

ТЕЗАУРУС ЭМОЦИЙ



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПИСАТЕЛЕЙ И СЦЕНАРИСТОВ

Анджела Акерман
Бекка Пульизи

Анджела Акерман
Бекка Пульизи

ТЕЗАУРУС ЭМОЦИЙ

РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПИСАТЕЛЕЙ
И СЦЕНАРИСТОВ

Перевод с английского

*Посвящается
А. А. Д. и С. Д. Дж.,
с глубочайшей любовью*

Предисловие ко второму изданию

.....

Первая публикация «Тезауруса эмоций» почти семь лет назад стоила нам больших нервов. Это был наш первый небеллетристический проект, и всего, чего мы не знали о самиздате, хватило бы еще на одну книгу. Однако мы прекрасно понимали, что сами постоянно сталкиваемся с трудностью: как передать эмоции персонажа, чтобы увлечь читателей. Это серьезная проблема, поскольку читатель может погрузиться в книгу лишь тогда, когда абсолютно ясно, *что* переживает герой. Мы хотели быть уверены, что чувства нашего героя пробудят эмоциональные воспоминания читателя, вызовут эмпатию, еще больше вовлекут в повествование. Подозревая, что с этой проблемой сталкиваются и другие авторы, мы решили создать «Тезаурус эмоций». Мы не понимали, насколько типична эта проблема, пока не увидели откликов на нашу книгу, — они до сих пор нас поражают и смущают.

Когда наши предположения подтвердились, мы еще глубже изучили вопрос, узнали много нового и поняли, что нам есть чем поделиться. Так мы решили выпустить обновленную редакцию «Тезауруса эмоций».

Учебный материал первой части книги, как и в прежней версии, представляет собой уникальный рецепт литературного описания эмоций в сочетании с советами по схеме «не называй — показывай», но с рядом полезных дополнений. Часть была расширена и теперь включает раздел о том, как можно и нужно использовать диалог, чтобы передать чувства персонажа. Мы также рассмотрели важную роль подтекста в реальном разговоре

и то, как его можно написать, чтобы показать скрытые эмоции. Поскольку в характеристике персонажа огромную роль играет его предыстория, мы добавили информацию о том, что надо изучить, чтобы описать травмирующие события в жизни героев и их эмоциональный спектр, — это позволит вам реалистично и согласованно прописывать их реакции.

Что касается эмоций как таковых, у нас теперь в общей сложности 130 позиций, каждая из которых включает физические признаки, мысли и внутренние ощущения, позволяющие вам, при осмысленном выборе, создавать идеальные реакции своих персонажей. Мы добавили глаголы-усилители, чтобы вы могли выбрать более яркие слова для описания соответствующих действий, и словосочетания для нарастающих и слабеющих эмоций, помогающие представить, в какой момент герой готов перейти к следующему этапу.

В общем, мы надеемся, что вторая редакция «Тезауруса эмоций» будет еще полезнее, чем ее предшественница. Наша цель, как всегда, — снабдить вас методами и инструментами мозгового штурма, с которыми будет проще прописать свежо и выразительно любые эмоциональные моменты.

Сила эмоций

Все успешные романы, независимо от жанра, имеют одно общее — эмоциональность. Она лежит в основе любого решения, действия и слова персонажа, то есть всего, что двигает повествование вперед. Без эмоций личное путешествие героя бесцельно и неинтересно. Сюжетная линия становится иссохшим руслом бессмысленных событий, на чтение о которых ни один читатель не станет тратить время. Почему? Прежде всего потому, что читатели берут в руки книгу ради эмоционального опыта. Они читают, чтобы соотнести себя с героями, которые их развлекают, а испытания, выпадающие на долю героя, могут сделать более осмысленным жизненный путь самого читателя.

Мы эмоциональные существа, нас переполняют чувства. Они направляют наш выбор, определяют, с кем мы проводим время, и диктуют наши ценности. Эмоции также питают нашу коммуникацию, позволяя делиться значимой информацией и убеждениями с другими людьми. Может показаться, что этот обмен по большей части происходит в разговоре, но исследования свидетельствуют, что до 93% коммуникаций имеют невербальный характер. Даже в случаях, когда мы пытаемся не выказывать своих чувств, мы все равно передаем сообщения посредством языка тела и голосовыми сигналами. Каждый из нас умеет прекрасно «считывать» других людей, даже если те не говорят ни слова.

Мы, писатели, должны переносить на страницу свой дар наблюдательности. У читателей высокие ожидания. Они не хотят, чтобы им говорили, что чувствует герой; они хотят сами ощущать

его эмоции. Для этого мы должны добиться, чтобы читателю было интересно и понятно, каким образом персонаж выражает свои переживания. К счастью, средства передачи эмоций поддаются особым настройкам, и, немного попотев, автор может научиться описывать оригинальные и достоверные реакции каждого участника сюжета.

Как показать эмоции

.....

Диалог мы используем для того, чтобы изложить свои идеи, мысли и нужды, причем то, как мы их передаем, зависит от нашего эмоционального состояния. Нами всегда движет то, что мы чувствуем, но переживания редко выражаются непосредственно в диалоге. Поэтому, хотя диалог является проверенным средством раскрытия эмоций, он редко справляется с этой задачей сам по себе. Чтобы передать чувства, писатель должен использовать и невербальную коммуникацию, в которой можно выделить четыре дополнительных средства: голосовые сигналы, язык тела, мысли и инстинктивные реакции.

Голосовые сигналы — это изменения голоса, дающие читателям ценные подсказки об эмоциональном состоянии говорящего. В разговоре не всегда бывает время подумать о том, как реагировать, поэтому если человек может спрятать свои истинные чувства, тщательно подбирая слова, то звучание его голоса или поток слов контролировать труднее. Колебания, изменение тона или высоты звучания голоса, внезапное ускорение словесного потока — все это красноречивые показатели того, что эмоции персонажа стали иными и что в разговоре подразумевается больше, чем кажется на первый взгляд.

Голосовые сигналы особенно полезны для демонстрации чувств действующего лица, не являющегося POV-персонажем[1], поскольку в большинстве описаний его точки зрения невозможно передать его непосредственные мысли читателю.

Язык тела — понятие, описывающее внешние реакции нашего тела, когда мы что-то чувствуем. Чем сильнее чувство, тем значительнее эти проявления и тем хуже наше сознание контролирует ситуацию. Поскольку все персонажи имеют уникальный характер, то будут выражать себя каждый по-своему. Если соединить огромное количество физических сигналов и форм поведения, описанных в этой книге, с индивидуальностью каждого героя, то возможности писателя для демонстрации эмоций с помощью языка тела становятся безграничны.

Мысли служат окном в умственный процесс, который связан с эмоциональным опытом. Внутренний монолог героя не всегда рационален и может перескакивать с одного на другое с невероятной скоростью, но использование мысленного отклика для выражения эмоций — это хороший способ сообщить, как герой видит мир. Кроме того, мысли дают дополнительный подтекст, иллюстрируя, как люди, места и события влияют на POV-персонажа, и помогают показать его позицию.

Инстинктивные реакции — самая эффективная форма невербальной коммуникации, требующая особенно осторожного использования. Такие внутренние ощущения, как сердцебиение, головокружение, выбросы адреналина, являются первичными и неконтролируемыми, провоцирующими реакцию «бей, беги или замри». Поскольку они инстинктивны, их испытывают все люди. Читатели тоже люди, следовательно, узнают их и соотнесут себя с ними на первичном уровне.

Сама природа этих обостренных реакций требует от писателя быть особенно внимательным при их использовании. Если слишком упираться на внутренние ощущения, получишь мелодраму. Кроме того, в силу ограниченности интуитивных реакций автор рискует, описывая их, непреднамеренно использовать словесные клише. При работе с этим типом невербальной коммуникации требуется деликатность, поскольку малым здесь достигается многое.

Изучение персонажа: что нужно знать, чтобы описать подлинную эмоцию

В реальном мире не существует двух одинаковых людей. Это означает, что каждый из нас выражает эмоции по-своему. Одни люди считают совершенно естественным делиться своими чувствами с окружающими, не испытывая почти или совсем никакого неудобства от того, что их эмоции видны всем. Другие приходят в ужас от одной только мысли раскрыть свои чувства и избегают ситуаций, чреватых опасностью сделать человека уязвимым. Большинство находится где-то между этими крайностями. Сам спектр открытости переживаний называется **эмоциональным диапазоном** и влияет не только на то, какие чувства демонстрирует человек, но и на то, когда и как они проявляются. Каждый из нас относится к определенной области спектра, но ситуации, когда эмоции усиливаются, могут сдвинуть нас в ту или иную сторону.

Интересно, что, хотя все мы уникальны в степени открытости, источник этой индивидуальности у всех нас общий — это наше коллективное прошлое. Воспитание, образование, жизненный опыт, убеждения и черты личности — все они определяют, кто мы и как именно показываем миру свое эмоциональное «я».

Одной из важнейших задач писателя является создание правдоподобных персонажей, поэтому мы стремимся к этой индивидуальности, решая вопрос о том, как они будут себя проявлять. Самое лучшее, что можно сделать, — не пожалев времени, покопаться в предыстории каждого героя и разыскать детали, подсказывающие нам, как выстраивать его реакции.

Разработка предыстории персонажей часто не одобряется, поскольку некоторые писатели вываливают эту информацию на сцену в качестве вступления, полагая, что читатели должны знать каждую деталь и в полной мере понимать, какие силы влияют на жизнь персонажа. В действительности предыстория нужна больше писателю, чем читателю. Как GPS помогает ориентироваться в незнакомом городе, так и понимание ключевых деталей предыдущей жизни героя упрощает описание его действий и решений так, чтобы они соответствовали его личности. Это не только увлекает читателя в активную разработку образа, но и делает ближе, а также демонстрирует эмоции героя в конкретных поступках и нервно-психических процессах.

То, в какой мере потребуется прорабатывать предысторию каждого персонажа, зависит от его роли в повествовании, но поскольку каждый человек — продукт прошлого, есть две общие для всех области, заслуживающие изучения: **важные люди** в жизни вашего героя и **опыт**, наложивший на него свой отпечаток.

Поскольку мы социальные существа, то, прокладывая себе путь в жизни, склонны оглядываться на других, особенно самых близких. Благодаря этому формируются наши убеждения и ценности и мы учимся, как себя вести и что чувствовать. К сожалению, люди, имеющие к нам максимальный доступ и оказывающие наибольшее влияние, не всегда бывают самыми заботливыми или социализированными, вследствие чего не все наши уроки в жизни оказываются позитивными. Это важно помнить, размышляя о том, что именно в прошлом ваших персонажей служило им примером или влияло на них. Спросите себя: «Какие люди сформировали взгляды моего персонажа, определили его эмоции и какие установки и формы поведения ему передали — конструктивные или неконструктивные?»

Например, героиня, которую в детстве бил один из родителей всякий раз, когда она плакала, усваивает негласный урок: лучше

прятать эмоции, чем открыто делиться ими. После подобных многократных случаев обесценивания героиня, скорее всего, станет уклончивой или даже лживой в том, чтобы показать свои чувства. Она уверена: любая откровенность приведет к осмеянию и осуждению.

Аналогично люди, оказывающие положительное влияние на вашего персонажа, передадут ему здоровое отношение к эмоциям. Герой, старший брат которого говорит о своих чувствах, используя их, чтобы влиять на других в позитивном ключе, поймет, что эмоции очень действенны и могут быть инструментом перемен. Если наш персонаж берет пример со своего старшего брата, то, скорее всего, он усвоит то же отношение и будет вести себя так же, понимая, что другие люди устанавливают с ним более прочные связи при проявлении им своих чувств.

Как важные люди в жизни вашего персонажа формируют его способ выражения эмоций, так и определенный опыт может играть направляющую роль. Представьте стихийное бедствие, например наводнение, уничтожающее почти весь район, где живет персонаж. В конечном счете он совершенно раздавлен гибелью своего дома и чувствует бессилие, видя горе соседей, переживших такую же утрату. Когда появляется команда телевизионщиков, он, не в силах совладать со своими чувствами, перед камерой теряет контроль над собой, в результате чего жители уцелевшей части города начинают оказывать массовую помощь пострадавшим. Люди приносят пищу, предлагают кров, помогают разбирать завалы и делятся всем необходимым. Эта волна сострадания и эмпатии не только ослабляет отчаяние персонажа, но и внушает уверенность, что, делась своими эмоциями, получишь самое необходимое. Он приобретает этот опыт и, по всей вероятности, будет и в дальнейшем открыто проявлять свои чувства.

Помимо этих двух важных аспектов предыстории, заслуживают внимания и другие области, помогающие сфокусироваться на том, как показать эмоции каждого действующего лица.

Базовые реакции

Чтобы понять, как персонаж может реагировать на важные моменты конфликта и поворотные точки сюжета, мы должны задать базу — то, как он ведет себя в повседневных ситуациях. Возьмем типичный сценарий — «длинная очередь в кассу магазина». Перед вашим персонажем шесть человек, в том числе тот, кого сейчас обслуживают, причем он не только набрал больше разрешенных пятнадцати товаров, но и без конца спрашивает, что сколько стоит. Как отреагирует ваш персонаж? Будет спокойно ждать, ненавидя задержку, но понимая, что ругаться бесполезно? Или, потоптавшись минуту в бессильной злости, швырнет на пол корзину и заорет, чтобы открыли другие кассы?

В первом случае эмоциональная база персонажа очевидна: потребуется намного больше, чем несколько минут, чтобы он завелся. Если же реакцией по умолчанию является второе, то мы знаем: едва жизнь начнет подбрасывать подлянки, пушка его ярости выстрелит.

Формирование этой базы поможет сохранять последовательность на протяжении всего повествования. Если вы захотите сдвинуть персонажа ближе к одному из полюсов его эмоционального диапазона, то будете знать, насколько сильно следует повернуть рукоятку. Так что представьте несколько сценариев, которые могли бы быть частью повседневного существования героя: не заводится машина, он опоздал к назначенному времени, проснулся больным или в последнюю

минуту изменились планы. Очень полезно представить героев в подобных ситуациях и почувствовать, как они будут реагировать.

Демонстративный или сдержанный

Еще один аспект, который следует рассмотреть, определяя эмоциональный диапазон своего персонажа, — это естественный для него уровень экспрессивности. Одни люди более сдержанны, другие демонстративны, и это предпочтение формирует используемые ими типы выражения эмоций.

Представьте себе героиню, узнавшую, что ее взрослые дети, живущие за границей, приедут домой на Рождество. Если персонаж сдержан, он присядет, чтобы справиться со счастливой неожиданностью, и засияет широкой улыбкой. Ее голос может зазвенеть, или же она потянется к мужу и быстро сожмет его ладонь. Героиня демонстративного склада отреагирует живее: вскочит, чтобы заключить мужа в объятия, или станет бурно жестикулировать, тараторя все, что приходит ей в голову в связи с радостным известием. Понимание склонностей вашего персонажа поможет вам соответствующим образом выстроить его язык тела и голосовые сигналы.

Зоны комфорта

Не все чувствуют себя комфортно, делясь эмоциями в любой ситуации. Экспрессивность вашего персонажа, скорее всего, будет разной в зависимости от того, где он находится и с кем. Наедине с собой люди обычно не сдерживаются, но, если вокруг другие, может включиться более высокая степень самоконтроля. Если человек чувствует себя объектом всеобщего внимания или боится, что его осуждают, то может обуздать свои эмоции. Однако, если ваш персонаж окружен людьми, которым доверяет или которые испытывают такие же эмоции, ему будет легче

выразить свои чувства. Как правило, если персонаж считает, что можно без опаски проявить то, что он ощущает, он так и поступает; в противном случае — нет. Стройте сцены, имея это в виду.

Помните, что зона комфорта персонажа распространяется и на диалог. Одни люди предпочитают больше сообщать о своих переживаниях, другие не откровенничают. Аналогично вашему герою будет проще открыться определенным людям, поэтому пусть характер их отношений диктует, насколько откровенен будет каждый разговор. Идеи о том, как передать скрытые эмоции, смотрите в разделе о подтексте.

Стимул и реакция

Не все персонажи имеют одинаковые интересы, страхи или убеждения, поэтому их чувства в сценарии будут различаться, пробуждая разные эмоции. Представьте, что по столу, за которым обедают три ваши героини, бежит паук. Карла первой замечает, как он пробирается через завалы пустых оберток и пакетиков с солью. Она сдавленно вскрикивает и отшатывается, так что ножки ее стула скрипят по полу. Дайана, заметившая паука второй, откидывается на спинку стула и скрещивает руки на груди. Наконец, многоногую тварь видит Тереза. Она улыбается, подцепляет паука соломинкой и запускает его подальше от компании.

Один и тот же момент, один и тот же стимул и... три разные реакции. Такова природа эмоций. Отклик Карлы продиктован страхом. Дайана проявляет осторожность: понимая, что паук не опасен, тем не менее защищает свое личное пространство — очевидно, она не хочет, чтобы насекомое приближалось к ней. Тереза совершенно не обеспокоена и хочет лишь отправить паука по его делам, пока кто-то из ее спутниц (скорее всего, Карла) не потребовал его изничтожить.

Что касается разных обстоятельств, мы не можем предполагать, что все персонажи будут одинаково на них реагировать или хотя бы чувствовать одно и то же. Жизненный опыт и личность в конечном счете определяют то, как ваш персонаж откликается на каждую конкретную ситуацию. Картина может осложняться, если участники события рассматривают ситуацию каждый со своей точки зрения, но эта рассогласованность может обернуться преимуществом для писателя, стать еще одним отличным способом отразить оригинальность поведения, управляемого эмоциями.

Эмоциональная чувствительность и эмоциональная нестабильность

Уникальность эмоционального диапазона персонажа окончательно определяет понимание того, какого рода чувствительность и неуверенность в нем таится. Каждый персонаж имеет болевые точки — эмоции, которых избегает, поскольку они некомфортны или вызывают чувство незащищенности. Всякий раз, как одна из этих эмоций вступает в дело, ваш персонаж будет чувствовать себя загнанным в угол, что вызовет инстинктивную защитную реакцию «бей, беги или замри».

Эти мощные, но непостоянные реакции — прекрасная возможность показать глубинные слои характера героя и дать читателям подсказку о его **эмоциональной ране**, то есть болезненном событии, которое ваш герой перенес, но через которое так и не перешагнул. Как якорь в беспокойных водах жизни, эта старая травма создает эмоциональное трение и мешает герою чувствовать всю полноту счастья и успеха. Если вы описываете историю о том, как персонаж менялся, то эмоциональная рана может пустить жизнь вашей героини под откос. Ее необходимо изучить и преодолеть, чтобы героиня могла

вырасти и превратиться в более сильную личность, способную справиться с препятствиями, стоящими между ней и целью всего повествования.

Чтобы проиллюстрировать силу влияния эмоциональной чувствительности и показать, как ее можно использовать, рассмотрим следующий пример.

После церемонии все разбрелись, и сад наполнился голосами. Линда вдохнула аромат магнолии из своего букета и выдохнула, избавляясь от последней дрожи. Свадьба прошла идеально: ветер вел себя прилично, всем гостям хватило стульев и ни одна из подружек невесты не споткнулась и не запуталась в платье во время шествия по травяной дорожке. Наконец-то можно расслабиться.

Сара, невеста, стояла посреди лужайки, разговаривая с несколькими гостями. Солнце сияло на ее щеках и играло в россыпи хрустальных бусин на ее платье и фате — действительно, красивая невеста. После испытаний, через которые пришлось пройти ее подруге в последние годы, — смерть матери, череда выкидышей — Сара заслужила этот идеальный день рядом с Томом.

Линда навестила фотографов, расположившихся у старого дуба, и велела им приготовиться. Свидетельница со стороны невесты, она должна была следить, чтобы все шло по плану, и направилась к невесте.

Она уже почти дошла до Сары, когда та бросилась к пожилой женщине в подобающем ее годам пурпурном платье и заключила ее в объятия:

— Бабуля, ты все-таки приехала!

Бабуля?! Линда резко остановилась.

— Глупышка! Задержка рейса не помешала бы мне увидеть тебя в такой важный день. — Она отодвинулась и потрепала Сару за щеку: — Какая красавица!

Сара взяла морщинистые руки бабушки в свои:

— Надеюсь, ты знаешь, что это для меня значит, твое присутствие здесь. Ты всегда обо мне заботилась и...

— Я люблю тебя, детка. И всегда буду любить. За твою мать и за себя.

Глаза Линды наполнились горячими слезами, а грудь, наоборот, сдавил ледяной груз. Этот момент, прекрасный момент, убивал ее.

— Ну, бабуля, погоди! Я разыщу свою свидетельницу, хочу вас познакомить. Она мне как сестра, и только благодаря ей я еще в здравом рассудке.

Линда бросилась за спины гостей. Сквозь шум разговора послышался голос Сары, звавшей ее по имени, и Линда ускорила шаг, направляясь к французскому окну, чтобы скрыться в доме. Свет был слишком ярким, в розовом саду чересчур сладко пахло. Она задыхалась. Но не могла сказать своей лучшей подруге, что встреча с ее бабушкой — самое мучительное для Линды, что можно было бы представить.

Из этого примера очевидно, что в прошлом Линды произошло какое-то травматичное событие с участием ее бабушки. Что бы это ни было, темное пятно настолько велико, что Линде невыносимо видеть, как ее лучшая подруга наслаждается моментом любви и поддержки со своей бабулей, поэтому она убегает.

Эта ситуация не только проливает свет на эмоциональную чувствительность Линды, но и приоткрывает окно в ее прошлое — захватывающе и оригинально. Теперь читатели захотят узнать больше и продолжают читать в надежде выяснить, что же случилось. Кроме того, они начинают сопереживать Линде, чувствуя боль, когда ей больно, и желают ей найти счастье, чтобы она могла освободиться от тяжелого прошлого.

Очертив эмоциональную чувствительность персонажа, вы можете использовать ее для написания сцен, вызывающих сильные чувства. Это легко сделать через обстановку. Включение в нее **триггеров** (как, например, внезапное появление бабушки невесты), чтобы пробудить эти эмоциональные нестабильности или затронуть оставленную прошлым рану, позволяет вам раскрыть чувства POV-персонажа. Это также помогает читателям понять, что именно вызывает обостренную реакцию.

Использование диалога для передачи эмоций

Как только вы поняли, что за человек ваш герой и какой эмоциональный отклик ему свойственен, вы можете писать. Как уже отмечалось, коммуникация происходит одновременно на вербальном и невербальном уровнях, и писатели должны хорошо научиться использовать оба эти аспекта, чтобы показать эмоциональное состояние персонажа. Начнем с первого.

Диалог — основной способ нашей коммуникации с другими людьми, используемый, чтобы делиться идеями и информацией. Кроме того, это очень важный элемент нашей связи с людьми. Именно из стремления к более тесным отношениям мы идем пить кофе с друзьями, устраиваем свидания с возлюбленными и спрашиваем своих детей, как у них прошел день: мы хотим упрочить наши связи, и самый надежный способ добиться этого — поделиться своими чувствами с другими. Это происходит, поскольку проявление эмоций предполагает уязвимость — необходимость отбросить защитную броню и обнажить ранимое сердце, — что почти всегда приводит к углублению отношений.

Нет ничего естественнее, чем выявить эмоции персонажей в их разговоре друг с другом. Важно использовать этот элемент правильно, потому что читатели прекрасно знают, как выглядят эти вербальные взаимодействия в реальной жизни. Если вы хотите написать убедительный для читателя диалог, демонстрирующий чувства вашего героя, прислушайтесь к следующим советам.

Опирайтесь на личность и предысторию персонажа

Именно для этого вы проделали всю ту работу, о которой шла речь в предыдущем разделе, — поскольку от того, что за личность ваш персонаж, зависит его эмоциональный отклик на обстоятельства. Например, представим человека, вынужденного начать сложный разговор с начальником. Как пройдет разговор, по большей части зависит от личности героя. Вот как это может выглядеть, если он робок или не уверен в себе.

Джейсон робко постучал в дверной косяк. Начальница не удостоила его взглядом, продолжив просматривать цифры в отчете о продажах.

— Мм, миссис Свонсон?

Тишина.

Он потоптался, не зная, как начать. Нельзя ему облажаться! Нельзя пропустить еще одну игру Кристины.

Джейсон сделал полшага:

— Мм... насчет этих выходных... Я знаю, вы прислали письмо, что я нужен на работе, но... Это... у меня вроде как уже были планы...

— Отмените их, — ответила она голосом, не более милосердным, чем ее красный маркер.

Не дождавшись ответа, миссис Свонсон взглянула на него. Он тут же опустил глаза.

Этот диалог имеет смысл, если у героя характер как у Джейсона. Однако с уверенным и не боящимся конфронтации персонажем он прошел бы иначе.

Громко постучав, Доминик распахнул дверь:

— Позвольте, миссис Свонсон!

Молчание.

Он откашлялся, сжимая дверную ручку:

— Я не могу работать в эти выходные. У меня другие планы.

— Отмените их, — ответила она, не удостоив Доминика взглядом.

Внутри все закипело, и он аж выпрямился.

— Вы не можете взвалить на меня работу в последнюю минуту! — Его голос зазвучал громче — что ж, плевать! — Я могу задержаться вечером в понедельник, но не в эти выходные. Это максимум.

Наконец миссис Свонсон обратила внимание на Доминика и устремила на него свой фирменный взгляд, который он встретил, не дрогнув. Если она думает, что запугает его игрой в гляделки, значит, она не сталкивалась с ним в его двенадцать лет!

Оба персонажа в сценарии были нервными, но эта эмоция проявлялась по-разному в зависимости от характера каждого. Поэтому так важно заранее изучить предысторию своих героев, чтобы знать их склонности и вероятные реакции, когда становится жарко.

Сочетайте вербальные и невербальные элементы

Рассматривая диалог, мы почти всегда приравниваем его к речи. В действительности диалог не сводится к произносимым словам. Язык тела — еще один компонент любого взаимодействия. Упустив его, вы получите диалог неестественный, и читатели утратят связь с повествованием. Рассмотрим для примера разговор Джейсона с начальницей, сохранив только речь:

- Мм, миссис Свонсон?
- Мм... насчет выходных... Я знаю, вы прислали письмо, что я нужен на работе, но... Это... у меня вроде как уже были планы...
- Отмените их.

Диалог по-прежнему передает нервозность Джейсона, но очень мало говорит о его личности и выглядит нелепо, поскольку диалоги такими не бывают. Люди меняют положение тела, когда говорят, расхаживают из угла в угол и могут даже взаимодействовать с предметами, чтобы собраться с мыслями. Эти движения, важные для раскрытия эмоций, могут также характеризовать личность персонажа, убивая двух зайцев одним выстрелом и добавляя сцене многоплановость.

Небольшие действия, происходящие во время разговора, Браун и Кинг, авторы прекрасного пособия «Саморедактирование для писателей-прозаиков», называют битами. Биты служат многим целям, в том числе показывают, что чувствует персонаж в связи с произносимыми им же словами. Биты Джейсона (робкий стук в дверь, топтание на месте и шаркающие шаги,

неспособность выдержать взгляд начальницы) четко и ясно выражают его нервозность. Накапливаясь, они достигают второй цели, раскрывая и его личность.

Голосовые сигналы — изменения звучания голоса и паттернов речи — также присутствуют, когда героя обуревают эмоции. Мы видим это в нерешительности Джейсона и в окрепшем голосе Доминика.

Итак, создавая беседу, тщательно обдумывайте слова персонажа, но уделите внимание тому, как эмоции скажутся на его голосе. Обязательно включите биты, сообщающие читателю, что чувствует персонаж, а также добавляющие штрихи к его личности.

Осторожнее с указателями

Поскольку мы говорим о словах, стоящих за словами, давайте коснемся указателей в диалогической речи. Это фразы, сообщающие читателю, кто говорит: *он сказал, она пробормотала, они прокричали* и т.д. Вариантов множество, и некоторые действительно выражают эмоции. Слова, сказанные шепотом, однозначно передают чувства, как и в случаях, когда их промямлили, провизжали или пропели. Однако через какое-то время эти необычные указатели начинают колоть глаза и могут придать вашему тексту преувеличенный или мелодраматичный характер.

Это реже случается с обычным «сказал», настолько привычным, что оно почти незаметно на странице. Если вы не злоупотребляете этим словом, то можете использовать его применительно ко всем персонажам, и это не будет выглядеть повтором. Что же касается выразительных указателей, есть правило: приберегите их для важных сцен или остроэмоциональных моментов. Используйте их время от

времени, и они будут работать на ваше повествование, а не против него.

Важно помнить, что указатели нужны не всегда. Если вы боитесь, что читатели не поймут, кто говорит, то можете решить эту проблему с помощью хорошо прописанных битов. Вернемся к приведенным примерам: хотя персонажи обменялись лишь несколькими словами, в каждом имеется одно прямое указание. Однако благодаря битам, связанным с каждым говорящим, следить за диалогом легко.

Показывайте изменение эмоций с помощью голосовых сигналов

Как уже было сказано, сам голос является средством, с помощью которого можно показать эмоциональное состояние персонажа. Он меняется одним из первых, когда нас обуревают сильные чувства, и в первое мгновение это очень трудно скрыть. Если вы сумеете уловить этот момент утраты контроля над голосом, то сможете ясно сообщить читателю, что эмоции кипят. Для этого поэкспериментируйте со следующими голосовыми элементами.

Высота. Становится ли голос высоким и пронзительным или низким и рокошущим?

Громкость. Переходит ли персонаж к почти крику? Падает ли голос практически до шепота? Очевидно ли, что герой пытается сохранить разумную громкость голоса?

Тон. Когда человек приходит в возбуждение, меняется ли его ясная речь на задыхающуюся или хриплую? Когда персонаж вот-вот заплачет, становится ли его голос ломким или надтреснутым? Теряет ли он всякое выражение и становится монотонным, когда накатывает гнев?

Паттерны речи. Ваша говорливая героиня вдруг замолкает? У ее робкого, спотыкающегося на каждом слове собеседника

начинается словоизвержение? В диалогической речи хорошо образованного героя начинает хромать грамматика? Персонаж начинает заикаться или шепелявить?

Выбор слов. Какие слова, не используемые персонажем в обычной ситуации, могут проскользнуть в его словарь на пике эмоций? Проклятия и брань? Слова и фразы его родного языка? Истертые банальности?

Если вы установили базовый уровень обычной речи и голосовых паттернов персонажа, то изменение может подсказать читателю, что произошел эмоциональный сдвиг. Одно предупреждение: многие из этих указателей применимы к нескольким чувствам. Дрожащий голос способен выражать печаль, страх, неуверенность, злость или нервозность, и без дополнительной информации читатель не будет знать, что именно чувствует герой. Поэтому важно объединять голосовые сигналы с мыслями (если используемый фокус это позволяет) или языком тела. Сообщив контекст ситуации, вы также проясните ее для читателя.

Усильте действенность диалога

Реальный разговор носит комплексный характер; хотя главное его содержание — обмен знаниями или их получение, это редко единственная цель взаимодействия. Однако в повествованиях мы часто используем диалог лишь для одного: чтобы открыть информацию читателю или другому персонажу. Это может оборачиваться информационным вбросом, когда автор вываливает посреди действия объемный фрагмент предыстории или нарратива. Информационных вбросов следует избегать, поскольку это скучно и замедляет развитие действия, а следовательно, интерес читателя угасает.

Это не значит, что диалог — неподходящее средство передачи информации, подходящее! Просто это не должно быть его единственной целью. Чтобы речевые взаимодействия персонажей были острыми и многомерными, спросите себя: «Чего мой герой хочет добиться этим разговором?»

Люди вступают в коммуникацию друг с другом по разным причинам: одни — для общения, другие хотят поддержки (*Ух ты, Анна, ты такая проникательная!*). Властный человек стремится обрести контроль, доминируя в вербальных взаимодействиях с окружающими. Другая личность желает почувствовать свою значимость, перемалывая с соседями свежие сплетни. Список бесконечен.

Если вы знаете цель персонажа в разговоре, то лучше представляете себе, что он мог бы сделать, чтобы ее достичь: направить разговор в определенную сторону, манипулировать собеседником, избегать каких-то тем, отстраняться в определенные моменты и т.д. Это поможет вам понять, к чему приведет разговор.

Важно также отметить, что участники беседы могут стремиться к разным целям. Это приводит часто к внутреннему конфликту, поскольку противоположные цели порождают ситуацию, когда кто-то из них — возможно, оба — не получит желаемого. Представим, что героиня А заводит разговор, питая нежные чувства к герою Б, который отвечает только потому, что, продемонстрировав к ней дружеское расположение, может получить желаемое (уважение, деловые связи, алиби и т.д.). Кто-то в этом сценарии неизбежно столкнется с препятствием — сразу или по ходу разговора, — а разочарование в ожиданиях обычно приводит к эмоциональному всплеску, что всегда помогает удержать интерес читателя.

Итак, безусловно, вербальные обмены персонажей следует использовать, чтобы раскрыть информацию, которую вы хотите сообщить, но использовать не в вакууме. Делайте беседу

интересной, учитывая цель каждого персонажа и применяя это знание для того, чтобы в обмен репликами добавить эмоций.

Подтекст: что скрыто за словами?

.....

Написать реалистичный и выразительный диалог нелегко. Это может потребовать хитроумных приемов, но на помощь вам приходит множество ресурсов, и после достаточной практики этому можно научиться. Однако, если мы хотим написать по-настоящему живой диалог, мы должны иметь в виду еще одну истину, а именно: наши коммуникации с другими людьми редко бывают прямолинейными. Может казаться, что мы просто перекидываемся репликами, но, если заглянуть глубже, выясняется, что в какой-то мере наши беседы тщательно выстроены. Мы утаиваем информацию, скрываем эмоции, ходим вокруг да около, не говорим напрямую, что на самом деле имеем в виду, избегаем определенных тем, преуменьшаем недостатки или акцентируем достоинства — и вследствие этого разговоры не бывают искренними до конца.

Так, если мы напишем безупречно честный диалог наших персонажей, они будут выглядеть нелепыми, поскольку обычно люди ведут себя друг с другом не так. Подтекст — огромная часть диалога, связанная, как правило, так или иначе с эмоциями, поэтому мы должны уметь включать его во взаимодействия своих героев.

Попросту говоря, **подтекст** — это подспудный смысл. В разговоре имеются всевозможные очевидные вещи, происходящие у всех на глазах: слова, демонстрируемые «приемлемые» эмоции. Есть, однако, и скрытые элементы, которыми персонажу неуютно делиться: его подлинное мнение, истинное желание, то, чего он боится, эмоции, из-за которых он

чувствует себя уязвимым. Эти подспудные элементы и есть подтекст, и они важны, поскольку персонаж хочет и активно стремится (часто на подсознательном уровне), чтобы они остались скрытыми. Это приводит к кажущемуся противоречию между словами и действиями героя, пытающегося убедительно сообщить нечто, не являющееся на 100% правдой.

Рассмотрим, например, разговор дочери-подростка с отцом.

— Как вечеринка?

Дион изобразила улыбку и зарылась в инстаграм:

— Отлично.

— Я знал, что тебе понравится. Кто еще был?

У нее пересохло во рту, но она не осмелилась сглотнуть — только не сейчас, когда папа смотрит на нее поверх кофейной чашки! Несмотря на ранний час, глаза у него были ясные, взгляд испытующий — два прожектора, прорезающих клубящийся над чашкой пар.

— Как всегда. Сара, Аллегра, Джордан, — она пожала плечами. *Здесь не на что смотреть. Проехали!*

— А Трей? Я вчера столкнулся в офисе с его мамой, и она сказала, что он идет.

— А, да. Наверное, он тоже был. — Она стала быстрее прокручивать ленту, картинки так и замелькали на экране.

— Кажется, он славный мальчик. Не пригласить ли их с мамой к нам на ужин?

У Дион скрутило живот.

— Ну, не знаю... — голос у нее дрогнул, и она совладала с ним, засунув руки под себя, чтобы не давать им двигаться. — Мы вроде как не из одной компании.

— Вот как, — папа подхватил яблоко с блюда и поднялся, собираясь уходить. — Ладно, подумай об этом. Нет ничего плохого в том, чтобы расширить свой круг и познакомиться с новыми людьми.

Когда его шаги зазвучали на лестнице, Дион судорожно выдохнула. Как может ее папа быть таким умным в работе и таким тупицей, когда дело касается людей?

Очевидно, Дион не искренна со своим отцом. Она делает вид, что все прекрасно, но в действительности мы видим другую историю: на вечеринке что-то произошло, в этом участвовал мальчик, которого она теперь избегает, и она не хочет, чтобы папа об этом узнал. Если папу держат в неведении, читатель узнаёт истинные эмоции Дион: нервозность, страх и, возможно, чувство вины.

В этом и состоит прелесть подтекста в диалоге. Он позволяет персонажу прибегать к любым уловкам, которые тот считает необходимым применять в отношении других, в то же время раскрывая читателю его настоящие чувства и мотивы. Это еще и прекрасный способ добавить напряжение и конфликт. Без подтекста эта сцена довольно скучна: просто разговор двух людей за завтраком. С подтекстом мы едва ли не воочию видим, как разворачивается повествование: Дион отчаянно пытается сохранить тайну, хотя это дается ей все труднее — и даже может навредить.

Как же включить подтекст в разговоры персонажей, не сбив читателя с толку? По иронии метод весьма прямолинеен. Нужно лишь соединить средства показа эмоций, которые уже были рассмотрены: диалог, голосовые сигналы, язык тела, мысли и инстинктивные реакции. Чтобы увидеть их в действии, давайте более подробно рассмотрим, как они использовались в примере с Дион.

Прежде всего у нас есть диалог, которому нельзя верить; в какой-то мере все мы становимся немного деревянными, начиная говорить, и Дион не исключение. Ее слова незримо кричат *«все нормально»*: на вечеринке ничего не произошло и она ничего особенного не испытывает. Однако язык ее тела (приклеенная улыбка, лихорадочное листание соцсети, дрожащие руки) и инстинктивные реакции (пересохло во рту, скрутило желудок) рассказывают другую историю. Ее мысли также совершенно искренни: именно так они работают, когда человек остается наедине с собой.

Невербальные средства — словно раздражающие младшие братья и сестры, которые вторгаются в диалог и раскрывают истинные эмоции. Когда вы собираете их воедино, они дополняют нарратив и рисуют перед читателем всю картину.

Другие методы демонстрации скрытых эмоций

Недостаточная и чрезмерная реакции

Если вы проработали предысторию персонажа, то знаете, как он будет реагировать на обычные стимулы, и сможете это описать убедительно. Читатели знакомятся с эмоциональным диапазоном персонажа и представляют, чего от него ждать. Поэтому, когда он реагирует на ситуацию неожиданно, это становится для читателя сигналом, предупреждающим: «Обрати внимание! Это важно».

Иногда это случается с чрезмерной реакцией; в обыденных, казалось бы, обстоятельствах персонаж выходит из себя. Это не только сообщает читателю, что происходит нечто необычное, но и дает персонажу возможность сорваться с катушек и создать новые проблемы, усугубляя ситуацию.

Недостаточная реакция более управляема, поэтому приносит меньше дополнительного конфликта, но столь же эффективна для раскрытия спрятанных эмоций. Представим ситуацию, которая, как известно читателю, должна ошеломить или встревожить героя, но она случается и... либо ничего, либо очевидно контролируемая реакция. Чрезмерно сдержанный отклик прекрасно демонстрирует, что герой боится проявить истинные чувства, и может быть хорошим способом, чтобы указать на нераскрытую эмоцию.

Любое повествование должно включать сценарии, нарушающие спокойствие персонажей и заставляющие их реагировать необычно. В большинстве случаев триггеры будут связаны с предысторией. Изучив раны и уязвимые точки своих

героев, вы сумеете найти определенные ситуации или людей, с помощью которых можно будет провоцировать героев на эмоциональный отклик.

Подсказки тела

Как бы ловко персонажи ни скрывали собственные чувства, у них есть свои «фишки» — малозаметные неосознанные проявления, свидетельствующие о неискренности. Вы, автор, должны досконально знать своих героев. Внимательно изучите их и выясните, что может происходить с их телом, когда они нечестны.

Это может быть физический сигнал или поведение, например прикрывать рот, вертеть на пальце обручальное кольцо или покусывать губу. Возможно, это один из голосовых сигналов, рассмотренных ранее, или настоящий тик, скажем подергивание мышцы или слишком частое моргание. Поймите, что имеет смысл для вашего персонажа, и используйте эту фишку, когда он что-то скрывает. Читатели обратят на это внимание и догадаются, что, когда это происходит, все не так, как кажется.

«Бей, беги или замри»

В самом общем смысле «бей, беги или замри» — это физиологическая реакция тела на реальную или кажущуюся угрозу. Мы наблюдаем ее в повседневных взаимодействиях: когда человек вторгается в чье-то пространство, внезапно останавливается или буквально спасается бегством. Это случается и в меньшем масштабе в наших разговорах.

Помните: у каждого персонажа есть скрытая причина взаимодействия с другими. Если этой причине что-то угрожает или герой чувствует себя в опасности, срабатывает рефлекс «бей, беги или замри». Вы можете очень эффективно это использовать, если знаете, какой отклик свойственен вашему герою.

Воинственные реакции носят характер конфронтации и могут выражаться в том, что персонаж поворачивается лицом к противнику, чтобы смотреть прямо на него, напыживается, чтобы казаться крупнее, или оскорбляет оппонента, чтобы заставить его перейти в наступление. Персонажи, склонные к бегству, будут демонстрировать реакции, связанные с дистанцированием от чего-либо: менять предмет беседы, отстраняться от разговора, делать шаг назад, чтобы оказаться вне группы, или выдумывать причины уйти. Если вызвать у персонажа страх или тревогу, он может просто застыть, утратив способность анализировать ситуацию или подбирать нужные слова, не в силах действовать, пока какое-то внешнее воздействие не освободит его.

Когда персонажи проявляют в разговоре реакцию «бей, беги или замри», то, даже если их эмоции неочевидны, читатель понимает, что они чувствуют угрозу. Это не только вызывает к ним сочувствие, но может также создать интригу, поскольку читатель сосредоточивает внимание на происходящем, пытаясь выяснить, почему они так реагируют.

Пассивно-агрессивные реакции

Пассивная агрессия — замаскированный способ выражения гнева. Если персонаж зол, но не чувствует себя вправе проявить злость, то зачастую прибегает к приемам, которые помогают ему отомстить оппоненту и скрыть его истинные чувства. Используя сарказм, преподнося оскорбления как шутки, отвечивая сомнительные комплименты и не объясняя, что они на самом деле имеют в виду (*У нас все хорошо* или *Я сейчас же этим займусь*), персонажи имеют возможность выразить свои чувства неявно, так, что другие, возможно, их не распознают или не будут знать, как себя вести.

Использовать этот прием может быть сложно, поскольку пассивная агрессия по определению маскирует правду. Однако вы

можете раскрыть ее посредством мыслей персонажа, физических сигналов, которые персонажи подают в уединении (в особенности сразу после разговора), и их проявлений в моменты, когда другой человек не смотрит на них.

Незаезженные эмоции: еще несколько советов

Описать эмоции так, чтобы вызвать отклик читателя, нелегко, ведь необходимо учесть очень многое. Самое трудное — написать нечто свежее и в то же время узнаваемое, что вводило бы читателей в эмоциональное состояние персонажа, заставляя их пережить момент действия вместе с ним. Наш тезаурус поможет вам найти оригинальные способы выражения эмоций, которые можно превратить в уникальные описания, соответствующие характеру вашего героя, но, если вам нужны дополнительные идеи, попробуйте использовать следующие приемы.

Покопайтесь в собственных воспоминаниях

Оторвитесь ненадолго от клавиатуры и подумайте, что чувствует ваш персонаж. Эмоций может быть несколько, но одна из них будет первопричиной остальных. После того как определите ее, вспомните момент, когда испытывали то же самое. Затем, если вам это комфортно, восстановите пережитый момент в памяти, и пусть ваше тело откликнется на воспоминание. Допустим, мы работаем с чувством вины. Что вы замечаете в своем теле — может быть, слабый кислый привкус во рту? Или у вас сводит внутренности? Ощущается боль или спазм в горле?

Если вам это поможет, встаньте и походите. Обращайте внимание на то, как двигается ваше тело в момент воспоминания о вашей вине. Вы обхватили себя руками или ссутулились? Ваши

глаза закрыты или открыты? Вы не можете оставаться на месте, вам тревожно или неудобно?

Постарайтесь сосредоточиться на своих мыслях — они могут создать окно, в которое читатель ясно увидит, что чувствует персонаж и чем вызвана его реакция. Ваши мысли крутятся вокруг людей, участвовавших в той ситуации, которых вы, например, подвели? Или вы думаете о том, как было бы ужасно, если бы ваш секрет раскрылся? Действительно, что бы вы сделали, если бы кто-нибудь вошел в этот момент в комнату и спросил вас о тех обстоятельствах?

Продолжайте исследовать себя, обращайтесь внимание на все аспекты своего «я», внутренние и внешние, пока не найдете проявления или отклик, подходящие вашему персонажу. Затем опишите их оригинально, в соответствии с его личностью и эмоциональным диапазоном.

Наблюдайте за людьми

Разумеется, вы не хотите прослыть мерзким шпионом, но, наблюдая за людьми, можно наткнуться на прекрасные идеи в отношении языка тела (и диалога, если удастся подслушать их разговор). Ищите возможности для этого в повседневной жизни: когда ждете счет в ресторане, делаете покупки в магазине, стоите у стойки, пока бариста готовит вам кофе. Ведите себя уважительно, но не избегайте мест, где возможны сильные эмоции, поскольку люди, испытывающие очевидное горе, радость или разочарование, — настоящий кладезь уникальных телесных проявлений.

Если вам удалось стать свидетелем чужого разговора, обращайтесь особое внимание на голосовые сигналы и паттерны речи. Заставляйте себя подмечать изменения высоты голоса, запинания, откашливания и другие приметы скрытых эмоций или истинных намерений говорящего.

Делайте заметки, когда смотрите телевизор

Еще один проверенный способ наблюдать за тем, как люди выражают широкий спектр эмоций, — просмотр телевизионных программ и фильмов. Если перед актерами не стоит особой задачи разрушить «четвертую стену», они не имеют возможности поделиться со зрителями внутренним монологом. То есть они должны показать, что чувствуют, посредством действия и диалога. Возьмите ручку и записывайте все удачно поданные сигналы, которые могли бы включить в собственное повествование.

Если вы не любитель кино, то можете делать заметки во время чтения, обращая внимание на то, как другие авторы описывают язык тела, выражения лица, голосовые сигналы, внутренние ощущения и мысли. Вы никогда не используете все это напрямую в собственной работе, но знакомство с убедительным, волнующим описанием эмоций — хороший способ понять, как выглядит мастерская их демонстрация, и получить более ясное представление о том, как сделать это самому, но по-своему.

Типичные проблемы при описании невербальных проявлений эмоций

.....

К настоящему моменту должно быть ясно, что необходима и вербальная, и невербальная коммуникация, и эти две формы могут использоваться в паре для передачи эмоций персонажа. Мы подробно рассмотрели вербальный компонент. Теперь посмотрим на типичные ловушки, связанные с невербальными проявлениями эмоций, и научимся их избегать.

Пересказ

По определению невербальную эмоцию невозможно высказать. Ее нужно показать. Поэтому о ней трудно писать, ведь рассказывать проще, чем показывать. Рассмотрим пример:

С печалью в глазах мистер Пэкстон сообщил ей новости: «Мне очень жаль, Джоан, но ваша должность в компании больше не требуется».

На мгновение Джоан охватил гнев, какого она ни разу в жизни не испытывала.

Написать этот диалог довольно легко — но нелегко читать. Читатели не дураки и не нуждаются, чтобы им разжевывали очевидное. Они не хотят, чтобы им объясняли сцены, а именно это происходит, когда писатель сообщает, что чувствует персонаж. Другой проблемой пересказа является то, что он создает дистанцию между читателем и вашим героем, а это редко идет на пользу. В приведенном примере читатель видит, что мистер Пэкстон неохотно сообщает Джоан скверную новость, а

Джоан злится из-за нее. Однако вам мало, чтобы читатели поняли, что произошло; вам нужно, чтобы они почувствовали эмоции и пережили их вместе с персонажем. Для этого писатель должен показать физические и внутренние реакции персонажа, а не просто их поименовать.

Джоан присела на краешек стула, вытянувшись как струна, и взглянула мистеру Пэкстону прямо в лицо. Она отдала им шестнадцать лет — даже дни, когда болела сама или когда болели дети, — мотаясь по всему городку в душном автобусе. И вот он даже не смотрит на нее, только тербит ее личное дело и перекладывает дорогие безделушки на своем столе. Может быть, он не хочет сообщать ей новости, но она не собирается упрощать для него этот момент.

Дешевый кожзаменитель сумочки пошел складками под ее пальцами, и она ослабила хватку. Там, внутри, была фотография ее детей — не хотелось бы ее измять.

Мистер Пэкстон в сотый раз прочистил горло. «Джоан... Миссис Бенсон... так сложилось, что ваша должность в нашей компании больше не...»

Джоан вскочила, швырнув стул изо всей силы. Вылетая из кабинета, она слышала, как он с грохотом ударился о стену.

Эта сцена дает читателю гораздо лучшую возможность разделить гнев Джоан. Благодаря использованию мыслей, подробностей, связанных с ощущениями, хорошо подобранных сравнений, особых глаголов и телесных сигналов, соответствующих представленным эмоциям, читатели могут видеть, что Джоан в ярости, но они и чувствуют эту ярость — по напряженности ее позы, дешевому кожзаму, который она стискивает, по силе, с которой она отправила стул через всю комнату, просто вскочив на ноги.

Подобный пример многое раскрывает и о персонаже. Джоан едва сводит концы с концами. У нее на руках дети. Она способна на гнев, но сильна духом, предана семье и горда. Эта информация делает более выпуклым характер Джоан, а саму ее более близкой читателям.

Чтобы показать, нужно поработать больше, чем чтобы рассказать, об этом свидетельствует один лишь подсчет числа слов, но это окупается: читатель становится ближе к персонажу и

начинает больше ему сочувствовать. Изредка допустимо только сказать читателю, что чувствует герой: когда вам нужно сообщить информацию быстро или требуется лаконичное предложение, чтобы передать изменение настроения или внимания. Однако в 99 случаях из 100 проделайте дополнительную работу, чтобы показать эмоции, — это окупится.

Шаблонные эмоции

Улыбка — до ушей.

Глаза налились слезами, и вот уже слезинка покатила по щеке.

Дрожь в ногах не унималась.

Литературные клише ругают не зря. Это признак писательской лени, следствие готовности автора довольствоваться легко давшейся фразой, поскольку придумать что-то новое трудно. Писатели часто впадают в шаблонность, потому что формально эти избитые фразы выполняют свою функцию. Улыбка свидетельствует о счастье так же отчетливо, как и дрожь в коленях выдает страх. К сожалению, подобным фразам не хватает глубины, поскольку они не оставляют места для спектра эмоций. Единственная слезинка говорит вам, что героиня горюет, но насколько сильно? Достаточно, чтобы заплакать? Закричать? Сорваться в истерику? Она проплачет хотя бы пять минут? Чтобы почувствовать связь с вашим персонажем, читатели должны знать глубину переживаемых им эмоций.

Описывая определенную эмоцию, не забывайте думать о своем теле и о том, что в нем происходит, когда вы чувствуете то же самое. Для любой эмоции существуют буквально десятки внутренних и внешних изменений, которые, если их описать, покажут читателю, что чувствует герой. Списки этого тезауруса — прекрасный источник идей, но ваши собственные наблюдения не менее ценны.

Далее, вы должны хорошо знать своего героя. Люди все делают по-разному — даже повседневные дела вроде чистки зубов, вождения автомобиля или приготовления ужина. Эмоции не исключение. Не каждый персонаж станет кричать и швыряться предметами в гнев. Одни говорят тихим голосом. Другие вообще замолкают. Многие, по разным причинам, скрывают свой гнев и ведут себя так, словно совсем не рассержены. Что бы ни испытывал персонаж, описывайте эмоции особым для него или для нее образом, и почти гарантированно напишете нечто новое и выразительное.

Мелодрама

Если бы все эмоции имели одинаковую интенсивность, их проще было бы описывать, но эмоции различаются силой. Рассмотрим, к примеру, страх. В зависимости от серьезности ситуации человек может чувствовать все что угодно — от смутного беспокойства до тревоги, безумного страха или смертельного ужаса. Крайние эмоции требуют крайних описаний, а относительно легкие и изображаться должны соответственно. К сожалению, многие авторы совершают ошибку, поскольку считают: чтобы быть захватывающей, эмоция должна быть драматичной. Грустные люди должны заливаться слезами. Жизнерадостные персонажи — выражать веселость, подпрыгивая до потолка. Подобные описания создают мелодраму, что вызывает у читателя недоверие, поскольку в реальности эмоции не всегда столь демонстративны.

Чтобы избежать мелодрамы, осознайте, что эмоции имеют спектр проявлений, от слабых до крайних. В каждой ситуации вы должны знать, в какой точке этого спектра находится персонаж, и выбирать подходящие слова. Если экстремальные эмоции требуют экстремальных индикаторов, то умеренные должны

передаваться сдержанно. Индикаторы эмоций промежуточной силы находятся где-то посередине.

Кроме того, очень важно, чтобы эмоция вашего персонажа развивалась по плавной дуге. Рассмотрим такой пример.

Мак, свесив одну руку из окна автомобиля, постучал другой по рулю. Он улыбнулся Данае, но она не отреагировала, продолжая накручивать на палец многострадальный локон.

— Волнуешься из-за собеседования? — спросил он.

— Немного. Отличный шанс, но как не вовремя! Слишком много всего навалилось, — вздохнула она. — Думаю, не пора ли притормозить. Чтобы было проще.

— Прекрасная мысль, — Мак кивнул в ритме песни, несущейся из радиоприемника, и замахал рукой байкеру, промчавшемуся мимо них на харлее.

— Хорошо, что ты согласен, — она повернулась к нему. — Считаю, нам нужно расстаться.

Его нога соскользнула с педали газа. Воздух сгустился, стало трудно дышать. Машину понесло к разделительной линии, но он и не пытался с ней совладать, не заботясь о том, будет ли жить или умрет.

Если бы у Мака не было для этого психологической причины, он бы не перескочил от умиротворенности к депрессии всего за секунду. Реалистическое развитие предполагало бы движение от чувства благополучия к потрясению, затем к неверию и, наконец, к отчаянию. Если тщательно выстроить эту эмоциональную дугу, ее можно изобразить относительно немногими словами.

— Хорошо, что ты согласен, — она повернулась к нему. — Думаю, нам нужно расстаться.

Его нога соскользнула с педали газа:

— О чем это ты?

— Мак, у нас давно к этому шло, ты и сам знаешь.

Он стиснул руль и глубоко вздохнул. Да, в последнее время между ними не все ладилось, и она твердила, что ей нужно какое-то время для себя, но всегда уступала. И уж точно ни разу не говорила, что им нужно расстаться!

— Послушай, Дана...

— Не надо, прошу тебя. На этот раз ты меня не переубедишь. — Она уставилась в приборную доску. — Мне жаль!

У него скрутило все внутренности. Он метнул в нее взгляд, но она уже привалилась к дверце, расслабленно уронив руки на колени.

Между ними все было кончено.

Добейтесь, чтобы чувства вашего персонажа развивались реалистично. Тщательно выстройте эмоциональное путешествие в пределах сцены, чтобы избежать чрезмерных реакций, не имеющих смысла.

Из этого вовсе не следует, что в реальной жизни не бывает крайних проявлений эмоций. Рождение, смерть, утрата, изменения — некоторые ситуации требуют сильного отклика, который может продолжаться некоторое время. Многие писатели, в похвальной попытке сохранить достоверность, пытаются воспроизводить эти события в реальном времени. Это приводит к длинным абзацам или даже страницам сильных эмоций и неизбежно — к мелодраме. Хотя в реальной жизни подобная интенсивность чувств может сохраняться долго, это практически невозможно сделать с помощью письменного слова, так чтобы удержать внимание читателя.

В таких ситуациях во избежание мелодрамы — сокращайте. Этот метод часто применяется и к другим сценариям из реальной жизни, например разговорам. Пустую болтовню выбрасывают, чтобы сохранить темп повествования. Обсуждение повседневных дел также режут, поскольку читателю не нужно (или не хочется) следить за помывкой всей машины, шаг за шагом, пока Боб излагает возникшую проблему. Аналогично и высокоэмоциональные сцены должны быть достаточно протяженными, чтобы сообщить всю необходимую информацию, но не настолько длинными, чтобы читатели потеряли интерес. Хорошо опишите эмоцию, вызовите у читателя сочувствие, извлеките максимум из слов, которые используете, но не злоупотребляйте.

Переко́с в сторону языка тела

Не устанем повторять: язык тела невероятно важен для показа эмоций персонажа читателю. Без него разговоры будут казаться

натянутыми и неестественными, а читателям, чтобы понять эмоциональное состояние героя, придется исходить исключительно из сказанных слов, которым — как мы знаем — не всегда можно доверять.

Во многих аспектах писательства все зависит от контекста, и передача эмоций не исключение. Без соответствующего контекста читатели не могут быть уверены, что именно чувствует герой. О чем свидетельствуют беспокойные пальцы — о восторге, нервозности, неловкости или нетерпении? Даже если прибавить учащенное сердцебиение, количество вариантов не уменьшается. Выпавший фрагмент, необходимый читателю, — это ответ на вопрос *почему*: «Почему персонаж так себя ведет?» Соответствующий контекст отвечает на этот вопрос, причем часто — посредством мыслей и высказываний персонажа.

Когда человека охватывает сильная эмоция, он обычно не мыслит в терминах этого чувства. Счастливый человек не думает о себе: «Я так счастлив!» — поскольку и так это знает. Он думает о причине счастья — например, мысленно считая дни до приезда любимого человека или припоминая недавний звонок из администрации колледжа.

Физические реакции показывают, какая эмоция имеет место, а мысли — почему она возникла. И то и другое должно присутствовать, чтобы написанное имело смысл.

Переко́с в сторону диалога или мыслей героя

Поскольку научиться описывать невербальную коммуникацию труднее, вполне естественно, что некоторые писатели этого избегают, предпочитая полагаться скорее на мысли или диалог для выражения чувств персонажа. Однако чрезмерный акцент как на одно, так и на другое порождает проблемы.

— Что?.. Вы уверены? — спросил я.

— Никаких сомнений, — ответил мистер Бейкер. — Вы шли ноздря в ноздю до самого конца, но в итоге ты вырвался вперед. Поздравляю, Уильям!

— Просто не верится, — сказал я. — Лучший на потоке! Я так счастлив!

Выбор слов важен для выражения эмоций, но лишь до определенного предела. Далее писателю остаются лишь неэффективные методы — например, сообщать читателю, что испытывает персонаж (*Я так счастлив*), и множить восклицательные знаки, чтобы передать накал чувств. Если диалог не прерывается никаким действием, то выглядит неестественным.

В то же время передача эмоций исключительно посредством мыслей столь же проблематична.

Мой пульс подскочил, наверное, до 160 ударов. Получилось! Я лучший на потоке! Я был уверен, что Натан вырвется вперед: он феноменально проявлял себя в физической лаборатории и практически не покидал университетских стен весь месяц, словно привидение, днюя и ночуя в библиотеке.

Я стиснул мистера Бейкера в объятиях. Позже мне еще придется краснеть за этот момент, но сейчас — плевать! У меня получилось! На-ка, выкуси, Натан Шустерман!

Формально в этом примере все нормально. Телесные сигналы — как внутренние, так и внешние — присутствуют. Читателю ясно, что Уильям в восторге. Однако все выглядит ненастоящим. Почему? Потому что этот монолог настоятельно требует вербального взаимодействия с другими людьми. Мистер Бейкер присутствует здесь же и, очевидно, разговаривает с Уильямом. Прийти в такой восторг и не сказать ни слова — это как-то странно.

Внутренний диалог — важная часть любого повествования. Во многих сценах и сценариях уместен один или несколько абзацев размышлений. Приведенная выше к их числу не относится. В этой сцене — в большинстве сцен — эмоции гораздо эффективнее передаются через сочетание диалога, мыслей, голосовых признаков и языка тела.

Мой пульс подскочил, наверное, до 160 ударов. Я едва слышал его, захваченный слишком живым, разыгравшимся от недосыпа воображением.

— Никаких сомнений, — ответил мистер Бейкер. — Вы шли ноздря в ноздю до самого конца, но в итоге ты вырвался вперед. Поздравляю, Уильям!

Я осел в кресло; заскрипела кожаная обивка. Лучший на курсе. Как мне удалось обойти Натана, который не покидал университетских стен целый месяц, словно привидение, днюя и ночуя в библиотеке? Не говоря уже о высшем балле по физике.

— У меня получилось, — выдохнул я.

Мистер Бейкер поднялся, чтобы пожать мне руку. Я вскочил и стиснул его в объятиях, оторвав от пола. Потом мне придется краснеть за этот момент, но сейчас — плевать!

— У меня получилось. На-ка, выкуси, Натан Шустерман!

— Я знал, что ты на это способен, — сказал он сдавленным голосом.

Выражая эмоции персонажей, меняйте изобразительные средства, используя как вербальные, так и невербальные приемы для максимального воздействия.

Злоупотребление предысторией в погоне за сочувствием читателя

Каждый персонаж уникален и сформирован главным образом событиями прошлого. Один из гарантированных способов вызвать в читателе эмпатию — это показать, почему персонаж стал таким. Вспомним фильм «Челюсти». Когда мы впервые видим охотника на акул Квинта, он скрипит не особенно чистым ногтем по меловой доске. Невыносимо! По ходу фильма неприязнь зрителя подкрепляется его грубыми манерами и тиранством в отношении молодого мистера Хупера. Однако, когда он рассказывает, как тонул на «Индианаполисе» и много дней и ночей болтался в воде среди акул, зритель понимает, почему он так ожесточился. Его поведение не изменилось, и он по-прежнему не слишком нам симпатичен, но мы ему сопереживаем. Мы хотим, чтобы жизнь обошлась с ним лучше.

Это один лишь пример важности предыстории для пробуждения эмпатии читателя. Люди — продукты своего

прошлого. Вам, как автору, важно знать, почему ваши персонажи такие, как есть, и передать эту информацию читателям.

Трудность в том, чтобы определить, насколько полно нужно рассказывать о прошлом персонажей. Многие писатели, стремясь завоевать эмпатию читателя, раскрывают слишком много. Избыточная предыстория тормозит ход повествования и грозит наскучить читателям, побуждая пролистывать ее в поисках интересного содержания. Безусловно, путь Квинта к черствости и одержимости включал больше одного несчастья, но остальное незачем сообщать. Одной этой истории, мастерски рассказанной, оказалось достаточно.

Чтобы избежать излишней предыстории, определите, о каких подробностях прошлого вашего персонажа необходимо рассказать читателю. Распределите их понемногу по контексту повествования о текущих событиях, чтобы действие не буксовало. В качестве вдохновения обратитесь к своим любимым литературным героям, даже тем, которые могут быть несимпатичными. Заново прочтите их истории, обращая внимание на то, какие моменты прошлого автор решил раскрыть и как это было сделано.

Хорошо написать предысторию трудно. Как и во многих других аспектах писательства, успех зависит от баланса.

Как использовать тезаурус эмоций

.....

Мы усвоили, что эмоции наполняют сцену энергетикой и, если они хорошо показаны, лишают читателей безразличия и подключают их к эмоциональному опыту персонажа. Описать достоверно эмоции не всегда легко, но, чтобы создавать выдающуюся беллетристику, писатели должны находить свежие идеи для выражения чувств героев.

Эмоции наиболее сильны, когда вербальная и невербальная коммуникация используются в связке. В тезаурусе эмоций можно подобрать наиболее значимый невербальный элемент, необходимый писателю, чтобы разжечь костер эмоций, которые надолго впечатлят читателей. Вот еще несколько подсказок, как максимально эффективно использовать эту книгу.

Найдите коренную эмоцию

Определенные ситуации вызывают единственную эмоцию, которую легко определить. Однако чаще всего люди испытывают одновременно несколько чувств. Если вы не знаете, как передать конфликт, сделайте шаг назад и определите коренную эмоцию. Это катализатор, обуславливающий все остальные возможные переживания персонажа. Найдя коренную эмоцию, обратитесь к соответствующему пункту тезауруса и подберите подходящий спектр решений. В поле «**Может усилиться до...**» также, вероятно, найдется логическая цепочка, указывающая, в каком направлении могут развиваться чувства вашего персонажа. Ясно показав коренную эмоцию, вы можете наслаивать на нее другие, менее выраженные, и создать объемный целостный опыт

переживаний героя. Также, если ситуация меняется или устремляется к тому или иному разрешению, обращайтесь к полю «**Может ослабнуть до...**» в поисках вероятной следующей эмоции.

Используйте обстановку

Если вы намерены добавить в сцену естественную эмоцию, обстановка вам в этом поможет. Многие авторы не слишком задумываются о том, где происходит описываемое ими действие, полагая, что любое количество локаций можно использовать с равным эффектом. Но это не так. Почему бы не включить обстановку, уже эмоционально заряженную для персонажа — скажем, болезненно напоминающую о прошлом? Это может вызвать у героев недовольство, разбередить старые раны или обострить их переживания и повысить вероятность того, что они совершат какую-то глупость. Все это пойдет на пользу развитию сюжета.

Обстановку можно использовать и на микроуровне. Тогда значение имеет не само по себе место, где разворачивается действие, а, допустим, предметы или люди, которые там находятся. Как вариант, оно может содержать подсказки, нужные вам, чтобы выявить эмоциональное состояние героя. Кто-нибудь в кухне может сшибить со стола бокал вина в приступе ярости. Офисный антураж тоже подходит, хотя там такая же ярость, вероятно, потребует некоторого самоконтроля и впишется в диапазон от удара дверью кабинета до напряженной позы и пальцев, колотящих по клавиатуре. Обращаясь к списку тезауруса, имейте в виду обстановку, в которой находится персонаж, чтобы создать органичный и уникальный эмоциональный отклик.

Чем меньше, тем лучше

Используя слишком много подсказок для передачи чувств персонажа, вы рискуете замедлить действие и размыть эмоциональный опыт читателя. Иногда это происходит, если писателю не удастся идентифицировать коренную эмоцию и сосредоточиться прежде всего на ней. В других случаях это следствие выбора слишком многочисленных слабых характеристик. Сильные изобразительные средства сразу создают нужную картину, потому всегда стремитесь к конкретности языка тела и голосовых признаков, которые читателю будет легко истолковать. Не допускайте слишком длинных эмоциональных пассажей, замедляющих действие. Всегда мыслите, как читатель, и следите, чтобы ему хотелось переворачивать страницы.

Уходите от клише

При любой возможности писателю следует использовать свежие находки для передачи эмоций. Однако признаем, некоторые привычные описания прекрасно работают. Поэтому они и мелькают на страницах романов снова и снова. Каждый пункт тезауруса включает великое множество возможных подсказок; если замечаете, что скатываетесь к традиционным описаниям эмоциональных реакций, наподобие закатывания глаз или сжимания кулаков, которые можно считать клише, прежде всего измените их.

Рассмотрим, например, дрожь — типичный инстинктивный показатель страха или дискомфорта. *Мурашки бегут по спине вверх, вниз...* это затасканные фразы, грозящие оттолкнуть читателя. Разумеется, ощущение соответствует ситуации, но почему не придумать что-то новенькое? Почему бы мурашкам не покрыть заднюю поверхность ног? Почему бы не использовать сравнение дрожи с прикосновением лапок муравьев, цепочкой бегущих по вене? Еще лучше вообще не упоминать слово «дрожь». Вместо этого опишите ощущение натягивающейся кожи или

приподнимающихся волосков. Никогда не бойтесь экспериментов. Есть много способов взять избитое выражение и превратить его в нечто уникальное.

Воспринимайте словарные статьи тезауруса как отправную точку

Движения тела, действия, инстинктивные ощущения и мысли столь же индивидуальны, сколь и персонажи, их демонстрирующие. Список, сопровождающий каждый пункт тезауруса, не мыслился нами как универсальный набор готовых решений. Он призван, скорее, побудить писателей задуматься о множестве возможных поведенческих битов, находящихся в их распоряжении, чтобы выбрать нужные варианты и преобразовать их в выразительные и неповторимые описания.

Каждый персонаж имеет собственный бэкграунд и представляет собой уникальную личность, следовательно, одни опции каждого пункта будут ему подходить, другие нет. Уровень комфорта героя в общении с другими людьми также влияет на то, как он проявляет эмоции. Имейте это в виду и используйте пункты тезауруса как инструмент мозгового штурма и источник вдохновения, чтобы сделать следующий шаг и создать свежие способы показа эмоционального состояния персонажа.

Используйте связанные эмоции

Если вы упорно ищете идеальный физический отклик, инстинктивную реакцию или мысль, попробуйте обратиться к пунктам, посвященным аналогичным эмоциям. Все пункты содержат разные сигналы. Изучая списки в поисках связанных переживаний, вы, возможно, наткнетесь на оригинальную мысль.

Добавьте усилитель

Не всегда легко ввести персонаж в нужное эмоциональное состояние, поскольку иногда он этому сопротивляется. Если ему нужен дополнительный толчок, подумайте, не использовать ли усилитель. Эмоциональные усилители — это состояния, стимулирующие определенную эмоцию и делающие персонажа более подверженным ей. Голод, скука, боль, болезнь и т.д. исчерпывают эмоциональные резервы героя и усиливают стресс, ставя его на грань и активизируя способности к принятию решений. Имейте в виду подобную возможность, если нужно подстегнуть эмоции персонажа.

Инстинктивные реакции как физические показатели

Иногда самыми сильными эмоциональными откликами являются инстинктивные, возникающие главным образом внутри организма, из-за чего они малозаметны для окружающих. Это становится проблемой для писателя, желающего показать эмоции персонажа, в то же время оставаясь верным своей позиции рассказчика от третьего или первого лица. В этих случаях следует сосредоточиться на инстинктивных реакциях, имеющих физические «подсказки». Например, потение, румянец и слабость в ногах имеют внешний компонент, который могут заметить остальные. Использование этих сигналов позволяет автору описать инстинктивную реакцию, не разрушив точки зрения на ситуацию. Из-за внешних признаков, сопровождающих эти уникальные внутренние ощущения, мы включили их в поле «Сигналы тела и поведенческие проявления».

Последнее соображение

Мы написали эту книгу, чтобы помочь писателям находить более сильные способы передачи эмоций своих персонажей, и призываем вас помнить, что пункты нашего тезауруса призваны

послужить для вас отправной точкой, а не готовым рецептом. Если вы будете пользоваться этой книгой словно справочником универсальных решений, это приведет лишь к скучному, монотонному тексту, а ваша история заслуживает лучшего! Чтобы создать захватывающие описания, нужно приложить больше стараний (поскольку это заставляет углубляться в предмет), но результат того стоит, и ваши читатели будут вам за это благодарны.

Надеемся, что «Тезаурус эмоций» станет полезным спутником в вашем писательском путешествии, сопровождающим вас от одной книги к другой. Удачи в пути!

ТЕЗАУРУС ЭМОЦИЙ

Безысходность

Определение: полная утрата надежды; уныние.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Плечи опущены, руки совершенно безвольны.

Впалая грудь.

Унылое выражение лица.

Опущенная голова.

Человек тяжело вздыхает и закрывает глаза.

Сведенные брови.

Гримаса боли.

Человек открывает рот, но не говорит ни слова.

Человек обмякает, где стоял или сидел.

Человек нерешительно разводит руками.

Человек сидит с безвольно опущенными руками.

Тело наклонено вперед, руки бессильно лежат на коленях.

Поверхностный, но слышимый вдох.

Человек сидит, вяло откинувшись на спинку и безучастно свесив руки.

Человек запрокидывает голову, чтобы взглянуть в небо, затем обреченно роняет голову на грудь.

Волосы, спадающие на лицо.

Человек спотыкается (ноги волочатся и цепляются друг за друга при каждом шаге).

Покрасневшие глаза.

Слезы текут сами, и человек не пытается их вытирать.

Лицо, прикрытое ладонью.

Человек растирает грудь ладонью, словно пытаясь унять боль.

Человек хватается за голову, запуская пальцы в волосы.

У человека подгибаются колени, но у него получается сохранить равновесие.

Сдавленные или безудержные рыдания.

Поток слез или стенания.

Человек не в силах владеть своим телом (падает в кресло, натывается на стол или стену).

Вздохи: *О боже мой!* или *Нет, этого не может быть!*

Человек медленно качает головой, закрыв глаза.

Стиснутые или искаженные гримасой губы.

Сидя за столом, человек опускает голову на руки.

Человек обессиленно роняет руку на плечо спокойного спутника.

Впечатление, что человек стал меньше (съежился, скрючился).

Уход в себя (человек не реагирует на вопросы или прикосновения).

Человек не следит за тем, что говорит, или разговаривает сам с собой: *Мы все обречены.*

Внутренние ощущения

Внезапная тяжесть или оцепенение.

Тошнота.

Шум в голове.

Головная боль.

Руки и ноги, дрожащие от слабости.

Ком в горле.

Глаза застилают слезы, взгляд мутится.

Липкость во рту из-за избыточного слюноотделения.

Психологические реакции

Утрата чувства времени.

В голове крутятся мрачные мысли: *Вот и все, она ушла. Теперь я один. Мне без нее не справиться.*

Ощущение, что события происходят слишком быстро, чтобы их можно было контролировать.

Эмоциональное оупение; человеку все равно, кто на него смотрит или наблюдает за ним.

Искаженное восприятие (человек замедленно реагирует на движение, не слышит, что ему говорят, не сразу узнает знакомого и т.д.).

Мыслительная отключка.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Депрессивное состояние.

Человек ищет утешение в алкоголе или наркотиках.

Обдумывание или попытки суицида.

Бесчувственность; человек говорит жестокие вещи, не заботясь о последствиях.

Признаки подавления этой эмоции

Попытки делать вид, что все в порядке (вспыхивающая и тут же исчезающая улыбка, фальшивый энтузиазм и т.д.).

Человек хватается за какое-то дело, чтобы перестать думать о случившемся.

Человек держит произошедшее в тайне, чтобы остальные сохранили надежду.

Ложь; человек утверждает, будто все прекрасно.

Может усилиться до: ожесточенности, опустошенности, скорби, подавленности, чувства поражения.

Может ослабнуть до: беспомощности, грусти, уязвимости, оптимизма.

Связанные действенные глаголы: деморализовать, истощать, маяться, обмякнуть, ослабеть, плакать, покончить, поникнуть, разгромить, рухнуть, сдаться, сетовать, содрогаться, споткнуться, упасть, усохнуть, утратить, эмоционально отупеть.

Совет писателю. *Инстинктивные ощущения выразительны, но, если описывать их слишком часто, могут утратить свое воздействие. Приберегайте их для ситуаций, когда особенно важно придать сцене мощное эмоциональное звучание.*

Беспокойство

Определение: психологическое напряжение, возникающее из-за тревожных мыслей, обычно связанных с предстоящим событием.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Нахмуренные брови.

Покусывание губ.

Пощипывание кожи под подбородком и на шее.

Человек пружинит на носках или притоптывает.

Человек подергивает, перебирает или накручивает на палец свои волосы.

Человек затихает, уходит в себя.

Человек пьет слишком много кофе или постоянно курит.

Круги под глазами.

Брови сведены у переносицы.

Человек мечется и ворочается в постели; у него бессонница.

Человек задает слишком много вопросов.

Человек поглаживает бровь или трет ее.

Человек ходит в мятой нестираной одежде.
Человек вытирает ладони о брюки.
Неопрятная прическа или грязные волосы.
Нежелание общаться с другими.
Человек постоянно трет лицо.
Взгляд блуждает по комнате, не останавливаясь надолго ни на ком и ни на чем.
Человек льнет к любимым.
Человек глубоко дышит, пытаясь успокоиться.
Человек выполняет бесцельные действия, чтобы быть чем-то занятым.
Человек сказывается больным.
Сгорбленная поза.
Человек вцепляется в одежду, сумочку/портмоне или украшения, чтобы успокоиться.
Человек грызет ногти или покусывает костяшку пальца.
Человек нервно проводит рукой по волосам.
Человек снова и снова поправляет на себе одежду.
Руки, сцепленные в замок.
Зажатая шея.
Напряженные мышцы.
Страдальческий взгляд или слезы в глазах.
Откашливание.
Человек реже моргает (словно боясь что-то пропустить).
Суетливость (человеку трудно сидеть спокойно, нужно расхаживать и т.д.).
Человек садится, встает и снова садится.

Внутренние ощущения

Потеря аппетита.
Чувствительный желудок.
Изжога или другие проблемы с пищеварением.
Сухость во рту.

Стеснение в горле.

Психологические реакции

Сомнения в сделанном выборе.

Нежелание покидать безопасное место.

Неспособность сосредоточиться.

Потребность в контроле.

Сожаление о совершенном поступке.

Избегание общения.

Человек во всем ищет скрытый смысл, слишком много думает.

Человек представляет себе наихудший сценарий.

Стремление к чрезмерной опеке.

Раздражительность.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Потеря веса.

Преждевременная седина.

Новые морщины.

Ухудшение оценок в школе или плохие результаты на работе.

Язва.

Приступы тревожности.

Панические расстройства.

Высокое кровяное давление.

Болезни сердца.

Бóльшая подверженность болезням из-за ослабленной иммунной системы.

Бессонница и слабость.

Ипохондрия.

Признаки подавления этой эмоции

Человек тайком смотрит на часы или дверь.

Нервозность.

Натянутая или фальшивая улыбка.

Человек находит новые хобби, чтобы отвлечься.

Человек делает вид, что все хорошо.

Неспособность долго концентрировать внимание.

Напевание, которое выглядит натужным или быстро прекращается.

Человек занимается повседневными делами, но думает о другом.

Может усилиться до: настороженности, страха, тревоги, паранойи, ощущения нависшей угрозы.

Может ослабнуть до: неуверенности, неловкости, облегчения.

Связанные действенные глаголы: бормотать, вцепляться, жаловаться, зависать, исследовать, критиковать, кружить, мучить, одолевать, повторять, поникать, раздражаться, растревожить, расхаживать, скручивать, спрашивать, суетиться, тербить, томиться, требовать, тянуть.

Совет писателю. *Описание погоды может добавить в сцену фактуру и смысл. Подумайте, как настроение персонажа может измениться под влиянием погоды. Она также может помешать его планам, вызывая напряжение.*

Беспомощность

Определение: ощущение отсутствия влияния, навыков или ресурсов, необходимых, чтобы действовать.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек старается казаться меньше (сидит со сведенными коленями или скрещенными ногами, сутулый, со впалой грудью и т.д.).

Одежда, не привлекающая внимания.

Пустой взгляд, устремленный в никуда.

Руки, спрятанные в карманы или за спину.

Отсутствие координации (человек натывается на предметы, мнет в руках или роняет вещи и т.д.).

Вялые движения.

Плохая осанка.

Голова наклонена набок (сигнал покорности и подчинения).

Человек избегает зрительного контакта.

Человек начинает говорить, но не заканчивает предложения.

Односложные ответы.

Монотонная речь, в которой не слышно эмоций или интереса.

Самоедские высказывания: *Мне нужно было ее остановить или Я это заслужила.*

Одиночный кивок вместо словесного подтверждения.

Человек обмякает на сиденье, привалившись к спинке, словно нуждается в опоре.

Руки безвольно опущены вдоль тела.

Человек ждет указаний или одобрения, прежде чем действовать.

Слабость рукопожатия или хватки.

Человек избегает людей или физического контакта.

Невыразительное лицо.

Человек смотрит в пол и качает головой.

Человек вяло пожимает плечами.

Человек прижимает кулак к губам и закрывает глаза.

Человек сжимает колени или скрещивает ноги, когда сидит.

Человек подпирает лоб рукой.

Стопы направлены в сторону от собеседника (в направлении выхода или источника безопасности).

Человек смотрит вниз на свои руки.

Человек не просит о том, в чем нуждается или чего хочет.

Человеку трудно сделать самостоятельный выбор.

Избегание конфликтов и риска; предпочтение безопасного или известного.

Самоуничижение: *Я никчемная* или *Вам нужен кто-нибудь получше меня для этой работы.*

Человек не задает вопросов.

Слепое следование инструкциям.

Нервное расхаживание (в состоянии фрустрации).

Человек заламывает руки.

Под нажимом голос у человека срывается от эмоций.

Внутренние ощущения

Тяжесть в желудке.

Ощущение, что ребра давят.

Слабость в теле.

Чувство опустошенности.

Психологические реакции

Время как будто замедлилось.

Желание быть одному.

Бегство в свои мысли вместо погружения в реальность.

Недовольство собой.

Ненависть к себе и чувство собственной неполноценности.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек хочет, чтобы им руководили даже в мелочах.

Человек слепо делает, что ему скажут.

Повышенное самоедство, которое может усилиться до склонности к самоповреждению.

Человека используют те, кто видит его слабость.

Неудовлетворение своих потребностей или отказ от достижения важных целей.

Признаки подавления этой эмоции

Человек делает вид, что счастлив.

Человек вспоминает о былых победах или о моментах, когда проявил свою силу.

Пустые угрозы: *Он ни за что не сказал бы мне это в лицо!*

Попытки отыграться в мелочах, тоже безуспешные.

Фантазии о неподчинении или заслуженной каре другим.

Может усилиться до: чувства поражения, обреченности, стыда, ненависти к себе, неадекватности.

Может ослабнуть до: неуверенности, оптимизма, решимости, удовлетворения, умиротворенности.

Связанные действенные глаголы: волочить ноги, избегать, испить чашу горести до дна, испускать, капитулировать, ломать, мямлить, надламываться, оседать, отказываться, отчитываться, парализовать, плыть по течению, поддаваться, подчиняться, пожимать плечами, покоряться, поникать, пресмыкаться, прятаться, раболепствовать, ронять, сгибаться, сдаваться, склоняться, скукоживаться, слабеть, следовать, служить, съезживаться, унижаться, уступать, шаркать.

Совет писателю. *Если вы хотите, чтобы читатели прониклись эмоциями POV-персонажа, сделайте его (ее) располагающим к себе, узнаваемым или уязвимым. На этой почве могут сформироваться узы эмпатии.*

Бесстрашие

Определение: смелость перед лицом запугивания, страха и трудностей.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Спокойный вид (устойчивый зрительный контакт, нейтральное выражение лица, поднятая голова и т.д.).

Уверенная поза, ноги слегка расставлены, руки вдоль тела в состоянии готовности.

Корпус устремлен вперед (проявление внимания).

Плечи отведены назад, грудь выставлена вперед.

Человек наблюдает за происходящим и задает вопросы, чтобы лучше понять ситуацию.

Человек вытирает вспотевшие ладони о брюки.

Человек встряхивает ладонями или руками, чтобы прийти в состояние готовности.

Человек сжимает и разжимает кулаки, готовясь действовать.

Позитивный разговор с самим собой: *Все нормально, ты справишься.*

Человек двигается вперед и сокращает дистанцию между собой и другими, опасностью и т.д.

Сдержанный кивок.

Поднятый подбородок.

Целеустремленная походка.

Человек выходит в первые ряды толпы.

Прямота (например, человек громко критикует другого за грубость или пустую трату времени).

Человек делает длительный выдох, рот образует букву О.

Скупая речь; человек использует мало слов (остается мысленно сосредоточенным).

Ровный серьезный тон.

Человек тщательно подбирает слова (чтобы нейтрализовать ситуацию, чтобы его не воспринимали как угрозу, чтобы успокоить людей или спровоцировать противников совершить ошибку и т.д.).

Нетерпимость к затянутым ответам или бездействию.

Если человек падает, то сразу же встает.

Человек идет вперед не оглядываясь.

Человек сжимает кулаки.

Человек самостоятельно принимает решения, а не предоставляет это делать другим.

Человек занимается медитацией (чтобы сконцентрироваться и обрести фокус).

Отсутствие смущения (человек переодевается при других, если время поджимает).

Человек самодостаточен, но не боится обратиться за помощью, когда необходимо.

Смелые заявления: *Я знаю, что могу это сделать* или *Вопрос в том — «когда», а не «если».*

Человек строит планы на будущее, независимо от того, как складываются обстоятельства.

Человек приводит статистические данные, факты и примеры успеха из прошлого, которые поддерживают начинание.

Сходится лицом к лицу с противником, которого другие избегали бы.

Внутренние ощущения

Стесненность в груди, которую человек мысленно пытается расслабить.

Звон в ушах и головокружение (адреналин).

Прерывистый шум в ушах (учащенное сердцебиение).

Мышцы туловища напрягаются.

Психологические реакции

Человек хорошо себя знает и понимает (свои недостатки, ограничения, сильные стороны и т.д.).

Человек сначала наблюдает, потом действует.

Человек представляет себе самый плохой сценарий, чтобы иметь возможность заранее его обдумать.

Желание экспериментировать и пробовать новое.

Человек предпочитает драться, а не бежать.

Человек ищет наставников и опытных людей, которые помогли бы ему справиться с ситуацией.

Психологическая установка «дух сильнее материи».

Человек требует немедленно решить проблему, а не закрывать на нее глаза.

Сверхчувствительность к звукам и движению.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек отказывается ломать комедию, чтобы произвести впечатление на остальных.

Склонность к компартиментализации (раздельному мышлению) в ситуациях, где правят эмоции.

Человек бросает вызов своим страхам (например, поднимается на вершину здания, если боится высоты).

Преодолевает пределы своих возможностей — скажем, игнорирует боль и другие отвлекающие факторы.

Человек очень логичен (все продумывает в уме).

Ориентация на достижение цели.

Человек делает то, что правильно, а не то, что легко.

Человек тренирует выносливость, развивает силу, хорошо питается и т.д., чтобы оставаться на пике формы.

Признаки подавления этой эмоции

Человек озвучивает общие тревоги, чтобы выглядеть неуверенным.

Человек заставляет себя колебаться, прежде чем ввязаться во что-то новое.

Человек спрашивает разрешения.

Человек сутулится и избегает зрительного контакта с другими.

Человек предоставляет возможность другим быть первыми (в новой ситуации, в опасности и т.д.).

Человек обсуждает все за и против, словно не уверен в своем действии.

Может усилиться до: уверенности в себе, оправданности, самодовольства, предвкушения.

Может ослабнуть до: внутренней противоречивости, нерешительности, принятия.

Связанные действенные глаголы: бросать вызов, ввергать, вверять, взбрыкивать, взрываться, встречать, давать пинка, действовать, дисциплинировать, доказывать, иметь сомнения, исключать, исследовать, манипулировать, нападать, напрягать, одолевать, оказывать давление, организовывать, переносить, побуждать, подвергаться, прилагать, проталкивать, рисковать, соединять, тащить, торопиться, хватать, шагать.

Совет писателю. *Эмоциональная реакция персонажа отражает его глубочайшее внутреннее «я». Не пожалейте времени на то, чтобы изучить его прошлое и понять, какие именно поведенческие формы и действия влечет за собой его предыстория.*

Благоговение

Определение: близкий эйфории восторг от присутствия чего-то настолько впечатляющего, что способно изменить восприятие или представления человека о мире.

Примечание: благоговение способно просветлять или ужасать (в зависимости от того, способен ли персонаж справиться с переживаемым опытом), поскольку часто заставляет человека ощущать себя маленьким и незначительным. Негативную эмоциональную реакцию см. в словарной статье «Жуть».

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек совершенно перестает двигаться.

Человека покидает напряжение.

Плечи резко опускаются.

Рот приоткрывается (отвисшая челюсть).

Запрокинутая голова.

Вдох становится более глубоким.

Человек откровенно разглядывает происходящее.

Сделав глубокий вдох, человек медленно выдыхает.

Человек от потрясения теряет дар речи (или хуже выражает свои мысли).

Человек перестает моргать, взгляд становится неподвижным.

Человек прикладывает руку к груди.

Человек обхватывает голову другого, затем пальцами скользит по щекам.

Человек долгое время остается неподвижным и молчаливым, не желая прерывать момент особого переживания.

Человека переполняет желание подойти ближе (он делает шаг, тянется вперед и т.д.).

Движения становятся осторожными (более легкие прикосновения, замедленные шаги и т.д.).

Человек говорит тише, чтобы не разрушить чары.

Повторяющиеся восклицания: *О!* или *Невероятно!*

Человек неловко трясет рукой в направлении другого, чтобы привлечь его внимание к источнику эмоции или события.

Человек присаживается, чтобы созерцать происходящее, отставив в сторону все остальное, независимо от важности.

Человек обхватывает себя руками.

Неконтролируемая дрожь.

Человек, медленно оседая, переходит из стоячего положения в сидячее.

Человек опускается на корточки, словно желая дать ногам отдохнуть, пока он созерцает зрелище.

Внутренние ощущения

Сзади по шее бегут мурашки.

Сердечный ритм подскакивает.

Головокружение.

Распирающие ощущения в груди.

Ощущение остроты сознания и прилив энергии (выброс адреналина) в результате увиденного.

Сухость во рту, приоткрытом от впечатлений, хочется сглотнуть слюну.

Психологические реакции

Тревоги и страхи исчезают.

Человек забывает, чем только что занимался.

Ощущение полного присутствия в текущем моменте.

Чувства обостряются; острое осознание стимулов органов восприятия (цвета, запахи, тактильные ощущения и т.д.).

Частью переживания становятся «мелочи», которые человек замечает и перебирает в памяти.

Желание разделить этот момент с другими; ощущение связи с людьми.

Просыпается любопытство, заставляя ум задаваться вопросами и наблюдать.

Человек с легкостью игнорирует неудобства и отвлекающие факторы, остается полностью сосредоточенным на переживании.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Готовность рисковать, если это увеличит связь с событием или опытом.

Дрожащие ноги (ослабевшие из-за сверхстимуляции).

По лицу бегут слезы.

Человек настолько отдается моменту, что перестает фиксировать происходящее на мобильный телефон.

Желание путешествовать, повидать новое или ощутить значимую связь с миром.

Щедрость и сострадательность возрастают.

Бóльшая готовность помогать другим.

Позднее человек мысленно возвращается к произошедшему, чтобы заново пережить эти чувства.

Человек чувствует, что стал другим — скажем, более пробужденным или осознанным.

Впоследствии человек переживает «перезагрузку» представлений о том, что важно в жизни.

Признаки подавления этой эмоции

Человек отворачивается, прерывает зрительный контакт (с усилием) и пожимает плечами.

Человек украдкой посматривает на событие или ситуацию, вместо того чтобы полностью на них сосредоточиться.

Человек говорит без необходимости, просто чтобы «заполнить паузу».

Человек обесценивает текущий момент, рассказывая о прошлом событии или опыте, более заслуживающем благоговения.

Специально возится, чтобы выглядеть непоседливым или скучающим (без конца щелкает зажигалкой, подбрасывает связку ключей, роется в карманах и т.д.).

Может усилиться до: эйфории, обожания, желания, одержимости.

Может ослабнуть до: растроганности, чувства сопричастности, восхищения, счастья, умиротворенности, удовлетворения, смирения.

Связанные действенные глаголы: благословлять, блаженствовать, будоражить, воодушевлять, восхищать, гипнотизировать, газеть, дрожать, завораживать, задевать за живое, изумлять, молиться, наслаждаться, оглушать, одурманивать, озадачивать, ошеломлять, подбадривать, поражать, потрясать, разевать рот, слушать, смаковать, трепетать, трястись, удивляться, умиротворять, успокаивать, хранить молчание, шокировать до потери сознания.

Совет писателю. *Описывая эмоциональную реакцию одного персонажа глазами другого, учитывайте глубину их отношений. Если это близкие узы, то любой мелкий жест — заправить за ухо прядь или слегка помахать рукой — может приобрести особый смысл, которым POV-персонаж затем поделится с читателем.*

Благодарность

Определение: признательность; чувство, что тебя ценят.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Мягкий взгляд; внутренний свет в глазах.

Человек сжимает ладонь или предплечье другого.

Постукивание расслабленным кулаком по груди.

Ладонь, прижатая к груди.

Человек пускает слезу.

Человек прижимает ладонь к сердцу, затем указывает на другого человека или на группу.

Пальцы прижаты к губам, расплывшимся в улыбке.

Человек повторяет слова благодарности и высокой оценки.

Человек дольше необходимого удерживает в руке руку другого.

Объятия и проявления привязанности.

Легкое стискивание во время рукопожатия.

Искренняя улыбка, озаряющая все лицо.

Постоянный зрительный контакт.

Человек говорит: *Спасибо!*

Человек входит в личное пространство другого или приглашает других в собственное.

Человек складывает руки домиком и прижимает к губам.

Человек воздает другим должное.

Голос, полный эмоций.

Легкие прикосновения к другим, чтобы почувствовать связь с ними.

Человек кладет ладонь на спину или плечо другого.

Человек кивает с сияющими глазами.

Подарок, одобрение, услуга или любой другой знак признательности.

Человек воздевает руки к небу и смотрит вверх.

Человек говорит другим комплименты.

Бурные аплодисменты.

Тело и стопы направлены вперед.

Человек делает жест «волна» или приветственный жест двумя пальцами «Victory» (V — «победа»).

Человек на мгновение запрокидывает голову и закрывает глаза.

Поклон или реверанс.

Воздушный поцелуй.

Поток благодарностей.

Необходимость сделать паузу или сглотнуть, чтобы овладеть своими эмоциями, прежде чем говорить.

Клятва своевременно отблагодарить причастных.

Внутренние ощущения

Теплое покалывание в конечностях.

Полное освобождение тела от напряжения.

Распирание в груди.

Ощущение полноты сердца.

Лицо слегка горит.

Слабость в коленях.

Психологические реакции

Желание отблагодарить другого за доброту и поддержку.

Позитивное ощущение эмоциональной переполненности.

Желание впитывать в себя момент, чтобы запомнить это чувство навсегда.

Желание воздать должное другим, позволить и им почувствовать себя особенными.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Клятвы.

Человек падает на колени.

Желание сделать все что угодно, чтобы отблагодарить причастных.

Слезы радости.

Чувство единения и любви.

Признаки подавления этой эмоции

Человек закрывает глаза.

Человек быстро опускает голову, чтобы скрыть выражение лица.

Человек избегает зрительного контакта с другими.

Быстрые, стремительные взгляды, выражающие скрытую благодарность.

Человек привлекает внимание окружающих к чему-то другому или меняет тему разговора.

Человек прочищает горло, прежде чем начать говорить (чтобы голос звучал спокойно).

Может усилиться до: удовлетворения, умиротворенности, счастья, душевного подъема, чувства сопричастности.

Может ослабнуть до: эмоциональной перегрузки, неуверенности, уязвимости, замешательства.

Связанные действенные глаголы: благодарить, включать, воспарять, встречать, выбирать, выражать, делиться, достигать, излучать, касаться, кивать, кланяться, лелеять, лучиться, обещать, обнимать, озвучивать, окутывать, переполнять, предлагать, принимать на веру, пробуждать, провозглашать, распространять, сиять, согревать, стискивать, хлопать, ценить, чокаться, шептать.

Совет писателю. *Поставьте перед собой цель в каждой сцене предлагать читателю нечто неожиданное, будь то эмоциональная реакция,*

препятствие, о которое споткнется персонаж, или фрагмент диалога, раскрывающий в новом свете происходящие события.

Веселость

Определение: обращение к чувству юмора; ощущение беззаботно-радостного настроения или удовольствия.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Сияющий или цветущий вид.

Приподнятые или движущиеся брови.

Смешки или смех.

Хихиканье или хохот.

Широкая улыбка.

Обмен заговорщицкими взглядами с другими людьми.

Остроумные комментарии и наблюдения.

Человек отворачивается и закатывается хохотом.

Человек шутливо щиплет, толкает или пихает другого.

Человек прищуривается, глаза сияют внутренним светом или горят озорством.

Довольная ухмылка или изумленная улыбка.

Человек хватается за другого, как за опору, виснет на нем.

Человек хватается ртом воздух.

Человек хлопает себя по коленям или бедрам.

Человек отбивает стопой ритм.

Человек приваливается плечом к плечу своего спутника.

Человек ведет себя как пьяный (качается, шатается и т.д.).

Человек повторяет ударную реплику или избранное слово, чтобы вызвать новый смех.

Человек повышает голос.

Человек покатывается со смеху.

Человек смеется до слез.

Человек плюется едой или питьем, если приступ смеха застает его с полным ртом.

Человек падает на землю и катается по полу.

Человек шмыгает носом, поскольку у него начинается насморк.

Человек натывается на предметы, становится неловким, поскольку ему сложно управлять собой.

Широко открытые глаза, придающие смешной вид, из-за которого другие снова начинают хохотать.

Человек сгибается от смеха.

Жесты или смешные выражения, призванные усилить смех.

Человек хватается за стул или за стену, чтобы не свалиться.

Хихиканье, рожицы, перемигивание.

Внутренние ощущения

Боль в ребрах или колики в животе.

Хриплое дыхание.

Температура тела подскакивает.

Слабость в руках и ногах, особенно в коленях.

Психологические реакции

Потребность присесть.

Воспроизведение смешного события.

Проигрывание события в уме, что усиливает веселье.

Стремление заразить весельем других, чтобы продлить состояние радости и беззаботности.

Ощущение легкости; тревоги или опасения на мгновение исчезают.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Неконтролируемый смех.

Смех настолько сильный, что становится беззвучным.

Дрожь в теле.

Многозначительное покачивание головой.

Утрата контроля над телом (мышечная слабость, трудно стоять прямо и т.д.).

Человек умоляет окружающих остановиться.

От смеха человек не может выговорить ни слова.

Человеку не хватает дыхания.

Слезы из глаз.

Раскрасневшееся лицо, растрепанный вид.

Утрата контроля над мочевым пузырем.

Необходимость выйти из комнаты.

Признаки подавления этой эмоции

Плотно сжатые губы.

Рука, вскинутая в жесте «Хватит!».

Человек качает головой.

Сдавленный смех.

Человек вытирает губы.

Человек прикрывает рот и кусает губы, чтобы скрыть улыбку.

Покрасневшее лицо.

Человек отворачивается, чтобы взять себя в руки.

Человек сводит смех до смешка.

Человек прижимает кулак ко рту.

Может усилиться до: счастья, удовлетворения, душевного подъема, растроганности.

Может ослабнуть до: восхищения, чувства сопричастности.

Связанные действенные глаголы: вопить, выкрикивать, выть, гоготать, давать тычка, забавлять, задыхаться от смеха, лучиться

улыбкой, лыбиться, обезьянничать, перебивать, передразнивать, поддразнивать, подкалывать, поражать, прикалываться, производить впечатление, прыснуть от смеха, развлекаться, разыгрывать, ржать, смеяться, танцевать, толкать локтем, улыбаться, улюлюкать, усмехаться, ухмыляться, фыркать, хихикать, хлопать, хмыкать, шутить, щекотать.

Совет писателю. *Чтобы добавить сцене напряженности, включите в нее кого-то эмоционально значимого для вашего героя. Того, чье присутствие пугает героя, тревожит или делает эмоционально неустойчивым.*

Взвинченность

Определение: ощущение перегруженности и напряжения из-за неуверенности, замешательства или фрустрации.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Разрыв зрительного контакта с другим человеком.

Быстрое моргание.

Резкий вдох.

Румянец на лице и шее.

Слова-паразиты (гм-м, м-м-м), позволяющие выиграть время в попытке поддержать разговор.

Человек запинается и с трудом подбирает нужные слова.

Нервная улыбка.

Человек проводит пятерней по волосам или заправляет их за ухо.

Человек то открывает, то закрывает рот, не произнося ни слова.

Постоянные прикосновения к лицу.

Оправдания, которые кажутся необоснованными и придуманными на ходу.

Попытки ложью прикрыть проявленные слабости или промахи.

Неуклюжесть и дерганные движения.

Быстрые покачивания головой.

Человек постукивает себя по лбу кончиками пальцев или растирает его.

Самоуничижение: *Ну и глупость же я сморозил!*

Человек как бы прикрывает себя и поворачивается боком, а не прямо к кому-то.

Человек многократно меняет направление.

Неспособность сидеть или стоять спокойно.

Самоедство.

Человек уклоняется от разговора.

Неспособность продолжать, не исправив ошибку (выступая с речью, ведя занятие и т.д.).

Придушенный смех.

Откашливание.

Человек шутит, чтобы сгладить ситуацию или спасти лицо.

Человек часто извиняется или быстро говорит.

Кулак, прижатый к бедру.

Человек сжимает или щиплет свою руку (запястье, кожу между большим и указательным пальцем и т.д.), пытаясь сосредоточиться.

Человек берется за физический труд, чтобы занять руки (убирает со стола, поправляет подушки и т.д.).

Человек ненадолго накрывает ладонью заднюю сторону шеи.

Тон становится взвинченным.

Человек уходит от ответа (обвиняет другого, спорит, переводит внимание на что-то другое и т.д.).

Человек повышает градус эмоциональности, пытаясь вернуть контроль над ситуацией: *Нет, у меня все прекрасно. Все на мази. В понедельник это будет у тебя, железно.*

Человек осматривается вокруг в поисках спасения.

Человек отказывается от предложенной помощи.

Человек переключает внимание: *Здесь жарковато, не находите? Давайте откроем окно.*

Человек позволяет другому войти в свое личное пространство, если причина носит положительный характер (в случае романтического интереса).

Человек делает шаг назад, увеличивая личное пространство, если причина носит отрицательный характер (например, если его критикуют в присутствии коллег).

Внутренние ощущения

Повышение температуры.

Жар в лице (румянец).

Жжение или стеснение в груди из-за недостатка кислорода (человек задерживает дыхание, дышит недостаточно часто и т.д.).

Покалывание задней стороны шеи.

Психологические реакции

Ощущение неуверенности или уязвимости.

Громкий критикующий внутренний голос (за то, что человек так реагирует).

Человек остро чувствует, что находится у всех на виду.

Ощущение, что время остановилось или замедлилось.

Желание исчезнуть, с которым приходится бороться.

Скачущие мысли, связанные с обретением контроля над ситуацией.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек замолкает, боясь ухудшить ситуацию.

Краска смущения заливает лицо, проступают капельки пота.

Человек позволяет другому взять руководящую роль на себя.

Человек ретируется, невзирая на последствия.

Признаки подавления этой эмоции

Имитация незаинтересованности, чтобы свести к минимуму значимость текущего момента.

Человек задает вопрос, который вызовет сильную реакцию и переведет фокус внимания с него на что-то другое.

Человек отрицает, что взвинчен: *Нет, вы просто застали меня врасплох, вот и все.*

Манипулирование ситуацией: *Вы пока познакомьтесь друг с другом, а я принесу нам выпить.*

Может усилиться до: фрустрации, возбуждения, смущения.

Может ослабнуть до: досады, неуверенности, ненависти к себе.

Связанные действенные глаголы: бормотать, бороться, взбудоражить, вихлять, вспыхнуть, выводить из равновесия, выпалить, вытаращиться, досаждать, залиться краской, затруднять, колебаться, лить воду, ослеплять, паниковать, подергиваться, подрывать, препятствовать, привести в смятение, прийти в замешательство, рвануть, ронять, сбивать с толку, спотыкаться, стискивать, суетиться, тараторить, терзать, уставиться, шутить.

Совет писателю. *Иногда персонаж борется с эмоциями, которые испытывает. В таком случае подумайте, как это может сказаться на его языке тела и репликах в диалоге, и покажите эту борьбу.*

Внутренняя противоречивость

Определение: сочетание противоположных эмоций.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Губы, сжатые в легкой гримасе.

Учащенное сглатывание или моргание.

Человек морщит нос.

Нерешительная улыбка.

Скачущий взгляд, человек избегает прямого зрительного контакта.

Начинающиеся, но обрывающиеся жесты (человек протягивает руку, но останавливается в нерешительности, на полпути меняет направление и т.д.).

Рванный диалог, человек сам себя перебивает.

Человек извиняется за расплывчатые ответы.

Человек открывает и закрывает рот.

Человек с трудом подбирает нужные слова.

Легкое покачивание головой.

Предложение помощи незаинтересованным тоном.

Человек становится более тихим, не столь оживленным.

Человек почесывает шею или щеки.

Человек трет или тянет свое ухо.

Человек задает вопросы, чтобы лучше разобраться в ситуации.

Обсуждение с другими аналогичных переживаний или ситуации.

Опрашивание других, как бы они поступили.

Потребность сесть и поразмыслить.

Человек держится за подбородок, потирает его или сжимает нижнюю губу.

Человек издает горлом звук «ГМ-М».

Человек ритмично наклоняет голову то к одному плечу, то к другому.

Человек делает глубокий вдох и медленно выдыхает.

Человек извиняется за замедленную реакцию, ссылается на смешанные чувства.

Человеку нужно какое-то время, чтобы переварить случившееся.

Человек постукивает указательным пальцем по губе.

Человек смотрит вниз, и его брови поднимаются.

Человек трет середину лба, глаза при этом закрыты.

Человек озвучивает факт конфликта или удивление: *Это трудное решение* или *Простите, вы застали меня врасплох.*

Колени сгибаются, затем выпрямляются.

Человеку не сидится.

Расхаживание.

Человек проводит пятерней по волосам.

Человек разглаживает на себе одежду или трогает предметы, чтобы занять руки.

Жесты отрицания (улыбаясь, отрицательно качает головой, кивает и гримасничает и т.д.).

Человек одной рукой поддерживает под локоть другую, кулак которой прижат ко рту.

Человек надувает щеки, затем заглатывает воздух или выдыхает.

Человек вытягивает руки и «взвешивает» их в воздухе.

Человек изображает энтузиазм, потому что это необходимо.

Вялая или запоздалая реакция.

Внутренние ощущения

Головная боль.

Тяжесть в теле.

Стеснение в груди.

Неприятное ощущение в желудке.

Психологические реакции

Взвешивание всех за и против.

Изучение или поиск информации.

Чувство вины по отношению к людям, по которым может ударить окончательное решение.

Мысленное проигрывание схемы «Что, если?..» с целью понять последствия ситуации.

Потребность облечь в слова внутренний конфликт.

Желание ускользнуть и где-нибудь в тишине обо всем поразмыслить.

Невозможно ни на чем сосредоточиться, кроме внутреннего конфликта.

Обращение к своим нравственным убеждениям, чтобы помочь себе принять решение.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Неопрятный вид (волосы в беспорядке, мятая одежда и т.д.).

Одержимость сбором информации; поиск «ключевого» решения.

Расстройство желудка, плохое питание или потеря аппетита, ведущая к похуданию.

Вызванные стрессом головные боли.

Нарушения сна.

Утрата уверенности в себе.

Полное избегание принятия какого бы то ни было решения.

Облысение.

Признаки подавления этой эмоции

Человек твердит, что он неидеальный кандидат для того, чтобы сделать этот выбор.

Поиск оправданий с целью убежать от ситуации.

Утверждения, что нужно прерваться, чтобы заново собраться с мыслями.

Шутки, чтобы ослабить напряжение или разрядить обстановку.

Отрешенный кивок в ответ на сказанное.

Может усилиться до: замешательства, эмоциональной перегрузки, фрустрации, тревоги.

Может ослабнуть до: сомнения, нерешительности, сожаления, неуверенности.

Связанные действенные глаголы: беспокоиться, биться над чем-либо, бороться, бросаться из крайности в крайность, взвешивать, возражать, вступать в конфликт, идти на попятную, искажать, колебаться, критиковать задним числом, ломать голову, останавливаться, отменять, подвергать сомнению, прилагать отчаянные усилия, приходить в замешательство, производить переоценку, проявлять нерешительность, разрываться, расходиться во взглядах, силиться, состязаться, сражаться, сталкиваться, тушеваться, уваливать.

Совет писателю. *Даже в сценах, где нужно сообщить информацию, персонажи должны двигаться, действовать и проявлять эмоции, чтобы не нарушалось развитие действия.*

Вожделение

Определение: сильное сексуальное желание или влечение.

Примечание: некоторые проявления вожделения могут быть в большей степени маскулинными или феминными, поэтому выбирайте описания, наиболее соответствующие личности и предпочитаемому проявлению сексуальности вашего персонажа.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Глубокий и продолжительный зрительный контакт.

Грудь колесом.

Девушка/женщина выставляет вперед грудь и демонстрирует шею.

Девушка/женщина распускает длинные волосы по плечам.

Девушка/женщина ведет пальцем по линии декольте или открытого ворота, поддерживая зрительный контакт.

Изучающий и призывный взгляд.

Жесты ласкания себя (рука, медленно скользящая вниз по бедру, поглаживание предплечья и т.д.).

Сидя, девушка/женщина немного приподнимает юбку.

Человек прижимается к другому или позволяет притянуть себя вплотную.

Человек прикасается к лицу другого тыльной стороной ладони и ведет ее вниз.

Человек проводит ладонями по рукавам другого вниз и сжимает его запястья.

Человек подается вперед и наклоняет голову.

Человек мягко прижимается или касается губами губ другого, проверяя контакт.

Человек делает поцелуй глубоким, более интимным (пробует проникнуть языком в рот партнера, надавливает, убыстряет движения, делая их более интенсивными, и т.д.).

Человек решительно притягивает другого к себе, давая понять свое желание и потребность.

Человек обнимает другого за талию, запуская руки под одежду.

Человек просовывает ладонь между пуговицами, чтобы прикоснуться к теплой коже.

Дыхание становится поверхностным и шумным.

Влюбленные гладят друг друга по волосам, по груди, животу и спине.

Пальцы скользят по телу, поглаживают и пощипывают каждый изгиб.

Взгляд переходит на губы другого.

Сплетенные руки и ноги.

Человек открывает рот, задыхаясь или тяжело дыша.

Человек закрывает глаза, чтобы полнее сосредоточиться на ощущениях.

Объятия становятся собственническими и более сильными.

Губы нежно касаются шеи и плеч, оставляя влажные отметины и следы.

Головы откидываются назад.

Человек тянет сковывающую его одежду, чтобы ослабить ее.

Руки дрожат от нетерпения, не в силах справиться с пуговицами или молниями.

Ощущение натянутой или затвердевшей кожи.

Целуя другого, человек нежно охватывает ладонями его голову.

Губы дразняще прикасаются к чувствительным местам (соскам, мочкам ушей, запястьям, животу и т.д.).

Во время поцелуя человек игриво тербит зубами нижнюю губу другого.

Вокализация страсти (нежные вздохи, стоны, шепотом даваемые указания и подсказки и т.д.).

Тела тесно прижимаются друг к другу, чтобы стать единым целым.

Человек инстинктивно хватается за партнера (плечи, бедра или грудь), когда контроль утрачен, мышцы трепещут.

Внутренние ощущения

Жар или лихорадка.

Ощущение дрожи в груди и животе.

Человек становится чувствительным к прикосновениям и ласкам.

По телу растекается покалывание и приятное ноющее чувство.

Бешеное сердцебиение.

Человек дрожит от удовольствия или желания.

Выделение смазки (у женщин) и обострение чувствительности, заставляющее желать удовлетворения и фрикций.

Руки жаждут прикоснуться и исследовать тело партнера.

Сексуальная пульсация и возбуждение.

Внезапный прилив тепла, распространяющийся от паха во все стороны.

Содрогания от наслаждения и потребность удовлетворить партнера.

Психологические реакции

Гиперчувствительность к запахам и прикосновениям.

Фантазии о прошлых или будущих соитиях.

Сосредоточенность на центрах удовольствия своего тела.

Всеподавляющее желание соединиться и стать одним целым.

Исчезновение мыслей в момент оргазма.

Эйфорическое чувство удовлетворения и полноты.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Агрессивное сексуальное поведение.

Неспособность сосредоточиться ни на чем, кроме получения сексуального удовлетворения.

Потребность удовлетворить свое желание, независимо от того, с кем, где и когда находится человек.

Признаки подавления этой эмоции

Человек мысленно прокручивает свои фантазии.

Человек ерзает на сиденье; чувствует себя как на иголках.

Человеку трудно сосредоточиться, продолжать заниматься делом или спать.

Человек замечает, что его взгляд притягивают привлекательные потенциальные партнеры.

Конфликтность, гнев на пустом месте и другие признаки крайней раздражительности.

Может усиливаться до: душевного подъема, любви, фрустрации, разочарования, ревности, презрения, ожесточенности, стыда.

Может ослабнуть до: удовлетворения, желания.

Связанные действенные глаголы: баюкать, волочиться, вонзять, встрепенуться, гореть, дрожать, извергать, исследовать, касаться, колыхаться, ласкать, лизать, массировать, набрасываться, навевать, надавливать, неуклонно повышаться, нуждаться, обрушиваться, омыwać, опрокидываться, плавно скользить, поглаживать, покалывать, посасывать, приглаживать, прихватывать, пробуждаться, пульсировать, ринуться, сворачиваться, скручивать, согревать, сотрясать(ся), стискивать, тереть, трепетать, трепыхаться, трогать губами, ударять, удовлетворять, хватать, шептать.

Совет писателю. *Любопытство идеально подходит для раскрытия глубинных чувств. Одного персонажа захватывает одно, другого — другое, поэтому используйте это средство, чтобы прояснить их личность, интересы и желания.*

Возбуждение

Определение: чувство смятения или волнения; состояние беспокойства.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Покрасневшее лицо.

Щеки, подбородок и лоб блестят от пота.

Человек без конца сжимает/разжимает кулаки.

Человек потирает свою шею сзади.

Похлопывает себя по карманам (мужчина); роется в сумочке в поисках потерянной вещи (женщина).

Неловкость из-за поспешности (человек опрокидывает вещи, натывается на мебель и т.д.).

Взгляд, перескакивающий с одного на другое.

Неспособность усидеть на месте.

Человек теребит вещи или запихивает куда попало.

Резкие движения (человек может опрокинуть стул или громко шаркать).

Размахивание руками или судорожные движения.

Предрасположенность к происшествиям (человек ударяется бедром об угол стола).

Человек постоянно проводит рукой по волосам.

Человек забывает слова; неспособность изложить свои мысли.

Попытки откеститься от опрометчивых высказываний или переформулировать их.

Человек поправляет на себе одежду.

Избегание зрительного контакта.

Нерешительный голос или нарочитая грубость речи.

Человек не знает, на что смотреть или куда идти.

Человек оберегает свое личное пространство (например, скрещивает руки на груди, чтобы воспрепятствовать контакту).

Человек слишком долго обдумывает ответ или реагирует.

Откашливание.

Постоянные междометия-паразиты и прочие слова, выражающие неуверенность.

Человек отворачивается от других.

Подергивающийся кадык.

Расхаживание.

Странные гортанные звуки.

Быстрые движения губ, словно в поисках подходящего высказывания.

Человек вздрагивает при прикосновении к нему.

Когда человек стоит или сидит, он елозит стопами и постоянно меняет их положение.

Минимальное количество комплиментов в адрес другого и нежелание успокаиваться.

Человек обмахивает себя или расстегивает верхнюю пуговицу рубашки.

Человек теребит галстук, воротник или шарф, как будто одежда его сковывает.

Человек закатывает глаза, когда другой на него не смотрит.

Внутренние ощущения

Избыточное слюноотделение.

Человека бросает в жар.

Волосы на затылке встают дыбом.

Головокружение.

Короткие быстрые вдохи из-за стеснения в груди.

Потение.

Покалывание по телу, появление испарины.

Дрожь в желудке.

Психологические реакции

Нарастающая растерянность, ведущая к исчезновению мыслей.

Из-за суеты человек совершает много ошибок.

Склонность лгать, чтобы скрыть или оправдать свое поведение и чрезмерность реакций.

Злость на себя за зависание (негативный внутренний диалог).

Попытки обнаружить источник дискомфорта.

Мысленные приказы самому себе успокоиться и расслабиться.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Реакция бегства (поиски путей к отступлению или уход из комнаты).

Человек огрызается на других.

Оборонительный тон.

Человек не боится что-нибудь испортить (например, швыряет бумаги и папки в лихорадочных поисках чего-либо).

Человек находится на взводе из-за постоянного возбуждения.

Признаки подавления этой эмоции

Человек меняет тему разговора.

Оправдания.

Шутки, чтобы разрядить обстановку.

Постоянный поиск занятий для себя, чтобы не разбираться с источником этой эмоции.

Переключение общего внимания на других.

Минимальная реакция, когда затрагивается соответствующий предмет или появляется человек.

Может усилиться до: взвинченности, фрустрации, тревоги, гнева.

Может ослабнуть до: восхищения, оборонительной позиции, обреченности, сожаления, неловкости.

Связанные действенные глаголы: багроветь, бесить, беспокоиться, бранить, вспыхивать, дергать(ся), докучать, изводить, метаться, мутить, мучить, нервировать, обескураживать, ощетиниваться, подзуживать, подрывать, посягать, потрясать, проклинать, раздражаться, разочаровывать,

расстраивать, растравлять, сердиться, скрежетать, содрогаться, выпускать пар, срываться, терзать, томиться, трепетать, щемить.

Совет писателю. *Тиканье часов может взвинтить эмоции в любой сцене. Если герой торопится завершить дело или решить проблему, вызванные суетой ошибки могут создать почву для более интенсивного переживания.*

Восхищение

Определение: теплое чувство принятия и одобрения.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Улыбка глазами.

Продолжительный зрительный контакт.

Взлетающие вверх и остающиеся в таком положении брови.

Легкий наклон головы в сторону.

Наклон тела вперед.

Легкие кивки в сопровождении улыбки.

Румянец на щеках.

Протягивание руки в сторону предмета восхищения.

Комплимент.

Легкий поклон.

Искреннее теплое приветствие.

Приглашение другого человека в свое личное пространство.

Легкое покачивание головой и улыбка при мыслях о другом человеке.

Человек активно слушает (кивает), пока говорит другой.

Потребность отражать язык тела того, кто служит предметом восхищения.

Ладонь, опущенная на спину или плечо другого человека.

Соединение рук за спиной.

Перенос веса на ногу, выдвинутую к предмету восхищения, чтобы оказаться к нему ближе.

Открытая поза (лицом к другому человеку, доброжелательный вид).

Расслабленные руки.

В конце приветствия теплое рукопожатие.

Человек задает вопросы и интересуется мнением другого.

Человек расспрашивает о подробностях, давая другому больше времени высказаться.

Покладистость.

Человек поправляет на себе одежду (одергивает, разглаживает), чтобы произвести хорошее впечатление.

Более частый смех.

Заботливость: *Принести тебе что-нибудь, может, коктейль?*

Выражение восхищения: *Ты блестяще выступил, прирожденный оратор!*

Теплый тон голоса.

Дружелюбие.

Бóльшая, чем обычно, разговорчивость.

Человек не прерывает другого.

Готовность пожертвовать удобством (задержаться на работе, выкроить время для другого человека, несмотря на занятость, и т.д.).

Человек уважает время объекта своего восхищения: *Вам еще со многими нужно повидаться, поэтому я прощаюсь.*

Бóльшая готовность к пониманию и прощению, если разговор или встреча оказались скомканы.

Внутренние ощущения

Легкое учащение сердцебиения.

Трепет внутри.

Жар в теле.

Расслабленность всех мышц.

Психологические реакции

Придание большего веса мнениям и поступкам объекта восхищения.

Открытость и доверие.

Стремление учиться у объекта восхищения или быть посвященным в его личные обстоятельства, мнения.

Ощущение благополучия в присутствии объекта восхищения.

Благодарность за возможность провести время вместе.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Аплодисменты, приветственные выкрики, жесты, выражающие восторг.

Рукопожатие с участием обеих рук.

Лестные сравнения: *Хотел бы я когда-нибудь достичь таких же успехов!* или *Ты настоящий мастер. Мне пришлось бы очень серьезно потрудиться, чтобы сравняться с тобой.*

Приглашение к сближению: *Я был бы счастлив когда-нибудь с тобой поужинать.*

Приоритет, отдаваемый другому человеку, и готовность посвящать ему время.

Перевод разговора с другими людьми на объект своего восхищения и его восхваление.

Признаки подавления этой эмоции

Разрыв зрительного контакта и быстрый взгляд в сторону.

Человек ищет, чем бы себя занять, чтобы другие не заметили, как он засматривается на объект восхищения.

Человек ожидает в стороне, не подходит к объекту восхищения, чтобы вступить в контакт.

Попытки глубокими вдохами замедлить сердцебиение.

Прислушиваться к чужому разговору с объектом восхищения без непосредственного общения с ним.

Колебания перед тем, как вклиниться в разговор или представиться.

Может усилиться до: пыла, обожания, окрыленности, зависти.

Может ослабнуть до: значимости, приятности, любопытства, удовлетворения.

Связанные действенные глаголы: аплодировать, благодарить, воздавать честь, восхвалять, восхищаться, выразить признание, газетить, декларировать, заверять, завидовать, копировать, льстить, награждать, обожать, одобрять, поздравлять, поклоняться, приветствовать, приглашать, прославлять, радушно принимать, рекомендовать, склоняться, смотреть, уважать, устремляться, хвастать.

Совет писателю. *Если ваш герой хочет сдаться, дайте ему повод для этого. Какие базовые убеждения он готов отстаивать до конца? Какие проявления несправедливости или жестокости доставляют слишком много нравственных страданий, чтобы их можно было стерпеть?*

Выхолощенность

Определение: состояние упадка из-за ощущения, что человека лишили власти, положения или роли, связанной с его идентичностью.

Примечание: традиционно эта эмоция связывалась с мужчинами, но в соответствующих обстоятельствах ее может испытывать представитель любого пола.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Пониженные плечи и опущенный подбородок.

Слегка впалая грудь.

Поверхностный зрительный контакт или полное его избегание.

Человек потирает шею сзади.

Человек тянет себя за мочку уха.

Человек направляет горящий взгляд в землю или в сторону от человека, лишившего его власти.

Лицо и шея побагровели.

Лицо внезапно становится спокойным, но в линии челюсти сохраняется видимое напряжение.

Человек прячет руки (в карманы и т.д.) и смотрит вниз.

Человек отмалчивается, даже если у него есть ценные идеи.

Учащенное сглатывание.

Потение.

Человек чаще обычного прикасается к лицу.

Человек несколько скукоживается, поскольку плечи опущены.

Заметное напряжение, особенно в предплечьях.

Человек отстраняется от того, кто судит его и лишает власти.

Взгляд в сторону выхода.

Человек становится молчаливым, или складывается ощущение, что он не слушает.

Скованное, едва уловимое раскачивание.

Мелкие движения самоуспокоения (например, поглаживание руки).

Человек уклоняется от участия в разговоре.

Человек ищет повод уйти: *Что ж, мне пора, очень много дел.*

Человек соглашается с другими в надежде свести к минимуму болезненные переживания.

Человек извиняется или мямлит в ответ.

Человек улыбается, когда над ним посмеиваются, надеясь, что ситуация быстрее закончится.

Спрятанные руки (в карманах, за спиной и т.д.) сжаты в кулаки и дрожат.

Гневные тирады: *Вы понятия не имеете, о чем говорите!* или *Отвали, я делаю все, что могу!*

Внутренние ощущения

Жар в позвоночнике, шее и лице.

Неприятное покалывание вдоль задней части шеи.

Напряжение челюсти из-за стиснутых зубов.

Затрудненное глотание (ощущение комка в горле).

Пульсирующий шум в ушах.

Боль в груди.

Тяжесть в животе.

Психологические реакции

Человек хранит молчание, чтобы не поднимать скандал, но внутри все клоочет.

Самоедство, снижающее самооценку.

Нарушение чувства времени (болезненные мгновения кажутся бесконечными).

Задним числом человека одолевает порочный круг сомнений относительно своих решений.

Обращение к другим за советом и мнением, чтобы почувствовать, что тебя ценят.

Запоздалые мысли о том, как можно было вернуть власть или положение, и бешенство, что они не пришли в голову раньше.

Фантазии о мести или о заслуженном наказании агрессора.

Человек чувствует себя маленьким и незначительным, чьи действия и мысли не играют никакой роли.

Ревность к людям, которые кажутся «лучшими» (например, к более успешным, уважаемым, физически развитым, прекрасным родителям или супругам).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек занижает планку, боясь снова разочаровать других и себя.

Склонность следовать за другими, а не возглавлять (даже если человек мечтает быть лидером).

Ощущение несчастья и неудовлетворенности жизнью.

Депрессия.

Секретные действия (тайный банковский счет, запретные удовольствия, интересы, о которых никто не знает, и т.д.).

Импульсивное поведение (насильственные действия или поступки, сопряженные с риском или опасностью).

Пессимистичное отношение к будущему.

Признаки подавления этой эмоции

Проецирование неуверенности на других: человек подрывает дух в ком-то из своего окружения.

Хвастовство, контроль разговоров и чрезмерная самоуверенность, когда это безопасно.

Человек безосновательно суется во все (пытается руководить, дает непрошенные советы и т.д.).

Стремление всем угодить.

Сверхкомпенсация (посредством материального достатка, своей физической формы, хобби и т.д.).

Человек демонстрирует «послушание», чтобы лишить агрессора необходимости публично демонстрировать свою власть и избежать унижения.

Может усилиться до: унижения, незащищенности, стыда, гнева, ненависти к себе, мстительности.

Может ослабнуть до: ошеломления, неуверенности, облегчения, благодарности.

Связанные действенные глаголы: болеть, губить, заглушать, заикаться, идти ко дну, изолировать, иссушать, истощать, катиться под уклон, краснеть, красть, никнуть, обескураживать, оскорблять, ослабевать, отбраковывать, отсекают, отступать, подчинять, разбивать, разваливаться, ранить, рухнуть, слабеть, сокращать, спотыкаться, стыдиться, терпеть неудачу, тускнеть, усыхать, утрачивать, чахнуть.

Совет писателю. *Когда эмоции на взводе, думает ли ваш персонаж, прежде чем действовать, или действует не думая? Какой бы ни была его реакция по умолчанию, поставьте персонажа в ситуацию, которая заставит его вести себя противоположным образом.*

Гнев

Определение: сильное недовольство или злость, вызванные обычно ощущением несправедливости.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Раздувающиеся ноздри.

Затрудненное дыхание.

Потение.

Локти отставлены от тела, грудь выпячена.

Человек размахивает руками.

Грубое обращение с предметами или людьми.

Подбородок поднят.

Ноги широко расставлены.

Глаза сверкают, рот приоткрыт, так что видны зубы.

Повторяющиеся резкие жесты (человек трясет кулаком и т.д.).

Человек перебивает других, когда они заговаривают.

Резкие движения головой.

Глаза кажутся выпученными.

Напряженные пальцы или мышцы рук.

Человек хрустит костяшками пальцев.

Человек закатывает рукава или ослабляет узел галстука.

Холодный, тяжелый или твердый взгляд.

Человек вторгается в личное пространство других, чтобы их утратить.

Насмешки, колкости или резкие остроты.

Напряженность во взгляде или выражении лица.

Покрасневшее лицо.

Губы, сжатые в прямую или изогнутую линию.

Закрытая поза (скрещенные на груди руки и т.д.).

Ногти, впивающиеся в ладонь.

Человек ударяет кулаками о свои бедра, стол, стену и т.д.

Человек хлопает дверьми, дверцами или ящиками.

Человек бьет, пинает и расшвыривает вещи.

Человек топает или стучит ногой.

Пульсирующие, дергающиеся или набухшие вены.

Резкий смех.

Дрожащий или повышенный голос; крик.

Человек говорит низким голосом.

Сарказм; оскорбления.

Человек лезет в драку (вербальную или физическую).

Человек срывается на других.

Заметный пот на коже.

Внутренние ощущения

Скрежетание зубами.

Дрожание в мышцах.

Учащенный пульс.

Сильное сердцебиение.

Напряжение в теле.

Волны жара.

Психологические реакции

Раздражительность.

Человек плохо воспринимает, что говорят другие.

Человек делает поспешные выводы.

Иррациональные реакции на мелочи.

Требование немедленного действия.

Импульсивность.

Неразумные действия или неоправданные риски.

Человек фантазирует о жестокостях.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек взрывается из-за пустяка.

Язва и повышенное кровяное давление.

Проблемы с кожей (например, экзема и акне).

Повреждение собственного имущества в попытках выпустить пар.

Более долгое восстановление после оперативного вмешательства, несчастного случая и других травм.

Агрессивное поведение на дороге.

Человек срывает злость на неповинных людях, случайно оказавшихся рядом.

Признаки подавления этой эмоции

Тщательно контролируемый тон.

Медленное, равномерное дыхание.

Фальшивые улыбки.

Пассивно-агрессивные реплики.

Избегание зрительного контакта.

Человек отклоняет тело от источника своего гнева.

Избегание разговора.

Человек прячет кисти рук и стопы, чтобы не было видно, как они стиснуты и сведены.

Человек ненадолго уходит.

Головная боль.

Желваки на скулах и боль в челюсти.

Может усилиться до: ярости, ненависти, одержимости, мстительности.

Может ослабнуть до: ожесточенности, выхолощенности, фрустрации, раздражительности, досады.

Связанные действенные глаголы: багроветь, бушевать, вздрагивать, взрываться, вспыхивать, испепелять взглядом, кипеть, кричать, негодовать, неистовствовать, обуздывать, провоцировать, распалаться, содрогаться, выпускать пар, уличать, яриться.

Совет писателю. *Обращайте особое внимание на события, ведущие к эмоциональной реакции. Если*

сюжет кажется надуманным, то и реакции персонажа будут высосанными из пальца.

Гордость

Определение: должное самоуважение вследствие важного достижения, обладания чем-то или взаимоотношений с кем-то.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Высоко поднятый подбородок.

Плечи отведены назад.

Грудь колесом.

Человек стоит выпрямившись во весь рост, широко расставив ноги.

Блеск в глазах.

Понимающая усмешка.

Перфекционизм.

Человек посматривает на других, чтобы узнать их реакцию.

Человек говорит об удачах и неудачах на пути к своему достижению.

Человек собирает друзей и близких, чтобы рассказать им о достижении.

Прямой или устойчивый зрительный контакт.

Взрывы смеха.

Широкая улыбка.

Человек становится разговорчивым.

Человек щедр на комплименты.

Человек старается вдохновить других своим успехом: *Если я смог, то и у вас получится.*

Человек отрывает пятки от земли и слегка приподнимается на носках, подчеркивая значимость своих слов.

Человек направляет разговор или доминирует в нем.

Человек становится более оживленным в присутствии зрителей.

Ухмылка, намекающая на тайное знание.

Человек вторгается в происходящее или разговор.

Довольная улыбка.

Размашистые движения.

Человек цепляется большими пальцами за петли для ремня и выставляет вперед таз.

Глубокий вдох.

Человек игнорирует или не замечает недостатки предмета его гордости.

Поглощенность своим внешним видом.

Человек стоит, засунув кисти рук в подмышки так, что большие пальцы видны и направлены вверх.

Человек откидывает назад волосы.

Человек принимает сексуальную и привлекающую внимание к его лучшим чертам позу.

Впечатление, что человеку все равно, что о нем подумают.

Человек сначала говорит, потом думает (если вообще думает).

Внутренние ощущения

Человек ощущает себя выше, крупнее и сильнее, чем в действительности.

Человек дышит полной грудью.

Психологические реакции

Положительные мысли о себе.

Поглощенность своими достижениями или успехами.

Чувство, что способен покорить мир.

Желание находиться в окружении поддерживающих тебя близких.

Желание поделиться своими успехами с другими.

Склонность оценивать других по собственной мерке.

Переоценка своих возможностей.

Недооценка других.

Чувство превосходства.

Планирование и поиск выгодных возможностей.

Ужас неудачи (если привык побеждать).

Мысли о том, как превзойти чужие ожидания.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Радость от того, что сумел доказать неправоту других.

Хвастовство; человек слишком много говорит о своем достижении или о предмете, которым владеет.

Человек воздает должное достижениям группы, чтобы напомнить ее участникам об их вкладе в успех.

Гнев или ревность, если репутация ставится под сомнение.

Слишком смелые заявления или обещания относительно будущих целей.

Человек возвращается к источнику или месту своего успеха, чтобы почувствовать, что ему все подвластно.

Признаки подавления этой эмоции

Человек отмахивается от комплимента.

Человек утверждает, что это не его заслуга.

Человек отвлекает внимание от себя.

Человек спрашивает мнение других, чтобы таким образом воздать им должное.

Ложная скромность.

Может усилиться до: самодовольства, пренебрежительности, уверенности в себе.

Может ослабнуть до: приятности, неуверенности, незащищенности.

Связанные действенные глаголы: бахвалиться, делиться, задаваться, защищать, изъяслять, купаться в лучах славы, ослабиться, откровенничать, отмахиваться, похваляться, презирать, противостоять, пыжиться, раздуться от гордости, рисоваться, самодовольно ухмыляться, смеяться, ходить гоголем, чваниться.

Совет писателю. *Насколько комфортны для вашего персонажа эмоции всего спектра? Есть ли чувства, которые он боится показать? Рассмотрите эту возможность, чтобы добавить нюансы к эмоциональным реакциям ваших героев.*

Грусть

Определение: человек чувствует себя несчастным.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Припухшее лицо или покрасневшие глаза.

Размазанный макияж.

Кожа покрывается пятнами.

Человек шмыгает и вытирает нос.

Вздрагивание.

Вздохи.

Человек меньше говорит, кажется слишком тихим.

Слезливый или срывающийся голос.

Человек смотрит вниз на свои руки.

Сгорбленная поза (впалая грудь, опущенные плечи и т.д.).

Устремленный в пространство, тоскливый или ничего не выражающий взгляд.

Монотонный голос.

Человеку трудно поддерживать разговор, словно каждый ответ дается ему с большим трудом.

Опущенные уголки глаз и рта.

Человек закрывает лицо ладонями и почти сразу их отводит.

Руки бессильно висят вдоль тела.

Человек скрещивает руки и обхватывает себя за плечи (самоуспокоение).

Человек обмякает на стуле, а не сидит прямо.

Тяжелая поступь.

Усталое вялое лицо.

Заплаканные тусклые глаза.

Человек наклоняется вперед и роняет голову на руки.

В движениях не чувствуется энергии.

Дрожащий подбородок.

Человек ищет носовой платок.

Руки прижаты к телу, ноги сведены.

Человек, опустив глаза, рассматривает свои руки, в которых ничего нет.

Человек оправдывает свою апатичность: *Я просто устала* или *Все прекрасно, честное слово*.

Человек меньше взаимодействует с миром в целом.

Внутренние ощущения

Воспаленные или опухшие веки.

Першение в горле.

Хлюпающий нос.

Болезненность в горле и легких.

Тяжесть или скованность в груди и конечностях.

Ухудшение зрения.

Отсутствие энергии.
Ощущение холода в теле.

Психологические реакции

Ощущение, что время замедлилось.
Трудно отвечать на вопросы.
Неспособность представить, куда жизнь может привести в будущем.
Уход в себя; отчуждение.
Желание бежать от грусти (в сон, выпивку, компанию друзей и т.д.).
Потребность в одиночестве.
Человек хочет, чтобы другие утешили его, но не знает, как об этом рассказать.
Избегание болезненной темы.
Самоотречение.
Сосредоточенность на отвлекающих факторах (работа, чужие проблемы и т.д.), чтобы убежать от собственной боли.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Плач.
Потеря аппетита.
Полная утрата надежды на хороший исход.
Упадок духа.
Проблемы с мотивацией.
Избегание друзей, поскольку их позитивный настрой или счастье усугубляют собственную грусть.

Признаки подавления этой эмоции

Человек отворачивается от людей.
Человек прерывается на полуслове, чтобы взять себя в руки.
Человек кусает губу.

Моргание.

Откашливание.

Попытки перевести разговор на другие темы.

Человек делает глоток или притрагивается к еде (доказывая другим, что он в норме).

Дрожащая улыбка.

Голос, в котором слышна фальшивая бодрость.

Человек сосредоточивается на том, чтобы облегчить чужую боль, а не свою.

Человек говорит другим, что идет в туалет или за напитком, чтобы побыть в одиночестве.

Может усилиться до: ностальгии, подавленности, одиночества, фрустрации.

Может ослабнуть до: угрюмости, меланхоличности.

Связанные действенные глаголы: волочить ноги, выбить почву из-под ног, дрожать мелкой дрожью, завладеть умом, морщить лоб, отпрыгивать, падать, пропускать через себя, развалиться, раскачиваться, рухнуть, рыдать, скрючиваться, стенать, трястись, уставиться, шаркать, шататься, шмыгать носом.

Совет писателю. *В диалоге внимательно отслеживайте места, когда ваш персонаж «думает», а не отвечает устно. Это делает разговор неестественным, односторонним.*

Досада

Определение: недовольство или небольшое раздражение.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Утомленный вид.

Тяжелые или демонстративные вздохи.

Выражение нетерпения: *Да сделаю я это, сделаю!*

Сузившиеся глаза.

Скрещенные руки.

Постукивание ногой по полу.

Человек отмахивается, будто избавляясь от каких-то помех.

Нервные тики и физические подсказки (набухшая вена на лбу, пальцы, теребящие воротник, и т.д.).

Побелевшие губы, сжатые в одну линию.

Стиснутые зубы.

Гримасы, язвительные усмешки и нахмуренные брови.

Жалобы.

Руки, сложенные на груди.

Кратковременное стискивание кулаков.

Язвительные высказывания в попытке уменьшить раздражение.

Поправление одежды (одергивание рукава, застегивание молнии).

Человек склоняет голову набок, затем трясет ею.

Поднимающиеся брови и остекленевший взгляд.

Взгляд, устремляющийся вверх.

Человек ежеминутно трясет головой.

Изменение положения тела (перенесение веса с ноги на ногу, перемещение в другое место).

Человек подпирает голову кулаком.

Человек опирается головой на ладони.

Человек открывает рот, чтобы отпустить критическое замечание, но в последний момент останавливает себя.

Человек делает глубокий вдох и задерживает дыхание.

Человек отбивает пальцами ритм по столу.

Улыбка, ускользающая или кажущаяся натужной.

Человек ломает кончик карандаша, поскольку слишком надавливает на него при письме.

Вышагивание.

Некоторая саркастичность.

Человек задает вопрос, имеющий до крайности очевидный ответ.

Резкий тон.

Человек говорит короткими фразами.

Видимое напряжение в шее, плечах и руках.

Застывшая поза.

На шее дергаются жилы.

Человек трет лоб, словно пытаясь избавиться от боли.

Избегание человека или предмета, вызывающего досаду.

Кулак, прижатый ко рту.

Внутренние ощущения

Головная боль.

Скованность в шее или челюсти.

Повышение температуры.

Болезненная восприимчивость к шуму.

Психологические реакции

Критические мысли.

Человек ищет повод уйти.

Нелицеприятные мысленные сравнения.

Желание быть где-то в другом месте.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Покраснение лица.

Человек грубо хватается вещи.

Человек берет на себя чужую работу или обязанности.

Скрежетание зубами.

Руки, вскинутые перед собой в жесте «Сдаюсь!».

Человек ускользает, чтобы перевести дух.

Упорное молчание: человек не говорит сам и не реагирует на речь других.

Втягивание в ситуацию кого-то другого, чтобы переключить внимание, а самому уйти.

Признаки подавления этой эмоции

Человек напористо кивает, словно удерживаясь от желания сказать что-то оскорбительное.

Человек переключается на другую работу, чтобы занять руки и мысли.

Человек с жаром берется за дело, чтобы выплеснуть энергию.

Человек вынуждает себя оставаться в присутствии источника досады.

Имитация заинтересованности; человек с трудом контролирует нетерпение.

Человек внимательно следит за своим голосом и тоном.

Человек вынуждает себя сосредоточивать взгляд на чем угодно, лишь бы игнорировать источник раздражения.

Может усилиться до: фрустрации, гнева.

Может ослабнуть до: внутренней противоречивости, индифферентности, принятия.

Связанные действенные глаголы: беспокоить, взвинчивать, ворчать, выводить из себя, выдыхать, вызывать недовольство, дергаться, докапываться, докучать, досаждать, жаловаться, избегать, навязываться, надоедать, нервировать, ощущать покалывание, подначивать, причинять дискомфорт, пыхтеть, раздражать, роптать, скрежетать зубами, скрести, стискивать,

томиться, трепать нервы, утомлять, царапать, щетиниться, язвить.

Совет писателю. *Не упирайте на взгляд как средство выражения эмоций. В реальности глаза часто оказываются первым, что обращает на себя внимание, но их очень трудно описывать. Идите дальше, показывайте, как ведут себя персонажи, посредством языка тела, действий и диалога.*

Душевная боль

Определение: внутреннее, психологическое страдание; ощущение причиненной раны или обиды.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Глаза расширены, однако брови нахмурены.

Человек с усилием сглатывает.

Опущенная голова, так что шея словно исчезает.

Медленное отрицательное качание головой, словно человек не в силах поверить в происходящее.

Дрожащий подбородок.

Открывшийся рот.

Человек отшатывается, содрогается.

Побледневшее лицо.

Вопрос как обвинение: *Как вы могли?*

Вербализация факта предательства сдавленным голосом: *Уйди, видеть тебя не могу!*

Человек сутулится, словно пытается проглотить рыдания.

Кулак, прижатый к губам.

Человек прикусывает нижнюю губу.
Человек рвет на груди рубашку.
Рука выставлена вперед, как будто призывает других не подходить.
Человек хватается за живот.
Тело оседает.
Дыхание застревает в груди.
Опущенные плечи.
Слабость в коленях.
Неровная походка.
Плохое чувство равновесия и координации.
Ладонь, прижатая к горлу или груди.
Человек говорит, запинаясь, выдавливая из себя слова.
Всхлипы.
Слезы в глазах.
Человек открывает рот, но не произносит ни слова.
Человек устремляет на другого долгий страдальческий взгляд, затем разрывает зрительный контакт.
Поникшая голова.
Человек сгибает руки, прижимая их к туловищу.
Человек отходит на шаг назад.
Человек уходит или незаметно ускользает.
Задерживающаяся на лице болезненная гримаса.
Язвительное замечание: *Надо же! Семья в наше время, оказывается, ничего не значит!*
Человек как будто себя обнимает, плотно прижимая локти к телу.

Внутренние ощущения

Дурнота.
Тяжесть в желудке.
Тошнота.
Болезненное сдавливание в горле.
Легкие сжимаются, из-за чего трудно дышать.

Ощущение, что пульс замедляется или на мгновение останавливается.

Слабость в мышцах.

Дрожь в руках и ногах.

Пятна перед глазами.

Психологические реакции

Чувство, что время остановилось.

Мысли кружатся, человек уходит в себя.

Шок и неверие.

Человек перебирает события в прошлом, пытаюсь понять, почему все так обернулось.

Сомнения в своих убеждениях и отношениях (утрата иллюзий).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Сильное потрясение от предательства.

Обмякшая поза.

Слезы, всхлипывания.

Бегство.

Гневная реакция (крики, пощечины, удары, оскорбления и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Заметное сглатывание.

Противоестественная оцепенелость.

Человек стискивает губы, чтобы не дрожали.

Человек напрягает тело, чтобы оно не тряслось.

Человек поднимает подбородок.

Человек заставляет себя сохранять зрительный контакт или улыбается ледяной улыбкой.

Может усилиться до: подавленности, тоски, чувства, что тебя предали, гнева, ярости.

Может ослабнуть до: замешательства, остолбенения, незащищенности, жалости к себе.

Связанные действенные глаголы: визжать, всхлипывать, выяснять отношения, завывать, заливаться слезами, защищаться, кричать, нападать, отвергать, отодвигаться, отшатываться, переругиваться, сжиматься, ссориться, терять сознание, трепетать, хмуриться.

Совет писателю. *Естественный способ описать внешность персонажа — это показать его во взаимодействии со своим окружением. Ощущение движения, кроме того, помогает этому типу описания разворачиваться по мере развития сцены.*

Душевный подъем

Определение: прекрасное настроение; приподнятость.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Румянец; покрасневшее лицо.

Улыбка или ухмылка, которую невозможно сдержать.

Смех.

Взвизгивания, вскрикивания, восклицания или свист.

Человек падает на колени.

Человек подпрыгивает на месте.

Человек говорит, перекрикивая другого.

Человек вскидывает руки в жесте «Victory».

Голова запрокинута, лицо обращено к небу.

Человек торжествует.

Лицо сияет, на нем яркий румянец.

Человек обнимает других.

Приплясывание.

Громкое гиканье.

Человека не волнует, что о нем подумают; отсутствие самоконтроля.

Человек разделяет общую радость, чувствует себя частью толпы.

Снова и снова повторяющиеся слова: *Ух ты!* или *Это потрясающе!*

Человек стоит, широко раскинув руки и ноги.

Выпяченная грудь.

Широко раскрытые сияющие глаза.

Человек обхватывает свою голову в жесте «Поверить не могу!».

Высокий уровень энергии (упругая походка или бег, прыжки и т.д.).

Объятия, поцелуи или другие проявления радостного возбуждения.

Человек срывается на бег.

Слезы счастья и пылающие щеки.

Человек подбрасывает что-нибудь в воздух: шляпу, книги, конфетти, шлем и т.д.

Заметное потение.

Глубокие вздохи.

Человек вскидывает вверх кулак.

Человек кружится вокруг своей оси, раскинув руки.

Приглашение других в свое личное пространство (распростертые руки, открытая поза и т.д.).

Человек ударяет себя кулаком в грудь и толкает им других сопричастных (товарищей по команде и т.д.).

Человек становится очень разговорчивым, его речь — выразительной.

Внутренние ощущения

Тепло, разливающееся по всему телу.

Очень быстрое сердцебиение.

Ощущение барабанной дроби в груди.

Ощущение исключительной ясности сознания, чувство обновленности благодаря адреналину.

Психологические реакции

Мысли скачут; человек слишком возбужден, чтобы мыслить связно.

Желание находиться в кругу близких и друзей.

Чувство готовности к начинанию, самопожертвованию или тяжелому труду.

Человек вспоминает, какие препятствия пришлось преодолеть на пути к этому моменту.

Благодарность к людям, без которых это было бы невозможно.

Желание поблагодарить или отметить заслуги людей, которые этому способствовали.

Потребность прикоснуться к символу этого момента (призу, траве на поле, где одержана победа, и т.д.).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

По лицу текут слезы.

Утрата контроля над движениями; человек становится неловким, поскольку из его тела полностью уходит напряжение.

Подрагивающие мышцы.

Человек в изнеможении опускается на землю.

У человека перехватывает дыхание.

От крика пропадает голос.

Человек теряет дар речи.

Признаки подавления этой эмоции

Улыбка, которую не удастся спрятать никакими усилиями.

Человек задерживает дыхание, пытаясь успокоиться.

Человек обнимает сам себя, чтобы справиться с чувством.

Закрытые глаза и прикрытый рот.

Человек дрожит из-за того, что старается себя контролировать.

Человек смотрит вниз, чтобы спрятать улыбку.

Может усилиться до: эйфории, гордости, злорадства, благодарности.

Может ослабнуть до: удовлетворения, счастья, умиротворенности.

Связанные действенные глаголы: благодарить, взрываться, вопить, воспарять, воспламенять, выкрикивать, выражать, дрожать, завораживать, заливаться краской, издавать радостные крики, ликовать, лучиться, махать, нахлынуть, обнимать, опьянять, переполнять, перепрыгивать, плакать, праздновать, пульсировать, сверкать, светиться, сжимать, смеяться, танцевать, усиливаться, хвастать, хватать, широко улыбаться.

Совет писателю. *Составьте список частей тела, которые вы включаете в описание эмоций. Есть ли такие, которые вы никогда не используете? Поставьте перед собой задачу придумать уникальный эмоциональный сигнал, используя эти части тела, и замените им затасканный жест.*

Жалость

Определение: дискомфорт из-за горя других в сочетании с благодарностью судьбе за то, что сам его не испытываешь.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Напряженная полуулыбка.

Вздохи.

Обмякшая поза.

Голова, слегка склоненная набок.

Взгляд на другого искоса, а не в упор.

Человек обменивается с другим страдальческим взглядом (сводит брови, сочувственно нахмуривается и т.д.).

Мимика как при неодобрении (человек кривит губы, зажимает нос, чтобы не чувствовать неприятный запах, морщит нос и т.д.).

Человек ненадолго прикладывает руку к сердцу и опускает.

Человек смотрит на другого при разговоре, но не может встретиться с ним взглядом.

Человек тщательно взвешивает слова, прежде чем заговорить.

Слушая о несчастьях другого, человек откидывается назад и качает головой.

Человек вздрагивает.

Человек цокает языком.

Лицо сморщивается.

Взгляд устремляется вниз.

Человек прищуривается, пытаясь слушать не осуждая.

Заламывание рук.

Человек подносит кулак ко рту.

Человек отступает.

Человек отворачивается, не в силах больше смотреть.

В целом неловкость, словно человек не знает, куда деть руки (сует их в карманы, прячет под мышками и т.д.).

Человек оглядывается, словно с призывом сделать что-нибудь.

Человек протягивает руку к другому, но не касается его.

Человек подходит ближе к другому, в то же время оставляя ему достаточно личного пространства.

Стереотипные утешения: *Ты с этим справишься* или *Темнее всего перед рассветом*.

Откашливание.

Человек предлагает помолиться за другого.

Человек теребит что-нибудь (пуговицу, мобильный телефон, украшение и т.д.).

Человек задает вопросы о случившемся, а не просто слушает и утешает.

Замечания, намекающие на то, что человек каким-то образом виноват в несчастье других.

Тон мнимой симпатии.

Человек впоследствии обсуждает случившееся с другими в отсутствие пострадавшего.

Человек подает ложную надежду: *Возможно, это только к лучшему* или *Не сомневаюсь, когда-нибудь он тебя простит*.

Человек совершает малозначимые действия, как бы утешающие пострадавшего (например, похлопывает его по спине), но ничего не делает, чтобы реально помочь.

Человек стискивает предмет, который держит в руках, скажем связку ключей или блокнот.

Человек закрывает ребенку глаза, чтобы тот не видел происходящего.

Человек оправдывается перед другими в своем бездействии: *Если бы я дал ему деньги, он бы все равно их пропил*.

Внутренние ощущения

Неприятное ощущение в животе.

Чувство вины говорит, что нужно было что-то сделать.

Стеснение в груди.

Неприятный ком в горле.

Психологические реакции

Человек хочет помочь, но не знает, что сказать или сделать.

Страх, что то же самое случится с тобой.

Человек неосознанно строит планы, как самому избежать подобного несчастья.

Поиск способа изящно ускользнуть.

Мысли обращаются к любимым людям (если беда постигла родственников другого).

Чувство вины, поскольку ситуация требует большего участия, чем человек готов проявить.

Благодарность, что сам никогда подобного не испытывал.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек дистанцируется от пострадавшего, поскольку ситуация слишком неловкая.

Человек винит в случившемся самого пострадавшего, чтобы не нужно было сострадать ему.

Жалость переходит в неуважение или презрение.

Оказывать помощь в формах, не требующих эмоциональной вовлеченности (например, помочь финансово).

Человек становится двуличным (предлагает пострадавшему помощь, в то же время сплетничая о нем с другими).

Человек понимает, что может оказать существенную помощь, и решает, как и что следует предпринять.

Признаки подавления этой эмоции

Никто не хочет вызывать жалость, поскольку в ней часто присутствует оттенок снисходительности и покровительства. Поэтому люди, испытывающие жалость, стараются выдать ее за истинную **эмпатию** или **обеспокоенность**. Идеи о том, как может выглядеть скрываемая жалость, см. в соответствующих словарных статьях.

Может усилиться до: пренебрежительности, самоуспокоенности, вины, эмпатии, решимости.

Может ослабнуть до: индифферентности, обеспокоенности.

Связанные действенные глаголы: горевать, давать, действовать, кивать, лить слезы, молиться, обдумывать, облегчать боль, оплакивать, осуждать, ощущать, подбадривать, поддерживать, помогать, похлопывать, предлагать, предостерегать, проникаться чувствами, ранить, рыдать, сетовать, симпатизировать, скорбеть, соболезновать, сострадать, сплетничать, страдать, терзаться, успокаивать, утешать.

Совет писателю. *Каким бы жизнестойким ни был ваш персонаж, что-то обязательно его проймет. Ищите эмоции, делающие его уязвимым несмотря на сопротивление, тогда образ покажется читателям более реалистичным.*

Жалость к себе

Определение: попустительское погружение в свои проблемы или жалобы; переживания за себя.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Общий унылый вид.

Нахмуренные брови.

Дряблые или безвольные мышцы.

Опущенные плечи.

Обмякшая поза.

Шаркающая походка.

Человек бредет или плетется.

В глазах отсутствует блеск или свет.

Глубокие вздохи.

Монотонный, лишенный эмоций голос.

Человек сидит в кресле обмякнув и подпирает голову рукой.

Человек слишком много или недостаточно спит.

Человек калякает на бумаге или выводит что-то пальцем на столешнице.

Человек жалуется на свои обстоятельства.

Человек готов разрыдаться из-за ситуации, в которой оказался.

Человек немного оживляется, когда обсуждает свои проблемы.

Человек неспособен смеяться над собой, слишком серьезно к себе относится.

Человек переоценивает благополучие других: *Думаешь, тебе не повезло? Хотела бы я оказаться на твоём месте!*

Человек напрашивается на комплименты.

Человек постит в соцсетях завуалированные жалобы, чтобы вызвать симпатию и внимание.

Равнодушие к своему внешнему виду.

Отдаление от других.

Поиск утешения у других; потребность в признании.

Мелодраматическая реакция на обстоятельства.

Равнодушие к другим людям и их проблемам.

Попытки втянуть других в свою драму.

Частые обращения к друзьям за «помощью» в том, что человек считает трудной ситуацией.

Человек винит других в своих несчастьях, не берет на себя ответственность за собственные действия.

Человек всегда возвращает разговор к своей персоне.

Постоянные разговоры о своем славном прошлом (до того, как все пошло под откос), вместо того чтобы сосредоточиться на дальнейшем пути и улучшении своего положения.

Нападки на тех, кого человек считает врагами (другого человека, группу людей, бога и т.д.).

Саморазрушительное поведение (например, пьянство или злоупотребление лекарствами).

Склонность болезненно остро реагировать и все принимать на свой счет (видеть в малейшей бестактности личное оскорбление).

Злоупотребления как способ улучшить настроение (шопинг как тонизирующее средство, еда и т.д.).

Внутренние ощущения

Непреходящее ощущение тяжести (физическое проявление эмоциональной боли).

Прилив энергии при разговоре о своих несчастьях (выброс адреналина).

Боль в горле при плаче или попытке сдержать слезы.

Психологические реакции

Человеку трудно сочувствовать другим.

Сравнение своей ситуации с положением других.

Человек считает себя гонимым или затравленным.

Отчаяние; убеждение, что лучше не будет никогда.

Человек всегда видит в ситуации худшее.

Убеждение, что худший сценарий неизбежен.

Человек не способен ясно увидеть свою ситуацию, склонен к преувеличению.

Человек верит неправде о себе (что он бездарность, жертва, тупица и т.д.).

Человек мечтает о более счастливом жизненном пути, но боится на него выйти (страх провала и боли).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Изоляция.

Зависимость от симпатизирующих и поддерживающих людей.

Человек осознанно или неосознанно принимает решения, гарантирующие негативный результат (чтобы можно было продолжать себя жалеть и вызывать сочувствие других).

Депрессия.

Потеря друзей, уставших от постоянного негатива.

Человек отказывается от долгосрочных целей или стремлений, поскольку считает их недостижимыми и несбыточными.

Ожесточенность и негодование.

Ненависть к себе (если человек осознает нездоровую потребность в одобрении окружающих, но чувствует себя неспособным измениться).

Неспособность идти вперед из-за сосредоточенности на прошлых обидах и несправедливости.

Признаки подавления этой эмоции

Человек расспрашивает о проблемах других людей и имитирует интерес к ним.

Человек заставляет себя общаться с другими.

Человек не участвует в разговоре (чтобы не привлекать внимания к своей проблеме).

Много улыбок и смеха.

Громкий счастливый голос.

Намеренная оживленность движений и жестов.

Человек не упоминает своих проблем, но проявляет негативизм в отношении других вещей.

Может усилиться до: никчемности, чувства поражения, подавленности, ненависти к себе.

Может ослабнуть до: незащищенности, беспомощности.

Связанные действенные глаголы: брюзжать, дуться, жаловаться, искать оправдания, липнуть, лишаться, мрачнеть, ныть, оправдывать, погрязнуть, проклинать, сетовать, скорбеть, спотыкаться, стенать, томиться, тонуть, тяготиться мыслями, убиваться, хандрить.

Совет писателю. *Если вы хотите добиться эмоциональной реакции читателей, тщательно выбирайте слова. Выбор слов задает настроение и влияет на то, что испытывает человек, читая книгу.*

Желание

Определение: огромное стремление завязать или укрепить отношения с другим человеком.

Примечание: желание — сильная эмоция, поскольку, в частности, она связана с другими. Хотя желание часто ассоциируется с романтическими отношениями, оно возможно не только в отношении возлюбленных. Например, персонажи могут желать лучших отношений с детьми, родителями, братьями и сестрами или с друзьями. Информацию о желании применительно к вещам или нематериальному см. в словарной статье «Стремление».

Сигналы тела и поведенческие проявления

Прочный, интенсивный зрительный контакт.

Влажные ладони.

Поглаживание своей руки как заместителя объекта желания.

Повторение движений желанного человека.

Дрожь.

Понижение голоса во время речи.

Наклоненное или устремленное вперед тело.

Приближение к объекту желаний, чтобы сократить дистанцию между ним и собой.

Расслабленность позы; из мышц уходит напряжение.

Человек поворачивается в сторону объекта.

Сияющие глаза, взгляд становится ярким и мягким.

Частые прикосновения к своему лицу и губам.

Кулаки то сжимаются, то расслабляются.

Человек становится косноязычным или плохо выражает свои мысли; запинаясь или заикается.

Легкий румянец на лице и шее.

Колени подгибаются и слабеют.

Человек сразу откликается на призыв.

Взгляды, бросаемые украдкой на объект желаний.

Человек старается оказаться рядом с объектом желаний.

Прикосновения к объекту желаний или крепкие объятия.

Человек задерживает дыхание.

Медленно расцветающая и не сходящая с лица улыбка.

Человек двигается осторожно, помогая объекту желаний почувствовать себя непринужденно и стараясь не отпугнуть его.

Человек неосознанно выставляет вперед грудную клетку.

Человек поднимает подбородок, чтобы было видно шею.

Затяжное прикосновение; приведение себя в порядок на глазах у объекта желаний.

Человек прикасается к передней части шеи или постукивает по ней.

Приоткрытые губы.

Слегка расставленные ноги.

Язык быстро высовывается, чтобы коснуться губ или облизнуть их.

Внутренние ощущения

Четкое осознание собственного пульса.

Ощущение, что тело переполнено теплом.

Во рту становится влажно, слюноотделение усиливается.

Мурашки бегут по рукам и шее.

Пальцы сгибаются или дрожат из-за потребности в прикосновении.

Учащенное или прерывистое дыхание.

Гиперчувствительность к прикосновениям и фактурам.

Дрожь или даже небольшая боль в груди.

Головокружение.

Лихорадка, приносящая удовольствие; нервные окончания возбуждаются и вызывают дрожь.

Тело жаждет прикосновений объекта желания.

Психологические реакции

Стремление преодолеть любое расстояние; активный поиск возможности оказаться ближе к объекту желания.

Нетерпение.

Человек доказывает, что достоин внимания, или преодолевает препятствия ради этого.

Желание заботиться об объекте желания и ставить его потребности на первое место.

Внутренние запреты исчезают; бóльшая спонтанность в действиях.

Потребность прикасаться и исследовать.

Одержимость ароматом объекта желания.

Сосредоточенность на положительных качествах этого человека.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Готовность терпеть страдания или тяготы ради того, чтобы быть ближе к объекту желания.

Навязчивые мысли.

Человек строит все аспекты своей жизни вокруг того, чтобы быть вместе с желанным человеком.

Человек забывает друзей, родных, работу и другие интересы.

Фиксация на самосовершенствовании, образовании или целях, ведущих к успеху.

Маскировка своих дурных привычек или пороков, чтобы понравиться объекту желания или произвести на него впечатление.

Признаки подавления этой эмоции

Человек ненадолго отводит взгляд в сторону; имитация заинтересованности в чем-то другом.

Демонстративная увлеченность разговором с другими.

Человек вынуждает себя идти медленно, вместо того чтобы мчаться к объекту желания.

Человек избегает прикасаться к желанной персоне или находиться рядом с ней.

Демонстрируя полное благополучие на публике, человек совершенно расклеивается, оставшись в одиночестве.

Может усилиться до: обожания, любви, вождения, решимости.

Может ослабнуть до: разочарования, опустошенности, неадекватности.

Связанные действенные глаголы: выражать, гореть желанием, помогать, достигать, жаждать, завладевать, мечтать, миловаться, мотивировать, не давать прохода, нуждаться, обладать, посвящать себя, преследовать, претендовать, пылать, следовать, сосредоточиваться, стремиться, хотеть.

Совет писателю. *Эмоции всегда должны вести к принятию решения, неважно, плохому или хорошему: оно в любом случае придаст толчок повествованию.*

Жуть

Определение: сочетание отвращения и страха, вызванного настолько негативным переживанием, что индивид не способен его постичь или вообразить.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Тело цепенеет, не завершив движения.

Рот открывается, губы кривятся в гримасе.

Человек морщится, пытается отвести взгляд, но не может.

Человек резко отдергивает голову от источника эмоции и не отрываясь смотрит широко раскрытыми глазами.

Слова замирают у человека на языке.

Человек открывает рот, чтобы что-то сказать, но не может найти слов.

Человек пытается осмыслить свой опыт, глядя на реакции других.

Отрывочная речь: *Это... Он... Почему...*

Человек медленно качает головой в отрицании.

Человек втягивает голову в плечи.

Человек прижимает дрожащие пальцы к открытому рту.

Брови сдвигаются к переносице, нос морщится.

Человек хватается за горло или прижимает руку к груди.

Учащенное сглатывание.

Отступление; увеличение дистанции между собой и источником эмоции.

Медленный неровный вдох (дрожащий или прерывающийся).

Человек отворачивается, зажмурив глаза.

Стремление принять закрытую позу (поворот торса в сторону, скрещенные на груди руки и т.д.).

Человек хватается рукой за лицо и с силой прижимает ее ко рту.

Человек отходит назад на один-два шага.

Пытаясь отдалиться, человек пятится и падает.

Человек прижимает тыльную сторону кисти к носу и смотрит в другом направлении.

Человек выставляет трясущуюся руку между собой и источником эмоции.

Человек не в состоянии закрыть глаза.

Человек сжимается от отвращения и растирает ладонью грудь (над сердцем).

Тело корчится (колени поджимаются, туловище скручивается, руки притягиваются к бокам и т.д.).

Человек трет ладони об одежду, словно пытаясь их очистить.

Человек потирает или дергает уши (если звук является частью переживания).

Человек сжимает руками голову, чтобы заглушить специфический звук.

Человек заставляет себя смотреть вниз или в сторону, разрывая зрительный контакт.

Человек делает глубокий вдох, пытаясь овладеть эмоциями.

Человек пытается вербально разрядить момент (увещевает, уговаривает или задабривает), разговаривая медленно и четко произнося слова.

Человек двигается неспешно, без резких движений.

Человек собирает рядом с собой любимых людей (притягивает к себе супругу, детей), чтобы их защитить.

Внутренние ощущения

Внутреннее давление в груди, из-за того что человек забывает дышать.

Напряжение в теле (например, тяжесть в желудке).
Жжение в задней части горла.
Неуправляемая дрожь, пробегающая по всему телу.
Резкое падение температуры тела.
Тяжелое буханье в груди из-за учащенного сердцебиения.

Психологические реакции

Человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве (неловкость, неуклюжесть, спотыкание и т.д.).
Сосредоточение на мелочи (например, на дыхании), чтобы почувствовать: ситуация под контролем.
Неожиданные откровения (человек сводит воедино фрагменты информации, которая помогла бы избежать испытания, если бы он вовремя оценил ее значение).
Сверхконцентрация на возможных опасностях, сопутствующих этому моменту (инстинкт выживания).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Прерывистое дыхание после того как пройдет первое потрясение.
Опорожнение мочевого пузыря.
Человек замолкает и застывает на месте.
Неуправляемые слезы, скатывающиеся по щекам на дрожащие губы.
Поиск пути к спасению.
Человек разворачивается и бежит.
Сердечный приступ.

Признаки подавления этой эмоции

Губы сжаты, из-за чего трудно сглатывать.
Легкое подергивание пальцами.
Голос дрожит перед тем, как окрепнуть.

Натянутая улыбка, расплывающаяся по мере того, как разум берет верх.

Нервный смех.

Может усилиться до: ужаса, беспомощности.

Может ослабнуть до: страха, отвращения, ненависти, отчаяния.

Связанные действенные глаголы: дрожать, застывать, затыкать рот, испытывать тошноту, корчиться, нападать, отвергать, отскакивать, отступать, подавлять, сжимать, скукоживаться, содрогаться, стискивать, трепетать, трястись, удирать, уставиться, утаивать, цепенеть.

Совет писателю. *Излишняя степень самосознания может повредить описанию эмоций. Люди редко размышляют о том, как функционирует тело («Я чувствую, как мои легкие раздуваются из-за воздуха, который я забыл выдохнуть»), поэтому сделайте основной упор на демонстрацию реакций персонажа и его поступков по мере того, как они происходят.*

Зависть

Определение: возмущение из-за преимущества, которым обладает другой, и отчаянное желание получить это преимущество.

Примечание: преимуществом может быть человек, предмет или нечто нематериальное (популярность, образ жизни, карьера, достижения и т.д.).

Сигналы тела и поведенческие проявления

Взгляд в упор или с вызовом.

Уголки рта опущены.

Губы слегка приоткрыты.

Кожа под глазами натянута.

Рот в ниточку.

Выставленный вперед подбородок.

Взгляды искоса.

Слегка оскаленные зубы.

Надутая нижняя губа.

Руки, скрещенные на груди.

Округлившиеся плечи и втянутая грудь.

Наклон тела в сторону предмета.

Человек тянется за вещью, которой желает обладать.

Раздувающиеся ноздри.

Вождеющий взгляд перемещается к объекту, вызывающему зависть (преимуществу).

Язвительность или грубость без очевидной причины.

Руки спрятаны в карманы.

Руки подергиваются.

Кулаки сжаты.

Вздувшиеся мышцы.

Человек отворачивается от объекта/предмета зависти и следит за ним тайком.

Учащенное сглатывание.

Человек вытирает вспотевшие ладони об одежду.

Человек бормочет себе под нос о несправедливости.

Положение тела, при котором стопы и корпус обращены к объекту/предмету зависти.

Человек облизывает или сосет нижнюю губу.

Потные ладони.

Покрасневшее лицо.

Человек трет или массирует грудь.

Человек поглаживает или сжимает горло.

Шаг в направлении желанного человека или предмета.

Обсессивное поведение (выслеживание, составление планов получения преимущества и т.д.).

Внутренние ощущения

Быстрое сердцебиение.

Стеснение в груди.

Температура тела повышается.

Тянущее ощущение в животе.

Сухость во рту, поскольку человек втягивает воздух через сжатые зубы.

Психологические реакции

Сильное желание прикоснуться, держать и владеть.

Гнев из-за несправедливости или неравенства ситуаций.

Недобрые мысли о другом человеке.

Фрустрация.

Поиск путей получения того, что есть у другого.

Ненависть к себе.

Фантазии о желанном преимуществе.

Неспособность заняться чем-то или сосредоточиться на чем-то другом.

Неудовлетворенность имеющимся.

Ощущение предназначения: *Я заслуживаю этого или Это должно было достаться мне!*

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Чувство, что без этого преимущества жизнь не имеет смысла.

Попытка схватить или украсть предмет зависти.

Драка или ссора с человеком, вызывающим зависть, чтобы избавиться от фрустрации.

Фальшивое преуменьшение или отрицание достоинств желанного преимущества или объекта зависти.

Иррациональное мышление.

Гнев на сам объект зависти (если это человек) за предпочтение, отданное другому.

Требования: *Отдай это мне.*

Признаки подавления этой эмоции

Человек поздравляет другого или воздает ему должное.

Принужденная улыбка.

Признание достоинств объекта и его восхваление.

Попытки не смотреть на предмет зависти.

Рассматривание предмета зависти издали.

Может усилиться до: решимости, негодования, гнева, подавленности, ревности.

Может ослабнуть до: чувства поражения, незащищенности, смущения.

Связанные действенные глаголы: алкать, восхищаться, всколыхнуть, выпытывать, жаждать, желать, испепелять, негодовать, оттенять, пожирать, признаваться, провоцировать, пылать, разжигать, расшевелить, соблазнять, страдать, терзать, уставить взгляд, хотеть.

Совет писателю. *Описывая подробности боевой сцены, помните: чем меньше, тем лучше.*

Избыток деталей создает ощущение спортивного репортажа, и сцена может казаться механистической.

Замешательство

Определение: состояние недоумения или озадаченности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человеку трудно довести дело до конца.

Неловкость.

Выражающие недоумение междометия «Эм-м» и «ну...» или неуверенный тон.

Человек гримасничает или хмурится.

Слишком частое сглатывание.

Человек чешет щеку или висок.

Человек трет подбородок.

Человек переспрашивает, когда к нему обращаются с вопросом.

Человек трогает свою шею сзади.

Человек разводит руки ладонями наружу и пожимает плечами.

Расхлябанная или поникшая поза.

Человек наклоняет голову набок, одновременно поджимая губы.

Голова немного откинута назад.

Человек начинает говорить и умолкает.

Человек проводит рукой по волосам.

Брови сходятся.

Человек тербит или оттягивает мочку уха.

Человек просит другого повторить, что тот сказал.

Взгляд затуманивается или устремляется вдаль.

Человек трет лоб или брови.

Человек задает вопросы, чтобы выиграть время.

Покусывание губ.
Быстрое моргание.
Прикосновения к губам, рту и лицу.
Человек оглядывается, словно пытается найти ответ.
Человек отходит недалеко, чтобы подумать, затем возвращается.
Человек отворачивается, чтобы собраться с мыслями.
Легкое покачивание головы.
Человек проговаривает ситуацию в надежде обрести ясность.
Человек открывает рот, но не издает никаких звуков.
Человек надувает щеки, затем выпускает воздух.
Пустой взгляд; отсутствующий вид.
Взгляд, устремленный в пол.
Обращение за подтверждением: *Вы уверены?*
Человек постукивает себя кулаком по губам.
Кончик языка, упершийся в щеку.
Человек трет ладони, словно моет их.

Внутренние ощущения

Повышение температуры тела.
Дрожь в желудке.
Стеснение в груди.
Ощущение жара.

Психологические реакции

Мысли застывают.
Человек надеется, что его прервут и не надо будет спешить с ответом.
Мысли скачут в поисках ответов.
У человека появляется ощущение, словно его разглядывают и осуждают.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Реакция бегства.

Человек как будто завалил экзамен.

Человеку не доверяют за что-то отвечать или принимать решения.

Утрата уважения других людей из-за неоконченной или плохо выполненной работы.

Нарушенные или невыполненные обещания.

Низкая продуктивность, ведущая к утрате самоуважения.

Признаки подавления этой эмоции

Человек кивает или поддакивает, чтобы избежать внимания к себе.

Мнимая уверенность.

Человек уверяет других, что все под контролем.

Человек машет рукой, улыбаясь и кивая.

Физические прикосновения, чтобы ободрить других людей (похлопывание по спине или плечу и т.д.).

Человек незаметно переводит разговор на другое.

Человек развивает бурную деятельность.

Человек с готовностью дает обещания.

Демонстрация внезапного интереса к другим вещам.

Лицо краснеет, проступают капельки пота.

Использование слов-паразитов, чтобы выиграть время.

Может усилиться до: взвинченности, фрустрации, обреченности, незащищенности.

Может ослабнуть до: принятия, любопытства, облегчения.

Связанные действенные глаголы: анализировать, волноваться, вспыхивать, гадать, дезинформировать, дезориентировать, думать, запинаться, запутывать, застревать, затрудняться,

колебаться, лгать, мяться, накалять, нервировать, оправдываться, перевернуть, повторять, подрывать, прийти в замешательство, проверять и перепроверять, противиться, раздумывать, разочаровываться, рассматривать, расстраивать, сбивать с толку, смущать, сомневаться, ставить в тупик, усложнять, юлить.

Совет писателю. *Мужчины и женщины часто испытывают и выражают эмоции по-разному. Описывая персонажа другого пола, подумайте, не обратиться ли за советом, чтобы убедиться в подлинности его реакций, мыслей и чувств.*

Запуганность

Определение: страх или робость из-за реальной или кажущейся угрозы.

Примечания: запуганные люди ведут себя по-разному в зависимости от того, склонны ли они к нападению или бегству в случае угрозы. В этой словарной статье приведены некоторые из этих реакций.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек сжимается.

Опущенные плечи.

Поникшая поза.

Человек отступает от возникшей угрозы.

Человек бросает взгляды; не смотрит людям в глаза.

Нервный смех.

Человек сжимает кулаки в карманах.

Человек скрещивает руки, вцепляется пальцами в предплечья.

Человек прячется за волосами, капюшоном, другим человеком и т.д.

Человек шаркает ногами.

Человек забрасывает ногу на ногу и меняет их местами.

Человек теревит ручку, свои волосы, бумаги на столе и т.д.

Человек затихает, чтобы не привлекать к себе внимания.

Наморщенный лоб (человек пытается понять, что сделать или сказать).

Кусание губ или ногтей.

Человек отходит от группы.

Человек не участвует в разговоре.

Человек краснеет или покрывается потом.

Человек заикается или запинается, пытаясь найти ответ.

Голос переходит в бормотание или шепот.

Частое моргание.

Руки, вскинутые в умиротворяющем или покоряющемся жесте.

Человек идет на попятную: *Я просто пошутил!* или *Ничего такого я не имел в виду.*

Перекладывание работы или ответственности на другого, вместо того чтобы взять ее на себя.

Человек делает глубокие вдохи в попытке успокоить нервы.

Быстрое бегство; человек физически покидает место действия.

Обсуждение с кем-либо наедине того, что случилось, чтобы узнать его взгляд на события.

Проникновение в пространство другого человека.

Постоянные споры с кем-либо.

Пассивно-агрессивные комментарии.

Человек старается выглядеть более крупным: разводит плечи, вытягивается во весь рост и т.д.

Фальшивая бравада (громкий голос, пустые угрозы и т.д.).

Руки, сжимающиеся в кулаки.

Человек вздрагивает, но не сдает своих позиций.

Публичное игнорирование угрозы.

Трясущаяся челюсть.
Твердый или тяжелый взгляд.

Внутренние ощущения

Сухость во рту.
Слабость мышц.
Стеснение в груди.
Ускоренное сердцебиение.
Выброс адреналина.
Все внимание концентрируется на угрозе.
Обострение всех чувств.

Психологические реакции

Желание убежать или занять оборону.
Мысли мечутся (человек пытается осмыслить происходящее).
Ум прокручивает возможные варианты ответа.
Человек лихорадочно ищет, что ответить, чтобы доказать: он заслуживает доверия или имеет необходимые способности.
Человек перебирает возможные пути спасения или планы.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Заискивание перед источником угрозы.
Избегание рисков; ограничиваться тем, что безопасно.
Человек держит свои мысли или мнение при себе.
Человек не говорит, когда угроза близко.
Человек во всем соглашается с источником угрозы; утрата собственного «я».
Презрение к себе.
Созависимость.

Признаки подавления этой эмоции

Человек занимает оборонительную позицию в присутствии или при упоминании источника угрозы.

Сверхкомпенсация.

Человек самоутверждается, унижая другого.

Человек избегает угрозы.

Человек окружает себя «соглашателями» или людьми, оказывающими ему эмоциональную поддержку.

Явное изменение поведения, когда рядом источник опасности.

Может усилиться до: незащищенности, выхолощенности, страха, унижения, обреченности, тревоги, ожесточенности, пренебрежительности, оборонительной позиции, отрицания, гнева, паранойи, беспомощности, ненависти к себе.

Может ослабнуть до: индифферентности, душевной боли, сожаления.

Связанные действенные глаголы: давать задний ход, заикаться, запороть что-либо, идти на попятную, избегать, колебаться, нервировать, обескураживать, оспаривать, отвертеться, подавлять, подлизываться, подбострастничать, покидать, пресмыкаться, признавать свою несостоятельность, принижать, принуждать, самоустраняться, сжиматься, сомневаться, спасовать, спотыкаться, съеживаться, ускользать, экать и мекать.

Совет писателю. *Если вам нужно показать огромное несходство личностей двух конфликтующих персонажей, постарайтесь изобразить их совершенно разные эмоциональные отклики на одну и ту же ситуацию или событие.*

Злорадство

Определение: нездоровая радость при виде страдания или несчастья других.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Глумливая усмешка, переходящая в лающий смех.

Прищур (из-за выраженной ухмылки).

Пальцы то разгибаются, то сжимаются в кулаки.

Лицо и шея пылают румянцем удовольствия.

Дикий взгляд.

Голова отклонена назад.

Лицо расплывается в недоброй улыбке.

Человек выбрасывает вверх кулак.

Человек неприятно посмеивается.

Грудь вздымается и опадает по мере учащения дыхания.

Человек потирает руки.

Человек протяжно выговаривает: *Только посмотри... на... это!*

Человек добивает поверженного врага словами: *Тебе здесь всегда было не место.*

Быстрые кивки.

Человек облизывает губы.

Человек подпрыгивает на месте или переносит вес с ноги на ногу.

Человек пытается извлечь выгоду из ситуации (например, заключить пари против жертвы).

Человек оглядывает другого с ног до головы с отвращением.

Человек стоит в стороне и неотрывно наблюдает.

Человек подзуживает атакующего.

Человек присоединяется к нападению на жертву.

Человек хлопает себя по щекам, разинув рот с издевательским выражением ужаса, затем указывает на своего противника и ухмыляется.

Человек смакует момент с друзьями (презрительно качают головами, поздравляют друг друга, хлопая ладонью о ладонь, и т.д.).

Трясущиеся и дрожащие мышцы.

На щеке, челюсти или шее возникает мышечный тик.

Рукоплескания и насмешки.

Вопросы, призванные задеть жертву: *Ты ведь знал, что так будет?*

Человек бормочет себе под нос: *Давай, так его!* или *Он это заслужил.*

Человек так тесно скрещивает руки, что пальцы впиваются в бицепсы.

Человек приседает, чтобы оказаться на одном уровне с жертвой.

Человек наблюдает с восторгом, но молча, пальцы сложены вместе на уровне рта.

Человек раскрывает тайну: *Мама, ты знаешь, что это Джесс помяла твою машину на прошлой неделе?*

Человек не реагирует на просьбы о помощи.

Человек играет с жертвой (например, протягивает руку, словно собираясь помочь, и отдергивает ее).

Человек ловит взгляд жертвы и делает «обиженное» лицо.

Человек впоследствии обсуждает случившееся с друзьями.

Внутренние ощущения

Тело окатывает теплом.

Головокружение от адреналина.

Распирание в груди.

Пьянящий прилив сил; ощущение неуязвимости.

Зуд в руках и ногах.

Подергивание в мышцах.

Слабость в коленях, когда адреналин заканчивается.

Психологические реакции

Фокус внимания сужается, ограничиваясь жертвой, все остальное исчезает.

Фантазии об участии в бедствии, постигшем жертву.

Человек чувствует себя отмщенным (если жертва в прошлом скверно с ним обошлась).

Желание продлить чувство удовлетворения, совершая дальнейшие разрушительные действия (разгромить номер в отеле, испортить чужую машину, устроить скандал и т.д.).

Оправдание своих чувств обвинением жертвы или воспоминанием о ее проступках.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек вопит, пока не охрипнет.

Обильное потоотделение.

Снижение эмпатии к людям в целом.

Желание, чтобы жертва испытывала больше (и более сильной) боли.

Сексуальное возбуждение (садизм).

Признаки подавления этой эмоции

Человек безуспешно пытается сдержать улыбку.

Человек ловит взгляд жертвы и с улыбкой пожимает плечами.

Человек смотрит в другую сторону (разрыв зрительного контакта).

Человек бросает взгляды на других, чтобы узнать их эмоциональное состояние, прежде чем реагировать самому.

Человек выбирает такое место, чтобы можно было наблюдать за страданиями жертвы, оставаясь невидимым.

Человек утверждает, будто ничего не знает о происходящем.

Пассивно-агрессивные или двусмысленные комментарии: *Ах бедняжка!*

Человек наблюдает с каменным лицом, которое кажется лишенным эмоций.

Может усилиться до: душевного подъема, истерики, мстительности, оправданности.

Может ослабнуть до: внутренней противоречивости, сомнения, чувства вины, стыда.

Связанные действенные глаголы: бить в ладоши, внутренне торжествовать, выкрикивать, высмеивать, глумиться, гоготать, гордиться собой, давиться от смеха, дубасить, заявлять, зубоскальничать, издеваться, изобличать, ликовать, лупить, наслаждаться, насмешничать, обрушиваться, ослабиться, прикидываться, прыснуть, радоваться, распинать, распоряжаться, рисоваться, смаковать, терзать, умять, унижать, упиваться, услаждаться, ухмыляться.

Совет писателю. *Если вы пытаетесь описать эмоциональную реакцию конкретного персонажа на ситуацию, помните, что его действия будут зависеть от определяющих черт его личности, опыта и глубочайших страхов.*

Значимость

Определение: чувство, что тобой дорожат, тебя лелеют.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек стоит уверенно, с высоко поднятой головой.

Целеустремленный шаг.

Человек делает глубокий вдох, чтобы сосредоточиться на себе и насладиться моментом.

Частые искренние улыбки.

Человек пробует новое (не позволяет страху или сомнению остановить себя).

Вежливость (человек без колебания говорит «спасибо», никогда не перебивает других и т.д.).

Человек становится более разговорчивым с другими.

Человек подается вперед, когда другие говорят.

Человек начинает разговор.

Человек поддерживает устойчивый зрительный контакт.

Человек уделяет время другим.

Смех.

Позитивный настрой и приподнятое настроение.

Человек занимает больше места (ноги надежно укоренены, поза расслаблена, одна рука лежит на бедре, речь сопровождается жестикуляцией и т.д.).

Человек держится беззаботно, расслабленно.

Открытость (человек не таит секретов и ничего не скрывает).

Человек не участвует в сплетнях.

Человек поддерживает других.

Человек прикасается к другим, чтобы придать разговору более личностный характер (обнимает, слегка толкает плечом собеседника, держит за руку и т.д.).

Дружелюбие.

Человек никогда не требует от других больше, чем они могут дать.

Предупредительность (человек говорит комплименты, дарит подарки, тратит на других свое время и т.д.).

Человек — хороший слушатель.

Человек сосредоточен на задаче и мотивирован; не теряет времени даром.

Человек самоотверженно и увлеченно занимается работой и семьей (задерживается допоздна или эффективно использует свое время).

Человек без колебаний следует правилам.

Человек внимателен, когда говорят другие.

Человек улыбается, когда его окликают.

Человеку комфортно по-дружески прикасаться к другим или ощущать их прикосновения (например, хлопанье по плечу).

Человек гордится своим внешним видом (тщательно одевается, следит за чистотой и т.д.).

Человек часто предлагает помощь (берет дополнительную работу, выполняет повседневные дела, ручается за кого-то и т.д.).

Человек оказывает другим услуги без скрытых мотивов.

Щедрость.

Способность постоять за себя.

Внутренние ощущения

Расслабленные мышцы.

Легкое дыхание.

Ощущение распираания в груди (легкость, покалывание и т.д.).

Психологические реакции

Человек думает о своей компании, группе или стране (в зависимости от ситуации) и о том хорошем, что с ней связано.

Человек считает благословением, что жизненный путь привел его в это место и к этим людям.

Желание ответить добром на добро и доказать, что его ценят не даром.

Ощущение, что обрел «своих».

Стремление учиться и осваивать новые навыки, чтобы совершенствоваться.

Желание дать людям то, чего они хотят, если они этого заслуживают.

Готовность идти на большой риск, поскольку тыл надежно защищен.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек упорно трудится над задачей, не ограничивается обязательным.

Человек предан тем, кому служит.

Чувство благополучия и удовлетворенности.

Человек открыто делится идеями и мнениями.

Желание сблизиться с людьми и завязать личные отношения.

Желание поделиться своими чувствами (дать людям понять, что их ценят).

Признаки подавления этой эмоции

Человек не чувствует уверенности, пока не получит одобрения:

Вы довольны моей работой?

Человек создает ситуации, в которых может услышать похвалу, если его действительно ценят.

Запрос обратной связи для самосовершенствования: *Что можно было бы сделать лучше в следующий раз?* или *Что еще я могу для вас сделать?*

Борьба за признание.

Может усилиться до: удовлетворения, гордости, уверенности, счастья, самодовольства.

Может ослабнуть до: неуверенности, незащищенности, душевной боли, презрения.

Связанные действенные глаголы: быть содержательным, водить дружбу, выражать, делиться, доверять, доставлять удовольствие, заботиться, затронуть, лелеять, наставлять, обмениваться, открывать, поддерживать, поздравлять, помогать, посвящать, похлопывать, сиять, слушать, смеяться, собирать, советовать, сотрудничать, строить, улучшать, улыбаться, уполномочивать, ценить, шутить.

Совет писателю. *Чтобы вызвать у читателя эмоции, помещайте персонажей в ситуации из реальной жизни, с которыми он мог бы себя ассоциировать: борьба за родительское внимание, правда, которой не поверили, безответное чувство и т.д.*

Изумление

Определение: крайнее удивление или ошеломление.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Расширяющиеся глаза.

Отвисшая челюсть.

Человек неожиданно притихает.

Короткие свистящие вдохи.

Прикрытый ладонью рот.

Застывшая поза, явное мышечное напряжение.

Тихий вскрик.

Сглатывание, запинание в речи или скороговорка.

Частое моргание после неприкрытого разглядывания.

Вздрагивание, так что тело слегка подпрыгивает.

Человек отступает на шаг назад.

Медленное недоверчивое движение головы из стороны в сторону.
Возгласы изумления: *Поверить не могу!* или *Подумать только!*
Человек хватается за телефон, чтобы снять происходящее.
Человек оглядывает окружающих, чтобы убедиться, что они испытывают то же самое.
Человек прижимает руку к груди, растопылив пальцы.
Человек подается вперед.
Человек ускоряет шаг, протягивает руку или прикасается к тому, что вызвало изумление.
Поднятые брови.
Полураскрытый рот.
Широкая улыбка.
Непроизвольный смех.
Человек хватается за свои щеки или голову.
Резкие движения руками перед лицом.
Человек теряет дар речи.
Человек снова и снова повторяет одно и то же.
Человек проходит один-два шага, разворачивается и возвращается.
Демонстративный визг.

Внутренние ощущения

Ощущение, что сердце замерло и снова забилося.
Шум крови в ушах.
Повышение температуры тела.
Покалывание в коже.
Задержанное дыхание.
Выброс адреналина.
Сухость во рту.

Психологические реакции

Человек мгновенно забывает обо всем остальном.

Желание поделиться переживанием с другими.

Дурнота.

Дезориентация.

Эйфория.

Неспособность найти слова.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Ускоренное сердцебиение.

Ощущение нехватки воздуха.

Слабость в коленях или даже невозможность стоять.

Ощущение эмоциональной переполненности, словно комната сжимается вокруг тебя.

Головокружение из-за потери ориентации в пространстве.

Признаки подавления этой эмоции

Человек сжимает сам себя в объятиях.

Передвижение в рваном ритме, отдельными шагами.

Человек стискивает руки и тесно прижимает их к груди.

Взгляд вниз или в сторону, чтобы скрыть выражение своего лица.

Глаза немного расширяются, прежде чем человек берет себя в руки.

Плотно сжатый рот.

Окаменелое выражение лица.

Человек садится, чтобы скрыть эмоции.

Человек находит себе оправдания, если его реакцию замечают.

Человек делает вид, что закашлялся, чтобы выиграть время и взять себя в руки.

Может усилиться до: любопытства, неверия, приподнятости, благоговения.

Может ослабнуть до: счастья, благодарности, удовлетворения, любопытства, окрыленности.

Связанные действенные глаголы: благоговеть, восторгаться, восхищаться, впечатлять, всматриваться, выскакивать, гипнотизировать, глазеть, делиться, дергать, дивиться, завораживать, заламывать руки, изумлять, изучать, интриговать, касаться, моргать, не верить, оглушать, околдовывать, очаровывать, ошеломляться, поражать, пошатываться, преследовать, развлекать, разглядывать, свидетельствовать, шептать.

***Совет писателю.** Чтобы добавить еще один слой к эмоциональному опыту героя, поищите символы в окружающей его обстановке. Какой уникальный объект в этой локации может показаться персонажу идеальным воплощением обуревающих его чувств?*

Индифферентность

Определение: состояние апатии, ощущение бессмысленности, незаинтересованность.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Опущенные покатые плечи.

Медленный ровный шаг.

Руки безвольно свисают вдоль тела.

Равнодушное пожимание плечами.

Человек держит долгие паузы перед тем, как ответить.

Пустой или неэмоциональный взгляд.

Отмашка расслабленной ладонью в жесте «Какая разница?».

Руки в карманах.

Тело отклонено назад или в сторону от чего-либо.

Сонный или стеклянный взгляд.

Вежливая неискренняя улыбка.

В положении сидя тело обвисает, ему не хватает мышечного напряжения.

Блуждающий взгляд.

Человек стряхивает с себя ворсинки, ковыряет кутикулу и т.д., показывая отсутствие интереса.

Человек закрывает глаза, чтобы от всего отгородиться.

Человек пишет и читает сообщения в телефоне во время мероприятия или когда кто-то говорит.

Человек не считает нужным ответить на вопрос.

Человек никак себя не проявляет во время обсуждения в группе или в споре.

Человек игнорирует то, что ему протягивают (файл, визитку и т.д.).

Человек отворачивается.

Халатное отношение.

Человек говорит, лишь когда к нему обращаются.

Человек не реагирует на шутки или реплики в личном диалоге.

Человек демонстративно игнорирует другого человека или ситуацию, в которую вовлечены другие.

Расслабленная поза.

Человек уходит неторопливо.

Человек сосредоточивается на своей обуви, трещинке на земле и т.д., не уделяя должного внимания происходящему.

Ответы типа: *Какая разница!* или *Ну и?*

Человек произвольно меняет тему.

Зевота.

Демонстрация скуки (человек растекается по стулу, постукивает карандашом и т.д.).

Полузакрытые глаза.

Бормотание: *Ага* или *Ну да*, когда это уместно.

Человек легко отвлекается на другое (телевизор, встречную девушку и т.д.).

Человек коротает время за пустыми занятиями (может уставиться в телевизор, листать мемы и т.д.).

Внутренние ощущения

Отсутствие энергии.

Медленное ровное дыхание.

Психологические реакции

Человек отвлекается или слушает вполуха, чтобы сосредоточиться на других вещах.

Блуждающие мысли.

Отсутствие эмпатии.

Размышления о времени или будущих событиях.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Отстранение от своей жизни или общества.

Исчезновение способности к эмпатии.

Человек погрязает в рутине.

Незначимые контакты с другими.

Поиск скромных повседневных радостей.

Игнорирование боли или страданий, причиняемых другими.

Признаки подавления этой эмоции

Человек улыбается и делает вид, что внимателен.

Человек кивает, когда говорит другой, но не пытается уловить смысл сказанного.

Немногочисленные вопросы, заданные для вида.

Человек находит повод уйти.

Может усиливаться до: раздражительности, досады, пренебрежительности, обреченности, любопытства, обеспокоенности, обескураженности.

Может ослабнуть до: чувства, что тебя ценят.

Связанные действенные глаголы: блуждать, горбиться, забывать, игнорировать, корпеть, не обращать внимания, обвисать, осаживать, отделяться, отделяться, плыть по течению, плюхаться, пожимать плечами, пренебрегать, раскисать, сидеть или стоять развалившись, стекленеть, сутулиться, тяжело опускаться, уставиться.

Совет писателю. *Если вы хотите создать подвижную, эмоциональную сюжетную линию, добейтесь, чтобы чувства вашего персонажа усиливались и усложнялись по мере развития повествования.*

Истерика

Определение: избыток эмоций, приводящий к крайним реакциям и утрате контроля.

Примечание: эта словарная статья посвящена эмоции, а не психическим расстройствам.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Крик или визг.

Неконтролируемые слезы.

Тяжелое дыхание.

Дрожащие ноздри.

Пылающая кожа.

Выступающий на коже пот.

Глаза широко открыты, так что вокруг радужной оболочки видны белки.

Человек закрывает глаза и зажимает уши, чтобы заблокировать все раздражители.

Человек яростно трясет головой.

Руки сжимаются в кулаки.

Человек топает ногой.

Человек ударяет кулаками о бедра.

Человек рвет на себе волосы.

Человек снова и снова бормочет или выкрикивает одно и то же: *Это неправда, Ничего не случилось, С ним все хорошо* и т.д.

Голос, охрипший от крика.

Человек так мечется, что рискует причинить себе вред.

На лице или шее проступают вены.

Заламывание рук.

Человек падает на землю.

Человек кидается на диван, кровать, землю и т.д.

Человек сгибается, словно защищая себя.

Человек шарахается от находящихся рядом людей или предметов.

Человек вцепляется в других людей или виснет на них.

Обморок.

Нападение на человека, принесшего плохие новости (если эти новости вызвали истерику).

Человек вслух отрицает плохие новости.

Человек скорчивается в позе эмбриона.

Человек обхватывает свои колени и раскачивается вперед-назад.

Тяжелое дыхание и невозможность связно говорить.

Внутренние ощущения

Учащенное сердцебиение, высокий пульс.

Мышцы обмякают.

Мушки перед глазами.

Ощущение недостатка кислорода; человек задыхается.

Ограничение способностей восприятия (уменьшение поля зрения, утрата слуха и т.д.).

Что-то как будто сжимает снаружи, физически давит на человека.

Психологические реакции

Неспособность выслушать здравые рассуждения.

Полная утрата внимания к тому, что подумают другие (исчезают все внутренние запреты).

Человек не замечает, что происходит в его непосредственном окружении (не слышит, как его окликают, не чувствует прикосновений и т.д.).

Человек осознает утрату контроля, но не понимает, как его восстановить.

Разум мгновенно перескакивает с одной мысли на другую.

Человеку кажется, что он отделился от своего тела и смотрит на себя откуда-то сверху.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Истощение, которое может привести к физическому срыву.

Нервное расстройство.

Потеря голоса.

Человек надолго засыпает.

Болезненность мышц.

Синяки и боль в теле, из-за того что пришлось справляться с человеком во время истерики.

Лопнувшие сосуды в глазах.

Сердечный приступ.

Признаки подавления этой эмоции

Поскольку истерику невозможно контролировать, следовательно, нельзя и подавить.

Может усилиться до: ярости, отрицания, эмоциональной перегрузки.

Может ослабнуть до: тревоги, страха, грусти, возбуждения, неловкости, замешательства.

Связанные действенные глаголы: взвизгнуть, вздрагивать, вопить, вцепляться, выкрикивать, грохнуться, дергаться, завывать, захлебываться рыданиями, измочалить, надламываться, обвинять, опустошать, оседать, плевать, подвергать сомнению, размахивать руками, реветь белугой, ринуться, ронять, рухнуть, рыдать, свалиться, сворачиваться калачиком, сжимать, срывать, ставить синяки, съеживаться, терять сознание, хватать ртом воздух, хватать(ся), царапать, шарахаться.

Совет писателю. У персонажей на пике эмоций обостряются чувства. Это легко показать, описывая, как герои воспринимают звуки, запахи, вкус и прочее — все то, что в противном случае осталось бы незамеченным.

Любовь

Определение: глубокое чувство, привязанность или преданность другому человеку.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек приближается, чтобы быть ближе или прикоснуться к любимому.

Беспричинная улыбка.

Сияющее лицо, румянец на щеках.

Постоянный зрительный контакт, человек почти не моргает.

Сосредоточенность на лучших качествах другого.

Продолжительные глубокие вдохи, полные наслаждения.

Страстный взгляд.

Человек неосознанно приоткрывает рот.

Легкий упругий шаг.

Глупая ухмылка.

Человек без конца улыбается и говорит.

Люди стоят или сидят, прислонившись друг к другу.

Люди лежат в объятиях друг друга.

Использование уменьшительно-ласкательных обращений или милых прозвищ.

Человек заглядывается на фотографии или другие изображения любовной привязанности.

Человек слушает песни о любви и ассоциирует себя с их героями.

Глупый «влюбленный» тон в разговоре.

Проявления нервозности (человек перебирает руками, облизывает губы и т.д.).

Человек путается в словах.

Человек постоянно говорит: *Я люблю тебя*.

Разворачивание туловища и стоп в сторону любимого человека.

Игривые толчки и захваты.

Влюбленные делятся тайнами и мечтами.

Любовные прикосновения (поглаживание руки, поцелуи, объятия и т.д.).

Люди сидят так близко, что их ноги соприкасаются.

Человек обхватывает другого за плечи.

Человек подстраивает свои хобби или интересы под другого.

Человек просовывает руку под пояс или в карман другого.

Игнорирование или пренебрежение другими друзьями, чтобы быть рядом со значимым человеком.

Написание любимому записок или стихов.

Человек жертвует своим временем или вниманием ради другого, дарит подарки.

Человек говорит о любимом человеке с друзьями, советуется.

Человек одержимо проверяет телефон, чтобы узнать, не звонил ли любимый.

Влюбленные постоянно обмениваются текстовыми сообщениями.

Машинальное рисование сердечек, написание имени.

Человек пытается как-то улучшить свою внешность: красит волосы, занимается на тренажерах и т.д.

Просмотр романтических фильмов.

Внутренние ощущения

«Бабочки в животе», чувство пустоты внутри.

Лихорадочный пульс.

Сердце стучит, колотится или грохочет.

Человек остро чувствует свое тело.

Слабость в коленях, ватные ноги.

Мурашки или электрический разряд при случайном прикосновении.

Психологические реакции

Эйфория; удовольствие от прикосновений и близости.

Человек ценит мир и все, что в нем есть.

Утрата чувства времени, когда любимый рядом.

Спутанность мыслей, человек легко отвлекается и впадает в мечтательность.

Человек, находясь рядом с предметом своего интереса, не замечает, что творится вокруг.

Человек ищет способ заставить любимого гордиться им.

Беспокойство, если слишком много времени проходит без общения с любимым.

Собственническое чувство и ревность.

Ощущение безопасности и полноты жизни, когда любимый рядом.

Склонность замечать вещи, которые понравились бы любимому человеку.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Обмен личными предметами (одеждой, украшениями, ключами и т.д.).

Восприятие друзей любимого как собственных.

Общие финансы и собственность.

Человек преодолевает трудности, чтобы быть рядом с любимым или сделать его счастливым.

Человек ставит потребности и желания другого на первое место.

Интимная жизнь.

Влюбленные делятся надеждами и мечтами, становятся эмоционально уязвимыми.

Планы на будущее, вращающиеся вокруг любимого.

Человек вступает в серьезные отношения (совместное проживание, брак и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Покрасневшая кожа.

Высокий голос.

Нервный смех или хихиканье.

Человек стоит близко к объекту любви, но не касается его.

Человек незаметно бросает на любимого взгляды.

Человек следит за любимым с безопасного расстояния.

Проявление все большего интереса к личной жизни другого.

Вымученные заявления, что ничего особенного не происходит:
Мы просто друзья.

Настроение человека улучшается, когда в комнату входит объект любви.

Может усилиться до: умиротворенности, удовлетворения, желания, обожания.

Может ослабнуть до: принятия, чувства сопричастности, благодарности, устремленности.

Связанные действенные глаголы: доверять, заботиться, кокетничать, лелеять, лучиться, миловаться, оказывать знаки внимания, побуждать, поддразнивать, пожирать взглядом, поразить, признаваться, прикасаться, расплываться в улыбке, смеяться, трепетать, уставиться, флиртовать, целовать, ценить.

Совет писателю. *Строение предложения особенно важно для описаний. Благодаря разной длине предложений поддерживается темп повествования и создается естественный поток живых деталей. У читателя не будет впечатления от текста как от сухого протокола.*

Любопытство

Определение: пытливость; страсть к знанию.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Голова, склоненная на бок.

Поднятые брови.

Оживленная, бодрая поза.

Медленно расплывающаяся улыбка.

Человек повторяет утверждение, задавая вопрос.

Человек подается вперед и пододвигает стул ближе.

Человек делает паузы, чтобы исследовать предмет.

Брови хмурятся в задумчивости, затем расслабляются.

Моргание.

Взгляд неожиданно сосредоточивается на предмете и задерживается на нем.

Переход от разговора на случайные темы к целенаправленным вопросам.

Голос или тон становятся мягче и могут заключать в себе удивление.

Наблюдая за чем-либо, человек скрещивает руки.

Выведывание чего-либо или слежение за чем-то.

Человек морщит нос.

Человек задает гипотетические вопросы.

Продолжительные прикосновения.

Выпадение из реальности (человек неожиданно перестает делать то, чем занимался, например, вилка замирает на полпути ко рту).

Человек напрягается, пытаясь понять; требует от других не шуметь.

Подслушивание.

Человек постукивает себя пальцами по губам, опершись локтем этой руки на ладонь другой.

Человек смотрит искоса или поднимает очки вверх.

Человек наклоняется, опускается на колени или приседает, чтобы приблизиться к тому, что его интересует.

Тело тянется в сторону предмета интереса.

Человек небольшими шажками придвигается или пристраивается ближе.

Изучение посредством органов восприятия (например, человек вдыхает новый запах, чтобы с ним познакомиться).

Словесные выражения интереса: *Только посмотрите на это!* или *Разве это не здорово?*

Человек тянет другого за рукав, призывая присоединиться или последовать за ним.

Человек держится тихо, чтобы иметь возможность наблюдать.

Губы немного приоткрыты.

Медленное кивание.

Человек тыкает чем-то во что-то или что-то толкает.

Человек говорит сам с собой, чтобы освоиться с новыми идеями и мыслями.

Внутренние ощущения

Дыхание перехватывает, оно может ненадолго прерываться.

Пульс ускоряется.

Покалывания в основании шеи.

Психологические реакции

Потребность узнать, прикоснуться или понять.

Человек забывает, что собирался сказать или сделать.

Импульсивное желание приблизиться к чему-то новому.

Человек на время забывает о переживаниях, стрессе или действиях.

Стремление исследовать или экспериментировать.

Повышается острота восприятия сенсорной информации.

Удивление или интерес к тому, как что-то работает или почему оно таково.

Нетерпимость к людям, защищающим сложившееся положение вещей и не желающим учиться или развиваться.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Ерзанье или тики.

Сверхчувствительность к источнику интереса.

Навязчивые мысли.

Вопросы в лоб.

Выведывание или подсматривание, чтобы удовлетворить потребность узнать.

Человек отталкивает от себя людей своей полной сосредоточенностью на поиске знания или информации.

Фрустрация, если планы человека расстраиваются или найти ответ не удается.

Признаки подавления этой эмоции

Человек смотрит в пол.

Человек держит руки на коленях.

Отсутствует зрительный контакт.

Человек ищет повод наклониться или приблизиться к тому, что его интересует.

Человек делает вид, что игнорирует источник интереса или не подозревает о его присутствии.

Косой взгляд.

Человек пытается скрыть заинтересованный взгляд.

Имитация скуки.

Может усилиться до: пыла, изумления, благоговения, внутренней противоречивости, запуганности.

Может ослабнуть до: разочарования, обескураженности, индифферентности.

Связанные действенные глаголы: вглядываться, выслеживать, допытываться, достигать, желать, изучать, интересоваться, интриговать, исследовать, касаться, подстегивать, поражаться,

преследовать цель, приближаться, привлекать, приглашать, пристально смотреть, проверять, расследовать, следовать, слушать, спрашивать, ставить под вопрос, тянуться, увлекать, удивляться.

Совет писателю. *Запах пробуждает воспоминания. Используйте возможности этого канала восприятия и включайте в сцены обонятельные описания. Это вовлечет читателя в происходящее и заставит его почувствовать себя частью действия.*

Меланхоличность

Определение: страстное (окрашенное печалью или сожалением) желание изменения, которое кажется недостижимым.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Слабая задумчивая улыбка.

Человек сжимает губы и смотрит вниз.

Взгляд в пространство.

Человек затихает.

Дыхание замедляется и становится более глубоким.

Заметное сглатывание.

Вздых, в котором соединяются надежда и печаль.

Выражение глубокого переживания или тоски: *Как бы я хотела, чтобы все было иначе, а ты?*

Человек обхватывает себя, скрестив руки, и поглаживает предплечья большими пальцами.

Человек слегка хмурит брови и медленно кивает.

Человек протягивает к другому руку с чувством единения (сжимает плечо другого, берет за руку и т.д.).

Голос полон эмоций.

Человек обменивается грустной улыбкой с тем, кто его понимает (разделяет его тоску).

Человек кладет одну руку на другую.

Человек говорит сам с собой (чтобы разобраться со сложными чувствами или обрести успокоение в словах, которые не решается произнести в присутствии других).

Человек несильно сжимает руки.

При воспоминании о прошлом лицо человека светлеет и становится счастливым.

Человек закрывает глаза и делает глубокий, очищающий вдох.

Поза утрачивает жесткость, позвоночник слегка склоняется.

Плечи слегка опускаются.

Человек бросает дела и некоторое время сидит неподвижно.

Человек изящно скрещивает лодыжки (сидя).

Человек прижимает ладонь к груди.

Человек обсуждает с другим альтернативный ход событий.

Человек высказывает недоумение по поводу божьего замысла, но доверяет ему (если религиозен).

Уйдя в свои мысли, человек негромко откашливается.

Человек откидывается на спинку стула и расслабляется, погружаясь в размышления.

Человек позволяет себе ненадолго отвлечься от повседневных забот, всмотреться в мир и поразмыслить о чем-то глубоком.

Человек делится воспоминанием о более счастливых временах, когда другой выбор или путь был, казалось, возможен.

Человек успокаивает себя, относясь к ситуации с оптимизмом:

Наверное, стоило бы выбрать кого-то еще, но, возможно, и он принесет городу пользу.

Внутренние ощущения

Некоторая тяжесть в груди.
Небольшой комок в горле.
Мурашки на руках и задней части шеи.
Бóльшая чувствительность к температуре.

Психологические реакции

Человек ненадолго уходит в прошлое.
Человек реагирует на символы, сенсорные стимулы и т.д., напоминающие о предмете его тоски.
Желание, чтобы все было иначе.
Мечты об альтернативной реальности.
Ощущение, что в жизни уже ничего не изменится; меланхолия из-за того, как все сложилось.
Воспоминания о былых трудностях и о том, как постепенно становилось легче (человек сохраняет надежду).
Размышления о жизни и своем месте в ней в более масштабном, значимом ключе.
Сожаления о том, что прошлое невозможно изменить.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Слезы льются сами.
Ком в горле, причиняющий боль.
Человеку трудно вернуться в реальность после периодов мечтательства.
Человек начинает больше фантазировать о жизни, где все иначе.
Жизнь, окрашенная грустью и чувством нереализованности.
Человек переезжает куда-нибудь, лишь бы освободиться от напоминаний о том, как все могло сложиться.
Решимость жить, не терзаясь сожалениями.

Признаки подавления этой эмоции

Перечисление всего хорошего, что есть в жизни; сосредоточенность на том, что есть, а не на том, чего нет.

Человек откашливается, чтобы прервать свои мысли и вернуться в реальный мир.

Человек меняет тему разговора или задает несвязанный вопрос.

Человек наказывает себя (или других) за мечтательность.

Человек возвращается к делу и удваивает старания (чтобы удержать ум от блуждания).

Может усилиться до: устремленности, неудовлетворенности.

Может ослабнуть до: принятия, грусти.

Связанные действенные глаголы: алкать, бороться, вожделеть, воображать, всматриваться, говорить, жаждать, желать, завидовать, изумляться, искать, лелеять, мечтать, нести груз, нуждаться, оплакивать, отрекаться, погружаться в размышления, покоряться, помнить, представлять себе, расти, сожалеть, страдать, стремиться, томиться, тосковать, увлечься, фантазировать, хотеть, чахнуть.

Совет писателю. *Есть ли у вашего персонажа черта, которой он гордится? Если да, создайте эмоционально насыщенную ситуацию, заставляющую усомниться в этой черте или в привычке, что приведет к внутреннему конфликту.*

Мстительность

Определение: злопамятность; желание заставить другого заплатить за причиненный вред, нанесенную обиду.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Зажатая поза и заметное напряжение мышц.

Пристальный взгляд; глаза не мигают.

Напряженная челюсть.

Высоко поднятый подбородок.

Человек набирает полную грудь воздуха, выпячивая ее, затем опускает.

Человек сгибает пальцы или сжимает кулаки.

Человек наблюдает за целью и ждет подходящего момента.

Человек постоянно рассказывает близким, чьим доверием пользуется, как несправедливо с ним обошлись.

Человек изображает дружбу, чтобы подобраться ближе к цели и найти ее слабые места.

Подслушивание в надежде узнать что-то, что можно использовать против цели.

Человек обсуждает обидчика и возможные варианты мести со своими сторонниками.

Человек подмечает, о ком и о чем обидчик больше всего беспокоится.

Человек налаживает связи в окружении своей цели, чтобы собрать информацию.

Человек вслух критикует обидчика, когда тот не слышит.

Двуличие.

Человек легко и убедительно врет.

Стремление читать между строк; догадываться, о чем действительно люди пишут и говорят.

Притворные улыбки.

Человек редко (если вообще когда-либо) извиняется за свои поступки, считает их оправданными.

Уклончивые ответы: *Мне нужно в этом разобраться или Отличный вопрос. Буду держать вас в курсе.*

Человек целенаправленно приближается к обидчику.

Вторжение в личное пространство обидчика.

Человек открыто бросает обидчику вызов и пытается его запугать (принимает широкую стойку, упирает руки в бока, грозно жестикулирует и т.д.).

Общаясь со своей целью, человек слегка демонстрирует зубы.

Фальшивые улыбки и принужденный тон.

Человек преследует обидчика (физически или в интернете).

Замечания, вызывающие у обидчика сомнения в себе: *Волнуешься из-за завтрашней встречи? Я бы беспокоилась.*

Вербальные нападки на обидчика.

Человек сеет раздор среди сторонников своего обидчика: *Она не сказала тебе о вечеринке? Как странно!*

Угрозы.

Распускание слухов.

Когда человек сердится, глаза сужаются или словно вспыхивают эмоциями.

Внутренние ощущения

Повышение температуры тела при виде обидчика.

В ушах шумит кровь.

Сердцебиение учащается, когда рядом обидчик.

Стеснение или покалывание в груди.

Напряжение в мышцах.

До боли стиснутые челюсти.

Выброс адреналина, когда месть свершилась.

Психологические реакции

Одержимость обидчиком.

Человек вновь и вновь переживает события, приведшие к тому, что с ним поступили несправедливо.

Фантазии о том, как поквитаться.

Человек представляет момент, когда акт возмездия состоится.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Насилие.

Наблюдение или слежка за человеком, чтобы запугать или терроризировать его.

Уничтожение собственности обидчика и дорогих ему вещей.

Вовлечение полиции (предъявление ложных обвинений, высказывания, правдивые или ложные, разрушающие репутацию жертвы, и т.д.).

Удары по близким к обидчику невинным людям.

Признаки подавления этой эмоции

Фальшивое дружелюбие (улыбки, комплименты, впечатление, что все забыто, и т.д.).

Человек следует обычному распорядку, словно ничего не случилось.

Человек продолжает взаимодействовать с обидчиком, как раньше (проводит время вместе, обменивается текстовыми сообщениями, тусуется и т.д.).

Человек стратегически разрабатывает планы мести, чтобы на него невозможно было выйти.

Человек терпеливо ждет подходящего момента.

Может усилиться до: ненависти, ярости.

Может ослабнуть до: сомнения, неуверенности, оборонительной позиции, смущения.

Связанные действенные глаголы: бурлить, вычеркивать, готовиться, жаждать мести, ждать, завидовать, клеветать, красться, неистовствовать, организовывать, осаждать, просачиваться, планировать, платить той же монетой, повреждать, подготавливать, подрывать, подслушивать,

причинять боль, проникать, разбивать вдребезги, разрушать, скручивать, скрытно преследовать, следовать, собирать, стискивать, терроризировать, толкать, устраивать заговор, шлепать.

Совет писателю. *Чтобы эмоционально раскачать читателей, вникните в суть их собственных страхов. Любимый человек должен был позвонить, но так и не объявился, входная дверь оказалась незапертой, репортаж об авиакатастрофе накануне собственного вылета... все эти общие страхи могут глубоко повлиять на читателя.*

Настороженность

Определение: недоверие, характеризующееся некоторым страхом и бдительностью; готовность к возможной опасности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Голова, склоненная набок.

Прищуренный взгляд, словно человек смутился.

Поджатые губы.

Опущенные брови.

Взгляд задерживается на источнике беспокойства.

Человек прикрывается руками.

Успокаивающий, умиротворяющий голос.

Человек отступает.

По мере того как человек разбирается в ситуации, его поза оживляется.

Человек делает шаг в сторону, не отводя взгляда от источника.

Человек активно слушает кого-то.

Поднятый подбородок.

Человек оставляет руки свободными.

Человек замечает, где находятся возможные выходы.

Человек отслеживает, что у него за спиной.

Человек задает вопросы.

Человек ходит кругами, приближается к кому-то или к чему-то окольным путем.

Медленные, осторожные движения.

Человек говорит быстро, намереваясь сохранить сложившуюся ситуацию.

Человек стоит в стороне и наблюдает, прежде чем ввязаться в происходящее.

Человек застывает и затихает.

Напряженный или сдавленный голос.

Человек вздрагивает, когда к нему прикасаются.

Нерешительность.

Человек прикусывает губу или сжимает губы.

Испытующий взгляд.

Человек тщательно подбирает слова.

Наморщенный лоб.

Неспособность расслабиться или улыбнуться.

Человек трет лоб или виски.

Стиснутые зубы.

Угрюмое или серьезное выражение лица.

Выдвинутая вперед челюсть.

Человек говорит что-то (*Мне пора идти*) или делает что-то (шаг в направлении выхода), чтобы узнать ответную реакцию.

Настороженное ожидание внезапных движений.

Внутренние ощущения

Повышение уровня адреналина.

Учащенные сердцебиение и пульс.

Напряженные мышцы.

Тяжесть внутри.

Дыхание ненадолго задерживается или прерывается.

Интуитивное чувство, что что-то не так (волосы встают дыбом, ощущается покалывание кожи и т.д.).

Психологические реакции

Мозг пытается оценить возможную опасность.

Человек доверяет своим внутренним ощущениям.

Обостренные чувства.

Оборонительная позиция.

Мысли несутся, пока человек пытается разобраться в ситуации.

Растерянность.

Человеку трудно полностью отдаться любому действию.

Тонко настроенная наблюдательность.

Человек взвешивает информацию: что раскрыть, а что придержать.

Человек пытается увидеть и услышать все одновременно.

Человек заранее думает, что может случиться.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Увеличение своего личного пространства.

Человек располагает так, чтобы создать барьер перед собой (встает позади стола и т.д.).

Человек спорит без агрессии, только чтобы способствовать лучшему пониманию.

Человек осматривается в поисках возможного оружия.

Человек обращает больше внимания на язык тела и звучание голоса других.

Человек задает вопросы, на которые знает ответ, так он пытается понять намерения другого.

Признаки подавления этой эмоции

Отстраненность.

Взгляд исподлобья.

Попытка разрядить напряжение шуткой.

Поза, свидетельствующая о дискомфорте (человек стоит отдельно от всех, скрестив руки на груди, и т.д.).

Человек отклоняется назад.

Неуверенность.

Может усилиться до: тревоги, страха, неловкости, подозрительности.

Может ослабнуть до: облегчения, обреченности.

Связанные действенные глаголы: анализировать, выведывать, делать вдох, делать паузу, колебаться, колыхаться, коченеть, наблюдать, напрягаться, отскакивать, пробираться украдкой, проверять, склоняться, способствовать, спотыкаться, уворачиваться, удерживаться, уклоняться.

Совет писателю. *Описывая эмоцию, отталкивайтесь от собственного прошлого. Если вы не испытывали то, через что проходит POV-персонаж, то, скорее всего, вы сталкивались с подобным переживанием в другой ситуации. Привлекайте личный опыт, чтобы вдохнуть в повествование жизнь.*

Не в духе

Определение: неожиданные перемены настроения; ощущение эмоциональной ранимости или неуравновешенности.

Примечание: если человек не в духе, это может выливаться либо в нестабильное, либо в сдержанное поведение, поэтому выбирайте то, что наиболее соответствует личности и темпераменту вашего персонажа.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Руки, скрещенные на груди.

Напряженность в теле (например, человек стискивает лямку рюкзака или ключи от машины).

Человек трет виски.

Беспокойные движения (человек шаркает ногами, грызет ногти, наматывает на палец прядь волос и т.д.).

Человек расхаживает туда-сюда или кругами.

Поза нога на ногу, стопа верхней ноги покачивается вверх-вниз.

Покусывание губ.

Крайний негативизм.

Человек смотрит на других в упор или смущает их пристальным взглядом.

Человек все понимает неправильно (например, сказанное кем-то) и набрасывается на людей.

Человек повышает голос.

Человек перебивает других.

Закатывание глаз.

Демонстративно громкий выдох.

Человек производит раздражающие звуки в глубине горла.

Человек бормочет себе под нос.

Вспышки гнева (крик или брань).

Человек скандалит или провоцирует драку.

Человек говорит бестактные вещи, причиняющие боль другим.

Человек с шумом выбегает из комнаты.

Человек зажмуривается, чтобы восстановить контроль над эмоциями.

Человек глотает слезы или плачет при малейшей провокации.

Прерывающийся или ломкий голос.

Обмякшая поза и взгляд в себя.

Отказ участвовать в разговоре.

Человек ищет выход своим эмоциям (отправляясь на пробежку или прогулку).

Глубокие вдохи.

Вздохи.

Человек пытается отвлечься (с помощью мобильного телефона или книги, поездок на машине и т.д.).

Избегание людей, которые могут разочаровать или вывести из себя.

Человек отстраняется от других.

Внутренние ощущения

Глаза щиплет от слез.

Стеснение в груди.

Дискомфорт в горле.

Боль в челюсти из-за стиснутых зубов.

Психологические реакции

Человека легко всполошить, он чувствует себя не в своей тарелке или нервничает.

Человек ждет, что другие будут его раздражать, еще не успев в этом убедиться (предсказывает, что они будут говорить, предвосхищает раздражающую привычку или жест и т.д.).

Нетерпимость; человека выводят из себя мелкие недостатки, которые обычно не вызывают проблем.

Человек легко расстраивается.

Человеку трудно найти то, что ему нужно.

Человека легко ранить обидным замечанием или поддразниванием (ощущение жертвы).

Неспособность ясно мыслить или отчетливо воспринимать ситуацию.

Человек не способен признать свои ошибки, убежден, что упрекать следует кого-то другого.

Человек чувствует, что не владеет собой и реагирует неадекватно, но не знает, как это остановить.

Негативные мысли о себе: *Почему я такой ужасный?* или *Неудивительно, что никто не хочет быть со мной рядом.*

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Головные боли или мигрени.

Боли в желудке и язва.

Бессонница.

Человек отталкивает от себя любимых, что ведет к изоляции.

Обращение к лекарствам, наркотикам или алкоголю, чтобы приспособиться к происходящему.

Снижается успеваемость или работоспособность.

Негативизм мышления неуклонно возрастает.

Человек сближается с другими людьми, имеющими негативное мировоззрение.

Признаки подавления этой эмоции

Пассивно-агрессивные реакции.

Человек делает вид, что счастлив.

Человек выходит из комнаты или из ситуации, чтобы не впасть в гнев или не расплакаться.

Уход в себя.

Человек держится на вторых ролях, предоставляет другим брать на себя ответственность.

Может усилиться до: раздражительности, гнева, жалости к себе, грусти, душевной боли.

Может ослабнуть до: возбуждения, внутренней противоречивости, индифферентности.

Связанные действенные глаголы: бросать вызов, вздрагивать, вздыхать, взрываться, ворчать, заливаться слезами, кричать, не уважать, оскорблять, охать, плакать, преуменьшать, провоцировать, прятаться, спорить, трепетать, убегать, хандрить, чуть не плакать.

Совет писателю. *Если персонаж делает вид, будто воспринимает что-то так, как от него ожидают, обязательно покажите его нерешительность, первоначальную неловкость или подспудные мысли, чтобы подчеркнуть это притворство.*

Неадекватность

Определение: устойчивое чувство стыда и сомнения в себе из-за ощущения, что уступаешь другим.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Отсутствие зрительного контакта; часто человек смотрит вниз или в сторону, когда к нему обращаются.

Руки спрятаны в карманы.

Человек старается не оказываться в центре внимания (держится с краю, присоединяется, а не возглавляет, и т.д.).

Человек не участвует в обсуждении (из страха проявить свою несостоятельность).

Человек колеблется, прежде чем заговорить.

Запинки во время речи.

Краска стыда.

Сутуленая спина и в целом неуверенная поза.

Попытки произвести впечатление на других, жажда лести и восхвалений.

Слишком тщательная подготовка (человек до посинения разучивает речь, заранее готовит ответы на все мыслимые вопросы, всегда составляет запасной план, изучает вопрос под всеми углами, переупаковывает уложенные вещи и т.д.).

Человек уступает (или сдается) под нажимом другого.

Человек не находит себе места из-за чувства, что все его недостатки видны окружающим (меняет позу, одергивает на себе одежду, скрещивает и вновь разводит ноги и т.д.).

Извинения в ситуациях, когда это не нужно или не ожидается.

Человек в беседе начинает говорить и умолкает, поскольку чувствует, что проигрывает другим.

Человек складывает руки перед собой, создавая барьер.

Руки немного дрожат (особенно когда другие смотрят).

Зажатая поза и опущенные плечи, словно человек старается занимать меньше места.

Человек сутулится и трет шею сзади.

Человек держит руки перед собой словно щит.

Человек закрывает колени ладонями.

Слишком короткое или вялое рукопожатие.

Человек высказывает убежденность в собственной тупости из-за ничтожных промахов: *Поверить не могу... Я просто идиот!*

Скрещенные руки и ноги.

Излишнее внимание к одежде и деталям, чтобы скрыть свою ущербность в глазах других.

Человек отвергает комплименты, говоря о том, что следовало бы улучшить.

Человек медлит браться за дела, способные подорвать его чувство собственного достоинства.

Человек избегает конфронтации, идя на попятную, даже если уверен в своей правоте.

Попытки скрыть свои недостатки (например, маскировка родимого пятна особой прической).

Причинение себе боли в наказание за кажущийся провал (синяки от щипков в незаметных местах, следы от ногтей на коже, царапины и т.д.).

Внутренние ощущения

Тошнота.

Учащенное сердцебиение, вызванное тревогой.

Повышенная температура, вызывающая потоотделение.

Сухость во рту.

Головокружение.

Психологические реакции

Синдром самозванца.

Человека посещают мимолетные мысли о том, как же он несчастлив, особенно когда внутренне сосредоточен на своих промахах.

Человек мысленно уничивает себя; постоянно слышит внутренний критикующий голос.

Человек придерживается недостижимо высоких стандартов, чего никогда бы не стал ожидать от других.

Человеку трудно поделиться своими идеями (из-за убеждения, что они никчемны).

Постоянные сравнения себя с другими (в отношении богатства, красоты, талантов, способности справиться с определенной

ролью и т.д.) и стыд из-за проигрыша в этом соревновании.

Человек никогда не радуется своим победам, сосредоточиваясь на том, что можно было бы сделать лучше.

Человек отказывается от значимой цели, объявляя ее недостижимой для «такого, как я».

Человек жаждет признания, но, получив его, считает незаслуженным.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Косноязычие.

Сомнения в своем выборе, действиях и решениях задним числом.

Человека сокрушает малейшая критика (болезненная чувствительность).

Человек наказывает себя за якобы плохие результаты.

Самоизоляция.

Неспособность мозга отключиться (одержимость мелочами), что вызывает бессонницу.

Язва и другие болезни, вызванные стрессом.

Тревожность из-за своей результативности; избегание социальных ситуаций.

Человек занижает планку (недостаточно проявляет себя на работе), чтобы не вскрылась его неадекватность.

Человек терпит плохое отношение к себе из убеждения, что заслуживает этого (токсичные отношения).

Желание убежать или спрятаться и последующее самоунижение за проявленную слабость.

Признаки подавления этой эмоции

Склонность к перфекционизму (переработка, попытки все делать идеально и т.д.).

Человек заставляет себя не уступать коллегам и конкурировать.

Оценка людей по результатам, а не по затраченным усилиям.

Человек без необходимости сообщает другим о своей значимости или положении.

Фальшивая бравада: сверхкомпенсация через доминирование или шумливость.

Может усилиться до: никчемности, подавленности, жалости к себе.

Может ослабнуть до: внутренней противоречивости, устремленности, решимости, принятия.

Связанные действенные глаголы: беспокоиться, заикливаться, извращать, испытывать нехватку, критиковать, мешкать, мямлить, ограничивать, оседать, отвергать, подчиняться, пожимать плечами, раболепствовать, сбрасывать со счетов, сжиматься, спотыкаться, сравнивать, судить, терпеть крах.

Совет писателю. *Распаленные эмоциями персонажи сбрасывают с себя ограничения.*

Демонстрация того, как персонаж постепенно теряет контроль над своим поведением и словами, отличает хорошую литературу.

Неверие

Определение: неготовность верить; отказ увидеть правду.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Безвольный рот.

Расширяющиеся глаза.

Взгляд вниз или в сторону либо изумленное выражение.

Человек трет веко или бровь.

Человек не находит слов.

Человек отворачивается и прикрывает рот.

Лицо бледнеет.

Вопросы типа: *Вы уверены?*

Человек потирает подбородок.

Человек отрицательно качает головой.

Человек бессознательно трет руки.

Восклицания, свидетельствующие о потрясении: *Ты шутишь?*

Быть не может!

Человек немного отступает, увеличивая личное пространство.

Человек вскидывает руки ладонями вперед.

Человек поднимает одну бровь и наклоняет голову набок.

Расфокусированный взгляд.

Быстрое моргание.

Человек проводит рукой по волосам.

Разинутый рот или запинки в речи.

Человек открывает и закрывает рот.

Руки бессильно падают, повисая вдоль тела.

Человек слегка обмякает.

Человек опускает и вновь поднимает голову.

Человек продирает пятерней волосы, оттягивает прядь и отпускает.

Человек опускает очки на кончик носа и смотрит вверх оправы.

Открытое разглядывание.

Человек затыкает уши.

Повторяющееся *Нет!* и другие отрицания: *Это неправда!*

Человек складывает руки на животе и немного наклоняется вперед.

Человек смотрит на свои ладони, словно в них содержится ответ.

Человек теревит или тянет мочку уха, постукивает по ней.

Отмахивающийся жест.

Обвинения: *Ты врешь!*

Отказ слушать людей, сообщающих плохие новости.

Внутренние ощущения

Покалывание в груди.

Тяжесть или сжатие в желудке.

Неглубокие вдохи (человек хватает воздух ртом).

Головокружение.

Затрудненное дыхание.

Психологические реакции

Человек скор на моральные суждения (положительные или отрицательные, ошибочные или верные).

Мысли скачут, человек пытается понять случившееся.

Попытки мыслить логически или найти больше информации.

Человек убеждает себя, что неправильно расслышал сообщение.

Нарастает гнев, но человек не знает, на что его направить.

Мысленное возвращение к последнему контакту с тем, о ком идет речь.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Не сидится на месте.

Споры; попытки найти несоответствия в сообщенной информации.

Уход — отказ слушать дальше или обсуждать новость.

Человек снова и снова озвучивает свою эмоцию: *Просто не могу в это поверить.*

Человеку трудно говорить; он отвечает отрывочно.

Человек поднимает перед собой руку, прикрываясь от правды.

Требования к влиятельным лицам сделать что-нибудь, чтобы изменить результат.

Закрытая поза (руки создают барьер перед грудной клеткой).

Признаки подавления этой эмоции

Смена предмета разговора.

Оправдание своего поведения: *Прошу прощения, я сегодня не выпалась.*

Демонстрация принятия результата; человек своими действиями словно хочет сказать: *Я всегда знал, что так и будет.*

Заверения остальных в своей убежденности, преданности и т.д.

Человек задает вопросы, пытаясь собрать информацию, при этом не отказывается от своего неверия.

Человек прочищает горло, пощипывает кадык или нервно смеется.

Закашлявшись, человек делает вид, что напиток попал не в то горло.

Человек фальшиво отделяется общими фразами: *Любопытно* или *Что ж, значит, все в порядке.*

Может усилиться до: отрицания, гнева, эмоциональной перегрузки, обреченности.

Может ослабнуть до: сомнения, неуверенности, обреченности, принятия.

Связанные действенные глаголы: ахнуть, брызгать слюной, вытаращить глаза, дрожать, заикаться, застыть, лопотать, нахмуриться, оспорить, отказаться, отрицать, отскочить, отступить, отшатнуться, потрясти, притихнуть, пробормотать, распахнуть глаза в изумлении, уставиться, яростно сопротивляться.

Совет писателю. *Обычно мелодраматичность в прозе — плохая идея, но ее можно эффективно*

использовать для характеристики экстравагантного персонажа.

Негодование

Определение: нравственно окрашенный гнев, вызванный неуважением, неправомерным отношением или несправедливостью.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Поджатые губы.

Руки, скрещенные на груди.

Прямой взгляд прищуренных глаз.

Хмурый вид.

Человек отходит от других, увеличивая свою личную дистанцию.

Жалобы.

Грубость и сарказм.

Надутый вид.

Проявления ехидства.

Переход на личности.

Голос становится громче или напористей.

Конфликтность.

Человек смотрит мимо другого, а не на него.

Суровое выражение лица.

Руки выпрямлены, пальцы сжаты в кулаки.

Человек не поддается на доброе или предупредительное отношение.

Избегание источника негодования.

Застывшая поза.

Человек сознательно игнорирует попытки другого к примирению.

Человек бормочет или ругается себе под нос.

Человек кривит рот; кислое выражение лица.

Человек принижает положение или достижение другого.

Напряженность в шее и плечах.

Человек делает указующий жест и рубит воздух, акцентируя свою речь.

Губа кривится, обнажая зубы.

Резко очерченная линия челюсти.

Язвительный тон.

Человек срывается на других.

Человек саботирует проекты или действия другого из чувства обиды.

Разговоры за чужой спиной; сплетни.

Недобрая улыбка.

Человек неодобрительно качает головой, но ничего не говорит.

Человек сжимает руки в кулаки.

Человек выходит из комнаты.

Человек в раздражении вылетает из комнаты и взбегает вверх по лестнице.

Человек слишком сильно захлопывает дверь.

Внутренние ощущения

Головная боль из-за напряжения.

Боль в челюсти.

Стеснение в груди.

Сдавливание в горле.

Высокое кровяное давление.

Проблемы с желудком или язва.

Психологические реакции

Недобрые мысли о виновнике ситуации.

Фрустрация из-за несправедливости или невозможности добиться правды.

Фантазии о причинении вреда другому или его крахе.

Переменчивость настроения.

Стремление к одиночеству.

Фиксация на человеке или ситуации в ущерб другим отношениям.

Желание собрать других и вызвать коллективное негодование.

Одержимость справедливостью (человек замечает проявления неравенства, всегда относится ко всем одинаково и т.д.).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Набор веса.

Болезнь.

Бессонница.

Человек опаздывает, притворяется больным или отказывается менять расписание работы, чтобы избежать встреч с источником этой эмоции.

Высокое кровяное давление.

Поиск возможностей отомстить.

Признаки подавления этой эмоции

Человек уходит.

Человек сохраняет молчание.

Человек переводит разговор на безопасную тему.

Натянутая улыбка.

Человек делает вид, что забыл, но строит планы возмездия.

Может усилиться до: ожесточенности, пренебрежительности, гнева, ненависти, ревности, неповиновения, мстительности.

Может ослабнуть до: принятия, душевной боли, решимости.

Связанные действенные глаголы: атаковать, давать выход чувствам, досадовать, дуться, затаивать, защищаться, изводить,

кипеть, обвинять, огрызаться, оскорблять, подрывать, пылать, саботировать, смотреть волком, сплетничать, томиться, хандрить, хмуриться.

Совет писателю. Знакома читателя с новой сценой, действующим лицом или предметом, полезно дать некоторое описание или мнение в диалоге второстепенных персонажей. Используйте то, что они замечают, и то, как реагируют, как возможность охарактеризовать новый объект.

Незащищенность

Определение: сомнения в себе или отсутствие уверенности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек расправляет одежду.

Самоуничижительный смех.

Человек разрывает зрительный контакт и пожимает плечами.

Человек держит руки в карманах.

Человек ерзает.

Человек проверяет запах изо рта.

Откашливание.

Заметный румянец стыда.

Слишком тихий голос.

Человек облизывает или кусает нижнюю губу.

Человек гладит или ерошит волосы (успокаивающий жест).

Человек «прячется» (плотнее запахивает пиджак, обхватывает себя за локти и т.д.).

Колени и ноги тесно сведены вместе.

Нелепое копирование поведения других в попытке вписаться в окружение.

Человек предпочитает мешковатую одежду облегающей, подчеркивающей недостатки.

Человек обращается к другим за поддержкой.

Человек не принимает комплименты или принижает себя (самоуничижение).

Человек смотрит вниз во время ходьбы.

Человек держится с краю группы или забивается в угол комнаты.

Кисти рук засунуты под локти.

Человек крутит руки в запястьях.

Человек не улыбается, или же улыбка быстро исчезает.

Заметное напряжение в мышцах.

Человек растирает предплечье.

Человеку нужны советы или указания, что говорить или делать.

Человек громко и не к месту смеется.

Человек прижимает к груди предмет (например, книгу, блокнот или сумочку).

Человек отбивает ритм ногой, чтобы унять нервы.

Человек прячет лицо за волосами.

Человек кусает ногти.

Человек держится на расстоянии, сохраняя широкий барьер личного пространства.

Когда человек говорит, его рука находится возле лица.

Человеку трудно говорить или высказывать свое мнение.

Человек трет губы.

Избыток макияжа.

Человек торопится закончить речь или говорит заикаясь.

Усиленное потение в неудобные моменты.

Внутренние ощущения

Ускорение сердечного ритма в ситуации противостояния.

Бурление в желудке.

Неконтролируемые приливы жара.
Неприятная сухость в горле.

Психологические реакции

Трудность с принятием решений; излишнее обдумывание проблем.

Одержимость своими промахами и недостатками.

Человек готов соглашаться, лишь бы избежать конфронтации или стать для других своим.

Фиксация на талантах и преимуществах других.

Сравнение себя с другими и вывод о собственном несоответствии.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек привязывается к предмету-успокоителю (определенному украшению, изображению и т.д.).

Сутулая спина, опущенные плечи.

Человек краснеет, когда его замечают или заговаривают с ним.

Избегание социальных контактов.

Человек побаивается людей.

Симптомы паники, когда человек оказывается на виду.

Предпочтение действовать в одиночку.

Человек одевается непритязательно, чтобы быть как можно более незаметным.

Человеку трудно находить друзей.

Человек предпочитает садиться в глубине комнаты или в стороне от остальных.

Человек старается взаимодействовать онлайн, а не лично.

Признаки подавления этой эмоции

Человек откидывает назад волосы.

Выпяченная грудь.

Человек вытягивается во весь рост, расправляя плечи.

Человек заставляет себя сохранять зрительный контакт.

Человек избегает отвечать на вопросы или проявлять обеспокоенность.

Принятие скоропалительных решений, чтобы доказать свою решительность.

Готовность рисковать.

Человек лжет.

Вторжение в чужие разговоры.

Может усилиться до: неловкости, настороженности, оборонительной позиции, беспокойства, сомнения, запуганности, смущения, одиночества, паранойи.

Может ослабнуть до: неуверенности, нервозности, ощущения недооцененности.

Связанные действенные глаголы: беспокоиться, волноваться, говорить с заминкой, заикаться, запинаться, колебаться, компенсировать, краснеть, критиковать задним числом, оттягивать, приспособляться, проявлять нерешительность, сливаться с толпой, сомневаться, спотыкаться, суетиться, увиливать, угнетать, шаркать.

Совет писателю. *Сцены происходят не в вакууме. Не забывайте включать в них обстановку, мысли или вербальные сигналы, указывающие на течение времени.*

Неловкость

Определение: некомфортное состояние тела или ума.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек отрицательно качает головой.

Человек скрещивает и снова разводит руки или ноги.

Человек ерзает на сиденье.

Человек теребит или тянет на себе одежду.

Руки засунуты в карманы.

Взгляды искоса, голова неподвижна.

Человек цыкает или издает звуки горлом.

Человек отстраняется от источника эмоции.

Человек отступает.

Человек старается казаться меньше.

Человек перестает внимательно слушать.

Человек бросает короткий взгляд на источник неловкости, затем отводит глаза.

Человек грызет ноготь или ковыряет кутикулу.

Человек сжимает губы в прямую линию и кусает их.

Избыточное сглатывание.

Срывающийся голос.

Человек сильнее одергивает одежду, чтобы она сидела как надо.

Человек откидывает волосы или прочесывает их пальцами.

Человек прячет глаза за своей челкой.

Неестественная молчаливость.

Человек прочищает горло.

Нахмуренные брови.

Человек размазывает еду по тарелке.

Человек заглатывает еду, чтобы быстрее освободиться.

Человек старается остаться незамеченным (оседает в кресле, не участвует в разговоре и т.д.).

Человек медленно, неохотно поворачивается.

Человек крепко сжимает предмет или держит его как щит.

Человек нехотя заговаривает или обращается к кому-то.

Натянутый, запинаящийся диалог.

Постукивание каблуком.

Человек проверяет мобильный телефон в поисках сообщений или чтобы узнать время.

Человек играет украшением или аксессуарами.

Человек качает ногой и вдруг перестает.

Человек съезживается на стуле или диване.

Выбор безопасного места для ожидания.

Человек листает журнал, не читая его.

Человек поднимает подбородок, пытаясь выглядеть уверенным.

Человек заставляет себя расслабить руки и ноги.

Человек облизывает губы.

Беспокойные руки.

Человек закидывает ногу на ногу, затем меняет их местами.

Человек сжимает кулаки, затем разжимает.

Застывшая поза.

Проявления нервозности (человек соскребает лак с ногтей, бормочет себе под нос и т.д.).

Человек вытирает потные ладони о джинсы спереди.

Человек постоянно что-то делает (подкрашивает губы, пишет эсэмэски, роется в сумочке и т.д.).

Внутренние ощущения

Легкий озноб или дрожь.

Мурашки по спине.

Покалывание на коже головы.

Дрожь в животе.

Психологические реакции

Ощущение, что за тобой наблюдают.

Отрицание: *Все отлично!* или *Прекрати психовать!*

Нетерпеливость.

Время как будто замедлилось.

Повышенная бдительность.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек переминается с ноги на ногу, пытаюсь оставаться спокойным.

Расхаживание.

Неотвязное чувство, что что-то не так.

Человек чувствует потребность уйти, но не понимает почему.

Ощущение, что физически болен.

Признаки подавления этой эмоции

Попытки замедлить дыхание.

Стремление расслабиться, пошевелив плечами.

Расфокусированный взгляд, когда человек пытается обрести внутреннее спокойствие.

Человек уходит, чтобы собраться.

Расширенные глаза.

Мимолетная фальшивая улыбка.

Человек старательно не смотрит на источник эмоции.

Человек держится на расстоянии.

Человек слишком быстро говорит.

Человек делает вид, что не замечает шумного спора или неприятной ситуации.

Может усилиться до: нервозности, беспокойства, страха, тревоги, ощущения нависшей угрозы.

Может ослабнуть до: обреченности, принятия, облегчения.

Связанные действенные глаголы: волноваться, заикаться, колебаться, корчиться, оглашать, оспаривать, ощущать, подавлять, прикасаться, просачиваться, раздражаться, растирать, растревлять, расхаживать, склоняться, скручивать, теревить что-либо, увиливать, утихомиривать, царапать.

Совет писателю. *Чтобы усилить реакцию читателя на эмоцию, не забудьте сосредоточиться на том, чтобы показать, что именно спровоцировало переживание, не ограничиваясь реакцией персонажа.*

Ненависть

Определение: сильное неприятие, нетерпимость; враждебность к кому-то.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Трясущиеся кулаки.

Пристальный яростный взгляд.

Стиснутые челюсти и скрипящие зубы.

Мышцы предплечья застыли и четко обозначились.

Злые, причиняющие боль слова, произносимые для того, чтобы спровоцировать другого.

Поза оцепенения; разведенные плечи и шаткая походка.

Человек отпихивает другого, толкает или ставит подножку.

Оскаливание зубов.

Из-за мышечных сокращений пальцы скрючиваются, напоминая когти.

Возгласы, вопли или брань.

Человек бросается на врага.

Человек кричит, брызгая слюной.

Красное лицо и шея.

Потение.

Видимое вздутие вен.

Вздутые жилы на шее.

Человек покидает событие или ситуацию; отказ находиться в том же месте, куда прибыл объект ненависти.

Человек меняет планы или расписание, чтобы избежать встречи с врагом.

Скованность в лице; кожа растягивается в злобной маске.

Звериный рык.

Дрожащие ноздри.

Человек стискивает предмет с такой силой, что непреднамеренно сдавливают или ломает его (например, карандаш).

Напряженное тело, готовое к броску.

Угрозы (как онлайн, так и лично).

Рот, искривленный от отвращения; презрительная усмешка.

Плевков во врага или в его направлении.

Человек тянется к врагу, чтобы схватить за горло, ударить или причинить боль.

Человек разбрасывает других, чтобы добраться до врага.

Злые слезы.

Проклятия и ругань.

Уничижительный тон.

Дрожь в голосе.

Привлечение друзей к участию в остракизме или унижении врага.

Распускание ненавистнических слухов и сплетен, выведение врага на чистую воду.

Человек дергает врага за руку, чтобы не дать ему уйти.

Действия, продиктованные стремлением к насилию (швырять стулом, разрушать имущество и т.д.).

Вздымающаяся грудь.

Внутренние ощущения

Собственное дыхание громко отдается в ушах.

Боль в челюсти или голове из-за того, что человек стискивает зубы или ими скрипит.

Гулкое сердцебиение.

Повышение температуры.

Перенапряжение или болезненность из-за сокращения мышц.

Шум в ушах (высокое кровяное давление).

Психологические реакции

Мрачность, которую никто не может преодолеть или развеять.

Опрометчивые решения и замутненность сознания.

Иррациональные мысли — человек готов рисковать, чтобы поквитаться.

Мечты о мщении (с помощью вандализма, кражи и т.д.).

Все мысли направлены лишь на то, как уничтожить врага.

Фантазии, в которых враг подвергается унижению.

Желание ломать, крушить, уничтожать.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Неспособность мыслить позитивно или ощущать себя счастливым.

Проблемы с едой и сном.

Самоизоляция.

Фиксация на враге — преследование, преступные действия против него и т.д.

Тяготение к людям, которые так же относятся к вызвавшему ненависть человеку или группе.

Планы о том, как причинить врагу вред или показать всем его отвратительность.

Удовольствие от жестоких фантазий, связанных с врагом.

Нападение или убийство.

Признаки подавления этой эмоции

Человек держит рот на замке, чтобы не сказать лишнего.

Человек делает глубокие вдохи, чтобы успокоиться.

Человек пытается отвлечься или переключиться на другое.

Уход от ситуации с участием врага.

Человек окружает себя сочувствующими друзьями.

Может усилиться до: паранойи, ярости, одержимости, мстительности.

Может ослабнуть до: ожесточенности, негодования, презрения, ревности.

Связанные действенные глаголы: атаковать, бросать тень, визжать, вспылить, вспыхнуть, выкрикнуть, гнушаться, завладевать умом, изливать гнев, испепелять, испытывать отвращение, кипеть, кипятиться, клеветать, куражиться, неистовствовать, обматерить, опалить, питать, разразиться тирадой, разрушать, расколотить, саботировать, свирепо уставиться, стереть в порошок, таить, угрожать, фантазировать, шарахнуть.

Совет писателю. *Чтобы передать эмоциональный накал, можно заставить персонажа вспомнить, что только от него зависят действия, которые он собирается совершить. Беспокойство о результате может добавить капельку отчаяния в любую сцену и стать неодолимым эмоциональным притяжением для читателя.*

Ненависть к себе

Определение: крайняя неприязнь и даже отвращение к себе.

Примечание: ненависть к себе может проявляться в противоположных, на первый взгляд, формах. Одни персонажи будут казаться страдающими от сознания своей вины и считающими себя людьми, которые заслуживают боли, другие — изо всех сил стараться скрыть самоненавистничество и низкую самооценку.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек плачет или часто находится на грани слез.

Человек извиняется за провалы и ошибки.

Человек слишком старается угодить.

Человек обращается к другим за одобрением: *Это правильно?* или *Мне нужно поступить так?*

Человек предъявляет к себе невыполнимые требования.

Человек не оспаривает наказание.

Человек погружается в изучение своих недостатков (хватает себя за несуществующую складку жира, одержим своими прыщами и т.д.).

Человек верит жестоким словам других.

Человек чувствует себя виноватым, испытывая удовольствие или переживая счастливый момент.

Человек ходит опустив голову.

Человек причиняет себе небольшую боль (царапает руку, щиплет себя, вонзает ногти в кожу и т.д.).

Человек вредит себе в глазах других (слишком много говорит и не может остановиться, рассказывает выдумки, которым никто не верит, и т.д.).

Сгорбленная поза.

Человек держит руки тесно прижатыми к телу, чтобы занимать меньше места.

Человек избегает социальных взаимодействий.

Жесткий барьер для личного пространства.

Приверженность заведенному порядку.

Человек не принимает комплименты: *Другие справились бы с этим лучше!* или *Да вы шутите, мой проект ужасен!*

Поиск негативных пристрастий (например, пьянство).

Человек не отвечает другим или почти не говорит.

Человек носит одежду, которая ему не идет или привлекает сомнительное внимание.

Вялые жесты (например, кивок в сторону предмета, а не указание на него пальцем).

Человек проговаривает свои недостатки: *Я ломаю все, к чему ни прикоснусь* или *Если я возьмусь поправлять твою прическу, то лишь уничтожу ее окончательно.*

Отсутствие улыбки и мимики.

Человек идет на глупый риск в надежде, что его поймают и накажут.

Разрушительные привычки (например, сидение на таблетках, курение или выпивка).

Человек предпочитает водить дружбу не с теми людьми (увлекающимися низкими сплетнями, унижением других и т.д.).

Конфликтность.

Человек избегает прикосновений.

Сарказм как средство ранить других и не подпустить к себе.

Внутренние ощущения

Боли в теле и ощущение внутренней тяжести.

Слабость, дурнота.

Расстройство желудка.

Привычные игнорируемые боли (в убеждении, что боль заслуженна).

Психологические реакции

Негативные мысли: *Я просто тупица* или *Я все порчу.*

Человек завидует другим и чувствует себя виноватым за желание иметь то, что есть у них.

Постоянные самоуничижительные замечания: *Мне нельзя носить эту рубашку! Взгляни на мои цыплячьи руки!*

Человек жаждет отношений, но считает себя не заслуживающим их: *Кого я пытаюсь обмануть? Она на меня больше и не взглянет.*

Слабая мотивация улучшить свою жизнь.

Полная сосредоточенность на своей эмоциональной или физической боли.

Желание сбежать или исчезнуть.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Расстройство пищевого поведения.

Самоповреждение (например, нанесение порезов).

Мысли о самоубийстве.

Попытки самоубийства.

Злоупотребление лекарствами или алкоголем.

Человек застревает в унижительном образе жизни (работа в секс-индустрии, жизнь с партнером-абьюзером и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Человек ставит труднодостижимые цели, но, добиваясь их, не испытывает удовольствия.

Человек заставляет себя выходить за пределы разумного в качестве наказания.

Избегание людей и отношений.

Накопительство.

Может усилиться до: подавленности, безысходности.

Может ослабнуть до: никчемности, незащищенности, внутренней противоречивости, оптимизма.

Связанные действенные глаголы: высмеивать, глумиться, дискредитировать, запугивать, зубоскальничать, издеваться, наказывать, ненавидеть, ни во что не ставить, низводить, оскорблять, поносить, принижать, проклинять, саботировать, стыдить, унижать.

Совет писателю. *Сожаление — трудная эмоция, ощущаемая как сиюминутно, так и длительно. Какие давние сожаления сохраняют власть над вашим персонажем, управляя его поступками и решениями? Подумайте, как сделать это частью истории, чтобы ваш герой мог научиться идти дальше.*

Неожиданность

Определение: внезапно нахлынувшее чувство удивления, радости или страха.

Примечание: неожиданность может быть приятной и неприятной.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Рот открывается.

Пальцы прикасаются к приоткрытым губам.

Недоверчивый или ошеломленный взгляд.

Человек отдергивает голову назад.

Человек хлопает себя по щекам.

Человек игриво толкает друга, устроившего сюрприз.

Человек отступает на шаг или два.

Визг, потрясенный вздох или вопль.

Человек вздрагивает и прижимает кулаки к груди.
Внезапно застывшая поза; оцепеневшие мышцы.
Человек останавливается на ходу или спотыкается.
Головокружение.
Расширенные или выпученные глаза.
У человека перехватывает дыхание.
Человек говорит более высоким голосом.
Человек хватается друга за руку.
Человек прячет лицо.
Человек хватается за голову, словно зажимая уши.
Прижатая к груди ладонь с растопыренными пальцами.
Человек обхватывает себя за горло.
Щеки и шею заливают румянец.
Человек отворачивается (неприятный сюрприз).
Человек крепко прижимает к груди книги или пакеты.
Человек скидывает руку, призывая других не подходить и не говорить.
Дрожащий, тихий, срывающийся или недоверчивый голос.
Неуверенная улыбка, расширяющаяся по мере того, как человек осмысливает неожиданное событие.
Взрыв смеха.
Дыхание замедляется и затихает.
Человек склоняет голову набок или поворачивает в сторону.

Внутренние ощущения

Мурашки по коже.
Лихорадочное сердцебиение.
Внезапный холод по спине (при неприятной неожиданности).
Дезориентация, дурнота или эйфория.
Внутри все трясется.
Выброс адреналина, вызывающий покалывание во всем теле.

Психологические реакции

Желание спрятаться.

Спутанность мыслей; неспособность думать.

Смушение; чувство, что ты у всех на виду.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Резкий наклон головы; человек закрывает голову руками.

Обморок от неожиданного испуга.

Слезы или дрожь.

Человек прижимает подбородок к груди.

Дерганные движения ног.

Человек отскакивает назад.

Руки вскидываются ко рту, чтобы прикрыть его.

Громкий вскрик.

Мышцы напрягаются.

Реакция бегства (убежать, спрятаться и т.д.).

Реакция борьбы (толкнуть инициатора, ударить, чтобы избавиться от тревоги, и т.д.).

Руки подтягиваются к туловищу как бы в рефлекторной защите.

Человек говорит запинаясь или теряет дар речи.

Ругань или вскрики.

Признаки подавления этой эмоции

Улыбка становится натянутой, когда человек пытается ее сохранить (неприятная неожиданность).

Частое моргание.

Расширенные глаза.

Поднятые брови.

Улыбка со сжатыми губами.

Человек кивает, словно ни капли не удивлен.

Тело стремительно напрягается.

Дыхание на долю секунды прерывается.

Человек стискивает то, что было у него в руках.

Человек встряхивает руками, когда проходит первоначальное потрясение.

Может усилиться до: изумления, счастья, страха, гнева, облегчения, разочарования.

Может ослабнуть до: принятия, удовлетворения, замешательства, негодования.

Связанные действенные глаголы: взвизгнуть, вздрогнуть, воскликнуть, выругаться, вытаращиться, дернуться, завопить, запинаться, засмеяться, лучиться, отступить, отшатнуться, оцепенеть, подпрыгнуть, поразить, раскрыть рот, споткнуться, стиснуть, схватиться, улыбаться.

Совет писателю. В отношении эмоций не бойтесь пробовать новое. Индивидуальные проявления должны быть реалистичными, но уникальными.

Неповиновение

Определение: открытое сопротивление противодействующей силе, даже перед лицом возможного поражения.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек вытягивается во весь рост (прямая спина, напряженные мышцы и т.д.).

Резко очерченный подбородок выставлен вперед или задран вверх.

Скрещенные руки.

Пристальный или дерзкий взгляд, бросающий вызов и полный осуждения.

Искривленные губы; ухмылка.

Отказ подчиняться (или поведение, противоположное ожидаемому).

Плечи отведены назад, грудь выпячена.

Отказ первым разрывать зрительный контакт.

Человек резко качает (трясет) головой.

Глубокие вдохи, трепещущие ноздри.

Видимое напряжение челюсти и шеи.

Человек сгибает пальцы и стискивает кулаки.

Вступление в чужое личное пространство.

Руки в боки.

Человек пытается казаться крупнее, заняв больше места, — иными словами, принимает вальяжную позу.

Использование знания личной информации для атаки на позицию (утверждение) противника.

Чтобы сбросить гнев, человек совершает движения, в которых проявляется сила (хлопает дверью, толкает стул сильнее, чем нужно, швыряет вещи и т.д.).

Намеренные действия, подстрекающие противника (отказ от подарка, игнорирование указаний и т.д.).

Неспособность сидеть или оставаться неподвижным.

Нахальство или грубость; словесные пикировки.

Проявления сарказма (в тоне, словах, улыбке и т.д.).

Бурные пререкания, которые могут перерасти в крики и брань.

Отказ извиняться.

Человек не дает себя переубедить или утихомирить.

Безоговорочное изложение своей неизменной позиции, убеждения или взгляда: *Я ни за что не отступлю.*

Человек уходит с высоко поднятой головой.

Внутренние ощущения

Ощущение пульса в груди или горле (сердечный ритм ускоряется из-за повышения кровяного давления).

Ребра сжимаются, создавая давление на позвоночник.

Краска заливает лицо и шею.

Напряжение в мышцах.

Сужение поля зрения.

Психологические реакции

Мысли затмеваются фрустрацией и гневом.

Человек реагирует прежде, чем подумает, усугубляя ситуацию или сжигая за собой мосты.

Трудности с сохранением фокуса и концентрации или перевод мысленного взгляда на что-то другое.

Неспособность или нежелание видеть вещи с точки зрения другого.

Изучение противника с целью поиска его слабостей, которые можно использовать для усиления собственной позиции.

Отказ от переговоров, пока не выполнены ключевые требования.

Мысленное оправдание действий, нарушающих правила или имеющих негативные последствия.

Человек цепляется за свой гнев, не способен прощать.

Настоятельная потребность оставить последнее слово за собой.

Человек прячет за гневом страх или неуверенность.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Враждебный тон.

Угрозы.

Отказ отбросить разногласия (фиксация на том, чтобы опровергнуть или одолеть противника, инициировать вражду, жажда мести и т.д.).

Открытое неповиновение, невзирая на последствия.

Человек позволяет своему гневу усилиться, вплоть до перехода к насилию.

Разрыв с несогласными: *Ты или со мной, или против меня.*

Выпады в чей-то адрес.

Оскорбительные действия (демонстрация среднего пальца или голого зада и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Напряжение в теле (скованность мышц, резко очерченная поза и т.д.).

Стиснутые челюсти.

Губы так плотно сжаты, что становятся бескровными и плоскими.

Неровный голос, слова звучат неестественно или принужденно.

Тихая диверсионная работа (мелкие гадости, которые могут навредить врагу или подорвать его дух).

Может усилиться до: гнева, ярости, злорадства, бесстрашия.

Может ослабнуть до: ощущения недооцененности, внутренней противоречивости, замешательства, сожаления.

Связанные действенные глаголы: бросать вызов, бросаться в атаку, брызгать слюной, бунтовать, визжать, выкрикивать, высмеивать, выставлять подбородок, горбиться, грозиться, делать выпад, ершиться, захлопывать, игнорировать, испытывать, кипеть, колотить, красоваться, критиковать, наказывать, настаивать, ниспровергать, оказывать неповиновение, оскорблять, осмеливаться, отвергать, подрывать, поражать цель, пререкаться, призывать, провоцировать, противиться, противодействовать, противостоять, рубить фразы, рычать, сверкать глазами, смущать, сражаться, толкать, требовать, угрожать, умять, уставиться, шваркать.

Совет писателю. *Если вы пока не знаете, как показать эмоцию, то, работая над черновым вариантом, используйте наглядную временную замену, например: «Она задрожала от страха». При редактировании найдите указанную эмоцию, уберите и напишите что-нибудь оригинальное. Так вы не будете выпадать из творческого потока.*

Нервозность

Определение: состояние беспокойства и возбудимости.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Короткие дерганные движения.

Расхаживание.

Частое моргание; ощущение напряжения вокруг глаз.

Человек расстегивает верхнюю пуговицу рубашки.

Человек чешет или растирает кожу.

Человек кусает губы.

Издерганность.

Резкие движения рук.

Неуклюжесть.

Человек трет ладонь о штанину.

Отсутствие зрительного контакта.

Человек проводит рукой по волосам.

Частое дыхание.

Человек скрещивает и разъединяет руки, забрасывает ногу на ногу и вновь снимает.

Человек ищет глазами выход.

Человек качает ногой, когда сидит.

Повторяющиеся жесты (человек поправляет галстук, касается уха и т.д.).

Усиливающееся потоотделение, особенно в ладонях.

Покалывание в пальцах рук и ног.

Зрачки выглядят расширенными.

Человек грызет или ковыряет ногти.

Встряхивание руками.

Откашливание.

Лицевые тики.

Запинающаяся и спотыкающаяся речь.

Резкий пронзительный смех.

Человек не находит себе места (то сядет, то встанет и т.д.).

Человек смеется дольше, чем обычно.

Человек закрывает глаза и делает вдох, чтобы успокоиться.

Быстрая речь, болтовня, разглашение того, что хотелось бы утаить, и т.д.

Изменение высоты, тона или громкости голоса.

Человек хватается за дело (уборка, уход за машиной и т.д.), чтобы отвлечься.

Внутренние ощущения

Чувствительность кожи.

Дурнота.

Ощущение пустоты под ложечкой.

Дрожащие, подергивающиеся мышцы.

Сосет под ложечкой.

Потеря аппетита.

Сухость во рту.

Ощущение сердцебиения.

Головная боль.

Психологические реакции

Обостренное сенсорное восприятие (особенно звуков и движения).

Желание улизнуть.

Лихорадочное мышление и беспричинные слезы.

Человек задним числом сомневается в своих решениях.

Ум устремляется к наихудшему сценарию.

Желание, чтобы время шло быстрее.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Рвота.

Слабость или бессонница.

Панические атаки.

Уход в себя.

Раздражительность.

Язва желудка и другие болезни системы пищеварения.

Потеря или набор веса.

Негативные паттерны мышления.

Алкогольная или лекарственная зависимость, непрерывное курение как способ забыться.

Признаки подавления этой эмоции

Фальшивая улыбка.

Сплетенные пальцы.

Неестественное спокойствие.

Слишком частое или слишком редкое моргание.

Человек ни с кем не встречается взглядом.

Человек меняет тему разговора.

Человек избегает разговоров.

Может усилиться до: взвинченности, незащищенности, тревоги, страха, ощущения нависшей угрозы, сомнения.

Может ослабнуть до: неуверенности, предчувствия, облегчения.

Связанные действенные глаголы: барабанить, беспокоиться, болтать, вертеть в руках, вздрагивать, выходить из себя, горячиться, дергаться, дурачиться, метнуть взгляд, паниковать, подавлять, подпрыгивать, прерывать, сглатывать, суетиться, тараторить, терebить, хихикать.

Совет писателю. *Одних лишь движений тела и внешних проявлений недостаточно, чтобы передать читателю эмоциональное состояние героя. Деликатное использование описаний внутренних ощущений и/или мыслей вдобавок к действиям усиливает эмоциональное погружение читателя.*

Нерешительность

Определение: нежелание; избегание действий.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Уклончивые жесты и поведение (например, человек берет паузу, чтобы подумать, или отворачивается).

Затрудненное шумное сглатывание.

Человек облизывает губы.

Напряжение в руках, плечах или лице.

Неуверенные шаги.

Голова откинута назад, а плечи выставлены вперед.

Человек медленно отвечает.

Человек сжимает губы.

Человек смущенно оглядывается.

Дрожащие руки; нервные подергивания.

Руки почти сжимаются в кулаки, затем разжимаются.

Гримаса или страдальческое выражение.

Человек сводит брови.

Человек запинается и заикается.

Человек оправдывается.

Ложь.

Человек бессознательно тянется или прикасается к чему-то.

Человек выставляет перед собой ладонь, пытаясь кого-то или что-то остановить.

Человек предлагает, чтобы вместо него помогал или действовал кто-то другой.

Человек отрицательно качает головой.

Человек вскидывает руку к губам или шее.

Нервные стереотипные движения (человек проводит рукой по волосам, расхаживает, однообразно жестикулирует и т.д.).

Слишком быстрая улыбка.

Человек бросает взгляд на часы.

Нервозность.

Человек делает вдох, набираясь решимости для ответа или действия.

Человек движется к выходу.

Человек держит дистанцию между собой и просителем.

Человек кусает губы или грызет ногти.

Человек сжимает переносицу и слегка щурится.

Человек меняет тему разговора или переводит внимание на другое.

Закрытость тела (поднятые руки, скрещенные руки и т.д.).

Человек отстраняется или отворачивается от просителя.

Человек просит дать ему время принять решение.

Выражение скептицизма.

Человек задает уточняющие вопросы.

Человек не встречается с просителем глазами.

Человек не поддерживает дальнейший разговор.

Человек предлагает лучшие решения: *Тим прекрасно работает с клиентами. Почему бы не обратиться к нему?*

Неопределенные ответы: *Может быть.*

Человек бормочет себе под нос отрицательный ответ: *Нет или Я этого не хочу.*

Человек преуменьшает свои возможности: *Я такая расхлябанная. Честное слово, вам же лучше, если делом займется кто-то другой.*

Внутренние ощущения

Стеснение в груди.

Легкая напряженность в мышцах.

Тяжесть в желудке.

Психологические реакции

Желание уйти от просителя.

Робость.

Мысли легко отвлекаются на другое.

Чувство вины.

Поиск способов избежать выполнения просьбы.

Неспособность сосредоточиться ни на чем, кроме решения, которое необходимо принять.

Потребность оправдать свое нежелание.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Негодование.

Тяжесть или бурление в желудке.

Человек избегает источника эмоции.

Натянутые отношения.

Признаки подавления этой эмоции

Человек дает согласие, но не выполняет обещания.

Человек намекает на свою занятость или перегруженность.

Растущая антипатия к виновнику ситуации.

Пассивно-агрессивные замечания.

Человек уходит от ответа (например, отшучивается).

Человек делает вид, что просьба абсурдна.

Человек раскрывает свои истинные чувства третьей стороне в надежде, что информация будет передана просителю.

Может усилиться до: скептицизма, оборонительной позиции, гнева, страха, отвращения, негодования, ощущения нависшей угрозы.

Может ослабнуть до: обреченности, удовлетворения, облегчения.

Связанные действенные глаголы: возражать, глотать, запинаться, застопорить, идти на попятную, избегать, мешкать, ограждать себя, отделяться, отказываться, откладывать, отклоняться в сторону, притворяться, сопротивляться, тянуть резину, увилить, уворачиваться, уклоняться.

Совет писателю. *Не используйте названия брендов для характеристики персонажей.*

Торговые марки приходят и уходят и могут придать тексту устаревшее звучание.

Используйте другие указания на личность вашего героя, его сильные или слабые стороны.

Нетерпеливость

Определение: внутренний зуд или раздражительность; желание немедленного изменения, облегчения или удовлетворения.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Поднятые брови.

Руки в боки.

Человек насупливается.

Человек запрокидывает голову и смотрит вверх.

Скрещенные руки.

Застывшая стоячая или сидячая поза.

Человек притоптывает.

Сложенные вместе ладони.

Человек покусывает губы.

Человек теребит манжеты или украшения.

Человек постоянно смотрит на часы.

Расхаживание.

Жесткая линия челюсти (стиснутые зубы).

Выступающий подбородок.

Человек барабанит пальцами по столу.

Человек ерзает, вместо того чтобы сидеть или стоять спокойно.

Сузившиеся глаза; полная сосредоточенность.

Человек перебивает других.

Человек сжимает губы, когда говорит кто-то другой.

Человека выводят из себя раздражающие действия других (например, громкое дыхание или щелканье механизмом автоматической шариковой ручки).

Человек хмурится.

Резкий тон.

Человек, изнывая, растирает виски.

Человек стискивает переносицу и сильно прищуривается.

Внимание устремляется к источнику звука или движения.

Человек постоянно бросает взгляд на дверь, на часы, проверяет электронную почту и т.д.

Ворчание и жалобы: *Куда он запропастился?* или *Да сколько можно!*

Хныканье, нытье или надутый вид (маленькие дети).

Громкий вздох.

Человеку не сидится на месте (он садится и сразу встает, пересаживается на другое место и т.д.).

Человек крутит в руках предметы (вертит чашку, разгибает скрепку и т.д.).

Человек качает головой и бормочет.

Человек снова и снова закатывает и раскатывает рукава.

Человек запрокидывает голову и издает тяжелый вздох.

Человек запрокидывает ногу на ногу и меняет их.

Напряжение в лице, плечах и шее.

Толкание всем телом (например, чтобы влезть в очередь).

Человек без конца проводит рукой по волосам.

Завуалированный гнев или некоторая саркастичность.

Внутренние ощущения

Дыхание становится все более тяжелым и громким.

Температура тела повышается.

Человек чувствует себя опустошенным или запертым в некие рамки.

Головные боли.

Психологические реакции

Человек мысленно прокликает растратчика времени.

Желание, чтобы время ускорило.

Человек обдумывает, как сделать что-либо быстрее или эффективнее.

Внимание устремляется на другой предмет.

Человек заставляет себя быть сдержанным, чтобы не ответить грубо.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Хлопанье ладонью по столу.

Человек крикливо или резко отдает приказы.

Человек обрывает других.

Человек берет на себя проект или обязанность.

Человек требует от выступающего перестать растекаться мыслью по древу и перейти к делу.

Перенаправление фокуса внимания, чтобы происходящее ускорилося.

Установление крайнего срока.

Выдвижение требований.

Человек дает выход эмоциям в движениях (толкает, пихает и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Застывшая улыбка.

Человек уходит прогуляться.

Использование времени на текучку или завершение какого-то дела.

Попытки отвлечься, чтобы сохранить терпение.

Человек копается в сумочке или в кармане, пытается чем-то себя занять.

Человек снова и снова проверяет сообщения в телефоне.

Человек обращает внимание на свой внешний вид (смахивает с одежды ворсинки, оценивает состояние ногтей и т.д.).

Может усилиться до: раздражительности, фрустрации, гнева, презрения.

Может ослабнуть до: обреченности, принятия, удовлетворения.

Связанные действенные глаголы: брать на себя, бурчать, вертеть в руках, вздрагивать, вздыхать, жаловаться, забавляться

чем-либо, начинать, отвлекаться, плакаться, прерывать, раздражаться, раскачиваться, расхаживать, роптать, сетовать, суетиться, топтаться.

Совет писателю. *Не допускайте, чтобы читатель замечал вашу литературную «кухню». Переизбыток метафор, сравнений, описательных терминов, одни и те же элементы языка тела могут оттолкнуть читателя от повествования.*

Неуверенность

Определение: состояние неопределенности; неспособность выбрать направление действий.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Покусывание губы или внутренней поверхности щеки.

Нахмуренные брови.

Человек смотрит на других, чтобы узнать, что они думают.

Взгляд вниз.

Обращение к другим за советом или мнением.

Беспокойные руки (сплетаются, обтирают штанины спереди и т.д.).

Понурый вид.

Наморщенный лоб.

Взгляд искоса, когда человек погружается в свои мысли.

Человек щиплет или оттягивает нижнюю губу.

Человек наклоняет голову то к одному, то к другому плечу, взвешивая варианты выбора.

Человек потирает подбородок или шею сзади.

Человек откидывает волосы с лица.

Нетерпеливое пыхтение.

Шарканье.

Колебания посреди действия (когда человек тянется к чему-то или достает кошелек и т.д.).

Предложения, начинающиеся с «Ну...»; человек ходит вокруг да около.

Человек слегка отклоняется назад.

Гримаса и легкое отрицательное покачивание головой.

Человек задает вопросы, чтобы получить больше информации.

Звук «Хм-м...».

Откашливание.

Сглатывание.

Поведение человека, тянущего время (хрустит костяшками, сидит без дела, отмалчивается и т.д.).

Человек калякает на бумаге.

Человек переминается с ноги на ногу или покачивается на каблуках.

Человек трет губы или подбородок.

Вздохи.

Разминание шеи.

Постукивание карандашом по блокноту или столу.

Человек делает записи, медля с ответом.

Безвольная поза (опущенные плечи, склоненная голова и т.д.).

Человек слишком долго смотрит в никуда.

Человек вслух проговаривает варианты.

Человек обращается за подтверждением.

Внутренние ощущения

Затрудненное дыхание.

Напряжение в желудке.

Усилившаяся жажда.

Психологические реакции

Ощущение, что угодил в ловушку.

Собственное мнение или выбор не радует.

Мысль мечется между возможностями.

Отчаянная потребность найти ответы.

Нервозность из-за не самой лучшей ситуации.

Человек принимает решение, затем сомневается в нем.

Человек замолкает; отказ принимать решение.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Сомнения в себе.

Неуверенность, влияющая на другие решения и ситуации.

Гнев и фрустрация.

Человек отмахивается от ситуации, не принимая решения.

Неспособность принимать решения самостоятельно.

Исследования (поиск в интернете, разговоры с профессионалами и т.д.) в поисках ответов.

Человек идет прогуляться в надежде, что мысль прояснится.

Человек многократно откладывает или переназначает дату и время мероприятия.

Растущее отчаяние по мере того, как время идет, а проблема остается нерешенной.

Признаки подавления этой эмоции

Запаздывание с ответом.

Уклончивый ответ: *Может быть...* или *Посмотрим.*

Человек меняет тему, чтобы избежать неприятных чувств или спора.

Отвлекающие маневры вместо открытой поддержки.

Неуверенный кивок.

Человек тянет время (например, наливает и выпивает стакан воды).

Отказ отвечать; молчание говорит само за себя.
Человек открывает рот, чтобы возразить, но останавливается.
Нерешительные действия: *Давай пока отложим это, ладно?*
Предложение проголосовать.
Слабый аргумент или неохотная поддержка.
Человек просит дать ему время, прежде чем присоединиться.
Пассивно-агрессивная реакция.

Может усилиться до: отрицания, сомнения, фрустрации, неловкости, настороженности.

Может ослабнуть до: облегчения, принятия.

Связанные действенные глаголы: буксовать, изучать, качаться, колебаться, медлить, подозревать, размышлять, смущаться, сомневаться в своих решениях, суетиться, теревить что-то, тянуть время, уходить от ответа, хмуриться, шаркать.

Совет писателю. *По мере повествования, от сцены к сцене, сохраняйте общую картину эмоционального диапазона. Сильный текст всегда сводит читателя с контрастирующими эмоциями, соответствующими контексту развития POV-персонажа.*

Неудовлетворенность

Определение: отсутствие удовлетворенности, недовольство.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Брови сдвигаются и опускаются, между ними возникает складка.

Человек гримасничает и трясет головой.

Человек активнее высказывается и чаще возражает.

Скрещенные руки, взгляд вниз.

Человек трет шею сзади.

Человек крутит или сминает пустую бутылку из-под воды, чтобы сбросить давление фрустрации.

Человек растирает ноги, когда сидит.

Разрыв зрительного контакта с другими.

Осунувшееся, несчастное лицо.

Человек закатывает глаза, вздыхает или саркастически фыркает.

При приближении к причине неудовлетворенности (человеку, работе и т.д.) замедляется шаг.

Человек становится более настойчивым или выразительнее высказывается в разговоре.

Требования «переделать, пока не будет правильно».

Склонность к перфекционизму.

Жалобы или ворчание.

Человек постоянно меняет положение тела (поворачивает корпус, часто двигает руками и т.д.).

Стопы направлены в сторону от людей, с которыми общается неудовлетворенный человек.

Человек засиживается допоздна, чтобы не идти домой (если источником неудовлетворенности является домашняя жизнь).

Беспокойный сон.

Мысленное воспроизведение событий дня с упором на негатив.

Человек просыпается до звонка будильника и пугается, что будильник сломался.

Человеку трудно расслабиться.

Человек ходит вперед-назад или часто меняет местоположение, а не остается спокойно на одном месте.

Разоблачающие вопросы: *Ты ведь всегда мечтала просто нажать кнопку «перезагрузка» и все переиграть?*

Человек выполняет все необходимое, не вовлекаясь в то, что делает (на работе, в отношениях, в церкви и т.д.).

Нетерпимость к разговорам ни о чем.

Человек сторонится других, чтобы побыть одному.

Затаенная злоба.

Человек быстро впадает в гнев, позволяет пустякам ранить себя.

Постоянное желание большего или лучшего.

Разговоры о прошлом, когда все было лучше.

«Самолечение» (злоупотребление спиртным, азартные игры, курение или прием лекарств, чтобы отвлечься).

Человек увиливает от обязанностей, а потом лжет.

Поиск контроля через сверхконцентрацию на несущественном (например, человек бесконечно кружит по парковке, не соглашаясь снова вставать на неудачное место).

Внутренние ощущения

Головные боли (повышенное кровяное давление).

Тяжесть в животе.

Общая нервозность как следствие истощения из-за плохого сна.

Психологические реакции

Ощущение потерянности и бесцельности.

Ощущение, что попал в ловушку (неудачного брака, неудовлетворяющей работы, болезни и т.д.).

Частые мысли о несправедливости жизни или о том, что виноваты другие.

Фокус на негативе; пессимистический взгляд на мир.

Возмущение людьми, которые кажутся счастливыми и довольными.

Мысленные сравнения себя с другими.

Мечты о том, чтобы проблемы решились (о выигрыше в лотерею, переводе плохого начальника в другое место и т.д.).

Одержимость поиском выхода из ситуации.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Постоянные тревоги.

Рискованные шаги (чтобы улучшить ситуацию или почувствовать душевный подъем и прилив жизненных сил).

Переживание кризиса среднего возраста.

Преследование заведомо пагубных целей (например, инвестиции в схемы быстрого обогащения).

Любовная интрижка.

Бессонница.

Депрессия.

Болезни, вызванные стрессом (язва, гипертония и т.д.).

Неспособность испытывать благодарность.

Горечь и пресыщенность по отношению к другим людям или к миру в целом.

Бегство (уход с работы, из семьи и т.д.).

Человек кажется старше своих лет (межбровные морщины, лопнувшие кровеносные сосуды на носу и щеках и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Человек занимает себя работой или семьей, чтобы не думать о своих потребностях или желаниях.

Перенос осуществления желания в будущее: *Когда-нибудь и я буду путешествовать, как моя сестра или Я стану учиться живописи в следующем году.*

Человек побуждает к чему-то других людей, чтобы жить их успехами.

Позиция жертвы: *Ты же не должна отказываться от своей мечты только потому, что мне пришлось пожертвовать своей.*

Человек маниакально пробует новое в надежде найти «волшебный рецепт», который изменит его жизнь.

Человек покупает вещи, чтобы ощутить короткий прилив счастья (покупки как психотерапия).

Может усилиться до: подавленности, пренебрежительности, гнева, ожесточенности, негодования.

Может ослабнуть до: фрустрации, обреченности, меланхоличности, принятия.

Связанные действенные глаголы: бесить, бормотать, брюзжать, всколыхнуть, вцепляться, жаждать, жаловаться, желать, затруднять, мучиться, надоедать, негодовать, обижаться, ожидать, отталкивать, подвергать нападкам, порывать, пребывать, препятствовать, прерывать, раздражать, расстраиваться, сердить, сетовать, скрежетать, стискивать, стремиться, терпеть неудачу, тревожиться, хандрить, хвататься.

Совет писателю. *Чтобы показать эмоциональное развитие и зрелость персонажа, вскоре после начала повествования создайте ситуацию, которая вызовет у него слишком бурную реакцию. Когда подобные обстоятельства вновь возникнут в дальнейшем, персонаж, возможно, справится с ними намного лучше.*

Никчемность

Определение: чувство, что ты ничего не стоишь, не важен, не значителен.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Обращенный в себя страдальческий взгляд (человек сводит глаза, лицо сморщивается, обвисает и т.д.).

Человек избегает зрительного контакта, смотрит вниз.

Человек прячет руки (в карманы, под мышки и т.д.).

Человек колеблется, когда говорит, ему трудно выдать из себя слово.

Человек бормочет или говорит очень тихо.

Недостаток энергии.

Человек старается занимать как можно меньше места.

Безвольная поза (плечи опущены, руки вяло висят и т.д.).

Человек ни на что не реагирует (проявляет мало эмоций).

Человек прикрывает туловище (сидит вполоборота, говорит в сторону, а не глядя в лицо собеседника, скрещивает руки или обхватывает одной рукой локоть другой и т.д.).

Медленные движения (человек шаркает, волочит ноги и т.д.).

Жесты самоутешения (человек потирает руки, дергает себя за рукав и т.д.).

Человек удивляется, когда кто-то заинтересовывается им, и реагирует нелепо, не знает, как себя вести.

Человек жаждет контакта, но избегает общества и массовых мероприятий.

Человек терпит оскорбления и нападки, а не оспаривает их.

Человек вздрагивает, когда его критикуют, и испытывает потребность спастись бегством.

Человек самоустраняется, хочет находиться в одиночестве.

Избегание ситуаций, в которых возможно сравнение (чувство неполноценности).

Человек не выражает свои мнения из убеждения, что они ничего не стоят.

Человек отказывается отстаивать свои права или защищаться.

Человек занижает планку или старается вообще не ставить перед собой никаких целей.

Отказ просить о помощи из убеждения, что не заслуживает ее.

Человек не заботится о своем здоровье, гигиене и т.д.

Человек часто плачет.

Человек смотрит в зеркало на свои слезы, чтобы почувствовать себя «замеченным».

Человек отвергает комплименты, перечисляя свои недостатки или промахи.

Самоуничижение.

Человек чувствует себя одиноким даже рядом с людьми.

Человек легко сдается (ожидание неудачи).

Человек соглашается на все, о чем ни попросят, даже если это несправедливо или создает проблемы.

Внутренние ощущения

Жжение в глазах.

Затяжная тупая боль во всем теле.

Физическая боль в груди или желудке при попытке представить будущее.

Почти постоянная боль в горле.

Человеку трудно глубоко вдохнуть (стеснение в груди).

Психологические реакции

Спутанность мыслей и безучастность.

Мысли крутятся вокруг неудачи, создавая самореализующееся пророчество.

Деморализующая самокритика: *Лучше заткнись. Все равно всем плевать на твои идеи.*

Постоянные сомнения в своих способностях.

Человек чувствует себя ущербным во всем, жаждет быть кем-то другим.

Склонность к зависти и ревности.

Человек считает любую ошибку (крупную или мелкую) подтверждением своей никчемности.

Ощущение, что другие негативно тебя оценивают (комплекс неполноценности).

Эмоциональная перегрузка — вплоть до слез — при виде чего-то прекрасного.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Постоянная слабость.

Низкие результаты на работе или в школе.

Поиск хотя бы кого-то (даже токсичных людей), кто позволяет человеку почувствовать себя на что-то годным.

Нанесение себе порезов и другие виды самоповреждающего поведения.

Человек рискует жизнью и полагается на волю случая.

Дурные привычки (наркотики, незащищенный секс и т.д.) как способ примириться с ситуацией без раздумий о последствиях.

Депрессия.

Суицидальные мысли или попытки самоубийства.

Признаки подавления этой эмоции

Человек создает и поддерживает нефункциональные или токсичные отношения.

Человек снижает свои стандарты и ожидания.

Человек наклеивает на лицо фальшивую улыбку.

Человек лжет о своей жизни, занятиях, успехе и т.д., прикидываясь «лучшим».

Человек оправдывает дурных или абьюзивных людей в своей жизни.

Человек делает вид, что добр к другим из альтруизма, а не из-за низкой самооценки.

Может усилиться до: стыда, подавленности, ненависти к себе.

Может ослабнуть до: ошеломления, обделенности вниманием, оптимизма, неуверенности.

Связанные действенные глаголы: вздрагивать, всхлипывать, выставлять на обозрение, горбиться, закрываться, заливаться слезами, избегать, мириться, не переваривать, ненавидеть, нервничать, ни в грош не ставить, обнажать, оседать, ослаблять, отвергать, отделять, отмахиваться, отшатываться, подрывать, пожимать плечами, презирать, принижать, проклинать, прятаться, пытаться, раболепствовать, ранить, рыдать, страдать, унижаться.

Совет писателю. *Если вам не нравится эмоциональная реакция, измените обстановку. Если персонаж был один, окружите его людьми. Если он был с кем-то, изолируйте его или лишите зоны комфорта.*

Ностальгия

Определение: проникнутые нежностью воспоминания о прошлом или о ситуации, куда хотелось бы вернуться.

Примечание: ностальгию и тоску по бывшему часто считают одним и тем же чувством, однако между ними есть тонкие различия. Первая, как правило, теплое воспоминание, вторая — более глубокое чувство, часто сопровождающееся выраженной печалью или даже скорбью. Если ваш персонаж испытывает тоску

по былому, см. возможные способы выражения этой эмоции в соответствующей словарной статье.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Расфокусированный взгляд.

Легкая улыбка.

Человек медленно перебирает старые изображения, поглаживая страницы.

Расслабленная поза.

Счастливые слезы в глазах.

Тихий голос.

Предаваясь воспоминаниям, человек склоняет голову набок.

Негромкий смех.

Легкий вздох.

Неспешная походка.

Человек валяется на диване и смотрит старые фильмы того времени, с которым у него связаны теплые воспоминания.

Медленные томные движения.

Человек оживляется, когда что-то пробуждает его воспоминания (по радио звучит старая песня и т.д.).

Когда приходят воспоминания, глаза начинают сиять.

Человек хранит памятные вещи, связанные со счастливыми временами.

Человек снова и снова рассказывает о прошлом.

Человек ищет, с кем поделиться воспоминаниями.

Нежные прикосновения к памятным предметам (детскому одеяльцу, приглашению на свадьбу и т.д.).

Человек закрывает глаза, чтобы яснее вспомнить.

Человек пытается воссоздать прошлые события (зажигает ту же ароматическую свечу, надевает старую одежду и т.д.).

Человек расхаживает по дому и вспоминает, как он выглядел, пока дети не разъехались.

Поиск аналогов в настоящем: *Ты так на него похож* или *Тот же цвет, что у твоей первой машины.*

Бóльшая нежность (человек садится ближе, короткий поцелуй и т.д.) по отношению к тем, кто также был участником данного события.

Человек часто заговаривает о прошлом.

Человек печет десерт по старому рецепту, любимое лакомство того, кто ему вспоминается.

Человек посещает особые места (любимую игровую площадку детей, любимый ресторан и т.д.).

Поиск старых друзей и родственников в социальных сетях.

Человек вспоминает только хорошее о времени или другом человеке; все негативные ассоциации с ними забываются.

Попытки восстановить связь (позвонить в порыве чувств по телефону, организовать визит и т.д.).

Внутренние ощущения

Глаза щиплет от слез.

Трепет в животе.

Все тело расслабляется.

Когда человеком овладевает воспоминание, его дыхание замедляется.

Ком в горле.

Ощущение притупляются (например, человек сидит в неудобной позе, не чувствуя этого).

Человек испытывает те же (но более слабые) физические ощущения, что и во время события в прошлом.

Психологические реакции

Погружаясь в воспоминания, человек теряет чувство времени.

Желание вернуться в свое прошлое.

Мысленное воспроизведение событий из прошлого.

Человек заставляет себя перебирать в памяти мелкие подробности (цвет пиджака друга, имя лучшей подруги своего ребенка, часто остававшейся на ужин, и т.д.), чтобы получить более живые воспоминания.

Возвращение сожалений (о несказанном или несделанном, об утаенной правде и т.д.), которые необходимо проработать и отпустить, чтоб воспоминания снова стали счастливыми.

Удовлетворение от сопричастности к событию, несмотря на связанную с ним боль или потерю.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Недовольство нынешним положением дел.

Человек решает восстановить отношения с кем-то, даже если для этого нужно преодолеть трудности (например, былую ссору, взаимодействие с проблемными членами семьи, страх полета и т.д.).

Возвращение к прошлой радости (волонтерству, преподаванию танцев или пению в хоре и т.д.).

Человек проявляет больше эмоций в отношении прошлого, чем настоящего.

Человек проводит в мыслях о прошлом много времени.

Склонность к накоплению вещей.

Пренебрежение нынешними обязанностями или отношениями.

Неспособность двигаться дальше.

Признаки подавления этой эмоции

Полное отсутствие памятных вещей из прошлого.

Человек подавляет слезы.

Человек отвергает возможность вновь побывать в своем прошлом (восстановление связей, поездка в родной город и т.д.).

Человек не участвует в разговорах о прошлом.

Человек отказывается говорить о ком-то или меняет тему, когда всплывает это имя.

Человек прячет ностальгию за практичностью: *Я сохранила его игрушки, чтобы он мог дать их своим детям.*

Может усилиться до: устремленности, неудовлетворенности, грусти, счастья, разнеженности.

Может ослабнуть до: меланхоличности, благодарности, удовлетворения, чувства сопричастности.

Связанные действенные глаголы: баюкать, вглядываться, вздыхать, вспоминать, вчитываться, гладить, делиться, держаться, задевать, звонить, напоминать, обнимать, оживлять в памяти, озвучивать, пересказывать, печалиться, плакать, погружаться в раздумья, помнить, поражать, праздновать, приголубить, размышлять, смеяться, увековечивать, удостаивать, успокаиваться, уходить в мысли, хватать, целовать, шутить.

Совет писателю. *Представляя и описывая персонажа, выдавайте подробности о нем маленькими порциями. Все, что не имеет принципиального значения для сюжета или характеристики, можно предоставить воображению читателя.*

Обделенность вниманием

Определение: ощущение, что тебя игнорируют, не замечают или не любят.

Примечание: эта словарная статья посвящена главным образом следствиям эмоционального пренебрежения, когда человека игнорируют, маргинализируют, обесценивают и сбрасывают со счетов важные для него люди.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Выражение лица свидетельствует о боли или смущении.

Наморщенный лоб.

Нахмуренные брови.

Человек вздрагивает.

Человек отшатывается от обидчика.

Взгляд, обращенный внутрь.

Выражение подавленности.

Опущенные плечи.

Человек старается стать меньше (сворачивается калачиком в кресле или стоит, тесно сведя ноги и сцепив руки перед собой, и т.д.).

Человек отстраняется от другого, держит дистанцию.

Человек ничего не говорит в свою защиту.

Человек отдаляется от других.

Слезы.

Человек стоит за спинами других, держится на заднем плане.

Хлюпанье носом.

Человек отворачивается, чтобы скрыть свою боль.

Человек обнимает сам себя.

Человек ищет утешения (у другого человека, в еде, в укромном месте и т.д.).

Человек признается в своем недовольстве тому, кто проявляет сочувствие или внимание.

Голос повышается или ломается.

Человек ноет, подлизывается или льстит, чтобы заставить другого сделать то, что нужно.

Человек задабривает другого, чтобы расположить к себе.

Человек бросает взгляды на другого.

Человек вскакивает при малейшем проявлении внимания.

Человек с тоской смотрит на других, получающих то, чего ему не хватает.

Человек неодобрительно косится на другого, завладевшего вниманием; хочет внимания, но боится дальнейшего отторжения.

Человек осторожно действует в отношении другого, не хочет обострять ситуацию.

Человек говорит громче или более заинтересованно (в том числе неосознанно), чтобы добиться внимания.

Человек делает что угодно, лишь бы завоевать внимание или благосклонность другого.

Человек извиняется перед другими.

Чрезвычайно внимательно относится к другим, чтобы не причинить им такой же боли.

Внутренние ощущения

Ощущение, что внутри все упало.

Устойчивое желание того, чего человек лишен.

Сердце кажется пустым и трепещет.

Внутри пустота.

Всплеск адреналина, когда другой проявляет интерес.

Психологические реакции

Смущение.

Убежденность, что сам виноват в пренебрежении других к себе.

Мысленный поиск ошибки, вызвавшей проблему.

Человек отработывает, что скажет или сделает в следующий раз, когда подвернется возможность.

Человек хотел бы избегать другого, но тянется к нему из-за неудовлетворенной потребности заполнить пустоту.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Заискивание перед выказывающими пренебрежение.

Навязчивость.

Необычные или негативные проявления в попытках добиться желаемого (человек совершает дурные поступки, убеждает кого-то привлечь внимание искомого лица и т.д.).

Человек вступает в токсичные или опасные отношения, пытаясь удовлетворить свою потребность.

Человек отвергает других, прежде чем они отвергнут его.

Человек постоянно инициирует бурные сцены.

Человек воинственно независим и полон решимости сам о себе позаботиться.

Увлечение перерождается в презрение, горечь или гнев.

Человек ожесточается против другого.

Признаки подавления этой эмоции

Высоко поднятый подбородок.

Ровный голос.

Человек делает вид, что чужое невнимание ничего для него не значит.

Человек отдаляется от другого, однако преследует его менее очевидными способами (расспрашивает о нем друзей, следит за ним в соцсетях и т.д.).

Может усилиться до: ощущения недооцененности, запуганности, устремленности, гнева, замешательства, обескураженности, тревоги, неповиновения, подавленности, душевной боли, негодования, презрения.

Может ослабнуть до: индифферентности.

Связанные действенные глаголы: бледнеть, блекнуть, взбунтоваться, вздрагивать, вцепиться, колебаться, манипулировать, отшатываться, плакать, поражаться, придирается, принимать на себя обязательства, раболепствовать, сжиматься, сомневаться, спасовать, съеживаться, трепетать, увядать, уклоняться.

Совет писателю. *Знаете ли вы, от какой эмоциональной раны страдает ваш герой? Даже если серьезное потрясение было в прошлом, эмоции, связанные с этим ударом, будут действовать как спусковой крючок, пробуждая боль и вызывая слишком острую реакцию.*

Обескураженность

Определение: отсутствие смелости, силы духа или уверенности в себе.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Отсутствие интереса к окружению.

Обмякшие плечи.

Руки неподвижно лежат на бедрах.

Человек едва переставляет ноги; ходит медленно и тяжело.

Склоненная голова.

Человек подпирает голову.

Человек сидит, согнувшись, опираясь ладонями или локтями на колени.

Человек трет или закрывает лицо руками.

Пустой взгляд, безвольное выражение лица.

Более тихий и низкий, чем обычно, голос.

Бессильная сидячая поза (голова откинута и опирается о стену, руки убраны за спину, ноги раскинуты и т.д.).

Человек наваливается на опоры, вместо того чтобы стоять свободно.

Человек не участвует в разговорах.

Усталые глаза.

Полуулыбка, появляющаяся в силу привычки или потому, что ее ожидают.

Односложная речь.

Тело сворачивается в комочек.

Человек напивается или принимает наркотики.

Человек подолгу молчит.

Человек много спит.

Человек обрывает попытки его ободрить: *Какой в этом смысл? Нужно просто смириться.*

Человек постоянно находится на грани слез.

Человек становится эмоционально нестабильным (легко взрывается, быстро впадает в гнев и т.д.).

Частые вздохи.

Взгляд вниз.

Человек ведет себя очень тихо.

В целом упадок сил и увлеченности.

Человек соглашается с другими, потому что это проще, чем спорить, или же предмет спора его больше не интересует.

Избегание разговоров, касающихся источника обескураженности.

Конфликтность в других вопросах как способ в какой-то мере восстановить свое влияние.

Внутренние ощущения

Отсутствие мыслительной и физической энергии.

Чувство тяжести в руках и ногах.

Стеснение в горле.

Психологические реакции

Человек плохо думает о себе или о причине своей обескураженности.

Отказ от мечты или цели.

Эмоциональное оупение.

Человек клянет себя за то, что ставил такую цель (вместо того чтобы довольствоваться существующим положением вещей).

Вялое или заторможенное мышление.

Общее ощущение, что некуда спешить, поскольку в жизни нет ничего важного.

Пессимистические мысли, мешающие строить планы на будущее.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Депрессия.

Человек избегает риска.

Утрата веры в людей, убеждения или организации, которые когда-то были важны.

Негативизм, скептицизм, цинизм или горечь.

Человек отговаривает других от попыток добиться успеха или быть счастливыми.

Отсутствие интереса к хобби и увлечениям.

Сильные изменения внешности (человек толстеет или худеет, выглядит намного старше и т.д.).

Человек легко расстраивается и быстро впадает в гнев.

Человек отдается апатии.

Человек отбрасывает всякую осторожность, становится безрассудным.

Отсутствие мотивации что-либо менять или делать еще одну попытку чего-то добиться.

Признаки подавления этой эмоции

Чрезмерная ажитация, маскирующая истинные чувства.

Демонстрация положительных эмоций (счастье, радость, довольство и т.д.), что выглядит натужно.

Человек скрывает или отрицает свои слезы.

Человек втайне избегает всего, что связано с его обескураженностью (не посещает определенные места, уводит разговоры в сторону от предмета и т.д.).

Имитация незаинтересованности; человек делает вид, что никогда по-настоящему и не желал достичь этой цели.

Человек изображает счастье на людях, но, оставшись в одиночестве, совершенно раскисает.

Человек тайком принимает лекарства без назначения врача.

Может усилиться до: гнева, чувства поражения, отрезвления, ненависти к себе, индифферентности.

Может ослабнуть до: принятия, оптимизма, жалости к себе, ожесточенности, отрезвления.

Связанные действенные глаголы: бездействовать, бездельничать, быть заторможенным, воздерживаться, душить, затаиться, избегать, ковылять, лишать, наказывать, опустошать, оседать, отвергать, отвлекаться, отказываться, отрицать, отстраняться, падать духом, пасовать, переживать спад, плестись, прятаться, сдаваться, слабеть, сражать наповал, сторониться, сутулиться, укрощать, хмуриться, чахнуть, шамкать.

Совет писателю. *На всем протяжении повествования ваших персонажей будут подстерегать разочарования, что создаст возможность показать разные поведенческие реакции. Как поступит каждый из них, когда обстоятельства окажутся против: обсудят*

ситуацию, разозлятся, станут жалеть себя или отреагируют как-то иначе? Отталкивайтесь от личности каждого и экспериментируйте!

Обеспокоенность

Определение: искренняя тревога (или личная заинтересованность) из-за кого-то или чего-то.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Брови, сходящиеся на переносице.

Человек наклоняет голову и поддерживает устойчивый зрительный контакт.

Человек открывает рот, желая что-то сказать, делает паузу, чтобы собраться с мыслями, затем говорит.

Взгляд, обращенный в себя, и быстрое моргание.

Человек наклоняется вперед и подходит ближе.

Человек затихает, чтобы погрузиться в наблюдение.

Человек крошечными шажками начинает приближаться к вызывающему тревогу или обеспокоенность предмету/объекту.

Вопросы по существу, чтобы лучше понять важность полученной информации.

Человек кивает и моргает, когда кто-то раскрывает подробности случившегося.

Поднятые брови.

Поджатые губы.

Проникновение в личное пространство другого, являющегося причиной обеспокоенности.

Вопросы: *С тобой все в порядке?* или *Чем это тебе грозит?*

Сохранение открытой позы, словно человек включает других в свое пространство.

Голос становится ниже или глубже.

Человек пощипывает свой подбородок, когда слушает или размышляет.

Человек чаще прикасается к лицу.

Человек задает вопросы и просит пояснений, чтобы увидеть ситуацию целиком.

Человек рукой прикрывает рот или потирает в задумчивости губы.

Человек берет телефон, чтобы что-то записать или выяснить.

Физический контакт с человеком, с которым связана обеспокоенность (легкое пожатие, поглаживание или постукивание).

Колени направлены в сторону говорящего (в положении сидя), корпус подан вперед.

Человек обрывает или прерывает других — не из грубости, а из потребности что-то узнать.

Человек вопросами поощряет других раскрыть больше подробностей.

Банальные фразы: *Мы с этим справимся* или *Не сомневаюсь, все наладится*.

Человек дает советы, продиктованные лучшими побуждениями (и, скорее всего, непрошеные).

Оценка тревоги другого: *Очень похоже на правду. Понимаю, почему у тебя душа не на месте*.

Человек говорит о «нас», а не о «тебе», помогая другому почувствовать, что он не одинок.

Маленькие утешительные жесты (человек предлагает присесть или что-то выпить, вместе прогуляться и т.д.).

Предложение вмешаться, задействовать свои возможности, разобраться в проблеме или взять на себя бытовые хлопоты, чтобы помочь.

Человек жертвует свое время на проект или инициативу в надежде решить проблему.

Человек дает обещание помочь, демонстрирует равнодушие или заверяет в своей верности.

Человек использует свои связи, пытаясь помочь другому справиться с ситуацией.

Внутренние ощущения

Пульс ускоряется.

Мышцы напрягаются.

В теле возникает напряжение из-за обостренного внимания.

Психологические реакции

Сверхконцентрация на человеке или предмете, с которым происходит взаимодействие.

Человек на какое-то время забывает собственные приоритеты или обязанности.

Человек уделяет больше внимания сигналам (вербальным и физическим), чтобы лучше понять чувства другого.

Человек очень внимательно слушает другого.

Человек изучает внешние проявления другого в поисках сигналов, указывающих на степень сложности ситуации или возможные подспудные тенденции в ней.

Человек вникает, анализирует.

Желание помочь, вдохновить другого или решить проблему.

Мысль перескакивает на возможные последствия, неприятности и резонанс.

Человек ощущает себя обязанным заботиться о другом.

Человек обращается мыслями к прошлому в попытке понять, как могла сложиться нынешняя ситуация.

Человек размышляет о том, как эта новая информация скажется лично на нем.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек продолжает следить за ситуацией (посредством телефонных звонков, текстовых сообщений, визитов и т.д.).

Навязчивые мысли о ситуации или человеке.

Человек занимается независимым расследованием в поисках лучшего понимания или дополнительной информации.

Краудсорсинг (обращения к другим подействовать) в надежде, что кого-то озарит мысль или найдется выход.

Мысль обращается к худшим вариантам развития событий.

Невозможность отпустить ситуацию.

Ум постоянно возвращается к проблеме или ситуации.

Человек испытывает потребность в заверениях, что видит ситуацию правильно.

Признаки подавления этой эмоции

Человек отмахивается от ситуации, словно в ней нет ничего важного.

Человек меняет тему разговора.

Человек пожимает плечами и демонстрирует беззаботность.

Человек ищет повод уйти, чтобы иметь возможность подумать о том, как помочь.

Человек начинает говорить громче и без колебаний.

Может усилиться до: тревоги, фрустрации, нетерпеливости, беспокойства, жалости.

Может ослабнуть до: облегчения, принятия, любопытства, оптимизма, благодарности.

Связанные действенные глаголы: включать, вовлекать, выражать, изучать, исследовать, обнимать, осмыслять, повторять, поддерживать, полагаться, помогать, посвящать себя, приковывать внимание, проявлять инициативу, размышлять,

слушать, советовать, содействовать, сопереживать, сосредоточиваться, способствовать, спрашивать, трогать.

Совет писателю. *Чтобы убедиться, что справились с задачей передать эмоции, задайте себе вопросы, начинающиеся со слова «почему»:
Почему персонажа это так сильно волнует?
Почему этот момент так глубоко его тронул?
Ответы должны быть ясны из вашего описания и повествования.*

Облегчение

Определение: смягчение или ослабление подавляющих стрессовых факторов.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек прикрывает рот ладонью.

Человек качает головой и закрывает глаза.

Человек хватается ртом воздух.

Дрожащие руки.

Человек тянется к другому за утешением.

Тело обмякает.

На лице медленно проступает улыбка.

Человек шутит, чтобы разрядить момент.

Неуверенный смех.

Человек приваливается к стене или к другому человеку.

Человек прижимает ладони к глазам.

Просьба повторить хорошие новости.

Ватные ноги.

Подгибающиеся колени.

Человек делает неуверенный шаг назад.
Человек бессильно откидывается на спинку сиденья.
Широко открытый рот.
Человеку трудно заговорить, найти нужные слова.
Нетвердый шаг.
Человек плачет или вскрикивает от облегчения.
Человек повторяет одни и те же вопросы, чтобы убедиться в реальности происходящего.
Взгляд устремляется в небеса.
Шумный продолжительный выдох.
Человек раскачивается вперед-назад.
Сияющие глаза прикованы к источнику облегчения.
Тихий стон.
Приоткрытые губы.
Дружеские проявления в адрес всех причастных (объятия, рукопожатия и т.д.).
Человек прижимает ладони к животу.
Рука на сердце.
Склоненная голова.
Едва не упав, человек восстанавливает равновесие.
Закрытые глаза и машинальное кивание.
Голова запрокидывается.
От облегчения с губ срывается ругательство, или человек благодарит Бога.
Человек крестится (если религиозен).

Внутренние ощущения

Сухость во рту.
Слабость мышц.
Все напряжение неожиданно исчезает.
На глаза наворачиваются слезы.
Внезапная легкость или головокружение.

Психологические реакции

Человек нуждается в поддержке.

Желание оставаться неподвижным, ощущая, как по телу разливается чувство облегчения.

Благодарность.

Мысли путаются.

Неспособность сформулировать адекватный вербальный ответ.

Остаточная боль утраты откладывается на потом.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек падает и плачет.

Бурная реакция (человек прыгает, кричит, кидается бежать, истерически рыдает и т.д.).

Обморок.

Ощущение распираания в груди.

Головокружение.

Ком в горле.

Признаки подавления этой эмоции

Нарочито спокойный выдох.

Человек ненадолго закрывает глаза.

Глубокий вдох через нос.

Человек кусает губы, чтобы удержать улыбку.

Человек сглатывает и кивает.

Прищуренные глаза (если нужно сосредоточиться на чем-то, кроме источника облегчения).

Человек не думает о случившемся, откладывая эти мысли, чтобы позднее сполна ими насладиться.

Невнимательность.

Может усилиться до: счастья, приподнятости, благодарности.

Может ослабнуть до: неуверенности, замешательства, беспокойства.

Связанные действенные глаголы: благодарить, визжать, вцепляться, выдыхать, комкать, оседать, ослабнуть, отключиться, повалиться, поникать, рухнуть, рыдать, сиять, смеяться, терять сознание, трепетать, трястись, тяжело опускаться, улыбаться, упасть.

Совет писателю. *Если персонаж скрывает эмоции, их сигналы становятся малозаметными. В этом случае часто бывает проще показать то, что он испытывает, через изменение манеры речи, привычек, позы и т.д.*

Обожание

Определение: поклонение; отношение как к божеству.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Приоткрытый рот.

Мягкое или расслабленное выражение лица.

Сокращение дистанции быстрыми шагами.

Отзеркаливание языка тела объекта обожания.

Прикосновение к своим губам или лицу.

Человек тянется к предмету/объекту обожания, чтобы погладить, прикоснуться или ухватиться за него.

Неразрывный зрительный контакт, расширение зрачков.

Наклон тела вперед.

Поглаживание собственной шеи или руки, словно это часть тела объекта обожания.

Тело и стопы развернуты в сторону предмета/объекта обожания;
открытая поза.

Лицо заливается краской или сияет.

Глубокие вдохи; человек застывает, словно пытаясь втянуть в себя
запах предмета/объекта обожания.

Сопровождение слов объекта обожания кивками и улыбками.

Восхищенный взгляд.

Ладонь, прижатая к сердцу.

Частое облизывание губ.

Легкое прикосновение ладоней к щекам.

Легкое скольжение кончиков пальцев вдоль линии подбородка.

Яркие, сияющие глаза.

Выражение согласия (утвердительное бормотание,
одобрительные слова и т.д.).

Хвалы и комплименты.

Коллекционирование безделушек, изображений или статей,
связанных с предметом/объектом обожания.

Постоянные разговоры о предмете/объекте обожания с другими
людьми.

Заметная дрожь.

Более редкое моргание.

Человек закрывает глаза, чтобы сохранить переживание.

Тихий голос.

Голос, ломающийся от эмоций.

Внутренние ощущения

Ускоренное сердцебиение.

У человека перехватывает дыхание.

Ощущение пульса в горле.

Пересохший рот.

Ком в горле.

Человека бросает в жар.

Покалывание в нервных окончаниях.

Психологические реакции

Стремление приблизиться или прикоснуться.

Мысленная фиксация на предмете обожания.

Человек слушает и наблюдает с повышенным интересом.

Отсутствие реакции на отвлекающие факторы.

Неспособность видеть недостатки или пороки предмета/объекта обожания.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Одержимость или собственническое чувство.

Фантазирование.

Вера во взаимность.

Ощущение предопределенности (мы предназначены друг для друга судьбой).

Навязчивое преследование.

Отправка бумажных и электронных писем, подарков.

Готовность рисковать или нарушать закон, чтобы быть рядом или вместе с предметом/объектом обожания.

Потеря веса.

Плохой сон.

Ревность к тем, кто часто контактирует с объектом обожания.

Перенимание черт или манер объекта обожания.

Ношение при себе чего-либо, символизирующего предмет/объект обожания (изображение, украшение и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Человек сцепляет или прячет руки, чтобы скрыть, что они потеют или дрожат.

Человек избегает разговора с объектом обожания.

Человек издали смотрит на предмет/объект обожания или наблюдает за ним.

Нахождение вне пределов достижения предмета/объекта обожания.

Краска в лице.

Нетвердый голос.

Взгляды, украдкой бросаемые на предмет/объект обожания.

Организация «случайных» пересечений.

Написание тайных писем, ведение личного дневника и т.д.

Ложь о своих чувствах к предмету/объекту обожания.

Может усилиться до: любви, одержимости, желания, фрустрации, душевной боли.

Может ослабнуть до: внутренней противоречивости, разочарования, смущения.

Связанные действенные глаголы: алкать, боготворить, влиять, жаждать, завладевать умом, завораживать, изнемогать, нуждаться, обожать, очаровывать, поклоняться, порабощать, преклоняться, прикасаться, приставать, сводить с ума, тосковать, тянуться, хватать.

Совет писателю. *Сигналы, подаваемые телом, рисуют убедительную мысленную картину. Если движение слишком надуманное или сложное, стоящий за жестом эмоциональный смысл может быть утрачен.*

Оборонительная позиция

Определение: сопротивление нападению; защита от воспринимаемой опасности или угрозы.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек делает шаг назад, увеличивая расстояние между собой и воспринимаемой опасностью.

Человек откидывается назад.

Руки сложены на груди.

Застывшая поза.

Взгляд искоса из-под опущенных бровей.

Втягивание щек внутрь.

Человек трясет головой, словно избавляется от мысленного тумана.

Человек говорит, брызгая слюной, разевая рот или крича.

Человек держит предмет (книгу, сложенный пиджак и т.д.) как щит.

Человек озирается по сторонам (оценивая расстояние до выхода, в поисках оружия и т.д.).

Облизывание губ.

Быстрое моргание, отчего глаза кажутся округлившимися.

Руки подняты и развернуты ладонями к атакующему.

Человек говорит низким решительным голосом, его взгляд прикован к оппоненту.

Фальшивая бравада (человек ерошит волосы, издает презрительные смешки и т.д.).

Человек говорит громче, побуждая других отойти.

Скрещенные ноги (если человек сидит и чувствует себя уязвимым).

Человек прикрывается собственным телом (поворачивается боком).

Человек перебивает противника или начинает его перекрикивать, чтобы последнее слово осталось за ним.

Человек оглядывает других в поисках поддержки.

Шумный выдох.

Переход в наступление и вербальная атака обидчика.

Перевод стрелок на другого.

Человек вздрагивает или отшатывается.

Человек говорит быстро, в то же время стараясь четко излагать мысли.

Ладонь, прижатая к верхней части груди в жесте, настаивающем на невиновности.

Окаменевшая шея, вздувшиеся вены, кадык ходит ходуном.

Подбородок опущен и притянут к шее.

Человек стыдит или бранит другого за предъявленные обвинения.

Румянец на щеках.

Заметное потение.

Втягивание других в ситуацию в поисках поддержки.

Выражение словами разочарования или отрицания.

В ходе ссоры голос грубеет.

Резкие движения; утрачивание их плавности.

Слишком частое сглатывание.

Внутренние ощущения

Человек слышит, как стучит его сердце из-за повышения кровяного давления.

Сухость во рту и сильная жажда.

Ощущение жара в теле.

Желудок сжимается и напрягается.

Психологические реакции

Мысли скачут, когда человек пытается разрядить обстановку.

Гнев, потрясение и ощущение, что тебя предали.

Обращение к воспоминаниям в поисках свидетельств (чтобы доказать свою невиновность или оспорить обвинения).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Взгляд мечется в поисках выхода или пути к бегству (реакция бегства).

Крик.

Человек приводит примеры из прошлого, когда поддержал обвинителя или нашел выход из ситуации.

Перечисление недостатков оппонента.

Увеличение личного пространства.

Хлопанье дверью.

Признаки подавления этой эмоции

Сохранение ровного тона.

Фальшивая улыбка.

Деланный спокойный вид, дающийся с усилиями.

Смена темы разговора.

Отрицание (человек пожимает плечами, принужденно смеется и т.д.).

Человек спокойно утверждает, что ни в чем не должен оправдываться.

Человек не уходит, несмотря на дискомфорт.

Человек пытается оперировать фактами, а не эмоциями.

Может усилиться до: негодования, подозрительности, гнева, страха, уязвимости, жалости к себе.

Может ослабнуть до: чувства недооцененности, замешательства, скептицизма, облегчения.

Связанные действенные глаголы: возражать, выгораживать, выражать несогласие, запинаться, заявлять, избегать, критиковать, лавировать, лгать, наносить встречный удар, настаивать, ограждать, оправдываться, орать, оспаривать, оставлять без внимания, отвергать, отклонять, отмахиваться, отрицать, прикрывать, принижать, проталкивать, противостоять,

реагировать, сопротивляться, стоять на страже, угрожать, уклоняться, юлить.

Совет писателю. *Описывая эмоциональную реакцию персонажа, учитывайте его уровень комфорта. Литературные герои ведут себя более естественно в кругу людей, которым доверяют. Если же они чувствуют уязвимость или неуверенность, их реакции меняются.*

Обреченность

Определение: состояние покорности, часто почти или совершенно без сопротивления.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Удрученный вздох.

Опущенные плечи.

Ничего не выражающее лицо.

Сутулая поза.

Шаркающая походка.

Передвижение маленькими шажками.

Слезы.

Монотонный голос.

Со временем человек начинает меньше говорить.

Безрадостный взгляд.

Дрожащий подбородок.

Человек отвечает коротким кивком.

Безвольное лицо.

Вялые руки.

Грязные волосы.

Мятая неопрятная одежда.

Потеря аппетита.

Утрата интереса к прежним хобби или увлечениям.

Человек старается казаться меньше (обхватывает себя за плечи, опускается на корточки, принимает позу эмбриона и т.д.).

Человек избегает зрительного контакта.

Человек не находит слов.

Человек отрешенно уболажает других (растирает спину, разминает плечи и т.д.).

Качание головой.

Человек запрокидывает голову, чтобы посмотреть в небеса.

Человек соглашается с другим, не проявляя эмоций.

Сплетенные пальцы.

Человек наклоняет тело вперед, опираясь локтями на колени.

Взгляд в никуда.

Поникшая голова.

Зубы не сжаты, челюсти не напряжены.

Равнодушное пожатие плечами.

Длинный выдох.

Бормотание и бурчание.

Человек обхватывает голову ладонями.

Человек опирается щекой о кулак.

Замедленная реакция на раздражители.

Брюзжание; односложные ответы.

Человек намеренно закрывает глаза, словно желая осмыслить происходящее.

Человек слишком много спит.

Внутренние ощущения

Ощущение падения, как будто внутри что-то оборвалось.

Ощущение пустоты.

Ощущение онемения и тяжести.

Отсутствие эмоций.

Слабость мышц.
Боль в горле (из-за спазма).

Психологические реакции

Решимость извлечь из ситуации все возможное (стакан наполовину полон).

Неспособность сосредоточиться или сконцентрироваться.

Ощущение отсутствия цели.

Растерянность: *Как это могло случиться?* или *Что теперь со мной будет?*

Ощущение, что как раньше уже не будет.

Человек чувствует, что он не властен над настоящим или будущим.

Убежденность в своем провале.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Депрессия.

Уход в себя.

Отдаление от других.

Сомнения в себе; утрата уверенности.

Апатия.

Человек занимает подчиненное положение, отказывается от контроля.

Признаки подавления этой эмоции

Человек хнычет и задает вопросы.

Человек приводит очевидно слабые доводы.

Человек распрямляет плечи, но в этом движении не чувствуется настоящей силы или мощи.

Слабое проявление гнева.

Человек делает вид, что решение сдаться — это его собственный выбор, а не единственное, что оставалось.

Может усилиться до: грусти, разочарования, чувства поражения, жалости к себе.

Может ослабнуть до: принятия.

Связанные действенные глаголы: бормотать, бросить, бубнить, вздыхать, вянуть, истощаться, исчезать, капитулировать, кивать, лишаться, оседать, отказываться, отречься, подчиняться, покидать, покорствовать, положить конец, предоставлять, прогибаться, прятаться, сдавать(ся), склоняться, сутулиться, уставиться, уступать, шаркать, шептать, эвакуировать.

Совет писателю. *Если персонажи будут слишком много думать о своих эмоциях, это сильно замедлит повествование. Если рефлексия героя принципиально важна для понимания читателем его чувств, попробуйте перенести часть внутренних переживаний в активный реалистичный диалог. Это ускорит действие, позволив в то же время раскрыть ощущения героя.*

Одержимость

Определение: чрезмерная обеспокоенность или заинтересованность кем-то или чем-то.

Примечание: предметом/объектом одержимости персонажа может быть человек или группа людей (объект любви, спортивная команда), цель (стать старостой класса, бежать из плена), хобби (определенный режим тренировок, скрапбукинг)

или что угодно еще, что удерживает его внимание продолжительное время.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек слушает, глубоко сосредоточившись (тело наклонено вперед, глаза расширены, голова энергично кивает и т.д.).

Голос становится выше.

В глазах горит слишком яркий фанатичный огонь.

Взгляд сфокусированный, словно луч лазера.

Неопрятный внешний вид (нечесанные волосы, мятая одежда, мешки под глазами и т.д.).

Когда человек говорит о предмете/объекте своей одержимости, слова сливаются в сплошной поток.

Оживленная речь (человек размахивает руками, привстает на носочки, у него дрожат пальцы и т.д.).

Человек завладевает беседой, перебивает других, чтобы высказать свое мнение.

Человек с тоской и жадой взирает на предмет/объект своей одержимости.

Учащенное дыхание.

Человек подходит ближе или привстает на носочки, чтобы разглядеть в толпе того, кем он одержим.

Ношение одежды, аксессуаров, украшений и т.д., ассоциирующихся с предметом/объектом одержимости.

Человек переезжает туда, откуда легче преследовать объект своего интереса.

Выбор одежды и прически с целью походить на того, кем человек поглощен, или привлечь его внимание.

Человек говорит о своей страсти с любимым, кто готов слушать.

Коллекционирование во всех его вариантах (пуговицы, статуэтки, карточки и т.п.).

Вступление в фан-клуб.

Посещение мероприятий (конференций, автограф-сессий и т.д.), где чувствуется объект одержимости.

Поиск других, разделяющих ту же страсть.

Приступы гнева, когда другие недооценивают предмет/объект одержимости.

Человек позволяет себе вмешиваться в разговор или отвлекать чье-то внимание.

Преследование объекта одержимости.

Человек узнает все, что может, об объекте своей страсти.

Человек отталкивает друзей и близких ради своей одержимости.

В своем преследовании человек переходит нравственные границы.

Несмотря на отказ или неудачу, человек продолжает гнаться или следить за объектом своей одержимости.

Расходование лишних денег, времени или энергии на деятельность, связанную с навязчивой идеей.

Человек в разговоре возвращается к предмету/объекту своей одержимости.

Внутренние ощущения

Всплеск адреналина при появлении или упоминании предмета/объекта одержимости.

Ощущение, будто внутри все напрягается, когда человек не имеет возможности следовать за объектом своей одержимости.

Сердце бешено колотится при появлении объекта одержимости.

Психологические реакции

Концентрация лишь на одном предмете/объекте одержимости.

Навязчивая потребность преследовать объект своего желания или обладать им.

Постоянно думать о предмете/объекте одержимости.

Ум снова и снова воспроизводит одни и те же события.

Фантазии о предмете/объекте одержимости.
Убеждение, что жизнь не полна без предмета/объекта желания.
Перепады настроения из-за удач или провалов.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Усталость.

Высокое кровяное давление.

Неспособность полноценно функционировать, не находясь рядом с предметом/объектом одержимости или не владея им.

Мышечные тики.

Пренебрежение гигиеной и уходом за собой.

Человек подолгу ни с кем не общается, становится нелюдимым.

Обсессивно-компульсивное поведение.

Утрата своего «я», поскольку одержимость становится важнее собственных потребностей.

Утрата контакта со своими эмоциями; человек оказывается глух к ним.

Человек гневаётся или занимает оборонительную позицию, когда ему говорят, что его одержимость носит нездоровый характер.

Признаки подавления этой эмоции

Попытки сохранять невозмутимый вид на людях.

Человек избегает упоминаний предмета/объекта одержимости, чтобы сбить с толку других.

Отрицание какой-либо заинтересованности в предмете/объекте своего желания.

Невнимательность; человек пытается быть внимательным, но ему это не всегда удается.

Человек присоединяется к группам или выходит развлечься с друзьями, но по-настоящему не вовлекается.

Растущая тревога из-за того, что о нем подумают, если все выяснится.

Человек пытается скрыть недовольствие, когда хулят предмет/ объект его страсти (сжимает губы, скрещивает руки, отворачивается и т.д.).

Может усилиться до: чувства, что тебя предали, безысходности.

Может ослабнуть до: индифферентности, обожания, благоговения, желания, пыла, приподнятости.

Связанные действенные глаголы: выслеживать, гнаться, завладевать, захватывать внимание, зацикливаться, нацеливаться, поглощать, поработать, преследовать, сосредоточиваться, страдать, стремиться, терзаться.

Совет писателю. *Одна и та же эмоция может выполнять разные функции. Возьмем, например, юмор: для одних это способ отнестись к ситуации с оптимизмом, другие прибегают к нему, чтобы уйти от ответа или отвлечь внимание. С какой целью ваш персонаж использует юмор в той или иной сцене?*

Одиночество

Определение: ощущение изолированности или отрезанности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Тоскующий взгляд.

Равнодушие к своему внешнему виду (безликая одежда, тусклые волосы и т.д.).

Педантичная забота о своей внешности в надежде кого-нибудь заинтересовать.

Сутулые плечи.

Вялая поза.

Монотонный голос.

На людях человек идет глядя вниз.

Человек незаметно посматривает на других.

Невыразительное лицо без улыбки.

Угрюмость.

Щедкость в надежде вымолить благосклонность.

Подглядывание за другими или подслушивание, чтобы чувствовать себя частью коллектива.

Заполнение своего дня работой или волонтерством, чтобы не оставалось свободного времени.

Использование книг, интернета и телевидения, чтобы убежать от действительности.

Кислое выражение лица при виде того, как другие люди демонстрируют взаимную привязанность.

Человек обнимает сам себя.

Отсутствие зрительного контакта.

Фальшивая бравада.

Слезы, печаль.

Тяжелый вздох.

Человек говорит сам с собой.

Ощущение комфорта от переполненного почтового ящика, даже если он забит рекламным хламом.

Человек гладит себя (в задумчивости растирает руку, чтобы создать ощущение контакта).

Человек выбирает яркую или эксцентричную одежду, чтобы привлечь внимание или сохранять жизнерадостность.

Человек нянчится с кем-то (соседом, домашним животным и т.д.).

Человек разговаривает с незнакомцами, чтобы чувствовать связь с людьми.

Человек задает вопросы из потребности в общении, а не из любопытства.

Человек смакует возможность пообщаться или в чем-то поучаствовать (например, когда приносят почту).

Разговаривая с людьми, человек без конца перескакивает с одного на другое.

Человек пользуется приложениями для знакомств и т.п.

Приверженность к установленному порядку (одна и та же пища, прогулки в одном и том же парке и т.д.).

Покупки подарков самому себе или небольшое потворство своим прихотям, чтобы улучшить настроение.

Жизнь в другом образе (через альтер эго или аватар в соцсетях, играх и т.д.).

Внутренние ощущения

Ком в горле, предшествующий слезам.

Настолько сильная тоска, что проявляется в боли.

Бессонница.

Слабость.

Психологические реакции

Избегание толпы, массовых мероприятий или социальных ситуаций.

Желание быть включенным или нужным.

Гнев и горечь.

Мечты о людях, с которыми хотелось бы иметь отношения.

Ощущение своей несостоятельности.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Сомнения в себе; отсутствие уверенности.

Набор веса.

Человек убежден в том, что он как личность непривлекателен и скучен.

Неконтролируемые приступы слез.

Утрата надежды на то, что когда-нибудь получится измениться.

Высокое кровяное давление.

Склонность к трудоголизму.

Излишества в качестве компенсации (в еде, питье, покупках, азартных играх и т.д.).

Увеличение числа домашних животных.

Суицидальные мысли.

Признаки подавления этой эмоции

Слишком быстро соглашаться с тем, кто проявляет интерес.

Предпочтение неблагоприятных отношений одиночеству.

Чрезмерное дружелюбие, производящее впечатление отчаяния.

Частые звонки родственникам или друзьям.

Одиночные занятия, свидетельствующие о тоске по контакту (наблюдение за людьми с балкона и т.д.).

Может усилиться до: обреченности, грусти, душевной боли, подавленности, гнева.

Может ослабнуть до: неуверенности, ощущения недооцененности, обделенности вниманием.

Связанные действенные глаголы: бездельничать, влачить, делать вид, жаждать, избегать, испытывать боль, кутить, льнуть, обвисать, обожать, одолевать, отклоняться, отражать, отходить, переносить, плакать, подслушивать, позволять себе, поникать, прикидываться, притуплять, приходить к компромиссу, прятаться, рыдать, стремиться превзойти, сутулиться, тащиться, тосковать, унижаться, фантазировать, хандрить, хотеть, чахнуть.

Совет писателю. *Движения тела ни в каких случаях не бывают случайными. Все, что делает персонаж, должно иметь определенную цель: довести дело до конца, раскрыть эмоцию или охарактеризовать героя.*

Ожесточенность

Определение: глубокая враждебность и неудовлетворенность из-за несправедливого отношения.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Язвительные замечания, призванные испортить настроение другому.

Человек исподлобья, презрительно смотрит на другого.

Поджатые губы, угрюмое выражение лица.

Холодный взгляд в упор.

Человек разговаривает сухо.

Напряженность во взгляде.

Человек смотрит вверх и пренебрежительно качает головой.

Обидчивость.

Закрытая поза (руки скрещены на груди, личная дистанция увеличивается и т.д.).

Преуменьшение чужих достижений: *Еще бы, ведь у ее папочки такие связи!*

Постоянные жалобы.

Ерничанье.

Стиснутые зубы.

Человек говорит фразы наподобие: *Мне не за что его прощать, но в действительности так не считает.*

Категоричное мнение обо всем.

Человек перебивает других, особенно когда те делятся чем-то хорошим.

Резкие или скованные движения, выдающие сдерживаемый гнев. Неспособность расслабиться, особенно вблизи источника эмоциональной боли.

Фиксация на том, что человек считает несправедливым (например, слежка за обидчиком в соцсетях).

Обращение внимания других на ошибки и пороки источника эмоции.

Фальшивые улыбки или ложная заинтересованность в ответ на хорошие новости, сообщаемые другими.

Резкость голоса и слов.

Человек затевает ссоры или становится сварливым.

Человек срывается на других по пустякам, чтобы скрыть свою боль из-за реальной причины.

Человек лелеет обиду и носит с воспоминаниями о былом.

Человек редко говорит «спасибо» или проявляет великодушие.

Человек по возможности избегает помогать другим (особенно, если считает себя ущемленным тем, кто просит о помощи).

Человек скор на обвинения.

Вспышки гнева, несообразные обстоятельствам.

Человек хранит секреты, чтобы иметь власть над кем-то.

Двуличие.

Оцепенение от прикосновений (например, когда человека обнимают, или он сам обнимает другого).

Болезненность.

Внутренние ощущения

Стеснение в груди.

Боль в челюсти.

Головные боли или боли в теле.

Болезненная чувствительность к прикосновениям.

Психологические реакции

Убеждение, что в случившемся виноват кто-то другой.

Неспособность довериться.

Уверенность, что другие могли вмешаться и не допустить причинения ему боли.

Отказ принять на себя ответственность за негативные результаты.

Желание свести счеты или заставить другого испытать ту же боль.

Неспособность прощать.

Поспешные суждения.

Ревность и зависть даже из-за полнейших мелочей.

Частые приступы вспыльчивости или холодности.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Изоляция.

Позиция жертвы; неспособность оставить случившееся в прошлом и жить дальше.

Неспособность поддерживать приятную болтовню.

Негативизм, пронизывающий все стороны жизни человека.

Проблемы со здоровьем.

Утрата дружеских связей (из-за негативизма, нездорового мировосприятия и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Пассивно-агрессивные высказывания.

Кривые, принужденные улыбки.

Человек позитивен на словах, но проявляет негативизм в действиях (например, поздравляет другого, яростно надраивая посуду или строча докладную).

Сомнительные комплименты: *Отличная работа. Вот уж не думал, что ты на это способен.*

Человек становится безучастным, как только кто-то начинает делиться хорошими новостями.

Может усилиться до: гнева, ярости, мстительности.

Может ослабнуть до: негодования, раздражительности, разочарования, жалости к себе.

Связанные действенные глаголы: бранить, брюзжать, буйствовать, ворчать, выуживать из памяти, жаловаться, затаить обиду, исходить желчью, кипятиваться, клокотать, колоть, негодовать, оскорблять, осуждать, отрицать, подчеркивать, поедать взглядом, потрясать, предавать, препираться, провоцировать, проклинать, раздражаться, растравлять, свариться, силиться, тыкать, уличать, хандрить, шипеть, щетиниться.

***Совет писателю.** Когда речь идет об эмоциях, не отделяйтесь общими местами. Трагическая ситуация, например сюжет о пропавшем ребенке в телевизионной программе, никого не оставит равнодушным, но если этот ребенок имеет личное значение для персонажа, который смотрит новости, то эффект усилится десятикратно.*

Окрыленность

Определение: стремление действовать или совершенствоваться (обычно под влиянием внешнего стимула, скажем, другого человека, произведения искусства, высказывания или заклинания и т.д.).

Сигналы тела и поведенческие проявления

В момент озарения лицо внезапно становится спокойным.
Рот открывается.
Лицо светлеет.
Глаза широко раскрыты.
Взгляд обращен в себя, словно человек пытается уловить ускользающую мысль.
Человек бросается действовать.
Продолжительные периоды лихорадочной активности.
Человек забывает о еде или сне.
Высокая продуктивность.
Учащенное дыхание.
Человек говорит о своих идеях или источнике вдохновения с каждым, кто готов слушать.
Человек размахивает руками.
Человек расхаживает, обдумывая или проговаривая идеи.
Частые улыбки.
Разговаривая с другими, человек близко наклоняется к ним.
Серьезное или напряженное выражение лица.
Человек не отвечает, когда к нему обращаются.
Человек забывает о назначенных встречах.
Проявления фрустрации или нетерпения, когда человека отвлекают.
Быстрая или более громкая, чем обычно, речь.
Человек рисует графики, иллюстрации, составляет планы.
Человек создает вокруг себя беспорядок во время работы (из-за нежелания прерываться на уборку).
Неопрятный вид (мятая одежда, рубашка, застегнутая не на те пуговицы, взъерошенные волосы и т.д.).
Человек надолго исчезает.
Использование стимуляторов (кофе, энергетические напитки и т.д.), чтобы повысить продуктивность.
Человек приподнимается на носочки.
Человек бежит обсудить свою идею с другим.

Человек говорит сам с собой, чтобы уточнить идеи.

Человек ищет оправдания, чтобы снять с себя обязательства и ответственность, которые считает второстепенными.

Человек быстро становится нетерпеливым с теми, кто не способен разделить его видение.

Внутренние ощущения

Прилив энергии.

Взвинченность (из-за стимуляторов, недостатка сна и т.д.).

Бодрость; легкость.

С каждым озарением ускоряется сердечный ритм.

Психологические реакции

Ясность мысли.

Сверхконцентрация.

Обращенность внимания внутрь себя (чтобы избежать отвлекающих факторов).

Мозг постоянно прокручивает идеи.

Фрустрация из-за неспособности работать настолько быстро, чтобы поспевать за собственными идеями.

Утрата чувства времени.

Забывчивость.

Облегчение, когда снимаются личные обязательства (например, если супруг спит, можно работать допоздна).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Пренебрежение своим здоровьем.

Пренебрежение гигиеной, принимающее крайние формы (нестриженные ногти, грязные волосы, нестираная одежда и т.д.).

Землистая кожа из-за недостатка солнечного света.

Покрасневшие от недосыпа глаза.

Человек худеет, выглядит осунувшимся.

Незнание о драматических событиях, происходящих в мире.

Признаки подавления этой эмоции

Неестественно спокойные лицо и поза.

Оживленные глаза (бегающий взгляд, частое моргание, блеск в глазах и т.д.).

Крайние проявления нервозности.

Поиск поводов вернуться к работе над своими идеями.

Человек легко отвлекается от происходящего (поскольку мысленно он продолжает обращаться к источнику вдохновения).

Губы подергиваются, словно пытаюсь скрыть улыбку.

Может усилиться до: эйфории, одержимости.

Может ослабнуть до: разочарования, угрызений совести, жалости к себе.

Связанные действенные глаголы: активизировать, бросать вызов, возбуждать, возноситься, воодушевлять, воспламенить, восхищаться, достигать, изумляться, искриться, мотивировать, побуждать к действию, поддерживать накал чувств, подталкивать, порождать, посвящать себя, провоцировать, производить, разрабатывать, рождаться, создавать, состязаться, способствовать, стимулировать, строить, увлекать, укореняться.

Совет писателю. *Типичные жесты и выражение эмоций, такие как пожимание плечами или сведение бровей, легко облечь в слова, но, если эмоции часто описывать как таковые, повествование получится невыразительным. Индивидуализируйте реакции исходя из личности*

персонажа и его зоны комфорта, и тогда перед читателем возникнут свежие образы.

ОПТИМИЗМ

Определение: яркое позитивное мироощущение; перспективы.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек задерживает дыхание.

Человек приподнимает бровь и посылает вопросительный взгляд.

Человек подается корпусом вперед.

Человек хватается за грудь или живот.

Человек повторяет про себя слова благодарности.

Руки сложены в молитвенном жесте под подбородком.

Лицо словно светится.

Человек осторожно покусывает губу.

Человек закрывает рот рукой, широко раскрытые глаза сияют.

Глубокие вдохи.

Человек покачивается или извивается.

Человек высказывает аргументы за, а не против.

Устойчивый зрительный контакт.

Улыбка.

Жесткая поза, выражающая готовность.

Человек разглаживает на себе одежду, чтобы выглядеть собранным или заслуживающим внимания.

Человек кивает, когда говорит другой.

Человек держится своих ожиданий.

Частое сглатывание и кивки.

Разговорчивость, болтливость.

Слегка приоткрытые губы.

Человек просит других подтвердить, что есть шансы на успех.

Раскачивание вперед-назад.

Человек дает обещания, чтобы убедить других, что многого стоит.
Демонстрация приверженности как способ показать, что человек соответствует ожиданиям.

Внимание к задачам или людям, связанным с целью данного человека.

Неутомимость.

Человек облизывает губы.

Протяжный выдох, глаза смотрят вверх.

Взгляд перескакивает на символ надежды (осведомленный друг, судейская комиссия и т.д.).

Внутренние ощущения

«Бабочки в животе».

Ощущение головокружения.

Покалывание в руках и ногах.

Все тело трясет изнутри (выброс адреналина).

Ощущение парения, словно человек сбросил все оковы.

Дыхание ненадолго застревает в груди.

Психологические реакции

Готовность верить, что все получится.

Острое осознание своего окружения.

Позитивные мысли.

Чувство покоя.

Сосредоточиваться на улучшениях (учеба, более усердный труд и т.д.).

Отказ обдумывать, обсуждать или слушать негатив.

Подготовка к наилучшему развитию событий.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Руки сложены в молитве, прижаты к губам, глаза закрыты.

Неровное дыхание.
Дрожь в ногах.
Слезы.
Дрожащий голос.
Человек душевно размягчается.

Признаки подавления этой эмоции

Человек сцепляет руки, чтобы они оставались неподвижными.
Человек мысленно снижает завышенные ожидания.
Человек напоминает себе о препятствиях или конкуренции.
Человек прижимает опущенные ладони, чтобы обуздать гипертрофированную уверенность в себе.
Попытки сохранить лицо без всякого выражения.
Взгляд вниз или в сторону.

Может усилиться до: пыла, приподнятости, неуверенности, разочарования.

Может ослабнуть до: беспомощности, обескураженности, сомнения, предвкушения.

Связанные действенные глаголы: балаболить, болтать, вдохновляться, возводить, добиваться, дрожать мелкой дрожью, жаждать, излучать, искриться, лучиться, мечтать, нести вздор, нетерпеливо ждать, предвкушать, принимать на ура, ручаться, трепетать, улыбаться, упрашивать.

Совет писателю. *Заставьте своих героев сделать выбор между добром и злом. Читатели будут сопереживать вашему герою, вспоминая о собственном прошлом, когда перед ними стояла та же дилемма.*

Опустошенность

Определение: неодолимое чувство потрясения и тоски.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек просит другого повторить новость, поскольку не верит своим ушам.

Растопыренная ладонь, прижатая к груди.

Потребность сесть или опереться на кого-то.

Человек закрывает лицо обеими руками и падает.

Человек бросает свое занятие, не завершив его.

Страдальческое выражение лица, взгляд затуманен или устремлен внутрь себя.

Брови сведены и опущены.

Потрясенный взгляд, глаза расширены.

Человек отрицательно качает головой — сначала медленно, затем все размашистее и быстрее по мере того, как сообщение доходит до его сознания.

Человек не знает, куда смотреть или что делать.

Человек громко вздыхает.

Грудь вваливается, спина ссутуливается.

Человек подпирает голову ладонью или трет лоб.

Человек не находит слов (говорит обрывками предложений, начинает и замолкает, не договорив, и т.д.).

Человек прижимает ладонь ко рту, затем опускает ее или роняет.

Руки безвольно свисают вдоль тела.

Человек откидывается на спинку стула.

Голос слабеет или прерывается.

Глаза полны слез.

Дрожащая рука поднимается прикрыть рот.

Человек повторяет фразы отрицания: *Этого не может быть* или *Не верю, что это происходит*.

Человек слишком оглушен, чтобы ответить на объятие.

Человек не отвечает на вопросы.

Человек не знает, куда деть руки.

Взгляд устремлен вниз, шея наклонена вниз и вперед.

Шаркающая походка.

Сдавленные рыдания.

С губ срывается глухой горестный всхлип или вскрик.

Человек слегка пошатывается.

Человек оседает на колени.

Человек уходит без объяснений (реакция бегства).

Слабеют руки, из-за чего человек роняет вещи.

Внутренние ощущения

Внезапная слабость в конечностях.

Сдавливание в груди из-за того, что человек забывает дышать.

Тошнота.

Покалывание в груди и желудке, свидетельствующее об ужасе.

Жжение в сердце.

Ощущение полного оцепенения.

Психологические реакции

Неспособность поверить своим глазам (если человек является свидетелем события).

Событие разворачивается в воображении так, как его описывают (если человек слышит новость от другого).

Человек мгновенно вспоминает тот последний раз, когда он контактировал с пострадавшим человеком или группой или находился в месте, которому причинен ущерб.

Мысли о наиболее пострадавших людях и о том, как они воспримут эту новость.

Неожиданное сожаление: *Почему я приезжала так редко? или Я должен был сказать ей, что она для меня значила.*

Облегчение, сменяемое чувством вины: *Слава богу, Джо остался дома, иначе он тоже погиб бы.*

Человек с трудом справляется даже с простейшими задачами, чувствует себя эмоционально перегруженным.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Неспособность есть, спать или заниматься обычными делами.

Исключение источника боли из своей жизни (разрыв с объектом страсти, увольнение с работы и т.д.).

Скорбь укореняется глубоко в человеке, ее так и не удастся преодолеть.

Превращение в бледную тень самого себя (отсутствие жизненных сил, страсти или личностных проявлений).

Эмоциональное оупение, мешающее контактам с людьми или с окружающим миром.

Утрата воли к жизни.

Признаки подавления этой эмоции

Уход от ситуации, чтобы побыть в одиночестве (реакция бегства).

Молчание и уход в себя.

Самолечение лекарственными препаратами, заглушающими эмоциональную боль.

Подбородок, дрожащий от усилий сдержать слезы.

Человек хватается за какое-то дело (например, организацию похорон), чтобы не чувствовать боли утраты.

Может усилиться до: беспомощности, скорби, безысходности, подавленности.

Может ослабнуть до: одиночества, обделенности вниманием, меланхоличности, принятия.

Связанные действенные глаголы: болеть, вздрагивать, горбиться, держаться, дрожать, жалить, запинаться, кривить, лить слезы, молиться, оплакивать, оседать, отрицать, отсекают, плакать, приводить в смятение, просить, разрушать, рыдать, свалиться, скорбеть, слабеть, согнуться, сотрясаться, стонать, страдать, трепетать, уставиться, утешать, ухватиться, хватать ртом воздух, хрипло дышать.

Совет писателю. *Откровенность о сложных чувствах сигнализирует о важном переломе на пути изменения персонажа. Написать такую сцену реалистично нелегко; эмоциональную боль трудно видеть, еще труднее о ней говорить. Покажите этот стресс и эту борьбу с помощью голосовых сигналов и языка тела.*

Остолбенение

Определение: ощущение психологического оцепенения или паралича, обычно вследствие шокирующего откровения или удара.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек совершенно затихает.

Человек стоит ссутулившись.

Руки безвольно свисают вдоль тела.

Человек опирается на другого.

Рот открывается.

Человек неосознанно облизывает губы или вытирает рот.

Невыразительные глаза.

Пустой взгляд.

Лицевые мышцы обмякают.

Человек оглядывается, в действительности ничего не видя.

Человек переводит взгляд (чтобы понять, что происходит вокруг), а тело остается неподвижным.

Когда человек осматривается, его голова медленно поворачивается.

Человек медленно моргает.

Человека ведут другие, словно он утратил возможность двигаться.

Шаркающая походка.

Человек неосознанно берет и кладет обратно то одно то другое.

Человек сидит в безвольной позе.

Человек крепко прижимает к груди предмет (сумочку, мягкую игрушку, предмет-комфорттер и т.д.).

Человек сворачивается в позу эмбриона.

Человек не реагирует, когда его окликают.

Замедленная реакция на телефонный звонок, прикосновение или другие раздражители.

Человек лежит лицом к стене.

Человек сидит, упираясь локтями в колени и закрыв лицо ладонями.

Человек трет глаза.

Запинки или заикание.

Выражение сомнения: *Не может быть. Я не понимаю.*

Человек забывает, что делал.

Брови нахмуриваются, когда человек пытается понять, что случилось.

Скупая бессмысленная реакция, например беспричинная улыбка или ответ на давно заданный вопрос.

Внутренние ощущения

Звон в ушах.

Заглушенные звуки, словно через наушники.

Сухость в глазах.

Ощущение паралича; мышцы кажутся застывшими.

Тяжесть в руках и ногах.

У человека скручивает желудок.

Тошнота.

Головокружение.

Круги перед глазами.

Психологические реакции

Пустота в голове, словно мозг перестал работать.

Мысли несутся так быстро, что за ними трудно уследить.

Трудно сосредоточиться.

Эмоциональное оупение.

Ощущение головокружения.

Человек сомневается в том, что только что узнал или увидел; неверие.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек впадает в кататоническое состояние.

Человек забывает о назначенных встречах, днях рождения и других важных событиях.

Пренебрежение гигиеной (человек носит грязную или мятую одежду, не принимает душ и т.д.).

Человек подолгу не выходит из дома.

Выпадение из реальности, словно человек не вполне понимает, что происходит.

Утрата интереса ко всему и ко всем.

Прогулы на учебе и на работе.

Неспособность сосредоточиться ни на чем.

Равнодушие к будущему.

Признаки подавления этой эмоции

Человек намеренно моргает изо всех сил.

Человек оглядывается (словно изучая обстановку), но в действительности ни на что не смотрит.

Глубокое дыхание через нос.

Человек перебирает руками и ногами.

Человек опирается на стену или стол (вместо того чтобы рухнуть на сиденье).

Человек отворачивается от источника эмоции.

Человек кусает губу.

Человек сжимает губы.

Человек задает вопрос, совершенно не связанный с причиной этой эмоции.

Может усилиться до: отрицания, безысходности, тоски, паники, истерики.

Может ослабнуть до: отрезвления, неверия, обреченности, грусти, скорби.

Связанные действенные глаголы: валиться, газеть, горбиться, забывать, заикаться, замедляться, запинаться, застывать, изумляться, колебаться, коченеть, моргать, напрягаться, путаться, ронять, рушиться, спотыкаться, ставить в тупик, хмуриться.

Совет писателю. *Чтобы создать убедительный и многогранный образ злодея, заставьте героя испытать эмоцию, которая расколется его панцирь и ненадолго заставит взглянуть на жизнь через призму надежды.*

Отвращение

Определение: неприятие чего-то отталкивающего; омерзение.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Искривленные губы.

Открытый рот, язык слегка выдвинут вперед.

Человек морщит нос.

Человек вздрагивает, отскакивает или содрогается.

Человек с трудом сглатывает, затем плотно сжимает губы.

Человек откидывается назад, втягивая шею.

Человек поглаживает горло и гримасничает.

Человек поворачивается спиной к объекту отвращения.

Глаза мертвенно холодны или ничего не выражают.

Отказ смотреть на объект.

Человек трясет головой и бормочет.

Человек уходит, чтобы прийти в себя.

Поджатые пальцы ног.

Человек тянет вверх воротник, чтобы закрыть рот и нос.

Сплеывание, кашель, чувство тошноты или рвотные позывы.

Человек поднимает руку и пятится.

Человек повторяет слова другого намеренно неэмоциональным голосом.

Человек трет ладони.

Человек прижимает кулак ко рту и надувает щеки.

Человек трет свои голые предплечья.

Человек прикрывает рот.

Горловые звуки словно при удушье.

Человек отстраняется от контакта или даже намека на контакт.

Руки прижаты к животу.

Требование к другим не обсуждать или не делать что-либо.

Человек яростно дергает плечами, словно ему мешает одежда.

Человек держит сумочку или пиджак словно щит.

Человек отвечает уклончиво.

Брови сдвигаются.

Человек сводит и сжимает колени.

Поза становится более зажатой (например, ноги сводятся вместе).

Лицо бледнеет.

Человек трет нос или рот.

Человек говорит нетвердо.

Человек не следит за своими словами.

Человек испуганно отодвигается от предмета/объекта отвращения.

На лице появляется такое выражение, словно человеку больно, он морщит лоб.

Внутренние ощущения

Трудно глотать, как будто подавился.

Избыточное слюноотделение; необходимо сплюнуть.

Кислый или горький привкус во рту.

Тошнота или вздутие в желудке.

Жжение в горле.

Кожа натягивается (ощущение, будто по коже кто-то ползает).

Психологические реакции

Неодолимое желание убежать.

Ощущение нечистоты.

Желание оказаться в другом месте.

Ум мучительно подробно воспроизводит увиденное.

Невозможность полноценно сосредоточиться.

Повышенная чувствительность к запахам и прикосновениям.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Сосредоточенность на очищении (человек бежит в душ, трет кожу мочалкой и т.д.).

Гиперзащита своего личного пространства.

Нервная реакция или дрожь рядом с предметом/объектом отвращения.

Человек не реагирует на обращения к нему или меньше прибегает к вербальной коммуникации.

Огромная потребность уйти от источника эмоции.

Признаки подавления этой эмоции

Бледная улыбка при сохранении безопасной дистанции.

Человек колеблется, в то же время принуждая себя приблизиться.

Сохранение зрительного контакта, как бы ни было трудно.

Человек отмахивается, словно нечто не имеет значения.

Человек медленно подходит, но держит руки прижатыми к телу.

Человек стоит в стороне, лишь протягивая руку.

Человек двигается тяжело и резко.

Может усилиться до: презрения, страха, гнева, жути.

Может ослабнуть до: потрясения, нерешительности, неловкости, настороженности.

Связанные действенные глаголы: взбаламучивать, вспучивать, глотать, гримасничать, застывать, извергать из себя, испытывать отвращение, мутить, отвергать, отринуть, отталкивать, отшатываться, падать в обморок, рыгать, сжиматься, содрогаться, сплевывать, тошнить, трястись, ускользать.

Совет писателю. *При крайних эмоциональных проявлениях, вызывающих немедленную реакцию «бей или беги», важно знать, какая «сторона»*

*наиболее отвечает личности вашего персонажа.
Все действия должны соответствовать этому
выбору.*

Отрезвление

Определение: боль и разочарование вследствие открытия, что человек держался ложных убеждений или напрасно кому-то доверял.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Быстрое моргание, тогда как лицо в целом становится вялым.

Склонив голову набок и уставившись в одну точку, человек пытается переварить неприятное открытие.

Тело цепенеет, затем становится безвольным.

Человек слегка спотыкается, когда к нему приходит понимание.

Человек прижимает руку к груди, затем пальцы собираются в кулак, стискивая ткань одежды.

Человек запинается, когда говорит; пытается, но не может составить предложения.

Дыхание становится более частым и глубоким, видно, как поднимается и опускается грудь.

Человек смотрит на причину этой эмоции, затем отводит взгляд и возвращает его, совершенно не способный поверить.

Человек сжимает голову руками.

Восклицания: *Нет!* или *Этого не может быть!*

Человек обнимает себя, словно утешая.

Глаза расширяются, шея вытягивается вперед.

Человек стоит с открытым ртом, не способный говорить.

Человек приводит доказательства в поддержку прежних убеждений: *Ты же обещал покончить с этим!*

Человек поднимает одну руку, словно отражая удар.

Человек быстро дышит, глядя вверх.

Дрожащие губы.

Заметная дрожь проходит по всему телу.

Человек прижимает губы руками, сложенными в форме шатра, одновременно качая головой.

Человек делает шаг назад, чтобы увеличить личное пространство.

Человек стискивает священный для себя предмет, символизирующий его веру (крест, подарок любимой особы и т.д.).

Человек отступает и спотыкается, поскольку перестает замечать, что происходит вокруг.

Человек отшатывается от людей, пытающихся его утешить.

Сомнения в источнике новости: *Уверен, ты ошибаешься. Он бы так ни за что не поступил.*

В голосе звучит потрясение.

Человек открыто смотрит на источник эмоции страдальческим взглядом с оттенком боли и гнева.

Человек сплетает руки в воздухе перед собой и слегка тянет, пытаясь взять под контроль свои эмоции.

Краска сходит с лица (потрясение) или внезапно его заливают (гнев).

Поиск оправданий, чтобы можно было сохранить прежние убеждения: *Тебя ведь заставили, правда?*

Человек подается вперед в поисках признаков вины (находясь рядом с другим человеком, включенным в данную ситуацию).

Человек отшатывается от другого человека или предмета, с которым связано отрезвление.

Человек отрицательно качает головой и прерывает другого, чтобы иметь возможность осмыслить информацию.

Внутренние ощущения

Ощущение холода во всем теле.

Вызывающая беспокойство тяжесть или боль в груди.

Тяжесть в желудке.

Стеснение в области ребер.

Дрожь, сотрясающая изнутри.

Психологические реакции

Мысли перескакивают на события или моменты, заставившие сначала человека поверить.

Человек вспоминает то, чего не заметил в свое время.

Поиск объяснений из-за огромного нежелания верить свидетельствам и фактам.

Мысли перескакивают с одного воспоминания на другое, пока человек ломает голову, могут ли обвинения быть справедливыми.

Человек настолько дезориентирован, что начинает сомневаться в собственных убеждениях.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Поза становится неустойчивой (человеку нужно найти опору или сесть).

Сарказм и потребность ранить словами.

Выбалтывание секретов, чтобы причинить виновнику боль.

Человек кричит, тычет пальцем, двигается агрессивно и демонстрирует другие признаки гнева.

Вспышка насилия (человек бросается на другого, пытается его ударить и т.д.).

Человек кидается прочь из-за неспособности примириться с услышанным (реакция бегства).

Озлобленность в отношении человека, организации или идеи, которым был когда-то верен.

Признаки подавления этой эмоции

Отрицание (качание головой, поиск оправданий, препирательства и т.д.).

Неоправданный гнев на людей, раскрывших ложь.

Человек цепляется за свои объяснения, почему другие люди ошибаются на этот счет, и высказывает их.

Человек в гневе уходит; отказ слушать.

Может усилиться до: гнева, ожесточенности, унижения, отвращения, чувства, что тебя предали.

Может ослабнуть до: скептицизма, разочарования, обделенности вниманием, неадекватности, смущения, стыда.

Связанные действенные глаголы: брякать, забросить, зарекаться, кричать, мучить, оглушать, оскорблять, отвергать, отречься, парализовать, плевать, повреждать, поставить под вопрос, потрясать, прекращать, приводить в замешательство, причинять боль, проклинать, пускать под откос, разрывать, ранить, ставить в тупик, страстно желать, трепетать, унижать, ушибиться, уязвлять.

Совет писателю. *В напряженной сцене обязательно покажите, как усиливаются или меняются эмоции персонажа. Это заставляет читателя с нетерпением ждать дальнейшего развития событий.*

Отрицание

Определение: отказ признать правду или нечто произошедшее, свершившееся.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек ввязывается в споры.

Человек отстраняется.

Человек яростно трясет головой.

Человек отмахивается от другого.

Отрицательные утверждения в диалоге: *Я здесь ни при чем!* или *Я ничего не могла сделать.*

Эмоциональная речь, сопровождающаяся указующим и другими жестами.

Вскидывание ладоней.

Человек пожимает плечами.

Втягивание верхней губы.

Руки, скрещенные на груди.

Ладонь на груди.

Безвольный рот.

Человек быстро говорит, не давая другим вставить ни слова.

Рационализация или поиск оправданий.

Человек незаметно отступает.

Медленная речь с растянутыми словами: *Что? Ни в коем случае!*

Человек откидывается назад, создавая пространство перед собой.

Человек защищается от чего-то или от кого-то.

Поднятые брови.

Расширенные глаза.

Повышение голоса.

Эмоциональное *Нет!*

Человек отклоняется подальше от обвинителя.

Человек трет уши, закрывает их или тянет себя за мочку.

Человек подвергает сомнению источник фактов другого.

Человек постоянно перебивает другого, чтобы не дать ему говорить.

Человек улыбается и качает головой, словно показывая, что другая сторона полностью заблуждается.

Человек подвергает сомнению мотивы другого, реагирует так, словно на него нападают.

Жест руками, словно в воздухе рисуется буква Х.

Разрыв зрительного контакта (в случае неуверенности или лжи).

Человек отвечает коротко и отрывисто.

Потение.

Человек неотрывно смотрит вниз на свои руки.

Человек поглаживает свой рукав, пытаясь успокоиться.

Требования к другому (уйти, прекратить разговор и т.д.).

Внутренние ощущения

Во рту становится сухо.

В горле образуется ком.

Ощущение тяжести или оцепенения.

Жжение в глазах.

Дрожь в желудке.

Психологические реакции

Человек мысленно проигрывает прошлые события, пытаясь в них разобраться.

Мысли крутятся вокруг обстоятельств возникшей ситуации.

Мозг мечется в поисках логического объяснения.

Гнев или боль из-за того, что человек оказался в такой ситуации.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек винит других.

Человек приводит альтернативные факты в поддержку своей позиции.

Человек мольбами или плачем пытается заставить других поверить ему.

Человек становится глух ко всему, отказывается слушать других.

Человек хочет, чтобы его оставили одного.

Острая потребность в бегстве.

Признаки подавления этой эмоции

Человек отказывается спорить или отвечать на обвинение.

Постоянный зрительный контакт.

Человек спокойно объясняет, что ничего не отрицает.

Замечания типа: *Мы еще посмотрим.*

Человек приводит доводы в пользу того, что данная точка зрения безосновательна.

Человек повторяет истину, какой ее видит, и упорно ей следует.

Человек придерживается ровного, спокойного тона.

Может усилиться до: оборонительной позиции, душевной боли, чувства вины, гнева, внутренней противоречивости.

Может ослабнуть до: потрясения, уязвимости, отрезвления.

Связанные действенные глаголы: аннулировать, артачиться, возражать, делать вид, игнорировать, осаживать, оспаривать, отвергать, отказываться, отклонять, отрекаться, отрицать, отступать, переиначивать, подавлять, пожимать плечами, препятствовать, прикидываться, проклинать, протестовать, противиться, прятаться, сбрасывать со счетов, сдвигать, спасаться бегством, сторониться, уворачиваться, умолять.

Совет писателю. *Составьте список основных слов языка тела (хмуриться, улыбаться, пожимать плечами, качать головой и т.д.). Пользуйтесь функцией «найти и заменить» своего текстового редактора для их обнаружения, чтобы знать, в каких местах описание эмоций требует некоторого обновления.*

Отторжение

Определение: эмоционально тяжелое потрясение из-за чего-то крайне неприятного.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Вздрагивание или отстранение от источника эмоции.

Губы, кривящиеся от омерзения.

Шумные вдохи.

Широко раскрытый рот.

Человек выкатывает глаза, после чего быстро моргает.

Человек делает шаг назад, глядя в сторону или вниз.

Человек сводит брови.

Отвисшая челюсть.

Человек медленно, но с усилием полностью выдыхает, пытаясь осмыслить произошедшее.

Губы шевелятся, но человек не находит слов.

Человек выпрямляется, мышцы явно напрягаются.

Человек хватается себя за горло.

Человек сжимает в кулаке ткань рубашки (на уровне груди).

Человек ненадолго прикрывает рот и кладет ладонь на грудь.

Ладонь, выставленная перед собой, словно защита от увиденного или услышанного.

Человек сглатывает, прежде чем что-то сказать.

Резкий вопрос: *Что?* — если эмоция вызвана словами другого человека.

Пытаясь осмыслить случившееся, человек восклицает: *О господи!* или *Видела, что он наделал?*

Плечи выступают вперед, грудь западает, из-за чего шея словно укорачивается.

Человек трет себе грудь.

Лицо белеет.

Человек сдвигает ноги, поскольку принимает более напряженную позу.

Человек трет ладони об одежду, как будто пытаюсь очистить их.

Человек отступает; личное пространство между ним и источником эмоции увеличивается.

Человек отворачивается и поднимает руки к лицу.

Человек отвечает обрывочно, словно пытается найти нужные слова.

Человек поднимает ладонь к виску и качает головой.

Голос становится выше.

Человек бурно жестикулирует, как будто обсуждая ситуацию с другими.

Внутренние ощущения

Внутри все сжимается, поскольку человек пытается полностью выдохнуть.

Пересыхает во рту.

Головокружение, поскольку воздух ненадолго застревает в легких.

Ладони (или кулаки) становятся горячее из-за выдоха с усилием.

Дезориентация.

Лицо и шею заливают румянец, когда потрясение переходит в гнев.

Психологические реакции

Человек мысленно воспроизводит то, что только что увидел или услышал.

Человек сильно фокусируется на источнике эмоции и тщательно изучает его.

Мысли устремляются к возможным последствиям того, что человек только что узнал.

Человек не хочет, чтобы его трогали.

Человека моментально охватывает разочарование в тех, кто ответственен за произошедшее.

Человек ищет виноватого или причину.

Человек испытывает потребность услышать ответ, узнать, почему это произошло, и понять, как это могло случиться.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Жжение в глазах, они слезятся.

Человек крайне невнятно выражается или вообще не может говорить.

Событие снова и снова прокручивается в уме.

Человек клянет себя за то, что не предусмотрел такого развития событий или доверял не тому, кому следовало.

Неверие ведет к разочарованию (в других людях, в конкретном человеке, в обществе и т.д.).

Человек впадает в гнев и становится воинственным (реакция «бей»).

Потребность уйти из-за невозможности выносить ситуацию (реакция «беги»).

Признаки подавления этой эмоции

Слегка расширенные глаза.

Застывшее лицо.

Приоткрывшийся и тут же закрывшийся рот.

Губы сжаты в тонкую прямую линию.

Учащенное сглатывание.

Человек ничего не говорит, чтобы не выдать своих чувств.

Человек отворачивается от источника эмоции или избегает зрительного контакта в попытке взять себя в руки.

Колебания или откашливание, чтобы собраться, прежде чем сменить тему разговора или перенаправить внимание на что-то другое.

Может усиливаться до: гнева, отвращения, негодования, неповиновения.

Может ослабнуть до: неверия, разочарования, отрезвления.

Связанные действенные глаголы: вздрогнуть, взорваться, заартачиться, завизжать, заикаться, запятнать, зашататься, изумиться, лишить душевного равновесия, низвергнуть с пьедестала, озлобиться, оскорбиться, отворотиться, отскочить, отступить, оцетиниться, пережить потрясение, побелеть, побрезговать, проскрежетать, разинуть рот, разъяриться, сглатывать, содрогнуться, споткнуться, ужаснуться, уклониться.

Совет писателю. *Эмоции не всегда бывают возвышенными или красивыми; то, что испытывают некоторые персонажи, раскрывает их темную сторону. Не бойтесь показать эти моменты, если это важно для повествования. Читатели опознают в них правду жизни и будут признательны автору за честность.*

Отчаяние

Определение: состояние безнадежности, ведущее к опрометчивости.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Воспаленные, лихорадочно горящие глаза.

Мечущийся взгляд.

Быстрые движения.

Хождение вперед-назад.

Неспособность спать или есть.

Подергивания пальцев и другие навязчивые, повторяющиеся движения.

Перемещение рывками.

Человек тянется или прикасается к другим в надежде на помощь или одобрение.

Человек встречает угрозу с высоко поднятой головой.

Действия, выходящие за пределы выносливости.

Тревожное бормотание себе под нос.

Человек хватает и дергает себя за волосы (использование боли, чтобы сконцентрироваться на действии).

Голос глухой от переполняющих человека эмоций.

Нервная жестикуляция.

Стенания.

Срывающийся голос.

Человек раскачивается на месте и, скрестив руки на груди, трет ладонями плечи.

Человек пытается торговаться, игнорируя сигналы незаинтересованности или гнева со стороны другого.

Покачивание и дрожь.

Человек обхватывает руками голову.

Человек обнимает себя за плечи, уткнувшись подбородком в грудь.

Шея деревенеет, на ней проступают жилы.

Напряженные предплечья.

Глаза выглядят заплаканными, взгляд беспокойно перескакивает с одного на другое.

Прикушенная нижняя губа.

Человек заламывает руки или постоянно сгибает пальцы и сжимает кулаки.

Опущенные плечи, согбенная спина.

Человек мотает головой в отрицании.

Защитная поза (подбородок опущен к груди, руки крепко обхватывают тело и т.д.).

Человек царапает себя по щекам, так что остаются следы.

Человек напрягает бицепсы при сложенных на груди руках.

Человек обильно потеет.

Клятвы, произносимые все более громким голосом.

Внутренние ощущения

Ускоренное сердцебиение.

Сухость во рту.

Горло дерет от мольбы или слез.

Повышение болевого порога.

Стеснение или боль в груди.

Избыточная или маниакальная энергия.

Психологические реакции

Постоянное планирование и одержимость.

Иррациональное мышление и неспособность здраво рассуждать.

Желание сделать хоть что-нибудь.

Пренебрежение законом или социальными нормами.

Человек отставляет в сторону мораль и здравый смысл.

Человек жертвует другими людьми или менее важными целями, мечтами и потребностями, если это необходимо.

Пренебрежение чувствами других, если они противоречат цели человека.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Плач, всхлипывания, причитания или стенания.

Человек бьет кулаком по чему-либо, вплоть до самоповреждений.

Мольбы, унижения, пренебрежение своим достоинством или гордостью.

Человек идет на крайний риск.

Предложение обмена: *Лучше возьмите меня или Я пойду, а ты останешься.*

Человек выходит за границы возможного в поисках необходимой силы.

Человек не позволяет себя переубедить.

Признаки подавления этой эмоции

Человек жестко держит себя в руках.

Человек верит лжи, если она дает надежду.

Уход в себя, чтобы примириться с ситуацией; полное отречение от мира.

Человеку трудно усидеть на месте.

Постоянные взгляды на часы.

Человек убеждает и успокаивает других.

Человек приводит в порядок волосы и одежду, чтобы казалось, будто случившееся на него никак не повлияло.

Человек использует отвлекающий фактор (смотрит фильм или телепрограмму).

Сильно сжатые кулаки.

Может усилиться до: тоски, ощущения нависшей угрозы, гнева, решимости.

Может ослабнуть до: эмоциональной перегрузки, оптимизма, благодарности.

Связанные действенные глаголы: бороться, брать, ввергать, вцепиться, выкарабкаться, делать ставку, добиваться, докучать, загнать в угол, искать, молиться, напирать, напрягать все силы, нащупывать, обещать, отваживаться, отрицать, пасть к ногам, плакать, предавать, прибегать к помощи, принуждать, причитать,

прокрадываться, рисковать, сгребать, спастись бегством, сцапать, уговаривать, угрожать, умолять, ухватиться.

Совет писателю. *Выбор одежды индивидуален и несет на себе отпечаток личности человека. Создавая уникальный эмоциональный язык тела персонажа, подумайте, как использовать его одежду, чтобы раскрыть его болевые точки или амбиции и показать самооценку.*

Ощущение нависшей угрозы

Определение: глубокий страх перед будущими событиями или обстоятельствами, вызывающий сильное желание их избежать.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек прижимает руки к груди.

Плечи выставлены вперед, грудь становится впалой.

Согнутая шея.

Человек откидывается назад или в сторону от источника дискомфорта.

Человек волочит ноги.

Человек пятится.

Человек ищет оправдания своего ухода.

Тихий голос.

Односложные ответы.

Сгорбленная поза и поникшая голова.

Плотно сведенные колени.

Человек избегает зрительного контакта.

Человек поворачивает туловище (защищая его от источника дискомфорта).

Человек поднимает плечи, словно пытаясь спрятать шею.

Потение.

Легкое раскачивание.

Дрожь в руках.

Человек отходит вглубь комнаты.

Человек следует за основной группой, сохраняя дистанцию, чтобы иметь возможность отступить или убежать, если понадобится.

Поиск спасительной темноты, выхода и т.д.

Локти плотно прижаты к телу.

Человек старается казаться меньше.

Человек вздрагивает или съеживается при громких звуках.

Усиленное слюноотделение.

Руки скрещиваются над областью желудка, создавая защитное препятствие.

Нервные движения (человек выгибает запястья, вытирает ладони о брюки и т.д.).

Человек сжимает в руках предмет-комфортёр (кулон, телефон и т.д.).

Человек снова и снова проводит ладонями по штанинам.

Человек кусает до крови свою губу или щеку изнутри.

Бледный или болезненный вид.

Внутренние ощущения

У человека бурлит в желудке, или возникает ощущение, что внутри все упало.

Учащенное или слабое сердцебиение.

Лихорадочная дрожь.

Холодные пальцы.

Тяжесть в груди.

Затрудненное дыхание.

Кислый привкус во рту.

Боль в задней части горла.

Затрудненное глотание.

Тошнота.

Слабость в руках и ногах.

Психологические реакции

Мысли о бегстве; желание спрятаться.

Желание, чтобы время шло быстрее.

Неспособность видеть благоприятный исход.

Представлять наихудший сценарий и стремиться спастись.

Чувствительность к звукам и движению.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Дрожь или трепет.

Человек подпрыгивает при звуках.

Человек вздрагивает при прикосновении.

Поиск любого оправдания, лишь бы избежать грядущего.

Учащенное дыхание.

Человек торгуется и молится.

Признаки подавления этой эмоции

Человек ведет себя так, будто у него всего лишь легкое недомогание или плохое настроение.

Попытки избавиться от переживания, отвлекаясь на что-то (на телевизор, книгу или музыку).

Сосредоточенность на том, чтобы не позволить страху завладеть собой.

Человек заставляет себя оставаться неподвижным.

Может усилиться до: тоски, беспомощности, ужаса.

Может ослабнуть до: нервозности, неуверенности, настороженности, незащищенности, оптимизма.

Связанные действенные глаголы: взмокнуть, возродиться, воображать, дрожать, завладевать умом, конфузиться, крепиться, отступать, падать духом, паниковать, рухнуть, сморщиваться, стискивать, страдать, страшиться, съеживаться, тревожиться, трепетать, трястись, усыхать.

Совет писателю. *Сохраняйте общее представление об эмоциональном диапазоне каждого персонажа. Сильная рукопись всегда заставляет читателя испытать целый ряд противоречивых переживаний, вписывающихся в контекст личностного развития протагониста.*

Ощущение недооцененности

Определение: чувство, что тебя не ценят по заслугам, словно другие не видят или не признают твои достоинства или твой вклад.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек держится на заднем плане.

Человек стоит в углу или у стены.

В группе людей человек встает позади всех.

Взгляд полон надежды, когда к человеку обращаются, и потухший, когда признание так и не звучит.

Человек не делится своими идеями или мнениями.

Человек говорит, лишь если к нему обращаются непосредственно.

Человек стоит ссутулившись.

Пальцы нервно или бессознательно теребят что-то (волосы, шарф, колесико зажигалки и т.д.).

Тихие шаги.

Человек держит руки и ноги близко к телу.

Когда человек сидит, то старается казаться меньше (скрещивает ноги, кладет руки на бедра и т.д.).

Человек с готовностью откликается, когда ему уделяют внимание или выражают благодарность.

Тихий голос.

Человеку становится не по себе, когда другие обращают на него внимание.

Человек не принимает комплименты.

Человек идет, опустив глаза и подбородок.

Человек изо всех сил старается добиться одобрения других (угождает людям).

Человек акцентированно повторяет, сколько он работал или что именно сделал.

Человек очень внимательно относится к своему внешнему виду, чтобы привлечь внимание с его помощью.

Человек берется за трудную работу, чтобы показать, на что он способен.

Человек отказывается сотрудничать (стремление соответствовать ожиданиям).

Самосаботаж; намеренно плохое выполнение работы.

Попытки потихоньку отомстить тем, кто не оценил его работу.

Человек становится ведомым, утрачивает чувство собственного «Я».

Будучи ущемлен, человек обсуждает обидчика с другими за его спиной.

Комплекс жертвы.

Бормотание себе под нос.

Человек дуется и хандрит.

Человек в гневе набрасывается на другого, затем извиняется.

Губы плотно сжаты, подбородок дрожит от гнева.

Человек охотится за комплиментами или одобрением.

Игра на чувстве вины других: *Я вечно за всеми убираю, а ты сидишь, словно так и надо.*

Человек бьет в чужое слабое место и отказывается помочь, когда это необходимо.

Человек крутится поблизости, ожидая, когда кто-нибудь его поблагодарит.

Чрезвычайное внимание к тому, чтобы не забывать выражать признательность другим.

Внутренние ощущения

Ощущение, будто внутри что-то оборвалось.

Внутри все сжимается всякий раз, когда человеком пренебрегают.

Трепетание в животе в присутствии людей, заставляющих человека чувствовать себя никому не нужным.

Нервные пальцы.

Тошнота.

Психологические реакции

Убеждение, что твои действия не заслуживают признания.

Плохое мнение о себе (самоедство).

Человек ставит себя ниже других.

Человек мыслит, как жертва.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек становится озлобленным и ожесточенным.

Человек отказывается сотрудничать на работе, дома или в школе.

Человек становится естественной мишенью для издевательств.

Человек не предлагает себя для работы или участия в проектах.

Человек привыкает, что его не ценят и не замечают.

Человек хранит многое в секрете от обидчика (начальника, супруга и т.д.) и довольствуется этим.

Человек соглашается на работу, которую никто больше не хочет выполнять, поскольку это позволит ему остаться незамеченным.

Человек низко ставит планку.

Подчинение чужой воле.

Человек привыкает держаться в тени.

Отчаянные попытки привлечь внимание других (своими действиями, одеждой и т.д.).

Человек не выражает признательности другим.

Признаки подавления этой эмоции

Человек пожимает плечами, не дождавшись благодарности, словно ему все равно.

Человек ничего ни для кого не делает, чтобы не пришлось столкнуться с неблагодарностью.

Человек льнет к людям, которые его ценят.

Подавляемые проявления ожесточенности или боли рядом с теми, кто не ценит человека (сжатые губы, шумный выдох через нос, закатывание глаз и т.д.).

Может усилиться до: чувства, что тебя предали, гнева, ожесточенности, неповиновения, незащищенности, никчемности.

Может ослабнуть до: неуверенности, благодарности, облегчения.

Связанные действенные глаголы: бормотать, ворчать, дуться, завидовать, запинаться, киснуть, мстить, отводить взгляд, прятаться, разразиться, сопротивляться, сплетничать, суетиться, теревить, уклоняться, хандрить, хмуриться.

Совет писателю. *В отношении эмоций естественная реакция — попытаться вернуть контроль над собой. Узнайте, насколько близко к грани допустимого вы можете подвести персонажа. Если это важно, заставьте его перейти грань.*

Ощущение собственной правоты

Определение: чувство человека, когда его правота доказана, с него сняты обвинения, ему возвращена свобода.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек стоит, выпрямившись во весь рост.

Голова высоко поднята.

Грудь горделиво выпячена.

Глубокие вдохи, от которых расширяется грудь.

Человек запрокидывает голову, закрыв глаза, и наслаждается моментом.

Человек широко, от души улыбается.

Человек прикладывает кулак к сердцу и на мгновение сохраняет эту позу.

Человек закрывает улыбку руками, словно боится ее продемонстрировать.

Человек смахивает слезы счастья.

Человек танцует или приплясывает на месте.

Человек кивает или закрывает глаза, сжимая дрожащие губы.

Человек радуется вместе с близкими (обнимает их, притягивает к себе, кружит и т.д.).

Человек кричит и вопит.

Человек хлопает в ладоши.

Тело обмякает (напряжение уходит), прежде чем снова напрячься, чтобы не упасть.

Более громкий и радостный тон.

Открытая поза (руки широко раскинуты, ноги расставлены, голова запрокинута и т.д.).

Человек высмеивает своих врагов, тычет им в лицо своей победой.

Человек склоняет голову в безмолвной благодарственной молитве.

Подергивания рук и ног.

Победный жест согнутой рукой кулаком вверх.

Человек совершает круг почета.

Человек приседает на корточки и обхватывает себя руками.

Выражение осторожной надежды (если человек скептик и прежде испытывал разочарование).

Постоянная улыбка.

Тембр голоса становится выше.

Человек преследует цели или мечты, на которые прежде не смел замахиваться.

Человек высказывается в обстоятельствах, в которых раньше чувствовал бы себя скованно.

Внутренние ощущения

Выброс адреналина.

Сердце трепещет.

Ощущение прилива энергии; потребность двигаться.

Отсутствие сонливости.

Ощущение опустошенности при осознании, что можно наконец отдохнуть в безопасности и мире.

Эйфория.

На человека накатывает волна умиротворения и довольства.

Из-за постоянной улыбки человек ощущает, что лицо как будто растянулось.

Психологические реакции

Оптимистичный взгляд на мир.

Все вокруг становится ярче и красивее.

Человек замечает детали, которые раньше упускал.

Беспорядочные мысли.

Трудно сосредоточиться на чем-то одном.

Возвращается вера в Бога, человечество, систему и т.д.

Избавление от страха при осознании, что тебя и твоих детей теперь ждет лучшее будущее.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек становится храбрее, оказывает сопротивление или принимает вызов, которых прежде избегал бы.

Человек пытается помочь другим, также нуждающимся в оправдании.

Человек добивается дальнейших компенсаций.

Взросшая уверенность в себе.

Изменение привычек к лучшему (человек начинает правильно питаться, уделяет себе время и т.д.).

Самонадеянность.

Человек становится вдохновляющим примером для других.

Мысли о будущем, прежде недоступном.

Признаки подавления этой эмоции

Человек прячет улыбку, но не может ее сдержать.

Человек заставляет себя сохранять неподвижность.

Человек сцепляет руки, чтобы они не подергивались.

Человек не поднимает головы, чтобы скрыть все красноречивые признаки.

Человек пытается дышать глубоко и медленно.

Человек отворачивается или быстро уходит.

Человек кусает губу, чтобы не заговорить.

Снижение продуктивности из-за отвлекающих мыслей о важной победе.

Обмен быстрыми взглядами со сторонниками.

Может усилиться до: уверенности в себе, эйфории, удовлетворения, бесстрашия.

Может ослабнуть до: гнева, чувства поражения, безысходности, решимости, разочарования, обескураженности, отрезвления, выхолощенности, фрустрации, оптимизма, беспомощности, негодования, обреченности, скептицизма.

Связанные действенные глаголы: благодарить, вздыхать, вопить, выкрикивать, кружиться, кутить, лучиться, обнимать, оседать, отмечать победу, поздравлять, праздновать, процветать, прыгать, раздуваться, распространять, танцевать, хлопать в ладоши.

Совет писателю. Некоторые эмоции, например замешательство, должны быть кратковременными или сопровождаться другими чувствами. Если POV-персонаж растерян слишком долго, читателям может быть трудно следить за происходящим в сцене.

Паника

Определение: внезапный непереносимый страх, провоцирующий невротическое или нелогичное поведение.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Учащенное поверхностное дыхание.
Расширенные глаза, вокруг радужки видны белки.
Тяжело дышать.
Человек зажмуривается.
Человек сжимает и разжимает кулаки.
Человек скукоживается и пытается стать меньше.
На шее проступают вены.
Непроизвольные стоны или всхлипы.
Человек на взводе (подпрыгивает при неожиданных звуках, не может сосредоточиться и т.д.).
Человек сидит очень прямо.
Человек обхватывает голову, пытаясь вернуть самообладание.
Руки дрожат и трясутся.
Мышцы выглядят напряженными.
Дрожь в теле.
Потение.
Покраснение кожи.
Человек хватается ртом воздух, пытаясь восстановить дыхание.
Человек до боли прижимает ладонь к груди.
Голос становится выше и громче.
Быстрая речь; обрывочные предложения.
Человек приваливается к стене или углу.
Рыдания.
Человек стискивает собственные плечи, пытаясь унять дрожь.
Человек снова и снова повторяет одно и то же: *Нет, нет, только не это!*
Человек зовет на помощь.
Невозможность усидеть на месте (нервные движения, расхаживание со сменой направления, человек садится и снова вскакивает, допытывается у окружающих, нет ли новостей, и т.д.).
Человек отчаянно цепляется за источник стабильности, скажем другого человека или предмет-комфорт.

Взгляд мечется, пытаюсь охватить все, что происходит вокруг.

Обморок.

Бегство.

Внутренние ощущения

Выброс адреналина.

Ощущение сердцебиения и покалывания в груди.

Подскакивающее кровяное давление.

Ощущение удушья или затрудненности дыхания.

Ощущение нехватки кислорода (стеснение в груди).

Покалывание в конечностях, онемение пальцев рук и ног.

Тошнота.

Головокружение.

Пятна перед глазами.

Слабость или дурнота.

Повышение температуры (обильное потоотделение) или понижение (неконтролируемый озноб).

Психологические реакции

Внезапное переполняющее чувство ужаса.

Страх близкой смерти.

Человек убежден, что сходит с ума.

Человек пытается понять ситуацию, но не способен связно мыслить.

Человек сосредоточивается на том, чтобы справиться с проявлениями паники (успокоиться).

Человек повторяет себе, что все будет хорошо.

Поиск провоцирующего фактора или причины своей паники.

Дезориентация.

Человек лихорадочно ищет выход из ситуации, но слишком потрясен, чтобы предпринять что-либо полезное.

Фокусирование на худшем варианте развития событий.

Болезненная реакция на звуки, движение, прикосновения и т.д.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Паническое или тревожное расстройство.

Депрессия.

Зависимость от успокоительных.

Наркотическая или алкогольная зависимость.

Фобии.

Страх выйти из дома.

Человек избегает ситуаций, провоцирующих панику.

Человек избегает мест, которые невозможно покинуть в случае панической атаки.

Постоянная тревога о том, когда случится следующая паническая атака.

Человек спит больше обычного.

Признаки подавления этой эмоции

Человек закрывает глаза.

Глубокое контролируемое дыхание.

Человек выходит из комнаты или отворачивается, чтобы овладеть собой.

Применение методов релаксации.

Избегание зрительного контакта с другими.

Человек уговаривает себя не бояться, используя логику и рациональное мышление.

Может усилиться до: истерики, паранойи, ужаса.

Может ослабнуть до: тревоги, ощущения нависшей угрозы, страха, грусти, неловкости, беспокойства.

Связанные действенные глаголы: бушевать, дергаться, задыхаться, отшатываться, падать в обморок, потеть, прятаться, рыдать, скрежетать, содрогаться, стонать, терять сознание, трепетать, убегать, учащенно дышать, хвататься, цепенеть, цепляться.

Совет писателю. *Глубже заглянуть в характер героя поможет стыд. Что заставляет персонажа испытывать эту мучительную эмоцию? Хорошенько исследуйте предысторию, чтобы понять, что с ним приключилось, и заставьте его столкнуться со своим позором перед читателем.*

Паранойя

Определение: чрезмерная или иррациональная подозрительность и/или недоверие к другим.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек вздрагивает и пугается по мелочам.

Стиснутые челюсти.

Мечущийся взгляд; расширенные глаза.

Избыточные меры предосторожности (дополнительные замки, сторожевые собаки, видеонаблюдение и т.д.).

Постоянные суетливые движения рук.

Беспокойный сон или бессонница.

Человек пятится назад, вскидывая руки.

Человек как будто слишком редко моргает.

Человек скрещивает руки и тесно прижимает их к груди.

Бормотание себе под нос; беседы с самим собой.

Навязчивое почесывание.

Потение.

Воспаленные глаза.

Входя в помещение, человек ищет глазами выходы.

Обостренная потребность в личной дистанции.

Зависимость от кофеиносодержащих напитков или наркотиков, позволяющих дольше бодрствовать.

Из-за недостатка солнца кожа имеет болезненно-бледный вид.

Внешняя неопрятность.

Человек безосновательно обвиняет других в том, что они задумали или уже причинили ему зло.

Лицевые тики; подергивающиеся мышцы.

Быстрая нервная походка.

Человек всегда оглядывается через плечо или смотрит за угол.

Человек одергивает на себе одежду так, словно она ему мала и жмет.

Совпадение с интересами маргинальных групп и теоретиков заговора.

Эксцентричные убеждения и мнения.

Обидчивость; быстрый переход к оборонительной позиции.

Словесные нападки на любого, кто покажется врагом.

Человек фонтанирует бессодержательными или иррациональными аргументами.

Человек ссылается на ненадежные источники.

Упертая приверженность своим воззрениям, какими бы нелепыми они ни были.

Склонность к перфекционизму.

Компульсивные действия.

Отказ от пищи или напитков, приготовленных другими.

Внутренние ощущения

Апатия.

Мышцы всегда напряжены, готовы к схватке или к бегству.

Болезненная чувствительность к прикосновениям и звукам.
Лихорадочное сердцебиение.
Болезненная нервная и кожная чувствительность.
Высокий уровень адреналина; нервозность.

Психологические реакции

Человек во всем видит признаки опасности.
Человек слишком поспешно судит о людях.
Убежденность, что другие всегда имеют скрытые намерения или мотивы.
Обостренное чувство собственной значимости.
Иррациональные реакции; человек моментально приходит к нелогичным выводам.
Умственная усталость из-за недостатка сна.
Неспособность поддерживать контакты с другими из-за недоверия к ним.
Человек всегда ждет худшего развития событий.
Негативное мышление.
Человеку кажется, что за ним наблюдают или следят.
Убежденность, что все остальные заблуждаются.
Человек цепляется за суеверия, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек обращается к властям за защитой от предполагаемых противников.
Неспособность поддерживать длительные отношения.
Изоляция.
Бегство от системы.
Убежденность, что больше не обязан жить по законам общества.
Полный отрыв от реальности.
Галлюцинации и видения.

Умоисступление.

Приступы тревожности, фобии и/или психозы.

Признаки подавления этой эмоции

Избегание социальных контактов.

Человек пытается контактировать с другими, но полон тревоги и держится настороженно.

Человек со всем соглашается, чтобы казаться частью группы.

Человек наблюдает за другими и ведет себя, как они, чтобы казаться нормальным.

Застывшая или маниакальная улыбка.

Высокий голос или странный смех.

Употребление лекарств или обращение к психотерапевту.

Может усилиться до: страха, одержимости, гнева, ярости, ненависти, отчаяния.

Может ослабнуть до: скептицизма, презрения, неловкости, настороженности.

Связанные действенные глаголы: анализировать, быть одержимым, всматриваться, дергаться, заикливаться, клацнуть зубами, любопытствовать, метнуть взгляд, мчаться во весь опор, нестись, отгораживаться, подвергать сомнению, подпрыгивать, противоречить, совать нос в чужие дела, содрогаться, спасаться бегством, спорить, срывать с места, теревить, уклоняться.

Совет писателю. *Иногда в диалоге важны не слова персонажа, а то, как он их говорит (а порой и то, что он всеми силами старается не сказать!).*

Подавленность

Определение: замыкание в себе; полнейшее уныние и нехватка жизненных сил.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Осунувшийся вид.

Заметная потеря или прибавка веса.

Редкое моргание.

Мокрые или красные от слез глаза.

Человек смотрит вниз на свои руки.

Человек перестает реагировать на раздражители или шумы.

Человек лежит в кровати, не имея стимула встать.

Поза уныния (согнутая шея, поникшие плечи и т.д.).

Человек опирается головой на руку.

Всклокоченные волосы, слишком отросшие ногти и другие признаки того, что человек махнул на себя рукой.

Человек день за днем ходит в одной и той же одежде.

Шаркающая походка и сонные движения рук.

Одержимость предметом, символизирующим утраченное (фотография или безделушка).

Пустой взгляд.

Человек ищет отговорки.

Человеку сложно поддерживать разговор.

Человек прямо говорит, что ему на себя наплевать.

Опущенные уголки рта.

Морщины.

Вялое выражение лица.

Темные круги под глазами.

Невозможность заснуть или спать слишком много.

Беспорядочное питание.

Болезнь.

Безжизненный или вялый тон.

Бардак в доме, комнате или рабочем кабинете.

Игнорирование телефонных звонков или посетителей.

Преждевременное старение (морщины, потухший взгляд, полуседые или седые волосы и т.д.).

Утрата интереса к былым увлечениям.

Ухудшение успеваемости в учебном заведении или отсутствие успехов в работе.

Человек предпочитает одиночество.

Человек бросает прежние занятия и отдаляется от друзей.

У человека нет аппетита, или еда кажется ему безвкусной.

Неспособность сосредоточиться на делах (на работе, в учебе, в домашней жизни и т.д.).

Человек забывает о назначенных визитах, обсуждениях и встречах.

Бесформенная или унылая одежда.

Человек не реагирует на других, даже самых близких.

Внутренние ощущения

Пустота в груди, которая тем не менее ощущается как тяжесть.

Замедленный пульс.

Поверхностное дыхание.

Различные боли.

Постоянная слабость.

Психологические реакции

Человеку ничего не хочется.

Человека одолевает критическое отношение к себе.

Мечты жить в прошлом или в одиночестве.

Отсутствие наблюдательности.

Навязчивые мысли (человек сосредоточен на негативе, ожидании плохого и т.д.).

Общее негативное мироощущение; безрадостные мысли о мире и людях.

Неспособность сосредоточиться.

Утрата чувства времени.

Мысли о причинении себе вреда.

Непереносимость шума, толпы и стрессовых ситуаций.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Расстройства пищевого поведения.

Маниакальное поведение (выдергивание у себя волос, обсессивно-компульсивное расстройство, паранойя и т.д.).

Человеку хочется, чтобы жизнь закончилась; обдумывание или попытки суицида.

Принятие опасности и риска.

Лекарственная зависимость.

Накопительство.

Признаки подавления этой эмоции

Небольшие паузы, предшествующие реакции.

Проявления эмоций, которые выглядят принужденными или фальшивыми.

Злоупотребление лекарствами или спиртным.

Приклеенная к губам фальшивая, слишком широкая улыбка.

Человек притворяется больным, чтобы избежать социальных контактов и людей.

Лживость.

Может усилиться до: ненависти к себе, никчемности, тоски по былому, сожаления.

Может ослабнуть до: одиночества, внутренней противоречивости, уязвимости, оптимизма.

Связанные действенные глаголы: бороться, замедлять, засасывать, обрывать, переносить, пересиливать, поддаваться, преодолевать, ранить, рушиться, рыдать, сдаваться, сомневаться, страдать, тонуть, углублять, ухудшаться, щемить.

Совет писателю. *Недостаточно показать эмоцию; писатель должен заставить читателя почувствовать ее. Вспомните собственные инстинктивные реакции при сильных переживаниях и, если это уместно, используйте их, чтобы передать аналогичный опыт читателю.*

Подозрительность

Определение: интуитивное ощущение, что что-то не так.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек сужает глаза, прищуривается.

Тело отклоняется от источника эмоции.

Нахмуренный лоб.

Покрасневшая кожа.

Человек намеренно опускает голову, чтобы изучить или рассмотреть что-либо.

Руки тесно прижаты к телу.

Человек бросает взгляды на подозрительный объект или источник эмоции.

Избегание непосредственного зрительного контакта.

Фальшивые улыбки.

Подсматривание или шпионство.

Подслушивание.

Следование за подозреваемым.

Человек уходит или держится на безопасном расстоянии.

Человек оценивает поведение и внешний вид подозрительного субъекта.

Деланая беззаботность, чтобы не привлекать внимания подозреваемого (руки в карманы и т.д.).

Человек приседает на корточки или наклоняется вперед, чтобы оказаться ближе, оставшись незамеченным.

Губы сжаты в одну линию.

Человек фиксирует действия и передвижения подозреваемого (делает записи, изображения и т.д.).

Стиснутые зубы.

Человек наклоняет голову, мысленно взвешивая доказательства.

Конфликтность: *Что ты здесь делаешь?* или *Чего тебе надо?*

Человек тычет пальцем, споря с кем-либо.

Открытое выражение недоверия.

Ноги широко расставлены.

Голос становится громче.

Человек пытается убедить других в виновности подозреваемого.

Размашистые движения (человек машет руками при ходьбе, загибает пальцы, перечисляя аргументы, и т.д.).

Человек раскачивается из стороны в сторону.

Человек спорит с подозреваемым.

Расхаживание.

Покусывание внутренней поверхности щеки.

Человек задает вопросы, на которые уже знает ответы.

Сарказм: *Значит, ты просто случайно проходил мимо, когда мне шины прокололи?*

Человек расспрашивает других, чтобы собрать информацию.

Человек ищет подозреваемого в интернете.

Избегание определенной территории или выбор другого маршрута.

Внутренние ощущения

Учащенное дыхание.

Выброс адреналина.

Сильное сердцебиение.

Проявление рефлекса «бей, беги или замри».

Спазм в животе.

Психологические реакции

Человек внимательно слушает, чтобы поймать подозреваемого на лжи.

Человек мысленно перебирает все, что знает о ситуации.

Желание отгородить себя и других от подозрительной личности.

Человек сомневается в себе задним числом, боится, что другие сочтут его опасения иррациональными.

Человек тщательно прорабатывает аргументы или план нападения.

Человек взвешивает степень опасности ситуации.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Одержимость подозреваемым или источником эмоции.

Навязчивое преследование.

Человек подставляет подозреваемого в надежде, что тот раскроет свое истинное лицо.

Попытка открыто дискредитировать или очернить подозреваемого.

Человек связывается с соответствующими органами власти, чтобы сообщить о подозрениях.

Фантазии о том, как подозреваемого однажды выведут на чистую воду.

Стремление перебраться в другое место, где подтвердятся опасения об угрозе.

Признаки подавления этой эмоции

Легкий кивок.

«Хм-м» вместо открытого выражения согласия.

Невыразительный голос.

Уклончивые ответы.

Избегание подозрительной личности.

Человек соглашается слишком быстро, слишком громко.

Чрезмерные заверения в поддержке: *Я согласен с тобой на 100% или У меня нет ни малейших сомнений.*

Нервные движения (человек грызет ногти, крутит пуговицу рубашки, гладит шею и т.д.).

Человек сторонится подозрительной личности, не вступает в его круг друзей.

Человек проводит с подозреваемым минимум времени и находит повод уйти.

Может усилиться до: неловкости, страха, возбуждения, гнева, паранойи.

Может ослабнуть до: принятия, неуверенности, сомнения, настороженности.

Связанные действенные глаголы: внедрять, выдавать себя за другого, изучать, исследовать, косо смотреть, красться, критиковать, ловить, морщить лоб, наблюдать, облапошивать, опровергать, подкрадываться, подслушивать, преследовать, прикидываться, приманивать, присматриваться, противостоять, рассматривать, сидеть в засаде, следовать, совать нос в чужие дела, спорить, спрашивать, ставить ловушку, сужать, тайно преследовать, шпионить.

Совет писателю. *В диалоге так и хочется позволить персонажу напрямую рассказать о своих эмоциях, но для читателя это станет раздражающим фактором. Не заставляйте героев говорить то, чего сами не сказали бы в реальной жизни.*

Потрясение

Определение: затяжной шок после травмирующего или пугающего события.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек отходит на один-два шага назад.

Глаза расширены или выпучены.

Тело мгновенно застывает.

Человек теряет дар речи.

Человек быстро моргает, пытаясь осмыслить увиденное или услышанное.

Отвисшая челюсть.

Брови поднимаются.

Голова быстро откидывается назад.

Человек прикрывает рот ладонью.

Дрожащий или полный неверия голос.

Человек не знает, куда смотреть; блуждающий взгляд ни на чем не может остановиться.

Человек прижимает кулак ко рту или захватывает губы большим и указательным пальцами.

Необходимость сесть или на что-то опереться.

Человек трет лоб и недоверчиво качает головой.

Человек задает вопросы, чтобы лучше понять новости или осознать их.

При плохих новостях у человека льются слезы.

Человек отворачивается и закрывает лицо.

Человек трет глаза, словно желая убедиться в увиденном.

Неровные вздохи.

Человек слегка сжимает свое горло или постукивает по нему, успокаивая себя.

Человек трет грудь или прижимает к ней ладонь.

Человек принимает сгорбленную позу (опускает плечи и втягивает грудь).

Человек отходит от других, создавая пространство вокруг себя; человеку нужно время, чтобы осмыслить информацию.

Запинающаяся речь; трудно найти верные слова.

Человек зажимает руками уши.

Человек отрицательно качает головой.

Человек спотыкается или волочит ноги.

Человек забывает, что делал.

Человек слегка раскачивается.

Человек прижимает руку к животу.

Голос срывается или дрожит от эмоций.

Человек произносит фразы отрицания.

Человек зажмуривается.

Внутренние ощущения

Внезапное ощущение холода или тяжести, распространяющееся по позвоночнику.

Мышцы слабеют или немеют.

Дурнота.

Неприятное покалывание кожи.

Слабая боль или стеснение в груди.

Ощущение тяжести в желудке.

Психологические реакции

Отказ верить в реальность увиденного.

Человек отключается от всего, кроме причины потрясения.

Мысленное воспроизведение увиденного (или представление того, о чем было рассказано).

Ощущение, что время замедлилось.

Желание, чтобы случившееся было неправдой или нереальным.

Желание вернуться в состояние неведения.

Желание знать причину, чтобы разобраться в случившемся.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек резко замолкает; эмоциональное оцепенение.

Человек бежит от ситуации.

Обморок; тело неспособно выдержать собственный вес.

Отрицание.

Рыдания.

Человек быстро сглатывает, пытаясь избавиться от плотного комка в горле.

Стремление к успокоению или близости с другими, имевшими тот же опыт.

Признаки подавления этой эмоции

Глаза округляются, прежде чем человек сумеет контролировать выражение лица.

Мышцы непроизвольно сокращаются, пока человек не заставит их расслабиться.

Человек ищет себе занятия, чтобы выглядеть равнодушным к случившемуся.

Стремление быстро уйти, чтобы скрыться от чужих глаз.

Руки слегка дрожат.

Внезапная неуклюжесть.

Может усиливаться до: неверия, отвращения, гнева, унижения, тоски.

Может ослабнуть до: сожаления, грусти, обреченности.

Связанные действенные глаголы: гладить, дергаться, держаться, дрожать, заикаться, кричать, неметь, отдергивать, отрицать, отступать, отшагивать, петлять, простирать, раскрыть рот, ронять, склоняться, слабеть, содрогаться от ужаса, сожалеть, сомневаться, спотыкаться, терять сознание, травмировать, трепетать, ужасать, уклоняться, успокаивать, устрашать, хвататься, щемить.

Совет писателю. *Иногда неожиданная эмоция становится путем к откровению, давая персонажу более глубокое понимание прошлого события или ясность в отношении происходящего. Не жалейте времени на описание этих моментов, поскольку они часто ведут к личностному росту и трансформации героя.*

Предвкушение

Определение: счастливые надежды; радостное нетерпеливое ожидание.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Вспотевшие ладони.

Дрожащие руки.

Человек то скрещивает ноги, то снова ставит их прямо.

Лихорадочное планирование ожидаемого события.

Составление списков.

Человек прижимает руки к груди.

Невозможность думать ни о чем другом.

Человек суетливо движется, словно подгоняя время.

Сияющий взгляд, когда человек общается с другими людьми или проявляет интерес к окружению.

Человек возится с одеждой и перекладывает вещи.

Ожидание у окна, под дверью или у телефона.

Человек снова и снова проверяет у зеркала состояние прически или макияжа.

Человек болтает с другими, делясь радостным возбуждением, и хихикает.

Человек закрывает глаза и взвизгивает или в шутку ворчит.

Быстрые постукивания ногой.

Человек закрывает лицо, затем бросает быстрый взгляд.

Покусывание губ.

Мнимый обморок.

Вопросы: *Долго еще? Когда же, наконец? Ну, что там?*

Облизывание губ.

Человек закрывает глаза и вздыхает.

Человек расхаживает.

Ритмичные движения (раскачивание ногой вперед-назад и т.д.).

Навязчивое желание смотреть на часы или перепроверять электронный почтовый ящик.

Человек звонит или пишет сообщения друзьям, чтобы поговорить о скором событии.

Человек сгребает другого в охапку и кричит: *Ущипни меня!*

Поза, устремленная вперед.

Человек ковыряется в еде, поскольку слишком возбужден, чтобы есть.

Выпытывать у другого подробности, ответ или настойчиво просить взглянуть на что-то.

Болезненная чувствительность к прикосновениям.

Внутренние ощущения

Пустота и трепет в животе.
Человеку не хватает дыхания.
Гулко бьющееся сердце.
Зуд во всем теле.

Психологические реакции

Погруженность в мечты.
Стремление к совершенству; потребность мысленно пробегаться по спискам, чтобы убедиться, что все готово.
Страх, что что-нибудь случится и все рухнет.
Невозможность сосредоточиться.
Попытки представить, что произойдет.
Человек становится самокритичным (сомнения в выборе одежды, своих способностях и т.д.).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Бессонница.
Фрустрация или нетерпение.
Вспыльчивость и раздражительность.
Пренебрежение всем остальным (обязанностями, друзьями, близкими и т.д.).
Человек фантазирует о событии, рисует себе картины, оторванные от реальности.
Заикленность (планирование в мельчайших деталях и т.д.).
Утрата меры в подготовке.

Признаки подавления этой эмоции

Человек сидит неестественно спокойно.
Сжатые губы.
Человек вытирает потные ладони об одежду.
Человек делает вид, что читает или смотрит телевизор.

На шее проступают жилы.

Человек крепко стискивает руки.

Избегание разговоров.

Человек украдкой посматривает на часы или дверь.

Человек притворяется, что ему скучно.

Человек твердит себе, что это не важно.

Изображение интереса к чему-то другому.

Человек поводит плечами и шеей, как будто они онемели.

Человек меняет тему разговора.

Может усилиться до: приподнятости, желания, зависти, приятности.

Может ослабнуть до: отрезвления, разочарования, индифферентности.

Связанные действенные глаголы: будоражить, вибрировать, возбуждать(ся), вообразать, воспарять, вспыхивать, горячиться, дожидаться, дрожать, заводиться, искриться, мчаться, надеяться, напрягаться, ожидать, подпрыгивать, раззадоривать, светиться, сиять, сновать, стискивать, стремиться, трепетать, трещать, трястись, удивляться, улыбаться во весь рот, умолять.

Совет писателю. *Если партнеру-критику не понятно, что вызвало эмоциональную реакцию одного из ваших персонажей, убедитесь, что вы правильно выбрали триггер для этого эмоционального отклика. Необходимо показать причинно-следственную связь, чтобы описать настоящие эмоции.*

Предчувствие

Определение: стрессовое состояние, вызванное ощущением приближающейся беды или неудачи.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек смотрит на часы или дверь (или проверяет сообщения в телефоне и т.д.).

Прикусывание внутренней поверхности щеки.

Облизывание или кусание губ.

Человек слегка раскачивается, взгляд устремлен в бесконечность (невидящий взгляд).

Неровный шаг или колебание перед тем, как двинуться.

Сосредоточенный неподвижный взгляд.

Человек становится необычайно молчаливым.

Мимолетная улыбка, не затрагивающая глаз.

Потребность встать, двигаться или делать что-то.

Человек крепко стискивает руки.

Человек без конца щиплет себя за кожу между большим и указательным пальцами.

Человек ковыряет кутикулы.

Человек часто прикасается к лицу (царапает щеку, трет бровь и т.д.).

Севший голос.

Нетерпеливость в обращении с другими.

Постукивание пальцами по бедру или расслабленной ладонью по губам.

Периодические глубокие вдохи с длинными выдохами.

Человек разглаживает на себе одежду.

Человек часто переодевается (как будто ждет, что о нем будут судить по внешнему виду).

Гримасничанье; страдальческий взгляд.

Человек ерзает и трогает предметы, испытывая потребность занять руки.

Человек занимает себя планированием (обсуждает варианты, берет что-то на заметку и т.д.).

Человек берется за разные дела и бросает, поскольку не может сосредоточиться.

Невозможность полноценно общаться (расслабиться, разговаривать, заниматься совместной деятельностью и т.д.).

Человек не ест, а клюет пищу из-за плохого аппетита или, наоборот, жует без конца.

Человек пьет слишком много кофе, слишком много курит, намного чаще обычного пользуется электронной сигаретой и т.д.

Человек легко теряет нить разговора, если тот не связан с предметом его тревог.

Человек растирает руки, словно они замерзли.

Потребность обсуждать свои дела с другими людьми (даже посторонними), чтобы осмыслить свои переживания.

Человек спрашивает других, как им видится ситуация.

Человек выпрашивает информацию у знающих людей, чтобы лучше понять, с чем имеет дело.

Человек обращается к тем, кто уже бывал в подобной ситуации или испытывал те же трудности.

Человек составляет письменный список возможных проблем и препятствий.

Человек говорит сам с собой.

Внутренние ощущения

Тяжесть или жжение в груди.

Сухость во рту из-за частого сглатывания.

Человек слышит, как колотится сердце, даже в спокойные, тихие моменты (повысившееся кровяное давление).

Головокружение.

Расстройство желудка.

Человек становится раздражительнее обычного.

Психологические реакции

Фиксация на причине ощущения.

Составление мысленного списка того, что могло пойти не так.

Внутреннее обращение к другим ситуациям, когда дурное предчувствие оправдалось.

Человек заранее продумывает стратегию преодоления возможных осложнений.

Разговор с самим собой в поисках позитивного мышления и оптимизма (помогает лишь наполовину).

Болезненная чувствительность к слишком громким или необычным звукам.

Мысли, от которых невозможно избавиться.

Желание, чтобы время шло быстрее.

Мучит бессонница, либо человек быстро засыпает, но вскоре просыпается.

Чрезмерная подготовка (изучение вопроса, переупаковка вещей, многократная проверка документов и т.д.).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Сомнения в своих прежних решениях и действиях.

Избегание риска и принятие дополнительных мер предосторожности.

Изменение своего решения из-за суеверий или убеждения, что «лучше перестраховаться, чем потом жалеть».

Нетерпимость к другим; грубое поведение.

Вспышки гнева из-за мелочей.

Признаки подавления этой эмоции

Человек задает вопросы из-за тревог и страхов.

Стремление постоянно чем-то заниматься, чтобы отвлечься от беспокойства.

Человек кивает в ответ на собственные мысли и оптимистичные высказывания.

Извинения и оправдания за любое необычное поведение, привлечение внимания.

Имитация усталости и скуки, чтобы казаться другим расслабленным.

Улыбка, которая выглядит застывшей или быстро исчезает.

Может усилиться до: ощущения нависшей угрозы, страха, страдания.

Может ослабнуть до: уязвимости, облегчения, неловкости.

Связанные действенные глаголы: беспокоиться, будоражить, выбивать из колеи, дрожать, ждать, завладеть умом, завладеть, наблюдать, наводить страх, накручивать себя, напрягаться, нарастать, озвучивать, опрокидывать, ошарашить, переделывать, передумывать, пересматривать, приводить в смятение, проявлять нервозность, расхаживать, сдвигать, сжиматься, склоняться, скрывать, сознаваться, сомневаться, стискивать, трепетать, угнетать, утаивать, щипать.

Совет писателю. *Спектр переживаний очень широк, но часто мы видим, что описываются лишь «основные» эмоции. Сворачивайте в проторенной дорожке! Включайте в повествование всевозможные чувства, чтобы читатели получили более разнообразные впечатления.*

Презрение

Определение: крайнее неуважение или издевка; отношение к другому как к человеку второго сорта.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Колкости.

Самодовольная ухмылка.

Короткое презрительное фырканье.

Человек нависает над другим.

Человек стоит на широко расставленных ногах, скрестив на груди руки.

Сарказм.

Сжатые челюсти.

Недоброжелательный взгляд искоса.

Человек демонстративно поднимает брови и наклоняет голову.

Человек опускает очки и смотрит поверх них равнодушным взглядом.

Пренебрежительный взмах рукой.

Запугивание.

Преувеличенное закатывание глаз или взгляд вверх.

Сильный выдох, при котором губы издают фыркающий звук.

Унижение жертвы на глазах у других.

Выпяченная грудь.

Уродливо кривящийся рот.

Человек подталкивает других открыто выступить против жертвы.

Скупые словесные реакции, как будто жертва не заслуживает, чтобы о ней говорили.

Высмеивание другого.

Человек морщит нос.

Человек машет рукой перед носом, словно пытаясь избавиться от дурного запаха.

Человек поджимает губы, словно попробовал что-то отвратительное.

Прищуренные глаза.

Человек взирает на жертву сверху вниз.

Демонстративные аплодисменты.

Обидные замечания: *Будь я тобой, умерла бы со стыда!*

Высмеивание убеждений другого.

Гнев при прикосновении или обращении другого человека.

Привлечение внимания к слабостям другого.

Игнорирование другого.

Медленная речь, чтобы подчеркнуть обидные слова.

Человек уходит, чтобы показать, что другой не стоит его внимания.

Человек извиняется перед людьми, что им пришлось потратить время на жертву.

Внутренние ощущения

Чувство напыщенности.

Всплеск адреналина из-за того, что лишил другого власти.

Повышенная температура.

Учащенное сердцебиение.

Психологические реакции

Приподнятое настроение из-за того, что нанес противнику удар словами или действием.

Гнев.

Желание поставить другого на место.

Чувство превосходства.

Высокомерие.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек задает вопросы, чтобы еще больше компрометировать другого.

Подзуживание другого.

Провоцирование ссоры.

Втягивание другого в ситуацию, где он обречен на поражение.

Человек собирает единомышленников и внушает им презрение к жертве.

Попытки причинить боль мелочными замечаниями.

Признаки подавления этой эмоции

Ничего не выражающее лицо.

Человек перестает реагировать на вопросы или действия.

Человек отворачивается.

Человек отрицательно качает головой.

Мышца на щеке чуть подергивается.

Челюсти сжимаются.

Человек плотно сжимает губы, чтобы удержаться от высказываний.

Человек ищет повод уйти.

Под нажимом человек говорит, что его мнение другим не понравится и лучше бы ему промолчать.

Может усилиться до: гнева, ненависти, душевного подъема.

Может ослабнуть до: негодования, жалости.

Связанные действенные глаголы: взирать, высмеивать, глумиться, дискредитировать, загонять в угол, запугивать, зубоскальничать, издать смешок, лязгнуть, обижать, обличать, оскорблять, подавлять, подстрекать, поймать в ловушку, покоситься, помыкать, прерывать, пригвождать, принижать, рывкать, сбрасывать со счетов, сеять сомнения, стебаться,

стыдить, теснить, умять, унижать, ухмыляться, фыркать, язвить.

Совет писателю. *Описывая эмоциональное состояние персонажа, обращайте внимание на его голос. Он звучит выше или ниже? Громче или тише? Становится грубым или нежным, как шелк? Изменения громкости и тона голоса — верные признаки того, что персонаж пытается скрыть свои чувства.*

Пренебрежительность

Определение: отсутствие почтения или уважения; оставление без внимания.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек скрещивает руки, чтобы продемонстрировать закрытость позы.

Уголки рта опущены.

Голова отклоняется в сторону.

Презрительное хмыканье.

Человек покачивает головой и вздыхает или бурчит.

Высмеивание другого посредством слов или унижающих действий.

Закатывание глаз.

Сплетни.

Сарказм.

Громкие взрывы смеха.

Пренебрежительное фырканье (намек на метеоризм).

Человек изводит другого подколками.

Человек поворачивается боком к другому, вместо того чтобы быть лицом к лицу.

Человек уходит.

Человек пренебрежительно отмахивается, отказываясь отвечать на вопрос, потому что это не стоит усилий.

Застывшая поза.

Сгибание пальцев.

Отказ отвечать или участвовать в чем-либо.

Человек мерит взглядом с головы до ног.

Холодный взгляд (лишенный эмоций, голова, наклоненная вниз во время зрительного контакта, и т.д.).

Сжатый рот.

Жесткая, четко обозначенная линия челюсти.

Ухмылка, когда другой говорит.

Неприятный смех.

Человек обидно вышучивает другого.

Холодный тон, категоричность.

Мимолетная фальшивая улыбка, демонстрирующая неискренность.

Сплевание в сторону источника эмоции.

Высовывание языка.

Человек стоит, широко выпятив грудь.

Человек перебивает другого, игнорирует или отказывается признать его вклад.

Человек перечисляет и комментирует ошибки другого в кругу своих или публично выставляет его на посмешище.

Отказ признать вклад или положение другого.

Внутренние ощущения

Повышение кровяного давления.

Стеснение в груди.

Малоподвижность в шее и челюсти.

Изжога.

Психологические реакции

Негативизм.

Недоброжелательные наблюдения и мысленные оскорбления.

Гиперчувствительность к присутствию источника этой эмоции.

Желание раскритиковать или ранить другого.

Желание выставить невежество другого на всеобщее обозрение.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Брань и оскорбления.

Повышение голоса и споры.

Высокое кровяное давление.

На лбу заметно пульсирует вена.

Мысли о насилии.

Нарушение правил или игнорирование процессов из-за неуважения к тем, кто их создал.

Человек злобно прогоняет другого.

Человек выходит из комнаты (находит себе оправдание, поспешно сворачивает собрание и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Покраснение кожи.

Покусывание внутренней поверхности щеки.

Стискивание губ, чтобы воздержаться от разговора.

Человек трет ладони, словно моет их.

Человек намеренно не смотрит на источник этой эмоции.

Имитация интереса к чему-то другому.

Человек отворачивается, игнорируя источник эмоции.

Человек перестает реагировать на происходящее.

Задерживание дыхания с целью усмирить гнев внутри.

Человек откидывается назад, руки скрещены.

Человек отодвигается и обеспечивает себе больше личного пространства.

Может усилиться до: отвращения, презрения, гнева.

Может ослабнуть до: возбуждения, внутренней противоречивости, индифферентности, жалости.

Связанные действенные глаголы: браковать, игнорировать, избличать, наказывать, не принимать во внимание, обвинять, оскорблять, отвергать, отделяться, питать отвращение, плевать, помыкать, предавать, презирать, провоцировать, проявлять непочтительность, разоблачать, разрушать, саботировать, сверлить взглядом, смерить взглядом, списывать со счетов, уклоняться, умалять, упускать из виду, ухмыляться.

Совет писателю. *Перечитывая написанное, ищите места, где эмоции названы. В девяти случаях из десяти это свидетельствует о недостаточной уверенности, что эмоция ясно показана при помощи мыслей, ощущений и языка тела. Выразительные вербальные и невербальные сигналы устраняют необходимость объяснять читателю, что чувствует герой.*

Принятие

Определение: согласие, чтобы все шло, как идет; примирение с переменами ради обретения равновесия и понимания.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Плечи и тело человека расслабляются, поскольку напряжение спадает.

Глубокий вздох облегчения.

Кивание.

Широкая улыбка.

Потягивание, встряхивание руками, вращение плечами или поджатие пальцев ног для ослабления напряжения и обретения нового умонастроения.

Человек поднимает голову, чтобы встретиться глазами с визави.

Взгляд становится сфокусированным.

Глаза загораются после того, как принято решение двигаться дальше.

Вербализация решения отпустить ситуацию: *Со мной все в порядке, правда или Все наладится.*

Приближение к другим людям; потребность в отдалении уже не ощущается.

Приглашение других в свое личное пространство (протянутая рука, жест, подзывающий другого человека подойти, и т.д.).

Отзеркаливание языка тела других для установления взаимопонимания (обращение лицом к людям, повторение их жестов).

Рукопожатие.

Шутка, чтобы разрядить обстановку.

Искренняя улыбка.

Идея, предлагаемая как средство примирения: *Может, пообедаем? Я плачú.*

Прикосновение как предложение личного контакта (легкое касание руки или плеча другого человека).

Вежливое обращение с другими; человек внимательно слушает остальных.

Ладони сидящего человека обращены вверх.

Рука тянется к груди.

Человек вступает в разговор.

Легкий тон голоса.

Открытая поза (руки не прижаты к телу, ноги слегка расставлены, грудь развернута и т.д.).

Объятие или демонстрация принятия человека.

Честность с другими.

Смех от души.

Постоянный зрительный контакт во время разговора.

Обращение за советом из искреннего желания узнать чужое мнение или предоставление человеку возможности почувствовать, что его ценят.

Обсуждение и составление планов с другими людьми.

Внутренние ощущения

Тяжесть на сердце исчезает, становится легче.

Становится немного легче дышать.

Психологические реакции

Меньшая потребность вспоминать былые трудности и препятствия.

Осторожный оптимизм.

Мысли о будущем и о том новом, что оно принесет.

Подъем настроения после осознания, что с определенными тревогами или источниками стресса можно расстаться.

Готовность прощать (себя или других), чтобы двигаться дальше.

Стремление разделить этот момент с другими людьми.

Поворот мыслей к новой ситуации и к тому, как лучше всего пойти вперед.

Готовность отпустить прошлые обиды.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Убежденность.

Ощущение счастья и предназначения (ясное видение дальнейшего пути, понимание своей цели и т.д.).

Налаживание сильных, по-настоящему значимых отношений.

Здравомыслие и оптимизм.

Способность быстрее освобождаться от гнева и тревоги.
Ощущение большей связи с другими людьми или миром.
Готовность доверять (людям, процессу, собственному решению и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Тяжелый, задумчивый вздох.

Человек задумчиво постукивает пальцем по губе.

Человек задает дополнительные вопросы, чтобы что-то прояснить или оттянуть необходимость отвечать.

Человек поджимает губы, склоняет голову то в одну, то в другую сторону, словно взвешивая варианты выбора.

Легкие подколки: *Думаю, ты сможешь здесь жить. Еще бы кто-нибудь вымыл кошачий лоток!*

Человек ставит нелепые условия: *Хорошо, съезжай отсюда, но пообещай звонить каждое воскресенье!*

Растягивание слов, чтобы сделать вид, что решение дается с трудом.

Изображение недовольства или иные способы скрыть энтузиазм.

Сохранение в тайне своих решений и чувств, пока не наступит подходящий момент.

Просьба дать больше времени все обдумать.

Может усилиться до: удовлетворения, умиротворенности, чувства сопричастности, приподнятости.

Может ослабнуть до: сомнения, нерешительности, сожаления, неуверенности, уязвимости.

Связанные действенные глаголы: воодушевляться, встречаться, делиться, держаться, касаться, кивать, надеяться, обнимать, открыто признавать, планировать, поддразнивать, поднимать,

приветствовать, придавать значение, присоединяться, проясняться, расплываться в ухмылке, сживаться с чем-либо, слушать, смеяться, стискивать, улыбаться.

Совет писателю. *Повышая ставки в повествовании, не забудьте также показать, как эмоции POV-персонажа становятся сильнее. Чем больше стоит на кону, тем весомее становятся чувства, которые испытывает человек.*

Приподнятость

Определение: состояние возбуждения или активизации, подталкивающей к действию.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Широкая открытая улыбка.

Горящие и сияющие глаза.

Человек прыгает с ноги на ногу.

Взвизгивания, крики, смех.

Человек шутит.

Чест-бампинг[2].

Громкий голос.

Человек поет, мурлычет или скандирует.

Человек забрасывает мусор в контейнер после мероприятия, словно мяч в корзину.

Болтовня или перекрикивание друг друга в группе.

Человек обмахивает себя.

Человек прижимает кулаки к груди и сильно напрягает тело, затем расслабляется.

Человек делает вид, что сейчас упадет в обморок.
Человек хватается сам себя для создания комического эффекта, чтобы повеселить остальных.
Человек без колебаний озвучивает свои мысли и чувства.
Человек подбрасывает вверх или кружит другого.
Имитация взвинченного, незрелого или глупого поведения ради шутки.
Яркий румянец.
Человек не в силах усидеть на одном месте.
Дружеские толчки и тычки.
Человек размахивает руками и ведет себя демонстративно.
Человек отбивает ногой ритм.
Человек обнимает других.
Человек хватается и держит руку другого.
Толкания плечом в плечо с другими членами своей группы.
Человек поднимается или балансирует на цыпочках.
Человек звонит или пишет сообщения, чтобы поделиться новостями или радостью.
Человек общается скороговоркой, близко наклоняя голову к собеседнику.
Горловой смех.
Человек смешит других.
Дружеские требования: *Рассказывайте! Показывайте! Давайте!*
Человек в постоянном движении (кивает, подскакивает, раскачивается, расхаживает и т.д.).
Быстрая и горделивая походка.
Устанавливается зрительный контакт с другими; демонстрируется уверенность.
Человек проявляет привязанность к друзьям или любимым.

Внутренние ощущения

Легкость в груди.
Быстрый пульс.

Ощущение, словно внутренности вибрируют.

Сухость во рту.

Чувства обострены.

Нехватка дыхания.

Ощущение прилива энергии и бодрости благодаря всплеску адреналина.

Психологические реакции

Братание с другими.

Человек представляет, что могло бы случиться.

Наслаждение коллективной энергией.

Нетерпение.

Человек соглашается с идеями и предложениями, совпадающими с чувствами, которые испытывает.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Потребность бегать, прыгать, вскрикивать или улюлюкать.

Огромное желание поделиться своим чувством с другими.

Сияющее лицо.

Ускоренное сердцебиение.

Потение.

Голос, охрипший от визга и криков.

Утрата сдерживающих факторов.

Признаки подавления этой эмоции

Человек намеренно контролирует свои движения.

Человек кусает губы, чтобы скрыть улыбку.

Человек подавляет смех или крик радости.

Человек разглаживает одежду, чтобы сбросить энергию.

Глаза светятся внутренним светом.

Человек чаще кивает, чем говорит.

Может усилиться до: изумления, счастья, душевного подъема.

Может ослабнуть до: удовлетворения, разочарования.

Связанные действенные глаголы: барабанить, быть переполненным, вибрировать, визжать, восходить, встряхивать, гикать, гудеть, дрожать, заполнять, колошматить, колыхаться, кружить(ся), накачивать, нестись, подавлять, подпрыгивать, покачиваться, пронзительно кричать, прыгать, резко подниматься, светиться, скакать, смеяться, строить, трепетать, усиливать(ся), ускорять, хватать.

Совет писателю. *Если вы не понимаете, как описать эмоцию, отчетливо представьте себе эту сцену. Пусть она разворачивается перед вами, а вы наблюдайте за персонажем, чтобы узнать, как он двигается и ведет себя.*

Приятность

Определение: комфортное ощущение удовлетворенности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Расслабленная улыбка во все лицо.

Все черты лица как будто приподнимаются.

Голова слегка наклонена набок.

Щеки окрашены легким румянцем удовольствия.

Человек бессознательно проводит рукой по волосам.

Поднятый подбородок.

Выпяченная грудь.

Человек откидывается на спинку сиденья.

Открытая поза (незажатая и необоронительная).

Удовлетворенный вздох.

Ладонь на груди.

Голос становится мягким и нежным.

Человек демонстрирует поднятый большой палец.

Человек прикрывает ладонью улыбку.

Заговорщицкий жест в адрес соучастника (подмигивание, жест «дай пять», рукопожатие и т.д.).

Человек кивает.

Человек легонько качает головой и улыбается в счастливом неведении.

Смех про себя.

Человек хлопает в ладоши.

Прочный зрительный контакт с другими.

Тело приходит в движение (сидячее положение меняется на положение стоя, затем на ходьбу и т.д.).

Физический контакт с окружающими (объятия, пожатие плеча и т.д.).

Человек обменивается с другим счастливым взглядом.

Устойчивый зрительный контакт.

Человек слегка приплясывает, стоя на месте (пытается справиться с внезапным приливом энергии).

Выражение удовольствия в разговоре: *Невозможно гордиться сильнее!* или *Разве это не прекрасно?*

Ободрение или добрые слова в адрес других; человек старается поделиться своим чувством.

Человек охотно обсуждает событие, доставившее ему удовольствие.

Празднование в той или иной форме (например, человек позволяет себе нечто особенное или идет веселиться с друзьями).

Внутренние ощущения

В груди разливается тепло.

Человек так широко улыбается, что лицо как будто растягивается.
Расслабленные мышцы.

Щеки горят.

Грудь распирает от гордости за хорошо сделанную работу.

Психологические реакции

Чувство довольства; отсутствие стресса или беспокойства.

Желание, чтобы это чувство не исчезало.

Большая терпимость к другим.

Человек извлекает максимум из ситуации, продолжая делать то, что дарит приятное чувство (пользуется случаем на полную катушку).

Человек более доброжелательно смотрит на других и хочет передать им ощущение благополучия (воздаст причастным должное за помощь, говорит комплименты и т.д.).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Большая гордость и уверенность в себе (если удовольствие стало следствием собственных действий).

Увеличение продуктивности.

Улучшение отношений с другими благодаря отличному настроению и желанию его сохранить.

Положительный сдвиг в приоритетах; понимание, что некоторые «проблемы» не столь серьезны, как казалось.

Снижение продуктивности в других областях из-за утраты внимания к ним.

Связанные с человеком люди чувствуют себя забытыми (если приятное чувство вызвано кем-то другим).

Игнорирование своих проблем из желания сохранить приятное чувство.

Признаки подавления этой эмоции

Подрагивающие уголки рта.
Поджатые или стиснутые губы.
Человек прикрывает рот ладонью.
Глаза становятся более оживленными.
Глубокий успокаивающий вдох.
Человек уводит внимание от причины своего удовольствия.
Неестественная неподвижность.
Сохранение жесткой, навтыжку, позы.
Человек отклоняется назад или отворачивается от причины своей эмоции, словно пытаясь продемонстрировать отсутствие интереса.
Человек изображает незаинтересованность, в то же время бросая взгляды на причину удовольствия.
Человек не говорит о причине своего чувства, но держит под рукой памятную вещь.

Может усилиться до: удовлетворения, уверенности в себе, счастья, чувства, что тебя ценят, гордости, окрыленности, душевного подъема.

Может ослабнуть до: веселости, неожиданности.

Связанные действенные глаголы: кивать, обнимать, поддразнивать, подмигивать, приветствовать, расплыться в улыбке, расслабляться, сиять, смеяться, улыбаться, хихикать.

Совет писателю. *Благодарность — сильное переживание для эмоционально закрытого персонажа, поскольку заставляет его опустить свой щит. Подумайте о том, чтобы включить в повествование событие, которое заставит его испытать благодарность и увидеть, что не все*

*вокруг враги. Это поможет ему внутренне
вырасти и преодолеть свои страхи.*

Пыл

Определение: энтузиазм в отношении приближающегося события.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Тело наклонено вперед.

Глаза сияют.

Торопливая речь.

Речь оживленная и громкая.

Сосредоточенное внимание.

Быстрое кивание головой.

Слова, выражающие восхищение.

Человек с готовностью на все соглашается.

Человек вертит предметы в руках, чтобы их занять.

Руки сжаты в кулаки, опущены вдоль тела.

Устойчивый зрительный контакт.

Человек говорит поверх чужих слов или перебивает других, чтобы присоединиться к разговору.

Человек вносит предложения, чтобы быть уверенным: событие будет успешным или пройдет гладко.

Человек сразу же поднимает руку, желая, чтобы его вызвали.

Человек задает вопросы, чтобы получить информацию.

Человек трет ладони.

Человек наклоняется вперед, опираясь рукой о колено.

Человек сидит на краешке стула.

Человек впускает других в свое личное пространство.

Человек облизывает губы и улыбается.

Стопы направлены вперед.
Плечи развернуты и отведены назад.
Оживленная жестикуляция.
Человек приподнимается на носочки.
Человек двигается, ерзает или расхаживает.
Человек делает долгий выдох и улыбается.
Глаза широко раскрыты и округлены, моргание очень редкое.
Руки стиснуты.
Голова поднята в активном ожидании.
Человек быстро идет или бежит.
Человек обменивается взглядом или подмигиванием с другим.
Человек подбирается ближе к группе или к событию.
Тихий возбужденный шепот.
Человек пододвигает стул ближе к столу.
Человек приходит раньше времени.
Человек тратит время ради того, чтобы событие удалось.
Человек улыбается, вздернув бровь.
Дружелюбие даже по отношению к представителям другого социального слоя.
Человек подталкивает других, чтобы они поторопились.
Человек тянется к людям, разделяющим его умонастроение (и отдалается от несогласных).
Человек внимательно относится к инструкциям.

Внутренние ощущения

«Бабочки в животе».
Учащенное сердцебиение.
Ощущение распираания в груди.
Нехватка дыхания.
Выброс адреналина, вызывающий готовность к действию.

Психологические реакции

Человек внимательно слушает других.

Высокая организованность и тщательная подготовка.

Неспособность сосредоточиться ни на чем другом.

Стремление поделиться своей радостью и передать это чувство другим.

Полное раскрепощение.

Позитивный взгляд на мир и паттерн мышления.

Готовность брать на себя ответственность, помогать или что-то возглавлять.

Человек быстро принимает решения вследствие абсолютной приверженности своему пути.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Готовность раньше времени, зачастую за несколько часов или дней до того, как это потребуется.

Тщательное планирование или одержимость каждой мелочью.

Стремление к совершенству.

Человек спешит или суетится, чтобы все происходило быстрее.

Человек погружается в мечты и представляет себе будущий опыт.

Признаки подавления этой эмоции

Человек сцепляет руки на бедрах, принуждая себя сидеть спокойно.

Мышцы напряжены.

Замедленная речь; концентрация на том, чтобы хорошо сформулировать свою мысль.

Серии глубоких вздохов.

Человек берется за какое-то задание или повседневное дело, чтобы скоротать время.

Имитация незаинтересованности посредством вальяжной и расслабленной позы.

Человек по дороге делает небольшой крюк в качестве уловки.

Может усиливаться до: приподнятости, злорадства, нетерпеливости.

Может ослабнуть до: удовлетворения, разочарования.

Связанные действенные глаголы: бежать, болтать, держаться вместе, набрасываться, оживлять, подходить, помогать, преследовать, продвигаться, прыгать, соглашаться, соединять, торопиться, тянуться.

Совет писателю. *Чтобы создать напряжение в диалоге, дайте его участникам противоположные роли. Обостренная эмоциональная реакция естественна, если человек не получает желаемого.*

Раздражительность

Определение: нетерпение и недовольство; ощущение, что все надоело.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Губы сжаты, искривлены или вытянуты в линию.

Напряженное лицо.

Сузившиеся глаза; человек смотрит искоса или низко наклоняет голову во время зрительного контакта.

Человек трет шею сзади.

Человек исподтишка следит за источником эмоции.

Нахмуренные брови.

Скрещенные руки.

Человек оттягивает или одергивает на себе одежду, словно она жмет.

Нервные движения (человек убирает волосы назад, сплетает пальцы и т.д.).

Вызывающий тон.

Жесткая улыбка.

Человек слегка упирает язык в щеку изнутри и издает протяжный выдох.

Человек задает острые вопросы.

Человек меняет тему разговора.

Принужденный смех.

Человек повышает голос.

Человек открывает рот, собираясь что-то сказать, но задумывается, стоит ли это делать.

Покусывание щеки изнутри.

Человек забрасывает ногу на ногу и вновь снимает, не может сидеть спокойно и т.д.

Человек притихает, самоустраняется из разговора.

Человек изображает интерес к другим вещам, чтобы выиграть время и восстановить власть над собой.

Мелкие нервные движения пальцами.

Громкое сопение.

Поджатые пальцы ног.

Человек так крепко сжимает кулаки, что белеют костяшки.

Человек прерывает других.

Повторение привычных движений (пощипывание бровей, выравнивание стаканов и т.д.).

На щеках появляются красные пятна.

Человек скрипит зубами.

Внутренние ощущения

Стеснение в груди.

Напряженные мышцы.

Чувствительность кожи.

Ускоренный пульс.

Ощущение подергивания в конечностях.

Повышение температуры.

Напряжение челюсти и лицевых мышц, причиняющее дискомфорт.

Психологические реакции

Человек пренебрежительно считает источник эмоции не заслуживающим внимания.

Человек пытается выкинуть из головы неприятную информацию.

Желание обсудить ситуацию с кем-то еще.

Желание, чтобы другой остановился или замолчал.

Упертая приверженность своему убеждению, даже если оно бессмысленно.

Необъективные суждения.

Склонность судить других, их результативность или вклад.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек открыто оспаривает логическую цепочку или точку зрения другого.

Чертыханье.

Недоброжелательные высказывания: *Ты понятия не имеешь, о чем говоришь!*

Сарказм.

Обзывательства или высокомерные оскорбления: *Может, хватит? С тобой работать все равно что с двухлеткой!*

Тики лицевых мышц.

Повышенное кровяное давление.

Человек выходит из себя и говорит нечто такое, что оскорбляет других или разрушает отношения.

Признаки подавления этой эмоции

Избегание источника эмоции.

Двуличное поведение.

Придирки.

Пассивно-агрессивные замечания.

Человек заставляет себя не смотреть на источник эмоции и не признавать его.

Человек выходит из комнаты или из ситуации, чтобы упорядочить мысли.

Попытки дискредитировать источник эмоции, чтобы ему больше никто не верил.

Может усилиться до: негодования, фрустрации, гнева.

Может ослабнуть до: досады, индифферентности, облегчения.

Связанные действенные глаголы: бормотать, бурчать, выпускать пар, горячиться, дергаться, досадовать, застывать, издавать вздох, испепелять взглядом, клацать зубами, корчиться, напрягаться, потеть, распекать, рывкать, сжимать, скрежетать, стискивать, судить, хмуриться.

Совет писателю. Пусть для каждого персонажа будет свой уникальный язык тела. Он приподнимается на носки, когда стоит в очереди? В глубокой задумчивости водит пальцем по шву на джинсах? Изобретательно подобранные физические проявления эмоций помогают оживить героя.

Разнеженность

Определение: чрезмерная сентиментальность; преувеличенное чувство счастья, единения или влюбленности.

Примечание: в своих проявлениях разнеженность аналогична ностальгии, однако если первая, как правило, это результат радостных переживаний, то вторая чаще связана с печалью и грустью. Если вам нужна именно такая реакция, см. словарную статью «Ностальгия».

Сигналы тела и поведенческие проявления

Томные, умиротворенные движения.

Человек проявляет больше терпения и толерантности, становится более добродушным.

Голова, склоненная набок.

Когда человек погружается в приятные воспоминания, взгляд устремляется вдаль.

Человек широко улыбается при виде кого-то или чего-то, вызывающего счастливое воспоминание.

Подбородок упирается в сплетенные пальцы.

Человек становится крайне эмоциональным и сентиментальным.

Краска стыда на щеках (если человек понимает, как глупо себя ведет).

Человек часто обнимает другого.

Человек поглаживает пальцами любимую памятную вещь.

Человек прислоняется или тесно прижимается к другому.

Человек лежит, прижавшись к другому головой или подбородком.

Человек проводит рукой вверх-вниз по руке или спине другого.

Человек треплет другого по голове.

Человек идет, положив голову другому на плечо.

Человек смотрит старые видеозаписи или слушает сентиментальную музыку.

Счастливые вздохи.

Человек отправляет другому письмо или текстовое сообщение «просто так».

Человек покупает другому подарки.

Создание персонализированного подарка (например, стихотворения или плей-листа песен со смыслом).

Приготовление блюд, ассоциирующихся со счастливым воспоминанием или с человеком.

Человек делится счастливыми воспоминаниями о старых добрых временах.

Вербализация своих чувств: *Лучше и быть не может!* или *Какое счастье, что ты здесь.*

Глупая ухмылка.

В глазах застыли непролитые слезы.

Лицо розовеет.

Дрожащая улыбка.

Подбородок вздрагивает, глаза сияют слезами счастья.

Человек покупает определенный одеколон, шампунь или кондиционер для белья, потому что тот напоминает о чьем-то запахе.

Человек делает другому комплименты.

Человеку трудно сдержаться, даже если другой особо не реагирует.

Внутренние ощущения

Прилив тепла.

Распирание в груди.

Пощипывание в глазах (глаза наполняются слезами).

Ощущение прилива энергии или внутреннего беспокойства.

Ускоряется сердечный ритм.

Ощущение, что сердце набухает или растет.

Беспокойство, если человек находится вдали от чего-то или кого-то желанного.

Психологические реакции

В голове снова и снова прокручиваются счастливые воспоминания, связанные с другим человеком или предметом.

Хорошее настроение.

Чувство успокоенности и удовольствия.

Концентрация на другом человеке или на предмете.

Преувеличенно счастливые воспоминания, в которых остается только хорошее.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек становится прилипчивым, угнетает проявлениями своих эмоций.

Человек из кожи вон лезет ради другого (дарит подарки, которые трудно купить, устраивает многолюдные тематические вечеринки и т.д.).

Человек отталкивает от себя другого постоянной расчувствованностью.

Человек раздражает других вечными воспоминаниями.

Человек впадает в тоску, фрустрацию или гнев, если не может быть рядом с желанным человеком.

Со временем душевная размягченность превращается в более уравновешенное эмоциональное состояние.

Признаки подавления этой эмоции

Человек не прикасается к другому, хотя этого желает.

Быстрый взгляд или короткое прикосновение к предмету, возрождающему счастливые воспоминания.

Человек часто теряет концентрацию, его приходится возвращать к тому, чем он занят.

Человек все время находится рядом с другим.

Если другой поощряет человека, то его истинные чувства пробиваются наружу.

Может усилиться до: обожания, замешательства, эйфории, фрустрации, устремленности.

Может ослабнуть до: безысходности, удовлетворения, счастья.

Связанные действенные глаголы: баловать, ворковать, впадать в экстаз, держаться, ерошить, заверять, заключать в объятия, ласкать, массировать, обнимать, прижиматься, прикасаться, притулиться, сиять, смеяться, сплетаться, стискивать, улыбаться, хвататься, целовать.

Совет писателю. *Есть одна эмоция, обязательно присутствующая в любой истории, — надежда. Без нее даже самая мастеровитая художественная литература страдает неполнотой, которая не остается незамеченной читателем и отталкивает его.*

Разочарование

Определение: состояние растерянности из-за того, что тебя подвели.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Опущенная голова.

Плотно сжатые губы.

Опущенные или слегка ссутуленные плечи.

Сгорбленная поза.

Человек смотрит вверх, вскидывая руки, словно вопрошает:

Почему это случилось со мной?

Человек валится на стул или скамью.

Разочарованное качание головой.

Горькая улыбка.

Тяжелый вздох.

Человек ненадолго прикрывает лицо руками.

Разрыв зрительного контакта.

Вытянутая вперед шея.

Медленное отрицающее движение головой.

Человек опускает подбородок и хмурится.

Человек бормочет себе под нос или издает горловые звуки.

Человек с усилием сглатывает.

Человек опирается о дверь или стену.

Попытка поговорить с другим, чтобы найти поддержку.

Человек роняет голову, закрыв глаза.

Человек сбивается с шага.

Лицо приобретает вялое выражение и немного бледнеет.

Человек прижимает руки к вискам.

Человек запускает руки себе в волосы и тянет.

Нахмуренное или каменное лицо.

Глаза увлажняются, взгляд обращен внутрь себя.

Человек вздрагивает.

Рот слегка приоткрывается.

Человек оглядывается в растерянности или потрясении.

Человек пытается спрятаться (закрывает голову, прижать подбородок к груди, отвернуться и т.д.).

Руки безвольно болтаются.

Руки бесцельно двигаются, словно человек забыл, что делал.

Шаркать или топтать при ходьбе.

Человек трет шею сзади.

Голос прерывается или становится тихим.

Человек шепчет *Нет!* или бранится себе под нос.

Человек кусает или жуёт губу.

Человек обнимает сам себя (обхватывает ладонями локти, растирает предплечья и т.д.).

Ладонь, прижатая к животу.

Человек стремится исчезнуть (реакция бегства).

Внутренние ощущения

Ощущение, будто сердце сужилось.

Желудок сдавливается, после чего накатывает внезапная тошнота.

Ребра сжимаются, мешая дышать.

Прерывистое дыхание; человек на мгновение перестает дышать.

Тяжесть в теле.

Психологические реакции

Ощущение страха или безнадежности.

Пораженческие мысли или негативный внутренний диалог.

Желание остаться в одиночестве.

Ощущение своей никчемности.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Пылающие щеки (смущение).

Ненависть к себе.

Упоение своим горем (злоупотребление алкоголем, прослушивание депрессивных песен и т.д.).

Одержимость мыслью о том, почему все так сложилось.

Неспособность двигаться дальше.

Стремление не ставить перед собой цели, достижение которых не гарантировано.

Признаки подавления этой эмоции

Легкое сжатие губ.

Человек опускает плечи, затем снова их вздергивает.

Фальшивая веселость, бледная улыбка.

Человек шутит, словно ему все равно.

Человек описывает запасной план или перечисляет другие варианты.

Человек обещает решить проблему.

Человек сплетает пальцы рук, лежащих на коленях.

Человек поздравляет победителя.

Может усилиться до: подавленности, чувства поражения, негодования, гнева, неадекватности.

Может ослабнуть до: обреченности, принятия.

Связанные действенные глаголы: вздыхать, впутывать, давать трещину, замедлять, идти под откос, истощать, лишаться, ломать, обескураживать, омрачать, оплакивать, поникать, примиряться, проваливать, разгромить, спотыкаться, срывать, ужасать, уничтожить.

Совет писателю. *Персонажи, охваченные необузданными эмоциями, часто ведут себя необдуманно — в диалоге или в действии. Опрометчивое поведение создает идеальный шторм повышенного напряжения и конфликта.*

Растроганность

Определение: состояние глубокого умиления.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Рука лежит на сердце.

Глаза искрятся.

Широкая улыбка.

Медленные движения.

Человек закрывает глаза.

Человек роняет подбородок на грудь.

Человек отворачивается или отходит в сторону, чтобы прийти в себя.

Человек закрывает глаза и делает долгий вдох.

Нижняя губа упирается в верхнюю, подбородок слегка дрожит.

Человек прижимает пальцы к губам.

Человек кладет ладонь на грудь.

Дрожащий голос.

Голос, прерывающийся от эмоций.

Человек не может сдержать вздоха или слез.

Выражение признательности (в виде письма или подарка, на словах и т.д.).

Человек смахивает слезы со щек.

Человек заключает другого в объятия.

Человек обменивается кивком и выразительным взглядом с тем, кто вызвал это чувство.

Тело ненадолго обмякает, поскольку мышцы сначала расслабляются, затем «фиксируются».

Человек хватается за другого, чтобы удержаться на ногах.

Человек падает на стул.

Человек качает головой, не в силах поверить в происходящее.

Ладони сложены на уровне рта.

Человек хлюпает носом.

Человек вытирает нос или глаза платком.

Человеку трудно говорить.

Руки слегка дрожат.

Человек сжимает губы, словно пытаясь сдержать эмоции.

Человек приподнимается на цыпочки, оказываясь в неустойчивом равновесии.

Кожа краснеет или идет пятнами.

Человек протягивает руку, чтобы прикоснуться к другому, являющемуся частью его переживаний.

Многоречивость при выражении благодарности.

Внутренние ощущения

Покалывание в носу или в глазах.

Ком в горле.

Ощущение, будто стал легким, как если бы избавился от груза.

Конечности немеют.

Тепло разливается в груди.

Ощущение, будто внутри все перемешалось.

Психологические реакции

Человека переполняет чувство облегчения.

Скачущие мысли или в целом оглушенное состояние.

Туннельное видение; человек не замечает того, что находится на периферии поля зрения.

Сверхконцентрация на человеке или обстоятельствах, вызвавших эту эмоцию.

Человеку все равно, что другие подумают о его эмоциональной реакции.

Человек испытывает комплекс эмоций (радость, облегчение, благодарность, удивление и т.д.) и не знает, как их выразить.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Обморок.

Учащенное дыхание.

Икота из-за долгого плача.

Прилив энергии, не дающий заснуть.

Такая огромная решимость отблагодарить, что человек забывает о своих потребностях.

Человек становится прилипчивым или навязчивым; душит другого своей благодарностью.

Признаки подавления этой эмоции

Тело совершенно неподвижно.

Глаза сверкают.

Человек отворачивается.

Человек кусает губы.

Человек благодарит грубоватым голосом.

Откашливание.

Человек ограничивается минимумом слов, чтобы не выразить своих истинных чувств.

Человек сохраняет дистанцию между собой и тем, кто вызвал это чувство.

Сдержанный кивок.

Лицо становится каменным и непроницаемым.

Может усилиться до: счастья, благодарности, эмоциональной перегрузки, душевного подъема, эйфории.

Может ослабнуть до: неверия, ошарашенности, облегчения, приятности.

Связанные действенные глаголы: взвинчивать, воспламенить, всхлипывать, горланить, держать, достигать, дрожать, кивать, колыхаться, ловить воздух, нажимать, не выдержать, обнимать, падать, плакать, прижимать, ронять, рушиться, рыдать, трепетать, хвататься.

Совет писателю. *Ваш персонаж больше интроверт или экстраверт? Зная, к какому полюсу он ближе, вы поймете, насколько очевидны и ярки проявления его эмоций, особенно в обществе других персонажей.*

Ревность

Определение: враждебность по отношению к сопернику или тому, кого человек подозревает в обладании преимуществом.

Примечание: преимуществом может быть другой человек, предмет или нечто нематериальное (любовь, успех и т.д.).

Сигналы тела и поведенческие проявления

Взгляд исподлобья.

Тихое рычание или шум в горле.

Горечь при виде того, как положительно реагируют другие на соперника.

Быстрые, резкие движения (человек смахивает слезы со щек, откидывает волосы со лба и т.д.).

Поджатые или стиснутые губы.

Руки, скрещенные на груди.

Человек сжимает зубы.

Человек бормочет себе под нос гадости.

Человек распускает слухи; зловерные поступки исподтишка.

Человек тиранит более слабого ради ощущения власти и контроля.

Зубоскальство.

Гнусный смех.

Человек выкрикивает оскорбления и обзывается.

Человек делает шаг к источнику эмоции, стиснув кулаки.
Заметная краска на щеках.
Осунувшееся лицо.
Напряженные мышцы.
Повторение движений и положения тела соперника.
Попытки «обойти» другого.
Человек предлагает сопернику испытание с элементом риска.
Критиканство.
Плевков в сторону соперника.
Потение.
Человек пинает находящийся рядом предмет.
Человек красуется перед другими.
Человек выкидывает фортели или хохмит, чтобы перетянуть внимание на себя.
Грубость; высказывания, представляющие собой «удар ниже пояса».
Безрассудное поведение.
Злорадство, когда соперник проявляет нерешительность или слабость.

Внутренние ощущения

Чувство жжения в груди или желудке.
Тяжесть в животе.
Дыхание становится более шумным и учащенным.
Мушки или круги перед глазами.
Боль в челюсти из-за стиснутых зубов.

Психологические реакции

Желание обнаружить и продемонстрировать другим ущербность соперника.
Опрометчивые решения (человек уходит из команды, со скандалом покидает вечеринку и т.д.).

Вспышка гнева при упоминании соперника.

Желание дискредитировать соперника или лишить авторитета.

Человек желает сопернику зла или грезит мстостью.

Человек приходит в замешательство из-за своих негативных мыслей.

Сосредоточенность исключительно на отрицательных сторонах соперника.

Человек пытается представить, как оценивают его другие по сравнению с соперником.

Человек отвергает иные варианты (не добивается другой девушки или другого юноши).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Издевательство, преследования, агрессивные выходки.

Провокации.

Нездоровая одержимость соперником.

Хулиганство (человек царапает машину соперника и т.д.).

Самокалечение ради эмоциональной разрядки.

Проникновение негативизма в другие сферы жизни человека.

Сомнения в себе, отсутствие уверенности.

Отношения, характеризующиеся негативизмом, пассивно-агрессивным поведением и критиканством.

Человек чувствует себя лицемером из-за затяжного двуличия.

Нечестность с самим собой и другими.

Старание исподтишка навредить сопернику, чтобы принизить его в глазах других, становится паттерном.

Признаки подавления этой эмоции

Человек в присутствии соперника делает вид, что все нормально, но за спиной отзывается о нем плохо.

Человек следит за соперником незаметно, исподтишка.

Стремление так же преуспеть во всем, чего хочется.

Человек объединяется с другими людьми, кому тоже не хватает желаемого.

Человек подхалимничает, чтобы добиться признания путем объединения с кем-то.

Стремление не сосредоточиваться на сопернике.

Человек убеждает себя, что ему все равно.

Попытки думать о сопернике в позитивном ключе.

Может усилиться до: зависти, решимости, пренебрежительности, отчаяния, гнева, мстительности, ненависти.

Может ослабнуть до: неудовлетворенности, жалости к себе, обреченности, угрызений совести, стыда.

Связанные действенные глаголы: высмеивать, домогаться, жаждать, жечь, завлекать, зацикливаться, злорадствовать, избегать, клеветать, компрометировать, негодовать, ниспровергать, огрызаться, оскорблять, повреждать, подрывать, похабить, презирать, преследовать, приводить в замешательство, провоцировать, скрывать, смотреть искоса, соблазнять(ся), томиться, тосковать, умалять, фантазировать, хотеть, щериться.

Совет писателю. *В каждой сцене думайте об освещении. Полуденное солнце, плотные облака, придающие всему серый оттенок, начало заката или даже темнота... Свет и тень могут влиять на настроение персонажа, его уровень стресса и даже мешать ему в достижении цели.*

Решимость

Определение: твердое намерение достичь цели; решительность.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек говорит первым.

Вторжение в личное пространство другого.

Однозначные формулировки и короткие убедительные предложения.

Ровный низкий голос.

Нахмуренный лоб.

Напряженные мышцы.

Внимательный живой взгляд.

Стиснутые зубы.

Устойчивый зрительный контакт.

Короткий кивок.

Сложенные домиком руки.

Повторение движений лидера.

Использование утвердительных слов: *Да* и *Сделаю*.

Сжатые губы.

Стиснутые кулаки.

Человек приводит вещи в порядок, находится в состоянии готовности.

Уверенная поза, выражающая готовность.

Широко расставленные стопы.

Человек наклоняется вперед, опираясь рукой о колено.

Высоко поднятый подбородок, так что видна шея.

Закатанные рукава.

Отведенные назад плечи, поза, демонстрирующая уверенность.

Точные движения.

Резкие жесты (человек тычет пальцем, акцентируя свои слова, и т.д.).

Быстрый широкий шаг.

Целенаправленные вопросы.

Человек держит ноги прямо, не скрещивая в коленях.

Выпяченная грудь.

Сильное рукопожатие.

Глубокий вдох через нос, выдох ртом.

Человек излучает спокойствие и сосредоточенность.

Человек практикуется в своем навыке.

Подготовительные мероприятия для организма или его тренировка.

Изучение или сбор информации.

Человек прислушивается к критике, чтобы иметь возможность усовершенствоваться.

Внутренние ощущения

Трепет в груди.

Повышение внутренней температуры и учащение сердцебиения.

Мышцы, напряженные в готовности.

Психологические реакции

Предвосхищение препятствий и продумывание, как их обойти.

Человек мысленно призывает себя добиться успеха.

Человек активно слушает других.

Острое понимание цели; постановка задач.

Игнорирование отвлекающих факторов или дискомфорта.

Крайняя степень сосредоточения на задаче.

Мысленное повторение того, что необходимо сказать или сделать.

Отбрасывание негативных мыслей.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек заранее готовится к решению задачи.

Вдоль линии челюсти напрягаются мышцы.

Головные боли и мышечное напряжение.

Игнорирование боли, стресса или любых внешних факторов.

Готовность на любую жертву ради достижения желаемого результата.

Признаки подавления этой эмоции

Человек намеренно принимает вялую позу.

Имитация незаинтересованности (позевывание, пожатие плеч и т.д.).

Бесцельные жесты (разглядывание кутикулы, поиск секущихся кончиков волос и т.д.).

Руки в карманах.

Обмен шутивными подначками или безобидными угрозами в разговоре.

Благодушные вопросы.

Смех или шутки, призванные обезоружить собеседника.

Отсутствие зрительного контакта.

Человек закрывает глаза, словно он расслаблен или дремлет.

Может усилиться до: оптимизма, уверенности в себе, удовлетворения.

Может ослабнуть до: фрустрации, разочарования, незащищенности, принятия.

Связанные действенные глаголы: выдерживать, добиваться, закалять, защищать, конкурировать, нацеливаться, обострять, парировать, планировать, погружаться, подготавливать, посвящать себя, предоставлять, предотвращать, предчувствовать, принуждать, пробивать, проталкивать, противостоять, расставлять приоритеты, сопротивляться, сосредоточиваться, сражаться, уделять, упорствовать, усиливать.

Совет писателю. *Нельзя недооценивать описательные возможности фактуры. Ощущение от конкретного предмета может вызвать мощную реакцию (приятную или отталкивающую) и обогатить эмоциональные впечатления читателя.*

Самодовольство

Определение: чрезмерная уверенность в себе и довольство собой.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Высоко поднятый подбородок.

Скрещенные руки.

Грудь колесом.

Демонстративно поднятые брови.

Наклоненная вбок или повернутая голова.

Усмешка или ухмылка.

Прямой испытующий взгляд.

Косой взгляд и жесткая улыбка.

Пренебрежительный кивок или взгляд.

Закатывание глаз.

Агрессивные насмешки, призванные поставить другого на место.

Вздых, выражающий раздражение («пфф»).

Пренебрежительный взмах рукой.

Человек агрессивно подается вперед, словно запугивая собеседника.

Раскачивание на каблуках.

Пересуды за спиной.

Человек говорит «актерским» голосом, чтобы подчеркнуть, кто здесь главный.

Сарказм: *Проехали!* или *Как скажешь!*

Взгляд, выражающий превосходство.

Горделивая осанка, плечи отведены назад, видна шея.

Решительная походка или повадки.

Громкий голос, похвальба, фанфаронство.

Показные движения, привлекающие внимание.

Вальяжная поза.

Критиканство и принижение других.

Человек перебивает других и направляет ходом разговора.

Взгляд на других свысока.

Доминантное поведение (человек вторгается в чужое личное пространство, стоит, когда другие сидят, и т.д.).

Хвалы в адрес фаворитов (детей, друзей, власть имущих и т.д.).

Высокомерный смех.

Прихорашивание (человек тщательно одевается, проверяет в зеркале, как он выглядит, и т.д.).

Человек одевается броско или театрально.

Человек отбрасывает назад волосы.

Человек качает головой.

Поза размышления (человек обхватывает подбородок и постукивает пальцем по губе).

Человек откидывается на спинку сиденья с деланой непринужденностью.

Движения, привлекающие внимание (человек размахивает сигаретой, жестикулирует бокалом вина и т.д.).

Демонстративное закидывание ноги на ногу или сцепление рук.

Человек тербит украшение, чтобы привлечь внимание.

Человек хлопает другого по спине, переигрывая в изображении близости и дружества.

Человек хвастается знакомством с известными людьми.

Человек тычет другого носом в ошибку: *Я же говорила!*

Внутренние ощущения

Тепло, разливающееся по всему телу.

Чувство переполненности.

Покалывание в груди.

Учащение сердцебиения из-за всплеска адреналина.

Психологические реакции

Непоколебимость в своей правоте и превосходстве.

Презрение к недостойным.

Чрезмерная уверенность в себе.

Желание принизить недостойного и преувеличить собственные достижения.

Благодарность за возможность подняться выше остальных.

Убеждение, что неуспешные люди сами виноваты в своем положении.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Чрезвычайная гордость за свою внешность и положение.

Тщательный выбор друзей, приобретений, мест для посещения и т.д.

Грубые напоминания другим о совершенных ошибках.

Человек предпочитает проводить время в окружении, свидетельствующем об успехе.

Щедрость как демонстрация возможностей (например, руководство благотворительными программами).

Человек ведет себя так, словно закон ему не писан или он стоит выше закона.

Признаки подавления этой эмоции

Показное признание заслуг других людей, способствовавших успеху.

Человек утверждает, что ему помог счастливый случай, но сам так не думает.

Поучения: *Бери пример с меня, и тоже добьешься успеха.*

Может усилиться до: пренебрежительности, презрения.

Может ослабнуть до: разочарования, сомнения, неуверенности.

Связанные действенные глаголы: блаженствовать, бравировать, важничать, внутренне ликовать, возвышаться, выставлять напоказ, глумиться, демонстрировать, доминировать, дразнить, игнорировать, козырять, маячить, насмехаться, настаивать, покровительствовать, принижать, прихорашиваться, распоряжаться, расхаживать, рисоваться, ронять достоинство, самодовольно улыбаться, сбрасывать со счетов, сторониться, достаивать, упиваться, усмехаться, ухмыляться, хвастать, чваниться.

Совет писателю. *При описании переживаний персонажа слово «почувствовал» часто свидетельствует о том, что эмоция всего лишь названа, а не показана. Запустите по тексту поиск этого слова и спросите себя, насколько оправдано его употребление.*

Симпатия

Определение: чуткость к обстоятельствам других людей, выливающаяся в желание их поддержать.

Примечание: симпатия и эмпатия — понятия близкие, но не идентичные. Симпатия носит по большей части поверхностный характер: предполагается, что человек может помочь другому, не испытывая особой личной заинтересованности. Напротив, эмпатия — более глубокое проявление, когда общий эмоциональный опыт делает переживаемый момент чрезвычайно личным и значимым. Об этой эмоции читайте в словарной статье «Эмпатия».

Сигналы тела и поведенческие проявления

Добрые слова.

Успокаивающий голос.

Человек говорит другому, что все будет хорошо.

Человек похлопывает другого по спине.

Человек сглатывает, прежде чем заговорить.

Человек подходит ближе; проникновение в личное пространство другого (если тот к этому расположен).

Человек сжимает и отпускает руку другого.

Глубокий вздох и заботливое выражение лица.

Прощальное объятие, длящееся дольше обычного.

Понимающий кивок.

Глаза сужаются, брови сосредоточенно опускаются.

Человек спрашивает другого, в чем тот нуждается и что можно для него сделать.

Демонстрация светлой стороны: *По крайней мере, теперь мы это знаем или Могло быть и хуже.*

Человек притягивает другого к своему плечу (при близких отношениях).

Человек ерошит или приглаживает волосы другого.

Неловкие попытки успокоить (бледная улыбка, неуклюжее объятие и т.д.).

Человек подбирает слова.

Человек похлопывает по ноге, чтобы успокоиться.

Человек наклоняется к другому или бросается к нему.

Человек внимательно слушает другого.

Человек молча сидит вместе с другим, потому что не знает, что сказать.

Человек позитивно формулирует вопросы, чтобы приободрить другого.

Человек вспоминает что-то успокаивающее: *Кажется, в выходные приезжает ваш сын?*

Человек сидит, касаясь другого коленями.

Человек по собственной инициативе приносит упаковку салфеток или чашку чая.

Беспорядочные движения рук.

Человек берет на себя отвлекающие факторы (например, отвечает на телефонный звонок), избавляя от этого другого.

Человек извиняется, не потому что в чем-то виноват, а чтобы выразить несправедливость ситуации.

Человек передает совет родственника или друга: *Как говаривал мой дядя...*

Человек приводит другого в порядок, одновременно разговаривая с ним ободряющим тоном.

Человек внимательно слушает другого, не обращая внимания на неудобство (холод, дождь, жара и т.д.).

Человек слушает, скрестив руки на груди.

Человек смущенно наклоняется к другому, держа руки в карманах, и спрашивает, все ли в порядке.

Слушая другого, человек смотрит куда угодно, только не на него, чтобы не доставлять рассказчику лишней неловкости.

Предложение взять другого куда-либо (на прогулку, в поездку на машине, потусоваться), чтобы тот мог отвлечься.

Человек защищает другого (извиняется от его имени, призывает людей повременить с выражением беспокойства, пока пострадавший не успокоится, и т.д.).

Человек соглашается с другим, даже если тот немного не в себе.

Внутренние ощущения

Эмоциональная опустошенность.

Ощущение общей тяжести.

Замедленное сердцебиение.

Боль в горле.

Психологические реакции

Желание иметь возможность облегчить эмоциональную боль.

Человек не знает, что сказать.

Человек жертвует честностью ради дипломатичности.

Человек заставляет себя слушать, не осуждая.

Беспокойство, что это событие может повториться, особенно в отношении себя самого или близких людей.

Человек видит контраст с собственным положением и чувствует внезапную благодарность за свое везение.

Человек молится за другого.

Сужение фокуса внимания, позволяющее полностью сосредоточиться на другом человеке.

Облегчение от того, что сам не столкнулся с подобной проблемой.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Навязчивые мысли о том, как исправить ситуацию.

Частое возвращение мыслями к пострадавшему.

Избитые фразы: *Все проходит, и это пройдет, Выше нос!* и т.д.

Человек успокаивает другого, даря подарки, угощая, окружая вниманием и т.д.

Человек тратит время, деньги или силы на то, чтобы помочь другому справиться с ситуацией.

Признаки подавления этой эмоции

Рука протягивается к другому и опускается.

Человек часто говорит о пострадавшем и его положении.

Человек ничего не говорит напрямую, но втайне молится за другого.

Человек улыбается другому или обменивается с ним взглядом, но не произносит слов поддержки.

Человек наблюдает издали, надеясь, что все изменится.

Может усилиться до: эмпатии, грусти, любви, благодарности, беспокойства.

Может ослабнуть до: индифферентности, отрицания.

Связанные действенные глаголы: души не чаять, защищать, консультировать, мотивировать, наблюдать, обнимать, побуждать, подбадривать, приголубливать, слушать, соболезновать, советовать, стискивать, суетиться, улыбаться, успокаивать, утешать.

Совет писателю. *Обычно эмоция не перескакивает от слабой выраженности до крайней степени за короткое время. Чтобы вызвать доверие читателя, создайте должный фундамент и покажите, как стрессовые факторы усилили переживание.*

Скептицизм

Определение: сомнения или недоверие.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек задумчиво поджимает губы.

Человек наклоняет голову и делает паузу.

Недоверчивое качание головой.

Губы, сжатые в прямую линию.

Поднятые брови.

Откашливание.

Человек теревит украшение или другой предмет.

Человек пожимает плечами.

Человек кивает, но с натянутым выражением, свидетельствующим, что он не вполне верит.

Вызывающая поза.

Человек ухмыляется или закатывает глаза.

Отмашка рукой, выражающая пренебрежение к человеку или его идее.

Требование доказательств или свидетельств.

Перечисление возможных последствий.

Вежливое возражение.

Высокомерная улыбка.

Человек бормочет фразы несогласия: *Я так не думаю* или *Ничего из этого не выйдет*.

Проявления беспокойства (человек расхаживает, барабанит пальцами, смотрит на часы и т.д.).

Напряженное выражение лица.

Застывшая поза.

Человек потирает шею сзади, избегая зрительного контакта.

Прищур.

Человек кусает или пожевывает губу.

Обмен сплетнями; травля другого за его решение или идеи.

Ироничные замечания.

Облизывание губ.

Человек откашливается и мямлит.

Человек припоминает аналогичные события из прошлого, не оправдавшие ожиданий.

Человек перечисляет все, что может пойти не так.

Человек демонстративно вздрагивает или ежится.

Человек грызет ногти.

Тяжелый вздох.

Человек уходит.

Человек стучит пальцем по столешнице, чтобы довести свои сомнения до сведения окружающих.

Вопросы: *Вы уверены?* или *А что, если?..*

Выставленный вперед подбородок.

Человек молча смотрит, скрестив руки.

Человек морщит нос, словно от скверного запаха.

Короткий выдох через нос (фырканье).

Внутренние ощущения

Сдавливание в груди.

Учащенное сердцебиение и пульс.

Сокращение мышц.

Всплеск адреналина, подхлестывающий мысль.

Психологические реакции

Негативные мысли.

Неуверенность.

Сосредоточенность на недостатках, будь то логики или личности.

Желание заставить говорящего передумать.

Стремление видеть вокруг единомышленников.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Гнев.

Разочарование и потеря терпения.

Пассивный скептицизм становится явным: *Ты совершаешь ошибку.*

Поиск способов дискредитировать говорящего.

Желание заставить говорящего замолчать.

Ум мечется в поисках аргументов.

Неверие (что другие не видят истины).
Активные попытки переубедить людей.
Конфликтность.

Признаки подавления этой эмоции

Попытки сохранить нейтральное выражение лица.

Человек волочит ноги.

Глаза кратковременно расширяются, прежде чем человек берет под контроль выражение лица.

Человек извиняется за то, что сразу не высказался в поддержку.

Человек сидит неподвижно, сцепив руки, изображая интерес и внимание.

Уклончивость: *Интересная мысль* или *Тут есть над чем подумать*.

Предложение испытательного срока в качестве решения.

Просьба дать больше времени на раздумья.

Предложение дополнительно обдумать или изучить вопрос.

Может усилиться до: подозрительности, обреченности, страха, презрения, паранойи.

Может ослабнуть до: неуверенности, замешательства.

Связанные действенные глаголы: бороться, возражать, выражать недоверие, дискредитировать, доказывать несостоятельность, нападать, насмешничать, оппонировать, опровергать, оспаривать, отрицать, подвергать сомнению, подозревать, спорить, ставить под вопрос, усмехаться, фыркать.

Совет писателю. *Не упрощайте жизнь своим героям. Умножайте трудности на их пути. Испытывайте на прочность. Пусть кажется,*

что успех для них недостижим, чтобы, когда они преодолеют все препятствия, это произвело глубокое впечатление.

Склонность к перемене мест

Определение: желание исследовать мир, путешествовать и познавать неизведанное.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Горящие глаза, заинтересованный взгляд.

Человек часто вращает головой, чтобы охватить взглядом все происходящее вокруг.

Основательная поза (плечи отведены назад, грудь колесом и т.д.).

Легкий шаг.

Жизнерадостное выражение лица и искренняя улыбка.

Высоко поднятая голова.

Человек не жалеет времени на впечатления (останавливается понюхать розы).

Человека тяготят правила и требования.

Человек предпочитает находиться на свежем воздухе, а не в помещении.

Спонтанность.

Дружелюбие.

Легкий нрав.

Человек представляется первым.

Разумное отношение к деньгам (экономность).

Готовность рисковать.

Способность грамотно расставлять приоритеты.

Открытость практически ко всему.

Человек отправляется в поездки или на экскурсии при любой возможности.

Человек избегает чрезмерного планирования.

Нетерпимость к приставучим людям.

Человек пробует новое не комплексуя.

Человек постоянно движется, вместо того чтобы оставаться на месте.

Человек проводит много времени на природе (ходит пешком, исследует новые места, занимается фотографией и т.д.).

Человеку все интересно: *Что это такое? Куда ведет эта тропинка?*

Человек читает о других культурах, местах, образе жизни и саморазвитии.

Огромное любопытство: *Интересно, какие растения способны выжить на вершине горы?*

Человек часто включает в разговор тему путешествий.

Человек оживляется при разговоре о приключениях (жестикулирует, улыбается и т.д.).

Человек расспрашивает других, где они побывали и что испытали.

Невнимание к материальной стороне жизни, человек охотно довольствуется малым.

Человек предпочитает ощущения вещам.

Поиск единомышленников.

Человек первым пробует новое.

Зона комфорта человека постоянно расширяется.

Человек вызывается быть «подопытным кроликом», если это обещает новые впечатления.

Человек преуменьшает риск путешествий в разговорах с родными, чтобы те не волновались.

Независимость (человек сам решает свои проблемы, не переживает о том, что думают другие, и т.д.).

Человек никогда не подвергает сомнению свои решения (поскольку не бывает неправильных решений, бывают только

впечатления).

Человек завязывает глубокие и длительные отношения в пути.

Человек откровенен, не склонен к замкнутости.

Человек побуждает близких людей погрузиться в новое.

Человек рассказывает другим о своих дорожных впечатлениях (иногда перетягивает разговор на себя).

Человек предпочитает жить сегодняшним днем, а не строить планы на будущее.

Человеку может нравиться какое-то место, но он не чувствует себя привязанным к нему (способен двигаться дальше).

Человек любит пробовать новую пищу.

Склонность к авантюрам в сексуальной сфере.

Внутренние ощущения

Ощущение распираания в груди (глубокое дыхание).

Психологические реакции

Человек всегда думает о следующей поездке или опыте.

Неиссякаемое желание учиться и развиваться.

Внутренний зуд при слишком долгом пребывании на одном месте (на работе, в доме и т.д.).

Обостренные чувства.

Сильное воображение.

Творческое решение проблем.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек становится очень эмпатичным.

Человек заботится о планете и включается в природоохранную деятельность.

Уверенность в себе, растущая с каждым новым опытом.

Человек чувствует себя частью мира и иногда чем-то большим, чем просто «я».

Обретение мудрости благодаря знакомству с разными культурами и впечатлениями.

Человек становится вечным путешественником.

Знание двух и более языков.

Человек встраивает обычаи и традиции разных культур в собственную.

Признаки подавления этой эмоции

Просмотр блогов и сайтов о путешествиях.

Коллекционирование изображений мест, которые хочется в будущем посетить.

Человек изучает другие страны и культуры и делится знаниями с другими людьми.

Человек пишет о приключениях и открытиях, чтобы дать выход своей потребности.

Человек покупает походный рюкзак, просто чтобы он у него был.

Может усилиться до: предвкушения, душевного подъема, удовлетворения, благоговения, благодарности, чувства сопричастности.

Может ослабнуть до: разочарования, неудовлетворенности, тоски по былому.

Связанные действенные глаголы: ввергать, восхищаться, дивиться, жаждать, запускать, исследовать, лицезреть, любить, мечтать, наслаждаться, отваживаться, открывать, очаровывать, ошеломлять, подниматься на борт, позволять себе, праздновать, предвкушать, присоединяться, пробовать, разворачиваться, раскрывать, распалить, расти, растравлять, сиять, совершать переход, странствовать, страстно желать, трепетать, ценить.

Совет писателю. *В случае тонких переживаний «индивидуальное внешнее проявление внутреннего состояния» может быть эффективным способом показать, что вашему герою не по себе или он не в своей тарелке. Несколько более подробно опишите эту особенность героя в начале повествования, чтобы читатели понимали ее значимость.*

Скорбь

Определение: глубокое болезненное страдание из-за личной утраты (во многих случаях утраты любимого/близкого человека).

Сигналы тела и поведенческие проявления

Трясущиеся руки.

Движения, в которых отсутствует сила.

Пустой взгляд и безвольное лицо.

Внезапная потеря дыхания или борьба за вздох.

Человек растирает грудь.

Человек срывается на других.

Потеря аппетита.

Отказ от пищи.

Дрожащие стиснутые губы.

Человек имеет при себе или носит на себе дорогой предмет или подарок, связанный с умершим.

Человек забывает переодеваться или соблюдать гигиену.

Человек ломает вещи, чтобы дать выход эмоциям.

Человек теряет нить разговора.

Обессиленная поза (человек выглядит маленьким или хрупким).

Ощущение тяжести (согбенные плечи, болтающиеся руки, отсутствие желания двигаться и т.д.).

Неконтролируемый плач или крик.

Человек молится о том, чтобы ему были даны силы пережить это (если он религиозен).

Человек пишет в дневнике, обращаясь к усопшему.

Человек ходит к психотерапевту.

Утрата чувства времени.

Человек бесцельно переходит из комнаты в комнату, прикасаясь к предметам и памятным вещам.

Человек отказывается спать или использует сон как забвение.

Злоупотребление лекарствами и алкоголем.

Человек цепляется за любимых людей, испытывая потребность в их близости.

Человек растирает запястья, плечи, колени и т.д., пытаясь облегчить боль в теле.

Человек постоянно рассказывает другим об обстоятельствах своей утраты.

Болезненная чувствительность к шуму (человек вздрагивает, трет уши и т.д.).

Избегание людей и социальных функций.

Глаза выглядят красными и воспаленными.

Внутренние ощущения

Общее ощущение слабости или оцепенения.

Недостаток энергии.

Неровное сердцебиение и дурнота.

Стеснение в груди, которое не проходит.

Ощущение, что сердце стало тяжелым.

Режущая боль в желудке, тошнота и чувствительность пищеварения.

Боли в теле и головные боли.

Частое сглатывание из-за ощущения сдавливания в горле.

Ощущение сухости, болезненности или воспаленности глаз из-за долгих слез.

Озноб.

Психологические реакции

Спутанность сознания, забывчивость и утрата чувства времени.

Повседневные заботы других кажутся надуманными или бессмысленными.

Фиксация на собственных сожалениях, связанных с утратой.

Частые мечты об утраченном.

Иррациональные мысли и тревожность.

Чувство вины за то, что жив.

Постоянно возвращающиеся горестные мысли.

Болезненная тоска по прикосновению и обладанию ушедшим человеком или предметом, который потерял.

Гнев на других, быстро справившихся с горем.

Возрождение интереса к спиритуализму.

Гнев на Бога; сомнения в вере.

Бесконечное одиночество.

Отсутствие мотивации.

Апатия по отношению к другим и их потребностям (нетерпимость к пустой болтовне и т.д.).

Ощущение, что сходишь с ума, и страх, что состояние скорби будет вечным.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Депрессия и возможные попытки самоубийства.

Преждевременное старение.

Существенная потеря или набор веса.

Паранойя и obsессия в отношении благополучия любимых.

Утрата контроля в употреблении средств самопомощи (злоупотребление алкоголем, передозировка лекарственных

препаратов и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Нежелание говорить о покойном.

Избавление от личных предметов покойного (их складывают в коробки, отдают на благотворительные цели и т.д.).

Соблюдение строгого и зачастую хлопотного ритуала.

Человек бросается в работу или проект, чтобы не оставаться один на один со своей болью.

Человек отдаляется от других, напоминающих о его потере.

Переезд в другой дом или город.

Значительные изменения в поведении (например, человек бросается в беспорядочные связи, чтобы ни к кому больше не привязываться).

Может усилиться до: гнева, ожесточенности, чувства вины, безысходности, подавленности, мстительности.

Может ослабнуть до: опустошенности, эмоциональной перегрузки, одиночества, принятия.

Связанные действенные глаголы: вцепиться, дрожать, заливаться слезами, морщиться, обмякнуть, оплакивать, отчаиваться, плакать, причинять боль, разрыдаться, рухнуть, сдаться, скорчиться, содрогаться, трепетать, уклоняться, чахнуть, шаркать, шептать.

Совет писателю. *Показывая эмоцию, уделите больше времени описанию того, на чем сосредоточен POV-персонаж. То, к чему приковано его внимание, должно быть и в центре внимания читателя.*

Смирение

Определение: осознание своего невысокого или скромного положения.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек покорно склоняет голову.

Человек опускает подбородок к груди.

Человек зажмуривается.

Человек делает шаг назад.

Человек стоит позади других.

Человек прикрывает глаза руками.

Человек стоит, держа руки на бедрах и склонив голову.

Человек медленно кивает, как бы признавая справедливость данного положения дел.

Человек проводит рукой по волосам и отворачивается.

Сцепление пальцев перед губами.

Человек говорит тише, чем обычно.

Человек вот-вот заплачет.

Человек откидывает голову назад и быстро моргает, стараясь удержать слезы.

Человек не защищается.

Человек предоставляет другим быть в центре внимания, не требует внимания к себе.

Человек трясет головой и шумно выдыхает через ноздри.

Человек сжимает губы в состоянии фрустрации.

Человек становится очень тихим.

Человек расхаживает на заднем плане, в стороне от всех.

Создается впечатление, что человек небольшого роста.

Скрещенные руки.

Человек суетится и теребит вещи (например, пуговицы, монеты, волосы или серьги).

Человек вздрагивает.
Человек не смотрит другим в глаза.
Мышцы челюсти напряжены.
Стиснутые зубы.
Человек медленно ходит маленькими кругами.

Внутренние ощущения

Стеснение в груди.
В животе ощущение как от падения.
Стиснутое горло.
Пощипывание в глазах.
Тошнота подступает к горлу.
Напряженные мышцы.

Психологические реакции

Мысли мечутся, пока человек пытается осознать случившееся.
Все мысли исчезают, когда новая информация меняет самовосприятие и дальнейшие действия.
Отстраненное неверие.
Мысли, проникнутые ненавистью к себе.
Желание спрятаться.
Унизительный момент снова и снова прокручивается в памяти.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Сомнения в себе.
Самоизоляция (если примешивается стыд).
Избегание места, где произошла ситуация, приведшая человека к смирению.
Человек перестает заниматься своей деятельностью, даже если был ею страстно увлечен.
Человек становится равнодушен к своему внешнему виду.
Избегание риска.

Стремление не быть в центре внимания.

Чрезмерная самокритичность.

Перфекционизм (чтобы избежать унижения в будущем).

Сверхконцентрация на унижающем занятии, чтобы доказать свою значимость в этом.

Вернувшаяся решимость и душевный подъем.

Признаки подавления этой эмоции

Отрицание произошедшего.

Ненависть или ярость по отношению к человеку, заставившему почувствовать смирение.

Поиск оправдания в случившемся.

Высмеивание случившегося, словно это ничего не значит.

Сверхкомпенсация.

Человек снова и снова пытается доказать другим, что чего-то стоит.

Самоуверенный, задиристый настрой.

Может усилиться до: негодования, оборонительной позиции, отрицания, унижения, опустошенности, сожаления, стыда, ненависти к себе.

Может ослабнуть до: обреченности, благодарности, решимости.

Связанные действенные глаголы: внушать благоговение, допускать, запороть, заявлять, извиняться, лопухнуться, напортачить, не оправдать ожиданий, оплошать, оступить, отрезвлять, отречься, погрязнуть, подчиняться, поздравлять, поражать, поскользнуться, постигать, потерпеть фиаско, признавать себя побежденным, признавать, провалиться, склоняться, совершить промах, сознавать, ставить на место, схалтурить, унижать.

Совет писателю. *Есть ли у вашего персонажа дурная привычка, заскок или нервный тик, проявляющиеся, когда он пытается скрыть свои эмоции от других? Если да, покажите это, когда он старается утаить истинные чувства.*

Смущение

Определение: отсутствие душевного равновесия вследствие застенчивости.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Щеки заливаются краской стыда.

Заметное потение.

Тело застывает на месте.

Гримасничанье или сглатывание.

Уши краснеют.

Подбородок опускается.

Грудь вваливается, спина сгибается.

Руки обвивают живот.

Ноги шаркают.

Человек прочищает горло и откашливается.

Человек прикрывается (скрещивает руки, застегивает пиджак и т.д.).

Человек тянет себя за воротник.

Человек трет заднюю сторону шеи.

Человек вздрагивает.

Человек закрывает лицо руками.

Человек съеживается или дрожит.

Человек ерзает и корчится.

Человек трогает лоб.

Человек отклоняется от зевак или агрессора.
Запинки и заикание, фрустрация усиливается по мере того, как человеку не удается подобрать слова.
Человек отшатывается от прикосновений.
Человек не в силах говорить или говорит еле слышно.
Пальцы ног поджаты.
Сведенные вместе колени.
Руки прижаты к бокам.
Человек, сидя на стуле, сползает вниз.
Человек смотрит вниз, не в силах встретиться взглядом с другими.
Плечи опускаются или выдвигаются вперед.
Реакция гнева (толчки, тычки и т.д.).
Человек стискивает зубы, плотно сжимает губы.
Человек прячет руки в карманах.
Человек теревит рукава рубашки.
Человек прячется за книгой.
Человек пользуется предметами как щитом (намертво вцепляется в сумочку и т.д.).
Шаг ускоряется, переходя в бег.
Человек прячет лицо за волосами.
Человек оглядывается в поисках помощи, выхода или пути отступления.
Человек низко надвигает шляпу на лицо или натягивает на голову капюшон.
Дрожащий подбородок.

Внутренние ощущения

Избыточное слюноотделение (комочек в горле).
Головокружение.
Покалывание, охватывающее заднюю сторону шеи и все лицо.
Стеснение в груди.
Тяжесть в желудке; в животе все обрывается как при страхе.
Лицо, шея и уши невыносимо горят.

Учащенное дыхание и быстрое сердцебиение.

Психологические реакции

Навязчивое желание ускользнуть (реакция бегства).

Замутненные или панические мысли.

Неприятие ситуации, если ум борется с верой: *Этого не может быть!*

Мысли мечутся в поисках решения.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек заливается слезами.

Человек выбегает из комнаты или убегает от ситуации.

Резкое падение самооценки.

Страх говорить на людях или оказаться у всех на виду.

Избегание группы людей, совместной деятельности и социальных взаимодействий.

Потеря аппетита и, как следствие, похудение.

Одержимость смущающими событиями; их многократное мысленное прокручивание.

Признаки подавления этой эмоции

Человек делает вид, что ничего не видел и не слышал.

Человек всецело концентрируется на чем-то другом, активно игнорирует других людей.

Фальшивая улыбка, словно человек пытается обратить все в шутку.

Человек любыми способами меняет тему разговора.

Человек лжет или отводит от себя внимание, перекладывая вину на другого.

Может усилиться до: унижения, подавленности, сожаления, стыда, гнева.

Может ослабнуть до: незащищенности, облегчения, благодарности.

Связанные действенные глаголы: бежать, ежиться, заикаться, заливаться краской, корчиться, краснеть, ловить ртом воздух, мучиться, наклонять голову, отступать, плакать, потеть, прятаться, пылать, сбегать, скрючиваться, скукоживаться, спасаться, страдать, стыдиться, ускользать, шарахаться.

Совет писателю. *Настороженно относитесь к слишком привычной демонстрации эмоций с помощью слез. В реальной жизни достичь стадии слез совсем не просто, и для вашего персонажа это не может быть иначе.*

Сожаление

Определение: горечь, вызванная обстоятельствами, которые мы не способны контролировать или исправить.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек трет лицо ладонью.

Человек прижимает ладонь к груди.

Тяжелый вздох.

Уголки рта опущены.

Сгорбленная поза.

Человек сплетает руки на уровне живота.

Руки тяжело висят, оттягивая плечи вниз.

Человек постоянно извиняется.

Человек пытается рассуждать логически или объясниться.

Человек сводит брови.

Страдальческое выражение лица.
Руки повисают вдоль тела.
Человек смотрит вниз на свои ноги.
Человек закрывает лицо ладонями.
Человек зажмуривается.
Человек поднимает руки, и они бессильно падают.
Человек с закрытыми глазами сжимает переносицу.
Человек морщится или гримасничает.
Человек растирает грудь, словно от боли.
Человек избегает жертв.
Человек добивается примирения; стремится восстановить справедливость.
Человек проклиная себя за свои действия или решения.
Человек теряет нить разговора.
Человек закрывает лицо волосами.
Человек отрицательно качает головой.
Голос утрачивает звучность.
Человек говорит обрывочными предложениями или замолкает, не договорив.
Человек цокает языком или бормочет слова сожаления: *Какой стыд!*
Человек задает вопросы о последствиях: *Как она это восприняла?*
Человек ломает голову над тем, как переиграть сказанное или сделанное.
Человек отдаляется от других.
В обществе человек пытается держаться в тени.
Самоуничужение.

Внутренние ощущения

Дискомфорт в животе.
Бессонница.
Невозможность вздохнуть полной грудью.
Утрата аппетита.

У человека ноет в груди.
Ощущение тяжести.

Психологические реакции

Ощущение своей несостоятельности.
Презрение к себе.
Чувство, что заслуживаешь боль или осуждение.
Одержимость человеком или событием, связанным с сожалением.
Человек вновь проживает события прошлого.
Человек уходит мыслями в себя.
Человек пытается забыть случившееся.
Стремление остаться незамеченным.
Рассеянность.
Желание, чтобы этого не было.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек не заботится о себе.
Потеря веса.
Избегание общества.
Человек выходит из клубов и групп.
Прежние хобби и занятия больше не приносят радости.
Сверхкомпенсация в других отношениях.
Плач, рыдания.
Саморазрушительное поведение.
Наркотическая и алкогольная зависимость.
Нездоровое сексуальное поведение.
Абьюзивные отношения.
Черeda разрушенных отношений.
Язвы на коже.
Отсутствие близости с другими.
Неспособность простить себя.

Признаки подавления этой эмоции

Отчаянный поиск новых отношений.

Человек говорит о своих достижениях, чтобы завоевать расположение людей.

Человек принимает судьбоносные решения (смена рода занятий, переезд и т.д.), пытаясь начать с нуля.

Человек делает вид, что жизнь — это игра.

Человек имитирует счастье.

Может усилиться до: стыда, фрустрации, подавленности, жалости к себе, презрения к себе.

Может ослабнуть до: грусти, смущения.

Связанные действенные глаголы: бормотать, бродить, избегать, лить слезы, обособляться, отводить взгляд, отрицать, отшатываться, пошатываться, принижать, прятаться, сбиваться с пути истинного, сводить к минимуму, содрогаться, уклоняться.

Совет писателю. *Ищите свои «описательные костыли». Вы слишком часто упоминаете зеленый цвет? Ощутимый звук (например, шелест ветра в кронах деревьев) присутствует во многих сценах? Следите за этими деталями, чтобы не злоупотреблять ими.*

Сомнение

Определение: отсутствие уверенности в чем-либо или ощущение, что нечто маловероятно.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Брови сходятся, лицо напрягается.

Взгляд вниз или в сторону.

Избегание зрительного контакта.

Сжимание губ.

Шарканье ногами.

Руки в карманах.

Откашливание.

Человек тербит ухо.

Человек задает вопросы, чтобы показать, что он стремится все обдумать как можно лучше.

Человек снова и снова проверяет свой внешний вид (сомнения в себе).

Тактика откладывания (человек предлагает не спешить, чтобы рассмотреть все варианты, и т.д.).

Паузы, междометия или другие «заполнители» пустот в разговоре.

Маленький шагок назад.

Человек медлит присоединиться к группе или участвовать в мероприятии.

Человек покусывает изнутри свою щеку.

Отказ от предложенной помощи.

Человек проводит руками по волосам (и подает другие сигналы беспокойности).

Человек тянет или одергивает на себе одежду.

Улыбка, которая выглядит натужной.

Неуверенный кивок.

Человек раскачивается на каблуках и делает вид, что рассматривает пол.

Человек склоняет голову набок, поднимая бровь.

Учащенное сглатывание.

Человек наклоняет голову то к одному, то к другому плечу, взвешивая идею или выбор.

Человек складывает кисти рук домиком и соединяет кончики пальцев.

Слегка сжатые кулаки.

Глубокий тяжелый вздох.

Поджатые губы.

Пожимание плечами.

Качание головой.

Человек просит подтверждений или разъяснений.

Человек оспаривает или подвергает сомнению чужую точку зрения.

Перечисление возможных негативных последствий.

Человек трет шею сзади.

Человек играет кольцом или пуговицей, чтобы избежать зрительного контакта.

Человек закрывает лицо рукой и опускает веки.

Человек втягивает в себя воздух и задерживает дыхание, прежде чем выдохнуть.

Человек дипломатично вносит альтернативные предложения.

Скрещивание рук или ног.

Человек просит третью сторону взвесить ситуацию в надежде поколебать решение оппонента.

Внутренние ощущения

Ребра немного сжимаются.

Легкая дрожь в желудке.

Психологические реакции

Беспокойство из-за текущей ситуации.

Человек пытается заглянуть вперед и оценить возможный сопутствующий ущерб.

Сомнения задним числом в принятом решении (выбор кандидата на должность, поддержание идеи и т.д.).

Поиск идей для того, чтобы обойти проблему.

Поиск в памяти свидетельств, опровергающих принятую точку зрения.

Надежды или молитвы, чтобы все получилось.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек избегает открыто высказываться или выражать согласие.

Человек ищет способы дистанцироваться от ситуации.

Человек обменивается взглядами с единомышленником, поднимает брови, чтобы передать сообщение.

Вздрагивание, когда другие сходятся на неудачном решении.

Нагнетание страха: *Если ты ошибаешься, всему конец. Помнишь, как Джордж вылетел с работы в прошлом году?*

Признаки подавления этой эмоции

Кашель, когда человек принимает или поддерживает сомнительное решение или мнение.

Имитация уверенности (человек выпрямляется, говорит зычным голосом и т.д.).

Человек лжет или вводит в заблуждение остальных.

Человек ищет оправдания, чтобы не давать немедленного согласия.

Заверения других в лояльности, преданности и т.д.

Предложение решить проблему.

Может усилиться до: беспокойства, неверия, неловкости, подозрительности, незащищенности.

Может ослабнуть до: скептицизма, внутренней противоречивости, любопытства.

Связанные действенные глаголы: барахтаться, беспокоиться, выходить, дискутировать, дрогнуть, запинаться, идти на попятную, идти на убыль, изучать, испаряться, исчезать, колебаться, медлить, оспаривать, отвергать, отделяться, откладывая, поднимать на смех, подрывать, противостоять, развенчивать, сожалеть, спотыкаться, ставить под вопрос, уваливать, упираться.

Совет писателю. *Проводя своего героя через сцены, способствующие эмоциональному развитию, не забудьте также описать откаты назад. Путь к просветлению не бывает гладким ни для кого, включая ваших персонажей.*

Страдание

Определение: сильнейший психический стресс из-за приближающейся неприятности или беды.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Глаза расширяются, утрачивают способность моргать, взгляд кажется одержимым.

Брови сходятся, между ними резко обозначается и углубляется морщина.

Дрожащий подбородок.

Человек царапает себе щеки.

Человек затыкает уши и раскачивается.

Человек с силой прижимает ладони к щекам.

Человек трясется всем телом.

Неспособность сидеть спокойно.

Сдавленный вскрик отчаяния.

Голос срывается и приобретает высокий тембр.

Потребность двигаться, расхаживать или что-то разрушать.

Человек постоянно проверяет часы или сообщения, смотрит на дверь и т.д.

Человек делает неглубокие частые вдохи или заглатывает воздух.

Человек постоянно растирает руки, словно ему холодно (жест самоуспокоения).

Человек обхватывает пальцами одной руки запястье другой и сжимает, чтобы боль помогла сосредоточиться.

Тело обмякает, человек не в состоянии удерживать собственный вес.

Человек сцепляет руки на голове и тесно сводит локти.

Кулак, прижатый к дрожащим губам.

Человек хлопает ладонью по стене, толкает или разбивает что-то, чтобы сбросить напряжение.

Человек заламывает или потирает руки.

Человек стискивает успокаивающий предмет (держит игрушку сына в ожидании вестей об исходе операции, которую делают ребенку).

Человек снова и снова проводит рукой по волосам.

Потребность озвучить свои терзания: *Это ожидание сводит меня с ума!*

Человек захватывает прядь волос и тянет (использует физическую боль, чтобы отогнать эмоциональную).

Человек обхватывает свой живот и сгибается пополам.

Человек растирает горло, чтобы сглатывать и говорить было легче.

Чувствительность к шуму и прикосновениям (человек подпрыгивает, вздрагивает и т.д.).

Руки дрожат и что-то теребят.

Человек прижимает кулак к груди и им трет, словно пытаюсь избавиться от боли.

Гневная тирада, вопль или вскрик.

Внутренние ощущения

Расстройство желудка.

Тошнота.

Ком в горле.

Боль в груди.

Ощущение холода во всем теле.

Невозможность сделать глубокий вдох из-за рефлекторного сдавливания диафрагмы.

Психологические реакции

Человек молится, даже если обычно этого не делает.

Мысленный торг: *Я отдам все, что угодно, лишь бы сейчас обошлось.*

Стыд и чувство своей никчемности из-за того, что не смог избежать этой ситуации или как-нибудь предотвратить ужасный результат.

Человек чувствует себя парализованным безнадежностью, чувством вины и ужасом.

Ощущение, что время замедлилось или остановилось.

Ум принимает наихудший сценарий и проигрывает его.

Ощущение, что этот момент никогда не кончится и боль будет вечной.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Неспособность есть или пить.

Неспособность произносить слова.

Слезы, льющиеся без конца.

Приступ тревожности.

Руки напрягаются, а ладони раскрываются, словно ловя мяч, и дрожат от мощного прилива силы.

Психологическое отключение; человек не способен примириться с происходящим.

Признаки подавления этой эмоции

Человек отворачивается от других, чтобы скрыть свои эмоции.

Тело сотрясается от сдерживаемых рыданий.

Неспособность говорить.

Ногти вонзаются в ладони, чтобы можно было сосредоточиться на боли.

Человек ищет возможность выйти из ситуации, чтобы остаться в одиночестве и осмыслить ее (бегство).

Может усилиться до: ужаса, истерики, уязвимости.

Может ослабнуть до: ошеломления, скептицизма, облегчения, благодарности.

Связанные действенные глаголы: беспокоиться, вцепляться, выкрикивать, горевать, гореть, заливаться слезами, кипеть, колотить, наказывать, охать, поражать, проклинать, раздавливать, рыдать, сжимать, содрогаться, страдать, схватиться, трястись, ударять.

Совет писателю. *Если вы хотите, чтобы читатель проникся эмоциями POV-персонажа, подумайте, как сделать его привлекательным или вызывающим сочувствие. Тогда к нему может возникнуть эмпатия.*

Страх

Определение: боязнь; ожидание угрозы или опасности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Лицо становится пепельным, белым или мертвенно-бледным.
Неприятный запах тела и холодный пот.
Человек вытирает скользкие руки об одежду, чтобы избавиться от пота.
Дрожащие губы и подбородок.
На шее проступают жилы.
Видна пульсация крови в жилах под кожей.
Локти прижаты к бокам, из-за чего человек кажется меньше.
Человек застывает, чувствует себя прикованным к месту.
Неспособность говорить.
Учащенное моргание.
Сузившиеся плечи.
Пристальный, но ничего не видящий взгляд.
Глаза закрытые или в слезах.
Человек держит руки под мышками или обнимает сам себя.
Человек внезапно начинает тяжело дышать.
Мышцы ног напряжены, поскольку тело готово к бегству.
Человек оглядывается, в особенности смотрит себе за спину.
Дрожащий неуправляемый голос.
Голос понижается до шепота.
Человек прижимается спиной к стене или углу.
Неконтролируемая дрожь.
Человек вздрагивает из-за шумов.
Человек так сильно сжимает что-либо, что костяшки пальцев белеют.
Жесткая поза при ходьбе, колени зажаты.
Капли пота на губах или на лбу.
Человек вцепляется во что-то, чтобы чувствовать себя защищенным.
Глаза кажутся влажными или слишком блестящими.
Человек заикается и плохо произносит слова.
Дрожь в голосе.

Нервные движения, человек ежится, скурживается и натывается на предметы.

Человек облизывает губы и жадно пьет воду.

Человек может рвануть с места или бежать.

Человек проводит дрожащей рукой по лбу, стирая пот.

Человек хватает воздух ртом.

Человек прижимает руку к губам, чтобы заглушить неконтролируемое хныканье.

Человек молится или говорит сам с собой.

Внутренние ощущения

Дрожь в конечностях (что приводит к неуклюжести).

Очень частый пульс вызывает боль в груди.

Ощущение, что на руках и затылке встают дыбом волоски.

Тошнота и слабость в ногах.

Ослабление мочевого пузыря.

Человек задерживает дыхание или глотает воздух, чтобы сохранять тишину.

Ощущение каменной тяжести в желудке.

Гиперчувствительность к прикосновениям и звукам.

Психологические реакции

Желание убежать или скрыться, возникающее из-за чувства обреченности.

Ощущение, что события происходят слишком быстро и выходят из-под контроля.

В голове проносятся картины возможных бедствий.

Страдает рациональное мышление.

Человек бросается действовать, не продумав все тщательно.

Искаженное восприятие времени.

Недоверие к собственным суждениям (в вопросах безопасности и гарантий).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Неконтролируемая дрожь.

Слабость.

Истощение или бессонница.

Ухудшение работы сердца.

Панические атаки, фобии или депрессия.

Злоупотребление наркотиками и алкоголем.

Отдаление от людей.

Нервные тики (однообразная гримаса, подергивание головы, разговор с самим собой и т.д.).

Высокая сопротивляемость боли из-за переизбытка адреналина.

Признаки подавления этой эмоции

Человек отрицает, что боится, уходя от разговора или меняя его тему.

Человек отворачивается от источника страха.

Человек старается говорить легким тоном.

Натянутая бесцветная улыбка.

Человек скрывает страх за реактивными эмоциями (гневом или фрустрацией) или фальшивой бравадой.

Злоупотребление вредной привычкой (человек кусает ногти или губы, расчесывает кожу до царапин и т.д.).

Человек шутит срывающимся голосом.

Может усилиться до: гнева, ужаса, паранойи, ощущения нависшей угрозы.

Может ослабнуть до: возбуждения, эмоциональной перегрузки, настороженности, облегчения.

Связанные действенные глаголы: вздрогнуть от страха, вибрировать, встряхнуть, выпустить, глотать, завизжать,

захватить, ловить воздух, мучить, осознавать, паниковать, парализовать, поворачивать, подкрадываться, подпрыгнуть, поразить, преодолеть, принуждать, пронзить, пульсировать, расковыривать, рыдать, сжаться, торопиться, трепетать, трепыхаться, трястись, ускользать, хватать, цепенеть, швырять, шипеть.

Совет писателю. *Готовьте читателя к эмоциональному опыту, описывая настроение, царящее на сцене, когда там появляется персонаж. Если ваш герой взвинчен, читатели испытают то же самое.*

Стыд

Определение: чувство, порождаемое бесчестным или дурным поступком; ощущение бесчестья.

Примечание: стыд не всегда бывает заслуженным; многие жертвы насилия и жестокого обращения испытывают стыд, хотя ни в чем не виноваты. Стыд, даже безосновательный, имеет одинаковые проявления.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Пылающие щеки.

Человек валится на стул или диван.

Человек подтягивает руки и ноги к туловищу.

Человек шепчет: *Что я наделал?* или *Как я это допустила?*

Человек прячет лицо за волосами.

Низко натянутая бейсболка.

Ладони, прижатые к щекам.

Человек роняет подбородок на грудь.
Глаза, влажные от слез.
Неспособность встретиться взглядом с другим.
Человек съеживается под пристальным взглядом.
Человек дрожит, трепещет и трясется.
Голова втянута в плечи.
Постоянно сгорбленная спина.
Закрытая поза (скрещенные руки, попытки казаться меньше, повернутая в сторону голова и т.д.).
Человек отрицательно качает головой.
Человек не может сдержать стона.
Человек бьет себя кулаками по бедрам, давая выход фрустрации.
Человек набрасывается на других, перенося на них гнев или стыд.
Руки висят вдоль тела.
Прерывистое дыхание.
Дрожащий подбородок.
Человек прикрывает тело руками или предметами.
Человек отстраняется от свидетелей своего позора.
Человек тянет и дергает свою одежду, стараясь стать менее заметным.
Уничтожение собственных вещей (наказание себя).
Утрата интереса к своему внешнему виду.
Поиск второго шанса (подхалимство, просьбы о прощении, следование чужому примеру и т.д.), чтобы вернуть самоуважение.
Человек лжет или идет на все, чтобы сохранить постыдную тайну.

Внутренние ощущения

Болезненная чувствительность к шуму, толпе, активности.
Симптомы как при простуде и гриппе (тошнота, потение, жжение в груди и т.д.).
Слабость в коленях.
Ком в горле.
Жар и пощипывание лица.

Дрожь в теле.

Психологические реакции

Реакция бегства.

Человек отдаляется от друзей и любимых.

Человек избегает знакомых мест и привычных занятий.

Ненависть к себе, самоедство, гнев и отвращение.

Рискованные поступки в надежде, что какой-нибудь случай восстановит равновесие.

Полное отсутствие уверенности в себе.

Желание отойти на задний план и стать незаметным.

Убеждение, что другие смотрят на тебя и осуждают (если постыдное событие трудно сохранить в тайне).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Насилие по отношению к себе (царапание, нанесение порезов, выдирание волос и т.д.).

Депрессия.

Наркотическая или алкогольная зависимость.

Расстройства пищевого поведения.

Возросшая сексуальная активность.

Панические атаки.

Тревожные расстройства.

Склонность к перфекционизму в попытке компенсировать причину стыда.

Стремление к власти как средству повысить самооценку.

Отрицание.

Перенос вины на других.

Самоубийство.

Абьюзивные отношения.

Попытки изменить внешность.

Убеждение, что боль заслуженна.

Отказ от помощи из желания понести расплату.

Признаки подавления этой эмоции

Человек общается с другими, но проявляет признаки дискомфорта (избегает зрительного контакта, суетится и т.д.).

Застывшая поза навтыжку с прямой спиной.

Глубокие успокаивающие вдохи.

Слишком лучезарная улыбка.

Беспричинная агрессивность или конфликтность.

Сверхкомпенсация.

Может усилиться до: подавленности, унижения, угрызений совести, ненависти к себе.

Может ослабнуть до: отторжения, оборонительной позиции, чувства вины.

Связанные действенные глаголы: глотать слезы, дрожать мелкой дрожью, маскировать, отводить взгляд, отступать, отходить, прятаться, раболепствовать, самоустраняться, скрывать под личиной, съеживаться, трепетать, трястись, хвататься, членовредительствовать, шмыгнуть.

Совет писателю. *Передать нужную эмоцию можно десятками физических, внутренних или мысленных реакций. Выбирайте подходящие, опираясь на то, что вам известно о вашем персонаже. «Отреагировал бы мой герой подобным образом?» — отличный вопрос, позволяющий не сбиться с верного пути.*

Счастье

Определение: ощущение полного благополучия или радостного удовольствия.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Лицо, обращенное вверх.

Улыбка.

Напевание, свист или пение.

Расслабленный вид.

Человек шутит и часто смеется.

Приподнятые, выделяющиеся скулы (из-за улыбки).

Глаза озорно блестят, мерцают или сияют.

Искрящийся весельем или легкий тон.

Быстрая речь.

Человек покупает другим подарки или оказывает им знаки внимания.

Выпрямленные ноги, широкая открытая поза.

Жест «большой палец вверх».

Человек сидит, выпрямившись, в состоянии готовности к действиям.

Ловкие движения.

Вежливое обращение.

Комплименты.

Размахивание руками при ходьбе.

Легкий шаг, подпрыгивание или раскачивание на месте.

Человек инициирует физический контакт с другими.

Человек насыщает речь позитивными словами.

Разговорчивость и великодушие в общении с незнакомцами.

Спонтанность.

Человек постукивает пальцами (словно под внутреннюю музыку) по своей ноге или другой поверхности.

Человек пританцовывает или постукивает ногой в легком ритме.

Человек потягивается, как довольный кот.

Выражение наслаждения всеми органами чувств (человек раскачивается под музыку, смакует еду и т.д.).

Человек кивает или подается вперед и с удовольствием слушает других (активно демонстрируя интерес).

Человек приподнимается на носочки и с энтузиазмом машет рукой.

Человек ободряет и поддерживает других.

Движения быстрые, без колебания.

Человек светится от счастья.

Человек широко раскидывает руки, словно желая обнять весь мир.

Спонтанные проявления доброты по собственной инициативе.

Большая разговорчивость.

Внутренние ощущения

Тепло, разливающееся в груди.

Покалывание в кистях рук.

Легкость в конечностях и ощущение невесомости во всем теле.

Психологические реакции

Позитивный настрой.

Желание делиться радостью и делать других счастливыми.

Человек замечает мелочи (образно говоря, наслаждается ароматом роз).

Стремление помочь другим; терпимость.

Человеку комфортно в мире.

Позитивный взгляд на мир (стакан наполовину полон).

Желание быть рядом с любимыми или друзьями.

Бесстрашие.

Готовность к небольшому риску ради развлечения.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Слезы радости.

Человек дрожит от радостного возбуждения.

Широкие жесты и движения (прыжки, жест победы со сжатым кулаком, бег, танец и т.д.).

Проявления привязанности и счастливый визг, крик, смех или хихиканье.

Морщинки от смеха.

Щедрость, сострадание и желание улучшить жизнь других.

Признаки подавления этой эмоции

Человек плотно сжимает губы, чтобы удержаться от улыбки.

Человек слегка покачивается на месте.

Глубокие успокаивающие вздохи.

Человек хватается за что-то, чтобы удержаться и не приблизиться к источнику эмоции.

Тщательно контролируемое выражение лица, но глаза выдают истинную эмоцию.

Человек откладывает счастливые мысли, чтобы насладиться ими позже.

Концентрация на чем-то или ком-то другом.

Человек скрывает счастливое лицо за волосами.

Человек подносит руку ко рту, чтобы спрятать улыбку.

Человек щиплет себя, сдерживая эмоции с помощью боли.

Может усилиться до: душевного подъема, благодарности, удовлетворения.

Может ослабнуть до: окрыленности, значимости, приятности.

Связанные действенные глаголы: веселиться, включать, выражать, гладить, делиться, заряжать энергией, излучать,

лучиться, махать рукой, наполнять, наслаждаться, оживлять, озарять, окружать, охватывать, поднимать тост, поздравлять, помогать, поощрять, приветствовать, принимать у себя, прыгать, распространять, светиться, смаковать, смеяться, собирать, трепетать, улыбаться, хлопать, ценить.

Совет писателю. *Чтобы усилить напряжение в сцене, подумайте, что мотивирует вашего персонажа и какие эмоции могут встать у него на пути. Покажите событие, вызывающее именно те эмоции, которых герой хотел бы избежать.*

Тоска

Определение: эмоциональное или умственное угнетение; сильное страдание.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Нервное хождение вперед-назад.

Человек трет свою шею сзади.

Человек дергает себя за волосы.

Человек не ест, не пьет.

Повышенное потоотделение.

Глубокие морщины вокруг глаз.

Страдальческий взгляд.

Руки сжаты в кулаки.

Человек потирает запястья или заламывает руки.

Пальцы в постоянном движении.

Человек вздрагивает при звуках.

Человек скрежещет зубами или сжимает челюсти.

На шее проступают жилы.

Человек не может остановиться, усидеть на месте.

Под кожей перекачиваются мышцы.

Человек поджимает пальцы ног.

Человек постоянно трогает предмет, символизирующий безопасность.

В голосе и тоне слышна подавленность.

Человек покусывает губы, кожу или ногти.

Человек обхватывает себя руками (реакция самоуспокоения).

Дрожь, стенания, плач или хныканье.

Вскрики или выкрики; эмоциональная нестабильность.

Человек снова и снова смотрит на часы.

Человек просит свежую информацию у более авторитетных людей.

Плечи нависают над грудью.

Человек поджимает ноги под себя.

Человек отворачивается от других и бормочет.

Человек ищет укромный уголок.

Человек бьет по стенам или окружающим предметам, чтобы сбросить напряжение.

Внутренние ощущения

Саднящие мышцы, скованность и мышечный спазм.

Боль в задней части горла (трудно глотать).

Повышенная температура.

Тошнота.

Психологические реакции

Иррациональное мышление.

Человек молится, ведет внутренний диалог и дает мысленные обещания.

Человек верит во все, что обещает счастливый исход.

Фокусирование на источнике страдания.

Готовность подвергнуть себя опасности ради эмоциональной разрядки.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек кричит, чтобы ему стало легче.

Измощенный вид, похудание и преждевременное старение.

Сутулая или сгорбленная спина.

Рвота или тошнота.

Учащенное дыхание.

Нездоровый цвет лица (темные круги под глазами).

Морщины и дряблость кожи вокруг глаз и рта.

Алкогольная, наркотическая или лекарственная зависимость.

Залысины.

Лицевые тики или навязчивые жесты (человек дергает себя за волосы, раскачивается и т.д.).

Самопорезы, царапание себя и другие формы самоповреждения.

Депрессия и суицидальные мысли или попытки.

Признаки подавления этой эмоции

Вздрагивания.

Человек скрипит зубами.

Напряженное выражение лица.

Неконтролируемая дрожь и тремор рук.

Скованность мышц.

Движения украдкой.

Человек скрывает экспрессивные жесты, например заламывание рук.

Обкусанные до крови ногти.

Опущенные уголки рта или закушенные губы.

Человек сжимает дрожащие губы.

Занятие тяжелым физическим трудом (чтобы сбросить энергию и довести себя до изнеможения).

Минимальная речь (односложные ответы, кивание или качание головой и т.д.).

Человек беспрерывно курит.

Человек сильно и много пьет.

Может усилиться до: отчаяния, страдания, подавленности, истерики.

Может ослабнуть до: душевной боли, чувства вины, неловкости, неуверенности, уязвимости, жалости к себе.

Связанные действенные глаголы: горевать, душить, завладевать, изводить, испепелять, истошно вопить, корчиться, мучиться, обжигать, оплакивать, переживать, подавлять, преодолевать, причинять, пронзать, рыдать, сокрушать, стенать, терзать.

Совет писателю. *Не бойтесь подвергать испытанию нравственные устои персонажа. Поставленный в условия, выходящие за рамки его зоны комфорта, он вынужден будет напрячься — как и читатель.*

Тоска по быломu

Определение: печаль из-за разлуки с людьми или местами, символизирующими чувство принадлежности и спокойствие.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Апатия, безучастность (вялые движения).

Человек много спит.

Бесцельные хождения.

Человек обмякает на стуле (вялая поза).

Человек легко плачет.

Покрасневшие, опухшие глаза.

Нос, покрасневший от слез.

Унылый взгляд; глаза, в которых нет ни искорки.

Черты лица оплывают вниз.

Поникий подбородок; человек не держит голову высоко, с гордостью.

Частые вздохи.

Человек растирает ладонью грудь, пытаясь унять постоянную боль.

Человек обхватывает себя руками (обнимает себя, чтобы утешиться).

Лицо, лишённое эмоций.

Человек часами валяется на диване перед телевизором.

Человек часто бывает ошарашен, когда его выводят из задумчивости.

Обращенный в себя сосредоточенный взгляд, словно человек все время думает о чем-то своем.

Человек утешается памятными вещами (изображениями, старыми видеозаписями, сувенирами и т.д.).

Готовность делиться воспоминаниями с каждым, кто согласен слушать.

Голос дрожит или прерывается, когда человек говорит о доме.

Человек звонит людям, по которым скучает.

Человек подробно допытывается у них обо всем, что происходит дома.

Человек считает дни до отъезда домой.

Человек старается отвлечься какими-либо занятиями.

Человек читает книги, смотрит фильмы или слушает музыку, ассоциирующуюся с прошлым.

Сравнение своего нынешнего окружения со старым местом и обнаружение в нем недостатков.

Человек следит за дорогими людьми в соцсетях, чтобы постоянно знать, как дела дома.

Злоупотребление (едой, спиртным, физкультурой, покупками, видеоиграми и т.д.), чтобы отвлечься.

Человек проводит много времени в одиночестве или с другими, в зависимости от того, как он справляется с этой эмоцией.

Отчаянные попытки вписаться в новую среду (чтобы избавиться от тоски).

Человек без конца проверяет почтовый ящик или телефон в надежде на весточку.

Внутренние ощущения

Глаза щиплет от слез.

Ощущение пустоты в груди.

Большой комок в горле, от которого, кажется, невозможно избавиться.

Ощущение пустоты; человеку кажется, что он тонет.

Ребра сжимаются, мешая дышать.

Расстройство желудка, боль в теле или головная боль.

Острая боль в груди при известии о пропущенном событии, состоявшемся дома.

Выброс адреналина при звонке телефона или прибытии посылки.

Психологические реакции

Человек вспоминает хорошее, что было в старом доме, и забывает плохое.

Попытки не думать о доме.

Стремление найти какие-либо плюсы в новом окружении.

Борьба с чувством предательства, когда начинается интеграция в новую среду.

Ощущение, что время идет слишком медленно.

Постоянные мысли о том, что делают любимые люди в эту самую минуту.

Тоска и печаль из-за пропуска важных событий дома (семейный ужин, день рождения, укладывание детей в постель и т.д.).

Человек злится на друзей и родственников, которые, как ему кажется, «перешагнули через это».

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Депрессия.

Набор лишнего веса или похудение.

Человек отчаянно цепляется за прежний образ жизни; неспособность двигаться вперед.

Человек проводит все время в путешествиях, чтобы можно было почаще возвращаться домой.

Даже спустя долгое время человек неспособен вписаться в новую среду.

Неготовность привязываться к кому-либо в новой ситуации, чтобы не испытывать снова той же боли.

Признаки подавления этой эмоции

Фальшивая демонстрация счастья.

В одиночестве человек пьет или переедает.

Человек на словах отрекается от старого дома (хотя в действительности любит его и тоскует по нему).

Человек разговаривает с любимыми слишком веселым голосом.

Памятные предметы, размещенные на видных местах или потерянные из-за слишком частого использования.

Может усилиться до: ностальгии, грусти, подавленности, тревоги.

Может ослабнуть до: индифферентности, обреченности, удовлетворения.

Связанные действенные глаголы: алкать, болеть, вздыхать, впадать в сонливость, вянуть, жаждать, жаловаться, изнывать, истосковаться, недоставать, оплакивать, плакать, рыдать, скорбеть, срывать с насиженного места, страдать, томиться, хандрить.

Совет писателю. Эмоции персонажа можно очень выразительно показать через его мировосприятие. Какие взгляды, наблюдения и суждения можно соотнести с тем, что он сейчас чувствует?

Тревога

Определение: сильное беспокойство или предчувствие беды, часто беспричинное.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек трет шею сзади.

Скрещенные руки, образующие барьер для других.

Человек стоит, обхватив рукой другой локоть.

Человек стискивает сумочку, пиджак или другой предмет.

Человек заламывает руки или поглаживает кожу, словно утешая себя.

Человек крутит кольцо на пальце или часы на запястье.

Почесывание.

Руки постоянно поднимаются и прикасаются к лицу.

Человек теревит ожерелье (особенно если это символ комфорта).

Человек шевелит плечами.

Подпрыгивания.

Человек поглядывает на часы, экран телефона, дверь.

Обхватив себя в районе живота, человек немного наклоняется вперед.

Сцепленные руки.

Человек раскачивается на месте.

Человек вертит шеей, словно она болит.

Человек кусает губы или ногти.

Человек качает головой.

Ерзанье и невозможность найти удобную позу.

Серии коротких вдохов-выдохов в попытке взять себя в руки.

Человек копается в сумочке или в кармане, чтобы занять руки.

Человек легко отвлекается.

Человек поправляет одежду, как будто она натирает.

Неспособность есть.

Человек потирает руки и оглядывается.

Постукивание костяшкой согнутого пальца по губам.

Быстрые взгляды.

Человек начинает острее осознавать все, что его окружает.

Человек вздрагивает из-за шума или неожиданного движения.

Человек слишком часто сглатывает.

Постоянная проверка сообщений в телефоне.

Нетерпеливость.

Молитва.

Бормотание сквозь зубы.

Внутренние ощущения

Ощущение, что стало слишком жарко или слишком холодно.

Беспокойно движущиеся ноги.

Тошнота.
Бурление в желудке.
Усиливающаяся жажда.
Покалывание в руках и ногах.
Тяжесть в груди и учащенное дыхание.
Ощущение, что внутри все трясется.

Психологические реакции

Обдумывание наихудших сценариев.
Самобичевание.
Обращение за ободрением к окружающим.
Ощущение, что время замедлилось.
Чувство дискомфорта в замкнутых пространствах.
Иррациональные страхи.
Человек корит себя за неспособность контролировать свои чувства.
Мысленное воспроизведение событий, ставших причиной этого чувства.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Чрезмерное потение.
Растрепанный вид.
Разговор с самим собой сквозь зубы.
Ерзанье на месте.
Человек начинает замечать, как бьется сердце; учащенное дыхание или даже панические атаки.
Проявление страхов, фобий или симптомов обсессивно-компульсивного расстройства.

Признаки подавления этой эмоции

Фальшивая улыбка.
Чувство тяжести в области глаз.

Человек избегает разговоров.

Стремление остаться в одиночестве.

Попытки заниматься чем-то, делая вид, что все нормально (например, человек заказывает обед, но не ест, и т.д.).

Имитация интереса к чему-то поблизости.

Человек закрывает глаза, пытаясь сохранить спокойствие.

Человек приглаживает волосы или гладит себя по голове, словно утешая.

Может усилиться до: страха, отчаяния, паранойи, паники, истерики.

Может ослабнуть до: настороженности, уязвимости, облегчения, благодарности.

Связанные действенные глаголы: беспокоить, бороться, вздрагивать, волновать, вскакивать, выбивать из колеи, давить, действовать на нервы, дергать, дисгармонировать, докучать, допытываться, досаждать, душить, крутить, надоедать, напрягать, настойчиво требовать, отвлекать, подтачивать, потеть, преследовать, пульсировать, разъедать, расхаживать, сетовать, сжимать, сокрушать, строить домыслы, терзать, трястись, тяготить, хорохориться, язвить.

Совет писателю. *В каждой сцене определите, какую эмоцию вам нужно показать, и действуйте по «тройной схеме»: какими тремя способами можно усилить чувства персонажа посредством вербальной и невербальной коммуникации?*

Убежденность

Определение: состояние абсолютной веры; полное отсутствие сомнений.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Энергичный утвердительный кивок или многократное кивание.

Неразрывный зрительный контакт.

Безапелляционная решимость что-то сделать.

Безоговорочные высказывания: *Предложение будет принято* или *После такого восстановиться невозможно*.

Выпяченная грудь.

Прикосновения к другим, чтобы привлечь их внимание (хватание за руку и т.д.).

Уверенная поза (плечи развернуты, человек вытянулся во весь рост и т.д.).

Голова высоко поднята, так что видна шея.

Решительность (человек быстро принимает решения, не нуждается в совете или подсказке и т.д.).

Равномерное дыхание, спокойный выдох.

Глаза широко распахнуты, открытый взгляд.

Человек спокойно наблюдает, не испытывая потребности самоутвердиться.

Человек демонстрирует открытость к вопросам и с готовностью отвечает на них.

Человек подходит ближе к другим или проявляет готовность впустить их в свое личное пространство.

Человек быстро и уверенно отвечает на вопросы.

В разговоре человек ссылается на факты и прошлый опыт в подтверждение своего мнения.

Уверенная и позитивно окрашенная речь, отсутствует потребность увиливать или оскорблять других.

Пренебрежительный взмах рукой, когда другие высказывают сомнения.

Улыбка в ответ на сомнения или тревоги, демонстрирующая их безосновательность.

У человека есть ответ на любой вопрос.

Человек активнее высказывается или проявляет больше эмпатии (если нужно передать другим свою убежденность).

Сильное рукопожатие.

Человек в резком тоне выходит из обсуждения, когда другие выражают несогласие: *Делай как знаешь, и закончим на этом.*

Человек первым действует или реагирует.

Готовность приступить к чему-либо, включиться во что-либо.

Категоричный тон.

Человек говорит то, что думает, не ходит вокруг да около.

Очевидное отсутствие уверток, человек не трогает лицо, не крутит в руках предметы.

Человек не вносит предложения, а излагает свое мнение.

Преувеличенные характеристики своей уверенности: *Я прав, и точка. Даю голову на отсечение!*

Уверенные движения (никаких колебаний, широкий шаг и т.д.).

Человек становится самоуверенным и пренебрежительным.

Внутренние ощущения

Распирает грудь.

Вибрация во рту, горле и груди, как при пении без слов (когда человек в полной мере решает отбросить все сомнения).

Психологические реакции

Чувство единения с теми, кто разделяет ту же убежденность или точку зрения.

Готовность присоединиться к делу, не зная всех деталей.

Сосредоточенность на информации, подтверждающей убеждение, и готовность отбросить любую другую.

Создание мысленной схемы (примеры использования информации, на которую можно сослаться), чтобы убедить других согласиться с этой точкой зрения.

Позиция «дух сильнее плоти», обеспечивающая бóльшую выносливость, стойкость и жизненную силу.

Сильная мысленная концентрация.

Ощущение своей неуязвимости, словно человек стал непобедимым.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Бóльшая уверенность в себе.

Выбор роли лидера, чтобы иметь возможность влияния (если это важно).

Потребность предостерегать всех несогласных о возможных негативных последствиях их выбора.

Закрытость для новой информации, противоречащей убеждению (игнорирование фактов, отказ обсуждать ее и т.д.).

Человек не раздумывая идет на риск.

Человек чувствует себя в своей тарелке, составляя далеко идущие планы и рискуя.

Растущая нетерпимость к тем, кто постоянно пытается вмешиваться или нетверд в убеждениях.

Навязывание своей точки зрения, вплоть до конфликта, если ставки высоки.

Признаки подавления этой эмоции

Призыв к другим высказываться или советовать.

Вопросы, ответ на которые известен: *Это ведь хороший знак, что он согласился?*

Улыбка, которую человек быстро прячет.

Человек избегает зрительного контакта или разрывает его, отводя взгляд в сторону.

Отказ от собственных слов, чтобы убедить других, что еще не определился: *Наверняка ведь никогда нельзя знать, правда?*

Может усилиться до: уверенности в себе, бесстрашия, самоуспокоенности, гордости.

Может ослабнуть до: неожиданности, внутренней противоречивости, замешательства, неловкости, сомнения, беспокойства.

Связанные действенные глаголы: верить, вести, вливаться, влиять, внушать, воздавать должное, выражать, гарантировать, голосовать, давать, декларировать, добровольно участвовать, заикливаться, заявлять, знать, исповедовать, мотивировать, обвинять, обращать в свою веру, объявлять, планировать, повиноваться, поддерживать, полагаться, предвидеть, предсказывать, преувеличивать, провозглашать, пророчить, проталкивать, расписываться, служить, совершать, соглашаться, убеждать, уверять, укреплять, уполномочивать, утверждать, ценить.

Совет писателю. *Представления персонажей о мире всегда должны пропускаться через их эмоции. То, из-за чего они беспокоятся, о чем мечтают, чего боятся, то, что влияет на их идентичность, обязательно вызывает эмоции и меняет их восприятие каждой ситуации.*

Уверенность в себе

Определение: вера в свое влияние и способности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Поза, выражающая силу (плечи отведены назад, грудь выпячена, подбородок поднят и т.д.).

Широкий и ровный шаг.

Большое внимание гигиене и уходу за собой.

Расслабленные руки располагаются за спиной.

Человек сводит кончики пальцев (постукивая ими друг о друга, складывая треугольник и т.д.).

Блеск в глазах.

Обращенная к другим улыбка или игривая ухмылка.

Подмигивание или легкий кивок в адрес другого.

Человек не прячет руки в карманы.

Впечатление расслабленности (человек стоит, привалившись к стене, мурлычет себе под нос и т.д.).

Поза, захватывающая пространство (ноги широко расставлены, руки свободно свисают вдоль тела и т.д.).

Человек с легкостью обращается к другим и приглашает их в свое личное пространство.

Человек смотрит другим прямо в глаза.

Человек размахивает руками при ходьбе.

Человек предпочитает находиться в середине, а не с краю (будь то диван или комната).

Преувеличенные движения для привлечения к себе внимания.

Гулкий смех.

Голова откинута назад.

Оживленная речь.

Слегка пожимая плечами или усмехаясь, человек намекает, что обладает тайным знанием.

Остроумные замечания.

Беззаботные подначивания.

Флирт.

Сильное рукопожатие.

Человек сидит, откинувшись на спинку стула и закинув руки за голову.

Непринужденное обращение.

Человек потягивается.

Вид, свидетельствующий, что человеку комфортно в присутствии множества других людей.

Человек первым идет на контакт, обращается к другим напрямую и без колебаний.

Человек шутит.

Человек присоединяется к беседе или направляет ее.

Человек организует мероприятия (собирает приятелей для совместного похода на футбол).

Открытость во взаимодействии с людьми.

Впечатление, что человеку все равно, что о нем подумают.

Человек подается вперед, когда говорит или слушает.

Человек задает вопросы, чтобы что-то узнать; проявляет способность обуздать эго.

Растет склонность к физическому контакту; появляется излишняя эмоциональность.

Человек проводит рукой по волосам или отбрасывает их назад.

Позы, привлекающие внимание к достоинствам внешности, подчеркивающие их.

Склонность возглавлять, а не следовать за другими.

Внутренние ощущения

Мышцы тянут плечи вниз, потому что руки расслабленно висят, свободные от напряжения.

Свободное дыхание.

Легкость в груди.

Психологические реакции

Ощущение спокойствия и непринужденности.

Позитивный взгляд на мир.

Интерес ко всему происходящему.

Желание помогать другим, пользуясь своими способностями, чтобы улучшить ситуацию или почувствовать свою нужность.

Склонность к более масштабным целям, которые позволят себя развивать.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек делает или говорит то, что выходит за рамки обыденного, без тревоги или сомнения.

Готовность пробовать новое и принимать перемены.

Адаптивность; при необходимости человек берет на себя новые роли.

Одержимость разговорами о своем достижении или о материальной цели.

Гневная или ревнивая реакция на угрозу своей репутации.

Бахвальство и показуха.

Признаки подавления этой эмоции

Сведение комплиментов к минимуму.

Скромность.

Смена темы разговора, так чтобы в центре внимания оказались другие.

Человек жертвует собственным комфортом ради благополучия других.

Человек обращается к другим за мнением или советом.

Человек разделяет свои заслуги с другими: *Без их помощи мне бы это не удалось* или *Мы отличная команда*.

Может усилиться до: удовлетворения, гордости, самоуспокоенности, пренебрежительности.

Может ослабнуть до: сомнения, нерешительности, сожаления, неуверенности.

Связанные действенные глаголы: бунтовать, вдохновлять, верить, возглавлять, воодушевлять, воссоздавать, действовать, изливать, командовать, метить, мотивировать, направлять, оценивать, порекомендовать, подбадривать, подмигивать, помогать, поощрять, посвящать себя, признавать, проталкивать, содействовать, строить, убеждать, уполномочивать, формировать, хвастать.

Совет писателю. *Это естественно — утаивать эмоции или уменьшать их проявления в присутствии других. Описывая протагониста в состоянии конфликта, крайне важно показать посредством действия эмоции, которые персонаж хочет скрыть от остальных, в то же время, продемонстрировав его подлинные переживания читателю.*

Угрызения совести

Определение: угнетенность из-за чувства вины, вызванного дурным поступком; желание все изменить или исправить.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Искренние извинения.

Приглашение к разговору.

Человек следит за обиженным.

Человек постоянно возвращается туда, где произошло событие.

Голова наклонена вниз, хотя взгляд устремлен вверх.

Глаза слезятся.

Ладонь накрывает рот.

Человек обхватывает голову руками.

Человек не пытается скрывать или контролировать слезы.

Молчание.

Человек предлагает компенсацию или обещает все исправить.

Упоминание имени жертвы в диалоге в ее присутствии.

Человек говорит чистую правду, без прикрас.

Человек дает ответ не колеблясь.

Дрожащий подбородок.

Человек держится за живот.

Плечи, согнутые над грудной клеткой.

Человек не защищается, когда его атакуют (словом или действием).

Сгорбленная поза.

Человек смотрит в пол.

Человек сплетает пальцы на коленях.

Дрожь.

Мольбы о прощении.

Плечи трясутся от сдерживаемых рыданий.

Умоляющий тон.

Бледный или нездоровый цвет лица.

Темные круги под глазами.

Впалые щеки.

Человек тянется прикоснуться к другому, но отдергивает руку, словно считает себя недостойным.

Человек охотно соглашается с назначенным наказанием или приговором.

Срывающийся голос.

Человек берет на себя ответственность за произошедшее.

Человек тихо отвечает на вопросы.

Руки висят вдоль тела.

Неподвижные руки и ноги.

Покорность.

Человек раздражается рыданиями.

Человек просит у других совета или подсказки, как исправить причиненный вред.

Внутренние ощущения

Ощущение, что желудок стал твердым.

У человека течет из носа.

Тошнота.

Ощущение, будто в глаза насыпали песка (из-за недосыпания).

Комок в горле.

Психологические реакции

Человек мысленно винит себя в неблагоприятном поступке или решении.

Человек хочет ответить за содеянное.

Человека одолевают мысли о том, как отдать долг.

Сочувствие к пострадавшей стороне и сожаление по поводу выпавших на ее долю испытаний.

Честное признание своей роли в ситуации.

Облегчение после признания в проступке.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Потеря веса.

Головные боли.

Проблемы с сердцем.

Саморазрушительное поведение из-за того, что человек не считает себя вправе быть счастливым.

Отчаянное желание восстановить справедливость или решить проблему.

Полное изменение жизни (человек начинает заниматься благотворительностью, обретает веру и т.д.).

Признаки подавления этой эмоции

Человек избегает друзей, также причастных к случившемуся (если это было групповое деяние).

Ложь о своих чувствах.

Утверждения, что жертва отчасти виновата сама.

Поиск повода уйти.

Человек бросает занятие, учебу или работу под ложным предлогом.

Переезд.

Может усилиться до: стыда, сожаления, отчаяния, решимости, опустошенности, никчемности.

Может ослабнуть до: чувства вины, незащищенности.

Связанные действенные глаголы: донимать, желать, извиняться, изнемогать, лить слезы, молить о прощении, оглашать, пресмыкаться, признаваться, припадать к ногам, путаться, пытаться, раболепствовать, рыдать, сдаваться, сжиматься, сокрушаться, угождать, умолять.

Совет писателю. *Самый внятный текст получается тогда, когда писатель в сюжете придерживается реальной последовательности событий. Покажите действие (стимул), затем реакцию (ответ), и читатель ясно увидит, как А привело к Б.*

Угрюмость

Определение: меланхоличность или мрачность.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Неподвижная поза.

Голос, лишенный эмоций; каменное лицо.

Мрачное выражение (взгляд, обращенный в себя, слегка сжатые губы, сведенные брови и т.д.).

Печальный или серьезный вид.

Руки, сложенные на коленях.

Человек сидит неподвижно.

Тяжелые вздохи.

Человек отвечает медленным кивком, а не словами.

Вялый и вместе с тем недружелюбный (закрытый) язык тела.

Склонность смотреть вниз.

Человек колеблется, прежде чем заговорить, словно взвешивает слова.

Мрачные или слишком серьезные наблюдения.

Унылое настроение, которое влияет на окружающих, лишая их энергии или подавляя.

Вялая поза с опущенными плечами.

Человек говорит в пространство, вместо того чтобы поддерживать зрительный контакт с другими.

Человек смотрит вниз, руки вяло сцеплены за спиной.

Медленный шаг.

Спокойное, ничего не выражающее лицо.

Человек прижимает ноги друг к другу, руки — к туловищу.

Функциональные и точные движения.

Человек не улыбается, не шутит.

Осознанный выбор слов.

Отсутствие реакции на стимулы (смех, восторг, активность и т.д.).

Выбор скучной, блеклой одежды.

Мрачно кривящийся рот.

Сдержанные манеры; минимальные или экономные движения.

Глаза выглядят унылыми или серьезными.

Человек открывает рот, чтобы заговорить, но закрывает и отрицательно качает головой.

Неестественная молчаливость и неподвижность.

Человек не реагирует, когда его окликают.

Человек подпирает ладонью подбородок, пальцы прикрывают рот.

Меньшая заинтересованность в прежних удовольствиях (еда, любимая команда и т.д.).

Внутренние ощущения

Слабость; отсутствие энергии.

Тяжесть в конечностях или мышцах.

Ощущение, что на плечи давит груз.

Медленное ровное дыхание.

Психологические реакции

Сглаженные личностные проявления.

Негативизм.

Желание быть в одиночестве.

Человек с трудом участвует в разговоре.

Человек ищет ответы самостоятельно, не спрашивая других.

Утрата чувства времени.

Человеку трудно удерживать внимание, он уходит в свои мысли.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Принятие негативного результата или вывода.

Утрата интереса к хобби или развлечениям.

Меланхолия; мрачность.

Человек избегает людей, имеющих другое умонастроение.

Неспособность сосредоточиться на потребностях других (детей, семьи и т.д.).

Апатичное отношение к целям, мечтам или грядущим событиям.

Признаки подавления этой эмоции

Натужный смех.

Слишком частая улыбка.

Быстро исчезающая улыбка.

Человек соглашается прийти на веселое мероприятие, но так и не приходит.

Улыбка, не распространяющаяся на глаза.

Веселые слова, произносимые серьезным тоном.

Добавление украшения (булавка, оригинальная шляпа, яркий шарф и т.д.) лишь для вида.

Может усиливаться до: подавленности, безысходности, обреченности.

Может ослабнуть до: индифферентности, не в духе.

Связанные действенные глаголы: бездействовать, беспокоиться, бормотать, вздыхать, жаловаться, заикаться, избегать, мешкать, одолевать, омрачаться, отмалчиваться, отмахиваться, отчаиваться, пожимать плечами, слабеть, соболеznовать, тускнеть, угасать, хандрить.

Совет писателю. *Если сцена включает небольшое погружение в прошлое, обязательно добавьте эмоциональный компонент, чтобы сообщить*

информацию, имеющую непосредственное отношение к текущему действию. Эмоции провоцируют воспоминания и помогают связать настоящее с прошлым.

Удовлетворение

Определение: состояние довольства или завершенности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Высоко поднятый подбородок и выставленная на обозрение шея.

Решительный кивок.

Человек разглаживает переднюю часть рубашки или одергивает рукава.

Жест «большой палец вверх».

Человек произносит тост или слова похвалы.

Человек хлопает другого по спине.

Широкая поза (руки уперты в бока, локти широко расставлены и т.д.).

Человек смотрит на сделанное с довольным выражением лица.

Приподнятые брови и взгляд, словно спрашивающий: *Видите?*

Элегантная походка, привлекающая взгляды (по-кошачьи упругая и несуетливая).

Смущенная, уверенная, сияющая или самонадеянная улыбка.

Человек мастерски ведет диалог, блестяще обрисовывая ситуацию.

Восклицание: *Я же говорил!*

Грудь колесом.

Плечи отведены назад, прямая осанка.

Жест кулаком, символизирующий торжество.

Хлопанье в ладоши.

Громкие выкрики или приветственные возгласы.
Ладони, сложенные домиком.
Человек вовлекает других в момент торжества.
Похвальба.
Рука, опирающаяся на бедро.
Человек широко раскидывает руки.
Человек откидывается назад непринужденно и самоуверенно.
Глубокий удовлетворенный вздох.
Человек насвистывает или напевает.
Безадресная рассеянная улыбка.
Человек делает глубокие вдохи, смакуя момент.
Неторопливые расслабленные движения.
Открытость (зрительный контакт, уверенный голос и т.д.).
Человек поздравляет других, когда это уместно.
Человек вознаграждает себя.
Человек задерживается возле своего достижения (другого человека, места, события или предмета), наслаждаясь чувством хорошо сделанной работы.

Внутренние ощущения

Сверхориентация на других людей и их реакцию.
Легкость в груди.
По телу разливается тепло.
Приятная, а не опустошающая усталость.

Психологические реакции

Счастье из-за хорошо сделанной работы.
Эйфория и оживление.
Удовлетворенность.
Блаженство.
Большая уверенность в себе.
Предвкушение заслуженного отдыха.

Мысленная фиксация на недавнем успехе.

Человек ничего вокруг не замечает.

Самодовольство.

Щедрость к другим.

Желание всем рассказать о своем успехе.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Обоснованный собственнический инстинкт.

Выражение чрезмерной уверенности в себе.

Сияющий вид.

Самонадеянность.

Признаки подавления этой эмоции

Подергивающиеся губы.

Человек прикрывает улыбку ладонью.

Человек слегка приподнимается на носочках.

Человек уходит при первой возможности, чтобы поделиться с кем-то хорошей новостью.

Человек с облегчением откидывается на спинку стула.

Может усилиться до: счастья, самодовольства, гордости, благодарности.

Может ослабнуть до: неловкости, индифферентности.

Связанные действенные глаголы: аплодировать, блаженствовать, кичиться, лелеять, лосниться, мешкать, ослабиться, поднимать тост, поздравлять, приводить в восторг, прохаживаться, рукоплескать, смаковать, совершенствовать, улыбаться, упиваться, ухмыляться, ходить гоголем, чваниться.

Совет писателю. *Глубокие интроверты с их отсутствием социальных взаимодействий представляют особую трудность для писателя. Чтобы разбить длинные пассажи их самокопаний, обеспечьте их какими-то отношениями с другими людьми. Помните, что человек может быть одинок даже в окружении людей; используйте диалог, функциональные расстройствa и драматические события, связанные с этими отношениями, чтобы развивать повествование дальше.*

Ужас

Определение: состояние крайнего страха.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Хриплое дыхание.

Выпученные глаза; неспособность моргать.

Дрожь, охватывающая все тело.

Человек выскакивает из укрытия и мчится прочь от опасности.

Крики, плач или рыдания.

Человек теряет дар речи или говорит бессвязно.

Человек крепко обхватывает себя (сцепляет руки или обнимает ими живот).

Зажмуренные глаза.

Стоны и хныканье.

Трясущиеся подбородок и губы.

Человек бежит не зная куда.

Человек трясет головой, словно в отрицании.

Человек зажимает руками уши.

Человек стискивает голову кулаками.

Человек падает на землю.

Человек бежит от реальности, принимая позу эмбриона или скрючиваясь на коленях.

Человек закрывает лицо.

Человек съеживается, вздрагивает или подпрыгивает при звуках.

Напряженные мышцы и застывшая поза.

Животный крик.

Раздувающиеся ноздри.

Человек вцепляется в другого, отказываясь отпустить или оставить его.

Неуклюжесть (человек натывается на предметы, роняет вещи и т.д.).

Человек хватается за горло или грудь.

Человек ловит ртом воздух.

Липкая кожа.

Измученный, дикий вид.

Человек впивается ногтями в щеки и царапает их.

Дрожь в руках.

Повышенное потоотделение.

В надежде спастись человек рискует, выбирая меньшую опасность.

Пытаясь уцелеть, человек причиняет себе вред (порезы, синяки и т.д.), не замечая этого.

Человек всячески стремится заметить все источники опасности.

Человек быстрыми неровными шагами отступает от чего-то или кого-то.

Реакция «бей» (человек бросается в атаку, используя все, что подвернется под руку, чтобы бить или разрушать, и т.д.).

Внутренние ощущения

Учащенное дыхание.

Бешеный пульс.

Стук сердца отдается в ушах.

Стиснутые зубы.

Высокая переносимость боли (человек не чувствует или не замечает ран).

Возросшая физическая сила или выносливость.

Клаустрофобия (даже если в обычной ситуации она человеку несвойственна).

Боль в груди, легких или горле.

Слабость в ногах.

Возросшая чувствительность к любым звукам, прикосновениям или изменениям в окружении.

Дурнота; черные пятна перед глазами.

Психологические реакции

Навязчивое желание оглянуться (при бегстве).

Нарушение функции принятия решений.

Человек сосредоточен на единственной мысли: спасти себя или другого.

Готовность рисковать.

Капитуляция (если наступил переломный момент).

Сверхбдительность.

Мысли постоянно возвращаются к наихудшему сценарию.

Чувствительность к шуму и движению.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Потеря сознания от стрессовой перегрузки, недостатка кислорода или обеих причин.

Психический срыв (человек мычит себе под нос, раскачивается, зажимает руками уши или глаза и т.д.).

Сердечный приступ.

Посттравматическое стрессовое расстройство.

Бессонница.

Галлюцинации.
Приступы тревожности.
Кошмары.
Депрессия.
Наркотическая зависимость.
Затрудненность контактов с другими людьми.
Изоляция.
Фобии.

Признаки подавления этой эмоции

Ужас в силу его природы практически невозможно подавить или скрыть. Любая попытка его скрыть просто проявит себя симптомами страха (см. «Страх»).

Может усилиться до: паники, паранойи, гнева, ярости.

Может ослабнуть до: страха, настороженности, обреченности, удовлетворения.

Связанные действенные глаголы: бежать, вздрагивать, визжать, вскрикивать, вцепляться, глотать воздух, дрожать, заикаться, застывать, колыхаться, мчаться, падать в обморок, рухнуть, рыдать, стискивать, стонать, терять сознание, учащенно дышать.

Совет писателю. *Описывая накал эмоций, сведите использование метафор к минимуму. Какой бы изощренной или творческой ни была личность персонажа, в пылу страстей большинство людей не мыслят в подобных выражениях. Пишите просто, чтобы описание внушало доверие.*

Умиротворенность

Определение: состояние спокойствия, свободное от конфликтности, волнения или смятения.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Расслабленная поза (обмякшие мышцы, расслабленные конечности).

Улыбка или ухмылка.

Руки лежат на бедрах, пальцы свободно переплетены.

Закрытые глаза, голова откинута назад.

Смягчившееся лицо, дышащее покоем.

Человек приветливо кивает другим.

Человек откидывается назад, согнутая рука заведена за спинку стула.

Глубокий удовлетворенный вздох.

Человек опирается локтем на плечо друга.

Естественный смех.

Человек насвистывает или напевает.

Искренность и открытость (человек делает то, что считает правильным в данный момент).

Сияющие глаза и беззаботный взгляд.

Человек наслаждается происходящим (фильмом, концертом в парке, пикником и т.д.).

Человек ложится на траву понежиться на солнышке.

Человек потягивается как кошка.

Доброжелательный голос, заботливый тон.

Медленные легкие вдохи.

Полузакрытые глаза; спрятанный от посторонних удовлетворенный взгляд.

Человек сплетает пальцы на затылке.

Широкая поза, открытая постановка тела.

Плавные спокойные движения.

Человек поводит шеей вперед-назад.

Когда человек стоит, то засовывает большие пальцы рук в передние карманы.

Легкая неспешная походка.

Взгляд свободно перемещается, выхватывая то одно, то другое.

Человек замечает приятные мелочи и радуется им (останавливается понюхать розы).

Удовлетворенный вздох.

Неторопливая речь.

Человек охотно тратит больше времени, чтобы завершить дело.

Человек помогает другим из желания избавить их от бремени.

Большой интерес к тому, что происходит с другими.

Участие в содержательных разговорах.

Внутренние ощущения

Дремотное состояние.

Отсутствие напряжения и стресса, почти равное ощущению небытия.

Ровный спокойный пульс и сердечный ритм.

Психологические реакции

Находясь в обществе других людей, человек не испытывает потребности заполнять паузы в разговоре.

Удовлетворенность миром в целом.

Ощущение связи с жизнью.

Человек острее чувствует и ценит красоту во всех ее формах.

Отсутствие желания быть в каком-то другом месте.

Человек с удовольствием слушает других.

Человек живет текущим моментом, не думая о прошлом или будущем.

Человек избегает в разговоре тем, которые уничтожили бы это настроение.

Удовольствие даже от банальных повседневных дел.

Желание, чтобы все наслаждались таким же миром в душе.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Уменьшение потребности обладать земными благами.

Человек предпочитает проводить время с позитивными людьми или единомышленниками.

Растущий интерес к духовной или религиозной философии.

Желание сохранить благополучный статус-кво.

Изменение своего образа жизни в соответствии с новыми воззрениями (например, вторичное использование отходов или переезд в сельскую местность).

Нетерпимость к хищничеству корпораций и к капитализму.

Стремление к более естественной жизни.

Растущее осознание своего тела и его составляющих.

Новые хобби и интересы.

Признаки подавления этой эмоции

Человек объясняет свою расслабленность усталостью.

Человек заставляет себя сохранять устойчивость позы.

Человек делает вид, что отстраняется от других из-за скуки.

Человек задает другим ожидаемые вопросы, предполагая, что он разделяет их умонастроение.

Может усилиться до: счастья, удовлетворения, чувства сопричастности.

Может ослабнуть до: любопытства, меланхоличности.

Связанные действенные глаголы: бездельничать, бесцельно болтаться, болтать, делиться, медлить, мурлыкать, насвистывать, обсуждать, отдыхать, охватывать, ощущать, потягиваться, прогуливаться, прохаживаться, расслабляться, склоняться, слоняться, улыбаться, ценить.

Совет писателю. *Тщательно выбирайте глаголы. Значение предложения можно изменить выбором слов, которыми описывается действие. Для читателя герой, карабкающийся по лестнице или взлетающий по ней, находится в разных эмоциональных состояниях.*

Унижение

Определение: ощущение человека приниженного или сгорающего от стыда, переживание своей никчемности, ничтожности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Тело как будто сжимается.

Склоненная голова.

Опущенные плечи, ввалившаяся грудь.

Человек отворачивается от других людей.

Неконтролируемые вздрагивания или дрожь.

Волосы свисают на лицо, скрывая глаза.

Взгляд направлен вниз.

Лицо пылает от стыда.

Грудную клетку как будто сжимает обруч.

Тусклые безжизненные глаза.

Человек тянет вниз край рубашки (заслоняющий жест).

Человек прикрывает свое тело (если в руках что-то есть).
Руки сцеплены на животе.
Лицо закрыто руками.
Дрожь нижней губы или подбородка.
Хныканье.
Кадык ходит ходуном.
Руки безжизненно свисают по бокам.
Неконтролируемые слезы.
Человек отшатывается из-за шума или прикосновения.
Человек съеживается или скукоживается.
Человек пытается закрыть тело руками.
Шея вытянута вперед.
Медленные дерганные движения; деревянная походка.
Колени плотно сведены.
Утрата координации.
Холодный пот.
Заикание и запинки.
Человек прижимается спиной к стене, забивается в угол, прячется.
По телу пробегает заметная дрожь.
Руки обхватывают плечи.
Человек стоит, повернув носки внутрь.
Рыдания, застрявшие в горле.
Человек подтягивает колени к корпусу.
Человек обхватывает себя руками.
Из носа течет.

Внутренние ощущения

Слабость в ногах.
Замедленное сердцебиение.
Боль в груди и горле.
Учащенное сглатывание.
Дурнота; ощущение головокружения.

Ощущение сдавливания в ребрах.
Безвольные мышцы, тело как будто раздавлено.
Натянутость кожи (мурашки по телу).
Глаза горят, щеки пылают.
Тошнота.

Психологические реакции

Ненависть к себе.
Подавленность в мыслях; ощущение, что иллюзии развеялись из-за отсутствия людской добропорядочности.
Человек чувствует себя, как будто его голым выставили на всеобщее обозрение.
Неодолимая потребность спрятаться или убежать.
Мысли отчаянно мечутся в поисках способа прекратить это испытание.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек сворачивается в комочек на полу.
Человек прячется за каким-либо предметом.
Плач, рыдания, неровные всхлипывания.
Желание ускользнуть любой ценой.
Желание умереть, чтобы эмоциональная боль кончилась.

Признаки подавления этой эмоции

Одеревенение ума и тела.
Человек становится пассивным и незаинтересованным.
Человек отгораживается от любых мыслей о происходящем.
Человек не говорит или не издает ни звука.
Человек мысленно переносится в другое место.

Может усилиться до: подавленности, сожаления, стыда, ярости, ненависти, мстительности.

Может ослабнуть до: предчувствия, нервозности, замешательства, смущения.

Связанные действенные глаголы: горбиться, дрожать, заикаться, запинаться, отшатываться, пошатываться, притворяться, прятаться, раболепствовать, рушиться, сжиматься, содрогаться, спасаться, спотыкаться, съеживаться, убегать, уединяться, чахнуть.

Совет писателю. *Обогатите переживания персонажа противоречивыми эмоциями. Например, он может чувствовать душевный подъем и гордость из-за покупки первой машины, но волноваться, что слишком много потратил. Внутренний конфликт помогает очеловечить героя для читателя.*

Устремленность

Определение: неотступное желание иметь нечто, чего еще предстоит добиться.

Примечание: часто предметом устремленности персонажей бывает другой человек, но это может быть все что угодно, в том числе нечто нематериальное. Например, герой может стремиться избавиться от скучной работы, улучшить что-то в обществе или изучить что-то новое. Чтобы больше узнать об устремленности, связанной с людьми, см. словарную статью «Желание».

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек закрывает глаза.

Человек делает глубокие вдохи.

Человек подолгу смотрит в окно.

Мечтательность.

Задумчивая улыбка.

Приоткрытый рот.

Взгляд, обращенный в себя.

Человек рассеянно теревит ожерелье, кольцо или другой предмет-комфорт.

Человек проводит пальцем по краю воротника рубашки.

Человек надолго замирает и замолкает, уходя в себя.

Человек говорит о предмете своей устремленности нежным голосом.

Мечтательный голос.

Человек растирает ладонью область сердца.

Человек хватается за хобби или работу, чтобы отвлечься.

Человек часто теряет нить разговора.

Человек ничего не замечает вокруг.

Утрата интереса к увлечениям и развлечениям, которые раньше нравились.

Человек много времени проводит в одиночестве.

Исследование сферы, куда направлена устремленность (например, изучение сайтов для путешественников, поиск учебных курсов, частое посещение форумов, где эту тему обсуждают единомышленники, и т.д.).

Обсуждение с другими, как встать на путь, который со временем приведет к цели.

Находясь в группе, человек в действительности не вовлечен в нее; ум где-то блуждает.

Бессонница.

Потеря аппетита (или человек забывает поесть).

Лицо светлеет, когда затрагивается соответствующая тема.

Составление планов по достижению желаемого.

Человек часто говорит о желаемом.

Человек рассматривает изображения, видео или памятные вещи, связанные с предметом устремленности.

Внутренние ощущения

Тяжесть в груди.

Тяжелые конечности.

Головная боль.

Притупление чувств.

Когда предмет желания оказывается в пределах достижимости, в человеке трепещет каждая жилка.

Психологические реакции

Человек отключается от раздражителей, чтобы сосредоточиться на своей цели.

Фрустрация из-за любого препятствия на пути к цели.

Мечты или фантазии о желаемом.

Отчаяние при мысли, что мечты никогда не сбудутся.

Ощущение, что время идет слишком медленно.

Трудно сосредоточиться на чем-то другом.

Навязчивые мысли о предмете желания.

Человек сознательно обрывает мысли о том, к чему стремится, пытается вообще об этом не думать.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Изоляция.

Депрессия.

Излишняя потеря или прибавка веса.

Важные изменения (например, переезд или уход из школы, чтобы можно было преследовать свою цель).

Человек одержимо преследует цель, даже если это совершенно бесплодно.

Человек жертвует всем в этом преследовании (сбережениями, работой, самоуважением и т.д.).

Неспособность радоваться тому, что уже есть.

Ожесточенность и негодование.

Стремление вырождается в пренебрежение и презрение.

Признаки подавления этой эмоции

Отрицание своей заинтересованности.

Человек избегает предмета желания.

Имитация интереса к чему-то другому, чтобы обмануть людей.

Игнорирование или высмеивание того, чего человек втайне жаждет.

Принужденный смех.

Может усилиться до: обескураженности, отчаяния, ожесточенности, тоски, приподнятости, одержимости, душевного подъема, удовлетворения, обреченности.

Может ослабнуть до: индифферентности, любопытства, восхищения.

Связанные действенные глаголы: вожделеть, воспарять, гнаться, добиваться, домогаться, жаждать, заискивать, замечать, затевать, нуждаться, планировать, подкрадываться, преследовать, рассчитывать, следить, сохнуть по кому-либо, терзаться, томиться, умудряться, хотеть.

Совет писателю. *Когда персонажей что-то отвлекает, они не замечают очевидного, что создает идеальный путь к конфликту и бедствию. Подумайте, как незамеченные особенности окружения, поведения других людей*

и важные фрагменты диалога могут привести к проблемам.

Уязвимость

Определение: обезоруженность; эмоциональная незащищенность.

Примечание: уязвимость может быть позитивным, негативным или двойственным чувством. Уязвимый человек, которому страшно, может прибегать к защитным жестам, тогда как оптимистичный, если намеренно поднимает забрало, может демонстрировать позитивный настрой и действовать в открытую. Кроме того, для персонажа естественно переходить от защитных движений к открытым, если он чувствует себя в безопасности.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек опускает подбородок, закрывая шею.

Человек избегает зрительного контакта или с трудом поддерживает его.

Человек сцепляет руки в жесте самоутешения.

Поверхностное дыхание.

Тихий голос.

Неуверенность в речи.

Локти, тесно прижатые к телу.

Скупые движения.

Слегка расширенные глаза.

Человек вытирает ладони об одежду, чтобы они стали сухими.

Человек тербит ожерелье, часы и т.д., чтобы снизить нервное напряжение.

Человек избегает отвечать на некоторые вопросы или отвечает уклончиво.

Человек меняет тему разговора.

Заметное сглатывание.

Человек облизывает губы.

Неуверенный шаг вперед.

Нервная улыбка.

Человек осторожно кладет ладонь на руку или плечо другого, чтобы узнать, есть ли между ними связь.

Человек в шутку прохаживается на собственный счет, чтобы разрядить обстановку.

Человек увеличивает свое личное пространство, делая шаг назад.

Человек накрывает рукой запястье.

Глубокий вздох перед поступком или высказыванием, которые обнаружат твою уязвимость.

Человек на миг закрывает глаза, затем расправляет плечи и присоединяется к другим.

Дополнительное внимание к своему внешнему виду.

Человек колеблется, прежде чем подойти ближе, неуверенно тянется.

Человек слишком тщательно готовится к событию (например, без конца повторяет свою речь).

Человек задает вопрос личного характера, предоставляющий другому возможность, в свою очередь, открыться.

Человек втягивает голову в плечи или сжимается, чтобы занимать меньше места.

Человек сцепляет руки на уровне паха или другого чувствительного места.

Человек слегка поворачивается, вместо того чтобы прямо посмотреть в лицо другим.

Внутренние ощущения

Покалывание в груди.

Трепетание в животе.

Сухость во рту.

Стеснение в груди.

Тяжесть в теле.

Мышцы напряжены.

Психологические реакции

Мысли мечутся между доверием и беспокойством, вызывая внутренний спор о том, как лучше действовать.

Желание довериться или сдаться.

Желание сократить дистанцию или прикоснуться к другому, чтобы почувствовать защищенность или связь на личном уровне.

Желание убежать.

Открытость к предложениям.

Человек стремится быть честным и искренним, но боится возможных последствий.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Формирование глубоких неподдельных отношений.

Глубокое чувство принятия себя.

Человек не позволяет страху ограничивать варианты выбора жизненного пути.

Способность к близости с другими.

Человек делится тайнами, идеями и страхами с людьми, которым доверяет.

Человек принимает себя и расценивает способность быть уязвимым как свою сильную сторону.

Человек слишком открывается и подвергает себя эмоциональной опасности.

Признаки подавления этой эмоции

Человек разыгрывает крутого парня (ложная бравада, похвальба и т.д.).

Человек делает вид, что ему все равно (закрытая поза, сжатые челюсти, разрыв зрительного контакта и т.д.).

Человек набрасывается с оскорблениями, затевает перепалку или обижает других прежде, чем они обидят его.

Отрицание: *Я в норме, честное слово...* или *Все нормально.*

Человек переводит разговор на более безопасную и менее личную тему.

Бегство от ситуации.

Ложь и притворство.

Может усилиться до: счастья, удовлетворения, беспомощности, чувства поражения, незащищенности.

Может ослабнуть до: облегчения, неожиданности, разочарования, смущения.

Связанные действенные глаголы: включать в свой круг, вносить вклад, выбирать, давать, давить, делиться, доверять, достигать, заботиться, колебаться, наделять, открывать, подтверждать, позволять, поощрять, предлагать, приветствовать, приглашать, признавать, прикасаться, принимать, присоединяться, прощать, раскрывать, свидетельствовать, связываться, соединять, сообщать, тяготеть.

Совет писателю. *Если ваш персонаж сдерживает эмоцию, в какой-то момент это затаенное чувство прорвется. Не забудьте описать вслед за этим бурную реакцию или показать пагубные последствия другими способами (разрушенные*

отношения, вред здоровью, нервный срыв — все, что уместно в данном случае).

Фрустрация

Определение: недовольство, вызванное нерешенными проблемами или неудовлетворенными потребностями; чувство, что уперся в препятствие.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Плотно сжатые губы.

Руки за спиной, пальцы одной руки обхватывают запястье другой.

Скомканная речь.

Постукивание кончиками пальцев, чтобы сбросить энергию.

Тыканье указательным пальцем.

Человек царапает или растирает заднюю сторону шеи.

Отрицательное качание головой.

Дерганые движения (жестикаляция во время речи, смена направления на полпути и т.д.).

Признаки беспокойства (например, расхаживание в ограниченном пространстве).

Застывшая поза и онемевшие мышцы.

Стиснутые зубы.

Человек говорит сквозь зубы с натужным самообладанием.

Фырканье или хмыканье, выражающее нетерпимость.

Человек ругается себе под нос.

Человек задерживает дыхание и выдыхает перед тем, как начать говорить.

Человек широко, с напряжением, разводит руки в стороны, затем расслабляет.

Оскаленные зубы.

Человек вскидывает руки в жесте «Я сдаюсь».

Человек избегает кого-либо; уходит в раздраженном состоянии.

Эмоциональные вспышки; попытки ранить кого-либо обидными словами и переходом на личности.

Человек говорит не думая, о чем впоследствии, возможно, пожалеет.

Человек хлопает дверью.

Человек теребит пряди своих волос и смотрит в небо.

Тяжелые вздохи.

Человек роняет голову на стол.

Неестественная речь.

Напряжение в голосе.

Человек проводит руками по волосам.

Человек так сильно сжимает кулаки, что ногти впиваются в ладони.

Натянутое, напряженное выражение лица.

Человек стучит кулаком по столу.

Человек морщит лицо и расслабляет, пытаюсь обрести спокойствие.

Человек сжимает голову руками.

Высоко поднятый подбородок (человек без страха открывает шею).

Руки скрещены перед грудью.

Неуклюжесть из-за поспешности (человек проливает кофе, опрокидывает что-нибудь и т.д.).

Демонстративные охи.

Внутренние ощущения

Спазмы в горле.

Тяжесть в желудке.

Сдавленность в груди.

Признаки высокого кровяного давления (головная боль или гул в ушах).

Боль в челюсти из-за стиснутых зубов.

Психологические реакции

Крайняя сосредоточенность на решении проблемы.

Человек снова и снова воспроизводит в памяти сцену или событие в состоянии одержимости.

Человек недоброжелательно требует от самого себя успокоиться и подумать головой.

Необходимость задавать вопросы и обновлять информацию.

Человек с усилием пытается овладеть своими эмоциями, прежде чем пострадает дружба.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Выкрики, вопли, злопыхательство, ругань.

Человек умоляет или уговаривает: *Прошу, хватит!*

Человек вихрем вылетает из комнаты.

Неспособность спать или успокоиться.

Обильное потоотделение.

Использование большей силы, чем необходимо (человек топает при ходьбе, швыряет вещь, а не кладет ее спокойно, и т.д.).

Проявления агрессии (человек ударяет, хватает, трясет или разбивает предметы, чтобы выпустить пар).

Истерики (человек вопит, валится на пол, рыдает и т.д., особенно если человек молод).

Признаки подавления этой эмоции

Человек смахивает слезы, пытаясь их скрыть.

Молчание или односложные ответы.

Человек ненадолго закрывает глаза и делает глубокий вдох.

Человек с нажимом проводит ладонью по лицу, словно пытаясь смахнуть с него эмоцию.

Человек находит предлог и удаляется.

Человек пытается стряхнуть или сбросить напряжение с плеч.

Может усилиться до: пренебрежительности, гнева, нетерпеливости.

Может ослабнуть до: досады, внутренней противоречивости, сожаления, индифферентности.

Связанные действенные глаголы: бесить, бормотать, взорваться, выпустить пар, высвободить, глушить, дергать, запустить бутылкой, кипеть, огрызаться, подавлять, подзуживать, подминать, разбивать, расхаживать, срывать, схватить, терзать, толкать, томить, трясти.

Совет писателю. *Используйте интуицию персонажа, чтобы полностью погрузить читателя в сцену. Если вы ясно покажете, что ее обусловило, то вызовете у читателя инстинктивный отклик, и он отнесется к происходящему еще внимательнее. Помните, что проявление интуиции должно иметь какие-то последствия, чтобы круг замкнулся.*

Чувство вины

Определение: ощущение ответственности за проступок (реальный или мнимый).

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек отводит или опускает взгляд.

Человек отворачивается или отодвигается.
Тело обмякает, и подбородок упирается в грудь.
Человек краснеет.
Человек царапает лицо.
Защитные реакции; вспыльчивость.
Прием антацидов.
Постоянное сглатывание.
Ложь.
Потение.
Гримасничанье и кусание губ.
Избегание человека или места.
Человек говорит слишком много или слишком быстро.
Человек держится на расстоянии.
Человек трет нос или дергает себя за воротник.
Плечи задираются, локти прижаты к бокам.
Человек смыкает руки или скручивает их ладонями внутрь.
Заикание, нарастание взволнованности, срывающийся голос.
Человек шутит, чтобы разрядить обстановку или отвлечь других от истины.
Человек пытается успокоиться, трогая свои волосы, шею или одежду.
Руки прижаты к области желудка.
Человек становится неестественно тихим или неподвижным.
Вздрагивающий подбородок.
Человек слезливо бормочет себе под нос.
Тревожные движения (потребность проводить рукой по волосам, расхаживать и т.д.).
Человек делает глубокий страдальческий вдох и закрывает глаза.
Человек смотрит вниз на свои ноги и сосредоточивается на коленях (сидя).
Кисти рук спрятаны (в карманах, за спиной и т.д.).
Человек бросает взгляды на того, с кем плохо обошелся.
Человек следует за обиженным, убеждая себя извиниться.

Причинение себе боли в качестве наказания.

Уничтожение своей собственности.

Неспособность присоединиться к веселым занятиям или общаться с друзьями.

Бледность; изможденный или затравленный вид.

Человек не является на работу или в школу.

Человек избегает людей, с которыми, по собственному убеждению, обошелся несправедливо.

Человек во всем винит себя на глазах у других; крайнее самоуничижение.

Внутренние ощущения

Тяжесть в груди.

Чувствительность кожи или ощущение, что кожа зудит сильнее обычного.

Боль в задней части горла.

Расстройство желудка и потеря аппетита.

Психологические реакции

Человек мысленно возвращается к случившемуся, ставшему в восприятии более значительным.

Мысли, полные самоуничижения.

Желание вернуться в прошлое и все изменить.

Тревожность и желание исповедаться или поделиться своей болью или бременем с другими.

Угрюмость; уход в себя, отдаление от других.

Параноидальный страх, что другие узнают и осудят.

Неспособность сосредоточиться ни на чем другом.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Отсутствие интереса к своему внешнему виду или благополучию.

Человек пьет, пока не отключится (чтобы забыть обо всем).

Истощение или даже бессонница.

Депрессия.

Кошмарные сны.

Плач, рыдания, у человека перехватывает дыхание.

Реакция бегства (исчезновение, неспособность иметь дело с последствиями).

Человек становится затворником и порывает связи с другими.

Самоувечение.

Самоедство.

Желание использовать собственную жизнь как выход из ситуации (или даже попытка самоубийства).

Признаки подавления этой эмоции

Человек становится слишком инициативным или заботливым, чтобы загладить ранее совершенные промахи.

Ерзанье и откашливание.

Человек прикрывает рот рукой.

Человек меняет тему разговора и уводит внимание в сторону.

Человек вербально отрицает, что как-то связан со случившимся.

Может усилиться до: внутренней противоречивости, сожаления, стыда, угрызений совести.

Может ослабнуть до: сомнения, нерешительности, сожаления, неуверенности.

Связанные действенные глаголы: доказывать несостоятельность, доказывать, избегать, искупать, наказывать, обременять, окрашивать, отрицать, планировать, подразумевать, преследовать, признавать(ся), прощать, пытаться, скрывать, страдать, терзать, уменьшать.

Совет писателю. «Библия персонажей» поможет вам отслеживать, какого цвета у них волосы, глаза и предпочтения в одежде, обеспечивая последовательность с первой до последней страницы.

Чувство поражения

Определение: чувство, что тебя подчинили, победили, обошли.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Подбородок опущен на грудь.

Висящие кисти рук.

Ладони обращены вверх и наружу.

Медленное покачивание головой.

Зрительный контакт отсутствует.

Человек смотрит вниз на свои руки или ноги.

Человек притихает, бормочет себе под нос или перестает реагировать, когда к нему обращаются.

Неустойчивость, отсутствие равновесия.

Человек соглашается ускорить дело, лишь бы поскорее избавиться от этой пытки.

Руки висят вдоль тела.

Долгий глубокий вздох.

Низкий невыразительный голос.

Запинания.

Человек трет глаза, чтобы скрыть их покраснение или слезы.

Человек отодвигается назад и создает вокруг себя личное пространство.

У человека горят щеки.

Дергается кадык (человек громко сглатывает).

Ссутулившиеся или округленные плечи.
Вялая поза, сутулая спина.
Руки спрятаны за спиной или в карманах.
Подбородок дрожит.
Человек обнимает сам себя.
Безжизненные движения; человеку не хватает энергии.
Человек отвечает невыразительным голосом.
Пустые глаза.
Человек валится на стул.
Человек подпирает голову руками.
Человек прикрывает рот и нос одной рукой.

Внутренние ощущения

Человек чувствует пульс в горле.
Сердце уныло бухает в груди.
Сиплое дыхание.
У человека голова идет кругом.
Кислый вкус во рту.
Отсутствие энергии.
Слезы или жжение под веками.
Болезненный комок в горле.
Руки и ноги кажутся слишком тяжелыми, чтобы поднять их или двигать ими.

Психологические реакции

Желание исчезнуть, чтобы побыть в одиночестве.
Стыд.
Опасение, что другие почувствуют себя обманутыми или разочарованными.
Мыслительная слабость.
Человеку хочется, чтобы время шло быстрее, однако он ощущает себя попавшим в ловушку текущего момента.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Трясущееся или дрожащее тело.

Неуправляемые слезы.

Уговоры или мольбы.

Человек падает без чувств; под ним подгибаются ноги.

Ненависть к себе.

Признаки подавления этой эмоции

Человек трясет головой.

Фальшивая бравада.

Человек пытается поддерживать зрительный контакт.

Требование реванша.

Повторение слова «нет».

Крики или проклятия.

Человек обвиняет других.

Обвинения в мошенничестве, нечистоплотности.

Выдвинутый вперед подбородок.

Губы сжаты в ниточку.

Суровый взгляд.

Человек подпитывает свои силы гневом.

Может усилиться до: обреченности, беспомощности, уязвимости, стыда, унижения.

Может ослабнуть до: потрясения, оптимизма, благодарности, облегчения.

Связанные действенные глаголы: взять верх, вытеснить, задавить, испытывать потрясение, низвергнуть, обескровить, обскакать, овладевать, оглушить, одолеть, оспаривать, отставать, падать духом, падать, переживать из-за чего-либо, перехитрить, подрывать, подчинить, претерпевать, прогнуться, разбивать,

разгромить, рушиться, сдаваться, смещать, смять, стереть в порошок, терпеть крах.

Совет писателю. *Чтобы раскрыть не слишком бурные эмоции, попробуйте использовать контраст. Например, благодаря сопоставлению беззаботного персонажа с эмоционально нестабильным их сглаженные телесные сигналы станут ясно видны.*

Чувство сопричастности

Определение: ощущение значимого состояния близости с другими, с миром, с собой.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Искренняя улыбка (распространяется на глаза, задерживается надолго, не является принужденной и т.д.).

Сияющие глаза.

Лицо смягчается, потому что из него полностью уходит напряжение.

Человек берет или сжимает руку другого, ощущающего ту же связь.

Продолжительное объятие.

Прикосновения к лицу другого (такие жесты, как потрепать по щеке, соприкоснуться лбами и т.д.).

Вопросы, задаваемые из искреннего любопытства и интереса.

Открытая, приглашающая поза (лицом к людям, стоя непринужденно и протягивая к ним руки).

Глубокие свободные вдохи.

Человек подходит ближе к другим людям, сродство с которыми ощущает (сокращение дистанции).

Человек сидит, положив ногу на ногу и откинувшись назад с опорой на одну руку.

Лицо обращено вверх.

Человек посвящает больше времени созерцанию, любованию и взаимодействию с природой.

Человек закрывает глаза и делает глубокий вдох, затем выпускает воздух.

Человек мурлычет себе под нос или поет (если склонен к этому).

Движения и шаг становятся более легкими.

Человек наклоняется к другим.

Добродушное подшучивание или поддразнивание людей, с которыми ощущается связь.

Человек обсуждает больше личных вопросов в разговоре.

Человек делится более глубокими мыслями, тревогами или страхами из ощущения, что это естественно и безопасно.

Честность и открытость в разговоре.

Легкомысленность или игривость.

Человек больше смеется.

Человек охотно встречает вопросы и отвечает на них без задержки или осмотрительности.

Прикосновения (рука, опущенная на руку или плечо другого) как способ усилить это чувство.

Взаимодействие с непосредственным окружением (человек пробегает пальцами по ткани самодельной подушки на диване, наслаждается приятным запахом и т.д.).

Готовность помочь (человек кидается оказать услугу, замечает, что нужно сделать, и действует и т.д.).

Действия, продиктованные добротой, а не обязанностью (проявления заботы, подарки и т.д.).

Человек становится физически уязвимым, поскольку чувствует себя совершенно защищенным (лежит, распростершись на траве,

подходит к диким животным, стоит с широко раскинутыми руками и т.д.).

Внутренние ощущения

Мурашки (из-за обострившейся тактильной чувствительности).

Приятное покалывание в коже (чувствительность к теплу и холоду).

Ощущение, что плечи тянет вниз, поскольку корпус полностью расслаблен и несколько обвисает.

Покалывание в носовых пазухах из-за глубоких вдохов удовольствия.

Ощущение распираания в груди.

Психологические реакции

Человек не судит и не испытывает желания судить других.

Чувство глубокого принятия всего сущего.

Меньшая привязанность к материальной собственности.

Человек высоко ценит других и чувствует себя укорененным в текущем моменте жизни.

Человек отдается молитве или глубоким размышлениям о мире и своем месте в нем.

Мысли о собственных недостатках и о том, как стать лучше (стремление развиваться).

Отсутствие чувства неловкости.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Потребность быть рядом с теми, с кем человек чувствует всю полноту жизни.

Человек делится с другими глубокими, личными мыслями и идеями, составляющими ядро его идентичности.

Растущая уверенность в себе; человек чувствует, что способен на большее.

Человек принимает испытания и более масштабные задачи из стремления принести пользу большому миру.

Размышления становятся более глубокими.

Человек посвящает много времени природе или другим людям (в зависимости от того, с кем или с чем ощущается связь).

Признаки подавления этой эмоции

Человек прячет руки за спину или в карманы, борясь с желанием их протянуть.

Человек избегает зрительного контакта с людьми, с которыми ощущает сродство.

Человек занимает себя делами, чтобы выглядеть загруженным или сосредоточенным на чем-то совсем другом.

Человек избегает разговоров (чтобы не выдать себя словом).

Чрезмерная вежливость или формальность общения.

Человек покидает место, связь с которым чувствует, таким образом сводя к минимуму его важность в чужих глазах.

Человек проводит время в одиночестве чаще, чем с другими людьми.

Может усилиться до: счастья, удовлетворения, благоговения, склонности к перемене мест.

Может ослабнуть до: умиротворенности, значимости, счастья, уверенности в себе, разнеженности.

Связанные действенные глаголы: возвращать, влиять, воссоединять, гармонировать, закрывать, замыкать, лелеять, мотивировать, нуждаться, обнимать, объединяться, очищать, ощущать, подходить друг другу, преодолевать границы, принадлежать, принимать, пронзать, роднить, связывать,

скрепить, скреплять, сливаться, служить, смешивать, сочетаться браком, трогать, удерживать, удивляться, хотеть, ценить, чтить.

Совет писателю. *Еще один способ помочь читателю понять эмоции персонажа — это связать их с общим для всех опытом. Например, герой может сравнить свою фрустрацию с повторяющимся сном, в котором он должен сделать жизненно важный телефонный звонок, но снова и снова набирает не тот номер.*

Чувство, что тебя предали

Определение: состояние уязвленности и негодования из-за того, что значимая личность проявила к тебе неуважение и бесчеловечность.

Примечание: когда персонажи чувствуют себя обманутыми, то будут реагировать по-разному в зависимости от глубины отношений с обидчиком. Это состояние часто предполагает последовательность сложных эмоций: потрясение, неверие и отрицание, в конце концов переходящие в принятие, боль или возмущение.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Поза внезапно становится застывшей.

Человек вздрагивает (особенно если предательство раскрывается в сказанных словах).

Потрясенный, полный боли взгляд (брови сходятся, взгляд обращается в себя и т.д.).

Человек закрывает глаза, опуская голову.

Человек толкает языком щеку изнутри во время выдоха.

Человек намеренно, гневно трясет головой, рот складывается буквой О.

Человек с усилием выдыхает.

Человеку трудно сразу найти слова.

Мышцы предплечья подергиваются и напрягаются.

Голова склоняется набок.

Человек стискивает кулаки (которые могут трястись и побелеть от напряжения).

Плотно сжатые губы.

Пристальный холодный взгляд.

Человек проводит рукой по волосам на макушке и сжимает их.

Человек растирает грудь.

Человек садится, обхватывает голову руками со словами: *За что? или Поверить не могу!*

Быстрые дерганые движения.

Увеличение личного пространства (человек отступает, создает пространственный разрыв между собой и другими и т.д.).

Человек закрывает свое тело (скрещивает руки, перемещается так, чтобы встать за спинкой стула, и т.д.).

Раздувающиеся ноздри.

Человек становится неуклюжим, что усиливает его ярость.

Человек швыряет или пихает вещи, чтобы сбросить напряжение.

Голос становится грубым или низким.

Короткие бурные высказывания или длинная тирада.

Необходимость сесть, но невозможность долго оставаться в сидячем положении.

Ругань, оскорбления или переход на личности.

Человек стискивает зубы или скрипит зубами.

Человек выпрямляется во весь рост, когда им овладевает гнев, и держит спину ровно.

Человек хватается себя за переносицу и медленно отпускает, глубоко дышит, пытаясь успокоиться.

Человек выбалтывает другим секреты или значимую информацию о том, кто его предал.

Внутренние ощущения

Дискомфорт или боль из-за того, что человек втягивал и прикусывал внутреннюю поверхность щеки в приступе гнева.

Острая боль или внезапное стеснение в груди.

Нечеткое зрение и ощущение жара, когда человек пытается справиться со слезами.

Боль в горле.

Повышение температуры тела, человеку становится жарко.

Боль в ладонях из-за того, что ногти вонзились в кожу (стиснутые кулаки).

Психологические реакции

Метания между неверием, болью и возмущением.

Жажда мести.

Дикое желание ударить кого-то или сломать что-нибудь (реакция «бей»).

Глубокое чувство незащищенности, как будто человек выставлен на всеобщее обозрение.

Человек вспоминает прошлые контакты с виновником и анализирует их в поисках сигналов будущего предательства.

Потребность остаться одному, чтобы осмыслить случившееся (реакция «беги»).

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Самоедство из-за неспособности предвидеть подобный результат и вообще из-за проявленной доверчивости.

Ненависть к себе за кажущуюся слабость характера (наивность, легковерие и т.д.).

Мечты о том, как предатель получает по заслугам.

Человек планирует вывести предателя на чистую воду, чтобы он был наказан.

Поиск возможностей отомстить и прибегнуть к насилию.

Признаки подавления этой эмоции

Переход от оживления и вовлеченности к отторжению и отмалчиванию.

Человеку нужно больше времени, чем обычно, чтобы ответить в разговоре.

Человек ищет повод уйти.

Выщучивание случившегося.

Мнимая эмпатия: *Не сомневаюсь, у него были веские причины или Она, должно быть, оказалась в безвыходной ситуации.*

Человек делает вид, что ничего другого и не ждал.

Человек делает вид, что выше этого, несмотря на глубоко спрятанную боль (реакция великодушия).

Может усилиться до: отторжения, ярости, мстительности.

Может ослабнуть до: отрезвления, незащищенности, настороженности, беспомощности, ожесточенности.

Связанные действенные глаголы: бросать тень, врезаться, губить, деморализовать, испытывать потрясение, как громом поражать, калечить, кровоточить, негодовать, опустошать, осквернять, оскорблять, ослаблять, отплачивать тем же, отчуждаться, ошеломлять, подрывать, посягать, потрясать, препятствовать, разбивать, разрушать, ранить, расшатывать, резать по живому, сбивать с ног, скорбеть, скрежетать, спотыкаться, ставить под удар, стискивать, страдать, томиться, уничтожать, чинить помехи, шокировать.

Совет писателю. *Все люди, а следовательно, и все персонажи строят ассоциации, когда исследуют свой мир. Для каждого времени и места действия обдумайте, какие эмоциональные зацепки могут возникнуть здесь у героя вследствие его прошлого опыта. Используйте эти ассоциации для воссоздания нужного настроения.*

Чувство, что тебя ценят

Определение: ощущение, что твои мысли или мнение принимаются или считаются достойными внимания.

Сигналы тела и поведенческие проявления

На лице появляется улыбка.

Дыхание становится более ровным и глубоким.

Сияющий вид.

Человек развивает идею, которая была принята, и начинает вдаваться в детали.

Энергичное кивание.

Человек внимательно слушает других.

Человек охотнее делится своими идеями.

Поднятые подбородок и плечи.

Выпяченная грудь.

Человек выпрямляется во весь рост.

Взгляд в глаза другим.

Человек поворачивается лицом к лицу к людям, с которыми разговаривает.

Человек прищуривается, когда старается отсеять другие звуки и уделить все внимание говорящему.

Человек подается вперед, разговаривая с другими.

Человек достаточно расслаблен, чтобы сидеть или откинуться назад, когда говорят другие.

Более оживленная жестикуляция.

Сидя за столом, человек опирается на локти и сцепляет руки.

Человек замолкает, словно не желая привлекать к себе внимание после того, как уже зарекомендовал себя; действует наверняка.

Прекращение нервной жестикуляции.

Ровный уверенный голос.

Быстрая речь.

Человек становится более великодушным (благодарит других, добродушно жестикулирует, проявляет предупредительность и т.д.).

Приподнятый или увлеченный тон.

Когда человек вспоминает что-то, его взгляд устремляется вверх.

Взгляд прикован к другим.

Человек отвечает честно и искренне.

Человек присоединяется к группе как равный (вместо того чтобы стоять за чужими спинами или держаться незаметно).

Большая готовность спорить или не соглашаться с другими.

Человек сплетает пальцы или держит руки за спиной, словно для того, чтобы они оставались неподвижными.

Человек мысленно воспроизводит момент, когда его оценили другие, или повторяет слова из их разговора.

Человек включается в беседу, если видит возможность что-то добавить.

Человек старается скрыть восторг и действовать хладнокровно.

Человек чувствует себя достаточно непринужденно, чтобы отпить или откусить что-нибудь.

Внутренние ощущения

Приятная взволнованность, вызванная душевным подъемом.

Всплеск адреналина в теле.

Чувства чрезвычайно обостряются.

Облегчение, когда человека, наконец оценили по достоинству.
Ощущение распираания в груди.

Психологические реакции

Человек ищет возможность проявить свое знание в разговоре.

Мысленное повторение момента высокой оценки со стороны других.

Человек думает о том, что еще мог бы сказать.

Человек рассматривает возможности развить полученное преимущество (завязывает больше разговоров с теми же людьми, изучает определенные темы, чтобы стать более информированным, и т.д.).

Человек кажется сосредоточенным на других, но в действительности размышляет над тем, что сказать дальше.

Доброжелательность и лояльность по отношению к тому (тем), кто признал твои заслуги.

Негативное мнение о людях, в прошлом пренебрегавших тобой.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Чрезмерная уверенность в себе.

Человек говорит не думая и подрывает доверие к себе.

Человек перестает стремиться к новому знанию (потому что всего «достиг»).

Чувство превосходства над теми, чьи мнения или идеи не считаются равноценными твоим.

Стимул учиться и развиваться, чтобы повторить этот опыт.

Признаки подавления этой эмоции

Человек сует руки в карманы, чтобы выглядеть более расслабленным, чем в действительности.

Человек становится невнимательным, поскольку думает о своей значимости.

Человек выпадает из разговора (чтобы не сказать какую-нибудь глупость и не смазать успех).

Человек задает вопросы (чтобы сохранить включенность, в то же время удерживая внимание на других).

Может усилиться до: облегчения, удовлетворения, значимости, гордости, самодовольства.

Может ослабнуть до: неуверенности, нервозности, незащищенности.

Связанные действенные глаголы: бахвалиться, болтать, вливаться, вовлекаться, говорить, гордиться собой, добавлять, жестикулировать, обсуждать, оценивать, подавать знак, помогать, предлагать, преследовать, размахивать руками, спорить, фамильярничать, ходить гоголем.

Совет писателю. *Если складывается напряженная ситуация, а ваш персонаж остается невозмутимым, вы рискуете разорвать связь между ним и читателем, потому что это будет неправдоподобно. Следите, чтобы герои всегда реагировали — пусть неожиданным образом, тогда будет понятно, что они что-то чувствуют. Если герои не реагируют, будьте готовы адекватно объяснить почему.*

Эйфория

Определение: восхитительное переживание огромного удовольствия, счастья и благополучия.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Несдерживаемые улыбка или смех.

Голова запрокидывается, глаза закрываются.

Рот открывается от удивления.

Глаза максимально расширяются.

Грудь приподнята и выдвинута вперед.

Человек немеет от изумления.

Тело полностью освобождается от напряжения.

Человек снова и снова кладет руку на грудь и слегка нажимает.

Человек делает глубокие вдохи и задерживает дыхание, прежде чем выдохнуть.

Человек становится более любвеобильным (обнимается, прикасается и т.д.).

Счастливые слезы и смех.

Руки высоко подняты над головой с жестом «Victory».

Человек прыгает, вскидывая вверх кулаки.

Человек падает на колени, голова запрокинута.

Ликование (человек размахивает флагом, стискивает других в медвежьих объятиях, кричит, вопит и т.д.).

У человека на время перехватывает дыхание.

Человек неотчетливо произносит или растягивает слова.

Человек крутится вокруг своей оси, чтобы охватить все.

Заметные мурашки; человек растирает руки и поеживается от удовольствия.

Распростертая поза (например, человек бросается на траву, широко раскинув руки и ноги).

Быстрая речь и ухушенная артикуляция.

Мгновенное освобождение от стресса (тело обмякает).

Лицо и шея горят румянцем.

Человек сжимает руками голову и запрокидывает ее.

Меняется голос (повышается, становится запыхавшимся и т.д.).

Человек расставляет руки в стороны ладонями вверх.

Человек обхватывает себя одной рукой и сжимает, чтобы задержать в себе это чувство.

Человек больше взаимодействует со своей сенсорной средой (особенно с помощью прикосновений).

Внутренние ощущения

Ощущение невесомости.

По телу разливается тепло.

Волна покалывания, начинающаяся с головы или груди и идущая в стороны.

«Бабочки в животе».

Сердце колотится.

Ощущение распираания в груди.

Головокружение.

Искры или пятна перед глазами.

Психологические реакции

Ум освобождается от всех забот и тревог.

Ум занят мысленным исследованием и мечтами.

Обостренное восприятие (цвета, запахи, фактуры и т.п. становятся более интенсивными).

Чувство «воспарения» или более высокого состояния существования.

Исчезновение боли или дискомфорта.

Человек чувствует себя могущественным и способным на все (непобедимость).

Человек смотрит на мир через призму умиротворенности и единения.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Повышение креативности и внезапное желание проявить ее (в писательстве, изобразительном искусстве и т.д.).

Человек идет на риск, поскольку ощущает себя непобедимым и всемогущим.

Ощущение прилива энергии и полного довольства.

Галлюцинации.

Приятное ощущение головокружения.

Человек убежден, что все в жизни наладилось и о нем позаботятся.

Стремление разделить свои переживания с другими и почувствовать более полное единение.

Взросшая способность к эмпатии, состраданию и альтруизму.

Большая вероятность, что человек уделит внимание и воздаст должное красоте в любых ее проявлениях.

Признаки подавления этой эмоции

Человек слегка вздрагивает или шарахается.

Резкий вдох.

Человек забывает, что делал или что говорил.

Человек отворачивается, чтобы скрыть радостную улыбку.

Улыбка, упорно возвращающаяся на лицо.

Человек теряет нить разговора.

Оправдания: *Прошу прощения, минутное головокружение или Вы бы не могли повторить, что вы только что сказали?*

Может усилиться до: благоговения.

Может ослабнуть до: душевного подъема, удовлетворения, чувства сопричастности, растроганности.

Связанные действенные глаголы: вдыхать, взлетать, взмахивать, вливать, возносить, восходить, впитывать, газеть, делиться, достигать апогея, дрейфовать, завораживать, купаться, ликовать, лучиться, наводнять, наполнять, нежиться,

обворожить, очаровывать, переполнять, плакать, плыть, пожинать, приветствовать, пьянить, сиять, скакать, сочиться, трепетать, успокаивать.

Совет писателю. *Если вы используете мысли, чтобы показать, как персонаж размышляет над тем, что чувствует, следите, чтобы используемая лексика соответствовала его голосу, возрасту, взгляду на мир, образованию и жизненному опыту.*

Эмоциональная перегрузка

Определение: ощущение, что ты переполнен или раздавлен переживаниями или обстоятельствами.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Человек подносит дрожащую руку ко лбу.

Человек поднимает перед собой ладонь, чтобы защититься от новых бед.

Человек жестом отгоняет от себя людей.

Понурые или опущенные плечи.

Впалая грудь.

Человек сплетает пальцы, держа руки на уровне живота.

Человек прикасается к виску, закрывая глаза.

Голос, сдавленный от слез.

Грудь поднимается и опускается рывками.

Дрожащий голос.

Плохое чувство равновесия.

Бормотание, ворчание.

Вырывающиеся всхлипы, рыдания или стоны.

Неуверенные (почти как у пьяного) шаги.
Человек опускается на стул или прислоняется к дверному косяку, стене.
Человек подтягивает колени к груди и обхватывает их руками.
Человек валится на другого.
Человека всего трясет.
Слезы в глазах.
Трудно формулировать ответы на вопросы.
Человек забивается в угол и приваливается спиной к стене.
Человек роняет вещи или проливает жидкости.
Человек снова и снова трясет головой.
Остекленевший взгляд; неподвижные глаза.
Человек смотрит вниз на пустые ладони.
Человек валится на пол.
Ладони, прижатые к ушам.
Раскачивание вперед-назад.
Человек закрывает глаза.
Неадекватные реакции (смех, вскрик и т.п.).
Человек наклоняется, опираясь ладонями о колени.
Учащенное дыхание.
Человек ослабляет пояс, воротник или другой стягивающий предмет одежды.
Прикосновение кончиками пальцев к губам.

Внутренние ощущения

Слабость в ногах; внезапная потребность сесть.
Волна жара или холода.
Головокружение.
Затрудненное дыхание.
Дискомфорт в желудке (боль или тошнота) и неспособность поглощать пищу.
Звон в ушах.
Туннельное зрение.

Психологические реакции

Болезненная чувствительность к шуму.

Оцепенение и неспособность сосредоточиться.

Человек не реагирует на окружающих, впадает почти в кататоническое состояние.

Человек мечтает, чтобы его успокоили.

Раздражительность; желание побыть в одиночестве.

Нерешительность.

Самоедство; ощущение, что оплошал, некомпетентен или бездарен.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Бегство.

Срыв, если человек находится в стеснительных обстоятельствах (кричит, вопит, бьет других и т.д.).

Головокружение или обморок.

Плач.

Истерия.

Головные боли или гипертония.

Слабость и боль в мышцах.

Нездоровые способы успокоиться.

Сердечный приступ или удар.

Хроническая усталость.

Бессонница.

Ухудшение здоровья.

Госпитализация.

Признаки подавления этой эмоции

Отрицание на словах: *Все в порядке, правда.*

Фальшивые улыбки и мнимая уверенность.

Соглашательство или ложный энтузиазм.

Человек прячет свою слабость за оправданиями: *Простите, я слишком быстро встал.*

Человек изображает головную боль или другую болезнь, лишь бы не признать свои ограничения.

Может усилиться до: тревоги, истерики, подавленности, беспомощности.

Может ослабнуть до: решимости, благодарности, облегчения.

Связанные действенные глаголы: болезненно реагировать, бормотать, бросать, завопить, запинаться, затыкаться, отступить, паниковать, парализовать, потерять сознание, потеть, рухнуть, самоустраняться, трепетать, трести, уставиться, учащенно дышать, хватать.

Совет писателю. *При описании эмоций велик соблазн слишком увлечься выражением лица героя. Лучше расскажите, что происходит с руками и кистями, ногами и стопами.*

Эмпатия

Определение: склонность воспринимать чувства другого как свои собственные благодаря способности поставить себя на его место в эмоциональном отношении.

Примечание: симпатия и эмпатия близки по своей природе, но это не одно и то же. Эмпатия возникает, когда персонаж чувствует свою связь с кем-то посредством значимого общего эмоционального опыта. Симпатия носит более поверхностный

характер, побуждая человека успокаивать и поддерживать другого, необязательно разделяя его переживания лично. См. в словарной статье «Симпатия» советы, связанные с данной эмоцией.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Лицо смягчается.

Брови сходятся.

Страдающий вид (если человек разделяет отрицательные чувства другого).

Постоянный зрительный контакт, успокаивающий, но не вторгающийся в душу.

Легкая улыбка, свидетельствующая о принятии.

Человек протягивает руку, чтобы прикоснуться к другому (выражая понимание, демонстрируя принятие или подбадривая).

Человек наклоняется к говорящему, чтобы слушать не прерывая (и не осуждая).

Человек пододвигается ближе, сокращает дистанцию.

Тело человека обращено прямо к другому.

Человек кладет ладонь на плечо или спину другого, чтобы успокоить его, желая, чтобы кто-нибудь, в свою очередь, подарил это спокойствие ему.

Человек растирает свою грудь, поскольку чувствует в ней боль или тяжесть.

Тихий мягкий тон, полный понимания и принятия.

Человек задает другому вопросы, чтобы тому было легче понять, что он говорит.

Человек плачет вместе с другим.

Физический контакт (колени или ноги соприкасаются, человек привлекает другого к себе и т.д.).

Человек повторяет позу и язык тела того, с кем чувствует связь.

Человек идет к другому и предлагает поговорить или просто побыть с ним.

Человек отменяет планы или договоренности, чтобы полностью отдаться моменту.

Человек проявляет сочувствие и предусмотрительность, чтобы облегчить бремя другого (оберегая его приватность, предлагая заботу, занимаясь делами вместо него и т.д.).

Человек признает разделяемое с другим бремя: *Не правда ли, это очень тяжело!*

Человек озвучивает радостные переживания и делится ими: *Сегодня все прошло как нельзя лучше, правда?*

Учащение эмоциональных проявлений (человек надолго задерживает в своих руках руку другого, притягивает другого к себе, так что плечи соприкасаются, и т.д.).

Человек произносит утешительные фразы: *Я понимаю, как вам трудно* или *Мы справимся с этим вместе.*

Человек делится откровенным (например, личным опытом), чтобы утешить другого.

Физические проявления привязанности (человек стискивает руку другого, обнимает его, притягивает к себе, целуя в щеку, если это уместно, и т.д.).

Внутренние ощущения

Острая боль в груди.

Тяжесть в горле.

Общее чувство тяжести.

Трудно глотать из-за комка в горле и попытки удержать слезы.

Дрожь или слабость (если эмоции переполняют человека).

Фантомная боль.

Ощущение легкости в груди (в приятной ситуации).

Психологические реакции

Потребность помогать или решать проблемы (в негативной ситуации), а также желание радоваться моменту (в благоприятных обстоятельствах).

Фрустрация, если другие видят ситуацию иначе.

Способность быстро прощать, объясняя любые промахи стрессом и обстоятельствами.

Отрешенность от личных забот, чтобы разделить эмоции и заботы другого.

Желание исчезнуть прежде, чем болезненные переживания станут заметны.

Человек испытывает дискомфорт при виде физической боли другого человека.

Осмотрительность и тактичность, когда другие находятся в эмоциональном стрессе.

Желание избавить другого от страданий при понимании, что не в силах это сделать.

Отказ от предубеждения или предвзятости ради того, чтобы сосредоточиться на контакте с другим.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Уныние, поскольку боль слишком сильна.

Ощущение эмоциональной опустошенности или угнетенности.

Потребность побыть одному, чтобы упорядочить мысли, когда худшее позади.

Проявление доброты и сострадания в любой ситуации.

Пессимизм или утрата иллюзий из-за неспособности увидеть причину страдания.

Ощущение легкости, свежее чувство оптимизма, если момент эмпатии благоприятен.

Признаки подавления этой эмоции

Голос, звучащий «как-то не так» (прерывающийся от эмоций, резкий и т.д.).

Слова, не соответствующие поступкам (человек говорит нечто грубоватое, в то же время проявляя сострадание).

Отступление от жесткой позиции: *Можешь остаться на одну ночь. Ладно... на несколько, если нужно.*

Может усилиться до: восхищения, смирения, значимости, любви.

Может ослабнуть до: чувства сопричастности, оптимизма, умиротворенности.

Связанные действенные глаголы: будить, возрождаться, встряхивать, выражать, заботиться, искать, испытывать, любить, нуждаться, обнимать, обхватывать, откликаться, ощущать, пестовать, побуждать, повторять, понимать, поручать, приглаживать, принимать, пробуждать, развивать, связывать, сжимать, слушать, соединять, сочетать, стараться понравиться, терпеть, трогать, чувствовать.

Совет писателю. *В одних ситуациях ваш персонаж будет эмоционально стабилен, а в других — превращаться в вулкан. В последнем случае спросите себя, почему так произошло. Если это следствие незалеченной эмоциональной раны, как можно использовать этот факт для углубления внутреннего конфликта в повествовании?*

Ярость

Определение: бешеный неконтролируемый гнев.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Покрасневшая кожа, пятна на лице или по всему телу.

Трясущиеся конечности.

Человек сжимает и разжимает кулаки.

Вытаращенные глаза, видны белки.

Слюна в уголках рта.

Человек зло критикует и унижает других.

Человек тычет пальцем в лицо другому.

На шее вздуваются жилы.

Ноздри раздуваются.

Губы оттягиваются, открывая зубы.

Человек дергает шеей из стороны в сторону.

Под кожей выступают мышцы и жилы.

Гортанный рык.

Широко расставленные ноги.

Внезапные вспышки из-за, казалось бы, мелочей.

Человек толкает и отпихивает других.

Человек разминает плечи и шею, словно собираясь взлететь.

Человек до синяков стискивает руку другого.

Человек оскорблениями провоцирует ссору.

Человек хрустит костяшками, чтобы запугать противника.

Человек вытаскивает оружие или хватает что-нибудь подвернувшееся под руку, чтобы использовать в этом качестве.

Человек медленно и целенаправленно приближается к другому.

Человек устремляется к другому с криком или воинственным кличем.

Человек дерется, не думая о собственной безопасности.

Человек швыряет или пинает вещи, повреждая их.

Крик.

Человек угрожает насилием.

Человек угрожает смертью: *Я убью тебя!*

Человек пожирает другого взглядом, стараясь запугать.

Вторжение в чужое личное пространство.

Манипуляция.

Внутренние ощущения

Грохот в ушах.

Усиленный прилив крови к конечностям.

Учащенный пульс.

Сухость в горле из-за учащенного дыхания.

Боль, которая почувствуется позднее.

Адреналин переполняет тело.

Ощущение возросшей силы.

Ощущение раздражения, желание провокации.

Сужение поля зрения или круги перед глазами.

Психологические реакции

Человеком движет убеждение, что с ним обошлись несправедливо или причинили ему вред.

Жажда мести.

Желание ввязаться в драку.

Желание причинить другому боль, увидеть кровь.

Облегчение после акта насилия.

Человек не думает и не беспокоится о последствиях.

Потребность в доминировании или контроле.

Человеку трудно сосредоточиться или сконцентрироваться.

Моментальные или долгосрочные реакции на эту эмоцию

Человек избивает другого до полусмерти.

Человек совершает насильственное преступление или убийство.

Человек ищет возможность совершить насилие.

Саморазрушительные пристрастия.

Депрессия.

Болезни сердца и инфаркт.

Язва.

Развивающаяся со временем неспособность справляться с менее серьезными проблемами.

Бессонница.

Слабость и дурнота.

Уничтожение имущества.

Признаки подавления этой эмоции

Человек становится неестественно тихим.

Неконтролируемая дрожь в теле.

Человек бьет кулаком стену или предмет.

Стиснутые, скрежещущие зубы.

Боль в челюсти из-за стиснутых зубов.

Натянутая улыбка, не распространяющаяся на глаза.

Человек хватается за что-то крепкое (например, рулевое колесо) и яростно трясет.

Человек пробивает стену кулаком или рвет на куски что-то мягкое.

Человек агрессивно тренируется.

Может усилиться до: мстительности, паранойи, сожаления.

Может ослабнуть до: гнева, чувства вины.

Связанные действенные глаголы: атаковать, багроветь, взрываться, выкрикивать, глумиться, давать пинка, кидаться, ломать, набрасываться, нападать, напружиниваться, насмехаться, отшвыривать, поливать бранью, причинять боль, разбивать вдребезги, рычать, рывкать, свирепо смотреть, стискивать, угрожать, ударять, хватать.

Совет писателю. *Когда ваш персонаж эмоционально реагирует на окружение, не стоит*

*недооценивать важность сенсорной информации.
Возможно, его раздражает фактура
поверхностей из-за взвинченного состояния?
Какие звуки, на которые он в ином случае не
обратил бы внимания, доводят его до ручки?*

Благодарности

.....

Прежде всего, мы хотели бы поблагодарить читателей наших ресурсов «Муза книжной полки» и «Писатели помогают писателям» за поддержку, вдохновение и добрые слова. Вы помогли нам осознать, насколько необходима печатная версия «Тезауруса эмоций», и благодаря вашей вере в нас эта версия появилась.

Мы также признательны очень важным людям из числа наших первых критиков: Хелен (Bookish), Рою (Grampy), Мэделин (Maddog), Джоан (Unofoo) и Лоре (Goofus). Писатели из этого «Кружка критика» (Critique Circle) подвигли нас к тому, чтобы расширить словник «Тезауруса эмоций» и издать его. Глубочайшая благодарность подруге Шэрон, вдохновлявшей нас, когда мы особенно в этом нуждались.

Мы признательны писательскому сообществу в целом. Все, с кем мы знакомились в интернете, на конференциях, при личных встречах в группах, по месту жительства, невероятно щедро делились знаниями и оптимизмом, что позволило каждому из нас развиваться в литературном творчестве. Мы счастливы принадлежать этому кругу.

Наконец, величайшая благодарность — нашим семьям, поддерживавшим нас, даже не видя цели, к которой мы стремились, воодушевлявшим, когда было трудно, и проявлявшим деловую смекалку, которой мы не обладаем. Мы всем обязаны вам.

Рекомендованная литература

Если вы хотите глубже изучить вопрос об эмоциях персонажа и о том, как их убедительно описывать, обратитесь к следующим превосходным работам.

Книга Аллана и Барбары Пиз «Язык телодвижений: Как читать мысли окружающих по их жестам» (The Definitive Book of Body Language) научит вас понимать людей и обогатит коммуникацию. Эти знания необходимы любому писателю, желающему как можно точнее описывать язык тела, отношение к происходящему и эмоции героев.

Книга Нэнси Кресс Characters, Emotion & Viewpoint знакомит с приемами создания персонажей и повествования, которое гарантированно завоеует сердца и умы литературных агентов, редакторов и читателей задолго до того, как они дочитают вашу книгу.

Книга Энн Худ Creating Character Emotion поможет вам находить свежие, оригинальные образы, слова и жесты, пробуждающие чувства читателей ваших произведений.

В своей книге «Психология лжи» (Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage) Пол Экман объясняет, как язык тела, голос и выражение лица человека могут свидетельствовать о лжи, тем не менее вводя в заблуждение окружающих, — ценная информация, если вам нужно описать героя, нечестного с другими персонажами и с читателями.

Об авторах

Анджела Акерман и Бекка Пульизи — авторы бестселлеров, наставники по литературному процессу и лекторы с мировой аудиторией. Их книги издаются на многих языках, включены в учебные курсы американских университетов и используются романистами, сценаристами, редакторами и психологами всего мира. Анджела Акерман и Бекка Пульизи являются сооснователями популярного сайта Writers Helping Writers и ресурса One Stop for Writers, на которых вы найдете огромное количество информации и материалов для писателей, желающих довести до совершенства свои произведения.

[1] POV-персонаж (от англ. *point of view* — точка зрения) — действующее лицо, глазами которого читатель смотрит на происходящие события. — *Прим. пер.*

[2] Приветственный жест, преимущественно мужской, — столкновение грудью с другим человеком. — *Прим. пер.*

Переводчик *Наталья Колпакова*
Редактор *Ольга Нижельская*
Издатель *П. Подкосов*
Руководитель проекта *И. Серёгина*
Корректоры *О. Петрова, Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *А. Фоминов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

Фото иллюстрации на обложке istockphoto

© Angela Ackerman & Becca Puglisi
Published by special arrangement with 2 S as Literary Agency and
SAS Lester Literary Agency & Associates

Акерман А.

Тезаурус эмоций: Руководство для писателей и сценаристов /
Анджела Акерман, Бекка Пульизи.