы (капризы, грубость, слезы, хамские выпады).

## Экспрессия самосознания

### *Наличие чувства собственного достоинства:*

- символика «уверенности в себе» – непринужденная осанка, спокойно опущенные плечи, полностью выпрямленная голова, посадка нога на ногу (без тени вызова);
- легкие движения рук от себя и вперед, спокойные, широкие и адекватные смыслу речи жесты;
- уверенное и уважительное к партнеру рукопожатие;
- открытый и любопытный взгляд;
- живая и хорошо модулированная речь, уместная ритмика мелодики;
- яркие, но адекватные и хорошо контролируемые эмоции;
- некоторый сарказм, чувство юмора по отношению к себе и к другим;
- умение не обращать внимание на мелкие выпады со стороны окружающих и готовность с честью ответить на оскорбления, попытки унижить или задеть самолюбие.

### *Недостаток чувства собственного достоинства:*

- двойственность поведения в разных ситуациях – зависимость и покорность в общении с авторитетными и наделенными властью и, напротив, демонстрация своего превосходства в общении с теми, кто слабее, занимает позицию ниже, чем сам человек;
- стремление казаться лучше, чем есть на самом деле, привычка рассказывать о своих достоинствах и успехах, дорогих и новых приобретениях;
- желание противопоставить себя тем, кто менее профессионален, менее одарен, хуже обеспечен;
- пренебрежительная мимика при упоминании менее достойных и зависимых;
- готовность защищать свои интересы, опускаясь при этом до грубости, сплетен; неумение понять, где защита собственного достоинства переходит в защиту эгоизма.

### *Отсутствие чувства собственного достоинства:*

- позы «зависимости и покорности» – опущенная или втянутая в плечи голова, сутулость, блуждающий или безразличный взгляд;
- небрежность в средствах самовыражения (одежда, слова, жесты, походка);
- выжидание возможности или разрешения высказаться;
- подобострастная, угодническая мимика (одобрительные кивки головой, улыбка в знак поддержки сильного партнера, повторение его интонации), стремление всем понравиться;
- сильная эмоциональная реакция (чаще скрываемая) в ответ на мелкие замечания и обиды, в то же время неумение постоять за себя, когда это действительно требуется.

### *Переоценка себя:*

- символика «высокомерия и чванства» – расправленные назад плечи, раздутая грудная клетка, слишком высокая посадка головы, покачивания вверх при ходьбе и стоя, полуприкрытые и временами совершенно закрытые глаза, взгляд сверху вниз;
- односторонние горизонтальные складки на лбу;
- иногда отворачивание лица от собеседника, взгляд сбоку с поднятой одной бровью, оценивающий прямой взор; кривая, косая односторонняя улыбка, пренебрежительный оттенок голоса;
- привычное начало фраз: «ну, что вы такое говорите!», «это не так», «неужели вам не понятно»;
- болезненное восприятие возражений;

- претензии на мудрость, непогрешимость своих нравственных оценок и выводов (снобизм).

## Экспрессия интеллектуальных состояний

### *Активный интеллект:*

- позы «внимание и интерес» – корпус развернут на партнера, контакт глаз, чтобы лучше услышать и понять, неподдельное любопытство в глазах;
- интеллектуальное участие в общении – уточняющие, наводящие и развивающие содержание вопросы, приведение доводов и фактов;
- оживленная, образная речь, подчеркивание голосом важных слов;
- богатство ответных эмоциональных реакций;
- конструктивные формы выражения мыслей – опора на факты, последовательность рассуждений, учет опыта и мнений партнера; готовность выяснить истину в корректном диалоге и споре.

### *Пассивный интеллект:*

- позы «отсутствие внимания и интереса» – корпус и голова в сторону от партнера, слабый контакт глаз без цели понять и услышать, отсутствующий взгляд, скучающее выражение лица;
- эмоциональная невключенность – эмоции не подкрепляют услышанное от партнера и сказанное самим человеком;
- недостаточное подключение эмоций в ответ на оригинальные идеи, значимые факты;
- запаздывающие реакции на мысли партнера, отвлечение на посторонние предметы;
- неохотные ответы на вопросы, нежелание или неспособность развивать предложенную тему.

### *Затрудняющийся интеллект:*

- сигналы «интеллектуального напряжения» – устремленный в одну точку взгляд, растерянность в глазах, наморщенный лоб, замедленная речь, долгий подбор нужных слов, образов, фактов;
- обилие речевых штампов – расхожие, часто сомнительные псевдомудрости, избитые и пошловатые шутки, сравнения и ассоциации;
- «сорные» элементы в речи – междометия, например, «ну», «э», частое повторение «слов-паразитов», вроде «так сказать», «как говорится», «вы знаете»;
- паузы в ответах на простые вопросы;
- попытки умничать и произвести впечатление все знающего человека;
- замещение отсутствующих слов и мыслей мимикой, жестикуляцией;
- неумение выслушивать мысль партнера до конца, прерывание его высказываний вопросами, неуместными дополнениями (субъективными впечатлениями, случайными ассоциациями, второстепенными деталями);
- утрированные эмоции в ответ на непонятное или вызывающее несогласие (возмущение, фырканье, выпячивание губ, вытаращивание глаз).

### *Сниженный интеллект:*

- преобладание эмоционального компонента при формулировании простых мыслей – утрированная мимика лица, интонаций, скрипучий голос, преувеличенная жестикуляция, сопровождающая рассказ о рядовом событии, эпизоде из жизни, производственной ситуации и т. п.;
- частые отвлечения от основной темы повествования, потеря мысли;

- затруднения в подборе точных слов;
- ограниченный словарный запас, обилие «слов-паразитов», которые вставляются в речь при затруднении с подбором нужного слова (у малокультурного человека со сниженным интеллектом в роли такого кляпа выступает излюбленное нецензурное слово);
- длинные, запутанные, избыточные деепричастными оборотами фразы; несогласованность логики и грамматики в началах и концах предложений; перескакивание и зацикливание мыслей.

*Дефектный интеллект (чаще всего обусловлен органической патологией):*

- в области моторики – замедленные (карикатурные) жесты, медленное раскрытие рта перед началом очередной фразы (энергетическая подготовка), замедленный темп речи, плохая артикуляция (шамкающая, «каша во рту»), однообразная ритмика, чеканка растягиваемых слов в сопровождении однообразных и скудных жестов;
- лицо напоминает кукольную маску – действуют в основном крупные мышцы (медленно и широко расплывается улыбка, постепенно расширяются глаза, затем бывает резкая перемена выражения лица);
- вероятны различные эпатирующие выходки как в телодвижениях (что-либо из клоунады и шутовства), так и в высказываемых мыслях (примитивные и пошлые остроты, анекдоты);
- «деревянная», плохо осмысленная речь (без понимания смысла произносимого), каждое слово ударно, «рубится топором».
- Глубокие склеротические нарушения сопровождаются утратой памяти, в том числе оперативной (человек затрудняется говорить без шпаргалки), появляется повышенная сентиментальность (слезы по любому поводу).

## **Экспрессия отношений к партнеру**

*Уважение к партнеру:*

- осторожное проникновение в «психологическое пространство» другого – взвешенные и мягко выраженные требования, советы, замечания, критика;
- приветливый, открытый, доверчивый, немного увлажненный взгляд;
- внимательное восприятие слов и поступков партнера, кивки в знак согласия;
- дружеское и теплое рукопожатие с легким поклоном головы;
- прямо направленный на партнера корпус тела или поворот в его сторону лицом, когда он говорит;
- эмоциональный отклик на слова и состояния партнера, демонстрация соучастия, сопереживания и дружеского расположения, никаких отвлекающих действий в момент общения.

*Безразличие к партнеру:*

- погруженность в свои проблемы или неумение продемонстрировать отвлечение от них при общении с другим;
- невнимательное слушание, отсутствие интереса в глазах, блуждающий по сторонам взгляд, уход от контакта глазами;
- недостаточная эмоциональная отзывчивость на слова и состояния партнера, беспристрастное выражение лица;
- позы закрытости (голова откинута назад, руки скрещены на груди или лежат на столе и пальцы сомкнуты);
- пассивное участие в диалоге (общение превращается в монолог то одной, то другой стороны);

- отвлечение внимания на предметы (перекладывание бумаг на столе, манипуляции ручкой или карандашом), нетерпеливое постукивание пальцем по столу или подлокотнику кресла);
- нетерпеливые движения головы или торса, поджимание губ.

*Превосходство над партнером:*

- манера «говорить свысока» – человек слышит только самого себя, бесцеремонно перебивает партнера, не обращает внимание на смысл его слов и состояния или видит в них то, что ему хочется;
- позы доминирования (покачивание ноги, брошенной на другую, легкое раскачивание головы);
- нежелание или промедление в рукопожатии, быстрое отдергивание руки после приветствия;
- высокомерный взгляд (вызывающий, с прищуром или очень открытый, в упор);
- легкая или отчетливая усмешка, презрительное выражение глаз, не терпящие возражения интонации (несколько вызывающие, резкие);
- стремление возражать и противоречить по любому поводу, критика, не щадящая самолюбие партнера.

*Унижение партнера:*

- навязчивое и беззастенчивое проникновение в его личностное психологическое пространство – посягательства или игнорирование его оценок, мыслей, реплик, навязывание своих воззрений, советов, рекомендаций, поучения, критика, чтение морали;
- символика «принижения личностного достоинства» – вызывающая улыбка, измеряющий снизу доверху взгляд, обращение в сторону, отворот головы и корпуса от партнера;
- уход от контакта глаз, а если они встретятся, то партнер прочтет в них вызов, высокомерие, пренебрежение;
- прерывание и обрывание речи партнера едкими замечаниями и комментариями.

## **Экспрессия черт личности**

*Порядочность:*

- преобладающее спокойствие движений, уверенная походка;
- готовность к пожатию руки;
- повышенная терпимость к индивидуальности партнера;
- доверительное общение;
- внимательное восприятие просьб партнера;
- немногословие и взвешенный подбор слов;
- преобладание уравновешенного настроения;
- открытый и прямой взгляд, полностью обращенное к партнеру лицо;
- малоподвижная, но адекватная и достаточно богатая формами и оттенками мимика;
- нормальное, ясное, но не сделанное специально точное произношение.

*Непорядочность:*

- суетливость движений, колебание ритмики действий – поспешность в словах, решении вопросов (когда надо усыпить бдительность партнера), растягивание речи, беседы (когда нет цели обмануть, получить свое);

- тенденция делать неясным произношение, неравномерность в ритме произнесения слов, угасающие интонации и громкость на конце предложений (речь начинается с разбега и резко гасится);

- вкрадчивые или, напротив, форсированные интонации, чаще сочетание того и другого.

*Лицемерие:*

- суетливость, желание произвести впечатление или понравиться;
- боязнь встречаться глазами («взгляд в небеса»), напряженное, выжидающее лицо;
- готовность сделать комплимент, оказать ничего не стоящую услугу, способность быстро улавливать настроение партнера и подыгрывать ему;
- неясное, расплывчатое произношение.

*Хитрость:*

- стремление просчитать сильные и слабые стороны партнера, чтобы в нужный момент воспользоваться его промахами – передается неспешным обдумыванием слов и поступков партнера (прищуренный или суженный взгляд сбоку, иногда излишне фиксированный, прямой, как бы говорящий «вот как?»);
- ележный, расплывчато-масляный голос;
- умение скрывать свои истинные мысли и переживания, хороший контроль над эмоциональным состоянием;
- двойственность поведения: что-то человек не договаривает, какие-то чувства скрывает (способен подкакивать партнеру, но думать иначе, готов проявлять участие к его проблемам, но оставаться себе на уме).

*Мошенничество:*

- символика «честного и отзывчивого человека» – стремление искренне помочь партнеру решить проблемы (внимательное выслушивание, упоминание о своих возможностях и связях, излучающие расположение глаза);
- гладкая речь и спокойные действия, задушевные интонации;
- быстрая реакция на эмоциональное состояние партнера, готовность утешить, ободрить, вселить надежду;
- демонстративно твердый, прямой и осознанно открытый взгляд («смотрите – я честен, и мне нечего скрывать»);
- интерес к деталям судьбы, трудностям партнера, обращение по имени (часто в ласкательной форме), маскировка личного интереса или афиширование вполне разумной выгоды, приемлемой для партнеров;
- блокировка лжи – подносит руку, палец к переносице, к щеке, тербит бороду, усы, прикосновения к кончику носа, потирание уха, глаза, почесывание шеи, увеличение числа морганий, покраснение щек, шеи, руки сжаты в кулак.

В заключение параграфа отметим некоторые аномальные формы экспрессии. Их негрубые проявления встречаются довольно часто в быту и даже в деловом общении. Поэтому их полезно различать и использовать в целях экспресс-диагностики в партнерских отношениях. Неадекватная и некоммуникабельная экспрессия проявляется в нескольких психопатологических формах. В них отчетливо видна, с одной стороны, энергетическая природа эмоций, а с другой – значение интеллекта: при психических расстройствах он утрачивает свою регулятивную функцию.

**Гипомимия** (амимия). Отсутствие, ослабление мимики, жестикуляции, обеднение выразительных средств речи, монотонность интонаций, – потухший, ничего не выражающий взгляд. Эмоциональное оскудение, утрата эмоциональной отзывчивости отмечается при шизофрении, токсических и прочих поражениях головного мозга. Эмоциональной тупостью и обеднением экспрессии отличаются некоторые психопатии.

**Эхомимия.** Характеризуется автоматизмом воспроизведения выразительных средств партнера. Безотчетно копируются выражение лица, интонации, жесты. Явление вызывается недостатком психической энергии, необходимой для того, чтобы затормозить автоматизм ответных реакций и проявлять эмоции адекватно. В результате копируется общий эмоциональный тонус партнера: грубость – на грубость, крик – на крик, злость – на злость, смех – на смех. Если оба партнера склонны к эхомимии, их эмоции раскачиваются как маятник, увеличивающий амплитуду. Явление наблюдается не только у психически нездоровой личности, но и у вполне нормальной. С вами, возможно, тоже бывало нечто похожее: энергетически более сильный партнер провоцирует вас повысить голос, вгоняет в состояние аффекта, доводит до агрессии. У вас не нашлось нужного запаса энергии, чтобы воспротивиться натиску.

**Гипермимия.** Чрезмерное оживление выразительной сферы с обилием ярких и быстро сменяющихся экспрессивных актов. Гипермимия встречается в разных формах и обусловливается многими причинами. Так беспричинный смех – надежный спутник эндокринных изменений в организме подростков.

Девочки в переходном возрасте нередко «покатываются со смеху». Хихиканье, временами переходящее в гоготание, – обычное явление. Родители и учителя часто наблюдают, как две подружки лукаво смотрят друг на друга и корчатся от неудержимого смеха. Что-то они при этом произносят, невнятное для стороннего наблюдателя, хватают друг друга. У малышей тоже случается беспричинный смех. И это вполне объяснимо: развитие организма сопровождается периодическими приливами энергии, оживлением различных эмоциональных программ. Достаточно небольшого толчка, и начинается выход энергии посредством экспрессии. Например, какой-то «восхитительный» секрет, возможно, непонятный взрослым, способен высечь искру волшебной радости. Лица детей расплываются в улыбке, подружки поочередно шепчутся на ухо, прикасаются друг к другу. Эмоциональная энергия бьет ключом и ищет выхода.

Иногда хихиканье выводит вовне энергии, обусловленные иными причинами. Например, под хихиканьем может скрываться смущение, но вот маленькая личность постепенно взрослеет, застенчивость уступает место уверенности. Приходит зрелость, приступы беспричинного смеха постепенно уменьшаются и забываются. А если, тем не менее, взрослая девушка продолжает от смущения хихикать – это случай регрессии. Эмоции выводят избыточную энергию вовне по схеме, характерной для детства.

Манерность, вычурность движений – спутники различных форм психических нарушений. Обычно они сопряжены с некоторыми интеллектуальными дефектами. Так, в возрасте 3–5 лет у детей, страдающих аутизмом, наблюдается отсутствие речи, стереотипные формы поведения и манерность движений, которые словно компенсируют недостаток иных средств самовыражений индивида. Для моторики характерны вычурность поз, движений, мимики, ходьба на цыпочках. Движения часто лишены пластичности, неуклюжи, замедлены, плохо координированы, производят впечатление «деревянных», марионеточных. Медлительность сочетается с импульсивностью.

В патологических случаях гиперпродукция выразительных действий обычно не обусловлена переживанием эмоций. Экспрессия как бы механически навязана, вызвана нарушениями в области психофизиологической регуляции. Например, в состоянии кататонического возбуждения больные громко хохочут, рыдают, издают вопли, стонут, танцуют, кланяются, марши-

руют, отдают честь, принимают величавые позы. Подобное экспрессивное поведение наблюдается у некоторых больных алкоголизмом в состоянии опьянения, что указывает на серьезные органические нарушения.

Известны «псевдоаффективные» реакции с имитацией внешнего выражения аффектов, возникающих в результате, как полагают, расторможения безусловного рефлекса. Так, помимо воли больные гримасничают, интенсивно жестикулируют, произносят циничные ругательства.

Для церебрального атеросклероза характерен «насильственный плач и смех». Пациенты с синдромом психического автоматизма отмечают у себя «сделанные» мимические и пантомимические акты – «меня заставляют смеяться, плакать, изображать радость, злобу».

Непроизвольный плач, хохот наблюдается при истерии – «рыдаю и не могу остановиться». Больные отмечают, что «слезы катятся сами по себе» и так же возникают смех, улыбка. Оживление выразительной сферы наблюдается в маниакальных состояниях.

У депрессивных пациентов выразительные действия появляются в тяжелом настроении. Так, аффективное напряжение на время «снимается», если пациент, уединившись, может «прокричаться». Нередко он идет на футбольный матч, где есть повод «поорать», не обращая на себя внимание. Больной может горько «рыдать» утрами, после чего чувствует облегчение. Подобные «истерички» не адресованы зрителю, они связаны с потребностью в эмоциональной разрядке.

**Парамимия.** Извращение выразительных действий. Это случаи, когда экспрессия не соответствует смыслу происходящего. Например, о неприятном событии сообщается с улыбкой, о радостном – со слезами. Слезы радости – типичное проявление парамимии.

При органических повреждениях коры полушарий можно ожидать появление расстройств приобретенных выразительных движений. Так, при атрофических заболеваниях головного мозга некоторые пациенты теряют представление о значении выразительных актов. Пациентка, обращаясь к врачу с просьбой, отдает воинскую честь, уходя с беседы – приседает в реверансе, выражая признательность – крестится.

## Стереотип эмоционального поведения

► Стереотип эмоционального поведения – это совокупность устойчивых характеристик эмоций (реакций и состояний), которыми человек чаще всего отвечает на внешние и внутренние значимые для него воздействия в соответствии со своей природой, состоянием здоровья и воспитанием.

Стереотип эмоционального поведения отражает специфику эмоций, свойственных данной личности. У одного человека во многих ситуациях преобладают положительные эмоции, у другого – отрицательные; для кого-то характерны яркие и сильные эмоции, а у кого-то они слабые, невыразительные или неопределенные. Люди различаются репертуаром эмоций – у одних он многообразный, у других – ограниченный. Стереотип предопределяет выразительность телодвижений и особенности «выхода» энергий вовне. Разумеется, кроме эмоционального стереотипа, человек проявляет разные другие эмоции, однако они так или иначе испытывают на себе влияние стереотипа, подчинены ему, созвучны с ним.

Стереотип эмоционального поведения обусловлен несколькими факторами: во-первых, и в основном, состоянием мозга, который определяет устойчивые эмоциональные свойства и интеллектуальные потенции индивида; во-вторых, состоянием прочих внутренних органов, которые вызывают те или иные специфические эмоции; в-третьих, врожденными свойствами нервной системы и природной жизненной энергией, выражающейся в темпераменте; в-четвертых, в меньшей степени, воспитательным воздействием, которое может выработать у человека определенные формы эмоционального поведения (реакций и состояний) в типичных обстоятельствах.

► Стереотип эмоционального поведения – механизм эмоциональных разрядок, действующий в рамках природы и психофизического статуса индивида.

Как известно, эмоциональное поведение личности, прежде всего, зависит от деятельности мозга – четкости исполнения «функциональных обязанностей» полушарий. Физиологи долгое время считали левое полушарие преобладающим – доминантным. Главенство левого полушария объясняли тем, что в нем сосредоточено управление важными психическими функциями сознания, речи, абстрактного мышления и контроля над осуществляемыми действиями, а также ведущей, правой рукой (наши руки-ноги управляются мозгом наперекрест). Но развитие науки показало, что и правое полушарие достаточно обременено заботами: подсознательные, интегрирующие психические процессы, практически – наглядная деятельность, интуиция, музыкальное и художественное творчество, образное мышление – все это по его ведомству.

Оказывается, мозг работает не по стереотипу, а динамически, «руководствуясь ситуацией». При обработке информации одним полушарием другое на время уменьшает свою активность, как бы затормаживается. Взаимодополняющий и, одновременно, синхронный режим полушарий создает условия для полноценной, гармоничной психической деятельности.

На основе различных исследований можно, с известной долей условности, представить функциональную активность полушарий в воспроизводстве эмоций. Прежде всего, следует отметить более активную роль правого полушария в эмоциональной деятельности человека. Правое полушарие мозга очень эмоционально реактивно. Поэтому, если есть повреждения в правом полушарии, то отмечается гораздо больше отклонений в проявлении эмоций, чем при нарушениях в левом полушарии. Тем не менее, у каждого полушария своя зона действия.

*При нарушениях в правом полушарии возникают:*

- неадекватное эмоциональное реагирование;
- эмоциональная слабость, легкая подвижность, изменчивость (лабильность) эмоциональных реакций, неспособность к эмоциональному контролю;
- эмоциональная монотонность речи, нарушения в восприятии эмоциональных оттенков речи окружающих и своей собственной;
- состояние эйфории (в клинике тяжелых соматических заболеваний и острых сосудистых поражений головного мозга эйфория относится к плохим прогностическим признакам, и наоборот, ее смена переживаниями депрессивного типа дает надежду на возможность выздоровления);
- эмоциональная тупость, апатия, безразличие к окружающему;
- многоречивость, болтливость;
- аффекты (лобные доли полушария);
- страх, печаль, гнев, ярость (преимущественно внешнего – экспрессивного – плана);
- непонимание юмора.

*При нарушениях в левом полушарии отмечаются:*

- переживания страдальческого оттенка – приступы тревоги, беспокойства, тоски, страха, отчаяния;
- депрессивные реакции и состояния;
- волнение, чувство наслаждения, счастья (преимущественно внутреннего – импрессивного – плана);
- шизофрения (лобные доли).

Стереотип эмоционального поведения конкретного человека во многом предопределен состоянием его внутренних органов, отдельных систем жизнеобеспечения.

В этом нет ничего неожиданного, если признать, что функция органа шире той, что очевидна, а область его влияния значительно превосходит анатомические границы органа. Мысль не новая, причем древние целители руководствовались ею более последовательно, чем современные.

Согласно идеям целителей Древнего Китая, каждая из 12 систем организма является генератором определенных эмоциональных качеств и реакций. В то же время каждая из систем претерпевает изменения под влиянием эмоций, которые чаще всего переживает человек (Гарбузов В. И. Древние и новые каноны медицины, 1991).

**1. Система легких.** Человеку со здоровыми легкими присуща высокая умственная работоспособность, живость ума, оптимизм. Человек с хронической патологией легких, как правило, пессимистичен, склонен преувеличивать степень неприятностей, неудач, конфликтов, неблагоприятных ситуаций. Он смотрит на мир через темные очки. Если человек по каким-либо причинам часто печален, тосклив, это сокрушает систему легких.

**2. Система толстого кишечника** играет чрезвычайную роль в эндокринно-гормональной регуляции, и влияние ее на жизнедеятельность организма огромно. При патологии системы толстого кишечника наблюдается преобладание отрицательных эмоций. Люди с патологией этой системы ипохондричны, то есть чрезмерно мнительны в отношении состояния своего здоровья и, в основном, эгоистичны. Иными словами, у этих людей эмоционально-энергетические разряды направлены преимущественно на собственное «Я» и оказывают подавляющее воздействие на психику, стимулируют негативную психическую активность. 3. Фрейд писал об «анальном характере», в котором отмечается скопидомство, зависть, скрытность.

**3. Система желудка.** Острые нарушения в этой системе возбуждают психику, и человек становится беспокойным, говорливым, слишком активным. Хронические нарушения в системе, напротив, угнетают психику, снижают настроение, приводят к пассивности и сонливости. Человек с хронической патологией желудка склонен к трагическому восприятию реальности, своего положения. Если болен желудок, весельчак от природы становится угрюмым.

**4. Система селезенки-поджелудочной железы** связана со всем кругом защитных механизмов, и ее патология вызывает естественную тревожность и депрессию. В случае поражения этой системы человек интуитивно ощущает угрозу самой жизни. Он неосознанно настораживается, у него появляются беспокойство, страх, снятся мрачные сны. При патологии системы селезенки-поджелудочной железы сами собой приходят мысли о смерти.

**5. Система сердца.** Психическая деятельность особенно интимно связана с состоянием данной системы. Сердце – центр эмоциональности. Здоровое сердце – источник жизнерадостности и различных ее эмоциональных проявлений. Болезни сердца порождают тревожность и отрицательные переживания. Боль, перебои в работе сердца настораживают самого стойкого и мужественного. Патология сердца вызывает столь глубокий страх смерти, что дрожит каждая клеточка организма. Слабость сердца отзывается слабостью души: нерешительностью, склонностью к неоправданным колебаниям в принятии решений, неуверенностью и мнительностью. Иначе сказать, больное сердце является источником отрицательных энергетических воздействий на психику. В свою очередь, сердце гложут и угнетают тревожность, беспокойство, напряженность.

**6. Система тонкого кишечника** играет исключительную роль в регуляции жизнедеятельности. Она связана с системами сердца, печени, желчного пузыря, желудка, толстого кишечника, легких, селезенки-поджелудочной железы. Система тонкого кишечника – система гнева, агрессивности, протеста, волюнтаризма, когда индивид действует без учета сил и ситуации, упрямо следуя к цели, часто недостижимой. Это система страстей, притязаний, когда человек пренебрегает состоянием здоровья во имя достижения цели. На систему разрушительно воздействует неудовлетворенность. Дуоденит или язва двенадцатиперстной кишки – удел страдающих от неудовлетворенности. Система разрушается от тягостной неопределенности, от гнета нерешенных жизненно важных проблем. Психическая напряженность ведет к физической. Возникают спазмы сосудов и всех внутренних органов. Это «эмоциональная эпилепсия». Состояние напряжения длится, пока сохраняются силы. Когда они истощаются и система тонкого кишечника оказывается энергетически опустошенной, возникают неврастенические жалобы: чувство бессилия, слабости, слезливость, умственная истощаемость и в то же время раздражительность, истеричность, повышенная чувствительность к шуму, яркому свету и, естественно, к неприятностям, обидам, неудачам.

**7. Система мочевого пузыря** – узел всеобъемлющих связей, регуляции и распределения энергии в системах организма. Отклонения в деятельности системы могут сопровождаться психическим возбуждением, беспокойством или, напротив, психической подавленностью, слабостью, нервным истощением.

**8. Система почек** – центр врожденной жизненной энергии человека. Система активизирует все основные этапы развития индивида. И один человек от рождения энергетически чрезвычайно силен, другой – слаб. Истощение системы почек приводит к тотальной усталости, снижению уровня защитных сил до подавления иммунитета. Человек становится вялым, безынициативным. И, будучи в среднем или старшем возрасте, он ощущает себя стариком. Воз-

никают соответствующие умонастроения и оценки: пессимистический взгляд на себя и свое будущее, скепсис и брюзжание по адресу окружающих.

**9. Система перикарда.** Сердце защищено плотной соединительнотканной оболочкой, перикардом. Перикард осуществляет функцию вегетососудистой регуляции. Система перикарда объединяет эмоциональную, сосудистую и половую (репродуктивную) функции в единое целое. Система перикарда – фильтр для эмоциональных влияний и страстей. Она защищает сердце от эмоциональных и сексуальных перегрузок. В этой системе как бы гасятся мощные энергетические разряды. В то же время система перикарда мобилизует энергию организма в экстремальных ситуациях.

**10. Система «трех обогревателей».** Это энергетическая система, она включает легкие как поставщика кислорода, печень как генератор и хранилище энергии и почки, в которых заложен врожденный уровень энергетической мощи организма. При недостаточности системы «трех обогревателей» отмечается психическая и физическая усталость, вялость, грусть и апатия.

**11. Система желчного пузыря** (вкуче с системой печени) является источником отваги, решительности, а при наличии препятствий – агрессивности, враждебности, гнева. Естественно, при патологии желчного пузыря эти сильные эмоции, переживания, черты поведения искажаются и разрушительно воздействуют на саму систему.

**12. Система печени** энергетически поддерживает мозг, тонизирует его, что способствует настрою мышления на энергичное, решительное разрешение задач и проблем. При патологии перевозбуждает мозг или искажает психическую деятельность.

Состояние системы печени, очевидно, определяет способность человека вносить свой вклад в совместную деятельность, прежде всего в интеллектуальную. Весьма вероятно, что человек, у которого здоровая печень, мыслит активно и быстро, откликается на идеи партнеров, способствует интеллектуальному сотрудничеству. Напротив, сотрудничество менее достижимо, если у человека имеются нарушения в системе печени и, соответственно, появляется медлительность мышления, неуверенность при решении задач и постановке проблем.

Как видим, физическое состояние человека существенно влияет на эмоциональный стереотип поведения. Таково влияние соматики на психику. Однако возможно и обратное воздействие, когда сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на переживание физического состояния. Это – закономерность психосоматического характера. Например, по-разному относятся к своему физическому самочувствию оптимисты и пессимисты, тревожно-мнительные и эмоциональноуравновешенные натуры.

► Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний.

В медицине существует понятие «субъективный уровень заболевания»; в отличие от объективной картины соматических нарушений, субъективный уровень отражает, как человек эмоционально интерпретирует состояние своего здоровья. При этом каждое отдельное ощущение сопровождается субъективным эмоционально окрашенным восприятием, а сумма таких ощущений определяет интенсивность субъективных недугов.

► Суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный и весьма значимый фактор, определяющий психический статус личности.

Речь идет о любой личности, а не только о больном или обратившемся за помощью к врачу. Ведь каждый человек в той или иной мере обеспокоен своим здоровьем и переживает какие-либо недомогания, привнося в повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон.

### **Интенсивность соматических жалоб**

Предлагаем опросник, который выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия. Опросник разработан в Психосоматической клинике Университета в Гиссене (Германия) и адаптирован в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева. Отмечаемые недомогания оценивают по шкале: 0 – нет, 1 – слегка, 2 – несколько, 3 – значительно, 4 – сильно. *Обработка данных.* Вычисляются суммарные оценки недомоганий, составляющих шкалы:

#### **1. «Истощение» – И:**

$$1+4+15+16+17+19=$$

Показатель этой шкалы характеризует неспецифический фактор истощения, который указывает на общую потерю жизненной энергии и потребность человека в помощи.

#### **2. «Желудочные жалобы» – Ж:**

$$3+9+10+12+13+21=$$

Шкала отражает синдром нервных (психосоматических) желудочных недомоганий (эпигастральным синдромом).

#### **3. «Боли в различных частях тела» или «ревматический фактор» – Р:**

$$5+ 7+ 8+ 14+ 18+ 23=$$

Шкала выражает субъективные страдания пациента, носящие алгический или спастический характер.

#### **4. «Сердечные жалобы» – С:**

$$2+6+11+20+22+24=$$

<b>Я чувствую следующие недомогания:</b>	<b>0 Нет</b>	<b>1 Слегка</b>	<b>2 Несколько</b>	<b>3 Значительно</b>	<b>4 Сильно</b>
1. Ощущение слабости					
2. Сердцебиение, перебои в сердце или замирание сердца					
3. Чувство давления или переполнения в животе					
4. Повышенная сонливость					
5. Боли в суставах и конечностях					
6. Головокружение					
7. Боли в пояснице или спине					
8. Боли в шее (затылке) или плечевых суставах					
9. Рвота					
10. Тошнота					
11. Ощущение кома в горле, сужения горла или спазма					
12. Отрыжка					
13. Изжога или кислая отрыжка					
14. Головные боли					
15. Быстрая истощаемость					
16. Усталость					
17. Чувство оглушенности (помрачения сознания)					
18. Чувство тяжести или усталости в ногах					
19. Вялость					
20. Колющие или тянущие боли в груди					
21. Боли в желудке					
22. Приступы одышки (удушья)					
23. Ощущение давления в голове					
24. Сердечные приступы					

Шкала указывает на локализацию недомоганий преимущественно в сосудистой сфере.

**5. «Давление» (интенсивность) жалоб – Д.**

Эта шкала включает все 24 приведенные выше жалобы и представляет собой интегральную оценку четырех предыдущих шкал. Шкала характеризует общую эмоционально окрашенную интенсивность жалоб. Необходимо подчеркнуть, что указанные шкалы не отражают клинические синдромы, которые позволяют диагностировать то или иное заболевание. Они представляют собой среднее сочетание ощущаемых человеком физических недомоганий.

**Интерпретация результатов.** Оценка для первых четырех шкал находится в диапазоне от 0 до 24 баллов (так как каждая шкала содержит 6 пунктов), для 5-й шкалы как суммарного показателя четырех предыдущих оценка может варьировать от 0 до 96 баллов.

Для того чтобы оценить субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий отдельного человека, авторы методики предлагают рассматривать его данные в сравнении с выборками стандартизации – с результатами, полученными в контрольной группе здоровых (286 человек) и в группе пациентов, страдающих невротическими и психосоматическими расстройствами (467 человек). С помощью специальной таблицы сырые баллы данного человека переводятся в процентные ранги (см. Приложение 1).

Процентный ранг указывает, какой процент лиц в контрольной группе (К) или в группе пациентов (П) имеет по шкале «интенсивности» (давления жалоб) оценку, равную или более низкую по сравнению с результатом конкретного опрошенного человека. Например, конкретный опрошенный (женщина 25 лет) получает по шкале «интенсивность» (давление жалоб) 14 сырых баллов.

В таблице перевода сырых баллов в процентные ранги для женщин от 18 до 30 лет этому сырому баллу в контрольной группе (графа К) соответствует цифра 51, а в группе пациентов (графа П) – цифра 28. Это означает, что 51 % здоровых женщин в возрасте от 18 до 30 лет и 28 % пациенток того же возраста имеют такую же или более низкую степень интенсивности жалоб (давления жалоб).

Пропуски в начале таблицы указывают на то, что никто из исследованных в контрольной группе или группе пациентов не получил по этой шкале сырой балл. Авторы методики предупреждают, что настоящие таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги следует рассматривать как предварительные. Их методическое пособие содержит таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги для всех промежуточных шкал – «истощение», «желудочные жалобы», «боли в различных частях тела», «сердечные жалобы» (Применение Гиссенского опросника соматических жалоб в клинике пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств. Методическое пособие. СПб., 1993).

Сравнив свои данные по шкале «интенсивность» (давление жалоб) с данными контрольной группы и группу пациентов, человек имеет возможность осознать следующее:

- во-первых, сколь сильное психологическое давление оказывает на него состояние физического здоровья. Чем выше показатель поднимается к максимальному значению шкалы (96 баллов), тем тягостнее эмоциональное состояние, тем существеннее влияние соматического состояния на стереотип эмоционального поведения;
- во-вторых, как человек переживает свое соматическое состояние – на фоне других людей своего пола и возраста – здоровых, с одной стороны, и пациентов, страдающих нервно-психическими и психосоматическими расстройствами, с другой;
- в-третьих, каково рядом с ним окружающим. Очевидно, им легко и просто, если человек не испытывает «давления жалоб» или умеет скрывать свои интенсивные переживания. И, конечно, с ним тяжело, если он испытывает мощное «давление жалоб» и не скрывает от посторонних свои ощущения. В таком случае его психическое состояние весьма существенно «зашумляет» биопсихическое поле взаимодействия с партнерами.

## **Функциональный стереотип эмоционального поведения**

Функциональный – значит, оказывает благотворное влияние на личность. С его помощью осуществляется выход энергий (как положительных, так и отрицательных) вовне. Они нейтрализуются с участием типичных эмоциональных реакций и состояний, соответствующих им телодвижений, а также посредством разных эмоционально окрашенных проявлений личности – трудовой, учебной, игровой и творческой деятельности, посредством отношений к различным объектам бытия, характера, умонастроений, социально-психологических установок, потребностей, ценностей и т. д. Однако функциональный для личности стереотип не всегда приятен окружающим.

► Функциональный эмоциональный стереотип способствует достижению внутреннего психологического комфорта, поскольку при участии соответствующих эмоций облегчается протекание всей психической деятельности.

В этом смысле наиболее функциональны «чистые» эмоции, то есть природные эмоциональные программы, среди них: радость и печаль, гнев и отвращение, удивление и интерес, смех и плач, стыд и вина, злость и презрение. Проявленные без какого-либо принуждения не утрированно, эти эмоции наилучшим образом способствуют энергетическому обмену между внутренней и внешней средой.

► «Чистые» эмоции не вредят самому индивиду.

Поэтому не следует их сдерживать в себе, надо лишь позаботиться об адекватной и коммуникабельной форме их проявления. Не стоит также осуждать «чистые» эмоции у других людей, как и всякое контролируемое проявление естества. Функциональный стереотип эмоционального поведения – наиболее доступный и удобный для личности способ энергетических разрядок, ибо он, как отмечалось, естествен. Таковы, например, гипертимия и эйфория.

**Гипертимия (повышенное настроение).** Приподнятость, веселое, праздничное, жизнерадостное настроение с приливом бодрости, инициативы, оптимизма, ничем не омрачаемого переживания счастья.

Отрицательные эмоции отсутствуют или нестойки и мимолетны. Гипертимная личность с завидной легкостью осуществляет перевод внутренней энергии вовне и также свободно вбирает в себя положительную энергию внешних воздействий. Умеренный гипертимик стал идеалом в некоторых современных культурах.

Формула жизни «нет проблем» или «у меня все „о' кей“» постепенно завоевывает страны, как любой добротный товар. Это понятно: человек в приподнятом настроении позитивно воздействует на окружающих, он полон энергии, что является гарантией его личного успеха и дела, за которое он берется.

## **Гипертимия**

*Проверьте себя:* на каждое из нижеследующих утверждений надо ответить «да» или «нет».

*Вы склонны к гипертимии, если:*

1. У вас чаще всего веселое, приподнятое настроение.

2. Вам трудно усидеть на одном месте, сдерживая свою активность.
3. Вы предприимчивы, инициативны в рискованных делах.
4. Вы всегда стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии – узнавать новое, проявлять инициативу.
5. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности.
6. Вы охотно вступаете в спор, дискуссию.
7. Вам легко поднять настроение друзей или компании.
8. У вас высокая работоспособность (можете работать интенсивно и достаточное время).
9. Своей жизненной энергией вы заряжаете окружающих.
10. По своей натуре вы оптимист.
11. Нередко в один и тот же период времени вы параллельно делаете два-три дела.
12. Вы очень быстро принимаете пищу.

*Обработка данных:* подсчитывается количество положительных ответов. Явный гипертимик набирает 10–12 баллов, 7–9 баллов свидетельствуют о повышенной активности, высокой психической и физической выносливости, 5–6 – умеренно-выраженная активность, 4 балла и менее – пониженная активность.

*Интерпретация результатов.* В любом варианте гипертимность – вполне функциональный стереотип поведения, способствующий выводу энергетики вовне. Однако завышенная гипертимия обычно приводит к некритическому проявлению активности: личность больше претендует, чем знает, умеет и делает, она норовит за все браться, всех критиковать и поучать, старается привлечь к себе внимание любой ценой.

Излишняя энергия мешает четкому и логическому мышлению, поэтому гипертимика часто «заносит». Если личность обладает высоким уровнем интеллекта, то это выражается в безжалостной критике партнера, в нагромождении непомерных планов. Если же интеллект посредственный, то гипертимик отличается говорливостью, нагловатостью, любит похвастаться и приврать. Плохо будет окружающим, если гипертимик обозлится: тогда всю свою энергетическую мощь он обрушит на явных или мнимых обидчиков, в ход пойдут факты и фактики, сплетни и домыслы, ко всему будет добавлена желчь и непримиримость, демагогия и пафос.

Достаточно выраженный гипертимик – обычно жесткий человек. Как правило, в условиях социализма он становился борцом за идею, классовую справедливость и общественный порядок. До последнего времени ему некуда было направить свою энергию, кроме как на общественную и руководящую деятельность. Женщина – профсоюзный лидер, мужчина – руководитель – типичные роли гипертимиков при социализме. И сегодня некоторые из них по инерции олицетворяют жесткий стиль парламентских фракций и общественных движений.

Рыночные отношения предоставляют гипертимикам широкий фронт для проявления инициатив. Найти приложение своим силам может каждый активный человек, при этом время пока не предъявило особых требований к умственным способностям и нравственным качествам гипертимиков. Рынок и политика пока принимают всех пробивных и расторопных.

Гипертимик, накопивший злость, становится агрессивным, его слова и действия обретают разрушительную силу. Эмоциональный стереотип поведения становится некоммуникабельным и даже опасным для здоровья окружающих – такая его психоэнергетика. И сама личность будет испытывать дискомфорт: выход мощной энергии на какое-то время опустошает ее, возможно повышение кровяного давления, нарушение сердечной деятельности. Стереотип эмоционального поведения становится дисфункциональным.

► Если гипертимные черты выражены слишком ярко, начинает проявляться гипоманиакальное состояние: чрезмерная веселость доходит до легкомыслия, жажда деятельности – до бесплодного разбрасывания сил, свободное поведение – до нарушения этических норм.

Обследованные нами руководители в разных сферах в большинстве своем имеют высокий показатель гипертимности, что, очевидно, является необходимым условием их деятельности. В группе безработных, обучающихся новым профессиям по линии отдела социальной защиты мэрии Санкт-Петербурга, этот показатель значительно ниже. Им явно недостает энергии для преодоления современных типовых жизненных обстоятельств.

**Эйфория** («хорошо переносу», «несу хорошее»). Беспечное, беззаботное, безмятежное настроение, в котором доминирует благодущие, пассивное переживание полного благополучия и отсутствия забот, довольство, поверхностное, наплевательское отношение к серьезным сторонам и явлениям жизни. Обычно эйфория обусловлена органическими причинами.

Окружающие вправе относиться к эйфорической личности по-разному – завидовать, осуждать или возмущаться ее выходками. Но ей самой хорошо и легко. Эмоциональный стереотип поведения великолепно справляется со своей функцией: выводит вовне избыточную энергию. Иногда окружающие получают от эйфорика истинное наслаждение. Разве не так обстоит дело, когда талантливый артист на сцене своей энергией «заводит» целый зал. Вдохновленный творческим порывом, он поет или играет, танцует или читает стихи, выбрасывая на публику сгустки оцепеняющей энергии и доводя до транса молодых и легко возбудимых.

Таинственен дар эйфории. Правда, в условиях многолюдной коммуникации он становится опасным для эйфорической личности. Тот же актер, певец или композитор, получая ответную энергию зала, может заплатить высокую цену за минуты самоотдачи. Расплачиваться приходится нервными срывами, потрясениями, психической деформацией. Эйфорическое состояние обладает наркотическим свойством – оно активизирует психику, и к нему человек привыкает. Время от времени необходим допинг – это может быть энергия зрителей, алкоголь или наркотик.

В энергетике присутствующих наблюдателей растворяется, отключившись от всего земного и бренного, шаман или колдун. Лишь при таком условии маг способен аккумулировать в себе чудодейственную силу. В эйфорический транс бросает себя наркоман – зависимый от пагубной привычки странник, блуждающий в лабиринтах своего бессознательного мира.

Заурядный алкоголик тоже способен испытать состояние эйфории, «обжигая» мозг зельем. И не только он, но любой, кто познал кайф легкого опьянения, когда все будто бы, как всегда, но чуть-чуть ярче, заманчивее, красивее и притягательнее.

## Эйфория

*Проверьте себя:* на каждое из нижеследующих утверждений надо ответить «да» или «нет».

*Вы склонны к эйфории, если:*

1. Часто бываете в таком приподнятом настроении, что забываете обо всех проблемах и неурядицах.
2. В дружеской компании вам бывает так хорошо, что вы от всего «отключаетесь».
3. Своей энергией вы можете «завести» аудиторию, заставить ее действовать в едином порыве.
4. Одно из любимых ваших выражений: «наплевать на все», и это действительно так.

5. Чаще всего вы чувствуете в себе неуёмную энергию, которую хочется выплеснуть в радости и веселье.
6. После приема алкоголя ваше настроение резко улучшается.
7. О вас говорят, что вы экстравагантная личность.
8. Вам абсолютно безразлично, что говорят о вас посторонние люди.
9. У вас есть явные актерские способности.
10. Вам приходилось срывать аплодисменты поклонников.
11. Когда вы чувствуете, что нравитесь окружающим, то можете блистать умом и талантом.
12. Вы любите фантазировать, придумывать что-нибудь оригинальное.

*Обработка данных:* подсчитываются ответы «да». Если получено 10–12 баллов – высокий уровень эйфории, 7–9 баллов – склонность к эйфории, 5–6 – неопределенность наличия качества, 4 балла и меньше – эйфория отсутствует.

Обобщая сведения о функциональных стереотипах эмоционального поведения, следует сделать один важный вывод: любой из них может проявляться свободно и беспрепятственно в том случае, если не мешает окружающим и не затрудняет жизнь самой личности. Однако не все, что свойственно нашей натуре, приемлемо для партнеров и способствует успеху. Чаще всего бывает так, что естественно сложившийся стереотип эмоционального поведения подвергается коррекции и даже насилию со стороны воспитателей, под влиянием среды, и тогда он будет в диссонансе с натурой.

Представьте человека эмоционального, впечатлительного, которому по роду своей деятельности приходится постоянно сдерживать свои реакции. Или работа требует от личности проявления отзывчивости к людям, сопереживания и сочувствия, но она черства, эмоционально бедна, не способна сопереживать. Окружающие обычно чувствуют дискомфорт, если эмоции партнера не соответствуют ожиданию.

► Далеко не всегда вполне функциональный стереотип эмоционального поведения отвечает общепринятым нормам и обладает качеством коммуникабельности.

Так, неприятное впечатление оставляет человек угрюмый, малообщительный, или, напротив, чрезмерно веселый, говорливый, смешливый, импульсивный. В некоторых случаях функциональный, но в то же время некоммуникабельный стереотип поведения способен нарушать гармонию отношений с окружающими. Если в таких случаях личность переживает последствия своего эмоционального поведения, то стереотип вредит ей: она испытывает неудовлетворенность собой, стыд, резко осуждает себя, гневается, раскаивается. Негативная энергия может накапливаться и выходить вовне, провоцируя новые осложнения во взаимодействии с партнерами.

Характерный пример *неуправляемая эмоциональная возбудимость*. Человек реагирует на многие небезразличные для него обстоятельства импульсивно – быстро и необдуманно. Энергетика эмоций «выходит» вовне легко и беспрепятственно; таким образом, эмоции справляются со своей главной функцией – обеспечивают ответное реагирование дополнительной энергией. Но энергия настолько завышена, что препятствует подключению интеллекта: реакция предварительно не оценена, не осуществлен выбор наиболее подходящего варианта экспрессии, эмоция «на выходе» не обретает социально приемлемую и коммуникабельную форму.

Особенно импульсивными бывают реакции, когда задето «Я» личности – резкость и грубость в ответ на критику, на ущемление личных интересов и потребностей. Мышление у импульсивных типов «срабатывает» с опозданием, медлительно, тяжеловесно, отличается чрезмерной обстоятельностью. Нередко слишком импульсивные люди неразборчивы в еде и

питье, часто становятся «героическими» алкоголиками, сильны в сексуальной сфере. Моральные устои мало для них значат. Импульсивные личности обычно рано начинают половую жизнь (часто такие встречаются среди проституток). Они могут пойти на преступление под воздействием глубокого аффективного напряжения. Подростки, например, часто убегают из дома. Слишком вспыльчивые мужья и жены постоянно конфликтуют и угрожают друг другу разводами.

Возбудимые личности часто отличаются большой физической силой и жестокостью в состоянии аффекта. Внутреннее раздражение, постепенно накапливаясь, требует разрядки. Параллельно со вспышками гнева проявляются черты депрессии – мощные энергетические разрядки, естественно, опустошают личность.

### **Неуправляемая эмоциональная возбудимость**

*Оцените себя:* вам надо дать ответ «да» или «нет» относительно нижеследующих характеристик поведения.

*Вы склонны демонстрировать неуправляемую эмоциональную возбудимость, если:*

1. Обычно высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
2. Быстро начинаете злиться или впадать в гнев.
3. Можете ударить обидчика, оскорбившего вас.
4. После приема небольшой дозы алкоголя становитесь несдержанным.
5. Можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие.
6. В детстве вы убегали из дому, обидевшись на родителей.
7. Обижаетесь по пустякам.
8. Перед важной встречей, событием очень волнуетесь, нервничаете.
9. Под влиянием эмоций можете сказать такое, о чем потом будете жалеть.
11. В возбужденном состоянии плохо контролируете свои действия (можете бить посуду, швырять вещи, ломать предметы).
12. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья и т. п.).
13. Нередко вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, и, оказывается, купили не то, что надо.

За каждый утвердительный ответ начислите себе балл: 10–12 баллов – вы очень импульсивный человек, неуправляемая эмоциональная возбудимость – ваш функциональный стереотип поведения, однако он неприятен для партнеров; 5–9 баллов – у вас есть признаки импульсивности; 4 балла и меньше – вы неимпульсивны.

### **Дисфункциональный стереотип эмоционального поведения**

Как и функциональный, состоит из устойчивых и специфических для личности эмоций, однако он не способствует достижению физического и психологического комфорта.

► Дисфункциональный стереотип лишь отчасти или очень плохо обеспечивает «выход» энергий вовне; либо одни эмоциональные энергии с его помощью разряжаются, а другие под его влиянием тут же возникают или накапливаются и наносят вред организму.

Появление и закрепление в поведении личности дисфункционального эмоционального стереотипа обычно свидетельствует о конфликте между естественностью эмоций и социальными условиями их проявления. Дисфункциональный стереотип может конкурировать с функциональным или постепенно вытеснять последний. Мы вернемся к этой теме в разделе об эмоциях, не нашедших выхода. А сейчас обратимся лишь к одной очень убедительной иллюстрации того, как сложившийся стереотип вредит здоровью личности.

Около 30 лет назад кардиологи обнаружили связь ишемической болезни сердца со стилем жизни человека. Отчетливый и устойчивый признак поведения таких больных – высокая эмоциональная напряженность: сверхвовлеченность в работу, длительная борьба за достижение целей, нетерпеливость, несдержанность, враждебность и агрессивность при блокировании потребностей, динамичная и интенсивная экспрессия – быстрая речь, активная жестикуляция. На фоне столь мощного эмоционального напряжения проявляются и другие энергоемкие свойства личности – амбициозность, стремление доминировать, высокая мотивация к успеху, тревожность, нейротизм, депрессия.

Врачи и психологи были вынуждены признать, что такая поведенческая активность (ее назвали типом А) является фактором риска стенокардии, инфаркта миокарда. Среди лиц, у которых возникла ишемическая болезнь сердца, поведение типа А встречается в 2 раза чаще, чем у лиц с противоположным типом поведения – Б. Была обнаружена механика возникновения сердечно-сосудистых расстройств. Оказывается, эмоциональное напряжение, постепенно накапливаясь, дает о себе знать с некоторым запаздыванием по отношению к ситуации, вызывавшей напряжение.

Иначе говоря, человек считает, что самое трудное уже миновало, но в этот момент и происходит резкое снижение эффективности защитных реакций организма. Инфаркт догоняет свою жертву. В таких случаях мы задним числом констатируем: «нельзя было жить и работать на износ», «надо было вовремя остановиться» и т. п. Подобные сетования свидетельствуют о том, что интеллектуальная обработка значимости собственного стереотипа эмоционального поведения очень запаздывает. Мы не замечаем предболезненных расстройств со стороны психической сферы или начальных психосоматических нарушений. Эмоциональный стереотип поведения приводит личность к саморазрушению. *Это и есть феномен психической дезадаптации.*

### **Тип поведенческой активности**

Методика, адаптированная специалистами Санкт-Петербургского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, выявляет тип поведенческой активности (Тестовая методика «Тип поведенческой активности и ее компьютерная версия для диагностики устойчивости к стрессу». Пособие для врачей. Авторы-составители: Л. И. Вассерман, Н. В. Гуменюк, 1995). Вам предлагается ряд вопросов и утверждений, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению.

1. Бывает ли Вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?
  - 1) никогда;
  - 2) иногда;
  - 3) почти всегда.
  
2. У Вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?
  - 1) меньше, чем работа большинства людей;

- 2) примерно такая же, как работа большинства людей;
- 3) больше, чем работа большинства людей.

3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:

- 1) делами, требующими решения;
- 2) обыденными делами;
- 3) делами, которые Вам скучны.

4. Жизнь некоторых людей часто переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто Вам приходится сталкиваться с такими событиями?

- 1) несколько раз в день;
- 2) несколько раз в неделю;
- 3) примерно раз в день;
- 4) раз в неделю;
- 5) раз в месяц или реже.

5. В случае, если Вас что-то сильно гнетет, давит, или люди слишком много требуют от Вас, то Вы:

- 1) теряете аппетит и/или меньше едите;
- 2) едите чаще и/или больше обычного;
- 3) не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.

6. В случае, если Вас что-то гнетет, давит или у Вас есть неотложные заботы, то Вы:

- 1) немедленно принимаете соответствующие меры;
- 2) тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.

7. Как быстро Вы обычно едите?

- 1) я обычно заканчиваю есть раньше других;
- 2) я ем немного быстрее других;
- 3) я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
- 4) я ем медленнее, чем большинство людей.

8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что Вы едите чересчур быстро?

- 1) да, часто;
- 2) да, раз или два;
- 3) нет, мне никто никогда этого не говорил.

9. Как часто Вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?

- 1) я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
- 2) я делаю это только тогда, когда не хватает времени;
- 3) я делаю это редко или никогда не делаю.

10. Когда Вы слушаете кого-либо и этот человек слишком долго не может закончить мысль, Вы чувствуете желание поторопить его?

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) почти никогда.

11. Как часто Вы действительно «заканчиваете» мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) почти никогда.

12. Как часто Ваши близкие или друзья замечают, что Вы невнимательны, если Вам говорят о чем-либо слишком подробно?

- 1) раз в неделю или чаще;
- 2) несколько раз в месяц;
- 3) почти никогда;
- 4) никогда.

13. Если Вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто Вы опаздываете?

- 1) иногда;
- 2) редко;
- 3) почти никогда;
- 4) я никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что Вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) редко или никогда.

15. Предположим, что Вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, Вы:

- 1) спокойно подождете;
- 2) будете прохаживаться в ожидании;
- 3) обычно у Вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

16. Если Вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то Вы:

- 1) спокойно ждете своей очереди;
- 2) испытываете нетерпение, но не показываете этого;
- 3) чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
- 4) решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17. Если Вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то Вы:

- 1) напрягаете все силы для победы;
- 2) стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
- 3) играете скорее для удовольствия, чем серьезно.

18. Представьте, что Вы и Ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что Вы думаете о соревновании в этой работе?

- 1) предпочитаю избегать этого;
- 2) принимаю потому, что это неизбежно;

3) получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

19. Когда Вы были моложе, большинство людей считало, что Вы:

- 1) часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;
- 2) иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим;
- 3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);
- 4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

20. Чем, по Вашему мнению, Вы отличаетесь в настоящее время:

- 1) часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- 2) иногда стараетесь и Вам нравится во всем быть первым и лучшим;
- 3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);
- 4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

21. По мнению Ваших родных или друзей Вы:

- 1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- 2) иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим;
- 3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);
- 4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться?

22. Как оценивают Ваши родные или друзья Вашу общую активность?

- 1) недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее;
- 2) около среднего; всегда есть какое-то занятие;
- 3) сверхактивность, бьющая через край энергия.

23. Согласились бы знающие Вас люди, что Вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

24. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы менее энергичны, чем большинство людей?

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

2

5. Согласились бы хорошо знающие Вас люди с тем, что за короткое время Вы способны выполнить большой объем работы?

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

26. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы легко сердитесь (раздражаетесь)?

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;

- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

27. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы живете мирной и спокойной жизнью?

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

28. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы большинство дел делаете в спешке?

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

29. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вас радует соревнование (состязание) и Вы очень стараетесь выиграть?

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

30. Какой характер был у Вас, когда Вы были моложе?

- 1) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
- 2) вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- 3) вполне уравновешенный (не было проблем);
- 4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

31. Каким вы представляете свой характер сегодня:

- 1) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
- 2) вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- 3) вполне уравновешенный;
- 4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

32. Когда Вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает Вас, что Вы обычно чувствуете при этом?

- 1) я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работается лучше;
- 2) я чувствую легкую досаду;
- 3) я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно Вас разозлили, Вы:

- 1) ответите резко;
- 2) ответите в спокойной форме;
- 3) попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;
- 4) попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

34. Как часто Вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?
- 1) ежедневно или чаще;
  - 2) еженедельно;
  - 3) ежемесячно или реже.
35. Работа, которую Вы должны закончить к определенному сроку, как правило:
- 1) не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна;
  - 2) вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.
36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?
- 1) нет;
  - 2) да, но только изредка;
  - 3) да, весьма часто.
37. Качество работы, которую Вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:
- 1) лучше;
  - 2) обычное;
  - 3) хуже.
38. Бывает ли, что на работе Вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?
- 1) нет, никогда;
  - 2) да, но не так часто;
  - 3) да, постоянно.
39. Были бы Вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в последующем году?
- 1) да;
  - 2) нет, мне хотелось бы добиться большего;
  - 3) конечно нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе я буду очень расстроен.
40. Если бы Вы могли выбрать, то что бы Вы предпочли:
- 1) прибавку к заработной плате без продвижения в должности;
  - 2) продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.
41. К концу отпуска Вы:
- 1) хотите продлить его еще на недельку-другую;
  - 2) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;
  - 3) Вам хочется, чтобы отпуск кончился и Вы могли вернуться к обычной работе.
42. Бывало ли так, что за последние три года Вы брали меньше дней отпуска, чем положено?
- 1) да;
  - 2) нет;
  - 3) нет, никогда.
43. Бывает ли, что во время отпуска Вы не можете перестать думать о работе?
- 1) да, часто;

- 2) да, иногда;
- 3) нет, никогда.

44. В последние три года Вы получали какие-либо поощрения на работе?

- 1) нет, никогда;
- 2) иногда;
- 3) да, часто.

45. Как часто Вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?

- 1) редко или никогда;
- 2) раз в неделю или реже;
- 3) почти постоянно.

46. Как часто Вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?

- 1) на моей работе это невозможно;
- 2) весьма редко;
- 3) иногда (реже, чем раз в неделю).

47. Вы обычно остаетесь дома, если у Вас озноб или повышенная температура?

- 1) да;
- 2) нет.

48. Если Вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то Вы:

- 1) некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернуться к Вам;
- 2) продолжаете работать так же активно, несмотря на усталость.

49. Когда Вы работаете в коллективе, другие ожидают от Вас, что Вы будете руководить?

- 1) редко;
- 2) не чаще, чем от других;
- 3) чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?

- 1) никогда;
- 2) иногда;
- 3) часто.

51. Если кто-то поступает в отношении Вас нечестно, Вы:

- 1) прямо указываете ему на это;
- 2) находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
- 3) ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы прилагаете:

- 1) гораздо больше усилий;
- 2) несколько больше усилий;
- 3) примерно столько же усилий;
- 4) немного меньше усилий;
- 5) гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете:

- 1) значительно большую ответственность;
- 2) несколько большую ответственность;
- 3) примерно такую же ответственность;
- 4) несколько меньшую ответственность;
- 5) значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете необходимость торопиться?

- 1) гораздо больше;
- 2) несколько больше;
- 3) столько же;
- 4) несколько меньше;
- 5) гораздо меньше.

55. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы:

- 1) значительно более аккуратны;
- 2) несколько более аккуратны;
- 3) примерно в такой же степени аккуратны;
- 4) несколько менее аккуратны;
- 5) значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Ваше отношение к ней:

- 1) гораздо более серьезное;
- 2) несколько более серьезное;
- 3) мало отличается от других;
- 4) несколько менее серьезное;
- 5) значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет назад, сейчас Вы работаете в течение недели:

- 1) больше часов;
- 2) примерно столько же;
- 3) меньше, чем раньше.

58. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:

- 1) меньшей ответственности;
- 2) столько же ответственности;
- 3) большей ответственности.

59. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа:

- 1) более престижна;
- 2) столь же престижна;
- 3) менее престижна.

60. Сколько разных работ Вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?

- 1) изменений не было или были однажды;
- 2) две;
- 3) три;
- 4) четыре;
- 5) пять и более.

61. За последние 10 лет Вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?

- 1) да;
- 2) нет.

*Обработка данных.* В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах:

№ вопроса	Баллы	№ вопроса	Баллы
1	13,7,1	32	13,7,1
2	13,7,1	33	1,5,9,13
3	1,7,13	34	1,7,13
4	1,4,7,10,13	35	13,1
5	1,7,13	36	13,7,1
6	1,13	37	1,7,13
7	31,9,5,1	38	13,7,1
8	1,7,13	39	13,7,1
9	1,7,13	40	13,1
10	1,7,13	41	13,7,1
11	1,7,13	42	1,7,13
12	1,5,7,9,13	43	1,7,13
13	13,9,5,1	44	13,7,1
14	1,7,8,13	45	13,7,1
15	13,7,1	46	13,9,5,1
16	13,9,5,1	47	13,1
17	1,7,13	48	13,1
18	13,7,1	49	13,7,1
19	1,5,9,13	50	13,7,1
20	1,5,9,13	51	1,7,13
21	13,7,1	52	1,4,7,10,13
22	1,5,9,13	53	1,4,7,10,13
23	13,9,5,1	54	1,4,7,10,13
24	1,5,9,13	55	1,4,7,10,13
25	1,5,9,13	56	1,4,7,10,13
26	13,9,5,1	57	1,7,13
27	1,5,9,13	58	13,7,1
28	1,5,9,13	59	1,7,13
29	1,5,9,13	60	13,10,7,4,1
30	1,5,9,13	61	1,13
31			

Если количество баллов не превышает 167, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности – тип А; 168–335 баллов – диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа А (условно – А1); 336–459 – диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности – тип АБ; 460–626 баллов – диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б

(условно – Б1); 627 баллов и выше – диагностируется с высокой вероятностью выраженный поведенческий тип личностной активности – тип Б.

*Интерпретация результатов.*

1. Для лиц с выраженной поведенческой активностью – тип А – характерны:

- преувеличенная потребность в деятельности – сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу;
- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;
- нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;
- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами, мимикой и сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи;
- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах;
- неумение до конца выслушать собеседника;
- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;
- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

2. Для лиц, у которых диагностируется *тенденция к поведенческой активности типа А1*, характерны:

- повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность. Нехватка времени для отдыха компенсируется, в известной мере, расчетливостью и умением выбрать «главное направление» деятельности, быстрым принятием решения;
- энергичная, выразительная речь и мимика;
- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;
- чувствительность к похвале и критике;
- неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях; стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;
- при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

3. Для лиц, у которых диагностируется *промежуточный (переходный) тип поведенческой активности – АБ*, характерны:

- активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом;
- умеренно выраженные моторика и речевая экспрессия.
- явная склонность к доминированию (в определенных ситуациях и обстоятельствах они уверенно берут на себя роль лидера);

- эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

4. Для лиц, у которых *диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б1*, характерны:

рациональность и неторопливость в делах и общении, сочетание интенсивной работы с отдыхом, расслаблением, естественная смена видов деятельности, когда этого требуют обстоятельства;

- долгое, подчас, обдумывание планов, сочетающееся с тщательным и ответственным их выполнением. Внешняя сдержанность в движениях и речи сочетается с выдержкой и невозмутимостью при неудачах, при общении с неприятным или неудобным собеседником;

- устойчивость к действию фрустрирующих ситуаций и обстоятельств, внутренняя эмоциональная стабильность и сдержанность в проявлении аффектов и чувств к другим людям.

5. Для лиц, у которых *с высокой вероятностью диагностируется выраженный поведенческий тип Б*, характерны:

отчетливая неторопливость, взвешенность и рациональность в работе и других сферах жизнедеятельности, преданность избранному делу, отсутствие стремления к сменам работы;

- скупость в движениях и проявлениях эмоциональных реакций и чувств, в том числе при общении с близкими и друзьями; обстоятельность и обязательность, надежность и предсказуемость в поведении, подчеркнутое дружелюбие и расположенность к окружающим;

- излишне долгое обдумывание планов деятельности, сочетающееся с весьма неторопливым и сверхтщательным исполнением даже незначительных фрагментов, нередко раздражающее окружающих;

- отсутствие стремления к соревновательности и соперничеству, неумение и нежелание спорить, но в то же время твердость в отстаивании своей точки зрения;

- отсутствие внешних проявлений неуверенности в своих силах и возможностях. Неумение, а подчас и нежелание быстро менять стереотипы деятельности в приспособлении к ситуациям, требующим быстрого принятия ответственного решения или смены работы;

относительная устойчивость к фрустрирующим и стрессогенным ситуациям и обстоятельствам, однако при длительном действии этих факторов склонны к депрессивным реакциям, «уходам в себя», потере интереса к работе и общению.

## Эмоциональная инграмма

На стереотип эмоционального поведения, как было отмечено, в той или иной степени оказывает влияние социальная сфера, воспитание и более широко – жизненные обстоятельства, сформировавшие личность. Часто мы сознательно или по привычке демонстрируем те или иные эмоции не потому, что они полезны, выводят энергию вовне, а потому что они желательным образом действуют на партнеров. Эмоции позволяют нам сокращать или увеличивать дистанцию в общении, добиваться исполнения своих потребностей, располагать к себе, наказывать или поощрять по своему желанию.

► С помощью эмоций можно манипулировать окружающими, как предметами.

В роли средств манипуляции используются улыбка, смех, гнев, угроза, раздражение, крик, плач, возбуждение, равнодушие и т. д. Когда-то эмпирическим путем мы убедились в том, что, прибегнув к определенной эмоции, мы воздействуем на определенных людей определенным образом. Память запечатлела ситуации, при которых «эмоциональная заготовка» дает нужный эффект, запомнились сила и форма воспроизводимого эмоционально-энергетического сигнала. Мышление, всякий раз проанализировав ситуацию (более или менее успешно), при необходимости «включает» воспроизведение «эмоциональной заготовки» – таков механизм эмоциональной инграммы, то есть внутренней записи эмоций.

► Эмоциональная инграмма – это стереотип информационно-энергетических разрядок, который сложился под влиянием жизненного опыта человека, запечатлен в памяти и позволяет с помощью эмоций добиваться желаемого воздействия на окружающих.

Психологический принцип действия инграммы отличается от принципов функционирования выразительных телодвижений и стереотипа эмоционального поведения. Напомним, что телодвижения, служащие эмоциональным разрядкам, регламентируются культурой общества, которая предписывает личности, где и как надо проявлять эмоции; стереотип эмоционального поведения подчиняется природе и психосоматическим особенностям индивида. Инграммы же возникают под влиянием манипулятивного опыта личности.

► Эмоциональная инграмма – это механизм эмоциональных разрядок, возникающий по принципу условного рефлекса.

Уже на ранних этапах развития человек быстро и легко выявляет связь двух явлений: определенные эмоции вызывают желаемое поведение окружающих. Затем он всю жизнь использует конкретные эмоции в манипулятивных целях. Инграммы бывают положительного и негативного свойства, если их рассматривать с точки зрения влияния на партнеров.

*Инграммы положительного свойства* – это информационно-энергетические разрядки, расчетливо демонстрируемые человеком с целью вызвать определенное позитивное отношение к себе. Например, вы хотите получить от партнера признание, чувство удовлетворенности, нежность, любовь, доверие, награду. В этих случаях пойдут в ход такие мимические средства, как улыбка, смех, голосовые интонации лирического и миролюбивого спектра, жесты, символизирующие приветствие, радость, принятие партнера, движения головы, выражающие согласие, движения туловища, которые свидетельствуют о доверии к партнеру, чувстве наслаждения и т. д.

**Инграммы негативного свойства** наполнены символикой агрессии, вражды, гнева, отчуждения, дистанцирования, угрозы, неприятия, неудовлетворенности. В качестве средств их демонстрации могут использоваться различные выразительные движения соответствующего спектра. Негативные инграммы многочисленны, достаточно вспомнить наиболее часто встречающиеся их вариации:

- ребенок, который громким плачем и криком научился добиваться от родителей своего;
- взрослый, у которого тот же стереотип поведения может закрепиться и остаться средством манипулирования окружающими в несколько трансформированной и менее инфантильной форме;
- брачный партнер, который стремится держаться подальше от нелюбимого спутника жизни и чуть что изображает на лице недовольство и раздражение;
- учитель, который, входя в класс, словно надевает непроницаемую маску, желая казаться строгим и побудить детей соблюдать дисциплину;
- экзальтированная особа, которая всякий раз изображает презрение на лице в ответ на требования руководителя, чтобы показать, как мало он для нее значит;
- продавщица, которая хорошо усвоила, как можно отделяться от покупателей при помощи повышенного голоса и устрашающего выражения лица.

Заметим, что эмоциональная инграмма вбирает в себя не только эмоцию, которая эффективно, по мнению ее выразителя, влияет на окружающих, но также представление личности о своем положении во взаимодействии.

► Инграмма – это Я-образ, зафиксированный в прошлом, в конкретном аспекте отношений с окружающими и сопровождающийся некогда пережитыми при этом эмоциями защитного или манипулятивного свойства.

Встречаются люди, у которых в запасе не одна инграмма, а несколько. Набор эмоциональных инграмм – это арсенал Я-образов, сопровождаемых привычными защитными эмоциональными реакциями. В повседневной жизни мы столь часто используем инграммы, что подлинным переживаниям почти не остается места. Особенно редко переживаются эмоции положительного спектра – подлинная радость, восторг, умиление, благоговение, нежность. Целыми неделями на нашем лице едва обозначается дежурная улыбка – символ приличия. Редко появляется состояние более мажорное и искреннее.

Отрицательные эмоции тоже обычно применяются в качестве орудия воздействия, и при этом вряд ли можно сказать, будто мы переживаем их в подлинном смысле. Когда мать делает грозное выражение лица, повышает голос и употребляет бранные слова в адрес ребенка, то это, конечно, не означает, что она в этот момент ненавидит его, – она лишь добивается желаемого поведения. (Правда, это не всегда понимают дети и нередко в эмоциях матери видят проявление агрессии и отсутствие любви.)

## **Основные характеристики эмоциональных инграмм**

**1. Как правило, инграммы возникают при психотравмирующих обстоятельствах и, прежде всего, в детстве, в так называемые сенситивные периоды созревания психики.** В эти моменты развития человек особенно впечатлителен, раним и нуждается в защите самого себя. Психотравмирующие обстоятельства могут быть разными: конфликты, состояние лишения чего-либо, например, заботы, попечительства, нервное напряжение, обиды, ненависть со стороны близких и т. д. Индивид волен выбрать: желая добиться своего, он может прибегнуть

к любой эмоциональной инграмме – положительного или отрицательного свойства. Практика показывает, что защитные инграммы негативного содержания выбираются чаще.

***2. Инграмма обладает свойством автоматизма и целостности.***

При соответствующих обстоятельствах, например, психотравмирующих, она воспроизводится от начала и до конца, ее трудно прервать на каком-либо моменте. В этом смысле инграмма напоминает пластинку: если головка адаптера опустилась на диск, то записанное на нем будет воспроизведено полностью и один к одному.

***3. Инграмма слабо подвластна разуму – ему трудно справиться с начавшейся реакцией самозащиты или манипуляцией.*** Не случайно люди разного интеллектуального уровня – высокого, среднего, низкого – склонны к демонстрации эмоциональных инграмм и в этот момент весьма походят друг на друга своей беспомощностью, агрессивностью, грубостью и т. д.

***4. Инграммы как положительного, так и негативного свойства имеют защитную функцию, направлены на поддержание целостности Я.*** Инграммы, сформированные под влиянием психотравмирующих обстоятельств, воспроизводятся в случаях, когда личность испытывает дискомфорт, сомнение, встречает угрозу, оказывается в конфликтных ситуациях. Инграммы, образовавшиеся в психоприятных ситуациях, репродуцируются при необходимости получить от окружающих внимание, тепло, утешение, поддержку, любовь.

***5. Инграммы, связанные с психотравмирующими факторами, функционально задействованы сильнее, чем инграммы, возникшие в благоприятных ситуациях.***

***6. Инграммы формируются при участии или при непосредственном влиянии очень близкого и весьма значимого окружения.*** Это – родители и родственники, брачные партнеры и дети, воспитатели и учителя, руководители и коллеги, с которыми пришлось долго работать, зависимость от которых очень велика.

***7. Обычно личность фиксирована на психотравмирующих обстоятельствах, поэтому легко и быстро распознает их и при этом автоматически воспроизводит имеющиеся в запасе эмоциональные инграммы негативного содержания.***

***8. Инграммы проникают в разные сферы отношений личности – семейные, дружеские, любовные, деловые.***

► Проникновение в систему отношений негативных эмоциональных инграмм отрицательно влияет на процесс и результаты совместной деятельности.

## **Воспроизведение негативных эмоциональных инграмм**

*Проверь себя, отвечая «да» или «нет» на приводимые ниже ситуации.*

*Вы склонны воспроизводить негативные эмоциональные инграммы, если:*

1. Порой вам хочется привлечь к себе внимание близких, и вы прикидываетесь больным, обиженным, несчастным.
2. Иногда вы специально изображаете недовольство, возмущение, чтобы поставить на место кого следует.
3. Вам часто приходится повышать голос, чтобы добиться своего.

4. Молчание – ваше привычное средство наказания партнера.
5. Капризами можете многого добиться от близких.
6. Обычно вы несколько холодны, эмоционально сдержаны, чтобы оградить свой внутренний мир от посторонних.
7. Вы можете поныть, поплакаться, если надо разжалобить кого-либо.
8. Чтобы вам подчинялись, вы часто придаете своему лицу суровое, строгое выражение.
9. Иногда изображаете обиду не столько потому, что испытываете ее, сколько для того, чтобы заставить переживать партнера.
10. В ответственных ситуациях умеете прикинуться беспомощным или несообразительным.
11. Иногда вы специально показываете злость, чтобы заставить человека действовать, как надо.
12. Когда в споре вам не хватает аргументов, вы пускаете в ход эмоции, чтобы одержать победу.

Если вы ответили «да» 1–2 раза – это означает, что вы не склонны использовать отрицательные эмоциональные инграммы в качестве средств манипуляции окружающими; 3–5 – есть некоторая склонность к манипуляциям; более 6 баллов – свидетельство того, что такие инграммы стали для вас привычными в спектре проявления эмоций.

## Эмоционально-энергетическое воздействие

### Направленность энергетического потока

► Эмоционально-энергетическое воздействие имеет место в том случае, если происходят какие-либо перемены в состоянии субъектов и объектов, на которых оно направлено.

Свои энергетические ресурсы мы растрчиваем на разные объекты – одушевленные и неодушевленные. Эмоционально-энергетические потоки и разрядки могут направляться по нескольким адресам:

- **на себя** – человек радуется или огорчается прежде всего за себя, отстаивает, главным образом, свои интересы, гордится, в первую очередь, собой, опасается более всего за свое здоровье и благополучие, злится на себя;

- **на других** – человек радуется или огорчается прежде всего по поводу других, отстаивает преимущественно интересы партнеров, печется, главным образом, о здоровье и благополучии близких, обзляется на окружающих;

- **на дело** – человек озабочен прежде всего профессиональным занятием, творчеством, хобби – с ними связаны основные радости и огорчения, гордость и разочарование, утешение и борьба;

- **на предметы** – человек посвятил себя приобретениям, накопительству, коллекционированию: предметы и вещи доставляют ему истинную радость, заставляют волноваться и переживать, он обеспокоен их состоянием и судьбой.

В жизни мы встречаем людей, эмоциональные реакции которых либо четко направлены по конкретному адресу – на себя, на других, на дело, на предметы, либо распределяются по двум, трем или по всем направлениям примерно одинаково. Все зависит от ситуации, в которой типично действует человек, от его воспитания, характера, от значимости внешних и внутренних воздействий. Тем не менее, у каждого из нас есть доминирующие потребности, ценности и предпочтения, имеются важные обстоятельства, значимые партнеры. Следовательно, эмоционально-энергетические разрядки происходят преимущественно в одной из трех замкнутых энергетических систем:

1. **во внутреннем контуре**, когда эмоции рождаются в человеке и в нем же, главным образом, действуют, то есть направлены, прежде всего, на себя;

2. **во внешнем контуре**, то есть в системе отношений с другими одушевленными и неодушевленными объектами, когда эмоции человека преимущественно выходят на окружающих, на дело или на предметы;

3. **в совмещенном контуре**, когда эмоции, рождающиеся в человеке, действуют как в нем самом, так и в системе отношений с другими объектами.

Коммуникативные качества личности существенно зависят от того, какой у нее эмоционально-энергетический контур. Внутренний контур хуже других способствует распространению информации, заключенной в эмоциях. Кроме того, вибрация энергий во внутреннем контуре доставляет массу проблем здоровью личности: эмоции, не нашедшие выхода вовне, становятся причиной психической и соматической дезорганизации организма; весьма вероятна концентрация энергии сдерживаемых и подавляемых эмоций в тех или иных частях тела, в конкретных органах, включая мозг и мышцы.

Постарайтесь воспрепятствовать концентрации энергии эмоций во внутреннем контуре и, прежде всего, отрицательной энергии. Для этого необходимо выявить, нет ли у вас такой тенденции.

*Ваши эмоционально-энергетические разряды накапливаются во внутреннем контуре, если:*

- в последнее время вы почти всегда в состоянии мобилизации для отражения угрозы, неприятностей, несправедливости, но, тем не менее, держите себя в руках;
- часто испытываете недовольство, гнев, разочарование и стараетесь не показывать свои переживания;
- вас огорчают обстоятельства в семье, на работе или отношения с друзьями, и вы носите в себе эти впечатления;
- вам приходится скрывать антипатию, неприязнь к кому-либо из тех, с кем часто общаетесь;
- критику в своей адрес обычно долго помните;
- часто ругаете себя или злитесь на себя за то, что допустили ошибку, не смогли что-то сделать хорошо или вовремя;
- завидуете тем, кто лучше живет или достиг больше вас в работе или семейной жизни;
- часто сдерживаете себя, чтобы не сказать все, что думаете о непосредственно окружающих вас людях (родных, близких, друзьях, коллегах);
- почему-то не можете или не хотите открыто радоваться хорошим людям, приятным встречам, событиям;
- не можете или стесняетесь заплакать в тех случаях, когда другие это обычно делают;
- вам не к кому обратиться или не хочется жаловаться на свою усталость от жизни;
- вы не решаетесь публично высказывать свое мнение;
- вы обычно боитесь сделать решительный шаг, «промахнуться» в жизни;
- вы чувствуете себя одиноким человеком, вам не с кем поговорить, поделиться сокровенными мыслями;
- часто чувствуете себя неловко в новой обстановке или вам трудно вступать в контакты с малознакомыми людьми;
- вы чаще всего недовольны собой или своей работой;
- вас беспокоит собственное здоровье или здоровье близких, но вы об этом ни с кем не говорите;
- вы обычно чувствуете себя скованно, напряженно.

### **Полезность энергетического воздействия**

В первую очередь, нас интересуют закономерности влияния энергетики эмоций на самого человека и его партнеров, однако попутно будем обращать внимание читателя и на то, как эмоционально-энергетические разрядки влияют на дело, на предметы и вещи.

В зависимости от того, какие перемены в психике одушевленных объектов стимулируют эмоциональный разряд, будем различать:

- положительное воздействие – разряды провоцируют полезные психические перемены и потому обуславливают комфорт либо самой личности, либо партнеров, либо обеих участвующих сторон;
- нейтральное воздействие – разряды не влекут за собой каких-либо заметных изменений в психических состояниях объектов;

- отрицательное воздействие – разряды становятся причиной вредных для психики перемен и вызывают дискомфорт либо у самого человека, либо у партнеров, либо у всех участников общения.

Каждый из нас способен выдавать любые эмоционально-энергетические разряды – положительного, нейтрального и отрицательного действия. Какой именно произойдет разряд, зависит от многих причин. Прежде всего – от нашего физического и психического самочувствия: здоровый человек обычно оптимистичен, а недомогающий чаще всего непроизвольно проецирует раздражение и недовольство, вызывая тем самым дискомфорт у окружающих. Разрядка зависит от отношения личности к партнерам: положительная, нейтральная или негативная позиция к людям вообще или к конкретным типам партнеров вызывает соответствующие эмоции в их адрес. Существенное значение имеет ситуация, в которой действует личность: положительная или отрицательная оценка обстоятельств действия сказывается на нашем эмоциональном состоянии. Перемены в эмоциональном балансе связаны также с нашим временным состоянием – чувством голода или сытости, переживанием неудовлетворенности или удовольствия, ощущением усталости или бодрости.

Итак, эмоционально-энергетическое состояние более или менее изменчиво, но в то же время не будем забывать, что у каждого существует свой эмоционально-энергетический стереотип. В его режиме человек чаще всего действует – работает, общается, обучается, отдыхает. Присмотритесь к любому из окружающих и вы обнаружите, что данный конкретный человек чаще всего проецирует разряды определенного действия – положительного, нейтрального или отрицательного. Понаблюдайте также за собой и непременно заметите особенности своих эмоционально-энергетических разрядок: оказывают они преимущественно позитивное, нейтральное или негативное влияние и на кого именно – на вас, на партнеров или на обоих адресатов одновременно.

Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Когда человек таковые переживает, то невидимая и неслышимая, но тем не менее воспринимаемая их энергия творит истинное чудо – наполняет самого человека или окружающих живительной силой, ощущением совершенства бытия. Благотворное влияние на самого человека и его партнеров, как правило, оказывают настроение радости, душевный подъем, удовлетворенность обстоятельствами и окружающими, проявления любви, дружбы и привязанности, переживания восхищения, нежности, восторга. Огромной животворящей силой обладают состояния умиления, духовного очищения, мгновения творческого вдохновения. Мы генерируем положительную энергию, когда любимся красотой, совершенством, когда творим добро.

*Свойственно ли вам оказывать положительное воздействие на партнеров:* является ли ваше положительное эмоционально-энергетическое воздействие преобладающим или оно возникает в особых и редких случаях? Вы способны положительно воздействовать на всех партнеров или на избранных? Живительная сила ваших эмоций направляется в основном на себя, на родных и близких или на коллег, на субъектов вашей профессиональной деятельности – клиентов, учеников, больных? А может быть, вы радуетесь, умиляетесь и восхищаетесь только любимым и дорогим человеком? Возможно, объектом ваших положительных эмоциональных излияний стала кошка или собака в доме? Или магнитофон, радио, телевизор?

### **Сколько типичны для вас негативные эмоциональные разрядки?**

В эмоциональном репертуаре личности найдется немало эмоций, оказывающих отрицательное воздействие на психику как самого человека, так и окружающих. Некоторые эмоционально-энергетические разрядки обладают мощной деструктивной силой, например, агрессия,

гнев, ненависть, злобные и враждебные выпады. Другие эмоции негативного действия не столь разрушительны – досада, печаль, обида; негативным эмоционально-энергетическим влиянием обладают состояния страха, разочарования, недовольства.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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