

Содержание

Предисловие ко второму изданию	9
Почему в истории необходимы эмоции?.....	12
Усилители эмоций и внутренний диссонанс	18
Светлая сторона эмоционального стресса	25
Использование усилителей эмоций для демонстрации личностного роста персонажа	29
Укрепление структуры повествования с помощью усилителей эмоций.	33
Создание драматического напряжения с помощью усилителей эмоций.	42
Усилители эмоций как оружие	52
Время использовать усилители эмоций	57
Боль: мощный усилитель эмоций	63
Когда не следует использовать усилители эмоций.....	69
Пара слов о психических и физических отклонениях.....	74
Финальное напутствие.....	78

Тезаурус усилителей эмоций

Абстиненция	83
Апатия	88
Беременность	94
Болезнь	99
Боль	105
Влечение	110
Выгорание	116
Гиперактивность	122
Гипноз	127
Гормональный дисбаланс	133
Давление	139
Желание	145
Зависимость	151
Изоляция	157
Когнитивное угасание	163
Конкуренция	168
Лишение свободы	174
Навязчивое побуждение	179
Недоедание	185
Недостаток сна	190
Нерешительность	196
Нестабильное положение	202
Обезвоживание	207
Обман	212
Одержимость	218

Опасность	223
Опустошенность	229
Опьянение	234
Паническая атака	239
Переохлаждение	245
Потеря ориентации в пространстве	250
Похмелье	255
Предвзятость	261
Пристальное внимание	268
Промывание мозгов	274
Психическое расстройство	280
Психоз	286
Пубертат	292
Пытка	297
Рассеянность	303
Сенсорная перегрузка	309
Скука	314
Смертельная угроза	320
Стресс	325
Тепловой удар	331
Тупик	336
Утрата	342
Физическая травма	348
Физическое нарушение	354
Хроническая боль	360
Чувство голода	365
Эмоциональная травма	371

Приложение А.

Как усилители эмоций выводят персонажа из равновесия.... 377

Приложение Б.

Как ваш персонаж взвешивает обстоятельства? 379

Приложение В.

На распутье: схема для работы с ситуацией
принятия решения 382

Рекомендованная литература 385

Writers Helping Writers. 387

Предисловие ко второму изданию

.....

Главная книга серии — «Тезаурус эмоций. Руководство для писателей и сценаристов» — вышла в свет в 2012 году. До этого момента она существовала в нашем блоге в форме набора примеров, который помогал писателям описывать чувства персонажа. Каждую неделю мы брали ту или иную эмоцию и исследовали возможности ее продемонстрировать — с помощью языка тела, мыслей, ощущений и т. п. Многим писателям нелегко следовать принципу «показывай, а не рассказывай», особенно в изображении переживаний своих героев. Поэтому тезаурус стал, можно сказать, культовым. Читатели нашего блога начали обращаться с просьбами разобрать определенные эмоции, что мы и делали с огромной радостью.

Через какое-то время мы обратили внимание вот на что. Не все просьбы касались эмоций. Некоторые следовало называть, скорее, состояниями или условиями, способными повлиять на чувства персонажа или вызвать у него более сильную реакцию.

Мы не стали их игнорировать. Напротив, принялись изучать то, как эти эмоциональные камертоны могут вывести

персонажей из равновесия и подтолкнуть их к неверным суждениям, неудачным решениям и промахам. Мы придумали для них название — **усилители эмоций** — и создали электронную брошюру, в которой описали пятнадцать состояний (*боль, опустошенность, скука* и др.) и предложили, как с их помощью вызвать у персонажей эмоциональные срывы и заставить их ошибаться.

Популярность этого небольшого приложения к «Тезаурусу эмоций» подсказала нам: подобных усилителей, отнимающих у героев власть над собственными чувствами, может быть намного больше. Внимание, спойлер: мы были правы! Более того, по мере изучения они представляли перед нами все более многогранными. Что же касается инструментов влияния на персонажей, они значительно превосходили наши предположения. Усилители эмоций не только изменяют эмоциональное состояние героя, но и провоцируют конфликт и напряженность, раздувают внутренние противоречия и психологический дистресс. И даже участвуют в создании структуры повествования.

Прошло много лет, и вот наконец мы имеем счастливую возможность поделиться этой информацией во втором, расширенном издании «Тезауруса усилителей эмоций».

Здесь вы найдете пятьдесят два состояния и условия, способные усилить переживания персонажа. Вы научитесь с их помощью создавать трения и конфликты. Вы узнаете, как показать вызванное ими физическое, умственное и психологическое напряжение. Вам станет понятно, каким образом усилители эмоций выводят персонажа из равновесия в важные моменты истории.

Читатели соотносят себя с персонажем в угнетенном состоянии души и сопереживают ему, потому что любому человеку знакомо ощущение уязвимости. Это руководство

Предисловие ко второму изданию

откроет для вас новые способы приблизить персонажа к читателю. С помощью усилителей эмоций вы будете создавать для своих героев проблемы, выбивая у них почву из-под ног именно в такие моменты, когда это принесет наибольшую пользу повествованию.

Почему в истории необходимы эмоции?

.....

Представьте, что ваш реальный жизненный опыт вдруг лишился важнейшего ингредиента, который делает его незабываемым. Вы совершили восхождение до смотровой площадки над девственно-чистым ледниковым озером, однако, глядя на его зеркальные воды, совершенно ничего не чувствуете. Повинуясь внутреннему импульсу, сворачиваете в район, где выросли, проезжаете мимо дома, где прошло детство, — но в нем как будто нет ничего особенного. Самый обычный дом. И даже когда ваш собственный сын плачет от счастья на своей свадьбе, вас это нисколько не трогает.

Проживать важные моменты жизни без эмоций не просто странно — ужасно. Эмоции определяют нас как личностей. Они придают смысл нашему жизненному опыту, будь то хорошему или плохому, и предопределяют наши желания, поступки и ценности в этом мире. Эмоции способствуют нашему развитию и личностному росту, а также связывают нас с другими людьми, пусть даже каждый из нас проживает собственную жизнь.

Мы, люди, любим новые впечатления, потому что они дают нам ощущение полноты существования. Однако профессиональные, семейные и общественные обязательства, наряду

с прочими ограничениями (такими как физические недостатки, нехватка денег и времени), не позволяют нам делать все, что хочется. Именно поэтому нас так привлекают и затягивают истории. Они позволяют нам прожить множество жизней, соприкоснуться с иными реальностями и побывать в шкуре других личностей, которые мыслят, поступают и веруют иначе, чем мы.

Чтобы история захватила нас, в ней должны быть эмоции — и сильные. Эмоции — это мост, по которому читатели пробираются из собственной реальности в вымышленную. Ведь если персонажи хотят, мечтают и переживают происходящее так же, как живые люди, читатели соотносят себя с ними. Даже если цели и проблемы героя им незнакомы, его эмоции создадут почву для сближения. Читатели переживали боль утраты, опустошенность от потери дорогого человека, их ранили предательством. Им знакома волна удовлетворенности, которая накрывает после хорошо выполненного дела и достигнутого результата. Поэтому, когда полюбившийся им персонаж сталкивается с подобными ситуациями, читатели ему сопереживают.

Если эмоции составляют самую сущность человеческого опыта, значит, их легко изобразить? Ах, если бы! Честно говоря, чем реалистичнее показан персонаж, тем сложнее передать его переживания. Реалистичные персонажи мыслят и ведут себя как реальные люди — а людям свойственно скрывать сильные чувства, чтобы избежать всеобщего внимания и пересудов, ведь это так неприятно.

Персонаж, который держит в секрете свои переживания, создает для писателя две проблемы. Во-первых, читателям нелегко ассоциировать себя с таким героем и с испытаниями, выпавшими на его долю. Трудно сопереживать человеку, который не проявляет чувств. Если же контакт не возникнет, читатели закроют книгу и забудут о ней. Писатель должен найти

способы показать, что в действительности чувствуют персонажи, даже если сами они боятся проявить эмоции.

Во-вторых, если персонаж подавляет эмоции, ему трудно заглянуть глубоко в собственную душу и проделать внутреннюю работу, необходимую для личностного роста. Если же он не растет, эмоциональные блоки так и будут тянуть его назад, не позволяя добиться самой заветной цели, будь то близкие отношения, значимые достижения или принятие самого себя. Нелегко заставить персонажа изучить собственные болевые точки, но без этого он так и не совершит свое внутреннее путешествие.

Чтобы создать захватывающую историю, писатель должен вскрыть сейф, где персонаж держит свои эмоции, и выпустить призраков на свободу. Нам необходимо заставить персонажей взглянуть в лицо истине о самих себе, даже если она ранит, и сломать щиты, чтобы они перестали прятаться от собственных переживаний.

Для этого есть эффективный прием — **усилитель эмоций** — определенное состояние или условие. Оно влияет на то, что испытывает персонаж, нарушая его душевное равновесие и снижая способность к критическому мышлению. Примерами таких усилителей, порождающих трения, являются *рассеянность*, *утрата* и *опустошенность*. Выражаясь эмоциональным языком, они становятся теми кубиками, из-за которых рассыпается вся башня.

Например, персонаж Джейк просыпается, ощущая на своем теле пугающие прикосновения горячих пальцев *болезни*. Долгожданное повышение почти в его руках, и он не решается взять больничный. Джейк бреется, собирается и едет на работу. На складе он садится за рычаги погрузчика, и начинается обычный день, в течение которого ему предстоит перемещать палеты и заполнять грузовики. Двое его коллег

не явились на работу, так что смена выдалась особенно тяжелой. Любое действие дается с трудом. В голове гул. В ушах звенит. Джейку кажется, сам воздух загустел и мешает двигаться, но работать приходится вдвое быстрее обычного. Из-за лихорадочных перемещений взад-вперед у него начинает кружиться голова. Куда, черт возьми, запропастился бригадир, обещавший помочь?

Чувствуете, какое давление испытывает Джейк и как трудно ему сдерживаться? Много ли пройдет времени, прежде чем под влиянием болезненного самочувствия он сорвется на коллегу, примет скоропалительное решение или из-за нервозности травмирует кого-нибудь?

Усилитель эмоций — это дополнительное обременение, вызванное состоянием или ситуацией, с которым необходимо справиться, помимо всех прочих проблем. В нем сходятся воедино препятствие, конфликт и источник эмоциональной неустойчивости, и результат может стать причиной физического, умственного и психологического дискомфорта. Наличие усилителя мешает персонажу осмыслить происходящее и держать свои эмоции под контролем. Если же персонаж становится эмоционально неустойчивым или теряет бдительность из-за отвлекающих факторов, то больше рискует упустить из вида что-то важное и совершить ошибку.

К примеру, из-за замедленной реакции Джейк роняет палету. Товары испорчены, и возникает угроза безопасности. Ему делает выговор бригадир, который так и не пришел на помощь, зато накопил немало яда. Пылающий из-за лихорадки и возмущения, Джейк выкладывает все, что наболело: вечно он вкалывает, даже больной, и никакой благодарности! Одна вспышка гнева, несколько неосторожных слов — и все надежды Джейка на продвижение по службе разбиты в прах, совсем как уничтоженный груз.

Хотя усилители эмоций способны порождать хаос, нарушая рутину, они не всегда причиняют вред.

Это доказывает пример Яры, сорокалетней одинокой женщины, которая всю жизнь была совершенством. Как идеальная дочь, она выбрала специальность в соответствии с желанием родителей, окончила юридическую школу и пошла по стопам отца, став видным адвокатом по судебным делам. Она добропорядочная соседка, газон которой всегда подстрижен, а мусорный бак опорожняется, как только приезжает мусороуборочная машина. На работе она выбирает самые трудные дела. Она внимательная тетя, и ее племянник всегда получает ко дню рождения то, что хочет. И именно Яра возит пожилых родителей по врачам, потому что у ее сестер находятся другие дела.

Трудно избежать опустошенности, не так ли? Вечно всем угождать, не позволять себе никого разочаровывать. Честно говоря, бывают дни, когда Яра с трудом заставляет себя вылезти из постели, чтобы снова превосходить чужие ожидания. Но она прекрасно скрывает опустошенность, потому что твердо усвоила: если ты не идеальная, ты не заслуживаешь любви.

И вот однажды, улыбаясь выученной улыбкой во время рутинного посещения врача, Яра слышит самую ошеломляющую новость в своей жизни. Она беременна.

Яра сидит перед врачом, едва дыша, стиснув пальцами колени. Она была осторожна. Предохранялась. Это все та единственная случайная встреча, когда она, вопреки своему обыкновению, пригласила мужчину к себе домой после благотворительного ужина! У нее перехватывает дыхание, губа начинает дрожать. Не только ее идеальная, тщательно выверенная жизнь разлетелась вдребезги. Рухнула и стена, сдерживающая ее эмоции. Врач не узнает эту новую Яру, которая,

обхватив себя руками, всхлипывает и забрасывает его вопросами.

Беременность сама по себе не зло. Но для Яры это грубое вторжение в ее жизнь, которое усиливает опустошенность, добавляет к ней утреннюю тошноту и другие проблемы. Как она с этим справится, когда на ней и так уже лежит ворох обязанностей? Возможно, расклеится на работе и опозорит старшего партнера в присутствии клиента? Скоро ли ее негодование из-за необходимости постоянно жертвовать своим временем ради родителей выльется в открытую ярость в адрес сестер, которые не берут на себя даже часть обязанностей?

Усилители эмоций, как сильные, так и легкие, — это идеальная возможность спровоцировать персонажа перейти грань. В некоторых случаях именно это и необходимо писателю. Умные и здравомыслящие персонажи, которые всегда делают правильный выбор, не особенно интересны. Другое дело те, кто ошибается, выходит из себя и теряет самоконтроль. Вот они нам близки! Мы ассоциируем себя с такими героями, потому что любому из нас свойственно переходить грань в проявлении эмоций.

Кроме того, подобные трудности могут изменить точку зрения персонажа, если такая потребность назрела. Беременность Яры становится катализатором и побуждает ее отвергнуть завышенные ожидания, ведь во взаимоотношениях с собственным ребенком она наконец-то понимает, что такое безусловная любовь.

Усилители эмоций и внутренний диссонанс

.....

Усилители подсвечивают внутренние конфликты персонажа и заставляют его вести себя более реактивно, из-за чего герой раскрывает свои истинные чувства. Но у них есть и дополнительная суперспособность — проливать свет на внутренние ограничения персонажа, которые вызывают у него сильный психологический стресс.

Что же такое внутренние ограничения? Вы сразу это поймете, если ответите на следующий вопрос. Случалось ли вам испытывать напряжение из-за неприятной ситуации — например, если сосед постоянно заставляет свою собаку сидеть на цепи? Или из-за собственного поступка, который вы не можете одобрить? Скажем, перекуса в «Макдоналдсе», после того как вы решили разумно относиться к своему здоровью и правильно питаться?

Такое напряжение называется **КОГНИТИВНЫМ ДИССОНАНСОМ**. Это психологический дискомфорт, вызванный противоречивыми мыслями, взглядами, ценностями или убеждениями, — и это самое обычное дело. Он может проявляться и как легкое раздражение при повседневном принятии решений, и как существенная проблема, которая вызывает бессонницу.

Когда диссонанс прорывается на поверхность сознания, люди реагируют по-разному: замешательство, нерешительность, тревога, чувство вины, сожаление или стыд. Например, в «Макдоналдсе» вы оправдываете свой выбор тем, что неделя выдалась адская, но при заказе все равно чувствуете себя виноватым. Получив еду, вы себя прощаете, ведь это так вкусно! Однако эйфория заканчивается вместе с бургером, и теперь вы сожалеете о решении поддаться искушению. Что еще хуже, вы мысленно казните себя за отсутствие силы воли. Когнитивный диссонанс подпитывает этот душевный раздрай, потому что вы, с одной стороны, любите бигмаки, а с другой, хотите похудеть и позаботиться о здоровье.

Что провоцирует внутренние противоречия? *Стресс*. Если бы рабочая неделя была спокойной, этот усилитель эмоций не распалил бы ваше желание вознаградить себя лакомым фастфудом и не перевесил бы решимость питаться правильно.

Другая разновидность внутреннего ограничения — **эмоциональный диссонанс**. Он возникает, если приходится демонстрировать эмоцию, которая не соответствует реальным переживаниям. Например, изображать энтузиазм по поводу чудовищной маркетинговой стратегии босса. Вы командный игрок и знаете по опыту, что он не станет слушать возражений, поэтому натягиваете на лицо восторженное выражение, как и окружающие. В этом случае диссонанс довольно слаб, поскольку вы уже сталкивались с его неудачными идеями и не особо вникаете в свои истинные чувства.

Однако эмоциональный диссонанс бывает и сильным. Иногда эмоция, которую приходится изображать, настолько далека от настоящей, что вступает в противоречие с вашими ценностями или личностной идентичностью. Чтобы вести себя в соответствии с притворной эмоцией, вам, возможно,

придется пожертвовать своей системой ценностей и пойти против своего «я».

Скажем, маркетинговая стратегия вашего босса основана на секрете, который тщательно охраняется. Компании необходимо распродать залежи просроченного детского питания, которое для этого сложили в упаковки с более свежей датой. Менеджер по продажам объясняет, что продукт качественный и что такое происходит сплошь и рядом. Нужно просто помалкивать и продавать активнее.

Поступите ли вы так, зная, что детское питание могло испортиться? Удастся ли вам сохранить самообладание, входя в аптеки и в отделы товаров для новорожденных, чтобы убедить закупщиков приобрести вашу продукцию? Или же для вас это невозможно, потому что это означает зайти за черту и поступиться основными ценностями, — и неважно, насколько вам нужна премия за выполнение нормы продаж?

В этом случае разрыв между вашими истинными чувствами (отвращение и потрясение) и эмоцией, которую необходимо изображать (уверенность), намного шире. Какая из них проявится? Это укажет на вашу идентичность. Вы человек, который поступает правильно, или тот, для кого деньги не пахнут?

Каждый из нас оберегает свое самовосприятие — представления о самих себе, которые мы считаем соответствующими действительности. Персонажи точно такие же. Эмоциональный диссонанс повышает ставки, подвергая сомнению достоверность взгляда героев на самих себя, что порождает замешательство, неуверенность или сожаление.

Постоянный эмоциональный диссонанс, угрожающий идентичности человека, может причинить серьезный ущерб. Если героиня страдает от домашнего насилия, но перед окружающими делает вид, что все прекрасно, она рискует

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru