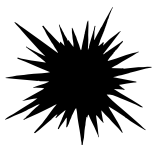


Тезаурус  
усилителей эмоций



**THE EMOTION AMPLIFIER  
THESAURUS**

**A WRITER'S GUIDE TO CHARACTER  
STRESS AND VOLATILITY**

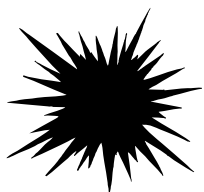
Angela Ackerman, Becca Puglisi

Анджела Акерман, Бекка Пульизи

# Тезаурус

---

## усилителей эмоций



Руководство  
для писателей  
и сценаристов

*Перевод с английского*

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва, 2026

УДК 791.632+82

ББК 83.011.2

А38

Переводчик Наталья Колпакова

Редактор Юлия Чегодайкина

### **Акерман А.**

А38 Тезаурус усилителей эмоций: Руководство для писателей и сценаристов / Анджела Акерман, Бекка Пульизи ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2026. — 388 с.

ISBN 978-5-00223-215-4

Безэмоциональные персонажи не совершают ошибок — но едва ли читателю или зрителю будет интересно следить за их судьбой. Чтобы подтолкнуть героя к сложному выбору, углубить внутренний или внешний конфликт, необходимо поместить его в стрессовые условия, погрузить в состояние, которое выведет его из равновесия, обострит чувства и позволит проявить эмоции. За чрезмерной реакцией и неконтролируемыми эмоциями персонажа непременно последуют необдуманные поступки и ошибки, именно работа над ними станет мощным двигателем личного роста и развития сюжета.

Справочник, предлагаемый признанными экспертами писательского мастерства Анджелой Акерман и Беккой Пульизи, призван помочь автору выстроить логику персонажа: каждое из представленных состояний можно использовать для создания напряжения и давления на него, что позволит показать противоречивость персонажа и обострит внутренний конфликт.

УДК 791.632+82

ББК 83.011.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)

© Angela Ackerman & Becca Puglisi, 2024  
Published by special arrangement with 2 Seas  
Literary Agency and co-agent Lester Literary  
Agency.

The contents of this publication may not be used  
for AI training without explicit permission from  
the authors

ISBN (рус.) 978-5-00223-215-4

ISBN (англ.) 978-1-73615-233-1

© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2026

# 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

<b>Приложение А.</b>	
Как усилители эмоций выводят персонажа из равновесия . . . . .	377
<b>Приложение Б.</b>	
Как ваш персонаж взвешивает обстоятельства? . . . . .	379
<b>Приложение В.</b>	
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 вознаграждать 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

подорвать чувство собственного достоинства. Чем дольше сохраняется напряжение, затрагивающее идентичность, тем больше от него вреда. Если эта проблема является основной для арки персонажа, вам необходимо тщательно изучить, каким образом она подпитывается внутренним диссонансом.

Мысли и чувства нередко взаимосвязаны. Поэтому внутренний диссонанс персонажа может соединять в себе когнитивную и эмоциональную составляющие, особенно при принятии решений. Это создает туго затянутый узел, который персонажу предстоит развязать... если хватит сил.

## **Как заставить персонажей заняться внутренним диссонансом**

Внутренний конфликт поддерживается когнитивным или эмоциональным диссонансом. Если персонажа одолевают взаимоисключающие желания и стремления или он узнает информацию, которая ставит под сомнение его восприятие мира, себя или других, он испытывает психологический стресс. Из-за отчаянных попыток игнорировать или подавить этот стресс он, напротив, усиливается настолько, что у персонажа возникает настоятельная потребность разрешить противоречие.

Однако внутренний конфликт недаром называется конфликтом. Персонажа тянет в противоположные стороны, и он не знает, что делать. Если правильное или наилучшее решение приведет его к более трудному пути, принять решение становится еще сложнее.

Вводя усилитель в тот момент, когда персонаж находится на эмоциональном распутье, мы взваливаем на него дополнительное бремя. Оно необходимо, чтобы заставить персонажа разобраться со своим дискомфортом, а не прятаться от него.

Сильва с потрясением узнает, что ее лучшая подруга Клэр изменяет своему мужу Рику. Клэр закликает Сильву хранить тайну, и в обычной ситуации та не стала бы раскрывать секрет. Но в этом случае молчание ей кажется неправильным. Сильва глубоко верит в святость супружеских клятв и считает измену худшим предательством. Вся эта ситуация ей отвратительна. Жаль, что нельзя вернуться в беззаботные времена, когда она ни о чем не знала. Но ей придется принять мучительное решение — промолчать из дружеских чувств к Клэр или поступить по совести и все рассказать Рику.

Диссонанс, вызванный столкновением основных убеждений и ситуации с высокими ставками, трудно разрешить. В конце концов, если Сильва раскроет глаза Рику на измену, то разрушит свою дружбу с Клэр. Но из-за молчания ей неуютно общаться с подругой и еще тяжелее смотреть на себя в зеркало, ведь она чувствует себя соучастницей. Чтобы решить, как поступить, она прибегает к **эмоциональному мышлению** — взвешивает и оценивает различные факторы, в надежде обрести ясность.

Сильве было бы проще держать эту информацию при себе, если бы муж Клэр не был приятным человеком, прибегал к вербальному насилию или контролировал каждый шаг своей жены. В этом случае Сильва могла бы разрешить диссонанс, сказав Клэр, что поведение ее мужа — лишнее свидетельство тому, что с этим браком пора кончать.

Но что, если Рик отличный парень? Возможно, Сильва даже относится к нему как к другу. В этом случае хранить секрет означает защищать одного человека, предавая другого. Еще один фактор — дети. Если раскрытие правды повлечет за собой развод, что будет с детьми?

В попытке понять, что делать, Сильва продолжает размышлять. Хорошая ли Клэр подруга? Она пытается вспомнить,

приходилось ли ей самой скрывать от кого-то правду или чувствовать то же, что испытывает сейчас Клэр (потребность в любви, которую партнер не удовлетворяет). Если же Сильва сама пострадала от предательства, особенно такого, которое позволяет ей поставить себя на место Рика, это также будет учтено.

Взвесив каждый фактор, Сильва может прийти к любому из следующих выводов:

1. Она больше не уважает Клэр, и их дружбе конец, но, несмотря на убеждение, что изменять плохо, она соглашается ничего не говорить Рiku. Чтобы промолчать, ей приходится поступиться своей порядочностью, но она не желает быть ответственной за развал их брака.
2. Моральные принципы не позволяют ей держать Рика в неведении. Сильва расстроена тем, что Клэр поставила ее в подобную ситуацию. Она решает, что бремя эмоционального дискомфорта должна нести Клэр, и ставит ультиматум: «*Признайся Рiku, или это сделаю я*».
3. Она не желает хранить секрет, но не считает себя вправе раскрыть его и погубить семью. И так как на встречах с Риком и Клэр ей приходится молчать, она перестает общаться с ними.

У трудного решения всегда есть цена. В данном случае это боль самой Сильвы или ее друзей. Она никого не хочет ранить, но этого невозможно избежать. В любом случае она будет вынуждена пожертвовать либо дружбой, либо порядочностью или и тем и другим.

Итак, какой усилитель эмоций вызвал диссонанс у Сильвы? *Давление* из-за просьбы Клэр хранить ее секрет. Это давление вызвало у Сильвы очень сильный дискомфорт, заставил разобраться в своих противоречивых чувствах и ценностях и принять решение, которое покончит с этими чувствами.

Однако усилители эмоций — это обоюдоострое оружие. Они не только оказывают давление на персонажа, вынуждая разобраться с ситуацией и с вызванным ей диссонансом, но попутно еще и накачивают его эмоционально, мешая мыслить разумно. Это осложняет процесс взвешивания и оценки факторов. Давление растет, и персонаж может начать искать легкий выход. Рефлекторный выбор — встать на путь наименьшего сопротивления, пойти на компромисс, переложить бремя принятия решения на кого-то другого — впоследствии создает еще больше проблем, и рано или поздно с ним придется разбираться.

Но ведь конфликт полезен для истории, верно?

Дело в том, что проблемы, вызывающие диссонанс, легко не решаются. Поэтому внутренний конфликт настолько мучителен. Даже если персонаж не пожалеет времени и тщательно обдумает свою ситуацию, все равно ему, может быть, придется сожалеть о принятом решении или сомневаться в нем после. Но то, что он проделал эту работу, помогает ему лучше понять себя, а это необходимо для личностного роста. Кроме того, терзания персонажа побуждают читателя наедине с самим собой обратить взгляд на собственную внутреннюю борьбу и болевые точки. Это укрепляет связь между читателем и героем и вовлекает в повествование. Ведь читатели сочувствуют боли того, кто вынужден принять сложное решение.

Приложения Б и В помогут вам выстроить индивидуализированный процесс взвешивания и оценки факторов для персонажа и понять влияние когнитивного диссонанса на принятие им решения.

# Светлая сторона эмоционального стресса

.....

Казалось бы, сознательно причинять внутренний дискомфорт своим персонажам жестоко. Но у нас есть для этого веская причина — даже не одна, и все они связаны с развитием персонажа.

## **Побуждение к осознанному отношению к себе**

Большинству нелегко заглянуть в себя и понять, что его гнетет. Персонажи в этом отношении не отличаются от обычных людей. Они могут отрицать очень многое, в том числе тот факт, что страх мешает им идти вперед. Это может быть страх кого-то разочаровать, выйти из зоны комфорта или расстаться с прошлым и стать тем, кем всегда должен был стать. Если мы заставляем персонажей длительное время выдерживать эмоциональный стресс, им ничего другого не остается, кроме как понять себя и несоответствия в своей жизни. Кроме того, это дает им возможность отказаться от ложных убеждений и увидеть свои сильные стороны.

Допустим, у вашего персонажа проблемы с самоуважением — то ли из-за неверия в себя, то ли потому, что в него не верят остальные. Изо дня в день он держится на втором

плане и избегает ситуаций, которые могли бы привлечь внимание к чертам, которые он считает своими недостатками. Но вот на кону оказывается нечто очень важное. Такой усилитель эмоций, как *конкуренция* или *пристальное внимание*, может стать источником дополнительного стресса и поможет персонажу обрести стойкость и осознать свои истинные возможности. И в дальнейшем в ситуации, в которой персонаж прежде не осмелился бы действовать, новообетенная уверенность в себе дает ему храбрость заявить о себе. Этот личностный рост оказывается возможен благодаря эмоциональному стрессу, который пришлось выдержать.

### **Стимулирование умения отстаивать свои интересы**

Еще одна возможная польза эмоционального стресса: он может заставить персонажа защищать свои интересы. Представьте преподавательницу, которая руководит внеклассной программой. Подросткам предоставляется безопасное пространство, где они могут собираться и общаться. Когда она ее создала, в группе было лишь несколько детей, но количество участников быстро увеличивалось. Вместе с группой растет и нагрузка. Нужно организовывать досуг детей, обеспечивать их перекусами и найти общий язык со всеми. Администрация школы охотно рекламирует программу и распространяется о ней в СМИ, но когда требуются деньги или волонтеры... никакой реакции. Педагог любит детей и знает, как нужна эта программа, поэтому продолжает работать.

Но давайте добавим усилитель эмоции — скажем, профессиональное *выгорание*, возникновение психического расстройства или *хронической боли* из-за травмы. Возможно, учительница дойдет до предела, когда вынуждена будет напомнить

о себе и потребовать помощи. Зачастую необходимо, чтобы эмоциональный стресс достиг предела, лишь тогда персонаж выбирается из невыносимой ситуации и начинает отстаивать свои интересы.

## Призыв к осторожности

Порой усилители эмоций вводят персонажа в заблуждение, притупляя его бдительность и внушая ложное чувство безопасности. Например, когда герой испытывает *влечение* или *желание*, то все его внимание приковывается к другому человеку, и это пробуждает эмоции. Он заводит игривые разговоры, откровенничает и стремится к приятным переживаниям. Но поскольку его внимание отвлечено, есть опасность не заметить приближение врага или предательство союзника. В интимные моменты рядом с партнером персонаж позволяет себе быть слабым или уязвимым, и иногда это может обернуться против него.

Если персонажа застали врасплох, то он испытает эмоциональный стресс и сталкивается с последствиями. Это могут быть возникшие сложности, с которыми необходимо справиться, или ощущение, что чудом удалось избежать опасности. В обоих случаях герой получает урок: нужно быть бдительным. Впоследствии это поможет ему избежать катастрофы.

## Толчок к развитию своих способностей

Эмоциональный стресс, вызванный препятствием или проблемой, может заставить персонажа смахнуть пыль со своих старых умений или вынужденно овладеть новыми. Рассмотрим *смертельную угрозу*, когда жизнь висит на волоске. В этой ситуации персонажу, вынужденному действовать ради

выживания, придется снова стать тем, кем он был в своем боевом прошлом, — беспощадным убийцей. Или представим себе юного горожанина, единственного выжившего пассажира после падения самолета в дикой природе. Чтобы справиться с *голодом, жаждой* и *опасностью*, ему придется овладеть навыками выживания.

В подобных обстоятельствах вызванный усилителями эмоциональный стресс заставляет персонажей предпринимать необходимые шаги, чтобы успешно с ними справиться.

### **Сигнал, что пора обратиться за помощью**

Нередко эмоциональный стресс помогает персонажу осознать, что он утратил контроль над ситуацией. К примеру, психологическое давление такого мощнейшего усилителя эмоций, как *одержимость*, может сломать персонажа. Он впадает в истерику, полностью уйдет в себя и утратит связь с реальностью. Такие острые реакции указывают на серьезный кризис. Когда персонаж придет в себя, то осознает, что сам не справляется и нуждается в помощи.

Сильный эмоциональный стресс порой кажется невыносимым, но автоматическая реакция тела имеет «встроенную систему безопасности». Она стимулирует часть нашего мозга, которая отвечает за эмпатию. Поэтому персонаж, испытывающий огромное напряжение, с высокой долей вероятности ощутит родство с другими страдающими. Внутренний стресс, особенно тот, что люди переживают сообща, сближает сильнее, чем любое внешнее давление. Они проявляют сочувствие друг к другу, делятся информацией и становятся способными предлагать и принимать помощь. Поэтому в решающий момент персонажи, которые прежде не ладили, нередко объединяются.

## Использование усилителей эмоций для демонстрации личностного роста персонажа

.....

Хотя усилители пробуждают эмоции, увеличивая вероятность более острой реакции персонажа, они не обязательно приводят к ошибкам или неудачам. Напротив, по мере развития истории усилители могут продемонстрировать личностный рост персонажа.

Амир — выпускник университета с блестящими перспективами. Три компании предложили ему должности, которые обещают головокружительную карьеру в области биометрии. Предложения одновременно вдохновляют и пугают, потому что требуют принять очень важное решение. Ситуацию усугубляет то, что одна из его сокурсниц через несколько недель после начала работы пожалела о своем выборе.

День идет за днем. Амир не может выбрать, внутренний конфликт нарастает. Он плохо спит, злится по мелочам. Его бросает девушка, которой надоело, что на ней срывают плохое настроение. Через несколько недель колебаний самое привлекательное предложение отзывают, и у Амира остается два варианта похуже.

Шесть месяцев спустя Амир снова сталкивается с *нерешительностью* — на сей раз из-за жилья. Грядет серьезное

повышение арендной платы, и надо решать, остаться ли в тесной и дорогой квартирке, зато рядом с друзьями, или перебраться в более доступное по деньгам жилье ближе к работе. Бронь на новую квартиру истекает через несколько дней. Чем ближе дедлайн, тем сильнее его одолевают прежние сомнения и паника.

И снова все начинает выводить Амира из себя. Он замечает, как часто он стал извиняться за грубость, и вспоминает, чего ему это стоило в последний раз. Прекрасно знакома ему и неспособность принять решение. Она уже лишила его прекрасной работы, и он не хочет повторения. Амир осознает, что должен научиться по-другому реагировать на неопределенность. Поэтому он садится и составляет список плюсов и минусов переезда. Вывод очевиден, и он сообщает нынешнему домовладельцу, что в конце месяца съедет.

Подвергнуть Амира действию одного и того же усилителя эмоций — в данном случае нерешительности — это способ показать его личностный рост. В первом случае он барахтается и мечется. Однако во второй раз, вооружившись полученным опытом и новым уровнем осознанности, он превосходит себя.

Личностный рост особенно важен для персонажей, которые проходят арку изменения. Он не бывает мгновенным. Чтобы сдать внутренний экзамен зрелости, придется пройти много контрольных точек прогресса персонажа. Рассмотрим эти этапы, которые последовательно встраиваются в путешествие персонажа.

**Умение распознавать подводные камни.** В прошлом персонаж не замечал опасности, пока не становилось слишком поздно, и жестоко за это расплачивался. Сейчас он стал более внимательным и подготовленным. Если что-нибудь случится теперь, он отреагирует из позиции силы, чтобы защитить себя от последствий, которые по силам предотвратить.