# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . . 8

## ОБЩАЯ ЧАСТЬ

Что такое эмоции . . . . . .12
Что не относится к эмоциям . . . . . .20
Структура чувства . . . . . .24
Модель круговой эмоциональной реакции (модель КЭР) . . . . . .31
Эмоции и адаптация. . . . . .44
Дезадаптивное поведение . . . . . .46
Эмоции и сознание . . . . . .51
Эмоциональность разделенной личности . . . . . .61
Самоощущения . . . . . .69
Настроения. . . . . .79
Эмоции как транзакции. . . . . .86
Эмоциональное развитие . . . . . .92
Адекватные чувства. . . . . .98
Неадекватные чувства . . . . . .107
Гипертрофированные чувства. . . . . .118
Дефицитарные чувства. . . . . .127
Эмоции в психосоматике: алекситимия . . . . . .149
Формальные расстройства эмоциональности . . . . . .157
Контроль эмоций . . . . . .167
Эмоции вне эго. . . . . .180
Эмоциональный интеллект. . . . . .185
Основы анализа эмоций . . . . . .188

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Желание (влечение) и расположение (симпатия) . . . . . .195
Фрустрация . . . . . .217

Удовлетворение . . . . . 222
Надежда . . . . . 231
Счастье . . . . . 238
Вымогательство счастья . . . . . 243
Скука . . . . . 248
Безразличие . . . . . 253
Чувство одиночества . . . . . 259
Гнев и ярость . . . . . 267
Презрение, отверженность и непринятость . . . . . 283
Презрение к себе, неполноценность и никчемность . . . . . 295
Обида . . . . . 314
Зависть . . . . . 320
Ненависть и исступление . . . . . 328
Ненависть к себе и мортидо . . . . . 348
Неповиновение . . . . . 357
Отвращение . . . . . 364
Страх, паника и ужас . . . . . 370
Волнение (тремор) . . . . . 393
Тревога или беспокойство . . . . . 397
Озабоченность . . . . . 406
Доверие и сомнение (подозрение) . . . . . 414
Стыд или позор . . . . . 424
Гордость . . . . . 438
Уважение и чувство собственного достоинства (самоуважение) . . . . . 442
Вина и гнев на себя . . . . . 445
Любовь и влюбленность . . . . . 465
Ревность . . . . . 484
Печаль или горе . . . . . 494
Депрессия . . . . . 504
Чувство юмора . . . . . 513
Чувство прекрасного и безобразного . . . . . 519

Словарь эмоциональных реакций . . . . . 528
Библиография . . . . . 550