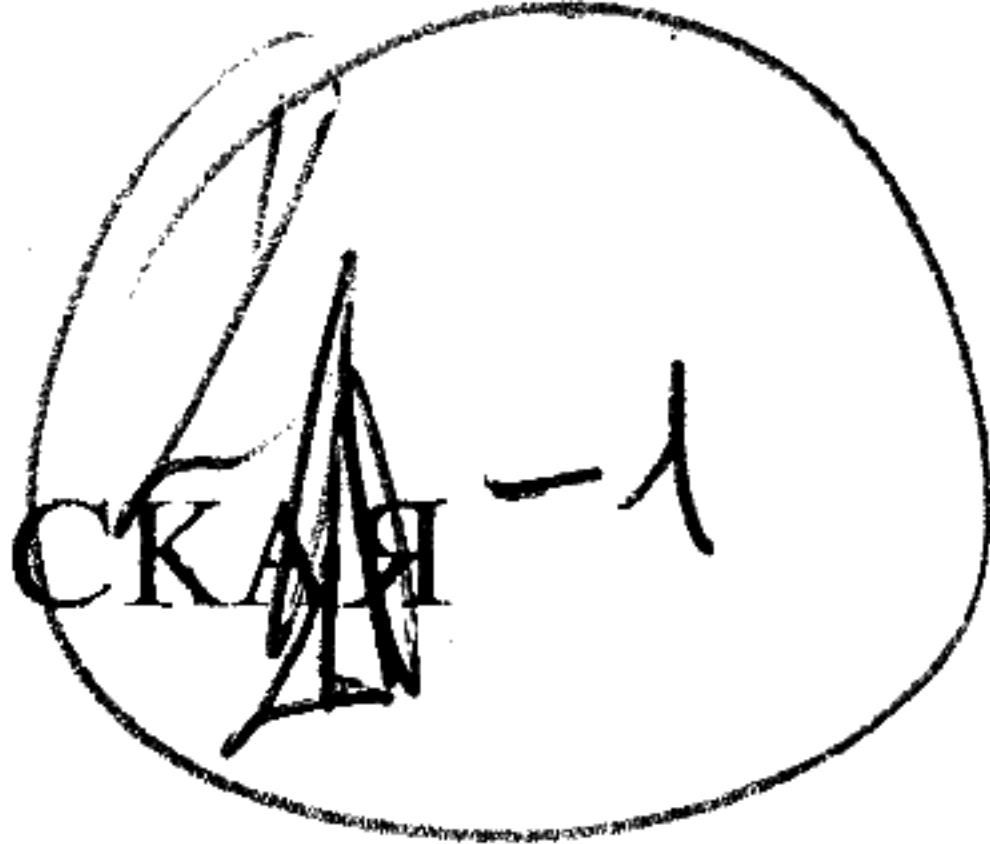


МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
АКАДЕМИЯ
им. И. М. СЕЧЕНОВА

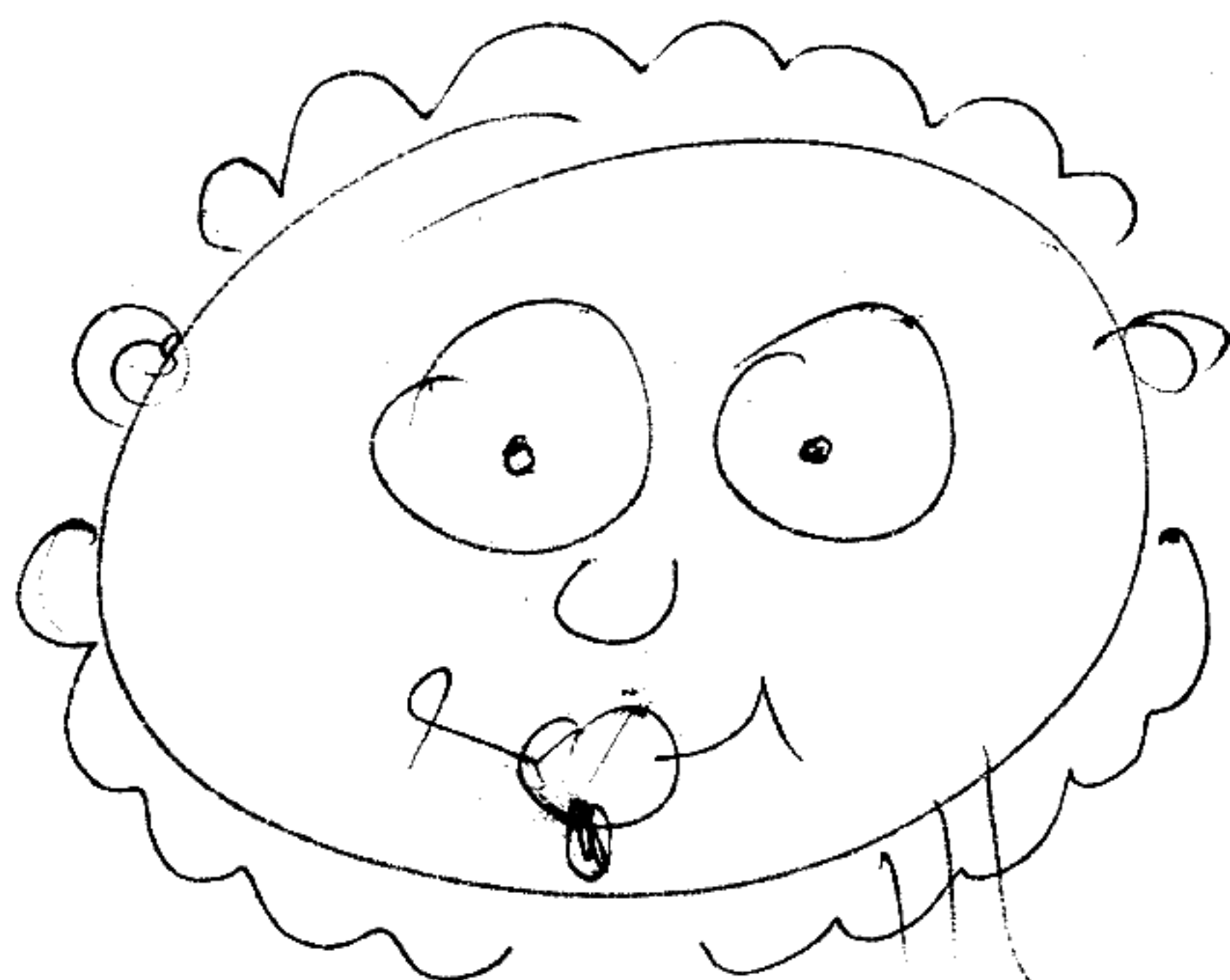


Кафедра педагогики и медицинской психологии

Ю. М. Орлов

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Лекция по курсу
Психология



Москва 1994 г.

—ЗУС.

Директор
Принято
30.09.01
ДСТ
4/1/01

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Краткое содержание лекции.

В этой лекции рассматриваются классификации переживаний, эмоции и чувства, их различие, функции эмоций, их умственные механизмы, эмоции как составляющие психосоматического отношения, научение эмоциям, взаимодействие чувств, их проявление в психосоматических отношениях и во вне.

Эти знания необходимы врачу для понимания больного и оказания более эффективной помощи ему.

* * *

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Первый шаг познания состоит в классификации объекта и в знакомстве с номенклатурой.

Поведение сопровождается переживаниями различного рода. Добиваясь некоторой цели мы склонны предвосхищать удовольствие, составляющее основу нашей радости, испытывать страх неудачи, страх перед возможными неприятными эмоциями такими как обида, стыд, вина и другие. Находясь в ситуации, стимулирующей определенное поведение, например, общение с больным или страдающим человеком, ожидающим помощи, мы не только испытываем определенные переживания, но и должны уметь распознавать переживания больного.

Переживание симптомов.

Больной переживает симптомы, а распознавание симптомов и делает возможной диагностику. Следовательно врач прежде всего имеет дело с переживаниями. Они предстают перед

врачом не как физиологический процесс, а психологический. А физиология вступает в силу с момент попыток врача дать физиологическую интерпретацию жалобам больного.

Переживания сопровождают любой психический процесс. Они многообразны и перед психологией стоит проблема классификации этих переживаний, дать им определенные наименования, описания этих переживаний и установление критериев различения одного переживания от другого. Выработка этих критериев обусловлена различными подходами.

Глубинная психология классифицирует переживания на основе интроспекции, того, как человек сам воспринимает эти переживания и называет их, то есть через восприятия самого психолога; некоторые направления психологии описывают переживания посредством изучения словоупотребления в обыденной речи, анализа толковых словарей.

Поведенческая психология склонная связывать переживания с определенными видами поведения. На наш взгляд - это наиболее плодотворное направление изучения переживаний, хотя оно должно быть дополнено результатами, полученными в русле других направлений. Попробуем дать описание основных видов переживаний, с которыми имеет дело врач в общении с больным. Итак в связи с какими поведениями возникают положительные или отрицательные переживания.

ПЕРЕЖИВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ И НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЯ.

Эти переживания связаны с действием наших потребностей и желаний. Если желание удовлетворяется, то возникают переживания, связанные с этим удовлетворением. В связи этим нетрудно различить например, переживание удовольствия от еды от удовольствия питья, общения, власти, оказания помощи другому, удовлетворения потребности в

нежности, в признании. Сущность удовольствия может быть понята в терминах той потребности, удовлетворение которой создает удовольствие.

Некоторые переживания удовольствия запрограммированы на генетическом уровне, например, удовольствие от еды или от прикосновения и поглаживания, или удовольствие от хорошей работы пищеварительной системы, от полового удовлетворения. Однако нами унаследованы только основы этих переживаний. Большая часть содержания удовольствия человека являются результатом приспособления и научения. Например, наслаждение успехом не имеет биологической основы, оно полностью - продукт научения. То же можно сказать и о неудовольствиях, неприятных переживаниях, связанных с неудовлетворением потребности.

Потребности и удовольствия.

Если мы классифицируем виды поведения по тем потребностям, которые удовлетворяются то легко можем идентифицировать их. Можно сказать, сколько потребностей или желаний человека, столько и переживаний удовольствия от их удовлетворения и неудовольствия от их неудовлетворения. Врач, знающий основные потребности человека наиболее типичные его желания без труда может различать переживания человека. Чтобы ориентироваться в потребностях нужно иметь для себя в голове перечень основных потребностей человека.

Состояние неудовлетворения, возникающее вследствие блокирования поведения, направленного на достижение цели удовлетворения потребности, создает определенное состояние, которое называется фрустрацией и многочисленными переживаниями. Переживание голода как неудовлетворение пищевого влечения, или удушья, как результат блокирования потребности в дыхании, точнее дыхательных движений. Мы

обращаем внимание на то, что гипоксия сама по себе, наоборот вызывает состояние блаженства и эйфории, если не связано с блокированием дыхания. Поэтому удушье и гипоксия – понятия не идентичные. Это важно знать врачу.

Неудовлетворение потребности вызывает фрустрацию.

Зная аффективное состояние фрустрации врач может иметь отчетливое представление о переживаниях человека. Более подробно о фрустрации мы уже говорили в лекции о потребностях и мотивах и о психодинамике личности.

Изложенная выше классификация переживаний и по видам потребностей не всегда нас может удовлетворить, так как единицы классификации слишком велики. Если мы захотим точнее, детальнее проанализировать переживания свои или больного, то будем вынуждены выделить более мелкие элементы переживаний. Мы найдем, что эта грубая классификация по основным видам поведения нуждается в уточнении, ибо может содержать более тонкие и устойчивые переживания, которые могут иметь место в различного рода удовлетворениях. Например, удовлетворение потребности во власти или в пище могут содержать переживание гордости, а при их неудовлетворении – переживание обиды. Значит нетрудно заметить, что эти переживания содержат какие то устойчивые элементы, которые повторяются и не обязательно связаны с потребностями и желаниями. Такие переживания принято в одних случаях, когда они элементарны, называть эмоциями, в более сложных случаях – чувствами. Значит мы стоим перед необходимостью более тонкой классификации переживаний, которые неизбежны если мы будем заниматься психологическим анализом переживаний человека, без чего врачу невозможно обойтись.

ЭМОЦИИ

Некоторые устойчивые и повторяющиеся переживания получили наименование эмоций. Они включают в себя - собственно переживание, процессы в разных функциональных системах организма, внешние выражения. Психологи сходятся на том, что эмоция происходит под влиянием определения ситуации, оценки ее человеком и отношения к происходящему. Считается, что оценка - интуитивный умственный автоматизированный процесс (Arnold, 1960).

Первичные эмоции можно разбить на две группы:

а) эмоции врожденные, такие как боль, гнев, тошнота, отвращение, органические чувства такие как чувство тяжести, легкости, распираания, зуд и другие, которые возникают как бы сами собою, в результате некоторых органических изменений или воздействий среды, независимо от отношений других людей и

б) эмоции, возникающие в человеческих отношениях, такие как обида, вина, стыд, гордость, зависть и другие. Как возбуждаются эмоции?

Эмоции как особое состояние сознания.

Человек во власти эмоции может совершить нелепость. Если его спросить, то он объясняет свое поведение тем, что он «был вне себя» или «я не помнил себя», «бес попутал». Если рассматривать сознание как высшую инстанцию управления поведением, то эмоциональное состояние сознания можно рассматривать как потерю нашей способности управлять поведением. Особое состояние сознания - это не что иное, как тот случай, когда управление поведением берет на себя эмоция, отняв управление у нашего Я. Отелло управляется не разумом а ревностью, которое программирует его мышление и поведение.

Лишь только после того как программа ревности оказалась отработанной, Дездемона была задушена, управление перешло к Я и Отелло ужаснулся содеянному. Точно так же происходит во всех случаях, когда управление берет на себя эмоция, обида, стыд или отвращение.

Эмоция как психическая функциональная система

Биологическая теория функциональных систем, разработанная Анохиным П. К. является крупным шагом развития физиологической науки, благодаря которой в физиологию внедрен поведенческий и операциональный принцип. В этом контексте физиологические реакции рассматриваются как поведение функциональных систем.

Каждая физиологическая функциональная система связана с окружением с природным и социальным через психические функциональные системы, которые развиваются в результате научения.

С этой точки зрения любая, качественно выраженная, устойчивая и повторяющаяся эмоция может рассматриваться как целостная функциональная система, выполняющая определенное назначение в выживании организма.

Эмоции являются посредником связи организма с окружающей средой и охватывают весь организм, способствуя выживанию. Обида, вина, страх, гнев, и другие эмоции представляют собою индивидуализированные целостные психические системы, свойственные каждому индивидууму и которые связаны непосредственно с физиологическими реакциями, способствующими выживанию. Можно сказать, что эмоциональная система является посредником связи организма со средой, которая у человека осуществляется через личность.

УСЛОВИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Эмоции возникают в результате дисгармонического взаимодействия двух и более функциональных систем между собою; например, перебои в работе сердца вызовут страх и чувство удушья, которое компенсируется одышкой. С другой стороны эмоциональные состояния вызывают перебои в работе например, сердца. Любой кардиолог согласен с тем, что приступы грудной жабы во время ходьбы скорее зависят не столько от интенсивности нагрузки на сердце и скоростью ходьбы, сколько от того какие эмоциональные ожидания связаны с конечным результатом движения, например, если больной идет выяснять отношения с кем либо, с которым у него тесные эмоциональные связи. У больных чаще приступы бывают по пути на работу, чем при бесцельных приятных и продолжительных прогулках за городом.

Источником эмоций может быть неадекватное функционирование отдельной функциональной системы, например неуместное после еды закрытие желчного сфинктера приведет в ощущению тяжести в правом боку, а часто к боли. Страх перед приступом астмы может вызвать этот приступ и соответственно усилит страх перед болезнью.

Эмоции могут возникать и во взаимодействии человека с его природным окружением или с другими людьми. В случае гармоничного, благополучного взаимодействия отрицательные эмоции не возникают. Если же возникает диссонанс, дисгармония, возникают отрицательные эмоции.

Состояние функциональных систем может быть источником эмоций. Воздействия, ведущие к разрушению тканей органов, кожи ведут к возникновению боли; боль может быть компонентом других органических переживаний, например, вследствие нарушения функций, ведущих к переполнению полового органа, возникает чувство распираания, иногда сопровождаемой

болью, отравление вызывает реакцию рвоты, сопровождающейся тошнотой, головной болью и это создает отвращение к некоторым предметам окружения, способствующему избеганию этих вещей; избыток гистамина вызывает зуд, воспаление; воспаление в свою очередь - боль.

Состояние функциональной системы может вызывать страх, источник которых неопределенен и смутен, например, при ишемической болезни. Чередующиеся приступы астмы, способствуют развитию эмоции удушья. Как видно, многообразие переживаний достаточно велико и они вплетены в состояние функциональных систем организма. Мы не будем рассматривать этот обширный и важный предмет сейчас по причине его сложности. Студенту придется более досконально изучать переживания больного в процессе прохождения клинических дисциплин.

Хочу обратить внимание студента на то, что анализ симптомов любого заболевания не может быть выполнен без знания органических ощущений и переживаний. Эти переживания неопределенны, плохо локализованы, распространяются по нервным путям и искажают восприятие их. Осознание переживаний связано с их лингвистической организацией, в частности с наименованием.

Значение слов и эмоции.

Любое знание выражается в словах. Поэтому нужно знать слова, которыми обозначаются определенные переживания их особенности, знать номенклатуру эмоций а именно то, как принято называть эти переживания среди врачей в общении с больными или в общении между собою.

Модальность эмоции.

Эмоция может характеризоваться модальностью, боль

это или давление, или распираание.

Полезно различать интенсивность эмоции, его течение, динамику. К примеру, боль может быть острой, тупой, давящей, пульсирующей, и в зависимости от этого врач воспринимает и сущность симптома и определяет направление диагностики.

Благополучное состояние организма и гармоническое взаимодействие функциональных систем не создает специфических и резко отличающихся друг от друга эмоций. Переживание здоровья сопровождается эмоциями беспричинной радости, легкости, силы, чувством эффективности и уверенности.

Эмоции человека и его природное окружение.

Отношения человека к природному окружению также может вызывать многочисленные переживания, связанные с восприятием окружающего мира. Непредвиденные изменения среды могут вызывать страх, а воздействие стихий - ощущения холода, тепла, боли. Причем воздействие стихий может в зависимости от интенсивности переходить от состояния удовольствия к неудовольствию.

Интенсивность воздействия и эмоция.

Существует зависимость между силой воздействия стимула и характером его переживания. Например, прикосновение может вызывать приятное чувство, а при возрастании интенсивности - боль. Умеренное тепло при переходе от холода до определенного момента вызывает удовольствие, а далее - неудовольствие и даже боль. Аналогичные состояния могут происходить и наоборот, при переходе от горячего к прохладному.

Эмоция и предвидение ситуации.

Здесь важно обратить внимание именно на то, как человек прогнозирует ситуацию. Предвидение поведения стимула и возможности управления им, управления ситуацией оказывает влияние на эмоцию. Если возрастание тепла неконтролируемо, то вместо удовольствия может возникнуть страх ожога. Ожидание определенной эмоции способствует ее возникновению. Одно и то же прикосновение даст противоположные результаты в зависимости от прогноза. Ситуация ожидания нежности будет из поглаживания вызывать удовольствие, а ожидание борьбы - страх или боль.

Определение ситуации.

То, что мы называли «определением ситуации» на самом деле выступает как умственное освоение ее, интерпретация и истолкование. Это указывает на то, что эмоции неразрывно связаны с умственными действиями, которые совершаются нами привычно и зависят от нашего отношения к природному окружению. В ситуации бдительности и угрозы даже совершенно нейтральный, но достаточно громкий звук может вызвать страх. Определение ситуации обусловлено характером мышления человека, его жизненной философии или состояния его потребностей, установок. Голодный человек склонен даже нейтральную ситуацию истолковывать как пищевую, если есть хотя бы незначительные намеки на пищу. Человек с выраженной мотивацией достижения склонен любые обстоятельства рассматривать как повод к достижению успеха.

Эмоции в связи с социальным окружением.

Любая активность происходит в окружении, которое может благоприятствовать или препятствовать достижению целей.

В случае препятствий, особенно неожиданных возникает эмоция гнева, которая вызывает агрессию против барьера и сопутствующих им обстоятельств. Агрессия обычно направлена против других людей или определенного человека, который рассматривается как источник препятствия и на котором концентрируется гнев. Это способствует агрессии и борьбе.

Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может быть источником хороших и плохих эмоций. И в этом случае характер эмоций будет определяться от того, как мы определяем ситуацию в контексте фундаментальных установок: любви, враждебности, успеха-неудачи, благополучия или угрозы, удовлетворения или неудовлетворения фундаментальной потребности.

Любовь и элементарные эмоции.

Любовная установка может способствовать возникновению некоторых эмоций. Обижаются, например, только на тех, кого любят. То же самое поведение иного человека, к которому нет любви, может вызвать просто возмущение. Если тебя лягнет осел, то ты, наверное, пока в своем уме, не будешь обижаться на него. Точно так же и враждебная установка на другого человека заранее программирует определенную эмоцию. Его неожиданное поведение может вызвать или гнев или страх.

Если я вижу, что мой друг или любимый пренебрегает моими интересами, не держит слова или еще кое-что в этом роде, а я считаю, что он должен вести себя иначе, то я обижаюсь. Чтобы обижаться, кроме ожиданий о том, как другой должен вести себя, нужно еще признавать другого подобным себе. Я не буду обижаться на глупого, или психически больного или совсем чужого. Но если это - друг, возлюбленная, жена, мать, брат, то я обижаюсь. Источником обиды являются, как правило, мои близкие. Обида поражает близких, любящих.

Точно так же происходит и с чувством вины. Когда я

обижаю любимого человека, то в ответ возникает эмоция, которую можно рассматривать как вину.

Аналогично, во взаимодействии с другими людьми возникают и другие высшие эмоции, гордость, самоуважение, стыд, чувство неполноценности.

Эмоции переживаются в сознании. А в бессознательном состоянии, когда ум отключен, эмоции не возникают. На этом основан наркоз: отключение сознания устраняет боль и иные эмоции.

Поскольку человек существо мыслящее, то эмоции человека не обязательно напрямую связаны с ситуациями жизни. Другой может обидеть меня не только в реальном, но и в воображаемом общении с ним. Стоит только представить в уме, как другой неподобающим образом ведет себя в отношении меня, как немедленно возникает обида.

СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ЭМОЦИЙ

Многие школы самосовершенствования ставят целью полное устранение эмоций из переживаний человека. Страх, гнев, обида, вина, стыд, отчаяние действительно могут стать источником страданий и даже смерти человека. Рассмотрим это сначала в отношении эмоции стыда.

Роль стыда.

Стыд не только порождает напряженность и страх, но стимулирует приспособление человека к жизни, развивает личность. Стыд способствует углублению самопознания, поскольку фиксирует внимание человека на черте, являющейся предметом стыда. Если здесь и теперь мне стыдно, то важно понять, почему.

Стыд повышает сензитивность и чувствительность к оценкам других, так как в противном случае мы могли бы не

обращать внимание на то, как нас оценивают другие. Противоборство стыду способствует развитию самоуважения, усиливает регуляцию поведения, самооценку, способность оценивать последствия своих поступков в большей степени, чем если бы его просто контролировали другие.

Однако чрезмерный стыд становится деструктивной силой души. Если мы не можем самогенно осмыслить стыд, отделить его от себя и сделать предметом сознания, то этот стыд полностью берет управление поведением и мышлением, блокируя сознание. Это превращает человека в биоробота.

Незрелый человек не в состоянии выдержать тиранию стыда и может погибнуть. Шестнадцатилетняя девушка покончила жизнь самоубийством, так как не смогла признаться матери, что уже беременна без мужа. Отец, которому на родительском собрании было стыдно, что он плохой отец и у него невоспитанный сын, выпорол сына; отец фактически погиб морально. Нетрудно понять, что полезная функция стыда возможна только при его оптимальном уровне в качестве регулятора поведения. А когда стыд чрезмерен, то он порождает зло.

Значение обиды и вины.

Вина возникает вследствие отклонения поведения от требований окружения. Способность ребенка испытывать чувство вины удобно для взрослых, так как воспитание «ставится на автомат». Ребенок уже не нуждается в надзоре; чувствуя вину, он подгоняет свое поведение под ожидания родителей. Он сам над собою надзирает.

Когда родители обижаются на ребенка, они программируют его поведение в соответствии со своими ожиданиями и включают программу, которая наказывает его за отклонение от этих ожиданий чувством вины, сами не подозревая об этом. Повышенная обидчивость родителя может у ребенка

создать невроз вины. Террор вины вырабатывает защиты, такие как навязчивая забота, демонстративная любовь, подавленная агрессивность. Когда же мы вовсе не обижаемся на детей, считая это ниже своего достоинства, мы препятствуем развитию у детей нормального чувства вины. Дети вырастают «бесчувственными».

Функции зависти и гордости.

Зависть нужна, чтобы создать конкуренцию между людьми в достижении высших ценностей. Гордость дополняет зависть. Если человек достиг состояния, когда он может гордиться, он временно избавляется от зависти. Благодаря зависти и гордости процесс воспитания детей и взрослых а также побуждение их к деятельности ставится «на автомат».

Если удалось внедрить в другого человека такие характеристики, как «я-умнее других», «я-правдивее», «я-щедрее», чем другой, то носящий в себе эти критерии, будет испытывать беспокойство и страдание, когда окажется не умнее, не-правдивее, не-щедрее других. Он, естественно, будет стремиться реализовать свои черты личности, а гордость и зависть будут его подстегивать.

Эмоция зависти также как стыд, способствует принудительной социализации человека, который под уколами зависти стремится к преобладанию над другими иногда в ущерб себе.

Культурное значение отвращения.

Фундаментальные принципы культуры, как это ни странно, в наибольшей степени поддерживаются не идеалами, возвышенными чувствами и даже не любовью и красотой, а скорее силой отвращения. Соблюдение многих запретов поддерживается не сколько стыдом, чувством вины или страхом наказания, сколько отвращением. Это нетрудно понять,

вдумавшись в невозможность удовлетворения некоторых сильных желаний и влечений например, половых, именно благодаря отвращению, которым поддерживается запрет. Сама мысль, например, о половой связи с матерью или сестрой, близкой родственницей несмотря на любовь к ним, содержит значительную долю отвращения даже к подобным мыслям, не говоря о действиях.

Отвращение к убийству к кровосмешению (инцесту), к человеческому мясу являются великими достижениями земной культуры и человечество никогда с этой ступени не сойдет. Раньше приходилось создавать свирепые законы и применять варварские приемы устрашения, чтобы внедрить эти запреты в жизнь. Например, в китайском уголовном кодексе десятого века инцест наказывался обезглавливанием, что считалось страшным наказанием, если иметь в виду анимистические верования китайцев того времени. Греческие боги не щадили человека, если он совершал инцест даже по неведению, как например, царь Эдип, который был сурово наказан, за то что женился на собственной матери.

Однако, в настоящее время я не знаю ни одного уголовного кодекса, в котором была норма, наказывающая людоедство или инцест. Законодатели не считают нужным кодифицировать норму, которая поддерживается могучей силой отвращения.

Для того, чтобы полностью прекратились войны на земле, необходим перенос отвращения на насилие и убийство.

Отвращение - могущественный фактор культуры. Но плюс не бывает без минуса. Отвращение, когда оно распространяется на допустимые виды поведения и жизненные проявления, наносит ущерб благополучию людей. Например, отвращение может сделать женщину фригидной, или мужчину импотентом; анорексия является тяжелым заболеванием, когда подросток чахнет от отвращения к пище, не может есть, а если поест, то начинается рвота.

Смягченные формы отвращения делают нас беспомощными. Студент, испытывающий отвращение к учебе, тратит огромные усилия на усвоение программы, но тщетно. Сколько семей распадаются только от того, что факт супружеской неверности приводит к разрушению интимных отношений, поскольку жена или муж не в состоянии преодолеть отвращения к тому, что супруг оказался «оскверненным». Даже любящие в этом случае не в состоянии преодолеть отвращения.

Функции гнева.

В ответ на страдание, угрозу, возникают три вида защиты: нападение, бегство или оцепенение, обеспечивающие выживание.

Гнев и агрессия - эти самые древние приемы защиты от страдания. Когда я гневен, мне легче, так как психическая энергия при этом отнимается от плохой эмоции, вызывающей страдание и концентрируется в эмоции гнева, и я перестаю переживать обиду, стыд, оскорбление; при этом даже боль уменьшается. Так происходит потому, что гнев - более древняя эмоция, ему миллионы лет, а другие эмоции, от которых чаще всего мы страдаем, возникли недавно. Гнев, захватывая внимание, отвлекая его от эмоции, облегчает любую эмоцию, поэтому люди часто испытывают гнев, не замечая того, что это реакция на другие эмоции, более тонкие и болезненные.

Гнев стимулируется ситуацией, в которой способы защиты от страдания или угрозы не эффективны. Тревога, неведение, страх, обида, стыд, отчаяние и любая отрицательная эмоция могут преобразоваться в гнев. В том случае, если защита от угрозы в виде бегства или оцепенения оказывается успешными, то гнев не возникает.

Гнев и соответствующая ей агрессия способствуют преодолению преград, требующих грубых воздействий. За счет резкого освобождения энергии в гнев мы становимся сильнее.

Поскольку препятствие к удовлетворению желаний, потребностей вызывают страдание, оно вызывает двойственную защиту: или страдание преобразуется в гнев, направляя свою психическую энергию против препятствия, или ослабляет страдание лишения путем канализации этой энергии в агрессию. Поэтому при анализе собственного гнева нужно спрашивать себя, «Какого рода лишение вызывало гнев, какая моя потребность была блокирована и кем или чем?»

Гнев является движущей силой
агрессивного поведения.

Ситуация блокирования желаний порождает два вида агрессии: «агрессию инструментальную», направленную против препятствия, и «агрессию респондентную», направленную не против препятствия, а против членов своего сообщества. Получившие пинок от сильного, мы склонны раздавать пинки тем, кто слабее нас. Отсюда видно, что агрессия и гнев могут быть как полезными, так и вредными в приспособлении. Поэтому управление гневом и агрессией важная характеристика личности.

Необходимость управления эмоциями.

Мы описали несколько эмоций и их значение в социальном приспособлении. Чрезмерные эмоции опасны и помощь человеку должна состоять в выработке в нем способности изжить тиранию эмоций. Гневливые чаще больны, чем владеющие собою. Врач должен владеть искусством управления как собственными эмоциями, так и эмоциями больного, особенно, когда он обнаружил, что некоторые эмоции вызывают у пациента психосоматическую реакцию, составляющую сущность болезни. Для этого он должен знать строение эмоций.

ЭМОЦИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ

У одного чувство вины сопровождается спазмами сосудов, питающих сердце, и он жалуется на приступы боли в грудной области, а у другого - сжимается сфинктер, выводящий желчь в тонкую кишку, создавая симптомы дискинезии желчных путей. Могут быть любые иные болезненные реакции организма на чувство вины.

Телесные выражения эмоций.

Эмоции - связывают или разъединяют людей. Эмоции вызывают электро физиологические изменения в тканях и особенно в мышцах. Поэтому наибольшее внешнее проявление они имеют на человеческом лице, как органе коммуникации. В мышцах лица постоянно происходят электро физиологические изменения, которые влияют на излучения тканей. Поэтому радостное лицо как бы светится.

Эмоции вызывают изменения и в работе функциональных систем организма, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, опорно-двигательной и других. Можно составить целый перечень симптомов проявления каждой эмоции, что позволяет ее легко диагностировать. Для врача важно распознавание такой отрицательной эмоции как боль: защитное поведение, вынужденная поза, изменение стереотипа движений, бледность кожи, потоотделение, зрачковый рефлекс, возрастающая чувствительность кожи к прикосновению, изменение характера вызванных потенциалов кожи и многое другое.

Мы для иллюстрации психосоматических отношений подробнее рассмотрим внешние, умственные и иные проявления гнева.

Симптомы гнева.

Мы должны научиться распознавать гнев в себе и в других и, соответственно, во-время и правильно относиться к состоянию гневного возбуждения. Несколько пояснений.

Агрессия - это поведенческое выражение гнева. Гнев же в свою очередь - энергия агрессии. Под агрессией понимается поведение, направленное на другого и имеющее целью причинить ему ущерб, страдание, в котором утоляется гнев агрессора. Агрессия всегда предусматривает существование жертвы. Социально приемлемая агрессия обычно проявляется в узаконенных формах например в играх, где насилие подчинено правилам.

Скрытый и сдержанный гнев может проявляться в сладострастном выполнении социальных, должностных обязанностей, которые причиняют неудобства и неприятности жертве: учитель строже спрашивает ученика, повышает критерии оценки, врач запугивает больного или назначает более болезненные процедуры без которых можно обойтись, отказывается от методов косвенной диагностики, милиционер чаще штрафует, начальник пишет отрицательные резолюции и многое другое.

Вербальная агрессия.

Она проявляется в критицизме, склонности приписывать другим отрицательные оценки, в ругани, оскорблениях, в произнесении речи, которая причиняет боль другому, начиная от передачи ложных и неприятных вестей и кончая сквернословием.

Интеллектуальная, умственная агрессия.

Она проявляется в мысленных агрессивных действиях, в их планировании и воображаемое осуществление. В воображении

представляются действия, причиняющие страдание какому либо лицу. Например, при обиде умственная агрессия направляется против обидчика или близких ему людей. Представив, как некто неприятный для вас провалился в люк и вылез оттуда в пуху и перьях, можно получить злорадное удовольствие.

Злословие.

Агрессия может проявлять себя в смехе по поводу неприятностей у другого, которого мы считаем заслуживающим наказания, в повышенном и беспощадном чувстве справедливости, направленном на его жестокий или деструктивный торжество справедливости. Злорадство, злословие, склонность наказывать других, ставить им непосильные задачи, создание безвыходных положений для другого - действия, выражающие агрессию.

Косвенная агрессия.

Она проявляющаяся в лояльности к тем, кого жертва ненавидит или в критикует тех, кого жертва любит, например, жена восхищается человеком, которого не выносит муж и наоборот критикует его друга, которого он любит.

Скрытая агрессия правителей, руководителей, часто находит выражение в том, что принимаются законы, подвергающие дискриминации человека по каким либо признакам, национальным, создаются правила, препятствующие свободной деятельности и жизни, причиняющие страдания сразу же целым категориям людей, правила, вызывающие в жертве отчаяние и страх.

Фрустрирование жертвы.

Агрессия может проявляться в приемах, блокирующих удовлетворение потребностей и желаний человека: в лишении

любви, свободы, строгой регламентации удовлетворения витальных потребностей.

Деструктивное поведение, вандализм.

Агрессия может выражаться в деструктивном поведении, битье, в нападении, в вандализме, склонности разрушать предметы и причинять страдание всему живому. В тех случаях, когда агрессивное поведение дает, удовольствие, то это поведение уже может квалифицироваться как садистическое.

Психосоматическое выражение гнева.

Наше тело тысячами лет предыдущей эволюции научилось в гнев совершать агрессию или сражаться за свое выживание. При гнев повышается артериальное давление, возрастает свертываемость крови, активизируются иммунные системы, они готовятся бороться против инфекции, которая проникнет в раны от зубов и когтей противника. Но поскольку агрессия у человека сдерживается вследствие социальных запретов, то эти реакции организма не достигают цели и все, что выброшено в кровь - становится ядовитым.

Для реализации агрессии нужно быстро и много энергии; а где ее взять? Для аварийной мобилизации энергии, кроме иных тел сжигаются иммунные тела, Т-лимфоциты. Поэтому гнев обжигает нас изнутри: в крови, кажется, что-то горит. После гнева организм остается без защиты против инфекции или опухолей.

Если я часто прихожу в состояние гнева от обиды или стыда, то мой организм слишком часто переживает иммунодефицит, невирусный спид, насыщается ядами в такой мере, что никакая диета и здоровая пища и бег трусцой по утрам мне не помогут. «Как ни вреден гнев для других людей, он более всего вреден тому, кто гневается.» Л. Н. Толстой.

Связь гнева со страхом.

Иногда мы жалуемся на приступы необъяснимого страха. Поиски причин страха в этих случаях, обычно оказываются безуспешными. Возникает так называемая плавающая тревога. Одной из причин этого состояния является гнев и агрессия. Происхождению такого страха современная психология нашла объяснение.

Агрессивное поведение в обществе осуждается и наказывается. Воспитание как раз состоит в привитии способности сдерживать свою агрессивность. С детства каждое агрессивное поведение встречает наказание. В результате импульс гнева приобретает способность сам по себе вызывать страх, так как этот импульс всегда наказывался, а наказание возбуждает страх; образовалась рефлекторная связь. Поскольку это стало привычным, то в сознании человека эти два события: агрессивный импульс и наказание не осознаются. Переживается только результат: гнев превращается в страх.

Поэтому если вы испытываете приступы неожиданного и необъяснимого страха, подумайте, не является ли это следствием вашего гневного импульса. Это бывают обычно у людей, которые в детстве подвергались систематическому и регламентированному контролю. Хотя страх может иметь и другие причины, не обязательно гнев.

Гнев и стыд.

Аналогично гнев может быть связан и с другими эмоциями, например со стыдом или чувством вины.

Стыд, чувство неполноценности могут ослабевать, когда мы раздражаемся. В этом случае происходит научение гневу. Если мне стыдно и в случае раздражения и гнева мой стыд уменьшился, я получил подкрепление, то повторение этого приводит к гневной защите против стыда.

Мы рассмотрели симптомы гнева. Аналогично можно рассматривать симптомы проявления и других эмоций. Вы можете сами проанализировать проявления эмоций обиды, вины или стыда по схеме, представленной в анализе симптомов гнева.

В практике врач должен выработать в себе умения и способности распознавать эти симптомы. Они необходимы для конкретизации диагностики, более глубокого понимания состояния больного. Это знание может быть получено только из наблюдений за эмоциями других и собственных эмоций.

УМСТВЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИЙ

Мы обратили внимание на то, что эмоции возникают в результате того, как человек определяет ситуацию. При этом совершаются привычные умственные действия на интуитивном уровне, которых мы не осознаем, а результат этих действий предстает в виде определенного переживания обиды, вины, стыда. Это очевидно и в случае высших, социальных эмоций.

Рассмотрим это на примере возникновения обиды. Какие умственные действия вызывают эту эмоцию? Ответ на этот вопрос очень важен для врача, который, беседуя с больным о его проблемах, касается эмоций и он должен уметь разговаривать об эмоциях. А для этого то он и должен знать как и из каких умственных порождается та или иная эмоция. Рассмотрим умственные механизмы некоторых эмоций.

Обида и вина.

Обида возникает от того, что другой, любимый, ведет себя по отношению ко мне не так, как я привык, или как я ожидаю от него в соответствии с моей концепцией любви, а иначе, хуже.

Поскольку в основе эмоций лежат привычные и

автоматизированные умственные действия, порождающие эмоцию, то важно кратко описать эти операции, свойственные для обиды. В обиде можно выделить три элемента:

А) мои ожидания относительно поведения другого человека, применительно ко мне;

Б) восприятие поведения, отклоняющегося от моих ожиданий;

В) акт сличения ожиданий и реальности, то есть оценка, суждение, в результате которых переживается «разорванность» моей души. Это причиняет страдание, именуемое обидой. Как видите и в этом случае имеет место рассогласование модели и ожидания.

Нечто похожее происходит и при чувстве вины. Вина, наоборот, возникает тогда, когда мое поведение, состояние, способности не соответствуют ожиданиям другого и более того, если этот другой на это обижается.

Во взаимодействии любящих, обида у одного дополняется чувством вины у обидчика.

Стыд.

Рассмотрим умственное поведение, порождающее стыд.

Если в вине мы можем быть виноватыми перед родителями, детьми, к которым испытываем привязанность и с которыми идентифицируем себя, считая для себя значимыми их ожидания относительно нас, то в стыде я виноват перед САМИМ СОБОЮ. Здесь я не согласован с собственными ожиданиями относительно себя. Если я чувствую, что мне стыдно перед матерью, другом, то это говорит лишь о том, что к стыду примешивается чувство вины, усугубляя стыд. Стыд же состоит в том, что мне стыдно перед самими собою, а не перед другим.

Рассмотрим те умственные операции, которые осуществляясь автоматически, бессознательно, порождают стыд.

Если обида возникает от того, что другой ведет себя не

так как я привык, или как я ожидаю от него, если вина возникает от того что мое поведение не согласовано с ожиданиями другого, с его желаниями и тем каким он видит меня, то стыд - рассогласование с тем, каким я должен быть согласно моей концепции-Я.

Стыд разлагается на три умственные операции:

а) воспроизведение того, каким я должен быть здесь и теперь в смысле способностей, поведения, отдельных поступков, обладания чем-либо, деньгами, друзьями, любимыми, профессией и многим другим, принадлежности к определенной группе;

б) восприятие того, каков я здесь и теперь;

в) оценка, ведущая к рассогласованию этих двух элементов, модели моего бытия, запрограммированного в личности и реальности; именно это рассогласование и приводит к переживанию стыда, так как наша нервная система очень болезненно реагирует на такого рода рассогласования. Это установлено экспериментально.

Это рассогласование в прошлом опыте всегда сопровождалось неприятными переживаниями, которые вызывали во мне близкие, любимые; они эмпатически заражали меня эмоциями, которые испытывали сами: стыдом, страхом, лишением любви, отвращением, иногда даже болью. Все эти эмоции суммируются в стыде. Этот опыт остается в памяти и теперь услужливо извлекается в сознание чтобы всякий раз, когда происходит названное рассогласование, я переживал стыд.

ЭМОЦИЯ КАК ПСИХИЧЕСКАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Понятие функциональных систем развито в физиологии. Оно применимо и к психологии.

Потребности человека, его эмоции могут рассматриваться как функциональные системы, поскольку им свойственны характеристики, свойственные функциональным

системам. Функциональная структура потребности, а также каждой эмоции относительно постоянна, устойчива, имеет свои программы и цели, что позволяет перенести на них представление о психической функциональной системе, что облегчает анализ эмоций как продукта стереотипного, автоматического умственного поведения, осуществляемого субъектом бессознательно.

Это проявляется в нашем субъективном ощущении того, что эмоции нам не подвластны и мы не можем сознательно их устранить. Для понимания эмоций важно рассмотреть процесс их становления, возникновения. Если такие эмоции как боль, гнев - врождены, то способность обижаться и иметь стыд является продуктом научения.

Эмоции и черта личности.

Если человек чаще испытывает определенную эмоцию, например он гневлив, то окружающие его воспринимают как гневливую личность. В данном случае эмоция лежит в основе черты его характера. Каждая эмоция - имеет некоторый «эмоциональный порог» (Izard, 1971), то есть границу воздействия ситуации, выход за которую вызывает эмоцию. Таким образом, человек с низким порогом гнева или обиды воспринимается нами как гневливый или обидчивый.

НАУЧЕНИЕ ЭМОЦИЯМ И ЧУВСТВАМ.

Большая часть наших эмоций и чувств возникли вследствие научения. Прежде чем перейти к описанию того, как это происходит, нам нужно различить понятия эмоций и чувств.

Чувства и эмоции.

Под чувствами понимается сложное переживание, связанное с каким либо сознаваемым объектом, человеком,

вещью. Это переживание, в котором отдельные эмоции выступают в качестве элементов, его составляющих. Например ревность - чувство, которое содержит в себе и обиду, стыд, гнев, отвращение, лишение любви, страх потери любви или чувства собственности. Также сложно, к примеру, устроено переживание страха неудачи, страха смерти, депрессии, травма оскорбления и другие сложные чувства. Этот синтез эмоций в сложном чувстве происходит в результате процессов научения чувству.

Знание элементарных эмоций дает возможность врачу анализировать сложные переживания больного с целью оказать ему помощь в самосознании.

Научение эмоциям.

Рассмотрим это на примере чувства вины. Если вина сочетается с болезненными ощущениями в теле, то это дает душевное облегчение, ибо вина может быть более мучительной чем боль. Тогда эта связь вины и висцеральных реакций закрепляется. Таким образом происходит научение реакциям, составляющих основу психосоматических заболеваний. Хроническое и иррациональное чувство вины может способствовать развитию мазохизма или садизма. Это наблюдается у детей при отсроченных наказаниях, когда боль от битья снимает мучительное чувство вины и неопределенности. Тогда легко происходит научение мазохизму в сексуальных отношениях, так как трансформация боли в удовольствие имеет место в сексуальном наслаждении.

Научение отвращению.

Отвращение. Как и любая иная эмоция, развивается и распространяется на новые объекты и ситуации. Рассмотрим этот процесс, так как роль отвращения велика в жизни человека. Именно на отвращении дежится культура.

Природная основа отвращения.

Биологической основой отвращения является рвота, возникающая вследствие отравления непригодной пищей. Тошнота управляет защитной реакцией рвоты, стимулирует антиперистальтику в тонких кишках, в желудке, цель которой - удаление содержимого желудка и тонких кишок. Тошнота сопровождается также обильным выделением из слизистых жидкости, которая размывает содержимое этих органов и способствует его удалению.

Отвращение возникает вследствие предвосхищения тошноты, связанной с восприятием некоторых объектов и ситуаций. Оно осуществляет автоматическое управление пищевым поведением, направленным на избегание объектов, обладающими внешними признаками съедобности, но поедание которых в прошлом вызывало рвоту. Можно сказать, что отвращение является наилучшим регулятором пищевого поведения, не требующем никакого усилия воли и сознательного выбора. Таков биологический источник отвращения. Он потом распространяется на другие объекты путем научения.

Генерализация отвращения.

Если какой либо образ или объекта, ситуации, поведения, образ другого человека сочетались с переживанием отвращения, то постепенно, с повторением, эти вначале нейтральные образы приобретут способность вызывать эту эмоцию и станут отвратительными.

Примечательным является то, что источник отвращения и объект отвращения могут быть не связаны. Значения не имеет, откуда берется отвращение, от данного предмета или другого. Главное, чтобы образ воспринимался смежно, одновременно с отвращением во времени и в пространстве. Это используется в медицине: алкоголику вводится в кровь вещество, вызывающее

рвоту и тошноту, и дают пригубить любимого напитка, водки, вина. Далее вид бутылки с этикеткой водки сам вызывает отвращение.

То, что делает нарколог, происходит и в жизни, часто с непредсказуемыми последствиями: отвращение может сформироваться применительно к любому предмету, даже необходимому, например, к работе или к мужу (жене) или к некоторым видам пищи. Такие необъяснимые отвращения применительно к веществам называются идиосинкразиями, а применительно к людям и их поступкам - комплексами. Отвращение переносится и на эмоции боли, стыда, вины, страха. Когда и как возникает отвращение, зависит от многих обстоятельств и мы должны уметь анализировать источники наших отвращений, чтобы управлять ими, если они неуместны и вредны.

Магическое сознание и отвращение.

Отвращения могут иметь и глубинные архетипические источники, которые кажутся необъяснимыми. Например, отвращение к волосу или обрезкам ногтей или некоторых экскретов человеческого организма. Мужчина может восхищаться волосами жены, ласкать их и испытывать удовольствие от прикосновения к ним, но одновременно проявляет крайнюю брезгливость к тому, что этот же волос может оказаться в супе или в стакане с чаем.

Это может быть объяснено влиянием архетипа: наши предки испытывали страх перед возможностью стать объектом колдовства. Гомеопатическая магия исходит из предположения, что часть содержит дух целого и поэтому магические манипуляции над этой частью, волосами или испражнениями, могут нанести вред. Поэтому человек тщательно прятал свои состриженные волосы или экскременты, чтобы их нельзя было использовать для колдовства. Этот магический страх и

трансформируется в странное отвращение, поскольку современный человек не верит как правило, в колдовство, иначе бы он испытывал страх. Это обстоятельство следует принимать во внимание при анализе возникновения отвращений.

Становление отвращения через наблюдение поведения другого.

Отвращение может возникнуть и без опыта непосредственного переживания этой эмоции. Существует факт эмпатического заражения чувствами. Например, мы легко заражаемся страхом или гневом. В становлении отвращения процесс эмпатии играет более значительную роль, чем в других эмоциях.

Маленький ребенок не знает отвращения к своим испражнениям. Он спокойно пробует их на вкус. Однако мать, видящая это, переживает трудно сдерживаемые приступы отвращения, что отражается не только в ее поведении, в речи: "Нельзя, бяка!", Но и в мимике. Поскольку ребенок познает мир больше через поведение матери и выражение ее лица, чем в собственном опыте, то он немедленно научается реагировать на свое действие эмоцией отвращения. Если мать чего-то боится, то ребенок начинает этого бояться, если матери что-то отвратительно, то и ребенку отвратительно. Так ребенок усваивает опыт сообщества, аккумулированный в матери. То, чем брезгует мать, брезгует и ребенок. Причем эта связь тем сильнее, чем больше эмоций в отношениях.

Отвращение и культура.

В каждой культуре имеется набор знаков и слов, которые сочетаются с переживанием отвращения у любого члена этого сообщества; и неудивительно, что коллективное отвращение к какому либо поведению или объекту может стимулировать

безжалостность к носителю этого поведения. Поэтому нам не жалко психопата, приговоренного к смертной казни за убийство и поедание своих любовниц после удовлетворения страсти, так как акты каннибализма вызывают отвращение.

Любая сегрегация людей сочетается с культивированием отвращения, будь она расовой национальной или религиозной. Большевики взяли на себя гнуснейший грех ввести в жизнь классовую сегрегацию людей, чтобы взаимным отвращением поддерживать человеконенавистническую идею классовой борьбы, чтобы не жалко было убивать женщин, стариков и детей, отнесенных к другому классу, официально именуемых эксплуататорами или мироедами, кулаками.

Общество поддерживает свой образ жизни путем вытеснения отвращением тех поведений, которые оказываются неприемлемыми с позиций существующей системы ценностей. Отвращение присоединяется к процессу вытеснения нежелательного поведения с момента, когда таких эмоций как стыд, вина или страх оказываются недостаточными, например, блокировать половое влечение к близким родственникам.

С позиций психической гигиены любая эмоция играет как положительную так и отрицательную роль. Можно сказать, что Бог создал отвращение, чтобы поддержать человеческое достоинство, а Дьявол расширяет отвращения, чтобы сделать человека несчастным.

Роль отвращения в вытеснении.

Поведения, которые в обществе считаются запрещенными, постепенно подвергаются вытеснению, в результате чего устраняется не только действия, но и мотивы и желания к совершению этих действий.

Если какое либо действие встречает осуждение со стороны других или считается другими неподобающим, стыдным, отвратительным, то человек сначала приобретает способность

сдерживать данное поведение. Со временем это сдерживание становится привычным и протекает без участия сознания, как и всякая привычка. Поскольку сдерживание распространяется не только на программу поведения, но и на его мотивы, то в результате вытеснения исчезают и желания. Но если подобное желание появляется, то оно сочетается с такой дозой стыда или отвращения, что немедленно отбрасывается как невозможное.

Отвращение возникает при условии БЕЗУСЛОВНОГО запрета на действие со стороны окружения, которое считает данное действие прежде всего отвратительным и вдобавок стыдным, оскорбительным для сообщества, к которому принадлежит человек. Человек, желающий провести психоанализ отвращения, должен уметь воспроизвести в сознании процесс становления этой эмоции и все обстоятельства, которые сопровождали его, если они не забыты.

Мы описали процесс научения отвращению для иллюстрации становления эмоций. Аналогично происходит и генерализация боли, страха, гнева, когда новые объекты, обстоятельства и ситуации жизни, ранее нейтральные, приобретают способность вызывать страх, гнев или тревогу. Врач должен быть в состоянии провести анализ чувств человека для понимания его источника и условий становления. Большей частью эти условия скрыты и требует большое искусство их реконструкции для познания эмоций и чувств человека.

Научение положительным чувствам.

Аналогично происходит и научение положительным чувствам человека: объекты, вещи и ситуации, сочетающиеся с удовольствием и если это повторяется, то эти объекты становятся символами удовольствия и приобретают способность вызывать радость.

Если страх - предвосхищение плохих эмоций, которые

невозможно устранить, то радость это предвосхищение положительных эмоций и удовольствий, которое и составляет «психическое тело» радости. Поэтому если врач предлагает пациенту вспомнить состояния радости и удовольствия в прошлом, то такими напоминаниями он способен улучшать настроение человека и делать его более благополучным. Точно так же воспроизводя в состоянии покоя и мира страдания и неприятные эмоции, пережитые в прошлом, он способствует их угашению и изживанию. Поэтому то и беседа с искусным врачом дает больному облегчение не говоря уж о надеждах на благополучие и выздоровление.

Способность врача анализировать эмоции требует практики и опыта. А настоящая лекция даст только некоторые ориентиры для этой самостоятельной работы студента по приобретению искусства управлять эмоциями человека и собственными эмоциями.