

Колесо эмоций Плутчика

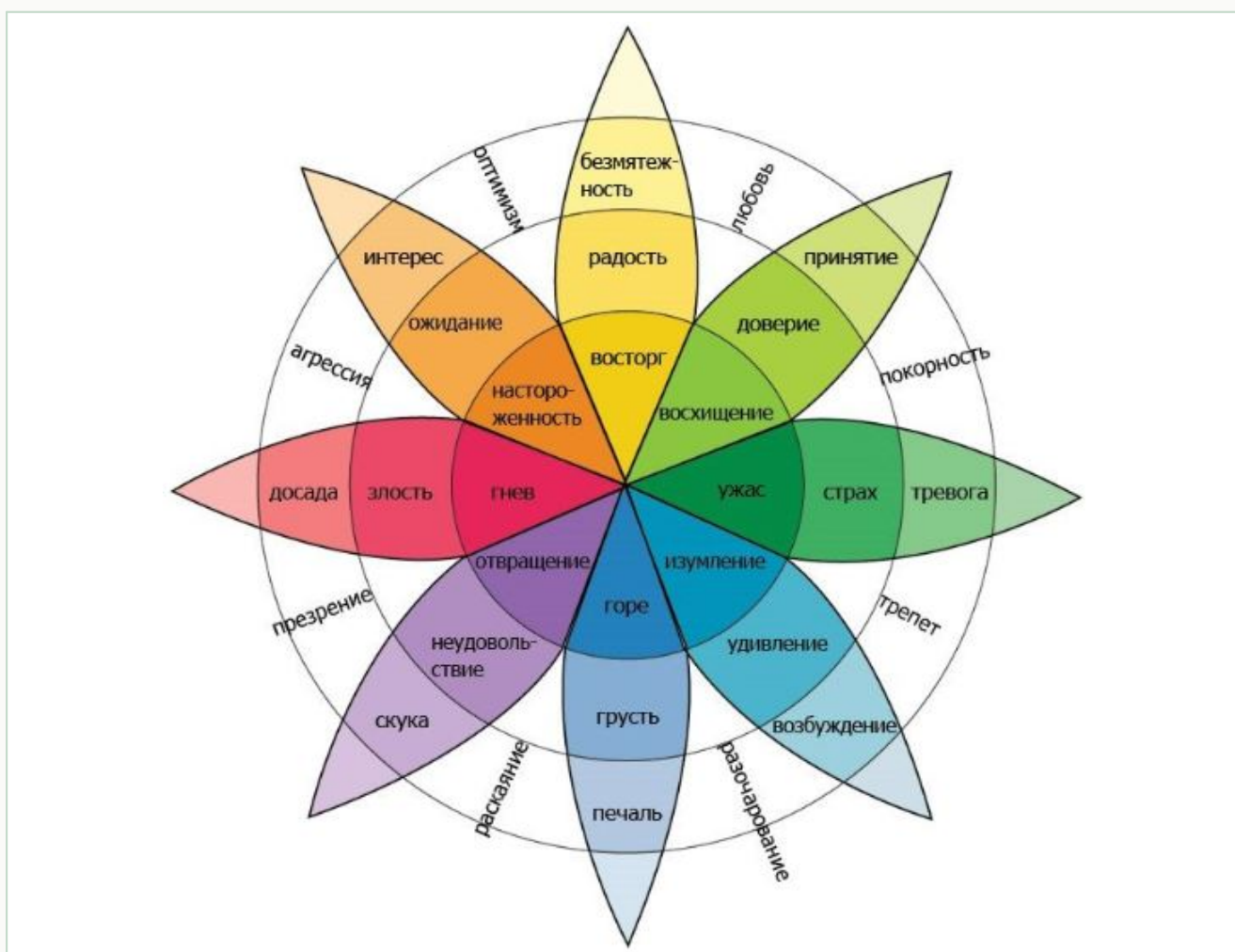
Модель восьми базовых эмоций и их взаимосвязей

О концепции

Концепция Роберта Плутчика, представленная в виде «цветка эмоций», стала одной из самых наглядных моделей эмоциональной сферы человека. В своей теории он использует восемь базовых эмоций: радость, горе, доверие, отвращение, страх, злость, удивление и настороженность — располагая их на лепестках цветка, противоположных по смыслу и степени интенсивности.

Как читать цветок

Цветок Плутчика помогает увидеть динамику чувств и взаимосвязи между ними. Например, восхищение, доверие и принятие — это проявления одной эмоции с разницей в интенсивности, а любовь рождается из безмятежности и принятия. Если присмотреться к внешнему кругу, можно заметить, как слияние разных эмоций формирует более сложные состояния — вину, тревогу, вдохновение или сомнение.



Цветок эмоций Роберта Плутчика. Интенсивность нарастает к центру; противоположные лепестки — противоположные по смыслу эмоции.

Модель как инструмент самонаблюдения

Используйте модель Плутчика не как статичную схему, а как инструмент самонаблюдения: фиксируйте, что вы чувствуете, какие эмоции переплетаются, что их вызывает и как они проживаются в теле. Такая практика помогает бережнее относиться к себе и помнить, что эмоции — это проявления нас, но не мы сами.

Мы всегда больше, чем переживание эмоции или чувства.

Интенсивность нарастает к центру: от лёгкого беспокойства — к страху — к ужасу. Чем ближе к центру, тем сильнее переживание.

Практика

Выберите любую эмоцию, которую вы ощущаете прямо сейчас. Найдите её на цветке: посмотрите, какой интенсивности она соответствует, что находится рядом, а что — напротив. Это даёт точку опоры: не «мне плохо», а «я замечаю раздражение, под которым, возможно, скрывается страх».

Чем разнообразнее словарь эмоций, тем точнее мы понимаем себя — и тем легче выбирать, как реагировать.

Ключевые понятия модели

Базовые эмоции	8 первичных эмоций: радость, горе, доверие, отвращение, страх, злость, удивление, настороженность
Интенсивность	Каждая эмоция имеет три уровня — от мягкого (внешний круг) до сильного (центр)
Противоположности	Эмоции на противоположных лепестках — антиподы по смыслу
Сложные эмоции	Сочетание двух соседних базовых эмоций порождает более сложные состояния