

RU

Психологические методы работы с эмоциями в контексте учения об аффектах Б. Спинозы

Эльдарион А. А., Щелкунова Е. А.

Аннотация. Цель исследования – философское осмысление современных психологических методов работы с эмоциями в контексте взглядов Бенедикта Спинозы на аффекты и управление ими. В статье изложен обзор способов сопротивления аффектам с точки зрения философии Б. Спинозы, а также сходства и различия этих способов с современными методиками управления эмоциональными состояниями, такими как медитации, повышение уровня внимания и понимания эмоций, когнитивная и телесная работа. Научная значимость исследования заключается в комплексном анализе концепции аффектов в философской системе Б. Спинозы и методов управления эмоциональными проявлениями человека в современной психологии. Проведенный анализ позволяет увидеть ключевые точки соприкосновения психологии и философии, тем самым наметив новые ориентиры для практической работы в смежных областях науки. В результате обнаружены особые сходства методов Б. Спинозы с группой когнитивных приемов эмоциональной работы, заключающиеся в ведущей роли мышления в процессах регулирования своих переживаний. Проведены параллели между идеями Б. Спинозы и современными моделями эмоционального интеллекта. Также обнаружена схожая позиция в отсутствии нужды избавления от аффектов в сторону необходимости их понимания и подчеркивании важности эмоциональной сферы в жизни человека.

EN

Psychological methods of working with emotions in the context of B. Spinoza's doctrine of affects

A. A. Eldarion, E. A. Shchelkunova

Abstract. The research aims to provide a philosophical understanding of modern psychological methods for working with emotions within the context of Benedict Spinoza's views on affects and their management. The article offers an overview of methods for resisting affects from B. Spinoza's philosophical perspective, as well as the similarities and differences between these methods and modern techniques for managing emotional states, such as meditation, increasing emotional awareness and understanding, cognitive and somatic work. The scientific significance of the study lies in a comprehensive analysis of the concept of affects in B. Spinoza's philosophical system and the methods of managing human emotional expressions in modern psychology. The conducted analysis reveals key points of convergence between psychology and philosophy, thereby outlining new directions for practical work in related scientific fields. As a result, significant similarities were found between B. Spinoza's methods and a group of cognitive approaches to emotional work, particularly in the leading role of thinking in the processes of regulating one's experiences. Parallels were drawn between B. Spinoza's ideas and contemporary models of emotional intelligence. A shared position was also identified regarding the absence of a need to eliminate affects, advocating instead for their understanding and emphasizing the importance of the emotional sphere in human life.

Введение

Актуальность данного исследования обусловлена ростом интереса к управлению эмоциями как научного сообщества, так и простых людей. В настоящее время общество в целом и каждый отдельный человек в частности видят пользу в развитии навыков управления эмоциями в жизни. Регуляция эмоций – фактор, отражающийся непосредственно в деятельности индивида. Эмпирические исследования показывают, что работоспособность студентов повышается на 30-40% при положительных эмоциях, испытываемых в процессе учебы (Андреева, 2012). Положительный эмоциональный фон создает эффективные условия для реализации

любой деятельности, либо действует сильным демотивирующим фактором, так как нахождение в эмоциональном напряжении тормозит другие процессы, особенно интеллектуальные (Кубанова, 2022). Важнейшую роль в работе с эмоциями играют методы управления ими.

В контексте настоящей работы наш исследовательский интерес сконцентрирован на подходах к управлению эмоциональными состояниями, которые мы можем увидеть в «Этике» Б. Спинозы (2022). Его понятие аффектов сравнимо с современным пониманием эмоций и эмоциональных состояний. На примере его методов работы с аффектами можно увидеть точки соприкосновения философского осмысления эмоций с психологическими методами работы с эмоциональными состояниями. Видится необходимым сопоставление конкретных методов работы с аффектами, которые описаны в «Этике» Б. Спинозы (2022), и новыми психологическими подходами в области эмоционального регулирования.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

- выявить и описать понимание аффектов с точки зрения Б. Спинозы и его способы борьбы с ними;
- обозначить методы эмоциональной работы, предлагаемые современной психологией;
- определить схожие аспекты в подходах Б. Спинозы и современных психологов-исследователей к управлению эмоциональными состояниями, а также найти различающиеся элементы в этих системах взглядов.

В данной статье применяются методы сравнительно-сопоставительного анализа, направленного на выявление сходства и различий во взглядах Б. Спинозы с современными психологическими подходами к регуляции эмоций. В работе также используется метод тематической классификации и систематизации для упорядочивания методов эмоциональной работы, раскрытых как со стороны философии, так и со стороны психологии.

Теоретическую базу исследования составляют основополагающая работа Бенедикта Спинозы (2022) «Этика» и статьи, в которых анализируются его взгляды (Майданский, 2022; Гаджикурбанов, 2013). Кроме того, в поле нашего интереса попадают исследования, рассматривающие различные методы работы с эмоциональными переживаниями в контексте психологии (Андреева, 2012; Барретт, 2018; Кубанова, 2022; Никулина, 2022; Рачковская, 2008).

Практическая значимость исследования состоит в возможности осмысленного применения различных методов, приемов и подходов в системе регулирования эмоциональных состояний человека. Сравнение с философскими воззрениями Б. Спинозы вскрывает фундаментальные основания этих методов, что содействует лучшему пониманию и, соответственно, более эффективному их использованию на практике.

Обсуждение и результаты

Познавательный интерес к эмоциональной сфере человека начал проявляться задолго до становления психологии как науки. Еще в античной философии мы видим стремление понять природу эмоций и осмыслить различные способы управления ими. С момента первого антропологического поворота, благодаря деятельности Сократа, в древнегреческой философии практически любые попытки осмысления природы человека так или иначе касались его эмоциональной сферы. Специфический взгляд античных философов на эмоции человека проявляется в стремлении преодолеть их негативное влияние на деятельность человека. Своего рода «работа» с эмоциями сводилась больше к достижению состояния бесстрастия, термин «апатия» здесь имеет этическую коннотацию как «особая (душевная) неаффицируемость, т. е. неподвластность страстям или свобода от страстей» (Столяров, 2023, с. 178).

Вплоть до Нового времени мало кто из мыслителей ставил перед собой задачу рассмотреть естественную природу эмоций, по большей части внимание философов было сосредоточено на негативных проявлениях человеческих «страстей», происхождение которых связывали в основном с пороками человека. Учение Б. Спинозы об аффектах качественно отличается от всех предыдущих попыток осмыслить проблему эмоций. Новаторским для своего времени был подход, с которым Б. Спиноза подошел к вопросу: «...я рассматривал человеческие аффекты... не как пороки человеческой природы, а как свойства, присущие ей так же, как природе воздуха свойственно тепло, холод, непогода, гром и все прочее в том же роде...» (2015, с. 244).

Можно с полной уверенностью сказать, что учение об аффектах в философии Б. Спинозы – это уже полноценное исследование эмоций, выражающееся в попытках разобраться в происхождении и природе человеческих переживаний. Под аффектами он понимал следующее: «...состояния тела (*corporis affectiones*), которые увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее, а вместе с тем и идеи этих состояний» (Спиноза, 2022, с. 136), с психологической точки зрения в этом определении мы видим указание на активную роль эмоций в деятельности человека. Философ выделял три основных аффекта, от которых происходят все остальные: желание, удовольствие и неудовольствие. Б. Спиноза (2022) говорит о том, что аффекты подчиняют себе человека и он сам уже не может себя контролировать. Хотя человек не в состоянии полностью освободиться от аффектов, он может ограничить их власть, уменьшить их влияние на свою душу, используя разные методы.

В соответствующих частях своего сочинения «Этика» Б. Спиноза (2022) рассматривает некоторые возможные способы преодоления аффектов. Одним из них является замена испытываемого переживания противоположным и более сильным. «Аффект может быть ограничен или уничтожен только противоположным и более сильным аффектом, чем аффект, подлежащий укрощению» (Спиноза, 2022, с. 235). Например, испытывая разочарование или недовольство, нужно переключиться и попытаться испытать радость или счастье. С точки зрения

современных подходов такой метод больше похож на подавление эмоциональных проявлений, чем на работу с ними, это дает человеку искаженное представление дифференциации эмоций на плохие и хорошие. Однако при должном подходе данный прием можно использовать в мелких бытовых эмоциогенных ситуациях.

Следующий прием философа сравним с современной рационализацией, когда аффекты могут стать объектами целенаправленной деятельности разума (Гаджикурбанов, 2013). Б. Спиноза пишет: «Аффект, составляющий пассивное состояние, перестает быть им, как скоро мы образуем ясную и отчетливую идею его... аффект тем больше находится в нашей власти и душа тем меньше от него страдает, чем больше мы обладаем его познанием» (2022, с. 319). Однако следует отметить, что целенаправленная деятельность разума не уничтожает аффекты, рационализация способна лишь минимизировать их влияние на деятельность человека. В этом случае к эмоциям подключается мышление и рациональный анализ ситуации вытесняет само переживание. При этом важно учитывать, что излишняя рационализация также умаляет важность проживания эмоциональных состояний.

Суть же основного способа в преодолении аффектов, который описывает Б. Спиноза, заключается в разумном понимании эмоции, реализация которого достигается через самопознание: «Познающий себя самого и свои аффекты ясно и отчетливо любит Бога, и тем больше, чем больше он познает себя и свои аффекты» (2022, с. 329). Данный способ соотносится с познанием третьего рода, который выделяет философ: интеллектуальной интуицией.

Понимание эмоции – первый шаг к работе над ней. В текстах Б. Спинозы этому уделяется особое внимание: «Высшее стремление души и высшая ее добродетель состоит в познании вещей по третьему роду познания» (2022, с. 337). Б. Спиноза указывает на то, что «чем больше вещей познает душа по второму и третьему роду познания, тем большая часть ее остается невредимой и, следовательно, тем менее она страдает от аффектов...» (2022, с. 346). Слова философа можно понять так: разумное понимание собственных эмоций посредством интеллигентной интуиции – это путь к свободе, но не к свободе от власти аффектов, это не стоическая апатия, а к свободе как пониманию и последующему принятию природы собственных переживаний, позволяющему выстроить гармоничные отношения с самим собой.

Б. Спиноза видит высшую цель в «интеллектуальной любви к Богу», которая достигается через познание себя и своих аффектов. Именно эта высшая цель приводит к истинной свободе и гармонии. Однако, как и любая работа, познание самого себя и своих аффектов требует от человека определенных навыков и старания, а также осознанного и ответственного подхода к их применению. Б. Спиноза пишет: «...разум (Ratio) может, правда, многое сделать для укрощения аффектов и управлять ими...», однако же сразу предупреждает, что «...путь, указанный самим разумом, чрезвычайно труден, так что те, кто тешит себя мыслью, что народную массу или стоящих у власти можно склонить руководствоваться в их жизни одним разумом, те грезят о золотом веке поэтов или о сказке...» (2015, с. 244-245).

Мы видим, что в методах Б. Спинозы прослеживается активное участие разума, в том числе осмысление, сознательное переключение и представление эмоции самым объективным способом из возможных. На наш взгляд, такие способы рассматриваются философом из-за специфики его определения аффектов, а именно за счет активной роли мотивации и воли. Л. С. Выготский (1984) писал о Б. Спинозе как о философе, который абстрагируется от связи души и тела и сосредотачивает свое внимание на аффектах как психических явлениях. В этом и заключается главная особенность философии Б. Спинозы, в отличие от его предшественников, которые определяли эмоции как животные страсти прочной природы человека. Понятия, которые у животных рассматриваются только отдельно друг от друга, соединяются у человека. Разумное поведение и коммуникация, которая у них понималась как обмен аффектами, мыслилась только порознь, человек же, объединив две эти сферы, обрел свободу. И далее эта свобода заключается именно в способности овладеть аффектами, которые нас захватывают.

По мере развития идей и выделения психологии в отдельную науку, а также появления все большего количества новых направлений и подходов к изучению эмоциональной сферы, можно увидеть, что актуальность управления переживаниями только выросла. В современной психологии существует множество подходов эмоциональной работы. Методы разрабатываются теоретиками и практиками как в русле психологии, так и в русле смежных наук.

К примеру, О. А. Симонова (2016) раскрывает фундаментальные социальные аспекты эмоций. Ссылаясь на социолога А. Р. Хохшильда, она описывает две большие группы методов, используемых людьми при работе с эмоциональными состояниями: поверхностное исполнение и глубокое исполнение. Первая группа содержит в своей основе внешние элементы, такие как мимика, интонация и жесты. Вторая же работает тогда, когда человеку нужно изменить интенсивность своей эмоции и ее саму, человек пытается поменять именно само переживание, а не то, как это выглядит со стороны. К этой группе автор относит такие конкретные техники работы, как телесная работа (чаще всего дыхание), экспрессивная работа, когнитивная работа (пересмотр самой ситуации соответствующей эмоции) и, кроме того, более глубинная техника – работа с идентичностью (переосмысление своего «Я»). Последние две техники регулирования эмоциональных состояний отсылают нас к работе мышления, или же разума, а также других когнитивных процессов, что мы уже проследили как особую черту преодоления аффектов в учении Б. Спинозы.

Одним из первых методов, которые можно применить человеку, только начавшему работу со своими эмоциональными состояниями, является отделение своего «Я» от эмоции. Выполнение данной практики помогает понять, что не эмоции управляют нами, а мы управляем эмоциями, что индивид не сводится лишь к эмоции, которую он испытывает, он нечто большее. Также это помогает показать человеку, что это «Я испытываю страх», а не «Мир пугающий».

Известный и достаточно популярный тренажер эмоциональной работы обнаруживается в медитативных практиках, которые активно применяются сегодня как методы психической регуляции (Солянкина, 2023). Хотя учеными до конца не объяснен феномен медитации, уже сейчас можно говорить об их эффективности на примере более развитых interoцептивных и управляющих систем мозга у людей, практикующих медитации: «...interoцептивная сеть критически важна для конструирования ментальных понятий и представления физических ощущений, исходящих от тела, а управляющая сеть критически важна для регулирования категоризации» (Барретт, 2018, с. 225).

И. В. Никулина (2022) приводит целый комплекс упражнений по проработке эмоций, подобных гневу и злобе, который носит название «сознательное расслабление». Метод заключается в поиске напряженной части тела и дальнейшем ее расслаблении. Автор пишет о нужности регулярного проведения тренировки, так как от напряжения избавиться достаточно трудно и постоянство в его «изгнании» является важным компонентом работы.

Исследователи выделяют из общего перечня когнитивные методы управления эмоциями, основная суть которых – использование внимания и мышления для проработки того или иного эмоционального состояния (Грызун, Грызун, 2022; Нейман, 2024). В пример можно привести отключение, переключение и снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата. Отключение и переключение не стоит использовать повсеместно, потому что позже нам все же нужно будет обратиться к этому состоянию и подумать, что оно для нас значило и что его вызвало; эти методы, скорее, стоит использовать в мелких эмоциогенных ситуациях. К этой же группе можно отнести метод рационализации, особенно полезный в ситуациях тревоги и беспокойства. Данная практика строится на вытеснении аффективной стороны логическими размышлениями, она помогает разложить переживание на составные компоненты, что в результате помогает нашему телу прекратить запускать негативную реакцию в ответ на эмоцию. Данная группа методов, на наш взгляд, служит приемником философских взглядов на эмоциональную работу, в том числе и воззрений Б. Спинозы. Направление связывает аффективную и рациональную стороны ситуации.

В состоянии высокой интенсивности эмоций наш организм часто запускает реакцию задерживания или, наоборот, учащения дыхания. Поэтому в противовес этому ученые предлагают использовать дыхательный процесс во благо своих эмоциональных состояний. Несмотря на то, что дыхательные практики зачастую входят в более широкий комплекс методов психической регуляции, таких как упомянутая выше медитация, все же работа с дыханием распространилась далеко за пределы медитативных практик и применяется как самостоятельный метод психологической саморегуляции при борьбе со стрессом и другими проблемами, связанными с эмоциональной сферой (Солянкина, 2023). Популярными в этом ключе являются техники «дыхание квадратом» и «глубокое дыхание», они достаточно просты в исполнении, но, несмотря на это, крайне эффективны.

Работая с эмоциональными состояниями, психологи часто ссылаются на элементы, являющиеся частью психотерапевтического процесса: смехотерапия, музыкотерапия, библиотерапия, изотерапия, содержательно-процессуальная сторона которых достаточно исследована и в настоящее время обретает популярность (Архангельская, 2014; Карпова, Голзицкая, Чернянин и др., 2018; Ткач, Куратова, 2018). Например, содержание музыкотерапии заключается в подборе репертуара под конкретные особенности человека, такие как темперамент и другие выраженные свойства личности, чаще всего применяется классическая музыка. Исследование музыкотерапии на подростковой группе показывает улучшение в выражении чувств, восстановление ментального равновесия и снятие нервного напряжения (Конурова, 2022).

П. Экман уделяет большую роль в работе с эмоциональными состояниями такому явлению, как внимательность. «Учась лучше фокусироваться на том, что мы чувствуем, изучая наши внутренние подсказки, сигнализирующие нам, какие эмоции мы испытываем, мы сможем лучше наблюдать за нашими чувствами. Совершенствование нашей способности выявлять симптомы того, как другие люди реагируют на нас в эмоциональном плане, может сделать нас более внимательными к тому, что мы делаем и чувствуем, помочь нам реагировать на эмоции других людей надлежащим образом» (Экман, 2010, с. 63).

Следует отметить, что параллельно управлению нежелательными эмоциями нужно уметь создавать себе желательный эмоциональный настрой. В своей работе И. Н. Андреева (2012) для развития указанного навыка предлагает улучшать эмоциональную память путем припоминания испытываемых ранее сильных эмоциональных состояний, кроме того, нужно обращаться не только к личному опыту, но и к опыту других. В этом случае видятся достаточно четкие параллели с первым методом борьбы с аффектами у Б. Спинозы, описанным ранее: это, своего рода, более «мягкая» форма замены одного аффекта противоположным и более сильным. Настрой сравним с эмоциональным фоном, что по классификации рассматривается как более слабая категория, нежели собственно эмоции или аффекты.

Отдельного упоминания заслуживает концепция эмоционального интеллекта в сравнении с основными постулатами учения об аффектах Б. Спинозы. В работах многих авторов, рассматривающих эмоциональный интеллект, составляющие понимания и управления эмоциями неотделимы друг от друга. Одни из самых известных исследований эмоционального интеллекта были проведены в работах Дж. Майера и П. Сэловея (Mayer, Salovey, 1993). Уже в первой предложенной авторами модели наблюдались идеи понимания эмоций своих и чужих, контроль над своими и чужими эмоциями, а также использование этих знаний для регулирования своего мышления и поведения. Позже модель была уточнена авторами совместно с Д. Карузо (Mayer, Salovey, Caruso, 2004), здесь появляется суждение о комплексной переработке информации об эмоциях, которая впоследствии необходима для управления ими и принятия решений. Еще одна модель эмоционального интеллекта

была предложена Д. Гоулменом (2024), который сфокусировал свое внимание на роли эмоциональной регуляции в жизни человека. В своей смешанной модели автор выделяет пять ключевых компонентов эмоционального интеллекта: осознание своих эмоций (самосознание), руководство ими (саморегуляция), использование эмоций в поведении (мотивация), распознавание эмоций других людей (эмпатия) и управление отношениями с этими людьми (социальные навыки).

Именно представления Д. Гоулмана (2024) наиболее близки идеям Б. Спинозы, как минимум в осмыслении первых трех компонентов. Философия Б. Спинозы заложила основу для выделения таких элементов эмоционального интеллекта, как самосознание, саморегуляция и мотивация. Б. Спиноза считает, что человек понимает себя и свои аффекты через познание, что может считаться аналогом самосознания. Свобода заключается в разумном поведении, а не в отсутствии необходимости. Познание аффектов позволяет человеку не быть их рабом, а управлять ими, что соответствует саморегуляции. Б. Спиноза видит предметом своих размышлений именно способ, точнее, путь, ведущий к свободе. Обосновывая могущество разума, показывая его силу над аффектами, Б. Спиноза утверждает истинное понимание блаженства души: «Блаженство не есть награда за добродетель, но сама добродетель...» (2022, с. 350). Здесь, следуя за мыслью Б. Спинозы, мы приходим к пониманию, «насколько мудрый могущественнее невежды» (2022, с. 313). Такие формулировки философа показывают нам значимость мотивации и личностного роста в концепции эмоционального интеллекта. Однако распознавание эмоций других людей и социальные навыки в учении Б. Спинозы остаются не затронуты, так как интерсубъективные процессы в философии Нового времени не являются предметом осмысления, что характерно и для философии Б. Спинозы в том числе.

Отсюда становится очевидно, что понимание эмоций в учении Б. Спинозы имеет много общего с понятием эмоционального интеллекта; формулировки, которые использует философ, наглядно показывают нам эту связь. Философская система Б. Спинозы предвосхищает идеи эмоционального интеллекта, в частности такие идеи, как понимание эмоций, их влияние на разум и поведение человека. Его точка зрения является важной интеллектуальной предпосылкой концепции эмоционального интеллекта, подчеркивая значимость понимания и разумного управления своими внутренними состояниями.

Таким образом, учение об аффектах Б. Спинозы вполне сопоставимо с методами работы с эмоциональными состояниями в современной психологии. Б. Спиноза старается понять эмоциональную природу человека и ориентирует на это других исследователей, избравших для себя эмоциональную сферу как предмет осмысления. Подход нидерландского философа, выражающийся в знаменитом «я постоянно старался не осмеивать человеческих поступков, не огорчаться ими и не клясть их, а понимать» (Спиноза, 2015, с. 244), надолго опередил свое время, заложив основы современных исследований природы эмоций и методов работы с ними.

В итоге при рассмотрении методов борьбы с аффектами в философии Б. Спинозы и способов регуляции эмоциональных состояний в различных психологических направлениях прослеживается их сходство в фундаментальной идее: эффективное управление эмоциями достигается не за счет их подавления или ограничения, а через осмысление и понимание. Именно обоснование философом важности разумного подхода к такому деликатному вопросу, как управление эмоциональными состояниями, стало предпосылкой для развития данных взглядов в психологической науке, что показывает преемственность идей.

Заключение

Таким образом, мы приходим к следующим выводам. На сегодняшний момент существует множество способов совладания со своими эмоциями. Есть как способы моментального действия, сущность которых помочь здесь и сейчас, например дыхательные практики или методики переключения внимания, так и подходы пролонгированного управления эмоциональными состояниями, содержание которых направлено в перспективе на рост степени регулирования эмоциональных переживаний, в частности метод «сознательного расслабления», медитации, развитие эмоциональной памяти и внимательности. Отдельно можно обозначить целую группу приемов, родившихся из когнитивного подхода. Основной их принцип – связать интеллектуальную составляющую (внимание и мышление) с эмоциональной (эмоции, чувства, настроения). Эти методы создают союз разума и чувств, которые обычно принято мыслить отдельно, показывая, что вместе они способны взаимодополнять друг друга, а в будущем помогают улучшить жизнь человека. Специфику управления эмоциями можно обнаружить в сознательном и целенаправленном применении различных техник для регуляции внутреннего переживания и его внешнего проявления.

Проводя параллели между способами, предложенными психологией, и методами Б. Спинозы, можно увидеть некую преемственность: точка зрения философа наиболее близка к методам когнитивного подхода. Несмотря на это, есть и значимые отличия. Во всех способах из сочинения «Этика», описанных ранее, прослеживается связь с разумом (процессом мышления, в частности), однако не затрагивается телесная работа. Такая особенность, на наш взгляд, рождается из специфики философии как области знания, направленной больше на дух, нежели на тело. Б. Спиноза отмечает, что для него не имеет значения, «какие заботы должно прилагать к телу» (2022, с. 313), так как данный вопрос составляет предмет медицины. Мы же, в свою очередь, не можем позволить себе увести на задний план телесную составляющую. Методы другого формата эмоциональной работы, меньше из философии, больше из психологии, связанные с работой организма, показывают ее взаимосвязь с медициной, что раскрывает психологию как многогранную науку, включающую в себя элементы

и направления других сфер научного познания. Так же немаловажным является факт отсутствия значения интерсубъективной проблематики в философии Нового времени в целом и в философии Б. Спинозы в частности. Описание работы с эмоциональными состояниями шло больше в контексте познающего субъекта без значимой привязки к интерсубъективным процессам. Социальный контекст если и учитывался, то как полностью зависящий от познающего самое себя субъекта.

Однако выделенные различия не умаляют значимости идей Б. Спинозы для развития современных методов работы с эмоциями. Он, как и современные исследователи, пишет о том, что от эмоций невозможно и ненужно избавляться. Высший уровень человека и его ума – это интеллектуальное блаженство, сопровождаемое аффектом и вытесняющее «низшие» переживания, «Спиноза не мыслит явления добродетели без участия аффекта радости» (Гаджикурбанов, 2013, с. 13). Таким образом, как и в современных подходах, эмоциональные переживания представляются естественным или природным, в терминологии Б. Спинозы, процессом, который при выстраивании правильного подхода не только не носит деструктивной функции, но и содействует в различных сферах развитию личности.

В качестве перспектив дальнейшего исследования заявленной проблематики можно назвать проведение глубокого сравнительного анализа между воззрениями на аффекты Б. Спинозы и схожего психологического направления – когнитивного подхода к эмоциям и их регуляции. Также можно провести эмпирическое исследование, направленное на изучение эффективности конкретных методов работы с эмоциями, которые выделяет Б. Спиноза, или же сравнить методы философа с другими когнитивными методиками и методами, направленными на более активную работу с телом и физиологическими проявлениями эмоций.

Источники | References

1. Андреева И. Н. Алфба эмоционального интеллекта: как читать эмоции и складывать из них радость и вдохновение. СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
2. Архангельская В. В. Ведомое рисование и работа с символами // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3.
3. Барретт Л. Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
4. Выготский Л. С. Учение об эмоциях // Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1984. Т. 1.
5. Гаджикурбанов А. Г. Спиноза о преодолении аффектов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2013. № 2.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ? М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024.
7. Грызунова О. В., Грызунов В. В. Метод управления эмоциями обучающихся на основе морфологического анализа // Открытое образование. 2022. № 3.
8. Карпова Н. Л., Голзицкая А. А., Чернянин В., Хаципиентидис К., Мазза Н. Библиотерапия в России, Польше, США // Вопросы психологии. 2018. № 5.
9. Конурова Л. Р. Преодоление эмоциональных состояний подростков с помощью музыкальной терапии // Scientific progress. 2022. Т. 3. № 2.
10. Кубанова А. К. Эмоциональные процессы и управление эмоциями // Власть истории и история власти. 2022. Т. 8. № 5.
11. Майданский А. Д. Учение Спинозы об аффектах в культурно-исторической психологии // Концепт: философия, религия, культура. 2022. Т. 6. № 2.
12. Нейман В. О. Когнитивно-поведенческая терапия против тревожных расстройств // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2024. № 2.
13. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития. Самара: Издательство Самарского университета, 2022.
14. Рачковская Н. А. Психологические механизмы управления эмоциональным состоянием человека // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2008. № 4.
15. Симонова О. А. Базовые принципы социологии эмоций // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2016. № 4.
16. Солянкина Л. Е. Использование медитации как метода психологической саморегуляции // Психолого-педагогический поиск. 2023. № 4.
17. Спиноза Б. Богословско-политический трактат. М.: Академический Проект, 2015.
18. Спиноза Б. Этика. М.: АСТ, 2022.
19. Столяров А. Апатия // Философская антропология. 2023. Т. 9. № 1.
20. Ткач Е. Н., Куратова И. С. Использование элементов смехотерапии в практике оказания психологической помощи // Экология человеческих отношений как проблема практической психологии в современном обществе: сборник трудов конференции (г. Хабаровск, 22-28 ноября 2017 г.). Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2018.
21. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2010.
22. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of Emotional Intelligence // Intelligence. 1993. Vol. 17. No. 4.
23. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. No. 3.

Информация об авторах | Author information

RU

Эльдарион Артур Артурович¹, к. филос. н.
Щелкунова Екатерина Александровна²

^{1, 2} Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток

EN

Arthur Arthurovich Eldarion¹, PhD
Ekaterina Aleksandrovna Shchelkunova²

^{1, 2} Far Eastern Federal University, Vladivostok

¹ arthorius_mag@mail.ru, ² shchelkunova.ea@dvfu.ru

Информация о статье | About this article

Дата поступления рукописи (received): 05.11.2025; опубликовано online (published online): 24.11.2025.

Ключевые слова (keywords): управление эмоциями; Б. Спиноза; сопротивление аффектам; эмоциональный интеллект; философия эмоций; emotion management; B. Spinoza; resistance to affects; emotional intelligence; philosophy of emotions.