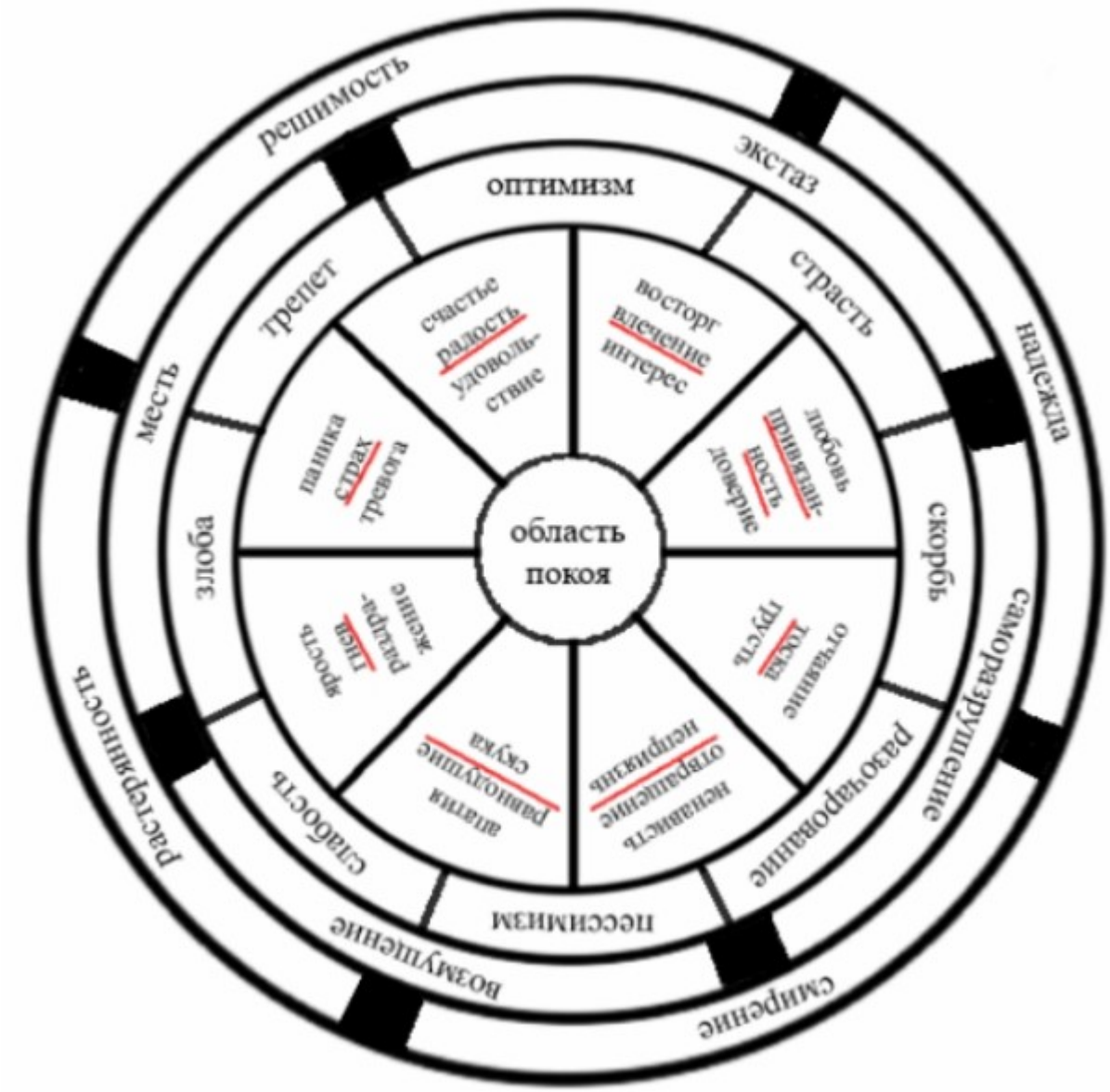
Навигатор Эмоций

www.omniasophia.ru tarogermopol@yandex.ru



Совет – распечатайте Колесо, что бы сверять по нему написанное дальше.

Каждый раз, когда речь заходит об автоматическом разуме, речь заходит и об эмоциях.

Автоматические цепочки, управляющие им: стимул – эмоция – реакция. Или сложнее: стимул – ассоциированная эмоция, взятая из опыта прошлых эпизодов – реакция. В публикации «Качества автоматического разума» шла речь об ассоциированных эмоциях. Но прямые или ассоциированные, а это эмоции. Это центр автоматизма. Осознание эмоций – важная задача на пути к осознанности жизни. И очень сложно осознать то, что не систематизировано, не упорядоченно. Люди часто не могут даже выразить словами, что именно они чувствуют!

Есть очень много разных систем описания эмоций, и это – еще одна. Это навигатор, который доложен помочь вам проложить свой курс в эмоциональную осознанность – это Навигатор Эмоций. И я призываю не спешить выносить суждения – многое может показаться правильным или не правильным в начале, когда еще далеко не все понятно, и разум лишь выхватывает куски информации из общего контекста. Но куда важнее, что покажется правильным в конце.

Эмоции – часть внутреннего мира, и мы знаем, что они всеобщие, мы называем их одинаковыми словами, но никто не может поручиться за то, что вы переживаете эмоцию именно так, как другие. Ту же эмоцию – но не обязательно именно так. Они внутри и каждому предстоит разобраться в тонкостях именно своего внутреннего мира. Именно поэтому классификаций эмоций огромное количество, и за ними стоят и психологи, и специалисты по искусственному интеллекту, и Далай-лама.

Это не догма, не мертвая теория, которая должно воспроизводиться без изменений. Это способ оценки и классификации внутренних переживаний, по их сути и предназначению, задача Навигатора – помочь разобраться в себе и своих эмоциональных состояниях. Поэтому не стремитесь просто механически запомнить схему. Прочувствуйте ее, оцените, вынесите свои суждения!

Эмоциональный мир крайне субъективен, при всем его единстве, и вы можете найти иные оттенки эмоций, и даже иные названия для них, в лично вашем внутреннем мире, в лично ваших проявлениях эмоций.

Навигатор – стартовая точка, от которой можно оттолкнуться. Его отличие от другие системы- в принципе, по которому рассматриваются эмоции. Порой в таких классификациях они довольно произвольны, просто набор эмоций. Порой их пытаются описать формулами, порой оценивают по мимике, порой по областям мозга, в которых возникает возбуждение при этой эмоции.

Навигатор оценивает эмоции по их природной роли, по задаче, которую выполняют эмоции. Зачем нам эмоции? Они регулируют наше поведение на уровне автоматизма. Поэтому основа для систематизации эмоций – то, как именно они регулируют поведение, какие инструкции они дают. Отвращение говорит, что нечто очень плохое, фу, гадость! Страх подсказывает, что пора спасаться. Влечение подталкивает сблизиться.

Эмоции будут поделены по их биологической роли, и по их интенсивности, от полного покоя до завышенной силы переживания; они смогут смешиваться, образуя новые эмоции, как соединения основных и переходные стадии. Каждая основная эмоция будет уравновешенна своей противоположностью, и способна развиваться, переходя в другую эмоцию. И все это - система регулирования поведения на уровне, не требующем осознанной работы разума.

Эмоции – это то, что происходит в нас постоянно. Это спусковой крючок реакций человека, центр программы поведения. Радость или гнев, или страх или что-то еще, приятные эмоции или неприятные, они все равно станут тем механизмом, который предписывает вам механически, без понимания, последовать автоматической программе.

Можно создать в своей голове миллион планов, принять тысячи решения, а потом свое слово скажет всего один эмоциональный порыв, и вы делаете совершенно не то, что собирались.

Причем у этого порыва может не быть никакой реальной основы в текущей ситуации. Ассоциированные эмоции тянутся из прошлого, автоматический разум ищет в прошлом эмоцию, которую уже испытывал в ситуации, схожей с этой, и испытывает эту же эмоцию снова, как эхо, далекий отзвук старых событий. Эмоции тут служат способом принять решение, древним и архаичным, не использующем осознанность.

И речь не идет, ни в коем случае, об уничтожении эмоций, даже тех, которые кажутся негативными или неприятными. Мало того, речь вообще не идет о разделении эмоций на позитивные и негативные, полезные и вредные, нужные и ненужные! Это удобное деление, но чисто условное. Эмоция может быть приятна или не приятна человеку, но это не главное. У каждой из них своя роль, каждая из них может быть уместной или не уместной, диктующей подходящее или не подходящее поведение. Гнев полезен в схватке, страх – при опасности. Радость может лишить бдительности и погубить.

И не так важно, кажется эта эмоция приятной и желательной или нет, важно, что эмоции – это древний механизм, позволяющий без участия разума выбрать манеру поведения, эмоции напрямую задают автоматические программы.

Каждую эмоцию вызывает свой стимул, и каждая запускает конкретный шаблон поведения. Он может быть проявлен разными способами, с разной силой, может быть подавлен, но все равно эмоция диктует свой шаблон. Кто-то убегает от страха, кто-то цепенеет, кто-то пытается атаковать, это возможные индивидуальные проявления. Но все равно шаблон страха – это приказ спасаться от опасности. Пути к спасению выбираются разные, но суть одна, нужно спастись от угрозы. Каждой эмоции соответствует своя программа, и будем говорить о наиболее общих из них, не учитывая возможные индивидуальные отличия.

Эмоции присущи нам от рождения, они не зависит от культуры и условий среды. Еще Дарвин исследовал эмоции детей, которые родились слепыми. Они не могли видеть и копировать эмоции родителей, не могли подражать их выражению лица. Но они выражали те же эмоции, тем же способом.

Новорожденные испытывают эмоции, аналогичные эмоциям взрослых. Люди разных культур имеют одни и те же эмоции. Культурное выражение этих эмоций может быть разным, мы учимся сдерживать естественные реакции тела, подавлять их, подменять шаблонами, которые дает общество. Одна культура учит всегда улыбаться, вторая – не улыбаться без причины; одна учит смотреть в глаза, выражая дружелюбие, вторая говорит, что взгляд в глаза – это угроза, признак агрессии.

Но почти первобытные племена, жившие в Новой Гвинее, были сняты на видео, оказалось, что все их эмоции легко распознают европейцы, как и наоборот. Культура, не имевшая связи с другими людьми тысячи лет, выражала те же эмоции и тем же способом. Японцы и американцы, выражающие на людях эмоции разными способами (в соответствии с указаниями культуры) делают это совершенно одинаково, когда не знают, что за ними наблюдают.

Улыбка корпоративного служащего встречающего клиента – часть его работы, требование компании, а не выражение эмоций. Жесты угрозы или одобрения, согласия или несогласия, то, как трактовать кивок головой или протянутую ладонь – все это диктуется культурой. Но наедине с собой, когда человек не сдерживает выражение эмоций, все культурные отличия пропадают. Это механизмы не культуры, с самого Хомо Сапинс, данные нам от природы.

Мы рождаемся с этими механизмами управления поведением, и если ребенок вырос среди животных и разум не получит развития, он не научится говорить, но будет испытывать обычные человеческие эмоции.

И не только человеческие. Эмоции высших животных принципиально не отличаются от людских, страх человека, собаки, кота, обезьяны – это один и тот же страх. И в их мире эмоции прекрасно работают, это тот мир, для которого они предназначены, для которого они создавались тысячами лет эволюции.

Любая из эмоций может показать себя с разной степенью выраженности. Страх может быть лишь легким беспокойством, может быть отчетливым страхом как таковым, но может перерасти в панику, когда разум полностью отступает, и автоматическое поведение начинает бесконтрольно реализовываться, не зависимо от обстановки и ситуации. У каждой эмоции есть завышенный уровень, который может быть опасен. Даже избыточная радость, отрывающая от земли, может погубить того, кто в восторге мчался по улице, ослепленный своим счастьем, и не заметил автобус на перекрестке.

Эмоции различны по времени. Как правило, мы не остаемся на годы в непрерывной радости, но можно очень долго жить в страхе или оцепенеть в апатии на очень долгое время. Нельзя вечно находится в радости, но можно очень долго и равномерно ненавидеть.

На самом общем уровне эмоции выполняют четыре функции – оценивают ситуацию, как хорошую или плохую, указывают на проблему, предписывают стремиться к чему-то или избегать этого.

И избегать можно как угодно долго, а длительная оценка происходящего как хорошего и желательного не имеет смысла. Не может быть вечного восторга, но может быть долгий, затяжной страх. Стимул для страха может сохраняться долго, и программа «Это опасно, держись от него подальше!», даваемая страхом, будет актуальной очень долго.

Восторг же краток – вы получили желаемое, оценили его, испытали приятные эмоции, создав программу стремления к этому событию в будущем. Событие вызвало восторг, восторг приятен. Восторг не вызвал какое-то поведение внешне, но записал в цепочки автоматизма: «Это событие вызывает восторг, что бы пережить восторг снова, нужно стремиться повторить это событие!». И это все, на этом его роль исчерпана, эмоция выполнила свою задачу, дальнейший восторг не имеет смысла, и пропадает.

Неприятные эмоции предписывают держаться подальше от чего-то. И если вам страшно, то надо убежать, и оказаться в безопасности. Но если убежать вы не можете, то страх продолжает требовать бежать, и не проходит. Не имя возможности реализовать эмоцию (или осознать ее и взять цепочку автоматизма под контроль) вы обрекаете себя застрять в этой эмоции, переживая ее постоянно. Она станет настроением – постоянной,

доминирующей в вашей жизни эмоцией, зависшей, как программа, которая ждет реакции пользователя.

Нет нужной реакции на страх – инструкция не была выполнена, страх остается актуален и не пропадает. Подавляется, уходит в глубину, но не пропадает. И однажды вы попадете в ситуацию, схожую с тем далеким, давно забытым эпизодом, который породил этот страх. И в новом эпизоде, в новом событии жизни, автоматический разум найдет это эхо давнего страха, вспомнит, какие эмоции тогда были пережиты, по ассоциации с текущим моментом, и эмоции вернутся. Вернется ассоциированный страх, вернется ассоциированный гнев, взятые из старого эпизода.

Ты делал так и радовался? Сделай так снова, что бы снова порадоваться.
Ты был в такой ситуации и боялся? Бойся снова
Это уже не эмоция, непосредственно вызванная случившемся, а автоматическое переживание старых эмоций, возникших в схожей ситуации. Вот это – ассоциированные эмоции, переживаемые не в ответ на стимул прямо, а потому, что стимул вызывает ассоциации с более ранней ситуацией, когда были пережиты какие-то эмоции - и они испытываются по ассоциации с тем старым событием.

Всегда боялся пауков? Ну так и этого бойся! Человек похож на того, кому ты раньше доверял? Ну так и к этому чувствуй доверие!

Делай так, что бы прекратить страдания, раньше это работало!
Или делай так, что бы пережить удовольствие, раньше это работало!
Делай так, что бы избежать угрозы, раньше это работало!

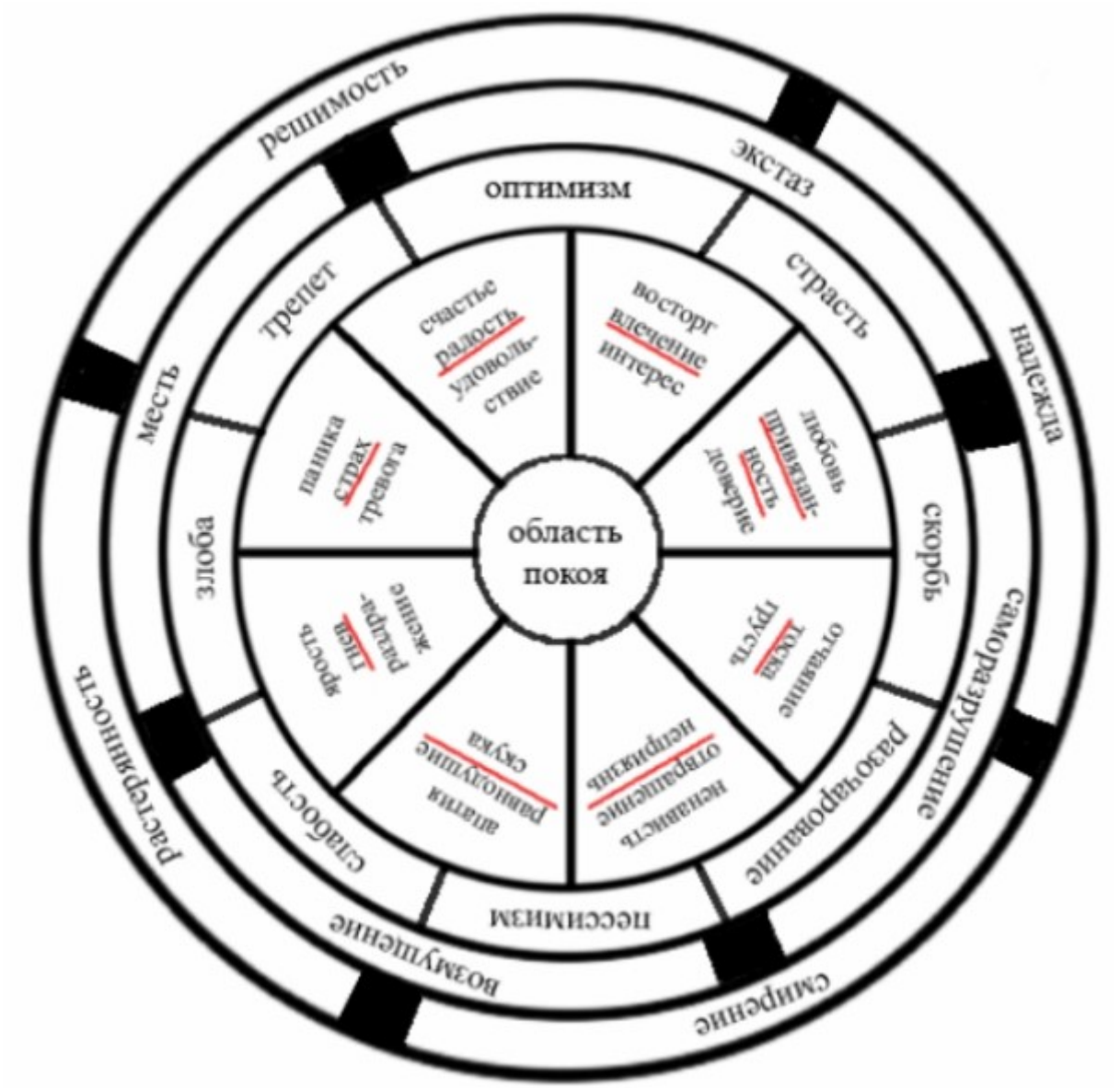
Эмоция дает программу, предписывая поступить именно так, а не иначе. Не думая, не осознавая, а потому и эта реакция будет очень быстрой. И в кризисной ситуации эмоции могут быть совершенно бесценны. Страх заставит отскочить при резком шуме и поможет избежать гибели по упавшей со старой стены кирпичей.

Отвращение заставит отшатнуться от источника угрозы. Это лишний повод напомнить, что следует стремится понять эмоции и взять под контроль, в вовсе не уничтожить! Эмоции – движущая сила автоматического поведения, как двигатель в автомобиле. Но кроме двигателя нужны еще руль и тормоза, которые дает осознанный разум.

И если одному угрожает опасность, то информацией о ней стоит поделиться с другими. Третий Маяк предлагает предупредить других, что бы они могли избежать угрозы. Нужно рассказать им о своем страхе, что бы и они испытали страх и заранее держались подальше от опасного места, или пришли на помощь к тому, кто попал в беду. Гнев предписывает атаковать, но это лучше делать сообща, поэтому гнев нужно выразить, что бы напугать врага (это естественная мораль), или что бы сказать союзникам, на кого этот гнев направлен.

Поэтому мы выражаем эмоции, причем врожденным способом, который точно будет всем понятен. Нам не надо учиться смеяться и плакать, это заложено самой природой. Мы вскрикиваем от страха, ругаемся от злости, смеемся, мы показываем эмоции характерной, врожденной мимикой, жестами, поведением. Мы делимся ими друг с другом. Поэтому эмоции заразительны, и легко передаются от человека к человеку. Это третий Маяк в работе, проявление древних механизмов передачи важной для выживания информации.

Эмоции здесь будут представлены в виде наглядной схемы и образуют круг, назовем ее просто - Колесо Эмоций



Его центр – это точка покоя, лишенная вообще всякой эмоциональной составляющей, полный баланс, в котором нет никаких доминирующих эмоциональных состояний. Это место, в котором вы можете мысленно представить спокойного человека, ничего особенно не испытывающего в данный момент.

Любое отклонение, по любому из направлений колеса, вызовет эмоцию. И чем дальше заходит это отклонение, тем сильнее становится эмоция. Набрав некоторую силу, она переходит на новый уровень, по три уровня на каждый из секторов Колеса – начальный, нормальный и завышенный уровни, образующие разные варианты эмоции.

Каждый сектор – основная эмоция. Таких эмоций восемь, это не произвольное число, оно вытекает из базового предназначения эмоций, это еще будет объясняться. Основные эмоции:

Радость
Влечение
Привязанность
Тоска
Отвращение
Равнодушие
Гнев
Страх

Этого не достаточно, что бы описать все эмоциональные состояния человека, но основные эмоции – это лишь начало, блоки, из которых будет сложено все остальное.

Очень важно не смешивать эмоции с такими понятиями, как «чувства», «настроение» или «характер», это не одно и тоже, и это так же еще будет оговорено. Все это вместе назовем эмоциональными состояниями, и сами эмоции лишь одно из них.

Восемь основных эмоций выполняют свои, принципиально разные, задачи в регулировании поведения и образуют четыре противоположные пары, проявляя себя в активной или в пассивной форме. Активная форма эмоции требует действия, каких-то поступков, стремления к чему-то, пассивная – напротив, отказа от действий, покоя, отдаления от чего-то.

Первая задача эмоций – **оценка**. Оценочные эмоции говорят о том, представляется событие хорошим или плохим, желательным или нежелательным. Они не толкают прямо к каким-то действиям, но в дальнейшем человек стремится к тому, что оценил как хорошее и избегает того, что оценил как плохое.

В случае столкновения с чем-то, что уже опознано как желаемое, эмоции говорят о необходимости стремиться получить это, повторить переживание, соединиться с этим. Это эмоции **желания** – они вызывают влечения к объекту, который признан эмоционально притягательным.

Противоположная ситуация – столкновение с чем-то нежелательным, с тем, что уже осознанно как что-то плохое. Эмоции **неприятия** предписывают избегать этого, не повторять, не переживать снова, свести к минимуму все столкновения с этим.

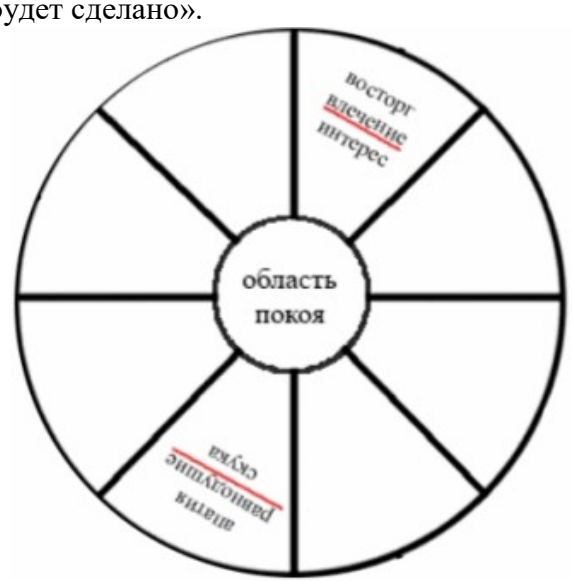
Эмоции **неудовлетворенности** указывает на проблему. Не удалось получить желаемое, не удалось избавиться от нежелательного, реальное состояние дел не соответствует ожидаемому.

Оценочные эмоции – радость и отвращение. Они противоположны, и образуют два противоположных сектора колеса.

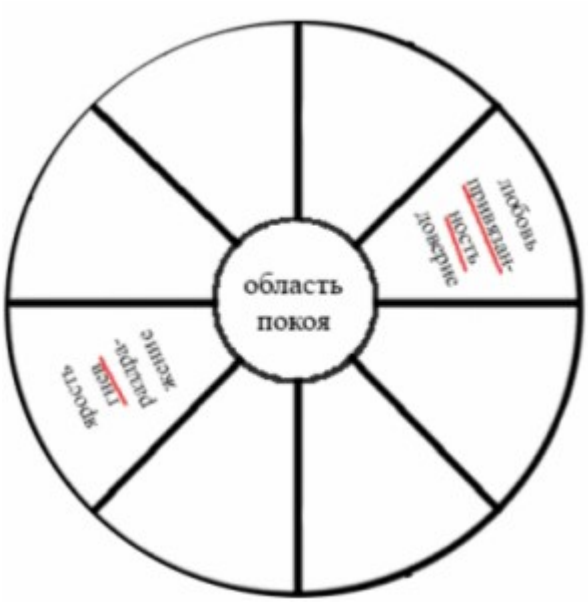
Радость - оценка ситуации как хорошей и желаемой. Радость говорит: «Это хорошо, запомни это и всегда стремись к этому». Она накапливает позитивный опыт и становится основой для эмоций желания.

Отвращение предполагает противоположную ситуацию – это оценка ситуации как плохой. Отвращение говорит: «Это плохо, запомни это и всегда избегай этого!». Отвращение так же накапливает опыт и служит основой для эмоций неприятия.

Влечение - активная форма желания. Это не просто оценка, как радость, испытанная от встречи с чем-то приятным. Это активный стимул, желание получить что-то. Лечение предписывает начать делать что-то для получения желаемого, его программа: «Я хочу это, могу это получить, это будет сделано».

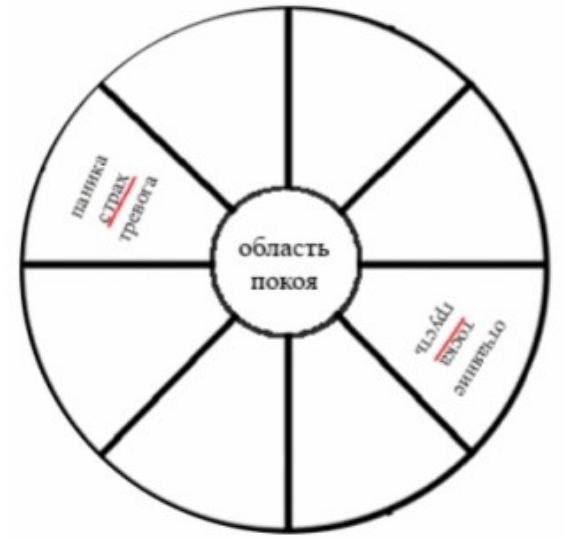


Равнодушие – противоположность влечению, пассивная форма неприятия. Оно не предполагает никаких активных действий, направленных на получение чего-то, но нет и активного стремления бороться с тем, что представляется нежелательным. Равнодушие говорит: «Мне это не интересно и я ничего не стану делать».



Привязанность – пассивная форма желания, не требующее усилий, тяга к тому, что уже есть. Привязанность указывает на необходимость не получить новое, а сберечь имеющееся, его принцип: «Я дорожу этим, я сохраняю это».

Гнев – противоположность, активная форма неприятия, которое не просто воздерживается от контактов с нежелательным, но и прилагает усилия, стремясь это нежелательное уничтожить, разрушить то, что кажется неприемлемым. Инструкция гнева: «Мне это не нравится, я это уничтожаю, что бы этого не было!».



Тоска – пассивная эмоция неудовлетворенности, говорящая о том, что желаемое потерянно или изначально не получено. Ее суть: «Я не смог получить то, чего хотел».

Страх – противоположная эмоция активного неудовлетворения, возникающая из-за столкновением с чем-то нежелательным, что не удалось уничтожить. Страх говорит: «Это плохо, но я не могу это уничтожить, поэтому я должен спастись от этого». Гнев стремится атаковать то, что ему не нравится, но если это невозможно, если победить нельзя, остается только страх и бегство, как форма спасения от угрозы, против которой бесполезно сражаться, которую не сокрушить, как бы ни хотелось.

Половина Колеса Эмоций оказалось отдано эмоциям, которые влекут к чему-то, это **полукруг желания.**

Радость говорит – «Это хорошо». Базовая программа – «Запомни это и повтори при любой возможности»

Влечение – «Я хочу это получить». Базовая программа - «Сделай это».

Привязанность – «Я этим обладаю и дорожу». Базовая программа - «Оберегай это».

Тоска – «У меня нет этого». Базовая программа - «Осознай отсутствие желаемого».

Это путь от оценки, через обладание, к осознанию невозможности обладать желаемым. Этот путь можно закончить на любом его этапе или пройти до конца, до потери того, что было важным и вызывало влечение. И в крайней точке полукруга вы может остаться надолго.

Тоска не подразумевает каких-то активных действий, выполнение которых исполнит программу эмоции, она лишь указывает на невозможность обладать желаемым, а потому длиться может неограниченно долго.

Или из этой точки можете вернуться на шаг назад, и снова войти в фазу привязанности, что бы избавиться от тоски. Не сумев получить желаемое, вы вместо него получаете что-то другое, находите заменитель, то, чем можно обладать, вместо недостижимого. Не сложились отношения с девушкой, она ушла, бросила парня? Он может тосковать, а может обратить внимание на другую девушку, и завести новый роман, просто как средство спасения от тоски.

Или вы можете пойти дальше и выйти в противоположный полукруг, сделав шаг в отвращение. Это тоже способ избавиться от тоски, но путем самообмана. Вы можете убедить себя в том, что желаемое совершенно не привлекает вас, что вы не хотели, что «зелен виноград» и вам вовсе и не нужно то, о чем вы тоскуете. Более того – это вам даже отвратительно, это плохо!

Это компенсирует тоску, погружая вас в самообман. Не сложились отношения с девушкой, она ушла, бросила парня? Он может убедить себя, что она была его не достойна, была страшной, неверной, что она почти что проститутка, и он сам не хочет иметь с ней дел! Это вытолкнет в область далеко не лучших эмоциональных состояний, но из тоски он выпадет.

Само отвращение – начало противоположной половины колеса, **полукруга неприятия.**

Отвращение говорит - «Это плохо». Базовая программа – «Запомни это, и избегай при любой возможности».

Равнодушие – «Мне это не интересно». Базовая программа – «Ничего не делай».

Гнев – «Я хочу уничтожить все плохое». Базовая программа – «Атакуй это».

Страх – «Я не могу уничтожить плохое, надо спасаться от него». Базовая программа – «Спасайся», как правило, проявляющаяся в виде стремления убежать, отдалиться от источника угрозы, которую не удается победить.

Это снова путь, который можно закончить в любой момент или пройти до конца, от негативной оценки, через попытки бороться, к бегству с поля боя. Страх – крайняя точка, состояние того, кто вынужден сосуществовать с чем-то ужасным, на что не способен напасть, что чего не может избавиться, так что остается лишь бежать и прятаться. Страх, как и тоска, может длиться как угодно долго.

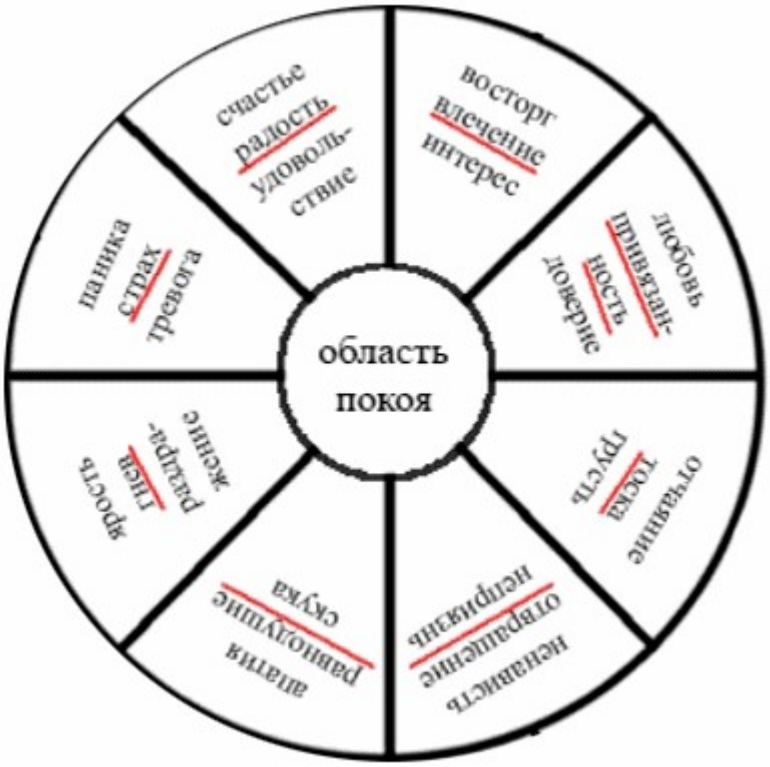
Часто мы не можем убежать от того, что пугает, что бы перестать бояться, особенно если это ассоциативный страх, который требует бояться высоты, пауков и всего того, что встречается повсеместно.

Испуг от тряски в самолете во время турбулентности быстро пройдет, но страх темноты будет преследовать всю жизнь!

И из этой крайней точки снова два выхода. Первый – повернуться назад и вернуться к гневу, и все же сразить с тем, что пугает (это бессознательно делают люди, у которых испуг вызывает агрессию, рефлекторно готовые ударить того, кто решится их напугать). Это не обязательно прямая схватка, разумеется, но это может быть попытка бросить вызов страхам, бороть их, как своего врага. Человек, который боится высоты, может всю жизнь прятаться от нее, а может специально начать бороться с ней заставляя себя снова и снова подниматься на высоту, пока не сочтет, что поборол страх

Яркий пример – актриса Наталья Варлей, которая боялась высоты, и первое ее образование – не актерское, а цирковое. Она стала воздушной гимнасткой! Специально, что бы привыкнуть и перестать бояться высоты.

Или снова, как в прошлый раз, можно выбрать путь самообмана и сделать шаг вперед, в радость и убедить себя, что вам, на самом деле, даже нравится то, как все сложилось. Запуганная мужем робкая женщина может жить в вечном страхе; может однажды сорваться на мужа и во время очередного скандала ударить в ответ; а может убедить себя, что у нее все хорошо, сказать себе: «Бьет – значит любит, да и было–то так всего раз триста, да я и сама виновата!». В последнем случае она создает иллюзию, что оценивает ситуацию как хорошую и правильную, а это – функция радости.



Эти восемь эмоций пока способны описать лишь восемь базовых состояний:
это хорошо
я хочу это
я обладаю этим
я не обладаю этим
это плохо
я не хочу этого
я борюсь с этим
я спасаюсь от этого.

Но у каждой из них свои синонимы и свои градации. Каждая из них может быть выражена с разной силой, от незначительной до завышенной, заставляющей терять разумный контроль. Эти градации – эмоции, возникающие как разновидность основной, они направлены на ту же стратегию, что и основная, вызывают то же поведение, но действуют с разной силой.

Начало **радости** – телесное **удовольствие**, не затрагивающее особо глубоко эмоции, но запоминающееся как приятное. Вкус, аромат прекрасного обеда, нежное прикосновение – это начало, это стимул, способный вызвать больший накал эмоций – саму радость как таковую, более яркую, более субъективную. Радость от успеха, радость от хорошей новости, даже радость от чужой неудачи, главное, что это уже радость более значительная, насыщенная. Крайне переживание этого сектора Колеса – **счастье**. Радость зашкаливает и заставляет переоценивать ситуацию, представляя все в виде совершенно идеальной картинки полного благополучия.

Интерес становится первым шагом следующего сектора. Что-то привлекло внимание, или, как вариант, вызвало удивление. Это сигнал, способный заинтересовать, начальное условие для появления активного желание получить заинтересовавшее – **влечения**. Зашкаливая оно становится **восторгом**, и человек уже ослеплен блистательными перспективами нового дела и готов броситься к нему без всяких размышлений.

Привязанность начинается с **доверия** – стимула, который предполагает, что вы готовы привязаться к чему-то или к кому-то, говорящего, что не будет подвохов и угроз. Что бы пойти на свидание, надо изначально достаточно довериться человеку, что бы не считать его заранее маньяком. Развитая до крайности привязанность станет **любовью** – полной привязанностью, требующей быть вместе с объектом любви вопреки всему, в том числе и вопреки самому рассудку, что случается довольно часто.

Легкая форма **тоски** – это **грусть**, не оказывающая сильного влияния на человечка, а ее сильная форма – **отчаяние**, полное погружение человека в переживание, неспособность переключиться на что-то еще, когда кажется, что лучше уже никогда не станет.

Отвращение начинается с легкой **неприязни, которую еще вполне можно игнорировать,** перерастает в **ненависть**, так же глухую ко всем доводам разума, как и любовь. Можно постоянно быть рядом с тем, кто просто вызывает неприязнь – без этой способности многие не смогли бы поводить время к коллективе, где далеко не все нам нравятся или спокойно уживаться с не самыми приятными соседями. Но практически не возможно быть спокойным и вежливым с тем, кто вызывает ненависть!

Скука – это просто отсутствие действий, и скучающий разум ищет чем ему заняться, это слабая форма **равнодушия**, которому просто все равно, но крайняя стадия – **апатия**, в которой уже полностью утрачена способность что-то делать, и человек просто уходит в себя, отказываясь реагировать на внешний мир в принципе.

Раздражение легко контролировать, но оно способно перерасти в куда более опасный **гнев**, а он, в свою очередь, станет основой для **ярости**, которой практически не

возможно управлять, и которая почти наверняка приведет к вспышке агрессии и буйному поведению.

И, наконец, легкая **тревога**, как смутный сигнал опасности, может усилиться и стать отчетливым **страхом**, который далее может стать неконтролируемой **паникой**, заставляющей бежать в ужасе, не разбирая дороге и совершать самые безумные поступки.

Обратный путь для каждой эмоции – это снизить ее интенсивность и вернуться обратно в центр, откуда можно двинуться к любому иному эмоциональному состоянию. Центр – это область полного покоя, состояние, из которого вы сможете еще и наблюдать эмоции, не вовлекаясь в них, познавать и наблюдать, но не принимать как часть себя, видеть то, что происходит в секторах Колеса, но не входить в них.

***

Восемь эмоций превратились в двадцать четыре и образовали внутренний круг Колеса. По каждому сектору вы можете прогуляться в обе стороны, от центральной, бесстрастной точки дойти до края, вернуться обратно, или перейти в соседний сектор. Противоположные сектора заняты противоположными эмоциями.

Влечению противоположено **равнодушие**, это активное желание и пассивное неприятие. Влечение говорит: «Мне это нравится и я буду делать все, что бы этого добиться!», это стимул к активному достижению. Равнодушие говорит: «Мне это не нравится, и я не буду ничего делать, что бы это уничтожить !», стимул к пассивному избеганию.

Поэтому проявившийся интерес к чему-то, выводит из состояния апатии. Сидел человек, на все было плевать, и вдруг видит, как за окном три полицейских гонятся за голой женщиной с пумой на поводке. Это явно привлечет внимание!

Равно как может наскучить то, что вызывало влечение, и от былого восторга не останется следа, когда дело станет рутиной – стандартная ситуация, все приелось, надоело и больше не хочется. Возьмите прекраснейшее блюдо, от которого вы в восторге и ешьте только его месяц – и вам его совсем не захочется.

Радость и **отвращения** – противоположные оценки, как хорошее и как плохое. Не получится быть счастливым, испытывая при этом неприязнь к тому, кто или что вызывал ранее счастье, равно как получение удовольствие от того, что оказалось эмоционально ненавистным, может сбить эту ненависть.

Гнев и **привязанность**, пара «Я обладаю этим!» и «Я хочу уничтожить это!», стремление сохранить, и стремление разрушить. И если объект вашей любви вызывает каждодневное раздражение, разбрасывает носки, то это изрядно повредит чувствам, равно как невозможно испытывать ярость, но при этом проявить доверие и выслушать человека, принять его мнение, согласиться с ним. Для этого придется отринуть гнев, или хотя бы снизить его уровень.

Страх и **тоска** так же противоположны, страх говорит о присутствии нежелательного, тоска – об отсутствии желанного. Человек, погруженный в отчаяние может отвлечься от него, столкнувшись с опасностью, от которой придется убегать, в то время как грусть может сменить панику, если убежать не удалось, все бесполезно, спасения нет, остается лишь плакать.

Такой подход не привязывает вас жестко к терминологии, и вы можете подобрать свои названия, при желании. Практически всегда на уровне языка есть близкие синонимы, способные описать эмоциональное состояние. Вместо привязки к терминам Навигатор Эмоций предлагает понять сами базовые программы, которые стоят за эмоциями и регулируют поведение на уровне автоматизма. И это программы способны включаться не только по одной, но и одновременно, смешиваясь, порождая новые, более сложные инструкции.

Радость.

Формы проявления – удовольствие, радость, счастье.
Девиз – «Это мне нравится».
Суть эмоции - положительная оценка. Эмоции сектора радости выносят суждение и оценивают событие как желательное, хорошее, к которому следует стремиться. Оценка сохраняется и вызывает последующее влечение, когда нужно снова пережить аналогичное событие, что бы снова испытать радость, которая становится началом для других эмоций, направленных на достижение желаемого.
Стимул, который вызывает эмоцию – приятное событие.
Инструкция эмоции – запомни, что бы повторить это.
Типичное поведение – стремиться к повторению.
Противоположная эмоция – отвращение. Радость дает положительную оценку, отвращение – отрицательную.
Переход в движении по Колесу – влечение, положительная оценка чего-то вызывает стремление это получить.
Связанные смешанные эмоции (см. дальше) – трепет, оптимизм, месть, экстаз.

Сбой эмоции – избыточная эмоция не позволяет объективно оценивать ситуацию и реагировать на нее, пропадает осознанность, человек полностью сосредоточенный на переживаемом счастье, может отключиться от внешних событий и перестать их воспринимать.

Влечение.

Формы проявления – интерес, влечение, восторг.
Девиз – «Я это хочу!».
Суть эмоции - активное желание. Эмоция стимулирует получение желаемого, освоение нового, изучение того, что привлекло внимание. Что-то уже представляется интересным, полезным или новым, влечение говорит изучить это, получить это. Влечение лежит в основе третьего Маяка – как в плане влечения к новому, так и в плане влечения к другим людям.
Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с тем, то привлекает внимание и оценивается как желаемое.
Инструкция эмоции – возьми это!
Типичное поведение – изучение, присвоение, завоевание, действия, направленные на получение желаемого.
Противоположная эмоция – равнодушие, отсутствие желания с чем-то взаимодействовать.
Переход в движении по Колесу - привязанность. Получение желаемого приводит к стремлению сохранить полученное.
Связанные смешанные эмоции – оптимизм, страсть, решимость, надежда.

Сбой эмоции – нездоровые желания, в том числе, не понятные самому человеку, особенно если речь идет о влечении, вызванном не текущим событием, а старыми эмоционально насыщенными эпизодами.

Привязанность.

Формы проявления – доверие, привязанность, любовь.
Девиз – «Я сохраняю это».
Суть эмоции - пассивное желание. Желаемое не завоевывается активно, как что-то новое, а сохраняется, оберегается от потери и разрушения. Эмоция не получения, а сохранения, поддерживающая постоянное ощущение важности того, к чему испытывается.
Стимул, который вызывает эмоцию – присутствие в жизни чего-то значимого, важного, подлежащего охране.
Инструкция эмоции – береги это!
Типичное поведение – опека, забота, стремление сохранить, оставить при себе, даже подчинить, не позволить этому исчезнуть из своей жизни. Удерживание.
Противоположная эмоция - гнев. Привязанность направлена на сохранение желаемого, гнев – на разрушение нежелательного.
Переход в движении по Колесу - тоска. Переход происходит в случае отсутствия желаемого.
Связанные смешанные эмоции – страсть, скорбь, экстаз, саморазрушение.
Сбой эмоции – патологическая привязанность, зависимость от объекта своей привязанности. Не способность добровольно отказаться от мешающей привязанности.

Тоска.

Формы проявления – грусть, тоска, отчаяние.
Девиз – «У меня нет того, что я хочу иметь».
Суть эмоции - неудовлетворенность. Тоска указывает на отсутствие чего-то важного, ценного, оцениваемого как хорошее. Желаемое может быть утрачено или отсутствовать изначально, оказаться недостижимым.
Стимул, который вызывает эмоцию – осознание отсутствие желаемого.
Инструкция эмоции – признай, что этого не существует.
Типичное поведение – постепенное примирение с отсутствием желаемого в жизни, новые попытки получить это, или поиск того, чем можно компенсировать отсутствие желаемого, переключение внимания на другие объекты привязанности.
Противоположная эмоция – страх, как ощущение присутствия в жизни чего-то нежелательного.
Переход в движении по Колесу – отвращение, как способ самообмана, создание иллюзии, что утраченное не имело значение, не было нужным; или возврат в привязанность, в попытке найти заменитель, новую привязанность, которая позволит забыть об утраченном.
Связанные смешанные эмоции – скорбь, разочарование, надежда, смирение.
Сбой эмоции – длительное пребывание в секторе тоски, не способность чем-то заменить эту эмоцию и вернуться в центр. Защитные механизмы, которые пытаются подавить ощущение, вытеснить, компенсировать его, создавая глубинные автоматические программы, направленные на уход от ощущения тоски.

Отвращение.

Формы проявления – неприязнь, отвращение, ненависть.
Девиз – «Это мне не нравится».
Суть эмоции – отрицательная оценка. Событие, ситуация, оценивается как плохая, не правильная. Эмоции сектора отвращения помечают это событие (и схожее с ним) как события, которых в дальнейшем следует избегать. Эмоция формирует основу для других эмоций, направленных на уход от не желаемого или уничтожение не желаемого.
Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с неприемлемым, неприятное событие.
Инструкция эмоции – запомни, что бы не повторять.
Типичное поведение – отстранение от вызывающего эмоцию объекта, стремление не попасть больше в подобную ситуацию.
Противоположная эмоция - радость.
Переход в движении по Колесу – равнодушие, как форма отказа от активности, при которой нет никаких действий, направленных на контакт с тем, что оказалось неприемлемым.
Связанные смешанные эмоции – разочарование, пессимизм, саморазрушение, возмущение.
Сбой эмоции – необъективная оценка; ненависть, направленная на объекты не несущие вреда, в том числе из-за проекции своих представлений об объекте на этот объект, или из за его ассоциаций с более ранними эпизодами.

Равнодушие.

Формы проявления – скука, равнодушие, апатия.
Девиз – «Я ничего не буду делать!».
Суть эмоции – пассивное неприятие. Прекращение любых действий выступает в роли способа не соприкасаться с нежелательными объектами. Чем меньше совершается поступков, чем меньше контактов с внешним миром, тем меньше шансов столкнуться с чем-то нежелательным. Добровольная изоляция как способ избежать угрозы.
Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с чем-то, что не вызывает интереса, не рассматривается как желательное, но и не воспринимается как объект для атаки.
Инструкция эмоции – не взаимодействуй с этим.
Типичное поведение – отказ от активности, отстраненность.
Противоположная эмоция - влечение.
Переход в движении по Колесу – гнев, направленный на уничтожение того, что нежелательно.
Связанные смешанные эмоции – слабость, пессимизм, смирение, растерянность.
Сбой эмоции – полный отказ от контакта с внешним миром, от любой активности вообще, в том числе и необходимой для выживания. Потеря способности реагировать на изменения в мире.

Гнев.

Формы проявления – раздражение, гнев, ярость.
Девиз – «Я хочу это сломать!».
Суть эмоции - активное неприятие. Это ответ на ситуацию, когда раздражающий фактор невозможно просто игнорировать, и вместо отказа от взаимодействия с ним

запускается программа разрушения. Эмоция уничтожения, борьбы с врагами, активного действия при угрозе.
Стимул, который вызывает эмоцию – угроза, проявление враждебности, нежелательная, неприемлемая ситуация, которую можно изменить насильно.
Инструкция эмоции – «Атакуй!».
Типичное поведение – конфликт, агрессия, нападение.
Противоположная эмоция - привязанность.
Переход в движении по Колесу – страх, как результат неспособности уничтожить нежелательное, вынужденное соприкосновение с ним.
Связанные смешанные эмоции – слабость, злоба, возмущение, месть.
Сбой эмоции – необоснованна агрессия, конфликтность, проявляемая без внешних стимулов, вплоть до полностью не контролируемого автоматического поведения, аффектов, вспышек не управляемого гнева. Гнев, вызываемый проекциями на других своих представлений о них, столкновением в других с чертами личности, которые человек ненавидит в себе и пытается отрицать. Гнев направленный на неодушевленные предметы, вещи.

Страх.

Формы проявления – тревога, страх, паника.
Девиз – «Рядом что-то плохое, что я не могу уничтожить!».
Суть эмоции - неудовлетворенность. Осознание того, что рядом есть угроза, которую не победить, не уничтожить. Человек вынужден оказаться рядом с тем, что кажется ему опасным. Невозможность устранить угрозу вызывает стремление скрыться от нее.
Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с угрозой, не подлежащей уничтожению.
Инструкция эмоции – спасайся!
Типичное поведение – бегство, избегание опасности, стремление уйти от него как можно дальше, что бы избежать столкновения. Варианты, возможные вместо бегства - атака (спастись, попытавшись отогнать угрозу), оцепенение (спастись, став незаметным для угрозы).
Противоположная эмоция – тоска. Страх – неудовлетворенность, возникающая из-за того, что рядом есть что-то вредное и опасное, тоска – неудовлетворенность, возникающая от того, что рядом нет чего-то нужного и полезного.
Переход в движении по Колесу – возврат в гнев, что бы встретить пугающее лицом к лицу и сразиться, попытаться уничтожить угрозу, устранить причину страха; или движение вперед, в сектор радости, когда человек пытается найти что-то хорошее в том, что его пугало, убедить себя, что угрозы нет, изменить оценку, в том числе и путем самообмана, как вариант – через рационализацию (см. дальше).
Связанные смешанные эмоции – злоба, трепет, растерянность, решимость.
Сбой эмоции – постоянный страх, не связанный с уровнем угрозы, вызываемый не опасными объектами и событиями, в том числе из-за того, что текущая ситуация ассоциируется с более ранним эпизодом, в котором был пережит сильный страх. Панические атаки. Фобии.

Калькулятор эмоций

Все сказанное до сих пор, относится к внутреннему кругу, отражающему лишь базовые моменты эмоций. Важно четко понять суть эмоций, их функцию, что бы двинуться дальше. Поэтому я повторю еще раз те сигналы, которых несут основные эмоции:

Радость – «Это хорошо, одобряю», отвращение – «Это плохо, осуждаю».
Влечение – «Я это хочу», равнодушие – «Я этого не хочу».
Привязанность – «Я хочу это сохранить», гнев – «Я хочу это уничтожить».
Тоска – «Я не могу этим обладать», страх - «Я должен спастись от этого».

Этого не хватит, что бы описать все эмоциональные состояния, но эти эмоции могут смешиваться между собой. Мы можем суммировать их, словно числа на калькуляторе, и получать новые эмоциональные состояния, как объединение основных эмоций, нечто среднее, возникающее на их стыке. При этом каждая из суммируемых эмоций проявляется слабее, чем в чистом виде.

Прежде всего, суммируем смежные эмоции. Если двигаясь по Колесу можно переходить из одной эмоции в другую, то захватить два смежных сектора будет вполне естественно!

Суммируя **радость и влечение**, мы соединяем положительную оценку чего-то со стремлением это получить. Итог суммы радость + влечение – **оптимизм**. Это эмоциональное состояние позитивного настроя, говорящего, что вы идете правильным путем, и вам нужно делать это, не смотря даже на возникающие сомнения – все будет хорошо. Вы все делаете правильно, желаемое будет получено, не надо сомневаться и отступать. Возникают сомнения? Не обращая внимания, все хорошо!

Влечение, суммируемое с **привязанностью** смешивает желание обладать с уже достигнутым обладанием, ощущение получения желаемого и слияние с ним, стать единым целым, создавая то, что можно назвать вожделением или **страстью**. Желаемое получено, ты хотел – и вот ты это получаешь, обладаешь желаемым, это момент торжества соединения с вожделенным.

Привязанность + **тоска** – я дорожу тем (привязанность), что я потерял (тоска). Это привязанность к утраченному, привязанность к тому, чего уже не существует. Это - горе или **скорбь**, состояние того, кто потерял нечто важное в своей жизни. Здесь нет программы действий – скорее новая форма оценки, акцентирующая на остроте переживания утраты чего-то действительно важного, что не перестало быть важным, когда было потерянно. Это было, ты это берег, ценил, а теперь потерял, но не перестал ценить. Это не просто грусть от того, что не удалось получить что-то, чего-то добиться, это именно утрата важного, к чему все еще сильно привязан.

Тоска + отвращение - ощущение потери, сопровождаемое еще и негативной оценкой того, что потеряно: «Это оказалось чем-то плохим, и я это потерял». Это **разочарование**, когда что-то важное вызывает неприязнь, оказывается вовсе не таким, как казалось в начале и теряется. Разочарование говорит, что утраченное вообще не стоило того, что бы его беречь, происходит полная переоценка утраченного. То, что влекло, вызывает теперь лишь неприязнь и потерю этого, расставание, все хорошее, что в нем было уже потеряно.

Отвращение + равнодушие – сочетание оценки чего-то как плохого, с одной стороны, с нежеланием что-то предпринимать и как-то бороться с этим. Пассивная позиция - «Это плохо, мне это не нравится, я не стану этого делать, из этого не выйдет ничего хорошего!». Это **пессимизм**, полный мрачных предчувствий и не желающий ввязываться в авантюру, и он лежит напротив оптимизма, ожидающего всего самого хорошего и твердо намеренного ввязаться в новое дело.

Равнодушие + гнев – сочетание стремления уничтожить то, что не нравится с одновременным бездействием. «Я хочу это уничтожить – но я ничего не делаю!». Это бессилие или **слабость**. Понимание неспособности что-то предпринять в отношении того, что хочется атаковать. Это вариант ухода от гнева не в страх, не в поиск спасения, а в полностью пассивное признание своего бессилия что-то изменить. Хочется гневаться, возмущаться, крушить и уничтожать, но вы не делаете ничего, понимая (или считая) что на это все равно не хватит сил, что эту схватку вам не выиграть.

Гнев + страх – желание уничтожить что-то, сочетаемое с программой, предписывающей бежать и спасаться от этого. Затаенный гнев, который страшно выразить – пагубное и крайне распространенное состояние. Хочется пойти и устроить скандал с соседом, который шумит ночь, но страшно, он сильный и агрессивный человек. Хочется высказать начальнику все, что о нем думаешь, наорать на него – но нельзя, он потом уволит, страшно! Хочется атаковать, но страх не дает это делать, это **злоба**, постоянно разъедающая изнутри, подавленная страхом агрессивная реакция.

Страх + радость в сочетании говорят, что пугающее, то, от чего хочется бежать, на самом деле может оказаться хорошим, привлекательным и бежать от него не стоит. Это **трепет -** стояние радостного ожидания, сопровождающегося опасением. Роды, свадьба, первое большое путешествие – многие события в жизни вызывают опасение, но при этом оцениваются как хорошее событие, желаемое. Да, страшновато, но и прекрасно тоже, и стоит это сделать! Волнительное, трепетное ожидание пугающего и радостного события.

Радость + влечение = оптимизм.
Влечение + привязанность = страсть.
Привязанность + тоска = скорбь.
Тоска + отвращение = разочарование.
Отвращение + равнодушие = пессимизм.
Равнодушие + гнев = слабость.
Гнев + страх = злоба.
Страх + радость = трепет.

Второе сложение

Второе суммирование – сочетание эмоций в секторах идущих через один, соединение более далеких друг от друга эмоциональных состояний. Полученные результаты более размыты и способны описать больший эмоциональный спектр, но основные эмоции, лежащие в их основе, не показывают себя в чистом своем проявлении.

Радость и привязанность – экстаз, максимально высокая оценка того, чем обладаешь в данный момент, пиковое состояние, превосходящее по силе любовное, как любовь с еще дополнительной положительной оценкой, идущей от радости.

Влечение + тоска – сочетание желания получить что-то, не смотря на его недоступность, вопреки тоске. Нечто утрачено или недоступно, но влечение не ослабевает, сохраняется стремление обрести желаемое. Нечто недоступно, но к нему все равно нужно стремиться. Это **надежда**.

Привязанность + **отвращение** – привязанность к тому, что заведомо плохо, стремление к вредному, дает **саморазрушение**. Понимаю, что это плохо, что причинит мне вред, он все равно сохраняю это, делаю это.

Тоска + равнодушие – состояние того, кто все потерял (тоска) и не намерен ничего предпринимать (равнодушие), что бы исправить ситуацию, полная пассивность в неудаче и утрате. Это **смирение** со сложившейся ситуацией.

Отвращение + гнев – сочетание готовности атаковать с острым переживанием нежелательности события – «Все не так, это не правильно, так не должно быть, надо с этим бороться!». Это **возмущение**.

Равнодушие + страх – растерянность, мне страшно, я знаю, что должен спастись, но не делаю ничего. Страх подталкивает к спасению, но равнодушие заставляет остаться на месте, не выполняя программу страха, бездействовать. Оцепенел, застыл, не понимаю, что нужно делать.

Гнев + радость – наслаждение стремлением уничтожить, оценка направленного на кого-то гнева как праведного чувства. Прежде всего, это происходит в состоянии **жажды мести**, когда уничтожение внутренне оценивает как очень правильный поступок.

Страх + влечение – решимость, готовность идти на встречу тому, что пугает, добиваться того, от чего хочется убежать. Стремление сделать шаг к тому, что пугает, вопреки страху.

Сложные сочетания

Нет причины считать, что эмоции могут суммировать только по две и никак иначе или что их сочетания должны быть строго привязаны к расположению секторов. Описывая многообразные эмоциональные состояния, мы можем разложить их на основные компоненты базовых эмоций, представить как сочетание задействованных в них эмоций программ поведения.

Зависть – я хочу получить то, что есть у тебя. Я оцениваю твое как хорошее (это оценка радости), я хочу это получить сам (влечение), и меня огорчает, что у меня этого нет (осознание отсутствия нужного – задача тоски). Зависть раскладывается на сочетание радости, тоски и влечения – хочу то, чего у меня нет, оно мне нравится, мне без этого плохо!

В обиде я считаю, что со мной поступили плохо (негативная оценка, отвращение), к которой добавился гнев на обидчиков, но, как правило, переживаю его не в виде активных действий, а просто в виде нежелания иметь дало с обидчиком: «Ой все! Не подходи ко мне!», и это бездействие – метод равнодушия.

Не все эмоции смогут соединиться между собой, не все образуют какие-то новые состояния. Можно испытывать сразу страх и отвращение при виде чего-то ужасного, и они остаются именно двумя четкими программами, не противоречащими друг другу -

«Это плохо – беги от этого!» оценка и реакция на нее, которые отлично уживаются вместе в чистом виде.

В некоторых случаях эмоции с разными названиями и оттенками могут занимать одно место на колесе. **Удивление** вполне может рассматриваться как разновидность интереса, поскольку состояние удивления привлекает внимание к чему-то новому, необычном, а привлекать внимание – это задача интереса. Удивление делает то же самое, но в какой-то более узкой ситуации, с привлечением именно новых и непривычных стимулов.

Радость, с небольшой добавкой доверия (не ставшего привязанностью или любовью), говорит: «Это хорошая ситуация, я доверяю ему; это надежный человек, я готов ему довериться», создавая ощущение безопасности.

Радость с небольшой прибавкой неприязни и гнева или раздражения может стать злорадством – я оцениваю как для себя хорошее (радость) ,то плохое, что случилось с человеком, который мне не нравится (неприязнь), и кому я желаю причинить вред (гнев). Я радуюсь тому, что ему плохо.

Учтите, что необходимо отделять сами эмоции от чувств, настроения, черт характера. Все это обобщенно назовем «эмоциональными состояниями». Основные эмоции лежат в их основе, служат базой, на которой строятся эти состояния.

В некоторых случаях эмоции с разными названиями и оттенками могут занимать одно место на схеме Колесе. Брезгливость – это эмоциональный синоним отвращения, его разновидность, еще вариант оценки чего-то как крайне не приятного, от чего стоит отстраниться. Брезгливость и отвращение не различаются принципиально по своей сути.

Робость, нерешительность, боязливость – все это синонимы страха, служащие для обозначения не острого переживания, а постоянного эмоционального фона. Боится человек чего-то конкретного, при столкновении с ним (или при мыслях о нем), а робким он будет постоянно, по своему характеру – то есть в силу склонности часто и легко испытывать страх.

Испуг – краткая, не сильная, форма страха, но от этого испуг не становится чем-то принципиально новым. Испуг проходит быстро, страх может длиться долго, но разница количественная, а не качественная.

Смех – не самостоятельная эмоция, а форма внешнего проявления радости в определенных ситуациях, как и более сдержанная улыбка.

Доверие внесено в Колесо, но где недоверие? Недоверие – это ощущение, что нечто может быть плохим, вредным, опасным и с ним не стоит иметь дел. Недоверие предполагает, что вы отстраняетесь от того, чему не доверяете – и это часть программы тревоги. Она не стала еще страхом, но уже говорит: «Не доверяй, не связывайся, тут что-то не так, тут есть какие-то риски и подвохи!».

Не все, что обычно относят к эмоциям, окажется вписанным в это Колесо. Физическая боль – не эмоция, а ощущение, возникающее при повреждении тела. Это сигнал о проблемах, а не эмоция.

Замкнутость или общительность человека – черты характера, его манера взаимодействия с миром, и это нельзя счесть просто эмоцией. Но в основе замкнутого, нелюдимого, мрачного характера может лежать регулярно испытываема эмоция –

раздражение (не люблю людей), равнодушие (мне плевать на людей), неприязнь (кругом одни болваны, ни одного нормального человека).

И если мы говорим, что кто-то кем-то был очарован, то не описываем эмоции – это слово будет означать крайне размытый набор оценок, эмоционально сводящийся к секторам радости (он оценивает очаровавшего его человека очень хорошо) и доверия (он готов принять его, а не выискивать в нем недостатки).

Еще раз напомню: эмоции – это врожденные, присущие в равной мере человеку и высшим (как минимум) животным механизмы, регулирующие поведение на уровне автоматического разума. Они просты, и служат основой для инструкций, помогающих выбрать манеру поведения, задают реакцию на стимул на уровне автоматического разума. Нравится? Бери! Пугает? Беги. Злит? Бей!

Чувства – понятие более широкое и размытое, включающее социальные механизмы, навязываемые извне. Угрызение совести, например, как результат поступка нарушающего некие принятые правила – чувство, во многом формируемое социальной средой, а не врожденная эмоция.

Чувство одиночества, например, возникает как ответ на отрыв от привычной группы. Выход за третий Маяк. И на уровне природных эмоций это разновидность тоски, или, более вероятно, грусти, как менее сильного проявления. Суть тоски – «У меня нет того, что мне нужно», а в данном случае – «У меня нет нужных мне людей рядом, я в одиночестве!». Чувство одиночества – разновидность эмоции «тоска».

Чувства смутны и не всегда подлежат четкому описанию. Порой они могут вытекать из навязанных идей – чувство долга, говорящее: «Я должен сидеть в офисе всю ночь, но закончить отчет фирме он нужен!» - это, прежде всего, навязанная идея, что фирма важнее всего, и оценка этой идеи, как правильной. И это навязанное извне.

Эмоция же будет иметь набор конкретных поведенческих программ, или в чистом виде, или смешанных между собой. Испытал страх – спасайся от того, что пугает. Испытал привязанность – береги то, что ее вызвало.

Их вызывает конкретный стимул, формирующий конкретную оценку и/или ответную реакцию. Оценка же необходима для формирования будущих ответных реакций. Испытав радость от кого-то события, уже легче испытаете доверие к такому же событию в будущем. Испытав отвращение к какому-то человеку, вы будете более склонны испытывать гнев в отношении людей, которые просто похожи на него.

Это уже сформированный автоматизм, в котором эмоциональность автоматического разума сплелась с его ассоциативностью: «Этот человек похож на того, к кому я ранее испытал отвращение, значит, я будут испытывать к нему те же эмоции и относится к нему как к врагу».

Неприязнь, испытываемую к себе, мы назовем недовольством собой – и это именно прямая негативная оценка самого себя. «Я не достаточно хорошо, я жалок, я ничтожен!» - это оценка себя через сектор отвращения. Если эта оценка вызвана тем, что мои поступки расходятся с тем, как я считаю правильным поступать, то мы имеем дело с угрызениями совести.

Если я вспоминаю о том, как выпил слишком много вчера и танцевал голый на улице, то я испытаю чувство стыда, но его основа все равно будет в секторе отвращения, в

области негативной оценки чего-то как плохого и не правильного. В данном случае – в области такой оценки моего же поведения.

Такая же эмоциональная оценка себя, но длительная и связанная с какими-то конкретными делом, приведет к неуверенности в себе. Если я постоянно низко оценивают свою способность к общению с девушками, то я буду крайне не уверен в себе в процессе разговора с любой из них, поскольку эмоционально уже самому себе вынес вердикт – я не пригоден для этого разговора.

А привязанность и радость, направленные на самого себя, сделают меня самовлюбленным нарциссом. И если это будет не одноразовой эмоцией, а постоянным состоянием, то станет настроением или даже характером.

Настроение – это продолжительный эмоциональный фон. Эмоции смешиваются, меняют интенсивность, но какая-то из них может присутствовать постоянно, сохраняться на фоне другие и влиять на них. Если раздражение испытывается в течении всего дня, снова и снова вызывается самыми разными причинами, если я возвращаюсь к нему как к привычной уже эмоции и буквально сам ищу причины, что бы испытать его снова, то это не просто эмоция. Это уже настроение. Это эмоция, которая закрепилась и не может вернуться в центр Колеса.

И есть риск с легкостью шагнуть чуть дальше, в данном примере - в гнев или даже ярость, без всякой веской причины, просто потому, что раздражение определяет ваше настроение, и вы уже постоянно смещены в этот сектор Колеса.

Попробуйте заняться чем-то, что вам нравится, встретиться в человеком, которого хотите видеть, сделать то, о чем мечтаете, пустите в свою жизнь немного привязанности, и вы сместитесь к центру, уравновесив эмоцию ее противоположностью.

Характер – это максимально длительный эмоциональный фон, проходящий через всю жизнь, врожденная склонность человека с легкость входить в какой-то из секторов, испытывать определенные эмоции. Это определяется уже не внешними стимулами, а структурой личности, нервной системой и всем течением жизни. Кто-то с легкостью сходится с людьми, влюбляется, заводит отношения. Кто-то ленив, предпочитает сидеть дома, бездельничать и пребывать в равнодушии и апатии. Характер – склонность к частому переживанию определенных эмоций, легкость их возникновения.