

Эмоция – это сигнал к немедленному действию. Зная, о чем говорят эмоции, вы будете понимать, что ждет от вас природа. В таблице указаны усредненные данные первичных эмоций, которые «встроены» в нас, чтобы помочь выжить. Но несмотря на нашу похожесть, каждый человек индивидуален. Если у вас есть реакции, не похожие на перечисленные здесь, расскажите мне, я с благодарностью дополню список.

Эмоция	Значение	Потребность	Язык тела	Влияние на организм
ГНЕВ, ЯРОСТЬ	«Кто-то или что-то нарушает мои интересы, лишает желаемого, создает преграды, переходит границы! Нельзя это так оставить!» <i>Гнев мобилизует силы и энергию для активной самозащиты, повышает уверенность в себе</i>	Защитить свои права, преодолеть препятствие, «добиться своего»	Краснеет или бледнеет кожа, мышцы напряжены (сжатые кулаки), обнажаются зубы или плотно сжимаются губы, чтобы их спрятать, повышается голос	Кровь «кипит», повышается уровень адреналина, кортизола, сахара в крови, прекращается секреция желудочного сока, учащается дыхание и сердцебиение
СТРАХ, УЖАС	«Моей жизни или здоровью угрожает опасность. Надо спастись!» <i>Мнимый и реальный страх, физическая или социальная угроза переживаются одинаково</i>	Быть в безопасности, выжить	Дрожь в теле, срывается голос, глаза широко раскрыты, скованность мышц, кожа холодеет (холодный пот)	Поднимается артериальное давление, учащается сердцебиение, мышление замедляется, ухудшается память, теряется самоконтроль, в крайних случаях – потеря сознания (обморок)
ГРУСТЬ, ПЕЧАЛЬ	«Я потерял (или не получил) что-то важное: близкого человека, здоровье, внимание, имущество, надежду, иллюзии. Мне нужно время, чтобы это пережить ...» <i>Сигнал о том, что необходима помощь. Грустный человек автоматически вызывает в других сочувствие и сопереживание</i>	Вернуть состояние, утраченное вместе с потерей. Поблизкому или получить помощь и поддержку от других	Движения замедляются, руки опускаются, тяжесть во всем теле, холод, озноб, голова опущены, голос слабый, речь замедленная, может быть плач, рыдания.	Сужаются кровеносные сосуды, ухудшается поступление кислорода, человек ощущает недостаток воздуха, тяжесть в груди, которые пытается снять глубокими вдохами. Замедляется умственная активность
СТЫД, ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, СМУЩЕНИЕ	«Теперь все узнают, какой я «плохой» и осудят меня. Как Я мог это сделать?» <i>Совершение предосудительного поступка на глазах у других и ожидание негативной реакции</i>	Чувствовать уважение людей, мнение которых для важно и ценно	Покраснение или бледность кожи, опущенная голова, отведение взгляда в сторону, потеря самоконтроля, заикание, слова невпопад	Учащение пульса, перебои дыхания, специфические ощущения в животе

ВИНА	«Из-за моих действий кто-то пострадал. Как я мог ЭТО сделать? Я хочу это исправить» <i>Вина – это гнев, обращенный на себя, за нарушение нравственных правил. Она помогает быть «хорошим» членом общества, нести ответственность за свои действия и корректировать их</i>	Соответствовать высоким стандартам и идеалам, чтобы не быть отверженным	Изменение цвета кожных покровов, опущенная голова, взгляд	Задержки дыхания, учащение сердцебиения
ОТВРАЩЕНИЕ	«Это ужасно, противно, вредно для меня» <i>Реакция, помогающая дистанцироваться от потенциально опасных объектов</i>	Держаться от этого подальше, избегать	Характерные гримасы на лице, плечи сжимаются, тело напрягается	Комок в горле, спазмы желудка, тошнота, замедление пульса
РАДОСТЬ	«Я все делаю правильно» <i>Сигнал о том, что наша потребность удовлетворена или скоро будет</i>	Продолжать действие	Улыбка, смех, усиленная жестикуляция, кожа может краснеть и теплеть	Все органы лучше снабжаются кислородом, ускоряется обмен веществ
УДИВЛЕНИЕ	«Неужели? А как?» <i>Реакция на неожиданную ситуацию. Обнаружено что-то новое, странное, непонятное, не совпадающее с представлением человека о данном объекте. Интересно, что наш мозг предпочитает информацию, которая нас удивила, той, что нас обрадовала</i>	Проанализировать старые представления об объекте и привести в соответствие с новой информацией	Брови высоко подняты, глаза округлены и расширены, рот приоткрыт и округлен	Удивление освобождает проводящие нервные пути, подготавливает их к новой активности, отличной от предыдущей
ИНТЕРЕС, ЛЮБОПЫТСТВО	«Это может быть мне полезно!» <i>Обнаружено что-то новое, неожиданное, важное и требующее внимания. Интерес мотивирует развивать навыки и умения, изучать окружающий мир</i>	Получить новые эмоции и новые знания	Сосредоточенный на объекте интереса взгляд, приподнятые или чуть собранные брови	Сначала легкое снижение частоты пульса, потом повышение сердечных сокращений

Если одна и та же негативная эмоция переживается часто и выражается неадекватно, это может стать причиной личностных проблем и психосоматических заболеваний. Больше информации о значении эмоций читайте в моих статьях.

© Виктория Родецкая