

В.А.Кудин

### МИР ЭМОЦИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Над разгадкой загадочного проявления эмоций, причинами силы и неожиданности их проявления задумывались мудрецы глубокой древности. Они стремились разгадать природу их развития, совершенствования, попытались найти объяснения неожиданности их появления и не менее быстротечного исчезновения.

В наше время исследований, непосредственно посвященных анализу эмоций, не так уж много как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Среди них “Что такое эмоция?”, “Система К. Станиславского и физиология эмоций” талантливого советского психолога П. Симонова, труды выдающегося психолога А.Н. Леонтьева, особенно его исследование “Проблемы развития психики”, экспериментальные и теоретические исследования Б.М. Теплова и др.

Роли эмоций в профессиональном развитии актера посвящена работа К. Станиславского “Работа актера над ролью” и в определенной мере многие страницы книги “Моя жизнь в искусстве”.

Интересные мысли об эстетическом и эмоциональном находим у Ч. Дарвина в “Автобиографии”, в его работах “Возникновение человека и половой отбор”, “Развитие эмоций у человека и животных”.

Более обширная литература, где так или иначе рассматриваются эмоции, – это работы психологов, философов, эстетиков, особенно в их размышлениях о красоте.

К проблеме места и роли эмоций в физическом, духовном развитии людей, их влияния на творчество все чаще начали обращаться в последние годы психофизиологи, медики, практикующие врачи.

В той или иной мере, как драгоценные россыпи, вопрос об эмоциях упоминается у В. Вернадского, в исследованиях В. Бехтерева, И. Сеченова, И. Павлова, А. Чижевского.

Значительное место эстетике эмоций уделено в работах по обучению и воспитанию детей и практической деятельности у Я.А. Коменского, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, К. Ушинского, А. Макаренко, С. Шацкого, В. Сухомлинского, особенно с его идеалом создания “Школы радости”.

И все же утвердившиеся в предыдущие годы взгляды на эмоциональное, как подчиненное чувственному, сказались на недостаточном его освещении в научной литературе. В основном эмоции рассматривают в контексте анализа психологии чувств, их роли в жизни. Нередко чувства и эмоции отождествляют, не различая присущих эмоциям особенностей, их своеобразного проявления в жизни, в поступках и действиях людей. Не обращается внимание на то, что недостатки в развитии и воспитании культуры восприятия эмоций, в конечном счете весьма ощутимо сказываются на поступках и поведении, делах и свершениях людей.

Практика жизни убеждает, что многие несовершенства и недостатки людей в поведении, труде, во взаимоотношениях обусловлены бедностью и недоразвитостью эмоциональной культуры. Грубость, неуравновешенность во взаимоотношениях, неуклюжесть в труде – не просто причина бедности эмоций, а результат неосознанного их

подавлення в себе в силу різних причин і обставин. Особливо ущербна їх недорозвиток в дитячому віці, восполнити недолік яких не можуть всі наступні роки життя людини. Коли з дитячих років не привито почуття справжньої краси, тонкість емоційного відгуку на її сприйняття, не розвинуто вміння помічати і захоплюватися її красотою, в кінцевому рахунку це призводить до грубого, тупого сприйняття всього, з чим стикається потім в житті вже дорослий чоловік.

Емоційна недорозвиток і обмеженість пагубно впливають на процес навчання і виховання, в оволодінні знаннями, в негативному, а тимчасово і недопустимому проявленні всього, що робить людину.

Знаменито в цьому відношенні висловлювання нашого видатного педагога В.А. Сухомлинського, який помітив, що, якщо б йому довелося починати працювати в іншій школі, в першу чергу він б цікавився не тим, що знають і чого не знають діти, а **як навчили дітей почувати**, наскільки розвита культура їх емоцій. Якщо школяр чого-то не знає, відмічав В. Сухомлинський, він все одно вивчить і буде знати, але якщо дітей не навчили почувати, не виховали культури сприйняття емоцій, цьому не тільки важко потім навчити, більше того – можлива невосполнима втрата.

Талантливий педагог, яким був Васильй Александрович Сухомлинський, тонко уловив, що найбільш сприятливий світ емоцій, їх виховання і розвиток стосуються до раннього періоду життя людини. Внаслідок відбувається їх удосконалення, углиблення, але якщо вони не розвинуто в дитячі і юнацькі роки, восполнити цю втрату важко.

Світ емоцій і почуттів невичерпно багатий за своїм проявленню в житті. Те, що за своїм змістом емоції і почуття при всій їх взаємозв'язаності різні, можна підтвердити звичайним, всім зрозумілим прикладом: є почуття голоду, але немає емоцій голоду, є почуття бідності, але немає емоцій бідності, є почуття горя, але немає емоцій горя, навіть є почуття любові, але немає емоцій любові. Хоча любов породжує цілу гамму емоцій.

Традиційно почуття розділяють на три великі групи: позитивні, негативні і нейтральні. Кожна з них включає десятки різноманітних за своїм змістом відтінків почуттів (особливо це стосується до груп позитивних і негативних почуттів). Лише нейтральних всього кілька: байдужість, рівнодушія, нейтральна спостережливість оточуючого. (Детально про групи почуттів викладено в психологічній літературі. Тут же згадується загальновідоме для більш чіткого представлення особливостей прояву в житті емоційного світу).

Якщо говорити за аналогії з діленням на групи почуттів про емоції, то їх можна віднести до тих, які включають в себе позитивні (радісні), насторожуючі, попереджувальні, тривожні сумними передчуттями чогось характерні, зосереджуючись на виражених творчих, створювальних імпульсах. Всі вони в певній або іншій мірі сприяють мобілізації духовної, інтелектуальної, фізичної енергії, пробудженню творчих сил при розв'язанні конкретних життєвих проблем. В той же час різноманітно проявлення таких емоцій, як страх, жах, гнів, негодування і їм подібні, які тиснуть, пригнічують діяльність людини в житті, направляючи її на негативне, руйнівне. Їх перевага в сучасних засобах масової інформації пагубно впливає на психіку людини, призводить до патологічних дій і поступків в житті, особливо молоді.

Возникновение нашей эмоциональной реакции на окружающее неповторимо. Эмоциональный отклик по своему содержанию подчас является неожиданным в своем проявлении. В отличие от чувственного восприятия, возникновение эмоций переплетено с реакцией сложных глубин молекулярно-атомного сцепления вещества нашего мозга, таящегося в непознанных глубинах подсознания.

Наиболее очевидно то, что эмоции имеют в своем содержании громадный заряд положительной, созидательной и настораживающе-предупредительной энергии, способствующей мобилизации всех духовных и физических сил в решении возникших проблем. Но могут быть и подавляюще-разрушительными. При проявлениях положительных созидательных эмоций реализуется творческий замысел, происходит возвышенное, восторженное восхищение творимым, включающее мобилизацию энергии созидания, пробуждающее поиски наиболее совершенной формы реализации замысла. “Над вымыслом слезами обольюсь” (А. Пушкин). “В моем научном творчестве всегда преобладал элемент эстетического восторга” (В. Вернадский).

О пагубности притупления эмоций интересно рассказал Ч. Дарвин в своей “Автобиографии”: “До тридцати лет и даже немного позднее я находил большое удовольствие в чтении поэтов..., живопись доставляла мне значительное, а музыка – высокое наслаждение. Но вот уже несколько лет, как я не могу выносить ни одной строчки поэзии. Я почти потерял и прежний вкус к живописи и музыке... Это удивительная и достойная сожаления утрата высших эстетических вкусов... Ум мой превратился в какой-то механизм, перемалывающий большие коллекции фактов в общие законы, но почему эта способность вызвала атрофирование только той части мозга, от которой зависят высшие эстетические вкусы, я не могу понять... Утрата этих вкусов представляет утрату известной доли счастья и может вредно отражаться на умственных способностях, а еще вероятнее – на нравственном характере, **так как ослабляет эмоциональную сторону нашей природы**”.

Переживание эстетического восторга, сопровождаемое силой эмоций, происходит в отношении восприятия как людей, так и явлений природы, произведений искусства, научных открытий и изобретений.

В отношении к людям возникают эмоции восторга от созерцания их красоты, ее неповторимости; от совершенства, созданного талантом, или эмоция брезгливости перед всем негативным в поступках человека. (Характерно, что, восхищаясь внешне красивым человеком, наша эмоциональная реакция в корне меняется, когда мы узнаем, что человек лжив, подл, нечистоплотен в своих поступках. Эмоция восторга и восхищения превращается в пренебрежительную, меняется на горечь разочарования).

Подобное изменение, хотя с другим содержанием, происходит и с эмоциями в процессе восприятия природы. В их основе – огромная любовь и восторг перед неповторимой красотой и безмерным богатством проявлений окружающего нас мира.

Восходы и закаты Солнца, весеннее цветение, красота осеннего увядания, ураганы и снежные метели неизменно вызывают у нас возвышенные переживания, любованье величием природы. Этот эмоциональный отклик, осознаем мы его или нет, напоминает нам, что мы сами – частичка мира этой красоты, воспринимая которую становимся лучшими.

Однако этот эмоциональный отклик происходит лишь тогда, когда грозные явления природы не угрожают нашей жизни. Одно дело, стоя на берегу, восхищаться могучими громадами волн бушующего моря, любоваться ими, и совсем другое – оказать-

ся беспомощными среди стихии. Тогда возникает одна из сильных эмоций – эмоция страха, угрозы нашей жизни, противостоящая тем положительным эмоциям, которые содержат могучий эликсир жизненных сил.

По-видимому, насилие в любых его формах и видах растаптывает наши положительные эмоции, а жажда корысти, стяжательства, зависти губит их и подавляет. Подавляет тот нежный и хрупкий мир эмоций, который может быть навсегда задавлен в человеке нуждой, угнетением, жестокостью, скряжничеством, скупостью.

Справедливо замечал Ф. Энгельс, что “духовно опустошенный буржуа поработан своим собственным капиталом и своей собственной страстью к прибыли”. Продолжая эту мысль, К. Маркс подчеркивал, что торговец минералами не способен ощущать их красоту, ибо ценит в них только меркантильную стоимость, возможность собственного обогащения.

Утрату людьми способности восторгаться и любоваться миром несложно заметить у тех, для кого жажда богатства, насилие над другими, жестокость вытесняют из жизни и подавляют одно из бесценных свойств человека – видеть полноту окружающего мира, восхищаться им, творить красоту жизни.

Будучи растоптанными или своевременно не развитыми, реакции эмоционального восприятия мира приобретают уродливые искажения, оставаясь такими до конца жизни человека. Жажда власти ради господства над другими, стремление к роскоши, неограниченное никакими разумными потребностями, превращает человека в обездушенного, безжалостного дельца ради ложно понимаемого личного благополучия. Эмоции у таких людей приобретают форму своеобразной патологии.

Эмоция всегда возникает между потребностью и действием для ее удовлетворения.

При всей важности различных потребностей в нашей жизни, которые по своему проявлению глубоко индивидуальны и неповторимы, для человека существуют критерии меры их разумности и соотносительности с жизнью других людей.

Хотя многие потребности имеют врожденный характер, что обусловлено самой природой живого, к ним никак не относятся многие искусственно возникшие в жизни людей под влиянием ряда социально-общественных причин и факторов: употребление наркотиков, курение, пьянство, жажда власти, наживы, накопление богатств и т.п. Более того, масштабы и размеры потребностей природой развития живого не обусловлены.

Попытки некоторых авторов, как за рубежом, так и у нас, отождествлять эмоции с потребностями определенного характера не обоснованы. Обратим внимание на то, что одна и та же потребность при изменившейся ситуации способна пробудить различного рода эмоции.

Вспомним пример подобного из рассказа Джека Лондона о покорении Дикого Запада, где он описывает замерзающих от холода золотоискателей, которые увидели в снежной мгле хижину и дымок из дымохода. Их обуяла буря радости и восторга при мысли о близком спасении. Это эмоциональное состояние сменилось гневом и яростью, когда их долго не впускали в дом.

Безусловно, эмоции, потребности, желания и стремления тесно переплетены и взаимосвязаны. Их переплетение в этой взаимосвязи весьма своеобразно и состоит в том, что потребности и желания обусловлены влиянием внешних причин для удовлетворения возникающих потребностей человека. Эмоции же, будучи составной частью

сути природы человека, пробуждаются уже под влиянием появившихся у нас желаний, потребностей, стремлений и характером их реализации.

Именно поэтому эмоции – это **сокровенная глубина духовной и физической полноты жизни человека, его расцвета; проявление в нем творческих созидательных сил, выражение тех положительных глубинных импульсов, опираясь на которые человек творит и созидает.** Эмоции добавляют энергию, поскольку они неразрывно связаны с внутренними физиологическими процессами. Благодаря им создается волшебство музыки; диво поэзии и художественных произведений; воспроизводится красота природы и человека в живописи; увековечивается образ героического в мраморе; изобретаются новые машины и механизмы, облегчающие людям труд, бытовые условия жизни.

Однако при невозможности удовлетворения потребностей и желаний, наличии резких препятствий в реализации наших стремлений может проявляться гамма отрицательных эмоций – в виде гнева, ненависти, презрения, разочарования, что приводит к угнетающему состоянию в жизни. Но к какой бы группе проявлений не относились эмоции, **они всегда заключают в себе мобилизацию и концентрацию всех сил, стимулирующих организм.** Появляется огромная сосредоточенность сил эмоционального, которая в высшей степени “спрессованности” способна помочь человеку совершить то, что в обыденных ситуациях он никогда сделать не может, более того, даже не подозревает, какие силы заложены в нем от природы.

Безусловно, рассматривать проявление эмоциональных сил в нашей жизни в отрыве от конкретных социально-экономических условий и определенных жизненных обстоятельств значит не только допускать ошибку, но и исключать подчас нечто весьма важное, что их определяет.

А в жизни, к сожалению, все очевиднее начала утверждаться та линия в поведении и действиях людей, которая выражает их безраздельное стремление к власти для возможности распоряжения продуктами, создаваемыми миллионами тружеников.

Трагизм подобного состояния, продолжающегося тысячелетия, лишь в последние десятилетия человеческой истории приобретал ужасающие для всего живого формы.

Достаточно вспомнить варварства фашизма нацистской Германии, унесшего миллионы жизней, оставившего города в руинах, породившего страдания сотен миллионов и разгул жестокости и человеконенавистничества. Фашизм вошел в историю как мрачная страница умопомешательства принявших его идеи, во многом превзойдя мрачные столетия европейского средневековья.

Прошедшее в середине XX столетия появление идеологии фашизма и его навязывание не только немецкому народу можно рассматривать как своеобразную социальную патологию, трагически отразившуюся на многих людях, как тотальное эмоциональное их отупение в сторону самых мрачных эмоциональных состояний, преодоление которого не завершилось и до нашего времени. Об этом свидетельствует все происходящее в разрушениях Югославии, против стран арабского мира, цинично прикрываемое словами защиты демократии и прав человека.

И все же, как бы то ни было, но разум сильнее безумия, а сила могучих истоков жизни, в которые входят светлые эмоции, была и остается преобладающей в развитии человека, в неудержимости его поисков и открытий, в утверждении не на словах, а в действительности принципов свободы, демократии, социальной справедливости для каждого народа, каждого человека.

**Список літератури:** 1. *Дарвін Ч.* Автобіографія. – М.: Изд-во Академії Наук ССРСР, 1957. – 60 с. 2. *Дарвін Ч.* Возникновение человека и половой отбор. – М.: Изд-во Академії наук ССРСР, – 1981. - 568 с. 3. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1959. – 584 с. 4. *Симонов П.В.* Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций. – М.: Изд-во АН ССРСР, 1962. - 86 с. 5. *Станиславский К.С.* Работа актера над ролью. – М.: Искусство, 1989. - 214 с. 6. *Сухомлинский В.А.* О воспитании. – М., 1982. – 270 с. 7. *Теплов Б.М.* Избр. труды в 2-х т. – М., 1985.

**Bibliography (transliterated):** 1. *Darvin Ch.* Avtobiografija. – М.: Izd-vo Akademii Nauk SSSR, 1957. – 60 s. 2. *Darvin Ch.* Vozniknovenie cheloveka i polovoj otbor. – М.: Izd-vo Akademii nauk SSSR, – 1981. - 568 s. 3. *Leont'ev A.N.* Problemy razvitija psihiki. – М.: Izd-vo MGU, 1959. – 584 s. 4. *Simonov P.V.* Metod K.S. Stanislavskogo i fiziologija jemocij. – М.: Izd-vo AN SSSR, 1962. - 86 s. 5. *Stanislavskij K.S.* Rabota aktera nad roll'ju. – М.: Iskusstvo, 1989. - 214 s. 6. *Suhomlinskij V.A.* O vospitanii. – М., 1982. – 270 s. 7. *Teplov B.M.* Izbr. trudy v 2-h t. – М., 1985.

В.О. Кудін

### СВІТ ЕМОЦІЙ У НАШОМУ ЖИТТІ

У статті проаналізовано проблему емоцій в життєдіяльності людини. Виявлено взаємозв'язок між емоційною сферою особистоті та світосприйняттям. Окрім цього, визначена чітка взаємообумовленність між чуттєвим, емоційним у житті людини та успішністю в усіх сферах діяльності.

V. Kudin

### THE WORLD OF EMOTIONS IS IN OUR LIFE

In the article the problem of emotions is analysed in the vital functions of man. Found out intercommunication between the emotional sphere of osobistoti and perception of the world. Except for it, certain clear vzaemoobumovlennist' between perceptible, emotional in life of man and by progress in all spheres of activity.

*Стаття надійшла до редакційної колегії 20.10.2011*