

Оглавление

Предисловие ко второму изданию.....	11
Сила эмоций	13
Как показать эмоции	15
Изучение персонажа: что нужно знать, чтобы описать подлинную эмоцию	18
Базовые реакции.....	21
Демонстративный или сдержанный.....	22
Зоны комфорта.....	23
Стимул и реакция.....	23
Эмоциональная чувствительность и эмоциональная нестабильность.....	24
Использование диалога для передачи эмоций	28
Опирайтесь на личность и предысторию персонажа.....	29
Сочетайте вербальные и невербальные элементы.....	31
Осторожнее с указателями.....	32
Показывайте изменение эмоций с помощью голосовых сигналов.....	33
Усиьте действенность диалога.....	34
Подтекст: что скрыто за словами?	37
Другие методы демонстрации скрытых эмоций	41
Недостаточная и чрезмерная реакции.....	41
Подсказки тела.....	42
«Бей, беги или замри».....	42
Пассивно-агрессивные реакции.....	43
Незаезженные эмоции: еще несколько советов	45
Покопайтесь в собственных воспоминаниях.....	45
Наблюдайте за людьми.....	46
Делайте заметки, когда смотрите телевизор.....	47

Типичные проблемы при описании невербальных проявлений эмоций	48
Пересказ	48
Шаблонные эмоции.....	50
Мелодрама.....	51
Перекося в сторону языка тела.....	54
Перекося в сторону диалога или мыслей героя	55
Злоупотребление предысторией в погоне за сочувствием читателя.....	58
Как использовать тезаурус эмоций	60
Найдите коренную эмоцию	60
Используйте обстановку.....	61
Чем меньше, тем лучше	62
Уходите от клише	62
Воспринимайте словарные статьи тезауруса как отправную точку	63
Используйте связанные эмоции	64
Добавьте усилитель	64
Инстинктивные реакции как физические показатели.....	64
Последнее соображение.....	65
Тезаурус эмоций	
Безысходность.....	69
Беспокойство	72
Беспомощность.....	75
Бесстрашие	79
Благоговение.....	83
Благодарность.....	87
Веселость.....	90
Взвинченность.....	93
Внутренняя противоречивость	97
Вожделение	101

Возбуждение	105
Восхищение	108
Выхолощенность	112
Гнев	116
Гордость	119
Грусть	123
Досада.....	126
Душевная боль.....	129
Душевный подъем.....	133
Жалость.....	136
Жалость к себе.....	140
Желание	144
Жуть.....	148
Зависть.....	151
Замешательство.....	155
Запуганность.....	158
Злорадство.....	162
Значимость	166
Изумление	169
Индифферентность	172
Истерика	176
Любовь.....	179
Любопытство.....	183
Меланхоличность	187
Мстительность	190
Настороженность.....	194
Не в духе.....	198
Неадекватность.....	201
Неверие	206
Негодование	209
Незащищенность.....	213
Неловкость	216

Ненависть	220
Ненависть к себе.....	223
Неожиданность.....	227
Неповиновение.....	230
Нервозность.....	234
Нерешительность.....	237
Нетерпеливость	241
Неуверенность	244
Неудовлетворенность.....	248
Никчемность.....	252
Ностальгия.....	256
Обделенность вниманием	260
Обескураженность.....	264
Обеспокоенность	268
Облегчение.....	272
Обожание	275
Оборонительная позиция	279
Обреченность	282
Одержимость.....	286
Одиночество.....	290
Ожесточенность	294
Окрыленность	297
Оптимизм	301
Опустошенность.....	304
Остолбенение	307
Отвращение	311
Отрезвление.....	314
Отрицание.....	318
Отторжение	321
Отчаяние.....	325
Ощущение нависшей угрозы.....	328
Ощущение недооцененности.....	332

Ощущение собственной правоты	336
Паника.....	339
Паранойя	343
Подавленность.....	346
Подозрительность	350
Потрясение.....	354
Предвкушение.....	357
Предчувствие.....	361
Презрение.....	365
Пренебрежительность	368
Принятие	371
Приподнятость	375
Приятность	379
Пыл.....	382
Раздражительность	386
Разнеженность.....	389
Разочарование	393
Растроганность.....	396
Ревность.....	400
Решимость	403
Самодовольство.....	407
Симпатия	410
Скептицизм.....	414
Склонность к перемене мест.....	418
Скорбь	422
Смирение.....	426
Смушение	429
Сожаление.....	433
Сомнение.....	436
Страдание.....	440
Страх.....	443
Стыд.....	447

Счастье.....	450
Тоска.....	454
Тоска по быломu.....	457
Тревога.....	461
Убежденность	465
Уверенность в себе	469
Угрызения совести	472
Угрюмость.....	476
Удовлетворение.....	479
Ужас	482
Умиротворенность.....	486
Унижение	489
Устремленность.....	493
Уязвимость.....	496
Фрустрация	500
Чувство вины	504
Чувство поражения.....	507
Чувство сопричастности	510
Чувство, что тебя предали.....	514
Чувство, что тебя ценят.....	518
Эйфория.....	522
Эмоциональная перегрузка	526
Эмпатия.....	529
Ярость	533
Благодарности	539
Рекомендованная литература.....	540
Об авторах	541

Предисловие ко второму изданию

.....

Первая публикация «Тезауруса эмоций» почти семь лет назад стоила нам больших нервов. Это был наш первый небеллетристический проект, и всего, чего мы не знали о самиздате, хватило бы еще на одну книгу. Однако мы прекрасно понимали, что сами постоянно сталкиваемся с трудностью: как передать эмоции персонажа, чтобы увлечь читателей. Это серьезная проблема, поскольку читатель может погрузиться в книгу лишь тогда, когда абсолютно ясно, *что* переживает герой. Мы хотели быть уверены, что чувства нашего героя пробудят эмоциональные воспоминания читателя, вызовут эмпатию, еще больше вовлекут в повествование. Подозревая, что с этой проблемой сталкиваются и другие авторы, мы решили создать «Тезаурус эмоций». Мы не понимали, насколько типична эта проблема, пока не увидели откликов на нашу книгу, — они до сих пор нас поражают и смущают.

Когда наши предположения подтвердились, мы еще глубже изучили вопрос, узнали много нового и поняли, что нам есть чем поделиться. Так мы решили выпустить обновленную редакцию «Тезауруса эмоций».

Учебный материал первой части книги, как и в прежней версии, представляет собой уникальный рецепт литературного описания эмоций в сочетании с советами по схеме

«не называй — показывай», но с рядом полезных дополнений. Часть была расширена и теперь включает раздел о том, как можно и нужно использовать диалог, чтобы передать чувства персонажа. Мы также рассмотрели важную роль подтекста в реальном разговоре и то, как его можно написать, чтобы показать скрытые эмоции. Поскольку в характеристике персонажа огромную роль играет его предыстория, мы добавили информацию о том, что надо изучить, чтобы описать травмирующие события в жизни героев и их эмоциональный спектр, — это позволит вам реалистично и согласованно прописывать их реакции.

Что касается эмоций как таковых, у нас теперь в общей сложности 130 позиций, каждая из которых включает физические признаки, мысли и внутренние ощущения, позволяющие вам, при осмысленном выборе, создавать идеальные реакции своих персонажей. Мы добавили глаголы-усилители, чтобы вы могли выбрать более яркие слова для описания соответствующих действий, и словосочетания для нарастающих и слабеющих эмоций, помогающие представить, в какой момент герой готов перейти к следующему этапу.

В общем, мы надеемся, что вторая редакция «Тезауруса эмоций» будет еще полезнее, чем ее предшественница. Наша цель, как всегда, — снабдить вас методами и инструментами мозгового штурма, с которыми будет проще прописать свежо и выразительно любые эмоциональные моменты.

Сила эмоций

.....

Все успешные романы, независимо от жанра, имеют одно общее — эмоциональность. Она лежит в основе любого решения, действия и слова персонажа, то есть всего, что двигает повествование вперед. Без эмоций личное путешествие героя бесцельно и неинтересно. Сюжетная линия становится иссохшим руслом бессмысленных событий, на чтение о которых ни один читатель не станет тратить время. Почему? Прежде всего потому, что читатели берут в руки книгу ради эмоционального опыта. Они читают, чтобы соотнести себя с героями, которые их развлекают, а испытания, выпадающие на долю героя, могут сделать более осмысленным жизненный путь самого читателя.

Мы эмоциональные существа, нас переполняют чувства. Они направляют наш выбор, определяют, с кем мы проводим время, и диктуют наши ценности. Эмоции также питают нашу коммуникацию, позволяя делиться значимой информацией и убеждениями с другими людьми. Может показаться, что этот обмен по большей части происходит в разговоре, но исследования свидетельствуют, что до 93% коммуникаций имеют невербальный характер. Даже в случаях, когда мы пытаемся не выказывать своих чувств, мы все равно передаем сообщения посредством языка тела и голосовыми

сигналами. Каждый из нас умеет прекрасно «считывать» других людей, даже если те не говорят ни слова.

Мы, писатели, должны переносить на страницу свой дар наблюдательности. У читателей высокие ожидания. Они не хотят, чтобы им говорили, что чувствует герой; они хотят сами ощущать его эмоции. Для этого мы должны добиться, чтобы читателю было интересно и понятно, каким образом персонаж выражает свои переживания. К счастью, средства передачи эмоций поддаются особым настройкам, и, немного попотев, автор может научиться описывать оригинальные и достоверные реакции каждого участника сюжета.

Как показать эмоции

.....

Диалог мы используем для того, чтобы изложить свои идеи, мысли и нужды, причем то, как мы их передаем, зависит от нашего эмоционального состояния. Нами всегда движет то, что мы чувствуем, но переживания редко выражаются непосредственно в диалоге. Поэтому, хотя диалог является проверенным средством раскрытия эмоций, он редко справляется с этой задачей сам по себе. Чтобы передать чувства, писатель должен использовать и невербальную коммуникацию, в которой можно выделить четыре дополнительных средства: голосовые сигналы, язык тела, мысли и инстинктивные реакции.

Голосовые сигналы — это изменения голоса, дающие читателям ценные подсказки об эмоциональном состоянии говорящего. В разговоре не всегда бывает время подумать о том, как реагировать, поэтому если человек может спрятать свои истинные чувства, тщательно подбирая слова, то звучание его голоса или поток слов контролировать труднее. Колебания, изменение тона или высоты звучания голоса, внезапное ускорение словесного потока — все это красноречивые показатели того, что эмоции персонажа стали иными и что в разговоре подразумевается больше, чем кажется на первый взгляд.

Голосовые сигналы особенно полезны для демонстрации чувств действующего лица, не являющегося POV-персонажем*, поскольку в большинстве описаний его точки зрения невозможно передать его непосредственные мысли читателю.

Язык тела — понятие, описывающее внешние реакции нашего тела, когда мы что-то чувствуем. Чем сильнее чувство, тем значительнее эти проявления и тем хуже наше сознание контролирует ситуацию. Поскольку все персонажи имеют уникальный характер, то будут выражать себя каждый по-своему. Если соединить огромное количество физических сигналов и форм поведения, описанных в этой книге, с индивидуальностью каждого героя, то возможности писателя для демонстрации эмоций с помощью языка тела становятся безграничны.

Мысли служат окном в умственный процесс, который связан с эмоциональным опытом. Внутренний монолог героя не всегда рационален и может перескакивать с одного на другое с невероятной скоростью, но использование мысленного отклика для выражения эмоций — это хороший способ сообщить, как герой видит мир. Кроме того, мысли дают дополнительный подтекст, иллюстрируя, как люди, места и события влияют на POV-персонажа, и помогают показать его позицию.

Инстинктивные реакции — самая эффективная форма невербальной коммуникации, требующая особенно осторожного использования. Такие внутренние ощущения, как сердцебиение, головокружение, выбросы адреналина, являются первичными и неконтролируемыми, провоцирующими реакцию «бей, беги или замри». Поскольку они инстинктивны, их испытывают все люди. Читатели тоже люди,

* POV-персонаж (от англ. *point of view* — точка зрения) — действующее лицо, глазами которого читатель смотрит на происходящие события. — *Прим. пер.*

следовательно, узнают их и соотнесут себя с ними на первичном уровне.

Сама природа этих обостренных реакций требует от писателя быть особенно внимательным при их использовании. Если слишком упираться на внутренние ощущения, получишь мелодраму. Кроме того, в силу ограниченности интуитивных реакций автор рискует, описывая их, непреднамеренно использовать словесные клише. При работе с этим типом невербальной коммуникации требуется деликатность, поскольку малым здесь достигается многое.

Изучение персонажа: что нужно знать, чтобы описать подлинную эмоцию

.....

В реальном мире не существует двух одинаковых людей. Это означает, что каждый из нас выражает эмоции по-своему. Одни люди считают совершенно естественным делиться своими чувствами с окружающими, не испытывая почти или совсем никакого неудобства от того, что их эмоции видны всем. Другие приходят в ужас от одной только мысли раскрыть свои чувства и избегают ситуаций, чреватых опасностью сделать человека уязвимым. Большинство находится где-то между этими крайностями. Сам спектр открытости переживаний называется **эмоциональным диапазоном** и влияет не только на то, какие чувства демонстрирует человек, но и на то, когда и как они проявляются. Каждый из нас относится к определенной области спектра, но ситуации, когда эмоции усиливаются, могут сдвинуть нас в ту или иную сторону.

Интересно, что, хотя все мы уникальны в степени открытости, источник этой индивидуальности у всех нас общий — это наше коллективное прошлое. Воспитание, образование, жизненный опыт, убеждения и черты личности — все они определяют, кто мы и как именно показываем миру свое эмоциональное «я».

Одной из важнейших задач писателя является создание правдоподобных персонажей, поэтому мы стремимся к этой индивидуальности, решая вопрос о том, как они будут себя проявлять. Самое лучшее, что можно сделать, — не пожалев времени, покопаться в предыстории каждого героя и разыскать детали, подсказывающие нам, как выстраивать его реакции.

Разработка предыстории персонажей часто не одобряется, поскольку некоторые писатели вываливают эту информацию на сцену в качестве вступления, полагая, что читатели должны знать каждую деталь и в полной мере понимать, какие силы влияют на жизнь персонажа. В действительности предыстория нужна больше писателю, чем читателю. Как GPS помогает ориентироваться в незнакомом городе, так и понимание ключевых деталей предыдущей жизни героя упрощает описание его действий и решений так, чтобы они соответствовали его личности. Это не только вовлекает читателя в активную разработку образа, но и делает ближе, а также демонстрирует эмоции героя в конкретных поступках и нервно-психических процессах.

То, в какой мере потребуется прорабатывать предысторию каждого персонажа, зависит от его роли в повествовании, но поскольку каждый человек — продукт прошлого, есть две общие для всех области, заслуживающие изучения: **важные люди** в жизни вашего героя и **опыт**, наложивший на него свой отпечаток.

Поскольку мы социальные существа, то, прокладывая себе путь в жизни, склонны оглядываться на других, особенно самых близких. Благодаря этому формируются наши убеждения и ценности и мы учимся, как себя вести и что чувствовать. К сожалению, люди, имеющие к нам максимальный доступ и оказывающие наибольшее влияние, не всегда бывают

самыми заботливыми или социализированными, вследствие чего не все наши уроки в жизни оказываются позитивными. Это важно помнить, размышляя о том, что именно в прошлом ваших персонажей служило им примером или влияло на них. Спросите себя: «Какие люди сформировали взгляды моего персонажа, определили его эмоции и какие установки и формы поведения ему передали — конструктивные или неконструктивные?»

Например, героиня, которую в детстве бил один из родителей всякий раз, когда она плакала, усваивает негласный урок: лучше прятать эмоции, чем открыто делиться ими. После подобных многократных случаев обесценивания героиня, скорее всего, станет уклончивой или даже лживой в том, чтобы показать свои чувства. Она уверена: любая откровенность приведет к осмеянию и осуждению.

Аналогично люди, оказывающие положительное влияние на вашего персонажа, передадут ему здоровое отношение к эмоциям. Герой, старший брат которого говорит о своих чувствах, используя их, чтобы влиять на других в позитивном ключе, поймет, что эмоции очень действенны и могут быть инструментом перемен. Если наш персонаж берет пример со своего старшего брата, то, скорее всего, он усвоит то же отношение и будет вести себя так же, понимая, что другие люди устанавливают с ним более прочные связи при проявлении им своих чувств.

Как важные люди в жизни вашего персонажа формируют его способ выражения эмоций, так и определенный опыт может играть направляющую роль. Представьте стихийное бедствие, например наводнение, уничтожающее почти весь район, где живет персонаж. В конечном счете он совершенно раздавлен гибелью своего дома и чувствует бессилие, видя горе соседей, переживших такую же утрату. Когда появляется

команда телевизионщиков, он, не в силах совладать со своими чувствами, перед камерой теряет контроль над собой, в результате чего жители уцелевшей части города начинают оказывать массовую помощь пострадавшим. Люди приносят пищу, предлагают кров, помогают разбирать завалы и делятся всем необходимым. Эта волна сострадания и эмпатии не только ослабляет отчаяние персонажа, но и внушает уверенность, что, делясь своими эмоциями, получишь самое необходимое. Он приобретает этот опыт и, по всей вероятности, будет и в дальнейшем открыто проявлять свои чувства.

Помимо этих двух важных аспектов предыстории, заслуживают внимания и другие области, помогающие сфокусироваться на том, как показать эмоции каждого действующего лица.

Базовые реакции

Чтобы понять, как персонаж может реагировать на важные моменты конфликта и поворотные точки сюжета, мы должны задать базу — то, как он ведет себя в повседневных ситуациях. Возьмем типичный сценарий — «длинная очередь в кассу магазина». Перед вашим персонажем шесть человек, в том числе тот, кого сейчас обслуживают, причем он не только набрал больше разрешенных пятнадцати товаров, но и без конца спрашивает, что сколько стоит. Как отреагирует ваш персонаж? Будет спокойно ждать, ненавидя задержку, но понимая, что ругаться бесполезно? Или, потоптавшись минуту в бесильной злости, швырнет на пол корзину и заорет, чтобы открыли другие кассы?

В первом случае эмоциональная база персонажа очевидна: потребуется намного больше, чем несколько минут, чтобы он завелся. Если же реакцией по умолчанию является второе,

то мы знаем: едва жизнь начнет подбрасывать подлянки, пушка его ярости выстрелит.

Формирование этой базы поможет сохранять последовательность на протяжении всего повествования. Если вы захотите сдвинуть персонажа ближе к одному из полюсов его эмоционального диапазона, то будете знать, насколько сильно следует повернуть рукоятку. Так что представьте несколько сценариев, которые могли бы быть частью повседневного существования героя: не заводится машина, он опоздал к назначенному времени, проснулся больным или в последнюю минуту изменились планы. Очень полезно представить героев в подобных ситуациях и почувствовать, как они будут реагировать.

Демонстративный или сдержанный

Еще один аспект, который следует рассмотреть, определяя эмоциональный диапазон своего персонажа, — это естественный для него уровень экспрессивности. Одни люди более сдержанны, другие демонстративны, и это предпочтение формирует используемые ими типы выражения эмоций.

Представьте себе героиню, узнавшую, что ее взрослые дети, живущие за границей, приедут домой на Рождество. Если персонаж сдержан, он присядет, чтобы справиться со счастливой неожиданностью, и засияет широкой улыбкой. Ее голос может зазвенеть, или же она потянется к мужу и быстро сожмет его ладонь. Героиня демонстративного склада отреагирует живее: вскочит, чтобы заключить мужа в объятия, или станет бурно жестикулировать, тараторя все, что приходит ей в голову в связи с радостным известием. Понимание склонностей вашего персонажа поможет вам соответствующим образом выстроить его язык тела и голосовые сигналы.

Зоны комфорта

Не все чувствуют себя комфортно, делясь эмоциями в любой ситуации. Экспрессивность вашего персонажа, скорее всего, будет разной в зависимости от того, где он находится и с кем. Наедине с собой люди обычно не сдерживаются, но, если вокруг другие, может включиться более высокая степень самоконтроля. Если человек чувствует себя объектом всеобщего внимания или боится, что его осуждают, то может обуздать свои эмоции. Однако, если ваш персонаж окружен людьми, которым доверяет или которые испытывают такие же эмоции, ему будет легче выразить свои чувства. Как правило, если персонаж считает, что можно без опаски проявить то, что он ощущает, он так и поступает; в противном случае — нет. Стройте сцены, имея это в виду.

Помните, что зона комфорта персонажа распространяется и на диалог. Одни люди предпочитают больше сообщать о своих переживаниях, другие не откровенничают. Аналогично вашему герою будет проще открыться определенным людям, поэтому пусть характер их отношений диктует, насколько откровенен будет каждый разговор. Идеи о том, как передать скрытые эмоции, смотрите в разделе о подтексте.

Стимул и реакция

Не все персонажи имеют одинаковые интересы, страхи или убеждения, поэтому их чувства в сценарии будут различаться, пробуждая разные эмоции. Представьте, что по столу, за которым обедают три ваши героини, бежит паук. Карла первой замечает, как он пробирается через завалы пустых оберток и пакетиков с солью. Она сдавленно вскрикивает и отшатывается, так что ножки ее стула скрипят по полу.

Дайана, заметившая паука второй, откидывается на спинку стула и скрещивает руки на груди. Наконец, многоногую тварь видит Тереза. Она улыбается, подцепляет паука соломинкой и запускает его подальше от компании.

Один и тот же момент, один и тот же стимул и... три разные реакции. Такова природа эмоций. Отклик Карлы продиктован страхом. Дайана проявляет осторожность: понимая, что паук не опасен, тем не менее защищает свое личное пространство — очевидно, она не хочет, чтобы насекомое приближалось к ней. Тереза совершенно не обеспокоена и хочет лишь отправить паука по его делам, пока кто-то из ее спутниц (скорее всего, Карла) не потребовал его уничтожить.

Что касается разных обстоятельств, мы не можем предполагать, что все персонажи будут одинаково на них реагировать или хотя бы чувствовать одно и то же. Жизненный опыт и личность в конечном счете определяют то, как ваш персонаж откликается на каждую конкретную ситуацию. Картина может осложняться, если участники события рассматривают ситуацию каждый со своей точки зрения, но эта разногласованность может обернуться преимуществом для писателя, стать еще одним отличным способом отразить оригинальность поведения, управляемого эмоциями.

Эмоциональная чувствительность и эмоциональная нестабильность

Уникальность эмоционального диапазона персонажа окончательно определяет понимание того, какого рода чувствительность и неуверенность в нем таится. Каждый персонаж имеет болевые точки — эмоции, которых избегает, поскольку они некомфортны или вызывают чувство незащищенности. Всякий раз, как одна из этих эмоций вступает в дело, ваш персонаж