

Послесловие к русскому изданию

В заслугу автору этой книги, выдающемуся американскому психологу и крупнейшему специалисту в области психологии эмоций Полу Экману, следует поставить прежде всего ее практическую направленность. Обычному читателю книга Экмана помогает разобраться в своих и чужих эмоциях, в их значении в жизни человека, в способах поведения при наличии той или иной эмоции. Представителям же ряда профессий (следователям, сотрудникам силовых ведомств, врачам, психологам и психотерапевтам) она послужит хорошим учебным пособием для распознавания по едва заметным изменениям выражения лица у партнеров по общению их эмоциональных переживаний и скрываемой за ними важной для этих специалистов информации. Описанные в книге сведения о выражении на лице различных эмоций важны и для художников-мультипликаторов, и для актеров, передающих те или иные эмоциональные переживания своих героев, поскольку Экман подробно объясняет, что нужно сделать с теми или иными лицевыми мышцами, чтобы выразить конкретную эмоцию.

Нужно отметить, что Пол Экман посвятил большую часть своей научной деятельности изучению вопроса о том, с помощью каких мышц лица выражаются человеком различные эмоции. И в результате кропотливого и потребовавшего нескольких десятков лет труда он добился удивительных результатов, нашедших отражение в разработанной им методике и созданном им атласе фотографий лиц для обучения дифференцированию различных эмоций.

Другой заслугой Пола Экмана является установление факта генетической обусловленности выражения тех или иных эмоций, для чего ему потребовалось фиксировать выражения лиц у представителей разных народов, национальностей и культур.

В настоящей книге Пола Экмана большое место уделено психологическим механизмам вызова эмоциональных реакций и тому, каким образом они приводятся в действие. Он подробно рассматривает врожденные и приобретенные механизмы, много говорит о *триггерах* (эмоциогенных раздражителях) и их ослаблении и усилении, *автооценителях*, *темах* (опыте эмоционального реагирования на ту или иную базовую жизненно важную ситуацию, приобретенном как индивидом, так и нашими предками).

Безусловно, важными для читателей являются предлагаемые практикумы по формированию умения распознавать возникновение той или иной эмоции у себя и у других людей.

Следует особо отметить и высказываемые автором теоретические положения. Так, Пол Экман считает неправильным деление эмоций на позитивные и негатив-

ные, поскольку страх, презрение и даже отвращение могут быть привлекательными. Действительно, жизнь показывает условность такого деления.

Автор, по сути, реабилитирует теорию возникновения эмоций Джеймса–Ланге, согласно которой придание лицу выражения той или иной эмоции вызывает переживание этой эмоции.

Оценивая книгу в целом, следует признать, что она, безусловно, полезна для людей, изучающих эмоциональный интеллект, и для тех, кто хочет овладеть искусством общения и выражения эмоций.

Но справедливости ради нужно признать, что при характеристике отдельных эмоций автор чрезмерно детально описывает вещи, очевидные для психологов, а детальное описание того, как и с помощью каких лицевых мышц можно изобразить ту или иную эмоцию, интереснее большей степени специалистам, чем массовому читателю.

Пол Экман пишет, что использование термина «радость» представляется ему проблематичным, поскольку он является недостаточно конкретным; он пытается выделить кроме радости еще ряд эмоций удовольствия — сенсорные, веселье, интерес, облегчение, возбуждение, изумление, благоговение, экстаз, или блаженство, гордость, субъективное благополучие. Как видим, в этот перечень попали и эмоциональный тон ощущений (сенсорные удовольствия, облегчение, блаженство), и собственно эмоции (веселье, изумление), и чувства (благоговение, гордость). Можно упрекнуть автора в отсутствии дифференциации таких эмоциональных проявлений, как эмоциональный тон ощущений и впечатлений, эмоций, чувств (автор все это обозначает одним словом «эмоция»), и в спорности содержательной трактовки эмоциональных реакций (испуг, по Экману, не страх, а эмпатия — неэмоциональная реакция; угрюмость, по автору, — пассивный гнев). Или, например, автор отделяет эмоции от настроения только на том основании, что первые более интенсивные и кратковременные, а вторые менее интенсивные и более длительные. Ведь эмоция радости, например, тоже может продолжаться часами и даже днями (ликование футбольных болельщиков по поводу крупных побед любимой команды), а радость студента-отличника, получившего ожидаемую пятерку на экзамене, будет слабовыраженной и кратковременной, как удовлетворение от того, что и должно было свершиться. И разве грустное настроение бывает не потому, что человек испытывает эмоцию грусти? Да и сам Пол Экман пишет, что «каждая эмоция имеет насыщенное ею родственное настроение».

Несмотря на спорность некоторых суждений, издание книги Пола Экмана на русском языке, безусловно, является великолепным подарком для всех отечественных читателей, интересующихся проблемой эмоций.

Заслуженный деятель науки РФ,
доктор психологических наук,
профессор *Е. П. Ильин*