

**Е. Вовк**

# Эмоции в нашей жизни:

## *отношение к эмоциональности и правила эмоционального поведения*

Эмоции – казалось бы, чисто психологическое явление. Какое отношение эта стихия – скорее природная, нежели социальная по происхождению – может иметь к проблемам и нормам социального взаимодействия? И может ли влияние эмоциональных переживаний (личных, индивидуальных и соответственно уникальных в каждом конкретном случае) на те или иные социальные коммуникации рассматриваться как значимый и, главное, поддающийся анализу фактор? Может. Вопреки кажущейся маргинальности этого фактора, в социальных науках уже довольно давно признано, что эмоции – это не просто выплески природного начала в человеке, нарушающие ровное течение повседневности, а значимый элемент социальной драматургии. Более того, признано, что индивидуальные эмоции представляют своего рода социальное действие и в качестве такового подчиняются некоторой системе правил (достаточно вспомнить, сколь эмоционально несхожи люди разных культур, и сколь сложно бывает приспособиться к чуждой системе правил эмоционального поведения).

В российской культуре, судя по данным проведенного нами исследования<sup>1</sup>, сегодня принята скорее эмоциональная агрессивность, нежели эмоциональная сдержанность.

### **Личная эмоциональность: самопрезентация**

Один из признаков того, что сегодня в нашей культуре эмоциональность считается скорее положительным, нежели отрицательным качеством, – самоотнесение: себя лично респонденты гораздо охотнее называют эмоциональными (63% опрошенных россиян), чем неэмоциональными (22%) людьми. Как и следова-

<sup>1</sup> Общероссийский опрос населения от 2–3 июня 2007 года (100 населенных пунктов, 44 субъекта РФ, 1500 респондентов). Далее по умолчанию приводятся ссылки на этот опрос.

ло ожидать, в представлениях о мере собственной эмоциональности присутствуют гендерные различия: женщины чаще мужчин причисляют себя к эмоциональным натурам (график 1).

Но при этом считается, будто сдерживать свои эмоции и укрощать эмоции окружающих (то, что в социологической литературе называется “эмоциональная работа”), – скорее женская задача. По всей видимости, женщины воспринимаются как более эмоционально компетентные, чем мужчины.

*“Участник ДФГ: Женщина в принципе должна сглаживать эту [конфликтную] ситуацию, не то чтобы там она там еще начинала там наезжать, а как бы она должна сгладить ситуацию.*

*Модератор: Стоп, стоп, стоп! Женщина должна быть менее эмоциональна?*

*Участник ДФГ: Менее. То есть не то чтобы сдержаннее, а даже можно сказать... мудрее чтобы. Мудрее, да. Она как бы своего добьется, но не в споре, не в ругани, а как-то по-своему. Более гибкая, более сдержанная” (ДФГ, Москва<sup>2</sup>).*

Различия, связанные с уровнем образования и уровнем дохода респондентов, уже не столь предсказуемы. С точки зрения обыденного представления об эмоциях как о сугубо природном феномене неожидан сам факт, что эти различия вообще присутствуют. Между тем они есть, причем по обоим параметрам картина схожа: доли неэмоциональных людей в выделяемых подгруппах более-менее одинаковы, а вот доли эмоциональных – различаются. Аналогичная зависимость наблюдается и в связи с возрастом (табл. 1).

Как видим, эмоциональными людьми чаще называют себя респонденты с высшим образованием, с уровнем дохода выше среднего и те, кто еще не приблизился к черте пенсионного возраста и не переступил ее.

Означенные различия можно было бы связать с неравенством в когнитивных способностях (чем ниже образование человека, тем сложнее ему посмотреть на себя со стороны, а низкий уровень образования коррелирует с низким

*Уровень эмоциональной сдержанности ни с возрастом, ни с образованием, ни с доходом не связан. Меняется только доля заявляющих о собственной эмоциональной экспрессивности*

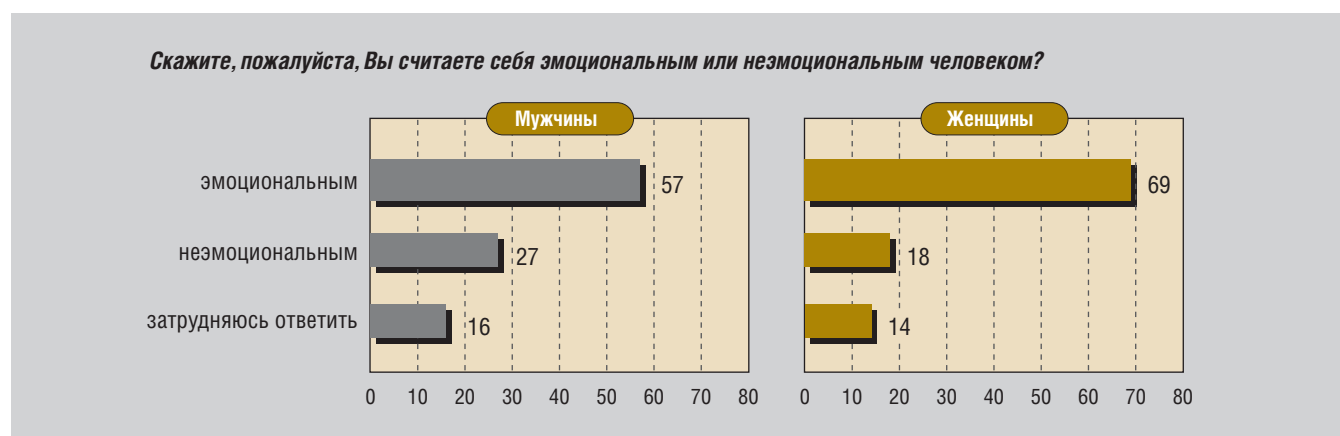


График 1

<sup>2</sup> Дискуссионные фокус-группы в Москве, Новосибирске и Самаре от 3 апреля 2007 года.

Табл. 1

	Возраст, лет			Образование				Доход, руб.		
	18-35	36-54	55 и старше	ниже среднего	среднее общее	среднее спец.	высшее	2500 и менее	2501-4500	более 4500
<b>Скажите, пожалуйста, Вы считаете себя эмоциональным или неэмоциональным человеком?</b>										
Эмоциональным	68	65	54	42	60	68	76	62	59	74
Неэмоциональным	22	22	22	24	25	21	15	21	24	19
Затрудняюсь ответить	10	13	24	34	14	11	9	17	17	7

уровнем дохода и пенсионным возрастом) или же с возрастными изменениями (а пожилых людей больше как раз в низкообразованных и низкодоходных группах населения). Но подчеркнем: уровень эмоциональной сдержанности ни с возрастом, ни с образованием, ни с доходом, судя по ответам респондентов, не связан. Меняется только доля заявляющих о собственной эмоциональной экспрессивности (и соответственно доля затрудняющихся с эмоциональным самоопределением). Коли так, высказанные гипотезы отпадают.

Остается предположить, что различия в степени заявленной индивидуальной эмоциональности, наблюдаемые в связи с возрастом, образованием и доходом, объясняются уровнем ресурсности человека – что эмоциональная самооценка коррелирует с социальным статусом<sup>3</sup>.

### Эмоции внутри и снаружи: критерии эмоциональности

Данные массового опроса не дают оснований утверждать, что какому-нибудь из аспектов эмоциональности – внутреннему пространству переживаний или публичному их проявлению – придается большее значение. По крайней мере,

объясняя в ответах на открытые вопросы, по каким признакам они относят себя к эмоциональным (или неэмоциональным) людям, респонденты в равной мере ссылались и на психологический, и на поведенческий критерии.

В частности, среди тех, кто считает себя эмоциональным, примерно половина аргументировали свою позицию тем, что часто волнуются, переживают, принимают все близко к сердцу и легко ранимы, а половина – тем, что не хотят и не могут сдерживать свои эмоции, всегда выражают мысли и чувства вслух, вспыльчивы и реактивны.

“Близко к сердцу принимаю все, переживаю”, “все тревожит и заботит меня”, “легкоранимый”, “легко сопереживаю”, “любое слово меня может задеть”, “я чутко реагирую на все”, “впечатлительность” (21%; ответы на открытый вопрос).

“Я все выплескиваю наружу, все высказываю”, “если меня что-то зацепит, не могу сдержаться”, “не держу эмоции в себе”, “люблю поспорить, от-

<sup>3</sup> Осмелимся предположить, что обратная корреляция также имеет место (мы к этому еще вернемся).

*Внешняя эмоциональность считается качеством скорее похвальным, чем достойным порицания, она связывается с обостренным чувством справедливости, с неспособностью смолчать, смириться с унижением, противопоставляется безучастности, равнодушию*

*стоять свое мнение”, “могу высказаться иногда жестко”, “агрессивно реагирую на обиду”, “взрывной характер”, “вспыльчивость, раздражительность”, “завожусь с пол-оборота”, “очень острая реакция на все”, “эмоции прут через край” (19%; ответы на открытый вопрос).*

Среди тех, кто считает себя неэмоциональным человеком, соотношение ответов сходное: половина ссылались на внутреннее спокойствие и уравновешенность, половина – на сдержанность, стремление не давать эмоциям ходу.

*“Близко не воспринимаю происходящее”, “очень спокойный, трудно достать”, “спокойно на все реагирую” (7%; ответы на открытый вопрос).*

*“Все держу в себе”, “не высказываю свои мнения”, “не ругаюсь”, “открыто не выражаю эмоции” (7%; ответы на открытый вопрос).*

Вместе с тем есть основания думать, что критерием эмоциональности в нашей культуре принято считать в первую очередь все же не субъективные переживания, а поведенческие реакции. Обратим внимание на последнюю группу высказываний: респонденты отнесли себя к неэмоциональным людям по той причине, что их эмоции не видны окружающим, хотя вообще-то присутствуют. И среди участников дискуссионных фокус-групп, что характерно, ни один человек не отнес себя к числу эмоциональных, сославшись на то, что эмоции бушуют *внутри* него, каждый же, кто называл себя эмоциональным, обосновывал это тем, что его эмоции проявляются *внешне*.

*“Меня эмоциональным считают: не могу молчать, все время должен высказать что-нибудь” (ДФГ, Самара).*

*“Да, эмоциональна. Выражается, если что-то меня затрагивает и что-то интересно, в повышении голоса, в такой в яркой жестикуляции, в больших глазах и так далее” (ДФГ, Москва).*

И наоборот. Характерно, что даже в случае суждений о собственной эмоциональности первоочередным критерием оказывается наличие не внутренних переживаний, а их видимых отражений.

*“Ну, я думаю, я малоэмоциональный. Не показываю эмоции свои. Скрытый, да. Сам в себе” (ДФГ, Самара).*

Кстати, на вопрос о совпадении внутренней и внешней оценок собственной эмоциональности (*“Как Вам кажется, большинство окружающих считают Вас более эмоциональным человеком, чем Вы есть на самом деле, менее эмоциональным или таким человеком, какой Вы есть?”*) большинство участников массового опроса – 58% – ответили, что эти оценки совпадают (*“считаю меня таким человеком, какой я есть”*). На наш взгляд, это означает, что индивидуальная эмоциональность в нашей культуре является публичным качеством: ее не принято особо скрывать или, напротив, выставлять напоказ. Правда, нельзя упускать из вида и то обстоятельство, что четверть опрошенных считают, будто внешняя оценка их истинного уровня эмоциональности ошибочна: по мнению одних (13%), окружающие считают их более эмоциональными, по мнению других (также 13%), – менее эмоциональными людьми, чем они есть на самом деле.



Затруднились ответить на вопрос о внешней оценке собственной эмоциональности всего 16% опрошенных. Коль скоро человек обычно осознает и отслеживает, как именно он выглядит в глазах окружающих, значит, эмоциональность действительно воспринимается как важный параметр социального Я.

### Обыденные теории эмоциональности

Тот факт, что и при оценке другого, и при оценке себя самую главенствующую роль играет внешняя сторона эмоционального Я, на наш взгляд, напрямую связан со значением, которое придается эмоциям в нашей культуре. Судя по материалам фокус-групп, эмоции обычно трактуются как проявление истинного Я человека, очищенного от наносного слоя культуры, воспитания, приличий и т. д.

*“Эмоции говорят о том, какую в сущности имеет человек натуру”* (ДФГ, Самара).

*“Ну, я думаю, когда у человека там какие-то эмоции, то все это слетает одномоментно: и воспитание все, и привычки, как-то он становится самим собой, что ли, то есть это не скроешь воспитанием, образованием”* (ДФГ, Москва).

При этом внешняя эмоциональность считается качеством скорее похвальным, чем достойным порицания, она связывается с обостренным чувством справед-

ливости, с неспособностью смолчать, смириться с унижением, противопоставляется безразличию, безучастности, равнодушию.

*“Я не могу безразлично, то есть (если что-то происходит) просто пройти, не сказать или помочь. Или наоборот уже, если надо, отругаю”* (ДФГ, Москва).

*“Меня считают эмоциональным человеком. У меня тоже обостренное чувство несправедливости, я редко когда промолчу”* (ДФГ, Самара).

*“Ну, не быть безразличным, вот безучастным – я считаю, что это эмоциональный человек. А человек, который, ну,*

*равнодушный ко всему, которого ничего не затрагивает, который как бы бережет себя, что ли, именно как вот можно еще назвать, он может и пройти, и смолчать, и не лезть, скажет: «А, обойдется»”* (ДФГ, Москва).

Обратим внимание на лексику – по мнению участницы дискуссии, неэмоциональный человек “бережет себя” (другая участница обсуждения даже припомнила слова классика: “спокойствие – душевная подлость”).

В целом незаметно, чтобы люди стыдились даже чрезмерной эмоциональности. Скорее, они ею гордятся и бравируют. Это и неудивительно, коль скоро большинство расценивают эмоции как силу, созвучную личности человека и глубоко ей родственную, – как своего рода индикатор искренности. Более того, на уровне обыденных представлений уровень эмоциональности человека (где под эмоциональностью, повторим, подразумевается исключительно внешнее проявление эмоций) обычно увязывается с уровнем его жизненной силы, со способностью контролировать собственную жизнь и окружающую действительность. В ходе групповых дискуссий открытое проявление эмоций респонденты приравнивали к уверенности, а сокрытие эмоций – к неуверенности в себе.

*В российской культуре эмоциональным сопровождением взаимодействию придается социальность – понятный другому смысл, а отсутствие видимых, выраженных эмоций разрушает какие-то базовые смысловые структуры*

*“Наверно, скрывают больше эмоции неуверенные в себе люди. А более уверенные в себе люди – они эмоции выражают больше. Любые: и положительные, и отрицательные”* (ДФГ, Новосибирск).

Любопытно, что, по мнению участников фокус-групп, неэмоциональным человеком легче управлять.

*“Я считаю, что на молчаливого человека легче повлиять, манипулировать им. Эмоциональному легче неэмоциональным манипулировать”* (ДФГ, Москва).

Казалось бы, здравый смысл подсказывает обратное: чем человек сдержаннее, тем сложнее на него влиять. Однако дело в том, что чаще всего респонденты называют неэмоциональным того человека, который боится или не хочет свои эмоции выразить. Причем почему-то в большинстве случаев речь шла об эмоции возмущения, о нежелании или неспособности постоять за себя.

*“А если ты будешь везде молчать, тебя и заклюют...”* (ДФГ, Москва).

*“Неэмоционального можно нагрузить сверх меры, он будет терпеть и терпеть”* (ДФГ, Москва).

Да и вообще о неэмоциональности респонденты говорят как о пассивности – склонности скрыть эмоции, проглотить обиду, промолчать, пройти мимо, подчиниться. Фактически неэмоциональность приравнивается к социальному конформизму. Вот характерный пассаж, иллюстрирующий такое отношение.

*“Так все революции на эмоциях и строятся. Вот такие вот люди, которые спокойные, они сидят дома, их все устраивает. Вот уже и зарплата маленькая, и все, и они сидят себе, а люди пошли, революцию подняли эмоционально – и подняли людям зарплату”* (ДФГ, Москва).

Только некоторые из участников фокус-групп признают внешнюю эмоциональность отрицательным качеством.

Например, один из участников обсуждения говорил, что его эмоциональность оборачивается зачастую неадекватным поведением.

*“На некоторые вещи неадекватно реагирую, можно было бы более спокойно. Другой промолчит – я отвечаю”* (ДФГ, Москва).

Да и в целом, с его точки зрения, повышенная эмоциональность тождественна повышенной конфликтности.

*“Все вооруженные конфликты из-за эмоций, на юге это в основном”* (ДФГ, Москва).



## Роль эмоций в социальной драматургии

Считается, что история европейской знати (да и европейского среднего класса) началась с обучения искусству своими эмоциями *управлять*, а самопроизвольные эмоциональные порывы *сдерживать*. А вот в рамках российской, привычной нам культуры эмоциональная сдержанность, похоже, порицается как своего

рода порок, девиация. Неэмоциональный человек оказывается по меньшей мере непонятен и неинтересен окружающим.

“1-я участница: У меня вот ребенок очень неэмоциональный. Ему дашь что-нибудь необыкновенное, он говорит: «Спасибо, мама». И не знаешь, хорошо это ему или плохо. Хоть ему DVD подари, хоть жвачку за 3 рубля – «спасибо, мама», и никаких эмоций. И это так ужасно! Никакой радости делать сыну подарки. Его в классе зовут Немо, потому что он сам в себе вот такой, и это ужасно. Просто не знаешь, с какой стороны к этому человеку подойти, как к нему подойти. <...> Нет, ну, приятно, когда человек, вот подарили ему – он улыбается, радуется. Он спрашивает, он читает инструкцию. А то он: «Спасибо, мама», посмотрел и пошел.

2-й участник: Вроде это так и надо.

1-я участница: Вроде, знаете... Да и вообще с такими людьми общаться просто тяжело очень – с неэмоциональными. Просто не знаешь даже его реакцию, ты даже просто себя виноватым чувствуешь. Или не виноватым, ну, не знаешь, как реагировать. Очень сложно” (ДФГ, Самара).

Складывается впечатление, будто в российской культуре эмоциональным сопровождением взаимодействию придается социальность – понятный другому смысл, а отсутствие видимых, выраженных эмоций разрушает какие-то базовые смысловые структуры. Более того, судя по всему, зачастую отсутствие эмоциональной реакции со стороны контрагента воспринимается как сознательный уход от общения, подчеркнутое нежелание идти на контакт (в особенности когда речь идет об общении с близкими людьми).

“Вот у меня свекор и свекровь. Вот свекор – он спокойный как танк, у него нет ни одного седого волоска <...>. Но меня всегда задевает, вот когда мне что-то обидно, я ему высказываю, жду от него эмоции, он сидит: да успокойся ты, тебе это надо? Мне... как это он меня не понимает, мне ему не хочется высказывать, потому что он меня не понимает, он сидит: да это такая мелочь” (ДФГ, Москва).

По всей видимости, дело вот в чем. Эмоциональная культура имеет прямое отношение к социальной дистанции и личному пространству человека: эмоциональная открытость дистанцию сокращает, эмоциональная сдержанность – увеличивает. В рамках российской культуры, с ее общинными корнями и коллективистскими ценностями, автономия личного пространства и фиксированная социальная дистанция как минимум не поощряемы. Более того, проблема внешней эмоциональности оказывается связана с проблемой доверия. Эмоционально открытого человека не требуется расшифровывать, он весь как на ладони, и с точки зрения российской культуры эмоционально

но открытый человек воспринимается как человек общительный, без задних мыслей. Эмоциональная же сдержанность, создание приватного психологического пространства в рамках нашей культуры вызывает раздражение и даже подозрение.

*Проблема внешней эмоциональности оказывается связана с проблемой доверия. Эмоционально открытого человека не требуется расшифровывать, он весь как на ладони. Эмоциональная же сдержанность, создание приватного психологического пространства в рамках нашей культуры вызывает раздражение и даже подозрение*

“1-я участница ДФГ: *Вот это как раз про тех людей, незмоциональных, всегда вот считают, что у них какая-то подлость, что это вот они ждут, и с таким человеком я, например, никогда не общаюсь, потому что я сижу и думаю – какой-то тихушник, чего-то там он задумал...*”

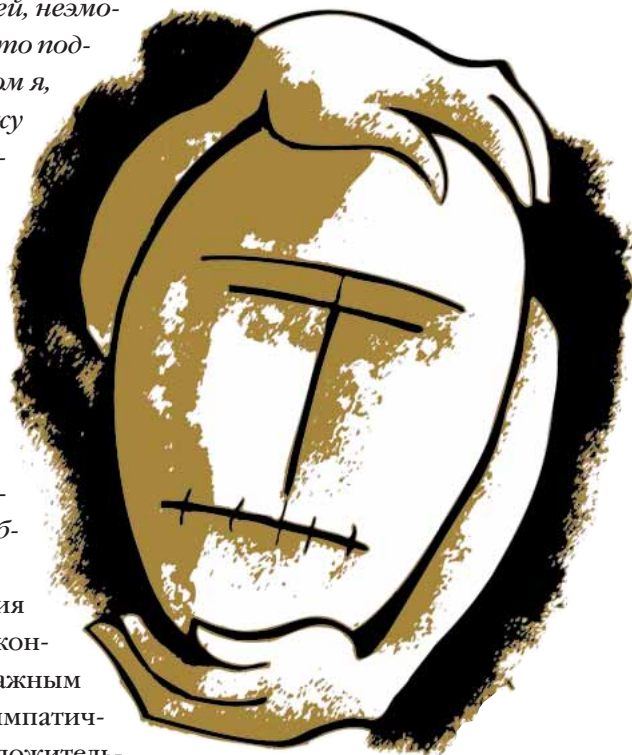
2-я участница ДФГ: *Тяжело воспринимаешь, не видишь...*

1-я участница ДФГ: *Да. А человек эмоциональный – он... открыто с ним общаешься, и от него ничего не ожидаешь. Так всегда было, и это проверено”* (ДФГ, Москва).

*“Когда человек внешне спокойный, незмоциональный, не знаешь, что от него ждать. Он ничего не выдает. Я думаю, что и дружить неинтересно, и общаться неинтересно”* (ДФГ, Новосибирск).

Правда, несмотря на весь позитивный фон восприятия эмоциональной открытости и отношения к ней, умение контролировать свои эмоции считается все же нужным и важным делом. В частности, 57% опрошенных заявили, что им симпатичней, приятней, ближе те люди, кто свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, сдерживает<sup>4</sup>, 64% – что им проще работать с эмоционально сдержанными людьми<sup>5</sup> (с эмоционально несдержанными, открытыми людьми общаться предпочитают 29%, работать – 22%). Да и собственная повышенная эмоциональность мешает людям больше, чем эмоциональность пониженная: доля тех, кто хотел бы быть менее эмоциональным человеком, чем он есть, много выше доли тех, кто хотел бы быть более эмоциональным (22% против 4%<sup>6</sup>). По всей видимости, респонденты осознают, что эмоциональная открытость тоже должна иметь определенные пределы – человеку следует быть эмоционально открытым, но не агрессивным, иными словами, не стоит нарушать правила эмоционального поведения, надо соблюдать ограничения, наложенные ситуацией и статусом человека. Кстати, участники фокус-групп напрямую связывали уровень эмоциональности с уровнем воспитания: с их точки зрения, воспитанный человек менее эмоционален.

Но в целом, как можно было убедиться, в нашей культуре идея “эмоциональной работы” – то есть самоограничения в сфере проявления эмоций – пока не в особой чести. Ее маргинальный статус обусловлен тем, что демонстрация эмоциональности воспринимается как признак доминирующей позиции в социальных коммуникациях, как один из атрибутов власти, а возможность не скрывать эмоции расценивается как право “быть самим собой”. ■



<sup>4</sup> Вопрос: “Скажите, пожалуйста, какие люди Вам симпатичней, ближе, приятней – те, кто сдерживает свои эмоции (как позитивные, так и негативные), или те, кто не сдерживает свои эмоции, открыто проявляет их?”

<sup>5</sup> Вопрос: “А с какими людьми Вам проще работать (было бы работать, если Вы сейчас не работаете) – с теми, кто свои эмоции – как позитивные, так и негативные – сдерживает, или с теми, кто не сдерживает свои эмоции, открыто проявляет их?”

<sup>6</sup> 65% опрошенных уровень их эмоциональности устраивает.