

НЕ НАДО ВСЕ
ПОНИМАТЬ
ПРО СЕБЯ



Никита Данилов

Не надо всё понимать про себя

«Автор»

2026

Данилов Н.

Не надо всё понимать про себя / Н. Данилов — «Автор», 2026

Мы научились говорить о чувствах, замечать границы и искать причины своих реакций. Это сделало нас внимательнее к себе. Но вместе с полезной психологической грамотностью появилась новая тревога: вдруг любая усталость - выгорание, любой конфликт - токсичность, а каждая привычка объясняется травмой? «Не надо всё понимать про себя» - точная, живая и ироничная книга о границе между самопознанием и бесконечным самонаблюдением. Она бережно разбирает модные ярлыки, самодиагностику по роликам, культ терапии, язык триггеров, границ и типов привязанности. Без обесценивания реальных диагнозов, насилия и психотерапии. С уважением к науке и к обычной человеческой жизни. Эта книга возвращает право не быть круглосуточным психологическим проектом: иногда не нужно искать скрытый смысл, достаточно увидеть ситуацию, сделать шаг и жить дальше. Это и есть свобода.

© Данилов Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Содержание	6
Часть I. Когда самопознания стало слишком много	7
1. Мы научились говорить о чувствах. И слегка перестарались	7
2. Почему так приятно наконец найти объяснение себе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Никита Данилов

Не надо всё понимать про себя

Глава

Не надо всё понимать про себя

Критический разбор модной психологии, самодиагностики, ярлыков и бесконечного поиска своей травмы

Эта книга не призывает отказаться от психологии, терапии или внимательного отношения к себе. Она о другой вещи: о праве не превращать каждую усталость в симптом, каждый конфликт в диагноз, а всю жизнь в бесконечное расследование собственной личности.

Психологические знания могут поддерживать, защищать и прояснять. Но они не обязаны становиться единственным языком, на котором человек говорит о себе и других. Иногда понять себя полезно. Иногда полезнее поесть, позвонить другу, обратиться за помощью, уйти из плохой ситуации или просто прожить вторник без дополнительной интерпретации.

Содержание

Часть I. Когда самопознания стало слишком много

1. Мы научились говорить о чувствах. И слегка перестарались
2. Почему так приятно наконец найти объяснение себе
3. От интереса к себе до круглосуточного контроля
4. Когда слово становится клеткой

Часть II. Словарь, который вышел из кабинета психолога

5. Травма: слово, которое стало означать почти всё
6. Токсичность, абьюз и нарциссы: почему все вдруг стали специалистами по чужой пси-

хике

7. Триггеры, границы и право не терпеть всё подряд
8. Тип привязанности как новый гороскоп
9. Пять признаков, что у вас всё

Часть III. Охота за первой причиной

10. Почему нам так хочется найти, где нас сломали
11. Во всём виноваты родители?
12. Внутренний ребёнок и взрослый, который остался без голоса
13. Обязательно ли найти свою травму
14. Понимание не всегда меняет жизнь

Часть IV. Когда работа над собой становится второй работой

15. Психотерапия без культа психотерапии
16. Не каждую эмоцию нужно прожить по инструкции
17. Осознанность или видеонаблюдение за собственной психикой
18. Принять себя и всё-таки измениться

Часть V. Вернуться в свою жизнь

19. Иногда проблеме нужно не понять, а решить
20. Перестать объяснять себя другим людям
21. Право быть обычным
22. Жизнь, в которой вы не главный психологический проект

Часть I. Когда самопознания стало слишком много

1. Мы научились говорить о чувствах. И слегка перестарались

Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке.

Представим человека, который отменил встречу, потому что устал. Через десять минут он уже ищет в телефоне объяснение: избегает ли он близости, защищает ли границы, не началось ли выгорание. Иногда такой поиск приводит к точному наблюдению. Но иногда усталость остаётся усталостью. Он поздно лёг, слишком долго ехал, плохо ел, весь день отвечал на сообщения. У простой причины нет красивого названия, зато она часто подсказывает простое решение. Полезно различать вопрос и ответ. Вопрос «почему со мной это происходит?» иногда открывает дорогу к важному разговору. Ответ, найденный слишком быстро, может эту дорогу закрыть. Особенно если он звучит окончательно: «я всегда такой», «со мной всё ясно», «поэтому я ничего не могу». Хорошее объяснение оставляет место для следующего шага. Плохое объяснение объясняет так много, что человеку уже негде двигаться. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Полезно не торопиться превращать первое объяснение в окончательный вывод. Наблюдение становится надёжнее, когда выдерживает несколько дней, разговоров и перемен обстоятельств.

В ленте легко встретить фразу, которая звучит как найденный ключ. «Если вы часто так делаете, возможно, с вами произошло вот это». Человек узнаёт себя сразу в нескольких пунктах и испытывает облегчение. Наконец-то есть объяснение неловким разговорам, старой обиде, трудности начать дело. Облегчение не нужно высмеивать. Оно говорит о настоящей потребности быть увиденным. Просто путь от узнавания до вывода обычно длиннее, чем длительность ролика. Профессиональная психология и популярная психологическая культура говорят на похожем языке, но делают разную работу. В кабинете специалист собирает историю, уточняет длительность, контекст, влияние симптомов на жизнь, медицинские факторы и альтернативные объяснения. В коротком посте обычно остаётся одно слово и несколько ярких признаков. Это не делает пост вредным автоматически. Но читателю полезно помнить разницу между ориентиром и заключением. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Здесь нет задачи отнять у человека язык для боли. Задача скромнее: оставить словам их вес, чтобы они помогали различать опыт, а не заставляли подозревать в себе новую неисправность.

Разговор с близким тоже изменился. Раньше можно было сказать: «Мне было неприятно». Теперь хочется собрать аккуратную конструкцию из терминов, доказательств и выводов о мотивах другого. Иногда точные слова действительно защищают человека. Но иногда они превращают разговор в судебную экспертизу, где никто уже не слушает, что произошло между двумя людьми, которым больно и неловко. Наша психика любит цельные сюжеты. Она не особенно любит фразы «я пока не знаю» или «причин несколько». Поэтому один термин бывает соблазнительнее реальности. Реальность чаще устроена скучнее и гуманнее: вы можете быть уставшим, раздражённым, неуверенным, одновременно любить человека и хотеть от него отдохнуть. Противоречие не всегда признак внутренней поломки. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке.

Именно в таких местах появляется свобода. Она не в том, чтобы немедленно перестать чувствовать, а в том, чтобы не делать из чувства единственного судьи собственной биографии.

Есть особый вид усталости от внутренней работы. Человек вроде бы старается жить бережно: ведёт заметки, слушает подкасты, замечает реакции, ходит к специалисту или читает книги. Но в какой-то момент день оценивается не по тому, как он прожит, а по тому, достаточно ли хорошо он был проанализирован. Это тяжёлая сделка. Она обещает контроль, а взамен забирает спонтанность. Иногда психологическая грамотность становится новой формой строгости к себе. Человек уже не просто сердится. Он требует от себя определить источник гнева, назвать потребность, корректно прожить реакцию и не задеть никого. После этого у него остаётся мало сил на сам гнев и ещё меньше на жизнь. Навык замечать себя ценен, но он не должен становиться экзаменом, который приходится сдавать в каждом разговоре. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Честность не всегда выглядит как глубина. Иногда она выглядит как простое признание: мне неприятно, я устал, мне нужно время, я не понимаю, чего хочу. Эти фразы не беднее терминов.

Собирательный пример не ставит диагнозов. Он нужен лишь для узнавания. Марина говорит, что больше не отвечает подруге, потому что та «триггерит её внутреннего ребёнка». Когда разговор становится спокойнее, выясняется другое: Марина злится, что подруга трижды забыла о её дне рождения. Этого уже достаточно для честного разговора. Не обязательно искать сложную систему, если есть конкретная боль и конкретный поступок. Точность не отменяет сочувствия. Можно признать, что кому-то очень больно, и не называть боль тем словом, которое первым пришло из ленты. Можно рекомендовать обратиться за помощью, не выдавая диагноз. Можно уйти из отношений, не проводя другому человеку дистанционную психиатрическую экспертизу. Иногда уважение к сложности начинается с простой фразы: «Я не знаю всего, но вижу, что тебе трудно». Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Бережность к себе не требует бесконечного саморазбора. Она может состоять в том, чтобы заметить предел, отложить решение, попросить поддержки или признать, что сегодня ясности не будет.

Представим человека, который отменил встречу, потому что устал. Через десять минут он уже ищет в телефоне объяснение: избегает ли он близости, защищает ли границы, не началось ли выгорание. Иногда такой поиск приводит к точному наблюдению. Но иногда усталость остаётся усталостью. Он поздно лёг, слишком долго ехал, плохо ел, весь день отвечал на сообщения. У простой причины нет красивого названия, зато она часто подсказывает простое решение. Когда состояние долго не отпускает, заметно меняет сон, аппетит, способность учиться, работать, поддерживать отношения или заботиться о себе, разговор с квалифицированным специалистом может быть особенно нужен. При мыслях о самоубийстве, риске причинить вред себе или другим, насилию и остром ухудшении важно обращаться за экстренной и профессиональной помощью. Эта книга не заменяет диагностику или лечение. Она предлагает осторожнее обращаться с психологическими словами в обычной жизни. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Смысл психологического знания не в том, чтобы сделать человека прозрачным для самого себя. Оно полезно, когда добавляет выбор, язык и опору, а не когда заменяет ими живой опыт.

В ленте легко встретить фразу, которая звучит как найденный ключ. «Если вы часто так делаете, возможно, с вами произошло вот это». Человек узнаёт себя сразу в нескольких пунктах и испытывает облегчение. Наконец-то есть объяснение неловким разговорам, старой обиде, трудности начать дело. Облегчение не нужно высмеивать. Оно говорит о настоящей потребности быть увиденным. Просто путь от узнавания до вывода обычно длиннее, чем длительность ролика. Есть разница между ответственностью и виной. Вина спрашивает: «Кто испортил меня?» Ответственность спрашивает: «Что теперь в моей власти?» Второй вопрос не отме-

няет несправедливость прошлого. Он просто возвращает человеку часть авторства в настоящем. Порой это единственное, что делает прошлое не тюрьмой, а частью биографии. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Можно оставить вопрос открытым и всё равно действовать. Неопределённость неприятна, но она не равна беспомощности. Во многих жизненных ситуациях решение приходит после движения, а не до него.

Разговор с близким тоже изменился. Раньше можно было сказать: «Мне было неприятно». Теперь хочется собрать аккуратную конструкцию из терминов, доказательств и выводов о мотивах другого. Иногда точные слова действительно защищают человека. Но иногда они превращают разговор в судебную экспертизу, где никто уже не слушает, что произошло между двумя людьми, которым больно и неловко. Небольшой эксперимент можно провести без героизма. На неделю заменяйте вопрос «что со мной не так?» двумя другими: «что случилось?» и «что мне сейчас поможет?». Иногда ответом будет разговор. Иногда вода, еда, сон, медицинская консультация, отменённая встреча или одно письмо. Эксперимент не запрещает размышлять о себе. Он проверяет, становится ли мысль опорой для действия или только ещё одним кругом вокруг тревоги. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Внимательность к контексту особенно важна потому, что одинаковое внешнее поведение редко имеет одинаковое значение. Молчание бывает отдыхом, страхом, обидой, способом не обострять конфликт или просто нехваткой времени.

Есть особый вид усталости от внутренней работы. Человек вроде бы старается жить бережно: ведёт заметки, слушает подкасты, замечает реакции, ходит к специалисту или читает книги. Но в какой-то момент день оценивается не по тому, как он прожит, а по тому, достаточно ли хорошо он был проанализирован. Это тяжёлая сделка. Она обещает контроль, а взамен забирает спонтанность. Сложность отношений не доказывает, что кто-то из участников патологичен. Два хороших человека могут не подходить друг другу по ритму, ожиданиям, способу спорить, количеству близости и терпимости к неопределённости. Это не делает боль меньше. Зато убирает искушение объявить весь человеческий конфликт задачей по поиску скрытого злодея. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Человек имеет право пересматривать собственные выводы. То, что вчера казалось исчерпывающим объяснением, сегодня может оказаться только одной деталью. Это не непоследовательность, а взрослая точность.

Собирательный пример не ставит диагнозов. Он нужен лишь для узнавания. Марина говорит, что больше не отвечает подруге, потому что та «триггерит её внутреннего ребёнка». Когда разговор становится спокойнее, выясняется другое: Марина злится, что подруга трижды забыла о её дне рождения. Этого уже достаточно для честного разговора. Не обязательно искать сложную систему, если есть конкретная боль и конкретный поступок. Обычная жизнь редко складывается из исключительно значимых дней. В ней много вечеров, когда ничего не произошло, поездок в магазин, неудачных шуток, усталости без большой причины. Нейтральный день не нужно срочно спасать продуктивностью, наполнением или диагнозом. Иногда он просто выполняет свою тихую работу: даёт вам прожить следующий день. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Если проблема повторяется, причиняет серьёзную боль или лишает человека возможности жить привычной жизнью, нужна не самодиагностика, а квалифицированная помощь. В остальных случаях полезнее сначала увидеть реальность без увеличительного стекла.

Представим человека, который отменил встречу, потому что устал. Через десять минут он уже ищет в телефоне объяснение: избегает ли он близости, защищает ли границы, не началось ли выгорание. Иногда такой поиск приводит к точному наблюдению. Но иногда усталость остаётся усталостью. Он поздно лёг, слишком долго ехал, плохо ел, весь день отвечал

на сообщения. У простой причины нет красивого названия, зато она часто подсказывает простое решение. Полезно различать вопрос и ответ. Вопрос «почему со мной это происходит?» иногда открывает дорогу к важному разговору. Ответ, найденный слишком быстро, может эту дорогу закрыть. Особенно если он звучит окончательно: «я всегда такой», «со мной всё ясно», «поэтому я ничего не могу». Хорошее объяснение оставляет место для следующего шага. Плохое объяснение объясняет так много, что человеку уже негде двигаться. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. На этом месте книга предлагает не новый запрет, а небольшую паузу. Прежде чем назвать себя или другого человека, можно спросить: что именно произошло, что мне известно и какое действие сейчас будет честным.

В ленте легко встретить фразу, которая звучит как найденный ключ. «Если вы часто так делаете, возможно, с вами произошло вот это». Человек узнаёт себя сразу в нескольких пунктах и испытывает облегчение. Наконец-то есть объяснение неловким разговорам, старой обиде, трудности начать дело. Облегчение не нужно высмеивать. Оно говорит о настоящей потребности быть увиденным. Просто путь от узнавания до вывода обычно длиннее, чем длительность ролика. Профессиональная психология и популярная психологическая культура говорят на похожем языке, но делают разную работу. В кабинете специалист собирает историю, уточняет длительность, контекст, влияние симптомов на жизнь, медицинские факторы и альтернативные объяснения. В коротком посте обычно остаётся одно слово и несколько ярких признаков. Это не делает пост вредным автоматически. Но читателю полезно помнить разницу между ориентиром и заключением. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Психологический термин не обязан исчезнуть из разговора. Ему достаточно перестать работать как печать на лбу. Чем точнее человек знает границы слова, тем легче ему пользоваться им без страха и без власти над собой.

Разговор с близким тоже изменился. Раньше можно было сказать: «Мне было неприятно». Теперь хочется собрать аккуратную конструкцию из терминов, доказательств и выводов о мотивах другого. Иногда точные слова действительно защищают человека. Но иногда они превращают разговор в судебную экспертизу, где никто уже не слушает, что произошло между двумя людьми, которым больно и неловко. Наша психика любит цельные сюжеты. Она не особенно любит фразы «я пока не знаю» или «причин несколько». Поэтому один термин бывает соблазнительнее реальности. Реальность чаще устроена скучнее и гуманнее: вы можете быть уставшим, раздражённым, неуверенным, одновременно любить человека и хотеть от него отдохнуть. Противоречие не всегда признак внутренней поломки. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Близкие отношения редко выигрывают от мгновенной классификации. Важно уметь называть опасное и разрушительное, но также полезно оставлять место для неловкости, различий, ошибок и разговора, который ещё можно начать.

Есть особый вид усталости от внутренней работы. Человек вроде бы старается жить бережно: ведёт заметки, слушает подкасты, замечает реакции, ходит к специалисту или читает книги. Но в какой-то момент день оценивается не по тому, как он прожит, а по тому, достаточно ли хорошо он был проанализирован. Это тяжёлая сделка. Она обещает контроль, а взамен забирает спонтанность. Иногда психологическая грамотность становится новой формой строгости к себе. Человек уже не просто сердится. Он требует от себя определить источник гнева, назвать потребность, корректно прожить реакцию и не задеть никого. После этого у него остаётся мало сил на сам гнев и ещё меньше на жизнь. Навык замечать себя ценен, но он не должен становиться экзаменом, который приходится сдавать в каждом разговоре. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Нормальная жизнь не всегда даёт материал для глубокого вывода. В ней

много состояний, которые проходят сами, много решений, которые принимаются неидеально, и много дней, смысл которых не нужно добывать усилием.

После этой главы можно оставить себе один спокойный вывод. Мы стали лучше замечать переживания, но иногда начинаем обращаться с каждым из них как с заявлением о поломке. Не нужно решать это раз и навсегда. Достаточно заметить, где слово «язык чувств» помогает видеть жизнь яснее, а где начинает заслонять её.

2. Почему так приятно наконец найти объяснение себе

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.