

## ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.923.2

Гуленко В.В.

### ОПИСАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

С позиций соционики исследованы понятия эмоционального интеллекта и эмоций. Проведено соответствие между базовыми эмоциями из списка Пола Экмана и соционическими функциями, при этом список дополнен эмоцией сомнения. Предложена форма записи для наблюдаемых эмоций через обозначения соционических функций. Проанализированы сценарии эмоциональных взаимодействий в совместимых парах.

*Ключевые слова:* соционика, эмоциональный интеллект, эмоция, эмоциональное состояние, функция этики.

#### 1. От IQ к EQ

Если абстрактный интеллект, оцениваемый в баллах как IQ, соотносится в первую очередь с логическими функциями психики, то вызывающий у психологов в последнее время повышенный интерес интеллект эмоциональный связан с этическими функциями. Понятие эмоционального интеллекта было введено в науку Питером Стайером и Джеком Майером не так давно — в 1990 году. С той поры термин успел набрать достаточную популярность, заслужив восторги одних и неприязнь со стороны других в научных кругах.

Однако мы как соционики различаем этику отношений, с одной стороны, и собственно эмоции, с другой стороны. Проблемой отношений соционика занимается уже давно — с того времени, как Аушра Аугустинавичюте сформулировала теорию интертипных отношений. Я также активно интересовался этим аспектом, в частности, предложил понятие «интегральный тип отношения» и вывел типные эквиваленты для всех интертипных отношений. Теперь пришла очередь подробно исследовать с соционических позиций сами эмоции. Для этого мне пришлось обобщить различные теории эмоций и прежде всего данные, полученные американским психологом Полом Экманом.

Но сначала небольшое историческое отступление. О важности эмоциональной составляющей психики для выживания и адаптации вида писал ещё Чарльз Дарвин. Серьёзно же этой темой психологи начали заниматься лишь тогда, когда стало очевидным, что знаменитые тесты на IQ не объясняют успехи людей в карьере и жизни. Исследования показали, что устойчивой корреляции между высоким уровнем интеллекта и социальной успешностью не существует.

Этот феномен попытался объяснить Говард Гарднер (Howard Gardner), создавший теорию множественных интеллектов. Он изложил свои взгляды в книге «Структура разума: теория множественного интеллекта», которая вышла в 1983 году. Согласно теории множественного интеллекта человек обладает не единым интеллектом, а рядом относительно независимых способностей. Среди последних, считал Гарднер, критериям интеллекта отвечают лингвистический, музыкальный, логико-математический, пространственный, телесно-кинестетический, а также внутриличностный и межличностный интеллекты. Эти два последних вида интеллекта вытекают из той человеческой способности, которую Юнг называл чувствование, а Аушра Аугустинавичюте — этикой.

Межличностный интеллект Гарднера (умение понимать намерения и мотивации других людей), очевидно, соответствует экстравертной этике (E), а внутриличностный интеллект (умение понимать себя самого, свои чувства и мотивы) — этике интровертной (R).

Однако самым известным автором книг на эту тему стал журналист Дэниэл Гоулман (Daniel Goleman). Его прославил книга «Эмоциональный интеллект. Почему он может быть важнее, чем IQ», вышедшая в 1995 году. В этой книге он выделил четыре сферы компетенций, образующих, по его мнению, эмоциональный интеллект, — самосознание, самоконтроль, социальная чуткость и управление отношениями.

Что же понимают учёные под эмоциональным интеллектом? Приведу определение Рувена Бар-Она, который и предложил аббревиатуру «EQ»: эмоциональный интеллект — «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами внешней среды». 3

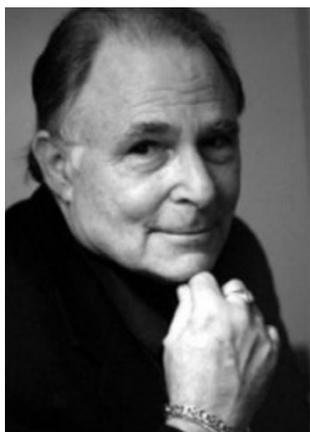
У перечисленных авторов я усматриваю зародыш слегка необычной идеи о том, что какая-либо функция может системно проявляться через другие функции. Например, интеллект, который традиционно рассматривали через логику, стоит рассмотреть и через ту функцию, которую в соционике не совсем удачно называют «этика».

Гуманитарная соционика и есть то течение в науке о типах и отношениях, которое реабилитирует этические функции и показывает, что они нередко оказываются важнее, чем владение моделями метаболизма и информационными структурами. Во время занятий в ШГС главное внимание я уделяю как раз эмоциональному интеллекту.

## 2. Список эмоций

Таким образом, мы установили, что эмоциональный интеллект связан с этическими функциями — как этикой эмоций, так и этикой отношений. Причём этика эмоций порождает целый ряд психических состояний, обладающих набором довольно чётких визуальных идентификаторов, которые люди воспринимают и которыми руководствуются в оценке истинных, а не словесно декларируемых намерений своих собеседников.

Чтобы установить связь эмоциональных состояний с соционическими функциями, мне пришлось обобщить различные исследования эмоций и прежде всего данные американского психолога Пола Экмана.



В 1972 году после проведения исследований в изолированно живущем племени в Новой Гвинее Экман установил, что аборигены демонстрируют те же эмоциональные реакции, что и люди современной городской цивилизации. Он представил список из шести базовых, по его мнению, эмоций. В него вошли:

- гнев (anger),
- отвращение (disgust),
- страх (fear),
- счастье (happiness)
- печаль (sadness )
- удивление (surprise).

В 80-х годах он добавил седьмую эмоцию — презрение (contempt). Не доставало теперь всего лишь одной единственной, не сводимой к комбинации прочих эмоции, чтобы их общее число сравнялось с числом соционических функций по Аушре.

Другой американский психолог Роберт Плутчик в 1966 году выделил уже 8 первичных эмоций и сгруппировал их в четыре пары:

- гнев (anger) — страх (fear)
- доверие (trust) — отвращение (disgust)
- радость (joy) — печаль (sadness)
- предчувствие (anticipation) — удивление (surprise).

Разница, как мы видим, в том, что добавились такие эмоции как «доверие» и «предчувствие» и выпала эмоция «презрение». Думаю, что качество «доверие» к собственно эмоциям вряд ли можно отнести. Это скорее отношение. Что касается предчувствия, то оно очень близко к опасению и страху. Поэтому за основу я всё-таки взял список Экмана. Тем более что метод Экмана не только имеет под собой солидную эмпирическую базу, но и носит отчётливую диагностическую направленность.

Интересно, что Пол Экман послужил прототипом главного героя в популярном телесериале «Обмани меня» — доктора Лайтмана.

Таким образом, эмоции из списка Экмана я соотнёс с восемью соционическими функциями, не забыв дополнить количество базовых эмоций до восьми, так как через эмоции может проявиться любая из восьми соционических функций. По-видимому, из списка выпала наименее эмоциональная функция, соответствующая структурной логике. Это эмоциональное состояние я добавлю, исходя уже из собственных соображений и наблюдений.

### 3. Проявление эмоций через восемь функций

Запись эмоциональных состояний производится соответствующей буквой, обозначающей функцию как это принято в гуманитарной соционике, но с добавлением индекса «е». Что будет расшифровываться так: проявление функции «Х» через функцию «Е». Описываемые эмоциональные состояния я проиллюстрирую фотографиями. Изображать эмоции для нас согласился Константин Шакиров (его социотип — креативный ИЛИ).

#### 3.1. Эмоция радости

Эмоция радости (с учётом знака функции записывается **+Ее**) мимически выражается искренней улыбкой или смехом:

- Нижние веки приподняты, глаза слегка прищурены, лоб и брови при этом находятся в состоянии покоя.
- У внешних уголков глаз часто появляются морщинки, называемые гусиными лапками.
- Губы неплотно сомкнуты и растянуты, уголки губ приподняты.
- Заметно приподнимаются щёки.



Получается, что радость представляет собой наиболее концентрированное выражение психической энергии человека — главной не имеющей региональных барьеров валюты в отношениях между людьми.

Эмоция радости только кажется легко узнаваемой по мимике. Пол Экман утверждает, что подавляющее большинство испытуемых не умеют, наблюдая за лицом человека, отличить искреннего выражения радости от фальшивого. В его эксперименте хорошие результаты демонстрировали только опытные психологи и полицейские. Так что помните, эмоциональная валюта также может оказаться поддельной!

И ещё. Дети и молодые люди смеются и без всякого повода, видимо, в силу здоровых ощущений, говорящих о благополучном состоянии организма, об избытке психологической энергии.

#### 3.2. Эмоция печали

Эмоция печали (грусти) отражает состояние пониженного настроения из-за огорчения или разочарования. Она тесно связана с функцией этика отношений. Записывается поэтому **Re**.

Мимические признаки эмоции печали следующие:

- Внутренние концы бровей поднимаются, нередко сводятся вместе (брови домиком).
- Внутренние уголки верхних век натягиваются.
- Уголки губ опускаются.



- Часто морщины на лбу преимущественно у центральной линии лба и вертикальные между бровей

Разлука, или отделение, не только физическое, но и психологическое, является одной из наиболее распространённых причин печали. Печаль одиночества человек может испытывать даже находясь в толпе.

Эмоция печали играет скорее положительную роль в жизни человека. Разве были бы мы способны к формированию устойчивых связей с людьми, разве дорожили бы ими, если бы разрыв этих связей не вызывал у нас печали?

### 3.3. Эмоция удивления

Интуиция возможностей, проявляясь через функцию эмоций, выражается на лице мимикой удивления. Удивление — это когнитивная эмоция, появляющаяся в ситуации неожиданности или необычности. Запись этого состояния такая: **Ie**.

В мимике есть несколько признаков, указывающих на данное эмоциональное состояние:

- Опускается нижняя челюсть и губы округляются, как при произнесении буквы «о».
- Одновременно поднимаются брови.



### 3.4. Эмоция страха

Страх — это эмоция предчувствия будущей опасности, поэтому мы связываем её с функцией «Т». Напомню также, что согласно ГС ведущим мотивом у интуитивных интровертов (Т-типов) является стимул «безопасность». Символьная запись выглядит так: **Te**.

Мимика страха выглядит так:

- Брови сведены и приподняты (при этом могут образоваться морщинки в центре лба).
- Выпученные глаза (верхние веки приподняты, так что видно склеру над радужной оболочкой).
- Губы напряжены и растянуты в стороны, рот слегка приоткрыт.

Как показывает опыт, люди часто путают эмоцию удивления с эмоцией страха. Возможно, потому что это две стороны — экстравертная и интровертная — проявления интуитивной функции психики. Однако дальнейшие события чётко отделяют эти два эмоциональных состояния: в первом случае человек тянется к новому объекту или событию, а во втором случае отстраняется от него.



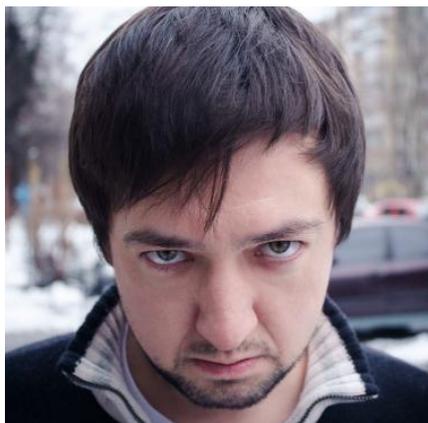
### 3.5. Эмоция гнева

Гнев — эмоциональное состояние предельного раздражения и недовольства. Записывается **Re**: проявление деловой логики через эмоции.

Эмоцию гнева у человека вызывает препятствие на пути к цели.

Мимика гнева такая:

- Внутренние уголки бровей сдвинуты в направлении носа
- Сверкающие, широко раскрытые глаза (верхние веки приподняты в направлении опущенных бровей, что придаёт пристальность взгляду)
- Челюсти сжаты, подбородок выдвинут вперёд
- Губы либо плотно сжаты, либо открыты, придавая рту прямоугольное очертание (при этом зубы обнажены — оскал).



Кое-кого удивит, почему я связываю эту эмоцию не с силовой сенсорикой, а с деловой логикой. Отвечу так. Если быть точным, то гнев представляет собой переход от F к P. Но учтём, что это состояние динамическое, человек как натянутая тетива готов к немедленному броску. В то время как F в норме статично (уравновешено). Кроме того гнев часто сопровождается бранью, а силовая сенсорика немногословна.

Сам по себе гнев как выход накопившегося напряжения не страшен, но его последствия выражаются как насилие одних людей над другими. Вспомним также выражение «спортивная злость», а также то, что попытки отвлечь человека, полностью сосредоточенного на своей работе, вызывают у него эмоцию гнева.

боте, вызывают у него эмоцию гнева.

### 3.6. Эмоция отвращения

Отвращение — эмоция, связанная не только с неприятным вкусом и запахом. Мы способны испытывать эмоцию отвращения к людям, их поступкам и событиям, что не имеет прямого отношения к гастрономическим предпочтениям. Отвращение побуждает отдаляться от того, что неприятно, что «дурно пахнет».

Сильное отвращение у некоторых людей вызывают, например, политики или торговцы. Вина иногда трактуется как отвращение к самому себе. Записывается это состояние так: **Se**.

Основные признаки эмоции отвращения:

- Верхняя губа приподнимается, способствуя запиранию дыхательных путей носа.
- Нижняя губа поднимается или опускается, при этом выпячивается.
- Щёки идут вверх.
- Носогубные складки проступают сильнее обычного.

Как средство невербального общения мимика отвращения схожа с мимикой презрения. Многие люди их путают. Возможно, из-за того, что они отражают две разных стороны — интровертную и экстравертную — одной и той же психологической функции — сенсорики.



### 3.7. Эмоция презрения

Презрение (записывается **Fe**) — чувство полного пренебрежения, крайнего неуважения, уничижительного отношения к кому-либо или чему-либо. Тот, кого презирают, ставится вами значительно ниже своего собственного статуса.

Основные признаки мимики эмоции презрения:

- Мимика асимметрична — одна сторона лица активнее, чем другая.
- Один из уголков губ напряжён и отведён в сторону и вверх.
- Глаза слегка прищурены.
- Подбородок выдвигается вперёд и/или приподнимается.

Таким образом, эмоция презрения связана с демонстрацией собственного превосходства. В процессе эволюции презрение, по-видимому, выступало в качестве средства мобилизации на борьбу с опасным противником. Считается, что предрассудки и «хладнокровные» убийства вызваны презрением.

Ситуации, вызывающие презрение, одновременно активируют эмоции отвращения или гнева. Сочетание этих трёх эмоций образует «триаду враждебности».

### 3.8. Эмоция сомнения

Сомнение — это когнитивное эмоциональное состояние, когда человек ещё не определился со своими мыслями и оценками, но пытается найти правильное решение. Этой эмоции нет в списке Экмана. Но я считаю, что именно сомнение является тем недостающим элементом, который дополнит минимальный набор эмоций до завершённой восьмёрки. Так как охваченный сомнением или смятением человек в экспрессивной форме анализирует неясную ситуацию, мы записываем данную эмоцию как **Le**.

Мимика сомнения такая:

- Сжатые губы (свидетельство самоконтроля),
- Иногда надутые щёки,
- Кончик губ идёт в сторону или вниз, при этом одна щека поднимается,
- Глаза направлены вдаль или в сторону.



Сомнение также сопровождается специфическими для раздумья жестами. В частности, рука может обхватывать подбородок или чесать макушку или затылок.

В этом состоянии происходит обдумывание и выработка решения. Человек прикидывает или просчитывает, как ему поступить. Часто такое состояние дихотомично: нужно сделать выбор из двух альтернатив и этот выбор требует взвешенного анализа.

Структурная логика — функция грамматическая, требующая чётких формулировок. Поэтому в состоянии «L» бывает разговор человека с самим собой или, как вариант, своим отражением в зеркале. С одной стороны, это неплохой способ разобраться в ситуации. С другой стороны, нельзя этим заниматься в экстравертной ситуации деловой логики, когда надо действовать, а не анализировать.

## 4. Оценка совместимости через эмоции во время быстрых диалогов

Мой опыт практической соционики подсказывает, что динамическая, функциональная сторона реальной жизни нередко преобладает над мало изменяемой во времени структурной её частью. Это напрямую касается и эмоциональных функций.

Многие этики вопреки соционическим ожиданиям плохо распознают эмоции, например, путают удивление со страхом, а отвращение с презрением. По-видимому, дело здесь не в типе, а в эмоциональном интеллекте, точнее в том, насколько он развит. А его развитость, в свою очередь, связана не с принадлежностью к тому или иному типу, а с усилением этических функций в результате жизненного опыта или особых природённых способностей, то есть с функциональной частью системы. И лишь на очень больших выборках, вероятно, будут количественно преобладать этики над логиками по степени эффективности в распознавании или проявлении эмоций.

Я не исключаю, что в недалёком будущем может возникнуть спрос на специалистов с высоким эмоциональным интеллектом в такой области, как оценка совместимости между людьми. Остановлюсь вкратце на методике ШГС, которую мы начали разрабатывать с этой целью.

В основе нашей методики лежит экспертная оценка, получаемая в результате отслеживаемой эмоций партнёров во время активного взаимодействия — спора, решения трудных вопросов, выяснения отношений и т. д.

Когда люди общаются между собой в активном режиме, например, обсуждают личные отношения, информация, которую вы считываете по их эмоциональным состояниям, несёт

большой прогностический потенциал. Ведь из практики известно, что большинство из нас склонны не замечать или вытеснять психологические противоречия ради материальной выгоды, сиюминутных удовольствий и т. д.

Причём обращаю ваше внимание на то, что предотвратить несовместимость в паре гораздо важнее, чем предугадать совместимость в ней. Человеческая природа так устроена, что хорошее мы мало ценим, потому что быстро забываем, а плохое откладывается в памяти надолго. Поэтому, наблюдая за эмоциями пары, мы отслеживаем в первую очередь мимику и жесты, которые являются сигналами **несовместимости**. По моему мнению, это следующие эмоциональные состояния:

- Презрение
- Обида
- Отвращение
- Печаль.



Конечно, таким способом мы не вычисляем все шестнадцать отношений. Да такой точности и не нужно. Зато мы прогнозируем один из четырёх сценариев, который может сложиться в паре, если партнёры станут близкими.

Вот эти сценарии. Два из них будут совместимыми, два — несовместимыми.

1. К совместимым относятся, прежде всего «согласованные пары» — в таких парах супруги спокойны, улыбчивы, поддерживают друг друга и «плавно» общаются, добровольно передавая инициативу партнёру. В таких парах охотнее получают общие впечатления, чем индивидуальные. О высокой совместимости мы заключаем по отсутствию в их общении таких эмоций, как презрение, обида, отвращение и печаль. Это сценарий Н-тип, характерный для гармоничных пар.

2. Второй сценарий, также совместимый, но только в средней степени: это отношения «избегателей». Эти люди стараются избежать возможных конфликтов и не сердить партнёра. У них существуют реально работающие «правила техники безопасности». И это позволяет им толерантно относиться друг к другу. Подобный сценарий характерен для нормирующих пар.

3. Первый из несовместимых сценариев — это пульсирующие, «ветреные» пары. Они романтичны и страстны, но у них то и дело случаются громкие ссоры и размолвки. Они то сходятся, то расходятся. Ведут себя эгоистично и индивидуалистично. Такие партнёры чаще бывают несчастливы, хотя периодически испытывают счастливые дни и недели. Это С-сценарий, характерный для креативных пар.

4. Четвёртый сценарий — открыто несовместимый. Речь идёт о враждебных парах. В подобных парах оба партнёра жёстко и неуступчиво обсуждают свои проблемы, у них не получается толерантное общение. Сплачиваются они только в борьбе против общего врага. Общение изобилует не только эмоциями гнева и возмущения, но и презрения. Такой сценарий характерен для пар с доминантным характером.

Наконец, существуют ещё сценарии асимметричного типа с неустойчивой совместимостью. Характерной их особенностью является то, что в них нет равенства участников. Один партнёр ведёт себя агрессивно, готов обсуждать проблемы в формате спора, а второй не хочет ничего обсуждать. Однако об этом я сделаю доклад в другой раз.

Таким образом, смещая акценты со структурной совместимости на функциональную, мы действуем в духе социального заказа современного индивидуалистического общества, в котором каждый из участников личных отношений хочет оставить за собой право свободного выбора. Мы не можем ему диктовать, насколько тесно и на какое время сблизиться. Зато нормально воспринимается в таких условиях прогноз возможных сценариев отношений в паре и оценка эмоциональных потерь, которые им угрожают.

Ещё больший психологический эффект имеет просмотр видео и комментариев по горячим следам зафиксированных эмоциональных состояний во время острых моментов разговора. Такого рода обратная связь благотворным образом сказывается на отношениях в паре. Видя себя со стороны, вглядываясь в выражения лица, партнёры как бы заново переживают значимые для них эмоции. Отношения, спрятанные за эмоциями, начинают выходить наружу. То, что раньше подавлялось, выходит из мрака недомолвок и тёмных уголков внутреннего мира на белый свет и тем самым теряет свою гнетущую силу.

### Л и т е р а т у р а :

1. *Экман Пол* Узнай лжеца по выражению лица. — СПб.: Питер, 2013. — 272 с. — (Серия «Сам себе психолог»).
2. *Plutchik, Robert* Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion. — New York: Academic, 1980.
3. *Говард Гарднер* Структура разума: теория множественного интеллекта. Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligence. — М.: «Вильямс», 2007. — 512 с.
4. *Дэниел Гоулман*. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. — 560 с.