

# Практическая ПСИХОЛОГИЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ:

Как применять психологию  
в реальных ситуациях



ИИ  
Елена Светлова

Елена Светлова

**Практическая психология  
повседневности: Как применять  
психологию в реальных ситуациях**

«Автор»

2026

**Светлова Е.**

Практическая психология повседневности: Как применять психологию в реальных ситуациях / Е. Светлова — «Автор», 2026

Почему мы срываемся на близких, откладываем важное и выматываемся, а потом думаем: «Со мной что-то не так»? Часто дело не в характере, а в привычных реакциях, догадках и нагрузке — и всё это можно исследовать без самоосуждения. «Практическая психология повседневности: Как применять психологию в реальных ситуациях» показывает, как использовать психологию в обычной жизни. Вы научитесь замечать свои реакции, отличать факты от предположений, понимать эмоции и менять привычки. Книга поможет превратить намерение в сильный шаг, беречь внимание и силы, принимать решения в условиях сомнений, яснее общаться, обозначать границы и снижать напряжение в конфликтах. Вы также узнаете, как распознавать перегрузку, меньше сравнивать себя с другими и возвращаться к важному после сбоев. Для тех, кто хочет лучше понимать себя и действовать осознаннее, не требуя от себя идеальности.

© Светлова Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Психология повседневности: как замечать закономерности в обычной жизни     | 6  |
| Самонаблюдение без самоосуждения: распознаём свои реакции и потребности    | 10 |
| Эмоции как сигналы: учимся понимать и регулировать переживания             | 14 |
| Мысли и интерпретации: как проверять убеждения и менять взгляд на ситуацию | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                          | 23 |

**Елена Светлова**  
**Практическая психология**  
**повседневности: Как применять**  
**психологию в реальных ситуациях**

**Практическая психология повседневности: Как применять психологию в реальных ситуациях**

*Елена Светлова*

## **Психология повседневности: как замечать закономерности в обычной жизни**

В половине восьмого вечера Илья открывает дверь квартиры и ещё в прихожей понимает: вечер пошёл не по плану. Он обещал зайти в магазин, но забыл. Дома его ждёт жена и спрашивает, успел ли он позвонить родителям. Илья бросает ключи на тумбу и резко отвечает:

— Можно я хотя бы пять минут побуду без вопросов?

Жена замолкает. Илья проходит на кухню, видит нетронутую еду и чувствует укол вины. Через минуту ему уже кажется, что дело не в сегодняшнем разговоре. «Я стал ужасно раздражительным. Наверное, со мной что-то не так».

Такое объяснение звучит убедительно, но оно слишком широкое. Оно описывает Илью целиком — будто один вечер способен вынести приговор характеру. А вот что он пока не замечает: это уже третий резкий разговор за две недели, и каждый случился по дороге домой после длинного рабочего дня.

У закономерности нет вывески. Она не выходит навстречу со словами: «Причина твоего раздражения — вот она». Сначала это лишь несколько эпизодов, похожих друг на друга не полностью. Чтобы увидеть связь между ними, нужно не угадывать, кто мы «на самом деле», а внимательнее посмотреть, что происходит в обычной жизни.

### **Один вечер — ещё не закономерность**

Вернёмся к прихожей. Пока Илья вспоминает случившееся, в памяти остаётся главным образом резкий ответ и неловкая тишина после него. Восстанавливая вечер задним числом, он может не вспомнить, что не обедал, весь день провёл на встречах, а в автобусе читал сообщения о незавершённой работе. Память не видеозапись: она сохраняет не каждую деталь, а пересобирает рассказ, часто вокруг самых ярких моментов.

Поэтому полезно записывать наблюдения как можно ближе к событию. Не для того, чтобы составить обвинительное заключение против себя, а чтобы не полагаться только на впечатление.

Психологическое наблюдение начинается с конкретики. Не «я невыносимый», а «ответил резко обычного, когда меня спросили о звонке». Не «я ленивый», а «трижды отложил задачу после обеда». В первом случае мы приклеиваем к себе ярлык. Во втором — описываем действие, которое можно исследовать.

Разница важна. Ярлык часто закрывает вопрос: «Я такой — что тут поделаешь?» Конкретное описание, наоборот, открывает его: «При каких обстоятельствах я так поступаю? Что было перед этим? Что случилось потом?» Оно не оправдывает поступок. Илья всё ещё может извиниться за резкость. Но ему становится доступен выбор: понять контекст и в следующий раз попробовать действовать иначе.

### **Как устроен дневник закономерностей**

Для наблюдения не нужна толстая тетрадь и безупречная дисциплина. Достаточно короткой записи — нескольких строк в телефоне или на листке. В ней пять полей:

- 1. Ситуация.** Когда и где это произошло? Что случилось?
- 2. Предшествующие события.** Что было до этого: нагрузка, разговор, спешка, еда, сон, шум?
- 3. Реакция.** Что я заметил в теле, мыслях и чувствах? Что сделал?
- 4. Последствия.** Что произошло сразу после и чуть позже?
- 5. Возможные повторения.** На что этот эпизод похож? Что пока остаётся непонятным? Вот как может выглядеть первая запись Ильи.

**Ситуация:** среда, около 19:30, дома. Жена спросила, позвонил ли я родителям. **Предшествующие события:** рабочий день затянулся; были встречи; в автобусе отвечал на сообщения; обед пропустил. **Реакция:** почувствовал напряжение в плечах и усталость; подумал: «От меня опять чего-то хотят»; ответил резко. **Последствия:** жена замолчала, мне стало неловко; позже мы поговорили, но оба были расстроены. **Возможные повторения:** похожее уже случилось после позднего возвращения. Нужно проверить.

В этой записи нет диагноза и нет окончательного вывода. Она не говорит, что причиной была только усталость или только голод. Она просто сохраняет детали, которые можно будет сопоставить с другими.

#### **Из нескольких эпизодов проступает рисунок**

Через несколько дней Илья вспоминает ещё два случая. В первый раз он сорвался на жену по дороге домой, когда она позвонила уточнить, что купить к ужину. Во второй — раздражённо ответил коллеге в переписке уже в автобусе. В обоих случаях рабочий день закончился позже обычного.

Если собрать записи рядом, они могут выглядеть так:

#### **Ситуация**

#### **Что было до**

#### **Реакция и последствия**

#### **Возможное повторение**

Среда, дома, вопрос о звонке

Поздние встречи, пропущенный обед, сообщения в автобусе

Резкий ответ, затем вина и молчание

Усталость, голод, переход с работы домой

Пятница, звонок жены по дороге

Длинный день, затор, нерешённая задача

Раздражённо ответил, разговор быстро закончился

Позднее возвращение, просьба в момент дороги

Вторник, рабочая переписка в автобусе

Совещания почти до вечера, много уведомлений

Написал сухо, потом перечитал сообщение и смягчил тон

Перегрузка и отсутствие паузы после работы

Теперь заметна возможная закономерность: дело не обязательно в вопросах близких или в «плохом характере». Похожие реакции появляются в дни высокой нагрузки, часто по дороге домой или сразу после неё. Важен, похоже, и сам переход: Илья физически уже не в офисе, но мысленно всё ещё отвечает на рабочие запросы.

Однако наблюдение — ещё не доказательство причины. Не каждый длинный день заканчивается ссорой. Возможно, имеют значение голод и шум в дороге. Возможно, труднее всего Илье, когда его спрашивают о делах сразу после возвращения. А возможно, он просто лучше запомнил неприятные эпизоды, чем спокойные. Чтобы не превратить первые догадки в новую версию ярлыка, полезно задать себе несколько вопросов:

- Что действительно повторилось, а что я додумал?
- Были ли похожие ситуации, в которых я отреагировал иначе?
- Что отличалось в те дни?
- Есть ли ещё одно разумное объяснение происходящего?

•Какой факт заставил бы меня пересмотреть мою гипотезу?

Например, в субботу Илья тоже был уставшим, но не ответил резко, потому что перед разговором успел посидеть в тишине и поесть. Это не доказывает, что пауза и еда «решают проблему». Но даёт полезную зацепку: условия между похожими эпизодами могут различаться.

**Наблюдать — не значит контролировать**

У дневника есть ловушка: из помощника он может превратиться в надзирателя. Человек начинает проверять каждый свой вздох, а любую неудачную реакцию записывает как подтверждение, что с ним что-то не так. Это не цель наблюдения.

Запись нужна, чтобы расширить картину, а не ужесточить суд над собой. Можно описать неприятное действие честно и без смягчения: «Повысил голос». И одновременно не делать из него вывод: «Я всегда причиняю боль близким». Первое — факт одного эпизода. Второе — обобщение о личности и всей жизни.

Полезно также замечать не только трудности. Записывайте случаи, когда похожая ситуация прошла спокойнее. Что помогло? Было ли больше времени? Удалось ли закончить одно дело, прежде чем взяться за другое? Состоялся ли разговор в более подходящий момент? Такие эпизоды показывают не только, где возникает проблема, но и при каких условиях реакция меняется.

Именно сравнение делает дневник полезным. Один эпизод — фотография. Несколько записей — уже последовательность кадров, в которой можно заметить движение. Но даже последовательность не раскрывает все причины. Повседневная реакция обычно складывается из нескольких обстоятельств: нагрузки, привычек, ожиданий, отношений, здоровья и случайных событий. Задача не в том, чтобы немедленно найти единственный корень, а в том, чтобы увидеть достаточно ясную картину для небольшого следующего шага.

**Недельный эксперимент: одно изменение**

На шестой день Илья формулирует осторожную гипотезу: «В длинные рабочие дни я чаще отвечаю резко, если продолжаю решать рабочие вопросы по дороге домой и сразу включаюсь в разговоры дома». Теперь её можно проверить — не обещанием «больше никогда не раздражаться», а маленьким изменением.

Илья выбирает одно: в течение недели после выхода с работы он десять минут не открывает рабочие сообщения и не планирует дела. Если едет в автобусе, убирает телефон в карман; если идёт пешком — проходит часть пути без звонков. Это не волшебный ритуал и не универсальный рецепт. Это один способ проверить, имеет ли пауза значение именно для него.

Чтобы эксперимент был понятным, стоит заранее решить, что записывать. Например: насколько напряжённым был день, удалось ли сделать паузу, случился ли резкий ответ и как быстро удалось вернуться к разговору. Не требуется выставлять себе отметки за «хорошее» поведение. Достаточно короткой записи вечером.

План на семь дней может быть таким:

**День 1.** Выберите время и место для заметок. Запишите, как обычно проходит возвращение домой и что вы хотите лучше понять. Не меняйте привычки специально.

**Дни 2–3.** Наблюдайте и записывайте эпизоды по пяти полям. Если ничего похожего не произошло, отметьте и это: например, «день был длинный, но вечер прошёл спокойно». Отсутствие трудного эпизода тоже часть картины.

**День 4.** Перечитайте записи. Отметьте повторяющиеся обстоятельства, но сформулируйте их как предположения: «похоже, что...», а не «я доказал, что...».

**Дни 5–6.** Проведите выбранный маленький эксперимент. Меняйте только одну вещь — например, делайте паузу перед тем, как открывать рабочие сообщения. Продолжайте наблюдать за остальным.

**День 7.** Сравните записи. Что повторялось? Что не совпало с ожиданиями? Было ли хотя бы небольшое отличие? Что ещё хочется проверить?

Сравнение не обязано дать однозначный ответ. Неделя — короткий срок, а дни редко бывают одинаковыми. Если в один вечер стало спокойнее, нельзя уверенно заключить, что дело только в паузе. Но можно заметить: «В два дня с паузой я легче переключился; хочу понаблюдать ещё». Это уже не гадание о себе, а аккуратная проверка.

Если забыли сделать запись, не нужно восстанавливать её по минутам или ругать себя за пропуск. Запишите то, что помните, и отметьте, что часть деталей могла стереться. Если эксперимент не состоялся, это тоже наблюдение: возможно, выбранный шаг оказался неудобным, слишком большим или плохо привязанным к привычному моменту.

### **Любопытство вместо приговора**

Через неделю Илья может не стать человеком, который никогда не раздражается. И цель не в этом. Но он уже видит больше, чем в тот первый вечер. Он заметил повторение между длинными рабочими днями и резкими ответами, обратил внимание на дорогу и переход домой, проверил влияние короткой паузы. Он также понял, что бывают исключения и что его первые объяснения не всегда полны.

Повседневность становится понятнее не тогда, когда мы находим красивую теорию о себе, а когда замечаем конкретные повторения и осторожно проверяем их. Дневник помогает заменить «я всегда такой» на более точные вопросы: «Когда это случается чаще? Что было перед этим? Что меняется, если изменить один небольшой элемент?»

Возьмите для начала один повторяющийся эпизод — вечернюю усталость, откладывание дел, напряжение перед разговором. Запишите его без приговора. Затем подождите, пока появятся ещё несколько наблюдений. Не требуйте от себя идеальной осознанности: достаточно быть немного внимательнее к тому, что обычно пролетает мимо.

Наша задача — не контролировать каждую реакцию и не превратить жизнь в таблицу. Достаточно заметить, что за отдельными моментами иногда проступает рисунок. А когда рисунок становится виден, появляется возможность выбирать: что оставить как есть, что попробовать изменить и о чём стоит узнать больше.

## Самонаблюдение без самоосуждения: распознаём свои реакции и потребности

В 16:47 на экране Марины вспыхнуло сообщение от коллеги:

— Сможешь срочно посмотреть презентацию? Нужно отправить до шести.

Марина почти закончила свой отчёт. Она устала, хотела выйти из офиса вовремя и по дороге домой купить продукты. Но пальцы уже набрали: «Конечно, присылай». Только после отправки она заметила, что плечи поднялись, а челюсть сжалась.

Презентация оказалась не на пять минут. Марина задержалась, пропустила автобус и вернулась домой раздражённой. Вечером она снова и снова прокручивала разговор: «Почему я опять не смогла отказать? Какая же я слабая. Сама согласилась — теперь нечего жаловаться».

В этой внутренней речи есть энергия, но нет ясности. Она не помогает понять, почему Марина согласилась, чего опасалась и как поступить в следующий раз. Это голос судьи: он выносит вердикт, но не собирает сведения. Чтобы извлечь из эпизода пользу, Марине нужен другой голос — внутренний репортёр. Он не оправдывает и не обвиняет. Он описывает, что произошло, замечает реакцию и ищет информацию, на основе которой можно выбрать следующий шаг.

### Между событием и приговором

После напряжённого разговора память нередко превращается в монтажный стол: мы прокручиваем самые неприятные кадры, добавляем к ним выводы о себе и незаметно начинаем принимать эти выводы за факты. «Я согласилась помочь» быстро превращается в «я всегда позволяю собой пользоваться». «Я растерялась» — в «я ни на что не способна». Такие фразы звучат убедительно именно потому, что наполнены эмоцией, однако убедительность не делает их точными.

Посмотрим на ситуацию Марины внимательнее.

**Факты** — то, что можно было бы зафиксировать на записи или подтвердить сообщениями:

- коллега попросил посмотреть презентацию до шести;
- Марина ответила: «Конечно»;
- она работала над презентацией около пятидесяти минут;
- из-за этого задержалась и пропустила автобус.

**Оценки и интерпретации** — выводы о значении событий и намерениях людей:

- «Коллега опять свалил на меня свою работу»;
- «Он считает, что моё время ничего не стоит»;
- «Я слабая»;
- «Я всегда соглашаюсь».

Некоторые интерпретации могут оказаться верными, но в момент разбора это ещё не установлено. Коллега мог действительно привыкнуть обращаться к Марине в последний момент. А мог считать её помощь обычной частью совместной работы. «Я всегда соглашаюсь» легко проверить: возможно, Марина часто уступает, а возможно, этот случай особенно задел её именно потому, что обычно она так не поступает. Пока мы не отделили факт от предположения, мы не исследуем ситуацию — мы подменяем её готовым объяснением.

Это умение продолжает важную работу: вместо глобального ярлыка взять конкретный эпизод и рассмотреть его детали. Чем точнее описание, тем больше у нас вариантов действия.

### Что делает внутренний судья

Самокритика иногда кажется полезной: если ругать себя достаточно строго, в следующий раз будто бы удастся вести себя лучше. Но «я тряпка» не содержит инструкции. Из этой фразы

непонятно, какой момент стоило заметить, что помешало ответить иначе и как подготовиться к похожей просьбе.

Более того, резкий приговор часто смещает внимание с поведения на личность. Вместо вопроса «почему я согласилась?» возникает мучительное «что со мной не так?». Становится трудно различить тревогу, усталость, желание помочь и страх показаться неудобной. Мы можем защищаться от собственного обвинения, оправдывать себя или снова и снова мысленно спорить с коллегой. Энергии уходит много, а новых сведений почти не появляется.

Самонаблюдение — не то же самое, что бесконечно прокручивать разговор. У наблюдения есть конкретный эпизод, ясные вопросы и возможный следующий шаг. У пережевывания мыслей часто нет ни конца, ни нового взгляда: одни и те же обвинения ходят по кругу. Если вы замечаете, что третий раз повторяете себе «надо было ответить иначе», попробуйте спросить: «Что я уже понял из этого эпизода? Какое действие теперь доступно?» Иногда ответ будет простым: отложить разбор до утра, потому что сейчас вы слишком устали. Это тоже действие.

Бережное отношение к себе не означает, что последствия можно игнорировать. Марина может признать: «Я согласилась, хотя не могла выполнить просьбу без ущерба для своего вечера. Из-за этого я задержалась и теперь раздражена». Это честно и конкретно. А фраза «я ужасная, нечего было жаловаться» не добавляет ответственности — она лишь унижает человека, который пытается разобраться.

### **Реакция подсказывает, что для нас важно**

Внутри неприятного эпизода часто смешиваются несколько слоёв. Есть эмоция — например, тревога или раздражение. Есть телесная реакция — сжатые плечи, жар в лице, напряжение в животе. Есть импульс — сразу согласиться, спорить, замолчать или уйти. И есть потребность: то, что сейчас важно для человека, например отдых, ясность, самостоятельность, уважение к времени или ощущение принадлежности.

Эти слои связаны, но не тождественны. «Я злюсь» — описание переживания. «Коллега меня не уважает» — объяснение, почему оно возникло. «Мне нужно, чтобы он больше никогда меня ни о чём не просил» — уже требование. Если смешать всё в одну фразу, выбор быстро сужается до двух вариантов: терпеть или обвинять. Если разложить по слоям, появляется больше возможностей.

Что могло быть важно Марине? Возможно, ей хотелось сохранить вечер и восстановить силы. Возможно, она хотела помочь коллеге, но только при ясных сроках. Возможно, она опасалась, что отказ будет выглядеть как нелояльность. Эти предположения нужно проверять, а не принимать за окончательную истину. Внутреннее наблюдение не открывает безошибочный доступ к мотивам; оно помогает сформулировать разумные гипотезы и прислушаться к тому, что в конкретной ситуации отзывается.

Точнее названное переживание тоже может дать небольшой зазор между импульсом и действием. В психологических исследованиях название эмоций рассматривают как один из способов регулирования: когда человек формулирует «я тревожусь» или «я злюсь», переживание иногда становится понятнее и менее захватывающим. Это не волшебная кнопка, и чувство не обязано исчезнуть. Но между «со мной что-то не так» и «я тревожусь, потому что не знаю, как отреагирую на отказ» уже есть пространство для решения.

### **Схема: факт — реакция — потребность — следующий шаг**

Для разбора эмоционально значимого эпизода используйте четыре опоры. Можно записать их в блокнот, в заметки телефона или просто пройти мысленно.

#### **1. Факт: что произошло буквально?**

Опишите эпизод так, словно рассказываете о нём человеку, который не знает участников. Полезны конкретные действия, слова, сроки. Осторожнее со словами «всегда», «никогда», «нарочно», «опять» — за ними часто скрывается обобщение или догадка о мотивах.

В случае Марины: «Коллега попросил посмотреть презентацию до шести. Я ответила, что помогу. На работу ушло около пятидесяти минут».

Если важно, добавьте контекст: «К концу дня я была уставшей. У меня были планы после работы». Это тоже факты о состоянии и обстоятельствах, если вы действительно можете их подтвердить.

## **2. Реакция: что происходило во мне?**

Назовите чувства, телесные сигналы и импульсы. Не обязательно угадывать идеально: подойдут слова «похоже, я тревожилась» или «кажется, я почувствовал раздражение».

Марина может заметить: «Когда пришла просьба, я напряглась. Я торопилась ответить и не спросила себя, есть ли у меня время. Во время работы росло раздражение. Вечером я сердилась на себя и на коллегу».

Не оценивайте эмоцию как правильную или неправильную. Раздражение не доказывает, что коллега поступил плохо; оно сообщает, что в ситуации для Марины что-то оказалось трудным или значимым. Тревога не означает, что отказ опасен. Она говорит о переживании риска, а не обязательно о самом риске.

## **3. Потребность: чего мне хотелось, что было важно или чего я опасался?**

Попробуйте сформулировать несколько версий и выбрать ту, которая кажется наиболее близкой. Например: «Мне нужен был отдых»; «Мне хотелось понимать, сколько времени займёт задача»; «Я боялась показаться несговорчивой»; «Мне важно помогать команде, но не ценой любого личного плана».

Потребность — это не приказ окружающим. «Мне нужен отдых» не означает «коллега обязан больше никогда не обращаться ко мне». Это информация о том, что требуется учесть, выбирая действие. Марина может попросить заранее предупредить о срочных задачах, предложить другой срок, ограничить объём помощи или отказаться. Какой вариант подходит, зависит от обстоятельств и отношений, но теперь выбор будет не только автоматической уступкой.

## **4. Следующий шаг: что я могу сделать теперь?**

Шаг должен быть сильным и конкретным. Иногда он относится к уже случившемуся: признать последствия, уточнить договорённость, восстановить пропущенную коммуникацию. Иногда — к будущему похожему эпизоду: заранее подготовить фразу, взять паузу перед ответом или обозначить доступное время.

Марина может сказать коллеге: «Я посмотрела презентацию и отправила правки. Сегодня из-за этого задержалась. В следующий раз, если задача срочная, давай сначала уточним объём и срок: не всегда смогу включиться в тот же день». А для следующей просьбы приготовить фразу: «Я проверю календарь и отвечу через десять минут» или «Сегодня не успею. Могу посмотреть завтра утром».

Это не наказание коллеге и не оправдание перед самой собой. Это попытка выразить предел и предложить ясные условия сотрудничества.

### **Три минуты на разбор**

Попробуйте упражнение на одном недавнем эпизоде — не обязательно самом тяжёлом. Если вы сейчас сильно расстроены, выберите случай попроще или вернитесь к практике позже.

**Первая минута — событие.** Запишите одну-две фразы: что было сказано или сделано, что сделали вы. Уберите выводы о характере и намерениях.

**Вторая минута — реакция и важное.** Назовите эмоцию, телесный сигнал и возможную потребность или опасение. Пишите как исследователь: «возможно», «похоже», «мне кажется».

**Третья минута — действие.** Выберите один бережный и ответственный шаг. Не нужно решать всю жизнь — достаточно определить, что вы сделаете при похожей ситуации или какой разговор стоит провести теперь.

Заполненный пример Марины может выглядеть так:

●**Факт:** коллега попросил помочь с презентацией до шести. Я ответила «конечно», работала около пятидесяти минут и задержалась.

●**Реакция:** я устала, напряглась, потом раздражалась и винила себя.

●**Потребность или опасение:** мне были важны отдых и возможность планировать вечер; возможно, я боялась выглядеть несговорчивой.

●**Следующий шаг:** в следующий раз не отвечать сразу, а сначала уточнить объём и срок. Если не могу помочь, предложить другое время или спокойно отказать.

Обратите внимание на формулировку: «возможно, я боялась». Марина не обязана мгновенно добыть из себя окончательный ответ. Иногда достаточно заметить первую правдоподобную версию и понаблюдать, подтверждается ли она в похожих эпизодах. В этом смысле записи работают как фонарь: они не объясняют всё одним лучом, но помогают увидеть повторяющиеся детали.

### **Как сделать вывод без приговора**

Завершите разбор фразой, которая содержит наблюдение и направление, а не оценку личности. Например: «Когда я устаю и отвечаю сразу, я чаще соглашаюсь раньше, чем успеваю оценить свои возможности. В следующий раз попробую взять паузу». Или: «Мне важно помогать, но также важно заранее знать объём работы. Я могу уточнить эти условия до согласия».

Такой вывод не гарантирует, что в следующий раз вы сразу поступите идеально. Может случиться, что вы снова автоматически ответите «да». Тогда задача — не объявить предыдущую работу бесполезной, а заметить, что произошло сейчас. Самонаблюдение нужно не для безошибочности, а для постепенного расширения выбора.

И есть ещё одно важное уточнение: не каждый конфликт объясняется тем, что вы плохо распознали собственную потребность. Иногда другой человек действительно нарушает договорённости, давит или игнорирует ваши границы. Самоанализ не должен превращаться в поиск собственной вины за чужое поведение. Фиксируйте и внешние обстоятельства: кто что сделал, повторялось ли это, какие правила или договорённости существовали. Наблюдать за собой — не значит брать на себя ответственность за всё, что случилось вокруг.

Вечером после просьбы Марины можно было бы закончить разбор не словами «я слабая», а так: «Я согласилась, не проверив свои силы и время. Мне было важно помочь, но также нужны были отдых и ясность. Теперь я понимаю, что могу не отвечать мгновенно и сначала уточнять условия». В этой формулировке нет ни оправдания, ни унижения. Есть факт, понимание и возможность изменить действие.

Когда мы заменяем внутренний приговор наблюдением, эмоции не исчезают по команде, а последствия не отменяются. Меняется другое: вместо тумана из обвинений появляется карта. На ней обозначены событие, переживание, то, что для нас важно, и ближайший шаг. С такой картой проще не только понять себя, но и выбрать, как обходиться с чувствами, которые возникают в повседневной жизни.

## Эмоции как сигналы: учимся понимать и регулировать переживания

Телефон лежит рядом с клавиатурой, экран загорается в самый неподходящий момент.

«Марина, цифры будут сегодня?»

Ни приветствия, ни объяснения. Только короткий вопрос от коллеги — и целый вечерний мир, который Марина мгновенно достраивает вокруг этих пяти слов. *Опять проверяет. Думает, что я ничего не делаю. Уверен, что я подвела команду.*

Плечи поднимаются, челюсти сжимаются. Марина перечитывает сообщение, будто между буквами спрятан приговор. Пальцы уже печатают:

«Если бы ты открыл таблицу, не пришлось бы спрашивать. Я отправляла».

Она отправляет ответ прежде, чем успевает решить, хочет ли именно этого. Сообщение становится прочитанным, ответ — доставленным. И только теперь, когда действие уже совершено, Марина замечает, как сильно напряжена.

Первый порыв — удалить написанное. Но удаление не отменит того, что она ответила резко. Да и важнее сейчас не стереть свою реакцию, а понять, что за ней стояло и как поступить дальше.

Эмоция появилась быстро. Но скорость её появления не доказывает, что первая версия происходящего верна. И сама эмоция — даже сильная — не обязывает немедленно действовать.

### Сигнал — не приговор

Эмоции помогают нам замечать, что происходит и что для нас важно. Они влияют на внимание, подготавливают к действию, соединяют ситуацию с опытом и потребностями. Раздражение может подсказать: «Мне трудно справиться с этим темпом». Страх — «Здесь может быть опасность». Печаль — «Я что-то потерял или теряю». Радость — «Это имеет для меня ценность». Иногда зависть обнаруживает желание, которое мы сами себе не разрешили, а вина напоминает о расхождении с собственными принципами.

Но это не словарь с однозначными переводами. Раздражение не всегда означает нарушение границ, а тревога не всегда предвещает беду. Одна и та же эмоция может быть связана с разными обстоятельствами; несколько чувств могут возникнуть одновременно. Можно злиться на коллегу и бояться последствий, обижаться и одновременно понимать, что он не хотел задеть.

Поэтому эмоция полезна как сигнал, но не как окончательное заключение о происходящем. Сигнал просит обратить внимание, а не обязательно принять его первую версию за факт.

В ситуации Марины есть как минимум четыре разных элемента:

- **Событие:** коллега спросил, будут ли цифры сегодня.
- **Интерпретация:** «Он считает, что я не справляюсь».
- **Эмоции:** злость, обида, возможно, тревога.
- **Импульс и действие:** защититься резким ответом.

Все эти части реальны, но они не одно и то же. Вопрос коллеги — факт. Его предполагаемое отношение к Марине — пока догадка. Злость — настоящее переживание. Резкий ответ — одно из возможных действий, но не единственное.

Различать эти элементы не значит отговаривать себя от чувств. Фраза «я не должна злиться» обычно только добавляет к злости стыд или раздражение на себя. Полезнее сказать: «Я злюсь. Похоже, для меня здесь что-то важно. Теперь выясню, что именно и как лучше поступить».

Эмоции не делятся на правильные и неправильные. Можно оценивать поступки — например, признавать, что ответ вышел несправедливым или резким, — но само появление чувства не является проступком. Оно сообщает о реакции, а не выносит моральный вердикт.

### **Протокол между переживанием и действием**

Для сильной эмоции не всегда требуется сложный анализ. Иногда достаточно короткой последовательности: **пауза — название — проверка — выбор**. Это не способ немедленно перестать чувствовать. Это возможность вернуть себе несколько секунд, в которые можно решить, что делать с возникшим сигналом.

#### **1. Пауза**

Пауза начинается с маленького действия: не нажимать «отправить», отложить телефон, закрыть чат или сказать себе: «Сначала проверю, что со мной происходит». Если ответ нужен не прямо сейчас, можно обозначить срок: «Я вернусь к этому сообщению через десять минут». Если вопрос действительно срочный — например, связан с безопасностью или важным рабочим сроком, — пауза всё равно может быть очень короткой. Задача не в том, чтобы избежать ответа, а в том, чтобы не путать срочность ситуации с неотложностью первого импульса.

Марина нажимает на экран, будто собирается удалить отправленное сообщение, но останавливается. Она замечает желание исправить всё одним движением и кладёт телефон на стол. Не потому, что её злость исчезла, а потому, что продолжать переписку на том же накале — скорее всего, плохой способ прояснить ситуацию.

Пауза может быть молчанием на несколько вдохов. Может быть прогулкой до кухни. Может быть договорённостью ответить после совещания. Важен не ритуал, а промежуток между «меня задело» и «я уже сделал то, о чём, возможно, пожалею».

#### **2. Название**

Теперь Марина пробует назвать переживание точнее: «Я злюсь. И, кажется, чувствую себя обвинённой». Затем оценивает силу эмоции по шкале от нуля до десяти: «Злость — семь, тревога — три». Такая оценка не является измерением прибором и не нужна для сравнения себя с другими. Это способ заметить перемену: сейчас чувство на семь, а через несколько минут, возможно, на пять.

Полезно обратить внимание и на телесные признаки: сжаты ли плечи, участилось ли дыхание, появилась ли тяжесть в животе, хочется ли говорить громче или, наоборот, замереть. Тело — один из источников сведений об эмоции, но не единственный. Переживания отражаются также в мыслях, внимании, памяти и побуждениях. И не всякое телесное ощущение можно уверенно объяснить эмоцией: на него влияют усталость, кофе, болезнь и множество других факторов.

Само название иногда помогает ослабить автоматизм реакции: «Я замечаю злость» — немного отличается от «Я и есть моя злость, и сейчас она решит за меня». Исследования эмоционального названия связывают его с возможностью лучше осознавать переживание и регулировать ответ, хотя это не магический приём и помогает не всегда. Если слово не находится, можно начать с простого: «Мне сейчас нехорошо, я напряжён».

#### **3. Проверка**

Здесь важно спросить себя не «Имею ли я право так чувствовать?», а «Что именно я знаю, а что додумал?»

Марина возвращается к переписке и разделяет известное и предполагаемое. Известно: коллега спросил, будут ли цифры сегодня. Известно: она отправила файл ранее. Неизвестно: видел ли он файл, понимает ли, о какой версии речь, требует ли отчёта или просто уточняет срок. Предположение: он обвиняет её в безответственности.

Можно добавить ещё несколько вопросов:

- Что именно в сообщении меня задело — слова, краткость, момент, прошлый опыт?
- Что я пытаюсь защитить: время, уважение, репутацию, ощущение справедливости?

•Какое ещё объяснение возможно, если не оправдывать собеседника, а просто признать нехватку данных?

•Какой информации не хватает, чтобы ответить по существу?

Проверка контекста — это не требование выбрать самое доброжелательное объяснение. Коллега действительно может быть недоволен; Марина не обязана заранее считать его правым или неправым. Нужно лишь не выдавать догадку за установленный факт.

Через несколько минут приходит новое сообщение:

«Смотрю старую выгрузку, в текущую таблицу у меня нет доступа. Нужна цифра для презентации».

Контекст меняет картину. Короткий вопрос звучал для Марины как претензия, но мог быть просто просьбой разобраться с файлом. А если бы выяснилось, что коллега регулярно пишет ей в последний момент и говорит обвиняющим тоном, это тоже была бы важная информация — не повод обесценить собственную реакцию.

В сильных чувствах контекст иногда скрыт за самой громкой мыслью. Проверить его — не значит отказаться от своего восприятия. Это значит оставить открытым вопрос, пока не появились сведения.

#### **4. Выбор**

После паузы, называния и проверки можно спросить: «Чего я хочу добиться следующим ответом?» Уточнить факты? Обозначить границу? Исправить ошибку? Попросить времени? Прекратить неприятный разговор?

Марина выбирает сначала восстановить рабочий контакт, не отказываясь от своих чувств:

«Извини, я ответила резко. Я прочитала твой вопрос как претензию. Сейчас проверю доступ к файлу и пришлю цифру».

Такой ответ не говорит: «Я зря злилась». Он признаёт действие и одновременно оставляет место для дальнейшего разговора. Если срочные запросы действительно регулярно создают проблему, Марина может обсудить это отдельно, когда будет готова сформулировать не только раздражение, но и конкретную просьбу: например, заранее обозначать сроки или договариваться о порядке обновления таблиц.

Не всякую эмоцию нужно регулировать ради того, чтобы продолжить разговор. Если ситуация опасная, унижительная или нарушает важную границу, главным выбором может быть выйти из неё, обратиться за помощью или прямо сказать «нет». Пауза не должна превращаться в обязанность спокойно переносить то, что причиняет вред. Она нужна, чтобы лучше различить варианты и выбрать безопасный.

#### **Что может помочь пережить сильную волну**

Универсального приёма нет. Одному человеку помогает медленный выдох: например, вдохнуть без усилия и выдохнуть немного дольше. Другому внимание к дыханию усиливает тревогу — тогда лучше сосредоточиться на предметах вокруг или пройтись. Короткая прогулка может дать выход напряжению, но не обязана решить конфликт. стакан воды иногда помогает переключиться и удовлетворить простую потребность, но не заменяет выяснения обстоятельств. Разговор с доверенным человеком может дать поддержку и другую перспективу; полезно при этом спросить себя, ищу ли я взгляд со стороны или только подтверждение, что собеседник виноват.

Можно попробовать несколько вариантов и заметить, что подходит именно вам:

- убрать телефон из рук на пару минут;
- сделать несколько спокойных выдохов, если это приятно;
- пройтись или немного размяться;
- выпить воды и проверить, не влияют ли голод или усталость на состояние;
- записать ответ в заметки, не отправляя его;
- сказать собеседнику: «Я хочу ответить по существу, вернусь к этому чуть позже»;

•обсудить ситуацию с человеком, который способен не только поддержать, но и помочь увидеть факты.

Регуляция — это не подавление. Если злость остаётся, она не обязательно мешает действовать разумно. И наоборот: внешнее спокойствие ещё не означает, что человек понял свои чувства. Цель не в том, чтобы всегда отвечать без эмоций, а в том, чтобы по возможности не передавать эмоции управление каждым поступком.

### **Личный план паузы**

Навык проще вспомнить заранее, чем придумывать в разгар ссоры. Поэтому полезно составить короткий план для ситуаций, в которых вас чаще всего захватывает сильное чувство. Заполните его без оценки себя:

**1. Мои частые триггеры:** какие слова, обстоятельства или типы сообщений меня особенно задевают?

**2. Ранние признаки:** по чему я понимаю, что уже реагирую автоматически? Что меняется в теле, мыслях, тоне, действиях?

**3. Моя пауза:** какое конкретное действие я могу сделать и сколько времени мне обычно нужно?

**4. Мой сигнал себе:** какую короткую фразу я использую — «Не отвечай из первого импульса» или «Сначала факты, потом вывод»?

**5. Мой способ регулирования:** что чаще помогает мне немного снизить накал или яснее думать?

**6. Моя цель ответа:** что мне нужно прояснить, сообщить или защитить?

**7. Мой план на случай сильного переживания:** к кому я обращусь, если самостоятельно разобраться трудно?

Например: «Когда я читаю короткое сообщение с требованием, я не отвечаю сразу, если злость выше шести из десяти. Откладываю телефон, прохожу до кухни и возвращаюсь к тексту через десять минут. Если вопрос срочный, отправляю нейтральное подтверждение: “Увидела, проверю и отвечу до 17:00”».

Этот план — не обещание никогда не срывать. Иногда сообщение всё равно уйдёт раньше мысли; иногда лучший способ будет не прогулка, а прямой разговор. Тогда можно вернуться к произошедшему и спросить: что стало триггером, чего мне не хватило, что я попробую в следующий раз? Это сбор информации, а не новое обвинение себя.

### **Прочитать ещё раз**

Марина снова открывает первое сообщение. Теперь она видит те же слова: «Цифры будут сегодня?» Они по-прежнему короткие. Возможно, коллеге стоило добавить контекст. Но в них нет прямого утверждения, что Марина не справляется. Это не доказывает, что она должна была сразу прочитать вопрос без раздражения. Это лишь позволяет заметить: первая интерпретация была возможной, но не единственной.

Эмоция не обязана исчезнуть, чтобы человек мог сделать следующий шаг. Она заслуживает внимания: в злости Марины могли быть усталость, чувство несправедливости или потребность в ясных договорённостях. Но эмоция не обязана становиться приказом — немедленно нападать, оправдываться или замолкать.

Между переживанием и поступком иногда помещается всего несколько секунд. В них можно назвать чувство, оценить его силу, проверить недостающий контекст и выбрать действие, которое лучше отвечает вашим целям. А если первая реакция всё же вырвалась наружу, можно не отменять её существование, а признать свою часть и решить, как продолжить разговор.

Так эмоция становится не врагом и не судьёй, а сигналом, который помогает заметить важное. Чтобы правильно услышать его, полезно также проверить мысли и толкования, возникшие в ответ на ситуацию.

## Мысли и интерпретации: как проверять убеждения и менять взгляд на ситуацию

В 18:42 Ирина отправила другу сообщение: «Сможешь завтра созвониться? Хочу посоветоваться с тобой». В 18:44 под сообщением появилась отметка «прочитано». В 21:17 ответа всё ещё не было.

Сначала Ирина просто заметила тишину. Потом вспомнила неловкий разговор прошлой недели: она пошутила, друг замолчал, и ей показалось, что шутка его задела. Из этих двух деталей быстро сложилась законченная история: «Он обиделся. Я ему надоела. Наверное, наши отношения испорчены». Тревога подхватила эту версию, словно ветер подхватывает сухой лист, и понесла её всё дальше. Ирина перечитала переписку, стала выискивать холодные интонации в прежних ответах и набрала: «Если не хочешь со мной общаться, мог бы сказать прямо».

Сообщение ещё не было отправлено. Но настроение уже изменилось так, словно друг произнёс эти слова сам.

В повседневной жизни это происходит постоянно: событие занимает секунду, а его объяснение — весь вечер. Кто-то не поздоровался, коллега ответил коротко, близкий человек отложил разговор. Мы замечаем факт, мгновенно придаём ему смысл и реагируем не только на случившееся, но и на историю, которую успели построить вокруг него.

Умение проверять эту историю не означает, что нужно запрещать себе тревожиться или убеждать себя, будто всё непременно хорошо. Оно нужно для другого: чтобы не принимать первую убедительную версию за единственно возможную.

### **Событие — это не его объяснение**

Разделим то, что случилось с Ириной, на два слоя.

**Событие:** сообщение прочитано; прошло несколько часов; ответа нет.

**Интерпретация:** друг обиделся, больше не хочет общаться, отношения испорчены.

Первый слой можно проверить по переписке. Второй — пока предположение. Возможно, верное, возможно, нет. Важно заметить: предположение не становится фактом оттого, что оно возникло быстро, звучит убедительно или вызывает сильные чувства.

Мозг постоянно пытается объяснить происходящее. Это полезно: без быстрых выводов мы бы не могли ориентироваться в мире. Но в ситуациях неопределённости скорость иногда обгоняет точность. Мы достраиваем недостающие части картины на основе прежнего опыта, страхов и ожиданий. Если когда-то молчание означало отвержение, нынешняя пауза может ощущаться как знакомый сигнал опасности. Это объясняет, почему мысль приходит так настойчиво, но не доказывает, что она верна именно сейчас.

В когнитивной психологии и когнитивно-поведенческой терапии особое внимание уделяют автоматическим мыслям — коротким, часто незаметным суждениям, возникающим между событием и реакцией. «Он меня игнорирует». «Я всё испортил». «Раз начальник не ответил, значит, я плохо справляюсь». Такие мысли не обязательно ошибочны. Но они заслуживают проверки, особенно когда ведут к сильной тревоге, стыду или гневу.

Представим дорожный знак, который мозг устанавливает на обочине: **«опасность — меня отвергают»**. Знак может помогать вовремя замечать риск, но иногда он стоит там, где дорога просто поворачивает. Проверка убеждения — не попытка сорвать этот знак с корнем. Это способ притормозить, посмотреть на местность и убедиться, куда именно ведёт дорога.

### **Три версии одного молчания**

Ирина остановилась и задала себе вопрос: «Какие ещё объяснения возможны?» Не чтобы выбрать самое приятное, а чтобы увидеть больше одной версии.

**1. Друг действительно обиделся или хочет дистанцироваться.** Неловкая шутка могла его задеть, а молчание может отражать его нежелание сейчас разговаривать.

**2. Он занят или отвлёкся.** Открыл сообщение между делами, собирался ответить позже и забыл. Такое случается, хотя отметка «прочитано» создаёт впечатление, будто человек уделил сообщению всё внимание.

**3. Он пока не знает, что ответить.** Вопрос Ирины предполагает разговор, возможно, непростой; друг мог отложить ответ, чтобы подумать или дожидаться спокойного времени.

Есть и другие варианты: он мог быть уставшим, не заметить, что сообщение требует ответа, или столкнуться с неожиданными делами. Ни одна из этих версий не подтверждена одной только паузой. Позитивное объяснение не становится фактом лишь потому, что оно утешает. Но и тревожное не становится фактом лишь потому, что кажется наиболее страшным.

Задача не в том, чтобы угадать чужие мысли по отметке в мессенджере. Задача — признать неопределённость и не поступать так, будто мы уже получили ответ.

### **Как проверить автоматическую мысль**

Проверка убеждения — не судебное разбирательство, где нужно любой ценой доказать себе, что ты неправ. Это спокойная исследовательская работа. Она помогает увидеть, на чём стоит вывод и каких данных пока не хватает.

#### **1. Назовите мысль прямо**

Не останавливайтесь на «мне плохо» или «что-то не так». Попробуйте записать точную фразу, возникшую в голове:

«Он не отвечает, потому что обиделся и больше не хочет со мной дружить».

Чем яснее сформулирована мысль, тем проще отличить её от события. Можно также отметить эмоцию и её силу: «тревога — 75 из 100», «обида — 40 из 100». Это не измерение с научной точностью, а способ зафиксировать исходную точку.

#### **2. Найдите факты, которые поддерживают опасение**

Спросите себя: «Что я знаю наверняка? Какие наблюдаемые детали подтверждают, что ситуация может быть непростой?»

У Ирины есть два факта: сообщение прочитано, ответа пока нет. Был и неловкий эпизод на прошлой неделе. Эти детали могут объяснить её беспокойство. Но пока они не доказывают, что друг хочет прекратить отношения.

Полезно отделять факт от его усиленной версии. «Он не ответил три часа» — конкретное наблюдение. «Он демонстративно меня игнорирует» — уже объяснение его намерений. «Мы поссорились» — возможно, факт, если была ссора; «после этого он решил меня бросить» — вывод о чужом решении.

#### **3. Посмотрите, что не укладывается в первоначальную версию**

Вопрос не в том, чтобы найти доказательства своей невиновности или заставить себя успокоиться. Спросите: «Какие данные эта история не учитывает? Есть ли важная информация, которой я пока не располагаю?»

Ирина вспоминает, что друг не говорил, что обиделся, а в конце прошлой встречи попрощался с ней тепло. Раньше он уже отвечал с задержкой, когда был занят. Это не доказывает, что сейчас всё хорошо. Но показывает: вывод «наши отношения испорчены» пока опирается на ограниченные сведения.

Отсутствие прямого подтверждения — не всегда доказательство обратного. Если человек не сказал, что сердится, это ещё не гарантирует, что он не сердится. Смысл проверки не в том, чтобы объявить всё безопасным, а в том, чтобы точнее оценить, сколько известно и насколько сильный вывод из этого следует.

#### **4. Сформулируйте другие объяснения**

Спросите: «Какие ещё причины могли привести к тому же наблюдаемому результату?» Полезно придумать хотя бы две-три версии, в том числе неприятную и нейтральную.

Затем оцените не то, какая из них приятнее, а то, насколько каждая согласуется с имеющимися данными. Пока Ирина не знает, занят ли друг, заметил ли он важность сообщения и задела ли его шутка. Значит, разумнее не назначать одну из версий окончательным ответом.

Здесь легко попасть в новую ловушку: заменить «он меня отверг» на «он наверняка просто занят». Это не гибкость, а обмен одной необоснованной уверенностью на другую. Более точная формулировка может звучать так: «Я тревожусь из-за молчания и прошлой неловкости. Друг мог обидеться, но по одной задержке я этого не знаю».

### **5. Решите, что поможет прояснить ситуацию**

Спросите себя: «Какие сведения действительно могли бы прояснить происходящее?» Ответом может быть не новый анализ переписки, а прямой разговор, наблюдение за повторяющимся поведением или немного времени.

Важно не превращать проверку в бесконечный поиск гарантий: перечитывание чата, подсчёт минут, попытки угадать настроение по точкам в конце сообщения. Иногда данных пока нет. Это неприятно, но честное признание «я пока не знаю» полезнее, чем десятки догадок, выданных за факты.

#### **Таблица для проверки мысли**

Ирина перенесла свои рассуждения на бумагу. Запись помогла увидеть, где заканчиваются сведения и начинается догадка.

#### **Ситуация**

#### **Автоматическая мысль**

#### **Факты за и против**

#### **Другие объяснения**

#### **Следующий шаг**

Друг прочитал сообщение о звонке, но не ответил несколько часов. На прошлой встрече была неловкая шутка.

«Он обиделся и больше не хочет со мной общаться».

**За:** сообщение прочитано; ответа нет; встреча была неловкой. **Против:** друг не говорил, что обиделся; попрощался тепло; раньше задерживал ответы. Ни одна из деталей не даёт прямого ответа о его намерениях.

Он может быть занят или забыть; может обдумывать ответ; мог обидеться и пока не быть готовым говорить.

Не отправлять обвинительное сообщение. Позже спокойно уточнить, получил ли он просьбу о звонке и удобно ли поговорить.

Теперь попробуйте заполнить такую таблицу для своей ситуации. Не обязательно писать красиво: достаточно коротких, конкретных формулировок.

#### **Ситуация**

#### **Автоматическая мысль**

#### **Факты за и против**

#### **Другие объяснения**

#### **Следующий шаг**

Что произошло, без догадок?

Какая фраза возникла первой?

Что подтверждает опасение, а что оно упускает?

Какие ещё версии согласуются с фактами?

Что можно сделать соразмерно тому, что известно?

Перед заполнением оцените уверенность в первоначальной мысли от 0 до 100. Например: «Он меня отвергает — 85». После проверки оцените её ещё раз. Не требуйте от себя непременно снизить оценку до нуля. Иногда новые факты, наоборот, усиливают опасение. Важен не обязательный оптимистичный результат, а более обоснованный взгляд.

Полезно добавить к таблице два вопроса: **«Какие сведения могли бы прояснить ситуацию?»** и **«Что бы я сказал другу, оказавшемуся на моём месте?»** На второй вопрос мы часто отвечаем чуть бережнее и точнее, чем на первый внутренний обвинительный монолог. Возможно, вы сказали бы другу: «Понимаю, почему ты тревожишься, но по одной задержке ещё нельзя знать, что он думает. Давай уточним спокойно».

### **Как выбрать действие, соразмерное фактам**

После проверки мыслей важно решить, как поступить. Не всякая неопределённость требует немедленного разговора; не всякое молчание нужно терпеть без конца. Выбор зависит от ситуации, её важности и того, повторяется ли подобное.

Ирина может пока не писать и вернуться к делам, договорившись с собой проверить сообщение позже. Если звонок нужен к определённое времени, она может сообщить об этом прямо. Если хочет понять, не задела ли друга шутка, лучше спросить об этом отдельно, а не прятать вопрос в обвинение.

Например:

«Привет. Я увидела, что ты прочитал моё сообщение о звонке. Когда будет удобно, дай знать. И ещё я думаю о нашей прошлой встрече: вдруг моя шутка тебя задела? Если так, мне хотелось бы это обсудить».

В более простой ситуации подойдёт:

«Привет! Не хочу додумывать за тебя: сможешь поговорить завтра или лучше выбрать другой день?»

Это не гарантирует немедленного ответа и не заставляет другого человека объясняться по требованию. Но такая формулировка сообщает о потребности ясно и оставляет место для его ответа. Если же человек регулярно не отвечает на важные вопросы, отменяет договорённости или избегает разговора, повторяющийся рисунок поведения становится значимыми данными. Одно молчание и устойчивая последовательность молчаний — не одно и то же. Проверка убеждений помогает не игнорировать закономерности, а замечать их точнее.

Пока ответа нет, Ирине пригодится нейтральная фраза для себя:

«Я вижу, что ответа пока нет, и замечаю свою тревогу. Причину я не знаю. Я могу уточнить позже, не обвиняя и не решая заранее, что думаю за другого человека».

В этой фразе нет ни самоуспокоительного «всё точно хорошо», ни приговора «всё испорчено». Есть признание чувства, различение факта и вывода и возможность выбрать следующий шаг.

### **Не спорить с собой, а расширять картину**

Проверка мысли не должна превращаться в ещё один повод себя критиковать. Если вы заметили, что додумали за другого человека, это не означает, что вы «слишком чувствительный» или «неразумный». Это значит, что в момент неопределённости мозг предложил быстрое объяснение. Теперь у вас есть возможность рассмотреть его внимательнее.

Не каждую мысль нужно подробно анализировать. Если вывод не вызывает сильных переживаний и не ведёт к важному поступку, достаточно отметить: «Это моя версия, а не установленный факт». Подробная таблица особенно полезна, когда мысль повторяется, кажется бесспорной, резко усиливает эмоции или подталкивает вас к действию, о котором вы потом можете пожалеть.

Иногда проверка обнаруживает, что тревожное предположение было верным. Друг действительно обиделся; коллега недоволен; договорённость нарушена. Тогда задача не в том, чтобы спорить с реальностью, а в том, чтобы встретиться с ней, опираясь на ясные сведения, и решить, что делать дальше. Психологическая гибкость — это не всегда видеть ситуацию светлее. Это способность видеть её шире и менять вывод, когда появляются новые данные.

Вернёмся к Ирине. Пока она смотрела на отметку «прочитано», молчание казалось почти сообщением: «Ты мне больше не важна». Но отметка обозначала только одно — сообщение было открыто. Остальное Ирина достроила сама, исходя из тревоги и неловкого воспоминания. Когда она разделила наблюдения и предположения, у неё появился выбор: не отправлять упрёк, дожидаться удобного момента и спросить прямо. Не потому, что она уже знает ответ, а потому, что пока не знает.

## **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.