

УДК 159.942

УРОВНИ ВЕРБАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОПЫТА**Д.Г. Трунов**

Выделены и подробно описаны следующие уровни вербальной дифференциации эмоционального опыта: уровень алекситимии, уровень обобщенных оценок, уровень эмотивной лексики, уровень анализа состояния.

Ключевые слова: эмоции; эмоциональный опыт; вербализация эмоций; эмотивная лексика; алекситимия; эмоциональные концепты; эмоциональный интеллект.

В психологии термин «эмоции» означает *переживание человеком его отношения к окружающему миру и к самому себе*; эмоции являются собой особую форму отражения действительности [5, с. 458]. В основе эмоций лежат оценки, которые обусловлены соответствием или несоответствием действительности (событий, фактов, объектов и пр.) потребностям человека. Исходя из этого, назовем «эмоциональным опытом» *переживание и осознание человеком своего отношения к миру (событиям, явлениям и объектам действительности), к другим людям и самому себе*. В некоторых случаях в психологии разделяются понятия «эмоции» и «чувства». Так, эмоциональные процессы связываются с обеспечением биологического равновесия между организмом и средой; это процессы общие для человека и животных. Но человеку также свойственны эмоции, возникающие при удовлетворении не биологических, а психологических и социальных потребностей. Именно эти эмоции, определяемые как «высшие», иногда называются «чувствами» [4]. Ниже я не буду разделять понятия «чувства», «эмоции», «состояние», «настроение», объединяя их в один концепт «эмоциональный опыт». Итак, эмоциональный опыт — это совокупность всех эмоциональных переживаний и состояний.

Вербализация эмоционального опыта — это процесс словесного описания человеком своих эмоциональных переживаний и состояний. С вербализацией эмоционального опыта мы стал-

киваемся в обыденном общении, а также в специфических профессиональных ситуациях (например, в беседе с психологом или психотерапевтом). Вербализация эмоционального опыта инициируется либо человеком, переживающим эмоциональный опыт, либо его собеседником. Психолог-консультант это делает чаще всего с помощью вопроса: «Что вы чувствуете?» Однако профессиональный опыт задавания этого или подобных «вопросов о чувствах» — в практике консультирования или в ходе интроспективного эксперимента — показывает, что люди по-разному реагируют на них: одни отвечают достаточно развернуто, различая и описывая разнообразные нюансы своей эмоциональной жизни, другие отвечают весьма односложно, третьи вообще затрудняются это сделать. В связи с этим можно говорить о *разных степенях* вербальной дифференциации эмоционального опыта, которые фиксируются в лексических и грамматических конструкциях.

Все возможные ответы, которые мы получаем при задавании «вопроса о чувствах», можно разделить на группы в зависимости от степени вербальной дифференциации эмоционального опыта. Назовем эти группы *уровнями вербализации*, подразумевая, что чем глубже уровень вербализации, тем лучше человек различает свой эмоциональный опыт. Слова, которые использует человек при описании своего эмоционального опыта, выступают здесь одновременно и как *обозначение* различных переживаний, и как *инструмент* различения своих

переживаний, и как *показатель* степени этого различия. Безусловно, четкие границы между уровнями вербализации эмоционального опыта не всегда удается провести.

«Нулевой» уровень вербализации — это *отсутствие* вербализации, когда на вопрос «Что вы чувствуете?» человек говорит «Не знаю», «Не могу понять», «Затрудняюсь ответить» либо просто молчит; к этому же уровню отнесем ответы типа «Все нормально», «Никак», «Нейтрально», «Обычно», в которых человек не столько дает ответ, сколько *уклоняется* от него, а иногда попросту «отшучивается». «Нулевой» уровень вербализации — это ни что иное, как *алекситимия* (неспособность выразить в словах эмоциональный опыт) в своей крайней степени [6].

Только на следующем, собственно говоря, на *первом* уровне вербализации человек начинает как-то определять свое эмоциональное состояние, и хотя он делает это очень *обобщенно*, но, по крайней мере, он обозначает, во-первых, преобладающую *полярность* («знак») переживания, например: «Мне плохо (хорошо)», «Я доволен (расстроен)», «Мне приятно (неприятно)» и т.д.; а во-вторых — *интенсивность* переживания («очень», «сильно», «немного», «слегка» и т.д.). Однако на этом все описание может закончиться и вопросы, направленные на дальнейшую конкретизацию (дифференциацию) эмоционального опыта, могут остаться без ответа. К первому уровню вербализации также относится использование сленга и жаргона — от распространенных в молодежной среде «клево», «круто», «жесть», «адреналин» до ненормативных выражений. Главная особенность всех средств, используемых на первом уровне вербализации, — их многозначность, одно и то же слово может означать разнообразные переживания, подчас даже противоположные по знаку. Например, слово «жесть» выражает некое сильное чувство, но при этом может использоваться для вербализации и приятных, и не приятных переживаний.

На *втором* уровне вербализации человек уже конкретизирует свое эмоциональное состояние в той или иной *модальности*, используя специфическую *эмотивную лексику*. Под «эмотивная лексикой» я буду понимать здесь

слова, с помощью которых человек описывает свои эмоциональные переживания и состояния, попросту говоря, это — «названия чувств», например: «Мне обидно», «Я в гневе», «Я боюсь», «Мне стыдно» и пр.¹ В основе эмотивной лексики лежат так называемые «эмотивные (или эмоциональные) концепты» [2]. Эмотивная лексика — основа интроспективного описания: чем богаче запас эмотивной лексики, тем более дифференцированное и обстоятельное интроспективное описание мы получим; чем меньше запас эмотивной лексики, тем скуднее будет выглядеть интроспективный отчет, либо его не будет вовсе. Умение использовать существующий запас эмотивной лексики для описания своих и чужих эмоций определяется уровнем *эмоционального интеллекта* [3].

Казалось бы, на втором уровне можно остановиться: есть эмоциональный опыт (переживание), есть подходящее для него название (высказывание)... Однако на этом дифференциация не заканчивается, существует более *глубокий* уровень, а точнее — уровни, предполагающие гораздо более внимательный анализ собственных переживаний. В качестве примера высказывания, соответствующего третьему уровню вербализации, можно привести следующее: «Я чувствую обиду. Причем, тем более обидно, что это близкий человек. Я на него надеялась, а теперь полностью разочарована в нем». Таким образом, на третьем уровне вербализации мы имеем дело не с отдельными чувствами, а со сложными и сугубо индивидуальными *состояниями*. Слово «состояние» подразумевает некий «состав», компоненты которого и становятся объектом анализа и последующей вербализации.

Итак, мы имеем четыре уровня вербализации эмоционального опыта:

- 0 — Уровень алекситимии
 - 1 — Уровень обобщенных оценок
 - 2 — Уровень эмотивной лексики
 - 3 — Уровень анализа состояния
- Рассмотрим их более внимательно.

¹ Примеры названий чувств, так называемые «эмотивы», приведены в [1].

«Нулевой» уровень вербализации — *отсутствие вербализации* — самый распространенный уровень, он не требует ни самораскрытия, ни погружения в себя, он не предъявляет особых требований к контакту со слушателем, не подразумевает использования специфической эмотивной лексики. В каком-то смысле умение оставаться на данном уровне приветствуется и поддерживается социумом в обыденной жизни, поскольку человек в этом случае не «загружает» окружающих своими эмоциональными переживаниями. На вопросы типа «Как у тебя дела?», «Как настроение?» не нужно рассказывать ни о делах, ни о настроении; независимо от реального положения дел нужно сказать: «Все в порядке», «Нормально», «Отлично», «Лучше всех» и пр.

Первый уровень вербализации — *уровень обобщений* — уже требует некоторого самораскрытия, а значит минимального погружения в себя и доверия к слушателю. Что касается лексики, то на этом уровне к ней не предъявляется особых требований, здесь используются самые общеупотребительные слова, а потому этот уровень становится преобладающим в житейских диалогах по поводу эмоционального опыта.

Второй уровень вербализации — *уровень эмотивной лексики* — предполагает (1) большую степень самораскрытия, а значит, (2) более глубокое погружение в себя (рефлексию) и (3) доверие к собеседнику. Наконец, (4) этот уровень требует уже достаточного запаса слов, которыми обозначаются (специфицируются) эмоции, и (5) умение этими словами воспользоваться, т.е. наличие навыка описания своего эмоционального состояния. Например, человек может испытывать какие-то переживания, но он может *не хотеть* о них говорить; человек может доверять собеседнику и хотеть рассказать ему о своих переживаниях, но он не может найти для этого *подходящие* слова. Причем речь в последнем случае идет не о *незнании* слов, а о том, что человек не может воспользоваться *имеющимся* словарным запасом. Другими словами, речь идет о том, что для качественного описания своего состояния человек должен обладать достаточным *активным* запасом эмотивной лексики (в сравнении с пассив-

ным словарным запасом, который находится в долговременной памяти, но практически не используется). В силу повышенных (в сравнении с первым уровнем) требований данный уровень вербализации доступен еще меньшему количеству людей — тем, кто не только хочет рассказать о своих переживаниях, но, прежде всего, тем, кто способен к рефлексии и умеет пользоваться своим словарным запасом для обозначения собственных переживаний. Можно сказать, что это люди, имеющие средний уровень *эмоционального интеллекта*.

Второй уровень вербализации включает следующие лингвистические варианты (формальные категории): (1) процесс («Я обиделся»), (2) состояние («Мне обидно»), (3) объективация («Я чувствую обиду»)¹. Кроме того, можно говорить о вариантах, связанных с различным заполнением валентностей предиката, обозначающего переживание, например, для эмотивной лексики можно выделить следующие возможные валентности: (1) наличие объекта переживания («Я *на нее* обиделся»), (2) определение интенсивности переживания («Я *очень* обиделся»).

Выход на третий уровень вербализации — *аналитический уровень* — доступен в основном «избранным», людям с высоким уровнем эмоционального интеллекта, тем, кто в своей деятельности часто имеет дело с эмоциональным опытом — своим или чужим. И это не только психологи или психотерапевты, но, прежде всего, люди искусства — писатели, режиссеры, актеры, — которые уделяют особое внимание внутреннему миру своих персонажей, у таких людей есть не только богатый опыт рефлексии и большой (гораздо выше среднего) активный запас эмоциональной лексики, но также аналитическое мышление, позволяющее выявить составные компоненты эмоционального опыта, структурировать эти элементы, обнаружить (или создать) между ними определенные «сюжетные» взаимосвязи.

Третий уровень вербализации не ограничивается одним только «называнием чувства», он

¹ С более подробным описанием категорий эмотивной лексики можно познакомиться в [7].

обнаруживает полимодальный (многомерный) состав эмоционального опыта, его глубину, противоречия, целый комплекс разнообразных нюансов и особенностей, которые индивидуализируют этот эмоциональный опыт, делают его уникальным и сугубо личным в каждом конкретном случае.

На третьем уровне вербализации можно выделить варианты, а лучше сказать — *направления-аспекты*, в рамках которых осуществляется самоанализ эмоционального опыта:

а) *дескриптивные аспекты* — ориентируются сугубо на *описание* эмоционального опыта, его вербальную *фиксацию*; б) *каузальные аспекты* — предназначены для *объяснения* происхождения тех или иных переживаний, при этом выявление причин переживаний понимается мною как *конструирование* причинно-следственных связей, благодаря чему процессы, происходящие во внутренней сфере человека, воспринимаются как обусловленные внешними событиями и объектами (табл. 1).

Таблица 1. Аспекты анализа эмоционального опыта

Дескриптивные аспекты — направлены на описание эмоционального опыта			
1	<i>Содержательный аспект</i>	Выявление компонентов, из которых складывается то или иное чувство или состояние	«В моей обиде было больше разочарования, чем злости»
2	<i>Динамический аспект</i>	Выяснение взаимоотношений этих элементов между собой, например, выявление противоречий, полюсов в своем эмоциональном состоянии	«С одной стороны, я была на него обижена, а с другой стороны — я боялась это показать»
3	<i>Темпоральный аспект</i>	Описание количественных и качественных изменений данного состояния во времени	«Постепенно моя обида начала нарастать/спадать»
4	<i>Метаэмоциональный аспект</i>	Описание своего отношения к собственным переживаниям	«Мне не нравится моя обида»
Каузальные аспекты — направлены на объяснение эмоционального опыта			
1	<i>Объектный аспект</i>	Определение объекта, на которого возлагается ответственность за возникшее переживание	«Я на нее обиделся», «Она меня обидела»
2	<i>Ситуационный аспект</i>	Определение ситуации, с которой связывается переживание	«Я обиделся, потому что..., из-за того что..., на то что...»

Понятно, что полноценная вербализация — та, которая может удовлетворить психолога-консультанта, — это вербализация третьего уровня. На первом уровне человек использует слишком общие (даже «огрубляющие») слова, сообщающие слушателю некий минимум информации. На втором уровне хотя и используются специфические слова (эмотивная лексика), но слушатель вкладывает в них какое-то свое содержание, то есть «проецирует» на них личный эмоциональный опыт. Таким образом, собеседники, использующие эти слова, находятся в «иллюзии взаимопонимания», они даже не подозревают, что при интерпретации эмотивных сообщений они имеют дело с *разными* толковыми словарями. Рассеять эту иллюзию — осознать ее — можно, лишь углубившись на третий уровень, с позиции которого

жизненная ситуация и связанный с ней эмоциональный опыт предстают в уникальном своеобразии, требующем иной вовлеченности слушателя, а именно эмпатической вовлеченности, при которой слушатель на время оставляет в стороне свои эмотивные установки и стереотипы и пытается увидеть *другого человека*.

Для обозначения своего переживания два разных человека могут использовать одно и то же *название*, т.е. на втором уровне вербализации эти два переживания будут казаться *идентичными*, однако при погружении на третий уровень окажется, что речь идет о *различных по содержанию* эмоциональных состояниях.

Любое название чувства или состояния имеет свои индивидуальные значения. Например, если клиент говорит: «Я его люблю», — то

я как консультант не понимаю точно, о чем он говорит. Я могу догадываться лишь об общем направлении, о некоем «особом положительном отношении» к другому человеку, но то, как оно представлено в сознании клиента, какими личными чертами оно обладает, с какими словами и действиями оно соотносится именно у этого

человека, мне не понятно. Только с помощью специальных вопросов я могу прояснить *уникальный рисунок* эмоционального опыта, которое клиент обозначил словом «люблю».

В качестве итога приведем сравнительную характеристику уровней вербализации эмоционального опыта (табл. 2).

Таблица 2. Сравнение уровней вербализации эмоционального опыта

Критерии	Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Рабочее название	Уровень обобщенных оценок	Уровень эмотивной лексики	Уровень анализа состояния
Эмоциональный интеллект	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Погружение в себя (рефлексия)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Доверие к собеседнику	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмотивная лексика	Минимальный словарный запас	Средний словарный запас	Высокий словарный запас
Степень дифференциации модальности переживания	Полярность переживания (положительное или отрицательное) и его интенсивность	Конкретизация переживания в форме того или иного чувства, эмоции, состояния и пр.	Обнаружение полимодального состава переживания, т.е. комплекса переживаний
Средства	Привычные обобщающие оценочные суждения, «ярлыки», «сленг»	Единичные высказывания, содержащие эмотивную лексику	Совокупность высказываний, раскрывающих многообразные нюансы переживаний
Характер эмоционального опыта	Универсальный: упрощает переживания, приравнивает к большинству	Специфический: относит переживания к определенному классу	Уникальный: демонстрирует особенное и сугубо личное в переживаниях
Тип вовлеченности слушателя в эмоциональный опыт рассказывающего	Оценочный: слушатель опирается на оценки переживаний, которые использует рассказывающий	Проективный: собеседник вкладывает в названия чувств собственные представления, основанные на своем опыте	Эмпатический: слушатель воспринимает ситуацию «изнутри», как она понимается рассказывающим
Тип понимания	Примитивное понимание	«Иллюзия понимания»	Феноменальное понимание
Метафоры взаимодействия между собеседниками	«Маска», «ярлык», «защита»	«Обнаружение», «приближение»	«Погружение», «внутренний мир», «самораскрытие»

Список литературы

1. Иванова Е.С. Возможности методики «Словарь эмоций» для диагностики и развития эмоциональной сферы // Психологическая диагностика. 2008. №1. С. 101–112.
2. Красавский Н.А. Эмоциональные концепты в немецкой и русской лингвокультурах. М.: Гнозис, 2008.
3. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. С. 29–36.
4. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / пер. с польск. и вступ. ст. В.К. Вилюнаса. М.: Прогресс, 1979.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946.
 6. Трунов Д.Г. Виды и механизмы функциональной алекситимии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2010. Вып.2. С. 93–99.
 7. Трунов Д.Г. Категории эмоциональной лексики как объект внимания психотерапевта // Вестник психотерапии. 2006. №17(22). С. 16–24.
-

THE LEVELS OF VERBALIZATION OF EMOTIONAL EXPERIENCE

Dmitry G. Trunov

Perm State National Research University; 15, Bukirev str., Perm, 614990, Russia

The following levels of verbal differentiation of emotional experience are allocated and in detail described: alexitimiy level, level of the generalized estimates, level of emotivny lexicon, level of the analysis of a condition.

Key words: emotions; emotional experience; verbalization of emotions; emotivny lexicon; alexitimiy; emotional concepts; emotional intelligence.