

Почему мы такие:

Как психология объясняет
наши чувства, выбор и отношения



и

Александр Громов

Александр Громов

**Почему мы такие: Как
психология объясняет наши
чувства, выбор и отношения**

*<https://litres.ru/74598904>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Почему волнение для одного — сигнал собраться, а для другого — доказательство провала? Почему мы повторяем привычные ошибки, принимаем тревожные мысли за факты и ссоримся с теми, кто нам дорог?

«Почему мы такие...» — ясный путеводитель по психологии повседневной жизни. Вы узнаете, как темперамент и опыт формируют реакции, что сообщают эмоции, почему память и внимание искажают картину, как сталкиваются потребности и на выбор влияют привычки, стресс и окружение. Книга поможет отделять факты от предположений, замечать свои потребности, превращать цели в небольшие шаги, говорить о важном, обозначать границы и обращаться за помощью — без ярылков и обещаний «исправить себя».

Она адресована тем, кто хочет лучше понимать себя и других, увереннее проходить через конфликты и менять то,

что возможно. Психология не предсказывает судьбу и не даёт готовых формул: она помогает яснее видеть ситуацию и осознанно выбирать следующий шаг.

Книга создана с помощью ИИ.

Содержание

Почему мы такие: что психология может объяснить — и чего не обещает	6
Как складывается личность: темперамент, опыт и жизненные сценарии	19
Мозг и тело чувств: как рождаются эмоции и о чём они нам сообщают	29
Мысли — не факты: внимание, память и когнитивные искажения	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Александр Громов
Почему мы такие:
Как психология
объясняет наши чувства,
выбор и отношения

**Почему мы такие: Как психология объясняет наши
чувства, выбор и отношения**

Александр Громов

Почему мы такие: что психология может объяснить — и чего не обещает

На сцене — двести человек, микрофон и две пары ладоней, одинаково влажных от волнения.

Андрей ждёт своей очереди и чувствует, как ускоряется пульс. «Организм проснулся, — говорит он себе. — Значит, нужно ещё раз пройти начало». Он делает несколько медленных вдохов, проверяет заметки и выходит к аудитории.

Марина тоже замечает учащённое сердцебиение и дрожь в пальцах. Но её мысль звучит иначе: «Я так волнуюсь, потому что не готова. Сейчас все увидят, что я ничего не умею». Она снова и снова перечитывает первый абзац, сбивается, злится на себя и в конце концов начинает выступление с извинения.

Если описать только тела, различий почти нет: волнение, напряжение, ожидание оценки. Но один человек воспринимает тревогу как сигнал подготовиться, а другой — как доказательство собственной несостоятельности. Почему? Хочется ответить сразу: Андрей уверен в себе, Марина — нет. Или: Андрей натренирован, а Марина перфекционистка. Или даже: у неё «синдром самозванца».

Каждый из этих ответов может звучать убедительно. И каждый может оказаться слишком быстрым.

Нам часто хочется получить психологическое объяснение в форме ключа: повернуть — и всё станет ясно. Почему я отступаю, когда меня критикуют? Почему близкий замолкает во время ссоры? Почему в одном коллективе я смелый, а в другом едва решаюсь заговорить? Если найдётся точное название, кажется, что вслед за ним появится контроль: знай причину — исправь себя.

Психология действительно помогает замечать закономерности и понимать механизмы поведения. Но она не превращает человека в задачу с единственным правильным ответом. Скорее, это карта местности: она показывает дороги, повороты и возможные препятствия, но не решает за путника, куда идти, и не гарантирует, что за следующим холмом окажется именно то, что мы ожидали.

Один поступок — несколько причин

Вернёмся к Андрею и Марине. Возможно, Андрей раньше выступал перед небольшими аудиториями и уже знает, что волнение обычно стихает после первых минут. Возможно, его учили воспринимать телесное возбуждение не как опасность, а как готовность действовать. А может быть, сегодня ему просто досталась знакомая тема, и он хорошо спал.

Марина, возможно, однажды растерялась перед классом и слышала насмешки. Возможно, она привыкла считать ошибку доказательством некомпетентности. Или именно сегодня в зале сидит человек, от которого зависит её повышение. Наконец, она могла не выспаться, пропустить обед и го-

товиться в спешке. Это не мелочи: состояние тела и условия вокруг влияют на то, как мы думаем и действуем.

На поведение редко работает одна причина. Обычно сходятся несколько факторов:

- **Особенности человека:** привычный темп реакции, чувствительность к стрессу, навыки, состояние здоровья.

- **Опыт:** чему человек научился раньше, чего ожидает, какие способы помогали ему справляться.

- **Ситуация:** что происходит сейчас, насколько велики ставки, есть ли время, безопасность и поддержка.

- **Культура и отношения:** какие эмоции принято показывать, кто имеет власть, как в этой среде относятся к ошибкам и несогласию.

- **Случайные обстоятельства:** плохая ночь, неожиданная новость, удачное совпадение, чей-то тон, который попал в больное место.

Эти факторы не просто складываются, как детали в коробке. Они взаимодействуют. Человек, который обычно спокойно относится к замечаниям, может остро отреагировать на критику от важного для него человека. Тот, кто в одном коллективе охотно выдвигает идеи, в другом может молчать — не потому, что внезапно изменился его характер, а потому что изменились риски.

Поведение ещё и влияет на последующие обстоятельства. Марина, испугавшись ошибки, перечитывает текст до последней минуты и не успевает спокойно подготовиться. Вы-

ступление становится труднее, а трудный опыт укрепляет мысль: «Я не умею говорить». Так формируется петля обратной связи. Но петля — не приговор: если изменить подготовку, получить опыт безопасного выступления или пересмотреть отношение к ошибке, привычный ход событий может измениться.

Психология ценна именно тем, что задаёт вопросы о таких связях. Она не обязана сводить поступок к одной черте характера или одной детской истории. У неё есть разные подходы и уровни анализа: от наблюдения за конкретной ситуацией до изучения усвоенных привычек, отношений и влияния среды. Ни один уровень не всегда достаточен сам по себе.

Где заканчивается наблюдение и начинается догадка

Представим, что подруга не ответила на сообщение. Вот **наблюдение**: ответа нет уже несколько часов. «Она меня игнорирует» — уже **интерпретация**, то есть гипотеза о том, почему это произошло. А «она всегда избегает близости и не способна строить отношения» — ещё более широкое заключение, для которого одного молчащего телефона явно недостаточно.

Эти три шага легко спутать, особенно если ситуация задевает нас. Мы замечаем факт, мгновенно достраиваем объяснение — и вскоре переживаем его как ещё один факт. Кажется: «Я не накручиваю себя, я же вижу, что происходит».

Но видеть отсутствие ответа и знать его причину — не одно и то же.

Психологическое мышление помогает разделить ступени:

1. Что именно я наблюдаю? Например: «На сообщение, отправленное в полдень, пока нет ответа».

2. Как я объясняю это? Например: «Подруга сердится» или «ей не до переписки».

3. Что могло бы поддержать или ослабить мою версию? Случалось ли подобное раньше? Знаю ли я, что у неё сегодня важная встреча? Могу ли я спросить, вместо того чтобы угадывать?

4. Какой вывод пока обоснован? Возможно, только этот: ответа ещё нет, а причины мне неизвестны.

Это не призыв обесценивать собственные чувства. Тревога из-за молчания реальна, даже если наша версия событий ошибочна. Можно признать: «Мне сейчас страшно, что отношения портятся», — и одновременно не объявлять этот страх доказательством того, что отношения действительно портятся.

Такой способ рассуждать полезен и для самой психологии. Исследователь сначала уточняет, что именно хочет изучить и как будет измерять: например, «тревожность перед выступлением» — это переживания до выхода, физиологические реакции, избегание выступлений или всё перечисленное? Затем собирает данные, сравнивает наблюдения, проверяет, повторяется ли связь. Если две вещи встречаются одно-

временно, это ещё не доказывает, что одна вызывает другую. Люди, испытывающие сильную тревогу, могут реже соглашаться на выступления — но причина может быть не только в тревоге: возможно, им реже предлагают такую возможность или у них меньше опыта.

В разных исследованиях используются разные методы: опросы, наблюдения, эксперименты, длительное отслеживание изменений во времени. У каждого метода свои достоинства и ограничения. Опрос помогает узнать, как люди описывают свой опыт, но не всегда показывает, что они делают в напряжённый момент. Эксперимент позволяет внимательнее проверить влияние отдельных факторов, но лабораторная ситуация может не полностью совпадать с жизнью. Чем надёжнее результат подтверждается разными способами и повторяется в разных группах, тем больше оснований ему доверять — хотя и тогда важно смотреть, к кому именно он относится.

Исследование может показать, что определённый фактор **в среднем связан** с определённой реакцией или повышает её вероятность. Но средняя закономерность не говорит, что каждый человек отреагирует одинаково. Знание о том, что дождь повышает вероятность пробок, не сообщает, застрянет ли конкретный водитель на конкретной улице. Психологические закономерности работают примерно в таком же вероятностном поле — хотя человек гораздо сложнее автомобиля, а дорожные условия чаще удаётся измерить точнее.

Поэтому осторожность в выводах — не слабость науки. Это часть её метода. Хорошее объяснение не делает вид, будто знает больше, чем позволяют данные.

Объяснение — не ярлык

Один и тот же термин может быть полезным, если помогает задать хороший вопрос, и бесполезным, если становится окончательным вердиктом. Сказать «я избегаю конфликтов» — это начать описывать повторяющееся поведение. Сказать «я такой человек, поэтому ничего не могу поделать» — превратить наблюдение в клетку.

Ярлык останавливает любопытство там, где оно должно начинаться. Если человека назвать «ленивым», легко не замечать, что за откладыванием дела могут стоять страх неудачи, непонимание задачи, усталость, трудности с планированием или отсутствие ясного срока. Иногда важным объяснением окажется привычка избегать неприятного. Иногда — неподходящие условия работы. Иногда — несколько причин сразу. Ни одна версия не должна становиться истиной только потому, что она звучит знакомо.

То же относится к словам вроде «травма», «нарцисс», «созависимость» или «синдром самозванца». Некоторые термины имеют специальное значение и могут быть полезны в разговоре со специалистом; в бытовой речи они нередко превращаются в диагнозы по одному эпизоду. Тревожиться перед выступлением — ещё не значит иметь расстройство. Замкнуться в ссоре — не значит иметь определённый тип

привязанности. Психологическое понятие может подсветить возможный механизм, но не заменяет знакомство с человеком, его историей и нынешними обстоятельствами.

Здесь важен принцип, к которому мы будем возвращаться: **понимать — не значит оправдывать любое поведение**. Если человек повышает голос, прошлый опыт, стресс или усвоенные способы спорить могут помочь понять, откуда взялась эта реакция. Но объяснение не отменяет последствий, не делает обиду несуществующей и не освобождает от ответственности за то, что можно исправить. Иногда понимание причины помогает поставить границу точнее: «Я понимаю, что ты злишься, но не согласен продолжать разговор, пока на меня кричат».

И наоборот: замечать закономерность — не значит ставить диагноз. Можно сказать: «Я несколько раз отложил важный разговор после критики; хочу понять, что меня останавливает», — не решая заранее, что с вами «что-то не так». Трудности не всегда связаны с недостатком силы воли. Если человеку мешают сильная тревога, подавленность или другие длительные состояния, требование «просто соберись» не является ни объяснением, ни помощью. Иногда нужна поддержка близких, изменение условий или работа со специалистом.

Как распознать надёжное объяснение

Когда слышите обещание объяснить поведение — в книге, ролике или разговоре, — полезно не спрашивать только:

«Похоже ли это на меня?» Многие широкие описания кажутся узнаваемыми именно потому, что подходят множеству людей. Вместо этого проверьте сам способ рассуждения.

Во-первых, уточните, что именно утверждается. «Все люди боятся близости» — слишком широко. «Некоторые люди в определённых ситуациях отстраняются, когда ожидают отвержения» — уже конкретнее и оставляет место для проверки.

Во-вторых, спросите, на каких данных основан вывод. Это наблюдение за одним знакомым, теория, результат исследования или профессиональная оценка? Пример из жизни может наглядно объяснить идею, но сам по себе не показывает, насколько часто она верна.

В-третьих, выясните, где заканчивается применимость. Для какой группы людей, в каких обстоятельствах и в какой период получен результат? Вывод об одной аудитории нельзя автоматически переносить на всех людей во всех культурах. Даже убедительная средняя тенденция может плохо описывать отдельного человека.

В-четвёртых, обратите внимание на степень уверенности. Если объяснение обещает безошибочно определить ваш характер по дате рождения, одной фразе или короткому тесту, насторожитесь. Так же стоит относиться к рецептам, которые гарантируют всем одинаковое изменение за одинаковый срок. Психологические инструменты могут быть полезны, но эффективность зависит от задачи, челове-

ка, условий и качества применения.

Наконец, подумайте, что могло бы опровергнуть эту версию. Объяснение, которое подходит для любого исхода, почти ничего не проверяет. Если вам говорят: «Ты молчишь — значит, боишься, а если заговоришь — значит, компенсируешь страх», стоит спросить, при каком наблюдении эта теория считалась бы неверной. Хорошая гипотеза допускает уточнение и проверку.

Не всякое упрощение бесполезно: чтобы учиться, мы используем схемы. Но схема должна помогать замечать реальность, а не заставлять реальность подстраиваться под неё. Хорошая карта оставляет место для дорог, которых пока нет на бумаге.

Карта вместо ярлыка

Попробуйте инструмент, который помогает не торопиться с выводами. Возьмите один повторяющийся эпизод — например, вы замолкаете, когда коллега задаёт вопрос на совещании, или откладываете ответ на важное сообщение. Разделите страницу на четыре колонки:

Что произошло

Что я подумал

Какие есть возможные объяснения

Что ещё нужно узнать

На совещании коллега спросил, почему сроки сдвинулись.

Я промолчал.

«Если отвечу, все решат, что я некомпетентен».

Я не был готов; боялся публичной критики; не понимал, чего от меня ждут; был уставшим; в команде небезопасно задавать вопросы.

Что я знал о сроках? Как обычно реагирует руководитель? Молчал ли я в других похожих ситуациях? Что помогло бы ответить?

В первую колонку заносите то, что можно было бы снять на видео: слова, действия, время. Во вторую — собственные мысли, не выдавая их за чужие намерения. В третью помещайте несколько объяснений, включая такие, которые относятся к человеку, его опыту, ситуации и среде. В четвёртой записывайте недостающие сведения или небольшой способ проверить одну из версий.

Таблица не предназначена для того, чтобы найти единственную «настоящую» причину. Её задача — вернуть пространство выбора. Если мы уверены: «Я молчу, потому что трус», — доступен один вывод: заставить себя перестать быть трусом. Если же возможны разные причины, появляются разные действия: заранее уточнить повестку, потренировать ответ, попросить коллегу поддержать разговор или обсудить с руководителем правила обратной связи.

Проверка гипотезы не обязательно означает большой эксперимент. Иногда достаточно один раз подготовить корот-

кий ответ заранее и заметить, изменилось ли поведение. Можно вести заметки о нескольких похожих эпизодах: кто был рядом, насколько вы устали, что думали до события, чего ожидали. Если закономерность повторяется только в определённых условиях, это важная подсказка. Если не повторяется, первоначальное объяснение стоит пересмотреть.

При этом не нужно превращать себя в лабораторию, где каждый жест требует анализа. Мы не обязаны отслеживать всё и немедленно знать точную причину каждого чувства. Достаточно иногда остановиться и спросить: «Что я наблюдаю? Что предполагаю? Чего пока не знаю?» Эти вопросы не делают переживание меньше — они помогают не добавлять к нему неподтверждённый приговор.

Маленькое упражнение перед следующей главой

Вспомните один повторяющийся эпизод из недавних дней: разговор, который вы откладываете; резкий ответ; молчание; обещание, которое не удалось выполнить. Заполните четыре колонки «карты вместо ярлыка».

Затем добавьте ещё два вопроса:

1. Какие объяснения я обычно выбираю сразу? Не называю ли я себя или другого человека одним словом?

2. Что могло бы помочь проверить эти объяснения? Разговор, дополнительная информация, несколько наблюдений, изменение одного условия?

Запишите хотя бы три возможные версии, даже если одна кажется наиболее правдоподобной. Не все они окажутся

верными. Цель упражнения не в том, чтобы угадать с первой попытки, а в том, чтобы заменить окончательный вердикт любознательностью.

Когда мы спрашиваем «Что со мной не так?», вопрос уже содержит обвинение и предполагает, будто человек — сломанная вещь, которую надо починить. Попробуйте спросить иначе: **«Какие факторы могли повлиять — и что я могу проверить?»** В таком вопросе есть место и для ответственности, и для сострадания к себе, и для реальных перемен.

Психология не выдаёт универсальную инструкцию к человеку. Она помогает составить карту: увидеть повторяющиеся пути, заметить развилки, понять, какие условия усиливают трудность, а какие дают поддержку. Карта не предсказывает каждое движение — и всё же позволяет выбрать маршрут осознаннее.

Поэтому ответ на вопрос «почему мы такие?» редко бывает коротким. Мы становимся собой не из одной черты и не из одного события: на нас влияют темперамент, опыт, отношения и обстоятельства. Чтобы понять, как именно эти силы складываются в устойчивый рисунок личности, сначала важно различить их — не путая карту с человеком, а объяснение с приговором.

Как складывается личность: темперамент, опыт и жизненные сценарии

В переговорной было двенадцать человек и один большой экран. Илья стоял рядом с ним, сжимая в руке пульт. Он знал тему лучше всех: сам собирал данные, находил ошибки в расчётах, придумал решение, которое экономило команде несколько недель работы. Но стоило ему поднять глаза и увидеть лица коллег, как слова будто отступили куда-то в глубину. Он быстро прочитал слайд, пропустил важное объяснение и закончил фразой: «В общем, вот так».

После встречи руководитель сказал, что идея хорошая, но её нужно было яснее представить. Илья пожал плечами:

— Я не оратор. Я просто такой.

Эта фраза звучала как объяснение. Но была ли она им? Или скорее дверью, которую Илья привык закрывать перед вопросом: почему именно здесь он теряет голос — и может ли что-нибудь измениться?

Когда он стал разбираться, ему вспомнились школьные уроки. У доски он однажды запнулся, а одноклассники засмеялись. Учительница торопливо подсказала: «Ну что ты тянешь?» Дома его могли поправить, если он слишком увлечённо рассказывал о себе: не хвастайся, будь скромнее. Воз-

можно, именно эти сцены научили его связывать заметность с риском. Возможно, на его реакцию повлияли и другие обстоятельства: привычка готовиться в одиночестве, темперамент, в котором было больше осторожности, чем тяги к новизне, или нынешние рабочие совещания, где перебивали и говорили быстро.

Такие воспоминания не дают права вынести вердикт: «Вот откуда всё пошло». Память не видеозапись, а прошлое редко укладывается в одну причину. Но она даёт материал для более точного вопроса: не «что со мной не так?», а «как сложился этот способ действовать — и служит ли он мне теперь?»

Личность не появляется однажды в готовом виде, словно чемодан, который нам выдали при рождении. Скорее, это история повторяющихся особенностей, усвоенных способов справляться с жизнью и отношений между ними. В этой истории есть то, что мы получили на старте, то, что встретили по дороге, и то, чему научились уже сами.

Темперамент — не коробка, а исходные настройки

Некоторые различия заметны очень рано. Один ребёнок быстро идёт к незнакомому человеку, другой долго наблюдает из-за плеча взрослого. Один легко перевозбуждается от шума и новых впечатлений, другой словно заряжается ими. Кто-то сразу показывает сильную реакцию, а кому-то нужно больше времени, чтобы почувствовать и выразить эмоцию.

Эти ранние особенности часто называют темпераментом.

Если совсем просто, это характерный способ реагировать: как быстро мы возбуждаемся или успокаиваемся, насколько охотно приближаемся к новому, как чувствительны к шуму, неожиданности, оценке. Темперамент связан с биологическими особенностями нервной системы. Но он не делит людей на несколько аккуратных типов и не отвечает за то, каким человеком они станут.

Осторожность может выглядеть как скованность в одной обстановке и как внимательность к деталям — в другой. Высокая чувствительность способна затруднять жизнь в шумном офисе, зато помогает заметить настроение собеседника. Быстрая эмоциональная реакция иногда толкает к поспешности, но может поддерживать энергию, увлечённость, способность быстро включиться. Особенность сама по себе ещё не добродетель и не недостаток. Важно, в каких условиях она проявляется и что человек с ней умеет делать.

Исследования личности показывают и преемственность, и изменчивость. Некоторые черты сохраняют относительную устойчивость: человек, который в среднем более общителен или тревожен, может и во взрослом возрасте оставаться таким по сравнению с другими. Но это не означает, что он одинаков во всех ситуациях или всю жизнь ведёт себя неизменно. Меняются привычки, роли, навыки, круг общения и требования среды; меняются и способы выражать устойчивые склонности.

Гены участвуют в формировании индивидуальных разли-

чий, но не выписывают человеку готовую судьбу. Даже когда говорят о наследуемости некоторой черты, речь идёт о различиях в конкретной группе людей, а не о том, какая доля этой черты «защита» в отдельном человеке. Это не приговор и не измеритель личных возможностей. Наследственность влияет на стартовые условия; дальнейшая история складывается во взаимодействии с опытом и средой.

Опыт учит не только тому, что произошло, но и тому, чего ждать

Ребёнок не просто переживает события. Он постепенно строит предположения о мире: безопасно ли просить о помощи, можно ли ошибаться, замечают ли его, что случается, когда он спорит или занимает место. Эти выводы не обязательно оформляются словами. Иногда они превращаются в привычное ожидание: «Если покажусь, меня оценят»; «Чтобы меня приняли, надо быть удобным»; «Лучше всё сделать самому, чем зависеть от других».

Так возникают жизненные сценарии — не тайные программы, которыми человек запрограммирован, а знакомые маршруты. Они подсказывают, что обычно делать в повторяющейся ситуации. Если Илья ждёт осуждения, он может заранее тщательно готовиться, говорить как можно короче и не задавать вопросов. Если коллеги после этого не понимают его идеи, он получает повод думать: «Я плохо выступаю». Следующий раз становится ещё страшнее. Сценарий поддерживается сам собой — не потому, что он неизбежен,

а потому, что привычная стратегия уменьшает возможность проверить другое.

Здесь важно не назначать виноватых. Взрослые, которые говорили ребёнку «не хвастайся», могли заботиться о нём, повторять усвоенные нормы или пытаться уберечь от неприятностей. Намерение и последствие не всегда совпадают. И даже если конкретное событие действительно повлияло на человека, оно не объясняет его целиком: один и тот же опыт разные дети переживают по-разному, а похожие реакции могут сложиться по разным причинам.

На нас влияют и значимые отношения — с семьёй, друзьями, учителями, партнёрами, коллегами. В одних отношениях нас слушают и помогают пробовать; в других любое несогласие превращается в угрозу близости. Влияет культура: где-то ценят громкую инициативу, где-то скромность и сдержанность; где-то принято обсуждать чувства, а где-то важнее не выносить личное наружу. Наконец, влияет сегодняшняя среда. Человеку, который легко говорит в небольшой знакомой группе, может быть трудно выступать перед начальством. Это не обязательно означает, что он «ненастоящий» в одной из этих ситуаций. Контекст просто меняет цену и смысл поведения.

Полезная стратегия может устареть

В детстве молчание могло быть способом избежать насмешек. В подростковом возрасте оно помогало не выделяться среди одноклассников. На первой работе — давало время

понять, как устроена команда. Такая стратегия могла быть разумной. Проблема возникает не потому, что человек когда-то её освоил, а когда старый способ начинает автоматически управлять новыми ситуациями.

Илья не обязательно должен превратиться в самого громкого участника совещаний. Ему не нужно доказывать, что он «на самом деле общительный». Точнее будет выяснить: что в его поведении устойчиво, а что он научился делать из осторожности? Например, ему может по-прежнему требоваться время, чтобы собраться с мыслями. Это склонность, которую можно учитывать. А вот решение никогда не говорить без идеальной подготовки — возможно, уже усвоенная защита. Её можно проверить, не отвергая себя целиком.

Здесь полезно разделять наблюдение, объяснение и оценку.

●**Наблюдение:** «На встречах с незнакомыми коллегами я говорю меньше, чем хотел».

●**Объяснение:** «Я боюсь, что ошибку заметят, и поэтому стараюсь говорить только уверенно».

●**Оценка:** «Я слабый и не умею общаться».

Первое можно проверить. Второе — предположение, которое стоит исследовать. Третье превращает частную трудность в приговор всему человеку. Сравните: «Я медленно осваиваюсь в новой группе» — и «я нелюдимый». Первая фраза описывает процесс; вторая приклеивает ярлык и незаметно предлагает ничего не менять.

Упражнение: карта влияний

Выберите одну привычную реакцию, которая иногда помогает, а иногда мешает. Например: замолкать при критике, откладывать важный разговор, соглашаться, хотя хочется отказать, или тщательно готовиться, но не начинать. Заполните карту не для того, чтобы поставить себе диагноз, а чтобы увидеть историю реакции в нескольких измерениях.

1. Рано проявившиеся особенности. Каким вы помните себя с детства? Вам требовалось время, чтобы привыкнуть к людям? Вы легко перевозбуждались, любили предсказуемость, быстро загорались новыми идеями? Отделите воспоминание от ярлыка: не «я был странным», а «я предпочитал сначала наблюдать».

2. Опыт. В каких ситуациях вы могли научиться этой реакции? Что обычно происходило, когда вы говорили, ошибались, спорили или просили? Запишите несколько возможных эпизодов, но не ищите одну-единственную сцену, которая якобы всё объясняет. Иногда важен не яркий случай, а повторение: десятки небольших сигналов о том, что безопаснее молчать или всё контролировать.

3. Значимые отношения. Рядом с кем вы могли быть более свободным? Кто помогал вам пробовать, а рядом с кем приходилось особенно следить за собой? Заметьте не только трудные отношения, но и поддерживающие: история личности складывается не из одних ран.

4. Требования среды. Где эта реакция усиливается? Пе-

ред руководителем, в большой компании, в незнакомой обстановке, при нехватке времени? А где становится слабее? Иногда дело не в том, что с нами что-то не так, а в том, что конкретная ситуация требует навыка, которому нас не учили, или плохо подходит нашему темпу.

5. Освоенные способы справляться. Что вы делаете, чтобы стало легче? Молчите, шутите, готовите всё заранее, соглашаетесь, уходите, просите о помощи? Что эта стратегия даёт сразу — и чем обходится потом?

В конце сформулируйте не вывод о себе, а рабочую гипотезу. Например: «Мне нужно время, чтобы освоиться; после нескольких неприятных эпизодов я стал связывать публичную ошибку с унижением. Тщательная подготовка помогала чувствовать контроль, но теперь иногда не даёт начать. В маленькой знакомой группе мне говорить проще». Такая фраза оставляет место для движения. Это не тест и не диагноз, а карта местности: на ней могут быть пробелы, а некоторые дороги со временем изменятся.

Не ломать характер, а расширять выбор

После карты влияний полезен небольшой эксперимент. Не надо сразу бросать себя в самую трудную ситуацию и требовать блестящего результата. Цель — не уничтожить осторожность, а проверить, можно ли действовать немного гибче.

Илья решил начать с короткого сообщения в знакомой команде. Он заранее записал три пункта, но не полный текст;

подготовил первую фразу и договорился с коллегой, что тот задаст ему вопрос после выступления. Перед встречей Илья всё ещё волновался. Он не ждал, пока тревога исчезнет: задача состояла не в том, чтобы почувствовать себя другим человеком, а в том, чтобы сделать один посильный шаг.

После он отметил три вещи. Что он сделал? Сказал ли главное? Что произошло на самом деле — не в его прогнозе? Выяснилось, что голос дрожал в начале, но коллеги слушали; один попросил прислать расчёты, другой уточнил деталь. Это не превратило Илью в любителя сцены. Зато его прежнее ожидание — «если я запнусь, выступление провалено» — стало чуть менее убедительным.

Так и меняются привычные реакции: не одним прозрением, а серией опытов, в которых человек замечает старый автоматический маршрут и пробует рядом новый. Иногда эксперимент подтверждает, что прежняя осторожность была полезна. Иногда показывает, что риск меньше ожидаемого. А иногда обнаруживает, что мешает не только внутреннее убеждение: например, в команде действительно перебивают, и тогда нужна не одна тренировка уверенности, но и изменение правил общения.

Это различие важно. Не всякая трудность решается индивидуальным усилием. Личность проявляется в отношениях со средой, а значит, иногда менять нужно не себя, а условия: попросить заранее присылать повестку, выбрать формат письменного обсуждения, найти союзника или договориться

не перебивать друг друга. Гибкость — это не умение приспособиться к любым обстоятельствам любой ценой. Это способность выбирать ответ, учитывая и свои особенности, и то, что происходит вокруг.

Мы часто говорим «я просто такой», когда хотим защититься от стыда, разочарования или очередной неудачной попытки. В этой фразе может быть доля правды: у каждого есть привычные склонности, темп, чувствительность, способы восстанавливаться. Но рядом с ними всегда существует история — опыт, отношения, культура, среда и навыки, которые мы приобрели. Одни части этой истории стоит принять и учитывать. Другие можно пересмотреть. Третьи — постепенно дополнить новыми главами.

Понять, как сформировалась реакция, не значит найти виноватого или навсегда объяснить себя прошлым. Это значит увидеть: то, что когда-то помогало, не обязано оставаться единственным способом жить сейчас. Илья может остаться сдержанным человеком — и при этом научиться говорить о важном. Личность имеет историю, но история не равна приговору. А когда мы начинаем замечать собственные реакции не только в поступках, но и в ощущениях тела, перед нами открывается следующий вопрос: что именно мы чувствуем, как рождается это чувство и о чём оно пытается сообщить?

Мозг и тело чувств: как рождаются эмоции и о чём они нам сообщают

За десять минут до важного разговора Анна уже успела трижды проверить телефон, дважды перечитать свои заметки и один раз решить, что встречу лучше отменить.

Сердце стучит чаще обычного. Плечи поднялись почти к ушам, ладони стали влажными. В животе будто затянули узел. Начальник написал лишь: «Зайди ко мне после обеда». Но мысль уже звучит как установленный факт: «Он недоволен. Сейчас всё закончится плохо».

Анна пытается приказать себе успокоиться. Не помогает. Тогда она сердится на себя: «Ну почему я опять такая?» Тревога получает вторую порцию топлива — стыд за тревогу. И чем настойчивее Анна старается ничего не чувствовать, тем сильнее прислушивается к сердцу и ищет в его ритме подтверждение беды.

В этой сцене есть три разных вещи. Сердце бьётся чаще — это телесное ощущение. «Я тревожусь» — название переживания. «Он недоволен, всё закончится плохо» — объяснение происходящего и прогноз. Они связаны, но это не одно и то же. Если смешать их, тревожный прогноз легко принять за сообщение о реальности. Если развести — появляется пространство для выбора.

Эмоция не только возникает в голове и не только живёт в теле. Она складывается из их постоянного диалога: мозг замечает изменения внутри организма и происходящее вокруг, соотносит их с прошлым опытом, текущими целями и ожиданиями. Тело готовится к действию, а мы переживаем эту подготовку как чувство. Иногда всё начинается с явного события; иногда — с едва заметного телесного сигнала, который внимание подхватывает и наделяет смыслом. У эмоций нет одной универсальной последовательности и одной кнопки, которая включает их у всех людей одинаково.

Как тело участвует в чувстве

Когда ситуация кажется значимой — будь то возможная угроза, предстоящая встреча или долгожданная новость, — нервная система может изменить работу организма. Дыхание становится чаще или мельче, мышцы напрягаются, меняется сердцебиение, внимание направляется на то, что может оказаться важным. Эти изменения помогают подготовиться: приблизиться, отступить, возразить, замереть, попросить о помощи.

В этом участвует автономная нервная система — та часть регуляции организма, которая в основном работает без сознательных распоряжений. Но представлять её как простую педаль газа и тормоза было бы слишком грубо: телесная реакция зависит от множества процессов, а организм не переключается целиком из одного режима в другой. На неё влияют и мозг, и сигналы от внутренних органов, и ситуация

вокруг.

Мозг не просто получает телеграмму от тела: «Пульс участился — значит, тебе страшно». Он учитывает, что происходит, что человек ожидал увидеть, что уже переживал прежде и к чему сейчас стремится. Одинаково быстрое сердцебиение может сопровождать тревогу перед выступлением, радостное волнение перед встречей, физическую нагрузку или избыток кофе. Само ощущение реально; его первая интерпретация может оказаться ошибочной.

Иными словами, тело сообщает: «Что-то изменилось, обрати внимание». Но оно не всегда объясняет, *что именно* изменилось и почему.

Для восприятия внутренних сигналов есть термин — interoцепция. Это способность замечать дыхание, сердцебиение, напряжение, голод, тепло, дискомфорт и другие ощущения внутри организма. Мы различаем эти сигналы по-разному: кто-то сразу замечает, что волнуется, а кто-то понимает это лишь по сжатой челюсти и коротким ответам. Ни один из вариантов сам по себе не говорит о силе характера или глубине переживаний. Просто внимание к телу и привычка называть чувства у людей различаются.

Полезно также различать сам процесс эмоциональной реакции и осознанное чувство. Процессы в теле и мозге могут начаться раньше, чем человек успеет подумать: «Я испугался». А иногда ясное название появляется позже, когда он уже отошёл от ситуации и смог в ней разобраться. Это не значит,

что эмоция «ненастоящая», пока мы её не назвали. Название лишь помогает лучше ориентироваться в переживании.

Эмоция — сигнал, но не приговор

У чувств есть важные задачи. Тревога может мобилизовать перед неопределённостью. Гнев — привлечь внимание к нарушенной границе или несправедливости. Печаль помогает замечать утрату и иногда побуждает искать поддержку. Радость делает заметным то, к чему хочется возвращаться или чем хочется поделиться. Отвращение может защищать от того, что воспринимается как вредное. Но это не словарь с однозначными переводами: гнев не всегда означает, что кто-то перешёл границу, а тревога не всегда говорит о реальной угрозе. Иногда за раздражением стоят усталость и голод; иногда тревога сопровождает важный шаг, который человек сам выбрал.

Эмоция скорее похожа на лампочку на приборной панели, чем на готовое заключение механика. Лампочка заслуживает внимания. Но она не сообщает сама по себе, какая именно деталь неисправна и какое решение будет правильным. Можно прислушаться к сигналу, не подчиняясь ему автоматически.

Это важно в обе стороны. Если сказать себе «я не должен тревожиться», чувство часто не исчезает, а превращается в ещё одну причину для самокритики. Если же решить «раз мне страшно, значит, опасность точно есть», можно отступить даже там, где хотелось бы попробовать. Слушать чув-

ство — не значит верить каждому его толкованию. А проверять толкование — не значит отрицать чувство.

Анна может признать: «Мне тревожно, потому что разговор важен, а его тема мне неизвестна». Это не отменяет учащённого пульса и не объявляет начальника доброжелательным. Это аккуратное описание того, что ей известно о собственном переживании. Дальше можно отделить сведения от догадки: она получила приглашение на встречу; о её цели ей пока не сообщили; она предсказывает неприятный исход. Предсказание может сбыться, а может и нет. Пока это именно предсказание.

Пауза перед реакцией

Между чувством и действием не всегда удаётся устроить длинное совещание. Иногда достаточно нескольких секунд, чтобы не отправить резкое сообщение, не отказаться от важного разговора и не согласиться на то, чего не хочется. Эту короткую остановку можно назвать паузой перед реакцией.

Первое: заметьте телесный сигнал. Не нужно немедленно его исправлять. Просто отметьте: «Сердце бьётся быстро», «сжалась челюсть», «плечи напряжены», «хочется отвернуться». Описание без оценки — не то же самое, что «я опять паникую». Если внимание к телу усиливает дискомфорт, можно вместо этого посмотреть на комнату, почувствовать опору под ногами или назвать несколько предметов вокруг.

Второе: попробуйте назвать чувство. «Тревога»,

«раздражение», «обида», «волнение» — любое достаточно близкое слово. Иногда переживаний несколько сразу: «Я и злюсь, и боюсь последствий». Не обязательно подобрать идеальное определение. Можно оценить интенсивность по шкале от нуля до десяти — не ради диагноза, а чтобы заметить, становится ли переживание сильнее или слабее.

Третье: опишите ситуацию как можно конкретнее. Что произошло, если не добавлять к этому предположения о чужих намерениях и будущем? «Мне назначили разговор на три часа» — наблюдаемый факт. «Меня собираются уволить» — возможная версия. Она может оказаться верной, но пока это ещё не сам факт.

Четвёртое: выберите следующий шаг, исходя из цели и безопасности. Спросите себя: «Чего я хочу добиться?» Не «как немедленно перестать чувствовать», а, например: «понять причину встречи», «ясно объяснить свою позицию», «не отвечать в гневе», «выйти из ситуации, где мне угрожают». Если ситуация действительно небезопасна, приоритет — защита и помощь, а не спокойствие любой ценой. Пауза нужна не для того, чтобы оставаться там, где опасно; она помогает выбрать действие, которое лучше отвечает обстоятельствам.

Анна пробует остановиться. Замечает влажные ладони и напряжённые плечи. Называет чувство: «Тревога, примерно семь из десяти». Затем перечисляет факты: «Мне назначили встречу. Её тему я не знаю. Я боюсь, что разговор будет

неприятным». Её цель — не угадать исход заранее, а подготовиться и услышать, о чём пойдёт речь. Она решает взять заметки и в начале спросить: «Можете обозначить, что вы хотели обсудить?» Тревога не исчезла как по мановению руки. Но теперь именно она не определяет за Анну, что нужно делать.

Если дыхание кажется свободным и спокойным, некоторым людям помогает сделать несколько выдохов чуть длиннее вдоха. Другим полезнее встать, пройтись, выпить воды или направить внимание наружу. Здесь нет обязательного трюка, который подходит всем. Цель паузы — не подавить сигнал, а немного расширить пространство между ним и автоматическим ответом.

Практика наблюдения без самокритики

После заметного эмоционального эпизода попробуйте записать его по шести пунктам:

Событие — тело — чувство — толкование — импульс — выбранный ответ.

Например:

●**Событие:** близкий человек долго не отвечал на сообщение.

●**Тело:** в груди напряжение, руки тянутся снова проверить телефон.

●**Чувство:** тревога и обида.

●**Толкование:** «Он меня игнорирует, значит, я ему не важен».

● **Импульс:** отправить сердитое сообщение или замолчать в ответ.

● **Выбранный ответ:** подождать, заняться своими делами, а позже спросить прямо, когда будет подходящий момент.

Такой разбор — не допрос с целью выяснить, кто неправильно почувствовал. Это способ увидеть, где заканчивается наблюдаемое событие и начинается его объяснение, а также заметить, какое действие возникло первым и что вы выбрали в итоге. Иногда выбранный ответ совпадает с импульсом — и это не обязательно ошибка. Иногда пауза помогает сделать иначе.

Не нужно разбирать каждый вздох и вести подробный дневник чувств до конца жизни. Достаточно иногда возвращаться к эпизоду, который задел, повторяется или привёл к нежелательному результату. Со временем может обнаружиться закономерность: например, что раздражение чаще приходит после недосыпа, что в неопределённости вы сразу ожидаете отказа или что под гневом скрывается страх потерять связь. Такая закономерность — полезная подсказка, а не неизменный закон о вас.

На силу и характер переживаний влияют не только события. Усталость, голод, кофеин, болезнь, лекарства, гормональные изменения, длительный стресс способны менять телесный фон и делать реакцию более заметной. Это не обесценивает ваши чувства и не означает, что «всё у вас в го-

лове». Это дополнительные обстоятельства, которые стоит учитывать наряду с отношениями и ситуацией.

И ещё одна важная оговорка: сильные ощущения в теле не всегда объясняются эмоциями. Внезапная или необычная боль в груди, выраженная одышка, обморок, резкое ухудшение состояния, новые или быстро усиливающиеся симптомы требуют медицинской оценки; при острых тревожных признаках нужно обращаться за неотложной помощью. Даже если человек склонен к тревоге, нельзя автоматически списывать новые физические симптомы на неё. При стойких или беспокоящих ощущениях также разумно обсудить их с медицинским специалистом.

Сигнал можно услышать и всё-таки выбрать

Эмоция рассказывает о том, что для нас сейчас имеет значение: о возможной угрозе, потребности в близости, нарушенной границе, утрате, надежде или неопределённости. Но она не всегда точно определяет источник переживания и почти никогда не выдает готовый сценарий действий. Для этого нужны контекст, проверка обстоятельств и понимание собственной цели.

Можно не стыдиться волнения и всё же начать разговор. Почувствовать гнев и не оскорбить собеседника. Заметить страх и отступить, если действительно небезопасно, или остаться и задать вопрос, если страшно лишь потому, что ответ неизвестен. Это не борьба с чувствами и не слепое следование им. Это сотрудничество: чувство подаёт сигнал, че-

ловек исследует его смысл и решает, что делать дальше.

Анна входит в кабинет с учащённым сердцем. Оно не стало доказательством того, что всё закончится плохо. Оно напомнило ей: разговор важен, неопределённость её тревожит, пора быть внимательной. А дальше можно слушать, спрашивать, отвечать и менять план по мере появления фактов.

Эмоцию не обязательно заглушать, чтобы вернуть себе свободу выбора. Иногда достаточно заметить тело, назвать переживание, отделить известное от предполагаемого и сделать следующий шаг не на автопилоте, а в сторону того, что действительно важно. А затем возникает следующий вопрос: насколько точно мы видим сами факты, если внимание, память и ожидания тоже участвуют в их толковании?

Мысли — не факты: внимание, память и когнитивные искажения

В 18:12 Лена отправила Илье сообщение: «Как ты? Может, увидимся на неделе?» В 18:13 ответа не было. В 21:40 она снова открыла чат. Сообщение доставлено. В воскресенье Илья выложил фотографию из кофейни, но по-прежнему не ответил.

К вечеру Лена уже знала, что происходит: Илья отдаляется. Она вспомнила, как прошлой зимой он отменил встречу, как однажды ответил сухим «посмотрим», как недавно не позвал её на вечеринку. Картина складывалась — точнее, казалось, что складывается. В груди нарастала обида, к ней примешивалась тревога. Лена написала подруге: «Похоже, я ему больше не нужна».

Но что именно произошло?

Если бы рядом стояла видеокамера, она записала бы время отправки сообщения, отсутствие ответа и фотографию в соцсети. Возможно, записала бы, как Лена снова и снова открывает чат. Камера не зафиксировала бы, что Илья устал от неё, намеренно избегает или уже принял решение прекратить дружбу. Это не факты, а версии. Убедительные — но всё же версии.

Так начинается небольшое расследование, знакомое по-

что каждому. Мы уверены, что видим ситуацию такой, какая она есть, и помним её точно. Между тем свидетель внутри нас всё время редактирует показания: выделяет одни подробности, теряет другие, соединяет события в историю и подбирает к ней объяснение.

Что попало в кадр

Представим, что мы действительно ведём дело. На первом листе протокола Лена записывает только то, что можно было бы снять на видео:

- В пятницу в 18:12 я написала Илье.
- К воскресенью он не ответил.
- В субботу он опубликовал фотографию из кофейни.

Это не значит, что только такие сведения имеют значение. У человека могут быть веские причины молчать; отношения и предыстория тоже важны. Но если мы хотим понять, что знаем наверняка, полезно сначала отделить запись события от комментария к ней.

На втором листе появляется автоматическая мысль: «Он меня отвергает». Она могла возникнуть так быстро, что Лена не заметила перехода от фактов к выводу. Просто стало больно — а боль как будто предъявила готовое объяснение.

Тут важно сделать паузу. Мысль не становится фактом только потому, что возникла мгновенно, звучит убедительно или сопровождается сильным чувством. Но и само чувство не выдуманно. Лене действительно тревожно и обидно. Эти переживания говорят о том, что дружба для неё важна,

а неопределённость задела что-то значимое. Они ещё не сообщают, что именно думает Илья.

Разделение «факт — вывод» не отменяет эмоцию. Оно помогает не превращать эмоцию в приговор.

Попробуйте сами провести короткую проверку. Вспомните недавний неприятный эпизод и опишите его так, будто объясняете видеозапись человеку, который не знает участников. Что он увидел бы и услышал? А что добавилось бы только в вашем рассказе о мотивах, намерениях и значении происходящего?

Например, «начальник написал “Нужно поговорить”» — наблюдение. «Меня собираются уволить» — интерпретация. «Партнёр долго смотрел в телефон» — наблюдение. «Ему со мной скучно» — возможное объяснение. Иногда оно окажется верным. Но пока это не одно и то же.

Камера тоже не всевидящая

Метафора видеозаписи полезна, но не стоит забывать: человеческое внимание работает не как нейтральная камера. Скорее, это прожектор, который выхватывает из сцены только часть происходящего. Свет направляется туда, где мы ждём опасность, ищем ответ или замечаем что-то особенно важное.

Если человек боится опоздать, он то и дело смотрит на часы. Если переживает, что его не любят, он может быстро заметить неотвеченное сообщение — и пропустить несколько тёплых знаков внимания. Если недавно поссорился с кол-

легой, нейтральное «хорошо» в рабочем чате покажется ему холодным, хотя другие прочтут в нём обычную краткость.

Это не обязательно сознательный выбор. Внимание ограничено: за один миг мы не замечаем и не обрабатываем всё вокруг. Мозг экономит силы, отбирая то, что кажется важным для текущей задачи, привычного ожидания или возможной угрозы. Обычно это помогает. Мы не тратим каждую минуту на тщательное изучение всех сигналов: быстро понимаем, где дверь, откуда едет машина, кто к нам обращается. Такая скорость — достоинство, а не поломка.

Трудности начинаются, когда отбор незаметно сужает картину. Тревожный человек может особенно внимательно следить за задержками и паузами. Тот, кто ждёт похвалы, — за каждым знаком одобрения или его отсутствием. Один и тот же вечер в компании один участник запомнит как череду шуток и оживлённых разговоров, другой — как момент, когда к нему не обратились. Оба могут быть искренними. Они просто вынесли из общей сцены разные фрагменты.

При стрессе этот прожектор нередко светит ещё уже. Когда тело напряжено и ум занят поиском опасности, на обдумывание нескольких объяснений может оставаться меньше места. Это не означает, что всякая тревожная мысль неверна. Возможно, угроза реальна. Но в напряжении особенно полезно не требовать от себя мгновенной беспристрастности. Иногда сначала нужно выдохнуть, поесть, поспать или отойти от телефона — и только потом разбирать дело.

Память не хранит видеозапись

Есть ещё одна причина, по которой уверенность не гарантирует точности: память не архив, в котором событие лежит нетронутой плёнкой. Воспоминание собирается из сохранившихся фрагментов, знаний о контексте и того, как мы понимаем случившееся сейчас. Часть деталей удерживается хорошо, часть со временем тускнеет; пробелы могут заполняться тем, что кажется подходящим.

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.