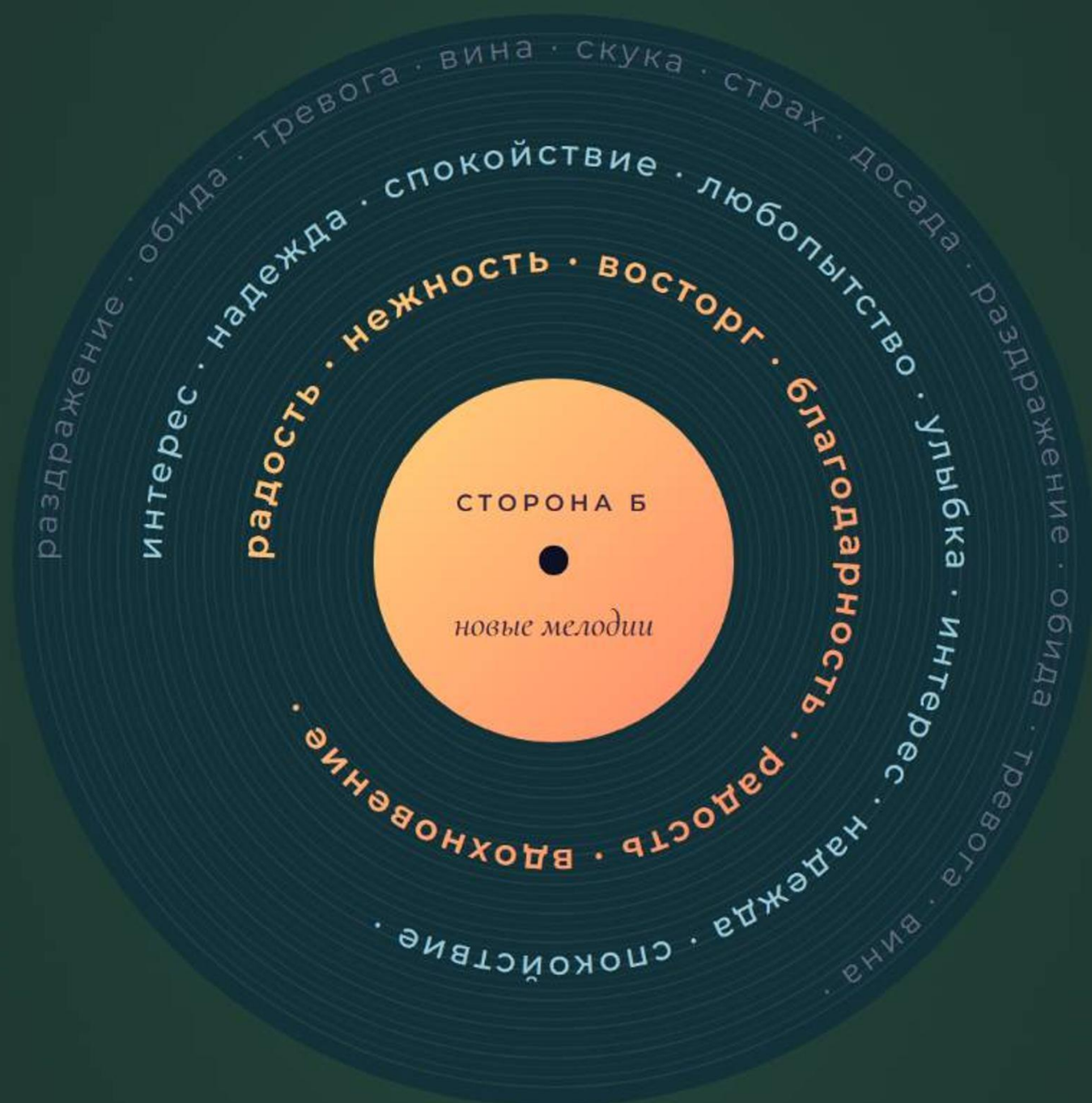


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ

Как переписать свой внутренний плейлист



Наталья Махова · Алексей Левушкин

Алексей Левушкин

Эмоциональный плейлист

«Автор»

2026

Левушкин А. Е.

Эмоциональный плейлист / А. Е. Левушкин — «Автор», 2026

Почему одни и те же чувства — раздражение, тревога, обида, вина — возвращаются к нам годами по самым разным поводам? Авторы этой книги — психолог и скептик — спорят на каждой странице и шаг за шагом показывают: повторяющиеся эмоциональные реакции работают как привычки. А привычки можно переучить. Вместо «поверьте на слово» — исследования, честные оговорки и месяц наблюдений за собой с дневником и графиками. С юмором, без поиска виноватых и с программой на двенадцать недель.

© Левушкин А. Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	5
Вступление. Инструкция по применению этой книги	6
Слово скептику. Почему психологии не доверяют (и почему иногда правильно делают)	11
Часть I	16
Глава 1	16
Глава 2	25
Глава 3	31
Глава 4	37
Часть II	43
Глава 5	43
Глава 6	51
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Алексей Левушкин, Наталья Махова

Эмоциональный плейлист

О книге

Вы не верите в психологию? Отлично. Один из авторов этой книги тоже не верил. Инженер по складу ума, он считал психологию разговорами ни о чём, пока не согласился на простой эксперимент: месяц записывать свои эмоции. Через неделю в его таблице было двадцать одно раздражение. Он был уверен, что их будет три.

Это книга о том, почему одни и те же чувства — раздражение, тревога, обида, вина — повторяются у нас годами по самым разным поводам. Авторы — женщина-психолог с багажом самых разных историй, своих и чужих, и мужчина-скептик — спорят на каждой странице и шаг за шагом доказывают: повторяющиеся эмоциональные реакции подчиняются тем же законам, что и любая привычка. А значит, их можно переучить.

Никаких «поверьте нам на слово». Вместо этого — эксперименты Павлова, Бандуры, Бушмана, исследования Гарварда, Стэнфорда и Университетского колледжа Лондона, работы Эрика Берна, Лизы Фельдман Барретт, Джона Готтмана и других учёных, на которые можно сослаться и которые можно проверить. Честные оговорки там, где наука ещё спорит, и отдельная честная глава о том, могут ли эмоции вызвать рак. И главное доказательство, которое вы получите сами: дневник эмоций, графики сна и самочувствия и программа на двенадцать недель.

С юмором, без поиска виноватых и без деления людей на хороших и плохих.

Жанр: научно-популярная психология, книга самопомощи (нон-фикшн) с юмором и практическими упражнениями.

Возрастная маркировка: 16+.

Книга самопомощи. Не заменяет консультацию врача или психотерапевта.

Имена героев историй изменены, совпадения случайны.

Все рисунки и графики, помеченные как «условный пример», иллюстративны и не являются данными исследований.

Вступление. Инструкция по применению этой книги

Почему вас снова раздражает кассир

Представьте утро. Вы встали в хорошем настроении, выпили кофе, на улице солнце. В магазине кассир медленно пересчитывает сдачу, а потом ещё и спрашивает, нет ли у вас мелочи. И внутри что-то знакомо щёлкает: челюсть сжимается, в груди поднимается горячая волна, а в голове крутится фраза, которую вы не произносите вслух только из воспитанности.

Через час вы на работе, и коллега присылает письмо с тремя восклицательными знаками. Щелчок. Вечером муж или жена оставляет чашку не там, где надо. Щелчок. А ночью, когда раздражаться вроде бы уже не на кого, в памяти всплывает разговор пятилетней давности, в котором вы так и не сказали того, что хотели. И щелчок срывает снова.

Кассиры, коллеги, чашки и воспоминания каждый раз разные, а щелчок один и тот же.

Если вы узнали себя, поздравляем: вы нормальный человек. Просто у одного «щелчок» раздражения, у другого обиды, у третьего тревоги, а у четвёртого вины («опять я всё испортил»). Повод всякий раз новый, а чувство давно знакомое, как старые домашние тапочки. Они стоптаны, некрасивы и давно просятся на пенсию, но ноги сами находят их в темноте.

Об этом и пойдёт речь в книге. О тапочках. Шутим. Хотя не совсем.

Нас двое, и мы спорим

Эту книгу написали два человека: женщина и мужчина. Это важно, потому что смотрим мы на эмоции по-разному и почти ни в чём не соглашаемся сразу.

Она — психолог по образованию. За годы у неё собралась целая коллекция историй: своих собственных и тех, которые ей доверяли другие люди. Поначалу каждая казалась отдельным случаем, со своими причинами и своей логикой. Женщина, от которой мужчины уходили так одинаково, будто читали один и тот же сценарий, вплоть до прощальной фразы. Мужчина, который годами мечтал о повышении, наконец его получил — и с того самого дня перестал спокойно спать. Ещё одна женщина, которая обижалась на всех подряд: на свекровь, на погоду и даже на навигатор, который, по её твёрдому убеждению, «специально» вёл её в пробку. Но чем дольше Она слушала, задавала вопросы и просила вспомнить любимого героя детства, тем яснее проступала закономерность, от которой поначалу становилось немного не по себе. У каждого был свой узнаваемый набор чувств, и он разыгрывался снова и снова, как хорошо отрепетированный спектакль. Менялись декорации, менялись партнёры по сцене, а пьеса оставалась прежней.

Он — человек технического склада, инженер по образу мысли. К психологии он относился примерно так же, как к вечному двигателю: красивая идея, но где чертежи и почему он до сих пор не работает? Когда Она впервые сказала ему, что эмоции — это привычки, Он поднял бровь и ответил:

— Подожди. Я прихожу в магазин, вижу продавщицу первый раз в жизни, она мне грубит, и я раздражаюсь. Какая же это привычка? Я её вообще не знаю!

А чуть позже добавил вопрос, который стал для этой книги самым важным:

— Ты говоришь, что я *неосознанно хочу* раздражаться. А я каждой клеточкой чувствую, что не хочу! Докажи.

Спорили мы долго, за кухонным столом, на салфетках, с графиками, нарисованными шариковой ручкой. Он требовал доказательств. Она находила исследования. Он искал в них слабые места. Она признавала слабые места и искала дальше. Где-то на сороковой салфетке стало ясно, что из этого спора получается книга.

Поэтому в книге два голоса. Основной текст мы пишем вместе, от слова «мы». Но время от времени вы встретите реплики, подписанные **Она** и **Он**. А ещё почти в каждой главе есть рубрика «**Спорим!**»: в ней мужская половина авторского дуэта возражает, сомневается и требует доказательств, а женская отвечает. Если по ходу чтения вам захочется возразить, скорее всего, Он уже возразил за вас.

Он: Сразу предупреждаю: я не обещал, что сдамся. Я обещал только честно проверить.

Она: Именно этого мы и ждём от читателя.

Главная мысль книги

Представьте, что у каждого из нас внутри есть свой маленький «эмоциональный плейлист». Его начали составлять задолго до того, как мы научились выбирать музыку сами: в детстве, на кухне, глядя на лица самых близких взрослых. Какие-то мелодии ставили нам так часто, что мы выучили их наизусть. Потом мы годами включали их снова и снова: в очереди, в пробке, в ссоре, ночью перед сном. И мозг, большой любитель экономии, сделал их «избранным» и теперь включает сам, стоит только раздаться знакомому сигналу. Так у каждого появляется свой «любимый» набор эмоций. Кавычки здесь не случайны: многие свои «любимые» мелодии мы терпеть не можем, но подпеваем им с первой ноты, потому что для мозга знакомое значит безопасное. Вот главная мысль книги: **наши повторяющиеся эмоциональные реакции — это привычки**. А значит, плейлист можно переписать: добавить новые мелодии, убрать надоевшие и снова стать тем, кто сам выбирает, что звучит внутри.

Но эта мысль — только половина книги. Вторая половина в том, **как** мы предлагаем её проверить и применить. Это книга самопомощи, в которой главный исследователь — вы сами. Здесь не нужно ничему верить на слово: вы будете наблюдать за собой, вести дневник эмоций, рисовать графики сна и самочувствия и своими глазами увидеть, подтверждается ли сказанное на вашем собственном опыте. Рядом с вами всё это время будут два автора, которые спорят друг с другом на каждой странице, задают за вас неудобные вопросы и ищут ответы в научных исследованиях — с именами учёных, годами и честными оговорками там, где наука ещё спорит. И будет много юмора: потому что смеяться над хитростями собственного мозга гораздо приятнее и полезнее, чем ругать себя. Наблюдение, проверка, спор, наука и улыбка — вот из чего сделана эта книга.

Если вы не верите в психологию

Возможно, вы взяли эту книгу в руки с подозрением. Может быть, её подарили вам с многозначительным взглядом («Почитай, тебе полезно»). Может быть, вы вообще считаете психологию чем-то средним между болтовнёй на кухне и советами из рекламы.

Тогда эта книга написана в том числе для вас. Он, мужская половина нашего дуэта, долго был таким же. Поэтому сразу после вступления идёт отдельный разговор «Слово скептику»: почему психологии так часто не доверяют (и почему иногда правильно делают), что в ней надёжно, а что нет, и как проверить нашу книгу на собственном опыте, ничего не принимая на веру.

Мы не просим верить нам на слово. Мы опираемся на эксперименты, которые повторяли в разных странах, называем имена учёных и годы исследований и честно говорим, где наука ещё спорит. А главное доказательство вы получите сами: через месяц наблюдений за собой, с записями и графиками.

Что вас ждёт

Книга состоит из шести частей, и каждая отвечает на свой вопрос. Ответы мы пока придержим: иначе какой же это эксперимент.

Часть I. Откуда берутся «любимые» эмоции. Одна случайная фраза, услышанная в пять лет, может прожить в человеке дольше, чем его первая квартира. А любимый мультфильм детства иногда знает о вашей взрослой жизни больше, чем вы сами. Мы отправимся туда, где всё началось, и выясним, кто на самом деле составил ваш первый плейлист. Ответ вас, скорее всего, удивит.

Часть II. Эмоции — это привычки. Сердце книги и самая дерзкая её часть. Здесь мы выдвинем обвинение, которое поначалу звучит странно, и попробуем его доказать — по всем правилам, с уликами и свидетелями. А главным свидетелем станете вы сами. Наш скептик будет защищаться до последнего. А вердикт, как и положено в честном суде, вынесут присяжные. То есть вы.

Часть III. Любовь по старому сценарию. Почему с одним человеком бьётся сердце, а с другим, надёжным и заботливым, почему-то зевается? И что общего между вашим выбором партнёра и домом, в котором вы выросли? Неудобные вопросы, на которые лучше узнать ответ до следующего свидания. Или до следующей ссоры.

Часть IV. Инструменты. Лист бумаги, один простой вопрос, которому почти две тысячи лет, и улыбка. Звучит слишком скромно для того, чтобы переписать привычки длиной в жизнь? Проверьте сами. А ещё здесь есть глава о том, что делать, когда всё пойдёт не по плану. Потому что пойдёт.

Часть V. Эмоции и здоровье. Тело помнит то, что голова давно забыла. Сон знает о ваших эмоциях больше, чем дневник. А в конце этой части — самая личная глава книги: история, которую женская половина нашего дуэта долго не решалась рассказать.

Часть VI. Программа. Двенадцать недель, чтобы проверить всё на себе. И честный разговор о том, где заканчиваются возможности любой книги, даже самой хорошей.

Как читать эту книгу

Читайте с карандашом. В книге много упражнений. Можно, конечно, прочитать их и кивнуть: «Да-да, понятно». Но привычки не меняются от кивков, иначе все мы давно были бы стройными, спокойными и выспавшимися. Заведите отдельную тетрадь. Мы будем называть её **Тетрадью наблюдений**. Пусть она будет солидной: исследователю нужен приличный журнал.

Он: Я завёл блокнот в клеточку. Скептику иначе нельзя: на клеточках удобно строить графики и ловить соавтора на неточностях.

Не торопитесь. Привычка, которая складывалась тридцать или сорок лет, не исчезнет за выходные. Исследования показывают, что даже простому новому действию (например, каждый вечер класть ключи в одно и то же место, а не искать их по утрам по всей квартире) нужно в среднем около двух месяцев, чтобы стать автоматическим. Привычка чувствовать устроена сложнее. Дайте себе год. Звучит долго, но для привычки, которой несколько десятилетий, год — совсем небольшой срок. А первые перемены вы, скорее всего, заметите гораздо раньше.

Смейтесь. Это не каприз авторов, а метод. Когда вы поймаете себя на привычной эмоции, лучше всего не ругать себя, а улыбнуться: «Ага! Попался, голубчик!» Ругань — это тоже привычная эмоция (вина, стыд, раздражение на себя). Если поймать раздражение и тут же разозлиться за него на себя, получится не победа, а та же доза, только под другим соусом. Улыбка, напротив, ломает сценарий.

Будьте к себе добры. В этой книге нет виноватых: ни вас, ни ваших родителей, ни их родителей. И нет деления людей на хороших и плохих. Есть программа, которая когда-то помогала выжить. Теперь вы можете решить, нужна ли она вам дальше.

Несколько честных слов о науке

Мы опираемся на работы многих исследователей: психологов, нейробиологов, психотерапевтов. Некоторые идеи книги перекликаются с давно известными концепциями. О жизненных сценариях писал Эрик Берн, о выборе партнёра «по образу родителей» — Харвилл Хендрикс, о влиянии ранних убеждений — Джеффри Янг, о том, как мозг собирает эмоции по шаблонам прошлого опыта, — нейробиолог Лиза Фельдман Барретт. Мы называем их имена там, где наши мысли идут по их следам. Для нас это хорошая новость: если разные люди независимо друг от друга приходят к похожим выводам, значит, в этих выводах что-то есть.

Кое-где мы используем образы: «гениальный мозг», «доза эмоций», «программа». Это метафоры, а не анатомия. В мозге нет маленького режиссёра, который сидит в кресле и командует: «А теперь раздражение, крупным планом!» Но иногда такой образ помогает понять процесс быстрее, чем десять страниц нейробиологии. Там, где важно отделить метафору от научного факта, мы это делаем.

Он: Я лично проследил, чтобы каждая метафора была помечена. Это была моя главная работа в соавторстве. Ну и спорить, конечно.

И последнее. Эта книга — книга самопомощи. Она не заменяет врача или психотерапевта, если вы переживаете депрессию, панические атаки, последствия тяжёлой травмы или мысли о том, чтобы причинить себе вред. Об этом подробно рассказано в последней главе. Обратиться за помощью — признак не слабости, а здравого смысла. Вы же не лечите перелом по самоучителю.

Первое упражнение (самое короткое в книге)

ПОПРОБУЙТЕ

Прямо сейчас, не раздумывая, допишите три фразы в Тетради наблюдений:

1. «Чаще всего я злюсь (раздражаюсь, обижаюсь, тревожусь), когда...»
2. «Это чувство мне знакомо примерно с ... лет».
3. «Если бы это чувство было человеком, оно было бы похоже на...»

Не анализируйте, просто запишите. Мы вернёмся к этим ответам в конце книги и посмотрим, что изменилось.

Он: Я на третий вопрос написал: «на соседа сверху с перфоратором». Она сказала, что это прекрасное начало.

Готовы? Тогда сначала короткий честный разговор для тех, кто сомневается. А если вы уже верите психологии, всё равно загляните: там есть пара историй, которые вас удивят.

Слово скептику. Почему психологии не доверяют (и почему иногда правильно делают)

Анекдот вместо предисловия

Есть старая шутка: «Психолог — это человек, который за большие деньги долго объясняет вам, что во всём виновата мама».

Он: Я рассказывал её в любой компании лет десять. Пока не выяснилось, что пишу книгу по психологии. Теперь рассказываю реже.

Шутка смешная, потому что в ней есть узнаваемая правда. Многие встречали «специалистов», которые после пяти минут разговора выносили приговор вашему детству, вашей маме и вашему почерку. Многие читали статьи с заголовками вроде «Семь признаков, что ваш партнёр вас не ценит (пятый вас шокирует)». Многие проходили тесты «Какой вы овощ по характеру» и получали в ответ «баклажан: глубокий, но непонятый».

Неудивительно, что у части людей слово «психология» вызывает примерно такую же реакцию, как звонок с незнакомого номера: «Опять что-то продают».

Мы хотим начать книгу с честного разговора с этими людьми. Не с уговоров, не с обиды на недоверие, а с признания: у недоверия есть причины. И разобраться в этих причинах полезно даже тем, кто психологии доверяет.

Откуда берётся недоверие

Причина первая: история

В нашей стране у слов «психолог» и «психиатр» долго была тяжёлая репутация. В советское время психология как наука развивалась, но до обычных людей почти не доходила. Зато люди хорошо знали другое: попасть «к психиатру» означало получить клеймо на всю жизнь. Справка могла закрыть дорогу к работе, к водительским правам, к учёбе. А в 1960–1980-е годы психиатрию в ряде случаев использовали против инакомыслящих: людей, которые критиковали власть, признавали «больными» и помещали в больницы. Об этом сегодня написано много исторических исследований.

Отсюда выросли устойчивые установки, которые многие слышали в детстве:

- «К психологам ходят только психи».
- «Не выноси сор из избы».
- «Сам справишься, не маленький».
- «Ещё не хватало, чтобы на учёт поставили».

Это не глупость и не предрассудок. Это защитная реакция людей, для которых обращение к «специалисту по голове» действительно было опасным. Мы ещё не раз увидим в этой книге, как установки, которые когда-то помогали выжить, продолжают жить, когда реальность уже давно изменилась.

Причина вторая: рынок советов

Сегодня назваться психологом может почти кто угодно. Достаточно пройти онлайн-курс за выходные, завести красивый блог и написать в профиле «эксперт по отношениям». Рядом процветают «тренинги личностного роста», где за три дня обещают богатство, уверенность и идеального партнёра (желательно всё сразу и со скидкой при оплате до пятницы).

Когда человек попадает к такому «эксперту», получает общие слова, плохой совет или, хуже того, чувство, что он сам во всём виноват, вывод напрашивается: «Психология не работает». Хотя правильнее было бы сказать: «Не работает конкретный человек, который называл себя психологом».

Он: Это как если бы я однажды съел плохой пирожок в вокзальном буфете и решил, что кулинария — лженаука.

Причина третья: красивые теории без проверки

Психология — молодая наука. Ей чуть больше ста лет, если считать от первых лабораторий. И на заре её развития было много ярких, но непроверяемых теорий. Самый известный пример — Зигмунд Фрейд. Его идеи были смелыми, часто интересными, они изменили культуру XX века. Но многие из них устроены так, что их невозможно опровергнуть. Философ науки Карл Поппер указывал на это как на главную проблему: если теория объясняет абсолютно всё, в том числе противоположные исходы, она по сути ничего не предсказывает. Вы любите маму? Это эдипов комплекс. Не любите? Это тоже эдипов комплекс, только вытесненный.

Неудивительно, что люди с научным складом ума, познакомившись с такими теориями, разочаровывались во всей психологии сразу.

Причина четвёртая: кризис воспроизводимости

А вот причина, о которой обычно не говорят в популярных книгах, но о которой мы скажем, потому что обещали честность.

В 2015 году большая международная группа учёных под названием «Сотрудничество открытой науки» попыталась повторить сто опубликованных психологических экспериментов. Результат оказался отрезвляющим: исходные выводы подтвердились примерно в трети–сорока процентах случаев. Многие эффекты оказались слабее, чем считалось, а некоторые не воспроизвелись вовсе.

Это назвали **кризисом воспроизводимости**. Звучит как приговор, но посмотрите на это с другой стороны: психология сама проверила себя, сама нашла свои ошибки и сама об этом объявила. Сегодня многие исследователи заранее регистрируют планы экспериментов, публикуют данные в открытом доступе и проверяют результаты на больших выборках. Наука, которая ищет собственные ошибки, вызывает больше доверия, чем та, которая уверена, что их нет.

В этой книге мы стараемся опираться на исследования, которые проверялись многократно. А там, где результат спорный, прямо об этом говорим. Например, в главе о теле вы прочтёте про знаменитый эксперимент с карандашом во рту и узнаете, что повторить его удалось не во всех лабораториях.

Причина пятая: никто не любит, когда ему объясняют, что он чувствует

Есть ещё одна причина, и она, пожалуй, самая человеческая. Когда кто-то говорит нам: «Ты злишься, потому что...» или «На самом деле ты хочешь...», внутри поднимается протест. «Откуда ты знаешь, что я чувствую?!»

У этого протеста есть научное название. В 1966 году американский психолог Джек Брем описал явление, которое назвал **психологической реактивностью**. Когда человек чувствует, что на его свободу думать и выбирать покушаются, он начинает сопротивляться, иногда даже вопреки собственной выгоде. Скажите подростку «не смей курить», и сигарета станет заметно привлекательнее. Скажите взрослому «тебе нужно к психологу», и он скорее съест свой галстук, чем пойдёт.

Подробно о том, как устроены сопротивление и защитные механизмы, мы поговорим в восьмой главе. А пока просто заметим: если, читая эту книгу, вы иногда будете чувствовать желание возразить, это совершенно нормально. Мы даже рады. Возражения — признак того, что вы думаете, а не просто киваете.

Здоровый скептицизм — это хорошо

Хотим сказать прямо: **скептицизм — не враг психологии, а её основа**. Вся наука построена на сомнении. Учёный, который не сомневается, перестаёт быть учёным и становится агитатором.

Поэтому мы не будем уговаривать вас поверить. Мы предлагаем другое: проверить.

Как отличить надёжное от сомнительного

Вот четыре вопроса, которые стоит задавать любой психологической идее, включая идеи из этой книги.

1. Кто это проверял? Есть ли за утверждением исследование с именем, годом и описанием того, что делали? Или только «учёные доказали» и «британские исследователи установили»?

2. Повторяли ли это? Один эксперимент — интересная находка. Десять экспериментов в разных странах с похожим результатом — уже надёжное знание.

3. С чем сравнивали? Если человеку стало лучше после тренинга, это ещё ничего не значит: может быть, ему стало бы лучше и так. Хорошее исследование сравнивает тех, кто что-то делал, с теми, кто этого не делал (с контрольной группой).

4. Что обещают? Если обещают мгновенный, гарантированный и полный результат («избавьтесь от тревоги за три дня навсегда!»), насторожитесь. Человек — сложная система, и быстрые обещания почти всегда преувеличение.

ЧТО ГОВОРIT НАУКА

Что в психологии считается по-настоящему надёжным? Вот несколько примеров знаний, которые проверены сотни раз в разных лабораториях и странах. Выработка условных рефлексов, которую открыл Иван Павлов. Влияние недосыпа на раздражительность

и внимание. Эффективность экспозиционной терапии при фобиях: человек постепенно и безопасно встречается с тем, чего боится, и страх слабеет. Эффективность когнитивно-поведенческой терапии при депрессии и тревоге, подтверждённая многочисленными обобщающими обзорами (метаанализами). Закономерности формирования привычек через повторение. На такие знания мы и опираемся в первую очередь.

Наш договор со скептиком

Чтобы читать эту книгу было честно, мы предлагаем вам договор.

Наши обязательства:

1. Мы помечаем метафоры как метафоры и отделяем их от научных фактов.
2. Мы называем учёных и годы исследований, чтобы вы могли проверить.
3. Мы честно говорим, где наука спорит и где у наших идей границы.
4. Мы не делим людей на хороших и плохих и никого не обвиняем.
5. Мы не обещаем быстрых результатов.

Ваши обязательства:

1. Не верить на слово, но и не отвергать сразу.
2. Проверить хотя бы одну идею на себе: в пятой главе мы предложим месяц наблюдений с дневником и графиками. Это ваш собственный эксперимент.
3. Если эксперимент покажет, что наши идеи к вам не относятся, честно признать это. Отрицательный результат — тоже результат.

Он: Я подписал этот договор первым. Мысленно, но подписал.

Как скептик стал соавтором

Раз уж мы начали с недоверия, будет честно рассказать, как мужская половина авторского дуэта оказалась на обложке книги о психологии.

Он: Всё началось со спора. Она сказала, что у каждого есть «любимая» эмоция, которая повторяется по разным поводам. Я ответил, что у меня в основном спокойствие, а если я и раздражаюсь, то только по делу. Она предложила записывать. Я согласился, чтобы доказать, что она неправа. Как человек дотошный, я завёл таблицу, проставил даты, придумал шкалу.

Через неделю я посмотрел на таблицу. Раздражение встречалось в ней двадцать один раз. По делу? Ну, если считать «делом» медленный лифт, громкий рингтон соседа в очереди и то, что кто-то опять занял мою любимую скамейку в парке... Повторю: двадцать один раз. А я был уверен, что раза три.

Я не сразу признал, что это привычка. Я говорил: «Совпадение. Неделя такая. Погода плохая». Потом записывал ещё неделю. И ещё. Цифры упрямо показывали одно и то же. Инженер может спорить с чужим мнением, но со своими собственными данными спорить трудно.

Она: Он и сейчас спорит. Но теперь с графиком в руках.

Он: Это называется научный подход.

Если вы всё ещё сомневаетесь

Прекрасно. Сомневайтесь дальше. Читайте эту книгу как инструкцию к эксперименту, а не как сборник истин. Пропускайте то, что кажется неубедительным, и проверяйте то, что кажется интересным. Мы будем рядом, на каждой странице, с доказательствами, сомнениями и шутками.

А начнём мы с самого начала: с тех фраз, которые мы когда-то слышали от взрослых и на которые сказали внутреннее «да». Некоторые из этих фраз давно выросли в могучие деревья, и в их тени мы живём до сих пор.

Часть I

Откуда берутся «любимые» эмоции

Глава 1

Фразы, которые выросли в деревья

Семечко размером в одну фразу

У каждого из нас в детстве был человек, чьё слово весило больше, чем слова всех остальных. Чаще всего это мама или папа. Иногда бабушка, которая растила нас, пока родители работали. Иногда старшая сестра, дедушка, тётя, отчим, учительница первого класса. Психологи называют такого человека **значимым взрослым**. Он был для нас главным источником сведений о мире: что опасно, что хорошо, кто мы такие и чего заслуживаем.

Значимый взрослый говорил много. Большая часть его слов давно забылась: «надень шапку», «доешь суп», «не ковыряй в носу». Но некоторые фразы почему-то застряли. Их произносили часто, с особым выражением лица или в особенно острый момент. Ребёнок слышал их, взвешивал на своих маленьких внутренних весах и... соглашался. «Да, наверное, так и есть».

Так рождается **установка** — убеждение о себе или мире, которое мы принимаем как истину и перестаём проверять. Установка похожа на семечко. Сначала она крошечная, одна фраза. Но если её поливать (повторять), освещать (подкреплять примерами) и не выпалывать (не сомневаться), она пускает корни. Через двадцать лет на месте семечка стоит могучее дерево. Мы живём в его тени и даже не помним, что когда-то это была просто фраза, сказанная уставшим человеком на кухне.

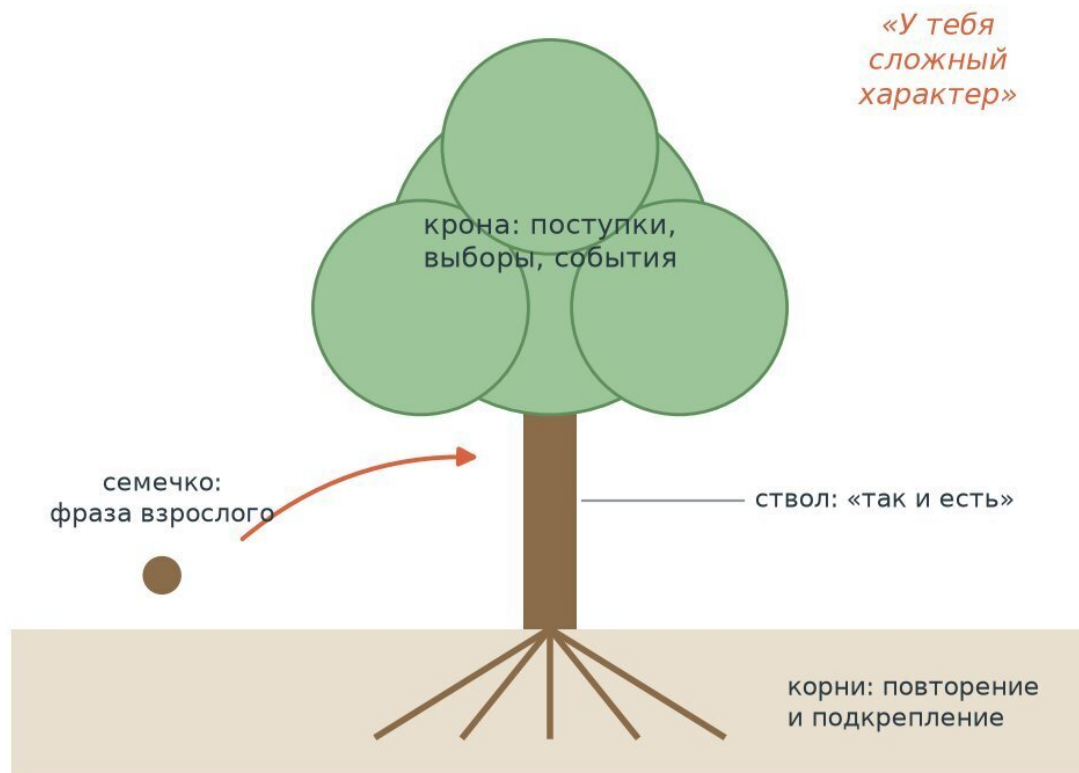


Рисунок 1. Как фраза становится установкой: семечко — корни — ствол — крона

Он: Когда Она впервые показала мне этот рисунок, я сказал, что это красиво, но ненаучно. Тогда Она предложила вспомнить хотя бы одну фразу из детства, которую я до сих пор слышу внутри, когда собираюсь отдохнуть. Фраза нашлась за две секунды. А вместе с ней нашлось и объяснение, почему мне до сих пор немного стыдно валяться на диване среди бела дня. Рисунок я больше не критиковал.

ПОПРОБУЙТЕ

Ответьте в Тетради наблюдений на четыре вопроса:

1. Кто был для вас значимым взрослым в детстве? Может быть, их было несколько.
2. Какие фразы он (или она) говорил вам чаще всего? Запишите дословно, как вы их помните, со всеми интонациями.
3. Какие фразы вы приняли, с какими согласились?
4. А с какими не согласились и сделали наоборот?

Если ничего не вспоминается, не страшно. Попробуйте вспомнить фразы, которые говорили *не вам*, а при вас: о соседях, о деньгах, о мужчинах и женщинах, о работе. Дети подслушивают внимательнее любого разведчика.

«Что скажут люди?» Установка с трёхсотлетним стажем

Начнём с установки, которая в наших семьях передаётся, кажется, вместе с праздничным сервизом. «Что скажут люди?» У неё много родственников:

- «Не высовывайся».

- «Будь как все».
- «Не будь белой вороной».
- «Сиди тише воды, ниже травы».
- «Тебе что, больше всех надо?»
- «Не выноси сор из избы».

Каждый, наверное, слышал хотя бы одну из них. А многие слышат их и сейчас, только уже собственным голосом, когда хотят поднять руку на собрании, надеть яркое платье или открыть своё дело.

Откуда у этой установки такая живучесть? Чтобы понять это, придётся совершить небольшое путешествие во времени.

Когда «не высовываться» спасало жизнь

Сотни лет большая часть населения нашей страны жила в крестьянской общине. Помещик или государство могли наказать не одного провинившегося, а всю деревню. Подати и повинности тоже раскладывались на всех, по принципу круговой поруки. Если ты выделялся, ты подставлял не только себя, но и соседей. Поэтому община внимательно следила, чтобы никто не выбивался из ряда. Человек, который «много о себе понимал», становился опасен для всех.

Крепостное право отменили в 1861 году, но привычка жить с оглядкой никуда не делась. А в XX веке она получила новое, страшное подкрепление. В годы репрессий неосторожное слово, сказанное на кухне, могло стоить свободы или жизни. В коммунальной квартире стены были тонкими, а соседи внимательными. Яркий, заметный, независимый человек рисковал больше других. Тихий и незаметный имел больше шансов уцелеть.

В такой реальности «не высовывайся» было не трусостью, а **стратегией выживания**. Причём очень эффективной. Те, кто следовал ей, чаще выживали, растили детей и, конечно, передавали им то, что помогло уцелеть. Мама, которая шептала сыну «не высовывайся», не хотела сделать его робким. Она хотела, чтобы он остался жив.

Прошли десятилетия. Сегодня можно открыть своё дело, выступить на собрании жильцов с предложением перекрасить подъезд, надеть на собеседование зелёный пиджак, и за это никто не придёт ночью. Самое страшное, что может случиться, — соседка с третьего этажа скажет, что зелёный подъезд — это безвкусица. Реальность изменилась. А установка осталась. Она передаётся, как старое пальто: из поколения в поколение, от деда к внуку. Пальто давно пора сдать в музей, а мы всё носим его и удивляемся, почему так тесно в плечах.

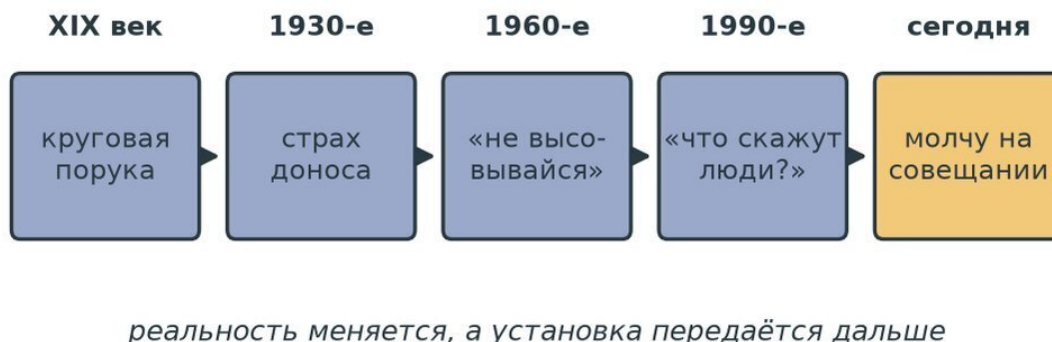


Рисунок 2. Путь установки «Что скажут люди?» через поколения

Классики русской литературы как исследователи установки

Наша литература, если вдуматься, — огромная энциклопедия этой установки. Писатели прекрасно чувствовали, как страх чужого мнения управляет человеком, и показывали это с горькой иронией.

Вспомните «Горе от ума» Грибоедова. Фамусов, отец семейства, в финале переживает не столько из-за того, что произошло в его доме, сколько из-за другого. Последнее, что волнует его в финале, — что скажет одна влиятельная княгиня, чьего мнения боится вся московская родня. Вот она, установка, в чистом виде. Неважно, что случилось на самом деле. Важно, что скажут.

Он: Я перечитал «Горе от ума» ради этой главы. Эта княгиня на сцене так ни разу и не появляется. Двести лет все её боится, а её даже нет. По-моему, это лучшая иллюстрация того, как работает «что скажут люди».

А Молчалин, тихий секретарь, чётко сформулировал правило выживания: «В мои лета не должно сметь своё суждение иметь». Молчалин не злодей. Он просто прекрасно усвоил, что в его мире выживает тот, у кого нет своего мнения.

Пушкин в «Евгении Онегине» описывает дуэль, которой Онегин не хотел. Он понимал, что поступает дурно, что Ленский — мальчишка и друг. Но отказ означал бы насмешки и пересуды. Поэт с горечью называет общественное мнение «пружиной чести» и «нашим кумиром». Онегин стреляет не потому, что хочет, а потому, что «что скажут люди».

Гоголь в «Шинели» рисует Акакия Акакиевича — человека, который настолько привык быть незаметным, что изъясняется в основном предлогами и наречиями. Его жизнь — образец полного «невывыпания». А в «Ревизоре» целый город живёт в страхе перед проверкой. Чиновники дрожат не перед конкретным наказанием, а перед самой возможностью, что их заметят и оценят.

И наконец, Беликов из чеховского «Человека в футляре» с его бессмертным «как бы чего не вышло». Беликов носит калоши и зонтик в хорошую погоду, держит всё в чехлах и боится любого отклонения от правил. Он пугает весь город, хотя сам до смерти напуган.

Почему эти герои так узнаваемы, хотя написаны полтора-два века назад? Потому что установка «не выделяйся» никуда не ушла. Герои классики тревожатся, отказываются от своих желаний и подчиняются давлению окружающих, лишь бы не выделяться. Узнаёте кого-нибудь?

Может быть, себя на совещании, где у вас была отличная идея, но вы промолчали, потому что «а вдруг глупость»?

ЧТО ГОВОРIT НАУКА

В 1950-х годах американский психолог Соломон Аш провёл знаменитые эксперименты на конформизм. Испытуемым показывали линии разной длины и просили сказать, какая из них совпадает с образцом. Задание было детски простым. Но рядом сидели подставные участники, которые хором давали неправильный ответ. И значительная часть испытуемых хотя бы раз соглашалась с группой вопреки собственным глазам. Эти опыты потом повторяли в разных странах с разными результатами: где-то конформизма было больше, где-то меньше. Желание «быть как все» встроено в нас глубоко: для древнего человека изгнание из племени означало почти верную гибель. А культура и история могут эту склонность усилить или ослабить.

«У тебя сложный характер»: как установка режиссирует жизнь

Теперь возьмём установку помельче, зато очень показательную. Девочке, назовём её Аней, мама часто говорила: «У тебя сложный характер». Говорила, когда Аня спорила, когда отказывалась надеть колючий свитер, когда плакала из-за несправедливости. Аня слышала это сотни раз и в какой-то момент согласилась: «Ну да, у меня сложный характер. Со мной трудно».

Аня выросла, вышла замуж. И вот в семье начинаются ссоры. Посмотрите внимательно, как это происходит. Муж говорит что-то нейтральное, например: «Ты не купила хлеб?» А внутри Аня уже звучит знакомое: «Ну всё, сейчас начнётся. У меня же сложный характер». И Аня, сама того не замечая, начинает вести себя в соответствии с установкой. Отвечает резче, чем хотела. Обижается быстрее, чем стоило бы. Ссора разгорается, а потом Аня с грустью думает: «Вот видишь. Я же говорила. У меня сложный характер».

Установка подтвердила сама себя. Психологи называют это **самосбывающимся пророчеством**. Убеждение влияет на поведение, поведение влияет на реакцию других людей, а их реакция снова подтверждает убеждение. Круг замыкается.

Самое удивительное, что Аня может даже не помнить, как мама говорила ей эти слова. Фраза давно растворилась в памяти, а дерево растёт. Человек просто «знает», что он такой. Как знает свой рост или размер обуви.



Рисунок 3. Круг самосбывающегося пророчества

СПОРИМ!

Он: Подожди. А может, у Ани и правда сложный характер? Может, мама просто наблюдательная?

Она: Может быть, Аня действительно была эмоциональным, чувствительным ребёнком. Но «сложный характер» — это не наблюдение, а ярлык. Наблюдение звучит так: «Ты сейчас очень расстроена». Ярлык звучит так: «Ты такая». Наблюдение описывает момент, ярлык — человека целиком и навсегда. А с ярлыком ребёнок перестаёт искать другие способы реагировать. Зачем, если «я такая»?

Он: То есть мама могла быть права насчёт эмоций, но ошиблась, приклеив их к личности?

Она: Именно. И никто не виноват: маме, скорее всего, точно так же приклеили ярлык в её детстве.

Не согласился — тоже программа

А что, если ребёнок с установкой *не согласился*? Здесь начинается самое интересное.

Мама говорит сыну: «Будешь пить, как твой отец». Возможно, она говорит это в сердцах, после очередного тяжёлого вечера. Сын смотрит на отца, на маму, на всю эту картину и про себя решает: «Да я вообще пить не буду. Никогда!»

И держит слово. Мальчик вырастает и не пьёт вообще: ни на свадьбе друга, ни на Новый год, ни бокала шампанского на собственный день рождения. Прекрасно? В каком-то смысле да. Он защитил себя от того, что случилось с отцом. Но обратите внимание: его жизнь всё равно выстроена вокруг маминой фразы, только с обратным знаком. Он не свободен от установки, он **противостоит** ей, а противостояние — тоже форма зависимости. Если на празднике кто-то настойчиво предлагает ему выпить, он может испытать не просто лёгкую досаду, а настоящую бурю. Ведь задета не вежливость, а главная клятва детства.

Бывает и так, что противоустановка полезна и человек не хочет от неё отказываться. Это нормально. Важно другое: чтобы это был **выбор**, а не автоматическая реакция на давний приговор.

Отсюда важный вывод. У каждой установки два возможных исхода:

- ребёнок **согласился**, и установка выполняется («сложный характер» → ссоры);
- ребёнок **не согласился**, и установка выполняется наоборот («будешь пить» → полная трезвость, иногда с болезненной непримиримостью).

В обоих случаях фраза взрослого продолжает управлять жизнью. Свобода начинается в тот момент, когда мы замечаем эту фразу и спрашиваем себя: «А чего хочу я?»

Весёлая установка (да, такие бывают)

Чтобы не создалось впечатления, будто все установки мрачные, вот история с хорошим концом.

Возьмём, к примеру, женщину по имени Лена. Её бабушка постоянно повторяла: «Наша порода везучая! Мы из любой лужи сухими выйдем». Повторяла по любому поводу: когда Лена падала с велосипеда («Смотри-ка, ни одной царапины на лице, везучая порода!»), когда опаздывали на автобус («Значит, следующий будет лучше»), когда на даче град побил помидоры («Зато огурцы целы, везёт нам!»).

Лена выросла с твёрдым убеждением, что она везучая. Потеряла работу — через неделю нашла другую, получше. «Так и знала». Застряла на трассе с пробитым колесом — познакомилась с человеком, который потом стал её мужем. «Ну а как иначе, порода!» Даже когда в отпуске пошёл дождь, Лена заявила, что это к лучшему: «Зато музеи пустые!»

Действительно ли Лене везёт больше, чем другим? Вряд ли. Но установка «я везучая» заставляет её замечать хорошее, не сдаваться после неудач и пробовать снова. Британский психолог Ричард Уайзмэн годами изучал людей, которые считают себя везучими, и пришёл к выводу, что «везунчики» отличаются не удачей, а поведением. Они открыты новому, замечают возможности и легче переживают неудачи. В одном из его опытов людям давали газету и просили посчитать в ней фотографии. На одной из страниц крупными буквами было написано, что считать дальше не нужно: фотографий здесь 43. «Везунчики» замечали эту подсказку чаще, а «невезучие» сосредоточенно считали дальше.

Так бабушкина весёлая фраза стала для Лены подарком на всю жизнь. Впрочем, у неё есть и обратная сторона: когда случается настоящая беда, Лене трудно признать, что ей плохо. «Мы же везучие!» Даже лучшие установки полезно иногда пересматривать.

УЛЫБНИТЕСЬ

Вот небольшая коллекция установок, которые, кажется, слышал каждый второй:

- «Сначала уроки, потом гулять» — и вот вам сорок лет, а вы не можете отдохнуть, пока не переделаете все дела в мире. Дела, к сожалению, не заканчиваются.
- «Хлеб всему голова» — и в вашем доме всегда три батона, два из которых тихо засыхают.
- «Не ешь на ходу — подавишься» — до сих пор жуёте пирожок с чувством смутной тревоги.
- «Деньги не растут на деревьях» — и ведь правда не растут, но почему же так стыдно их тратить?
- «Надень шапку, уши отморозишь» — вам сорок пять, на улице плюс двенадцать, а рука сама тянется к шапке.
- «Кому ты такая нужна будешь» — а вот это уже не смешно, и мы обязательно вернёмся к этой фразе в четырнадцатой главе, когда будем говорить о детях.

ВИНОВАТЫХ НЕТ

Когда люди впервые замечают свои установки, часто поднимается обида на родителей. «Как она могла мне такое говорить?!» Это естественная реакция, и подавлять её не нужно. Но стоит помнить одну важную вещь.

Виноватых нет. Мама, которая говорила «у тебя сложный характер», скорее всего, слышала то же самое от своей мамы. Папа, который учил «не высовываться», вырос в мире, где высовываться действительно было опасно. Установки — это не злой умысел, а наследство. Их передавали, потому что когда-то они помогали выжить: не выделяться, не доверять, не тратить, не радоваться слишком громко.

У каждого человека свой набор установок и убеждений, своя программа. Писали её не мы, но жить с ней приходится нам. И только нам решать, хотим ли мы продолжать.

Подробнее о том, как установки передаются из поколения в поколение, мы поговорим в четвёртой главе. А пока зададим себе два главных вопроса этой главы:

На что я запрограммирован?

Хочу ли я продолжать жить по этой программе?

ПОПРОБУЙТЕ

Составьте в Тетради наблюдений таблицу из трёх колонок:

Пока не пытайтесь ничего менять. Просто посмотрите на свою таблицу так, как смотрят на карту незнакомой местности. Вы только что нарисовали первую карту своей программы.

Фраза взрослого	Согласился / не согласился	Как это проявляется в моей жизни сейчас

«Не высывайся»	согласилась	молчу на совещаниях, хотя часто знаю ответ
«Будешь пить, как отец»	не согласился	не пью совсем, злюсь, когда предлагают
«Наша порода везучая»	согласилась	легко пробую новое, не боюсь неудач

Он: Представьте человека, у которого такая таблица получилась на две страницы, причём половина фраз — про еду: «доешь», «хлеб не оставляют», «первое обязательно». Посмотрев на неё, он, наверное, скажет: «Кажется, у меня программа в основном кулинарная».

Мостик к следующей главе

Фразы взрослых — не единственный способ, которым ребёнок узнаёт, кто он и как ему жить. Есть ещё один источник, на вид гораздо более весёлый: мультфильмы и книги. Любимый герой, которого пятилетний малыш выбирает среди десятков других, тоже бывает своего рода установкой. Только записана она не словами, а целым сюжетом. И порой этот сюжет удивительно точно повторяется во взрослой жизни. Давайте вспомним, кого вы любили больше всех.

Глава 2

Любимый персонаж из детства

Вопрос, который застаёт врасплох

Есть вопрос, после которого взрослые серьёзные люди на секунду замирают, а потом расплываются в улыбке:

— Кто был вашим любимым героем в детстве?

Директор крупной компании вдруг вспоминает Карлсона. Строгая учительница признаётся, что обожала Пеппи Длинныйчулок. Солидный пожарный с пышными усами краснеет и признаётся: «Крокодил Гена. Только никому не рассказывайте». Вопрос кажется детским, почти шуточным. Но стоит задать следующий: «А чем этот герой был вам так дорог? Что с ним происходило?» — и улыбка часто сменяется задумчивостью. Человек вдруг замечает сходство.

Он: Своего героя я пока оставляю при себе. Скажу только, что после этого вопроса я минут десять молча смотрел в окно. А для скептика это о многом говорит.

ПОПРОБУЙТЕ

Прежде чем читать дальше, сделайте это упражнение. Оно работает лучше, пока вы не знаете, к чему мы клоним.

1. Вспомните любимого персонажа из мультфильма, фильма или книги, которого вы любили в детстве, лет до десяти-двенадцати. Если их было несколько, выберите того, кто первым пришёл в голову.

2. Запишите, каким вы его помните. Не каким он был «на самом деле» (перечитывать книгу не нужно), а именно как вы его *помните*.

3. Какие у него были качества? Каким он был: смелым, одиноким, хитрым, добрым, обиженным, весёлым?

4. Что с ним происходило? Как развивался его сюжет, чем всё закончилось?

5. Что вы чувствовали, когда смотрели или читали про него?

Запишите всё в Тетрадь наблюдений. Мы ещё вернёмся к этим записям.

Почему пятилетний ребёнок выбирает именно этого героя

Ребёнок смотрит десятки мультфильмов и слушает сотни сказок. Но любимыми становятся один-два героя. Почему именно они?

Потому что ребёнок выбирает не случайно. Он выбирает того, **кто откликается**. В истории любимого героя ребёнок узнаёт что-то своё: свою боль, свою мечту, свой способ выживать. Герой даёт имя тому, что малыш чувствует, но не может выразить словами. «Вот! Это про меня!» — говорит что-то внутри, хотя сам ребёнок этого, конечно, не формулирует.

Например, Чебурашку часто любят дети, которые чувствуют себя «не такими», немного лишними, которые мечтают найти друга и своё место. Кота Леопольда с его «Ребята, давайте жить дружно!» нередко выбирают дети из семей, где много конфликтов: им так хочется, чтобы

все наконец помирились. Золушка близка тем, кто привык много трудиться и ждать, что когда-нибудь его заметят и оценят. А Карлсон, который живёт на крыше, прилетает когда хочет и ни за что не отвечает, — мечта ребёнка, на которого слишком рано легла ответственность.

Это не правила и не таблица диагнозов. Тот же Чебурашка может быть любимым просто потому, что он смешной и ушастый. Но если повнимательнее присмотреться к своему герою, часто проступает удивительное сходство.

Сценарий, написанный в детстве

Идея, что детские сказки связаны со взрослой жизнью, не нова. Её развивал американский психиатр **Эрик Берн**, создатель транзактного анализа, автор книг «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры». Берн считал, что в раннем детстве каждый из нас неосознанно пишет себе **жизненный сценарий**, своего рода пьесу, по которой потом живёт. В этой пьесе есть главный герой (мы сами), есть роли для других людей и даже есть финал.

Берн и его последователи, в частности Клод Штайнер, заметили, что ключ к сценарию часто спрятан в любимой сказке или любимом герое детства. Сценарный аналитик мог спросить клиента: «Какая у вас была любимая сказка?» — и услышать в ответе сюжет, который клиент годами разыгрывал в жизни.

К той же мысли нетрудно прийти самостоятельно: достаточно расспросить нескольких людей об их любимых героях и послушать, как они о них рассказывают. А Берн описал эту закономерность несколькими десятилетиями раньше. И это хорошая новость: если разные люди в разное время независимо друг от друга замечают одну и ту же закономерность, значит, это не наша фантазия, а что-то, что действительно существует.

Он: Для меня это был важный момент. Одно дело, когда тебе что-то рассказывает соавтор за кухонным столом. Другое — когда то же самое полвека назад заметил психиатр на другом конце света.

Пример: Овод

Расскажем историю одной женщины, назовём её Евгенией. Её любимым героем в детстве был **Овод** из романа Этель Лилиан Войнич. Если вы не читали роман или забыли его, напомним: главный герой, Артур, переживает тяжёлое предательство, исчезает, а через много лет возвращается совсем другим человеком. Теперь это язвительный, острый на язык революционер по прозвищу Овод. Он жалит словом так, что окружающие не знают, куда деваться. А в финале Артура приговаривают к казни, и приговор не останавливает человек, который оказывается его родным отцом.

Почему девочке так понравился этот мрачный герой? Когда Евгения начала разбираться, ответ оказался почти пугающе простым.

Когда ей было семь лет, родители уехали на заработки, а её оставили с бабушкой. Взрослыми глазами Евгения понимает: родители хотели обеспечить семью, им было непросто. Но семилетний ребёнок видит всё иначе. Для неё это было предательством. Её *променяли*: на деньги, на работу, на что-то более важное, чем она. Поэтому история о сыне, которого предаёт собственный отец, отозвалась в ней с такой силой. Это была её история, только в декорациях итальянской революции.

А дальше ещё интереснее. Долгие годы Евгения, как и Овод, умела очень сильно жалить людей словом. Сказать что-нибудь такое, после чего собеседник замолкал, было её спосо-

бом защищаться. Способ отлично работал, особенно в сложных коллективах, где нужно было постоять за себя. Сейчас Евгения так уже не делает. Но для этого ей сначала пришлось заметить, что она живёт по сценарию любимого героя.

Другой пример — Карина, которая в детстве обожала «Трёх мушкетёров». Во взрослой жизни у неё всегда есть верная компания, она ввяжется в любую авантюру ради друга, и слово «честь» для неё не пустой звук. «Один за всех, и все за одного» для Карины не цитата, а образ жизни. Правда, есть и обратная сторона: Карина бросается защищать друзей, даже когда её об этом не просят, и пару раз чуть не поссорилась с людьми, которых «спасала».

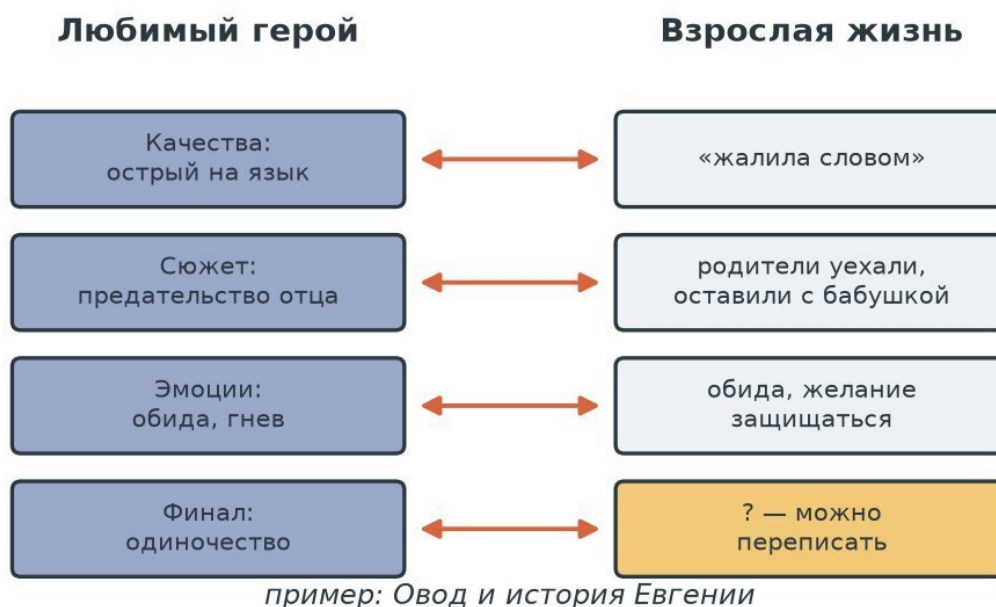


Рисунок 4. Карта сходства: качества героя и качества взрослого человека (на примере Овода)

Шапокляк на сделке

Она: Есть одна история, которую я вспоминаю с особым интересом. Её героиня — назовём её Валентиной — продавала квартиру. Риелтор попалась обаятельная, разговорчивая, очень приятная в общении. Как-то за чашкой кофе разговор зашёл о детстве, и риелтор со смехом обронила, что её любимой героиней была **старуха Шапокляк**. Та самая, с крысой Лариской в сумочке, которая была искренне убеждена, что добрые дела — пустая трата времени, а прославиться можно только проделками.

Валентина тогда ничего не знала о планах риелтора. Но в голове у неё что-то тихо щёлкнуло. Никого не обвиняя, она просто стала осторожнее: внимательнее читала документы, переспрашивала детали, не подписывала ничего с первого раза. В последний день, на самой сделке, намерения проявились: схема, которую задумали эти люди, была совсем не в пользу Валентины. Пазл сложился, и благодаря той самой осторожности в ловушку она не попала. Вспоминая эту историю, Валентина потом смеялась: «Спасибо Шапокляк. Предупредила честно, как могла».

Мы, конечно, не призываем отказываться от сделки с каждым, кто любит Шапокляк. Наверняка среди её поклонников множество честнейших людей, которым просто нравится её

озорство и непокорность. Но эта история стала наглядным уроком: любимый герой — окно, через которое иногда видно больше, чем человек готов показать.

Он: С тех пор, знакомясь с новыми людьми, я невзначай спрашиваю про любимые мультфильмы. Один честно ответил: «Волк из „Ну, погоди!“». Я на всякий случай не стал одалживать ему свой велосипед.

СПОРИМ!

Он: А вдруг это просто совпадения? Ну любил ребёнок Винни-Пуха. Он что, всю жизнь должен есть мёд и ходить в гости?

Она: Хороший вопрос, и ответ на него важен. Во-первых, научных доказательств того, что любимый персонаж **определяет** жизнь, нет. Правильнее сказать, что он её **отражает**. Ребёнок выбирает героя, который откликается тому, что уже происходит у него внутри. Персонаж не причина, а зеркало.

Он: Но если очень захотеть, сходство найдётся с кем угодно.

Она: Верно, и у этого явления есть название: **эффект Барнума**. Люди склонны узнавать себя в любом достаточно общем описании. На этом держатся многие «тесты личности» в журналах. Поэтому смотреть нужно не на поверхностные совпадения (любил мёд — люблю мёд), а на глубокий сюжет. Какую роль играл герой? Как к нему относились другие? Чего он хотел и чего боялся? Как заканчивалась его история?

Он: Ладно. Винни-Пух живёт сегодняшним днём, радуется простым вещам и сочиняет шумелки, когда нервничает.

Она: И?

Он: И я напеваю, когда нервничаю в очереди. Всё, сдаюсь, давай следующий раздел.

Как анализировать своего героя

Вернитесь к записям, которые вы сделали в начале главы, и ответьте на вопросы:

1. **Похож ли герой на вас?** Какие его качества есть у вас? Какие вы хотели бы иметь?
 2. **Похож ли сюжет героя на сюжет вашей жизни?** Что с ним происходило? Происходило ли что-то подобное с вами?
 3. **Как к герою относились другие?** Его любили, предавали, не замечали, им восхищались, его использовали? А как относятся к вам?
 4. **Чем закончилась история героя?** Счастливый конец, трагический, открытый? Чего вы ждёте от финала собственной истории?
 5. **Какие эмоции вы испытывали, сопереживая герою?** Жалость, восторг, обиду, гордость, тоску? Знакомы ли вам эти эмоции во взрослой жизни? Часто ли вы их испытываете?
- Последний вопрос особенно важен для нашей книги. Любимый герой — это ещё и **любимый набор эмоций**. Сопереживая Русалочке, ребёнок раз за разом проживает жертвенность и печаль неразделённой любви. Сопереживая Буратино — азарт, непослушание и надежду, что всё получится. Мы снова и снова пересматривали любимые мультфильмы, перечитывали любимые книги, и каждый раз переживали одно и то же. Повторение за повторением. Вы уже догадываетесь, к чему это ведёт?

УЛЫБНИТЕСЬ

Немного шуточной «сценарной диагностики» по любимым героям. Только не принимайте её всерьёз! Помните про эффект Барнума.

- **Карлсон.** Во взрослой жизни обаятелен, весел, всегда опаздывает и уверен, что «это дело житейское». Варенье в шкафу больше суток не хранится.
- **Мальвина.** Всех воспитывает, всё раскладывает по полочкам и искренне удивляется, почему окружающие не моют руки так же тщательно.
- **Кот Матроскин.** Ведёт таблицу семейного бюджета, знает цены во всех магазинах района и уверен, что совместный труд облагораживает. Особенно чужой.
- **Ёжик в тумане.** Склонен к философии, иногда теряется, но в итоге всегда доходит до своего медвежонка. Часто с узелком.
- **Волк из «Ну, погоди!».** Постоянно что-то затевает, неизменно попадает в нелепые ситуации, но никогда не сдаётся. Сериал продолжается.
- **Крокодил Гена.** Готов на всё ради друзей, мастер на все руки, немного грустит в одиночестве, а в свой день рождения обязательно споёт что-нибудь трогательное.

Если сценарий нравится — продолжайте по нему жить. Если нет — перепишите

Правильных и неправильных ответов здесь нет. Если вам нравится ваш персонаж из детства, нравится сюжет, который вы проживаете, и вы ничего не хотите менять, продолжайте жить по этому сценарию. Это ваш выбор, и он прекрасен.

Но если в процессе анализа пришло **осознание**, если вы увидели, что живёте по сценарию, который вам не подходит (жертвуете собой, как Русалочка, или жалите всех вокруг, как Овод), сценарий можно переписать.

Осознать свой сценарий, то, что с вами происходит и какими качествами вы обладаете, — это **половина дела**. Вторая половина — найти и сформировать новый сценарий, по которому вы хотите жить.

Как выбрать нового героя

1. **Выпишите качества, которых вам не хватает.** Например: «уверенность, умение радоваться, способность просить о помощи».
2. **Найдите героя, у которого эти качества есть.** Это может быть персонаж мультфильма, фильма, книги. Можно выбрать героя из взрослого кино, главное, чтобы его история вас вдохновляла. Можно взять и реального человека, чья биография вам нравится.
3. **Обратите внимание не только на качества, но и на события.** Важно, чтобы с героем происходило то, что вам хотелось бы прожить: его ценили, он находил друзей, преодолевал трудности и приходил к хорошему финалу.
4. **Запишите, почему вы выбрали именно его.**

Многократные повторения

А теперь самое главное, о чём легко забыть. Одного выбора недостаточно. Старый герой жил с вами десятилетиями: вы пересматривали мультфильм, перечитывали сказку, проживали его эмоции снова и снова. Чтобы новый сценарий закрепился, нужны **многократные повторения**.

- Если это **фильм**, пересматривайте его несколько раз в течение года. Да, именно так, как в детстве пересматривали любимые мультфильмы.

- Если это **книга**, перечитывайте её, хотя бы любимые главы.

- **Напоминайте себе о новом герое каждый день.** Повесьте его изображение на холодильник. Поставьте на заставку телефона. Спрашивайте себя в трудных ситуациях: «А как бы поступил мой герой?»

Процесс этот долгий, и иначе быть не может. Мозгу нужно время, чтобы проложить новую дорожку там, где годами была протоптана старая. Почему повторения так важны и что они делают с мозгом, мы подробно разберём в следующих главах.

Он: Я тоже выбрал себе нового героя. Имени не назову, а то Она устроит мне подробный разбор. Скажу только, что он умеет не терять присутствия духа, когда всё идёт наперекосяк. Теперь в такие моменты я спрашиваю себя: «А как поступил бы он?» И сразу представляю, как буду потом рассказывать об этой неразберихе как о забавном приключении. Помогает удивительно.

ПОПРОБУЙТЕ

«Пресс-конференция героя». Представьте, что ваш новый герой пришёл к вам в гости и вы можете задать ему три вопроса о своей жизни. Например: «Что бы ты сделал на моём месте, когда начальник кричит?» Запишите вопросы, а потом ответы — так, как ответил бы герой, его голосом и словами. Упражнение кажется игрой, но оно помогает взглянуть на проблему по-новому. Психологи называют это **самодистанцированием**. Исследования американского психолога Итана Кросса показывают, что взгляд на свою ситуацию со стороны, будто речь идёт о другом человеке, снижает эмоциональное напряжение и помогает рассуждать мудрее.

Мостик к следующей главе

Итак, у нас есть фразы взрослых и любимые герои. Но установки и сценарии — это всё-таки слова и сюжеты, то, что ребёнок может хотя бы смутно запомнить. А есть уровень гораздо глубже, тот, что закладывается раньше, чем ребёнок научится говорить: уровень эмоций, которые малыш буквально считывает с лица мамы. Как выражение лица взрослого превращается в нейронные связи в мозге ребёнка? И почему ребёнок может отказаться от конфеты, которую ни разу не пробовал? Об этом следующая глава.

Глава 3

Зеркало на кухне: как эмоции переходят от мамы к ребёнку

Конфета, которую никто не хотел

Начнём с мысленного эксперимента. Представьте малыша, который ещё ни разу в жизни не ел конфет. Он сидит за столом и смотрит на маму. Мама разворачивает яркий фантик, кладёт конфету в рот и... морщится. Изображает отвращение, будто проглотила ложку рыбьего жира. Малыш внимательно наблюдает.

Потом мама протягивает ему такую же конфету: «Хочешь?»

Как вы думаете, что сделает ребёнок?

Скорее всего, откажется. Отвернётся, спрячет руки за спину, может быть, даже заплачет. Хотя он никогда не пробовал эту конфету. Хотя она сладкая, а сладкое дети любят от рождения. Ребёнок поверит не своему языку, а маминому лицу.

Он: Представьте отца, который пытается повторить этот эксперимент с брокколи, только наоборот: ест и изображает неземной восторг. А шестилетняя дочь смотрит на него с подозрением и говорит: «Папа, ты переигрываешь». Видимо, после пяти лет эксперимент уже не работает. Или актёрская школа нужна посерьёзнее.

Пример с конфетой кажется придуманным, но он очень точно описывает то, что учёные десятилетиями наблюдают в лабораториях. Малыши, особенно в первые годы жизни, постоянно сверяются с лицом взрослого, чтобы понять, как относиться к новому: к игрушке, незнакомцу, еде, звуку. Это явление называется **социальной референцией** (от слова «референс», то есть «образец»).

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

Одно из самых известных исследований социальной референции провели в 1985 году американские психологи Джеймс Сорс, Роберт Эмде, Джозеф Кампос и Мэри Клиннерт. Они использовали так называемый «зрительный обрыв»: стол со стеклянной столешницей, под которой на одной половине пол виден близко, а на другой будто проваливается вниз. Годовалого ребёнка сажали на «мелкой» стороне, а мама стояла на противоположной и улыбалась или изображала страх. Когда мама улыбалась, большинство малышей отважно ползли к ней через «пропасть». Когда на её лице был испуг, ни один ребёнок не пополз. Обрыв был одинаковым. Разным было только мамино лицо.

Малыш — лучший в мире зритель

Новорождённый появляется на свет с поразительной способностью: уже в первые дни жизни он предпочитает смотреть на лица, а не на другие предметы. Через несколько недель начинает отвечать на улыбку улыбкой. К нескольким месяцам различает радостное, грустное и

сердитое выражение лица. А к году становится настоящим экспертом по чтению эмоций самых близких людей.

Ребёнок «считывает» настроение мамы через три главных канала:

- **Мимику.** Нахмуренные брови, сжатые губы, улыбка, взгляд.
- **Интонацию.** Малыш ещё не понимает слов, но прекрасно слышит, как они сказаны: ласково, раздражённо, тревожно, устало.
- **Прикосновения.** Мягкие или резкие, спокойные или торопливые, напряжённые руки или расслабленные.

Всё это ребёнок впитывает не головой, а целиком, всем телом. Он не думает: «Мама сейчас раздражена». Он сам начинает чувствовать что-то похожее. Тело напрягается, сердце бьётся чаще, на лице появляется то же выражение.

Эмоциональное заражение

Вы наверняка замечали, как трудно не улыбнуться, когда рядом кто-то искренне хохочет. Или как тревожно становится в комнате, где сидит очень встревоженный человек. Психологи Элейн Хэтфилд, Джон Качиоппо и Ричард Рапсон назвали это явление **эмоциональным заражением**. Мы неосознанно копируем мимику, позу и интонацию собеседника, а через них «подхватываем» его эмоции.

Взрослый может хоть как-то защититься от чужого настроения: сказать себе «это его проблемы» или просто выйти из комнаты. У маленького ребёнка такой защиты нет. Мама — центр его мира, и её эмоции становятся его эмоциями почти напрямую.

Он: Эмоциональное заражение я проверял в очереди в поликлинике. Достаточно одной бабушки, которая громко вздыхает «да что ж такое», и через десять минут вздыхает уже вся очередь. Включая меня.

Как формируются нейронные связи

Теперь заглянем внутрь детской головы. В мозге новорождённого огромное количество нейронов, нервных клеток. Но связи между ними только начинают формироваться. Первые годы жизни — время невероятно бурного роста: в мозге малыша постоянно образуется огромное количество новых связей.

Какие из этих связей останутся, а какие исчезнут? Здесь действует простой и строгий принцип: **что используется, то укрепляется, что не используется, то отмирает**.

Ещё в 1949 году канадский нейропсихолог Дональд Хебб сформулировал правило, которое потом стали пересказывать короткой фразой: «Нейроны, которые возбуждаются вместе, связываются вместе». Если два нейрона снова и снова активируются одновременно, связь между ними становится прочнее. Сигнал по ней проходит быстрее и легче.

Представьте луг, заросший высокой травой. Вы идёте через него первый раз, и это трудно: трава путается в ногах, вы продираетесь. Пройдите по тому же месту десять раз, и появится еле заметная тропинка. Сто раз — хорошая тропа. Тысячу раз — утоптанная дорога, по которой ноги идут сами, даже если вы думаете о чём-то другом. Нейронные связи формируются примерно так же.

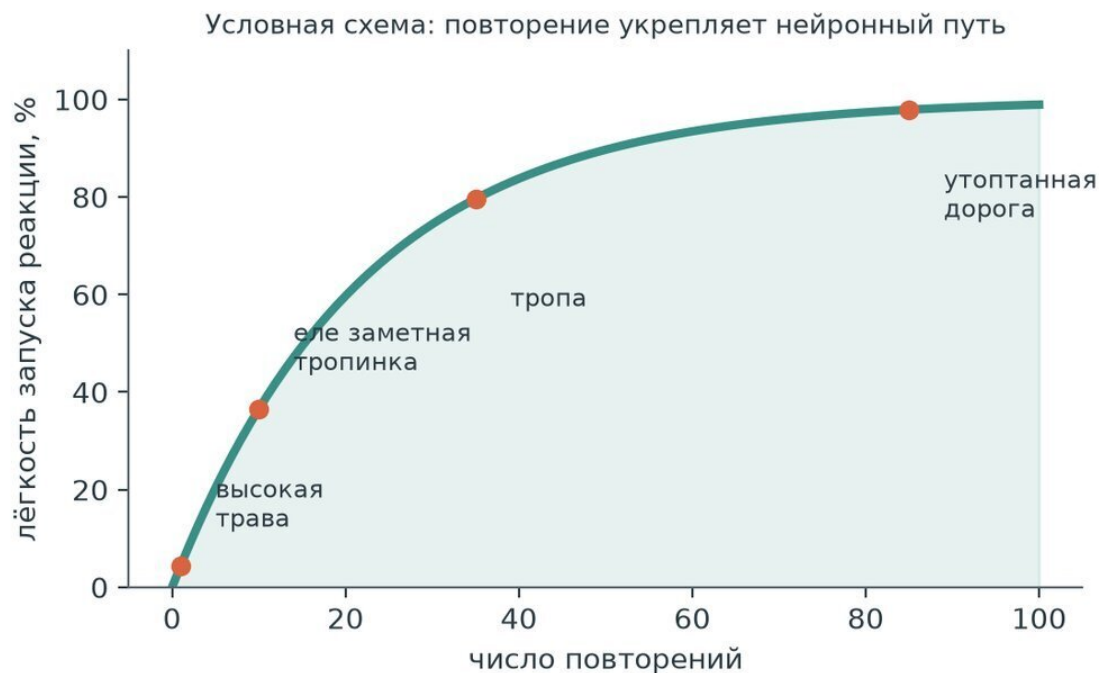


Рисунок 5. Как повторение превращает траву в тропинку, а тропинку в дорогу

Вернёмся к маме и малышу. Мама часто хмурится, опускает брови, раздражается. Ребёнок видит это, и в его мозге активируется определённый узор: напряжение, тревога, собственное раздражение. Чем чаще мама проявляет раздражение, тем чаще в мозге малыша проходит этот сигнал и тем прочнее становится «тропинка». Через несколько лет ребёнок раздражается сам, легко и быстро, по любому поводу. Учиться ему не нужно: дорога уже проложена.

Важно, что это работает **в обе стороны**. Если мама часто улыбается, смеётся, спокойно реагирует на трудности, ребёнок прокладывает другие дороги, к радости и спокойствию. Ребёнок отзеркаливает мимику и эмоции и со временем проявляет их сам, как приятные, так и неприятные.

А что же зеркальные нейроны?

В 1990-х годах итальянские нейрофизиологи Джакомо Риццоллатти, Витторио Галлезе и их коллеги сделали удивительное открытие. Изучая мозг макака, они обнаружили нейроны, которые активировались не только когда обезьяна сама брала орех, но и когда она просто **видела**, как орех берёт кто-то другой. Эти клетки назвали **зеркальными нейронами**.

Открытие вызвало настоящий бум. Зеркальными нейронами стали объяснять всё подряд: сочувствие, подражание, обучение языку, даже аутизм. Здесь нужна честность: сегодня многие учёные считают, что роль зеркальных нейронов в человеческих эмоциях сильно преувеличили. Американский нейробиолог Грегори Хикок даже написал книгу с красноречивым названием «Миф о зеркальных нейронах». Поэтому правильнее сказать так: мозг ребёнка устроен так, что **наблюдение за чужим действием и эмоцией запускает похожие процессы в нём самом**. Зеркальные нейроны, скорее всего, одна из частей этого механизма, но не вся история.

Он: Вот за такие абзацы я и согласился стать соавтором. Когда люди честно пишут «это преувеличили», им хочется верить в остальном.

Для нас, впрочем, важен не точный адрес в мозге, а факт, который подтверждается десятками исследований: **дети учатся эмоциям, наблюдая за взрослыми**.

Кукла, которую побили на камеру

В 1961 году канадско-американский психолог Альберт Бандура провёл эксперимент, который вошёл во все учебники. Дошкольников приводили в комнату, где взрослый играл с большой надувной куклой по имени Бобо. Одни дети видели, как взрослый спокойно собирает конструктор. Другие видели, как взрослый бьёт куклу, пинает её и кричит.

Затем детей оставляли в комнате с той же куклой. Те, кто наблюдал агрессию, гораздо чаще сами набрасывались на Бобо. Многие копировали не только удары, но и конкретные движения и даже фразы взрослого.

Бандура назвал это **научением через наблюдение**. Ребёнку не нужно, чтобы его специально учили. Не нужны награды и наказания. Достаточно увидеть, как поступает значимый взрослый. А если ребёнок видит это ежедневно, годами, научение становится очень прочным.

Когда мама не отвечает

Есть ещё один эксперимент, который трудно смотреть без комка в горле. В 1970-х годах американский психолог Эдвард Троник придумал процедуру под названием «**Каменное лицо**». Мама сидит напротив своего малыша (ему всего несколько месяцев) и, как обычно, с ним играет: улыбается, разговаривает, отвечает на его лепет. Малыш счастлив. Затем по сигналу исследователя мама на две минуты делает неподвижное, ничего не выражающее лицо. Она не сердится и не уходит, она просто перестаёт отвечать.

Реакция малыша развивается на глазах. Сначала он пытается вернуть маму: улыбается ей, показывает пальцем, тянет руки. Потом начинает нервничать, издаёт резкие звуки. Потом отворачивается, плачет, иногда буквально «обмякает». И всё это за две минуты! Когда мама снова начинает отвечать, малыш постепенно успокаивается.

Этот эксперимент показывает, насколько тонко ребёнок настроен на эмоциональный отклик взрослого. Важно не только то, какие эмоции мама показывает, но и то, отвечает ли она на эмоции малыша. Если мама подолгу «отсутствует», например из-за депрессии, усталости или собственных переживаний, ребёнок учится и этому: «Мои чувства не находят ответа. Лучше их не показывать».

История о страхе, которому никто не учил

Вот пример. Мужчина по имени Григорий однажды, обсуждая эту тему, неожиданно вспомнил историю из детства. Ему было года три или четыре. Он не помнит, что именно случилось, но, кажется, подслушал разговор взрослых. Может быть, мама рассказывала кому-то о плохой еде в гостях, может быть, об отравлении. Детails ребёнок не понял, зато сделал собственный вывод: **в гостях могут отравить**.

И когда семья пошла в гости, мальчик сидел перед тарелкой и ничего не ел. Его уговаривали, а он отказывался. Защищённым он чувствовал себя только дома. К счастью, страх продержался недолго и больше не возвращался.

Эта история показывает ещё одну важную вещь. Ребёнок перенимает не только то, что взрослые показывают ему напрямую. Он ловит обрывки разговоров, интонации, выражения лиц и **строит собственную интерпретацию**. Порой совершенно неверную. Мама вовсе не учила сына бояться гостей. Она просто что-то сказала, а ребёнок сделал вывод. Поэтому, раз-

бираясь со своими эмоциями, полезно помнить: иногда наша «любимая» эмоция выросла не из того, что говорили взрослые, а из того, как мы, маленькие, это поняли.

Темперамент: что дано от рождения

СПОРИМ!

Он: Бывает, в одной семье растут двое детей, и они совершенно разные. Растили одинаково, мама одна и та же. Старшая с рождения спокойная, младший с рождения кричит так, что соседи спрашивают, всё ли в порядке. Получается, не всё зависит от мамы?

Она: Ты совершенно прав, и это важно сказать прямо. Дети рождаются с разным **темпераментом**. Одни от природы чувствительнее и реактивнее, другие спокойнее. Исследования близнецов показывают, что склонность к сильным негативным эмоциям частично передаётся по наследству.

Он: Значит, гены, а не воспитание?

Она: И то и другое. Темперамент — это скорее **почва**, а не урожай. Он определяет, насколько легко прорастают те или иные семена. Чувствительный ребёнок в семье, где много раздражения, скорее всего, впитает его глубже, чем спокойный. А тот же чувствительный ребёнок в тёплой, отзывчивой семье может вырасти особенно чутким человеком. Какие эмоции станут «любимыми», во многом зависит от того, что ребёнок видел и проживал снова и снова.

Он: И всё равно у таких детей разное детство, хотя семья одна.

Она: Конечно. Старшая росла, когда родители были молодыми и тревожными, младший — когда они уже устали и расслабились. У одного была бабушка рядом, у другого нет. У каждого ребёнка своя роль в семье.

Он: Есть известная шутка: первого ребёнка взвешивают после каждого кормления, второго — после каждого дня рождения.

Что это значит для нас, взрослых

Итак, прежде чем мы научились говорить, наш мозг уже записал основные эмоциональные маршруты. Мы научились раздражаться, тревожиться, обижаться или радоваться, глядя на лица самых важных людей. Эти маршруты укреплялись годами повторений и превратились в широкие, удобные дороги.

Звучит немного обречённо? Но в этом и хорошая новость. Если эмоции **выучены**, значит, их можно **переучить**. Мозг сохраняет способность меняться всю жизнь. Учёные называют это **нейропластичностью**. Взрослому прокладывать новые тропинки труднее, чем ребёнку: трава выше и гуще. Но это возможно. Знаменитое исследование британского нейробиолога Элеанор Магуайр показало, что у лондонских таксистов, годами запоминающих тысячи улиц, увеличена задняя часть гиппокампа — области мозга, связанной с пространственной памятью. Мозг взрослого человека физически меняется под влиянием того, что он повторяет.

Он: Я как-то рассказал об этом исследовании таксисту. Он подумал и ответил: «Ну, в Москве с навигатором у нас скорее уменьшается». Спорить с практиком не стал.

ПОПРОБУЙТЕ

«Портрет лица». Закройте глаза и вспомните лицо своего значимого взрослого. Не в особые моменты, а самое обычное, повседневное выражение лица. Каким оно было чаще всего?

- Улыбающимся?
- Усталым?
- Встревоженным?
- Недовольным, раздражённым?
- Отстранённым, будто человек думает о чём-то своём?

Запишите ответ в Тетрадь наблюдений. Затем подойдите к зеркалу, расслабьтесь и посмотрите на своё лицо в спокойном состоянии. Есть ли сходство? Какое у вас выражение лица, когда вы ни о чём особенно не думаете? Многие с удивлением обнаруживают у себя на лбу ту же складку, что была у мамы, или те же опущенные уголки губ, что были у бабушки.

Мостик к следующей главе

После этой главы у многих появляется соблазн обвинить маму: «Это она научила меня раздражаться!» Но если мама передала нам свои эмоции, то откуда они взялись у неё самой? От её мамы. А у той — от её. Эмоции передаются по цепочке, как эстафетная палочка, через десятилетия и даже столетия. В следующей главе мы проследим эту цепочку и поймём, почему в этой истории действительно нет виноватых, а есть только люди, которые делали всё, что могли, в той реальности, в которой им выпало жить.

Глава 4

Эстафета поколений: почему виноватых нет

Бабушкина банка с гречкой

У многих из нас в детстве на кухне был шкафчик, о котором в семье не принято было говорить. В нём стояли банки с крупой, пачки соли, спички, сахар, тушёнка «на всякий случай». Запасы пополнялись регулярно, а расходовались крайне неохотно. Если кто-то из детей спрашивал, зачем столько гречки, бабушка отвечала коротко: «Пусть будет». Иногда добавляла: «Мало ли что».

Внуки посмеивались над бабушкиными запасами. А потом выросли, и некоторые из них, к собственному удивлению, обнаружили у себя такой же шкафчик. Только теперь там стоят не банки с крупой, а аптечка, которой хватило бы на небольшую больницу, и запас батареек «на чёрный день». Или «финансовая подушка», которую нельзя тронуть, даже если очень нужно. Или просто смутное постоянное ощущение, что «всё может кончиться в любой момент».

Он: А сколько людей хранят на балконе двенадцать банок краски, не зная, что ими красить, и не решаясь выбросить: «вдруг пригодится»! Эстафета поколений, как выяснилось, отлично работает даже на лакокрасочных материалах.

Бабушка пережила войну и голод. Её тревога о еде была не капризом, а уроком, который жизнь вбила в неё с огромной силой. Внук голода не знал. Но тревога перешла к нему вместе с банкой гречки: через интонации, через выражение бабушкиного лица, когда кто-то оставлял хлеб на тарелке, через её «мало ли что».

Это и есть эстафета поколений.

Как устроена эстафета

В прошлой главе мы увидели, как ребёнок перенимает эмоции значимого взрослого: через мимику, интонацию, прикосновения, через наблюдение и повторение. Но значимый взрослый когда-то сам был ребёнком. И у него тоже был свой значимый взрослый, который передал ему свой набор эмоций. А тому — его родители.

Если мама раздражалась и проявляла злость, ей это передалось от её значимых взрослых, а им — от их. Это цепочка, которая тянется через поколения, иногда через столетия. Каждое звено получает эстафетную палочку, немного меняет её под себя и передаёт дальше.

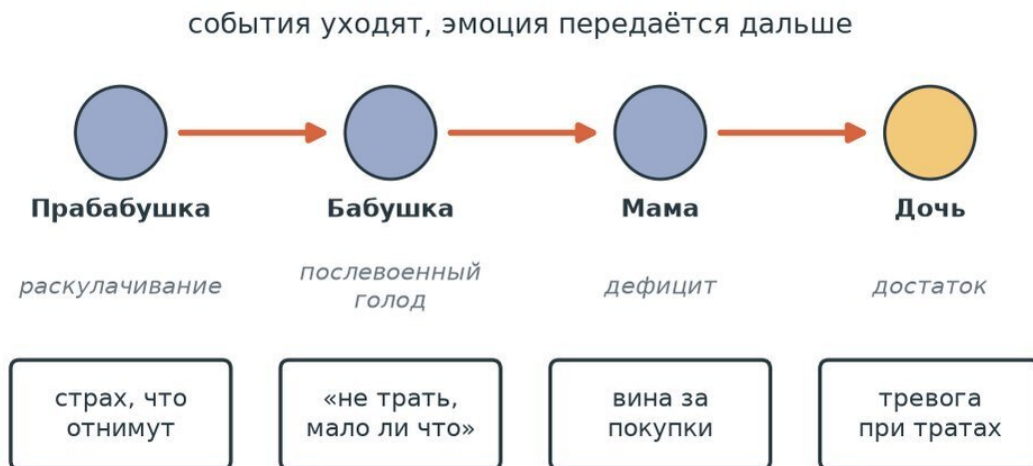


Рисунок 6. Эстафета поколений: как эмоциональный набор передаётся от прабабушки к правнучке

Посмотрите на рисунок. Прабабушка пережила раскулачивание и научилась бояться, что всё отнимут. Её дочь, бабушка, росла в атмосфере этого страха и стала очень экономной и тревожной. Мама выросла с бабушкиным «не трать, мало ли что» и научилась испытывать вину за каждую покупку. А её дочь, наша современница, зарабатывает хорошие деньги, но каждая трата сопровождается у неё смутной тревогой и стыдом. Конкретные события давно ушли в прошлое. Эмоции остались.

Немного истории: откуда у нас такой «любимый» набор

Если посмотреть на историю нашей страны за последние двести-триста лет, становится понятно, почему у многих семей в эмоциональном наборе так много тревоги, страха, недоверия и экономии на радости.

Крепостное право. Несколько столетий большая часть людей не распоряжалась собственной жизнью. Крестьянина могли продать, отдать в рекруты на двадцать пять лет, наказать по прихоти помещика. В такой жизни бесполезно было мечтать и строить планы: всё решали другие. Зато очень полезно было терпеть, не возражать и не показывать своих чувств. «Терпи, казак, атаманом будешь». «Стерпится — слюбится». Терпение становилось не добродетелью, а единственным способом выжить.

Войны. XX век начался для нашей страны с Первой мировой войны, за которой последовали революция и Гражданская война. Затем Великая Отечественная, которая затронула буквально каждую семью. Миллионы погибших, миллионы искалеченных, миллионы детей, выросших без отцов. Люди, пережившие войну, часто о ней не рассказывали. Боль запиралась внутри и становилась частью характера: сдержанность, суровость, неумение говорить о чувствах, постоянная готовность к худшему.

Голод. Голод начала 1920-х, начала 1930-х, послевоенный голод 1946–1947 годов. Те, кто его пережил, навсегда сохранили особое отношение к еде. «Доешь всё до крошки». «Хлеб не выбрасывают». «Ешь, пока дают».

Репрессии. О них мы уже говорили в первой главе. Страх сказать лишнее, недоверие к соседям, привычка жить «с оглядкой». «Никому нельзя доверять». «Держи язык за зубами».

Девяностые. Совсем недавняя история, которую помнят многие читатели. Распад страны, обесцененные сбережения, невыплаченные зарплаты, ощущение, что почва в любой момент может уйти из-под ног. Дети девяностых часто выросли с убеждением, что стабильности не бывает, а родители всегда встревожены и заняты выживанием.

Каждая эпоха оставила свой эмоциональный отпечаток. И каждая семья так или иначе передавала его дальше.

ЧТО ГОВОРIT НАУКА

Психологи давно изучают так называемую **межпоколенческую передачу травмы**. Особенно много исследований посвящено потомкам людей, переживших Холокост, войны и массовые репрессии. Дети и внуки таких людей, никогда не видевшие самих событий, нередко отличаются повышенной тревожностью, трудностями в выражении чувств, особым отношением к безопасности. Основной механизм такой передачи — поведение и атмосфера в семье: то, о чём молчат, как реагируют на угрозу, чему учат детей. Есть и предварительные данные о возможных биологических механизмах (например, эпигенетических изменениях), но они пока остаются предметом научных споров. А вот поведенческая и эмоциональная передача подтверждена многократно.

«Так надо было»: установки как броня

Важно понимать: каждая из этих эмоций и установок в своё время **была полезной**. Это не ошибка и не слабость наших предков. Это их броня.

- Страх выделиться спасал от доносов.
- Недоверие защищало от предательства.
- Бережливость спасала от голодной смерти.
- Сдержанность в чувствах помогала не сломаться, когда горе было слишком большим, чтобы его прожить.
- Тревога держала в постоянной готовности к удару, который действительно мог прийти в любой момент.

Броня спасала. Но представьте рыцаря, который вернулся с войны домой и не снимает доспехи. Он ложится в них спать, обнимает в них детей, гуляет в них по саду. Доспехи тяжёлые, жаркие и неудобные, а при каждом шаге гремят так, что соседи жалуются. Дети не чувствуют тепла отцовских рук сквозь металл. Но рыцарь не может их снять: он не знает, как жить без брони, ему кажется, что без неё опасно.

А его дети, глядя на отца, тоже начинают надевать доспехи. Опасность давно миновала, броня больше не нужна. Но они уверены: так надо. Так живут взрослые.

Почему виноватых нет

Когда мы начинаем видеть эту цепочку, приходит очень важное понимание. **Виноватых нет.**

Мама, которая постоянно раздражалась, не злодейка. Она росла рядом со своей раздражённой мамой, научилась этому и не знала, что можно иначе. Папа, который не умел обнимать,

не бессердечный. Его самого никто не обнимал, потому что его отец вернулся с войны молчаливым и тяжёлым. Бабушка, которая повторяла «кому ты нужна будешь», возможно, в своё время слышала то же самое и прожила жизнь с этим убеждением.

Каждый из них делал то, что мог, с теми инструментами, которые у него были. Чаще всего это была любовь, просто упакованная в ту броню, которую им передали.

Это не значит, что все поступки родителей были правильными, что не было боли или что обиду нужно немедленно «отпустить». Обида — нормальная эмоция, и её можно прожить. Но для нашей работы гораздо продуктивнее вопрос не «Кто виноват?», а «Что я хочу делать с тем, что мне досталось?».

Он: Два вечных русских вопроса — «Кто виноват?» и «Что делать?». Мы предлагаем сэкономить время и сразу перейти ко второму.

СПОРИМ!

Он: А не получается ли, что вы всех оправдываете? Бывают ведь семьи, где отец бил и бил мать. Человеку из такой семьи теперь говорить, что отец не виноват, потому что у отца было тяжёлое детство?

Она: Это очень важное уточнение. «Виноватых нет» не означает «никто ни за что не отвечает». Насилие остаётся насилием, а взрослый человек несёт ответственность за свои поступки. Если вы пострадали, ваша боль реальна, и никто не вправе требовать от вас простить.

Он: Тогда в чём смысл?

Она: В понимании **механизма**: откуда берутся эмоции и установки и почему они передаются. Это нужно не для того, чтобы кого-то оправдать, а для того, чтобы освободить **себя**. Пока мы тратим силы на поиск виноватых, мы остаёмся внутри той же истории. Когда видим механизм, получаем возможность из неё выйти.

Он: То есть не «он не виноват», а «я не обязан повторять».

Она: Именно так.

Вы — звено, которое может изменить цепочку

Если эстафету передают по цепочке, у каждого звена есть выбор: передать палочку дальше без изменений или изменить её.

Психологи иногда называют людей, которые сознательно прерывают тяжёлую семейную традицию, **«переходными людьми»**. Такой человек вырос, допустим, в атмосфере постоянных криков, но сам выбрал разговаривать с детьми спокойно. Ему было трудно. Он срывался, кричал, извинялся, начинал заново. Но его дети уже получили другую эстафетную палочку, полегче. А их дети получают ещё более лёгкую.

Не нужно исправлять всё, что было до вас. Достаточно изменить свою часть цепочки. И сделать это можно в любом возрасте. Если у вас уже есть взрослые дети или внуки, перемены в вас всё равно заметны и важны для них. Подробно об этом мы поговорим в четырнадцатой главе.

Генеалогическое древо эмоций

Пришло время нарисовать собственную карту.

ПОПРОБУЙТЕ

Эмоциональное генеалогическое древо.

Возьмите большой лист бумаги. Нарисуйте генеалогическое древо своей семьи, насколько вы его знаете: вы, родители, бабушки и дедушки, а если получится, прабабушки и прадедушки.

Рядом с каждым человеком напишите:

1. **Его самую частую эмоцию**, какой вы её помните или знаете по рассказам: раздражение, тревога, обида, радость, грусть, страх, спокойствие.

2. **Его любимую фразу или установку**: «Мало ли что», «Никому не верь», «Всё наладится», «Терпи».

3. **Главное событие его жизни**, которое могло сформировать эту эмоцию: война, голод, переезд, ранняя потеря родителя, бедность, болезнь.

Если о ком-то ничего не известно, поставьте знак вопроса. Это тоже информация. Иногда пустые места на древе означают тайны, о которых в семье было не принято говорить.

Когда древо будет готово, посмотрите на него целиком. Вы увидите, как некоторые эмоции и установки передаются из поколения в поколение, словно семейная реликвия. Обведите их цветным карандашом. Затем найдите себя на древе и спросите: «Какую эстафету я получил? Какую хочу передать дальше?»



Рисунок 7. Пример эмоционального генеалогического древа

Представим мужчину по имени Степан. На его древе у трёх поколений мужчин подряд стоит одно и то же: «не ной». Прадед, дед, отец. Степан долго смотрит на эту строчку и вдруг понимает, почему ему так трудно произнести вслух простую фразу «я устал».

Благодарность за броню

В конце этой главы можно сделать ещё одну вещь. Это может показаться странным, но попробуйте **поблагодарить** своих предков за ту броню, которую они вам передали.

Звучит парадоксально: как можно благодарить за тревогу, страх или недоверие? Но вспомните: эта броня помогла им выжить. Благодаря ей выжили они, родили детей, и вы сейчас держите в руках эту книгу. Тревога прабабушки сохранила семье жизнь в голодный год. Недоверие деда уберегло его от доноса. Сдержанность бабушки помогла ей пережить потерю.

Мысленно скажите им: «Спасибо. Эта броня спасла вас и спасла меня. Но сейчас другое время. Я снимаю доспехи и выхожу в сад». Это не предательство памяти предков. Это продолжение их дела. Ведь они носили броню именно для того, чтобы их потомки когда-нибудь смогли жить без неё.

Подводим итоги первой части

Мы проделали долгий путь в прошлое. Давайте соберём, что мы узнали:

1. **Значимые взрослые** говорили нам фразы, и мы соглашались с ними или противились им. Так формировались установки, которые продолжают управлять нашей жизнью.
2. **Любимый персонаж** детства часто отражает сценарий, по которому мы живём, и набор эмоций, который мы проживали снова и снова, сопереживая герою.
3. **Эмоции передаются от взрослых к детям** через наблюдение и повторение: ребёнок считывает мимику, интонацию и прикосновения, а повторяющиеся эмоции прокладывают в его мозге прочные нейронные дороги.
4. **Эмоции и установки передаются по цепочке поколений.** Когда-то они помогали выжить, а сейчас часто мешают жить. Виноватых нет, но есть выбор.

А теперь пора перейти от прошлого к настоящему. Хватит вспоминать, пора наблюдать.

Мостик ко второй части

Мы много говорили о том, откуда берутся наши «любимые» эмоции. Но, возможно, у вас в голове уже звучит голос нашего штатного скептика: «Всё это интересно, но откуда вы знаете, что у меня есть „любимые“ эмоции? Может, я испытываю всё понемногу, по ситуации?» Хороший вопрос. Ответ на него не в книге, а в вас. Во второй части вы проведёте настоящее исследование: месяц честного наблюдения за собственными эмоциями, с записями, процентами и графиками. А потом мы посмотрим на результаты и разберёмся, что они значат.

Часть II

Эмоции — это привычки

Глава 5

Дневник эмоций: месяц честного наблюдения

Исследователь в собственной голове

Представьте натуралиста, который отправился в джунгли изучать редкий вид обезьян. Он не бросается сразу их перевоспитывать. Не кричит: «А ну-ка, прекратите кидаться бананами!» Он сидит в засаде, наблюдает и записывает: во сколько обезьяны просыпаются, что едят, кто с кем ссорится, что их пугает, а что радует. Только через несколько месяцев таких наблюдений у него появляется настоящее понимание.

В этой главе вы станете таким натуралистом. Джунгли — ваша повседневная жизнь, а редкий вид — ваши эмоции. Задача на ближайший месяц — наблюдать и записывать. Не исправлять, не ругать себя, не делать выводов раньше времени. Просто собирать данные.

Он: Для скептика это лучшая глава книги. Здесь от вас не требуют ни во что верить. Требуют только считать. А цифры, как известно, не обижаются и не подлизываются.

Зачем всё это? Затем, что большинство из нас удивительно плохо знает, что чувствует. Спросите человека: «Что ты сегодня чувствовал?» Чаще всего он ответит: «Нормально». Или: «Устал». Или: «Да как обычно». За этими словами могут прятаться десяток разных эмоций, которых человек даже не заметил.

Назвать — значит приручить

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

В 2007 году американский нейробиолог Мэтью Либерман с коллегами провёл исследование, в котором участникам показывали фотографии лиц с сильными эмоциями, например злостью или страхом. Одни участники просто смотрели на фото. Другие выбирали слово, обозначающее эмоцию на лице. Сканирование мозга показало: когда человек называл эмоцию словом, активность миндалины, области мозга, связанной с тревогой и реакцией на угрозу, снижалась. Одновременно активировались участки префронтальной коры, которые помогают регулировать эмоции. Этот эффект называли «**аффективным маркированием**». Проще говоря, назвать чувство — уже наполовину его успокоить.

Американский психолог и нейробиолог Лиза Фельдман Барретт ввела понятие **эмоциональной гранулярности**. Это способность различать свои чувства тонко и точно. Человек с низкой гранулярностью чувствует только «хорошо» или «плохо». Человек с высокой может

отличить раздражение от досады, разочарование от грусти, тревогу от волнения перед чем-то приятным. Исследования показывают, что люди с высокой эмоциональной гранулярностью лучше справляются со стрессом, реже прибегают к алкоголю, когда им тяжело, и легче управляют своими эмоциями.

Хорошая новость: гранулярность можно тренировать. И дневник эмоций — один из лучших тренажёров.

Он: До дневника мой эмоциональный словарь состоял из трёх слов: «нормально», «бесит» и «ну такое». Сейчас их двадцать с лишним. Говорят, со мной стало интереснее разговаривать. Правда, иногда я отвечаю на вопрос «как дела?» с точностью до процента.

Словарь эмоций

Прежде чем начать наблюдение, нужен словарь: нельзя записать эмоцию, если не знаешь её названия. Вот основные эмоции, с которыми мы будем работать. Полный словарь вы найдёте в приложении в конце книги.

Приятные эмоции:

радость, удовольствие, восторг, благодарность, вдохновение, уверенность, оптимизм, интерес, спокойствие, нежность, гордость, облегчение, умиление, азарт, блаженство, доброта.

Неприятные эмоции:

страх, тревога, обида, гнев, раздражение, досада, зависть, разочарование, грусть, тоска, вина, стыд, апатия, отчаяние, скука, одиночество, беспомощность.



Рисунок 8. Словарь эмоций: приятные и неприятные эмоции вокруг спокойствия

Обратите внимание, что в списке есть и **спокойствие**. Это не отсутствие эмоций, а особое состояние равновесия. Спокойствие станет нашей отправной точкой, нулём на шкале. Вокруг него мы и будем строить графики.

Правила дневника

Правило первое: записывайте сразу

Почувствовали какую-то эмоцию — запишите. Прямо в телефон, в заметки, на салфетку. Если нет возможности записать сразу или вы забыли, запишите вечером. Каждый вечер вспоминайте и разбирайте эмоции прошедшего дня.

Правило второе: оценивайте силу

Мало записать «раздражение». Важно отметить, **насколько сильно** вы его испытали. Используйте шкалу от 0 до 100 процентов:

- 10–20% — лёгкое, едва заметное чувство («Хм, немного досадно»);
- 30–50% — заметное, но управляемое;
- 60–80% — сильное, его трудно скрыть;
- 90–100% — эмоция захлестнула целиком.

Правило третье: записывайте повод

Рядом с эмоцией коротко напишите, что её вызвало. «Раздражение 60% — кассир медленно считал сдачу». «Тревога 40% — начальник написал „зайди“». «Радость 70% — дочка позвонила просто так».

Повод понадобится нам позже, когда мы будем выяснять одну очень интересную вещь.

Правило четвёртое: никакой самокритики

Вы не школьник, которому ставят оценки. Вы исследователь. Учёный не стыдится того, что одна обезьяна укусила другую, он просто записывает факт. Так и вы: «Злость 80% — накричала на сына из-за разбросанных носков». Без «ну какая же я ужасная мать». Просто запись.

Правило пятое: записывайте сон

Добавьте в каждую вечернюю запись одну строчку: **сколько часов вы спали прошлой ночью**. Это неожиданно важный показатель, и скоро вы поймёте почему.

Правило шестое: отмечайте самочувствие и качество сна

И ещё две короткие оценки по шкале от 1 до 10. Утром, сразу после пробуждения: **как я спал?** (1 — ужасно, ворочался полночи; 10 — проснулся отдохнувшим). Вечером: **как я себя чувствовал сегодня?** Имеется в виду тело: энергия, бодрость, голова, мышцы, аппетит.

Можно добавить короткую пометку: «болела голова», «весь день зевал», «бегал как заведённый».

Зачем? Пока просто для наблюдения. Ничего не анализируйте, не делайте выводов. Через месяц у вас окажется три ряда цифр: эмоции, сон и самочувствие. В двадцать второй главе мы положим их рядом и посмотрим, что получится. Обещаем: многих результат удивляет.

ПОПРОБУЙТЕ

Пример записи на один день:

Вторник, 14 марта. Сон: 6 часов.

- 08:15 — Раздражение 50% — сын долго собирался, опаздывали.
- 10:30 — Тревога 40% — начальник написал «зайдите ко мне».
- 10:45 — Облегчение 60% — оказалось, хотел похвалить отчёт.
- 13:00 — Радость 30% — вкусный обед.
- 17:20 — Раздражение 70% — пробка на мосту.
- 19:00 — Раздражение 40% — муж не купил хлеб.
- 21:30 — Нежность 60% — читала дочке сказку.
- 23:00 — Тревога 30% — думала о завтрашнем совещании.

Итог дня: приятные — около 40%, неприятные — около 60%. Лидирует раздражение.

Сон прошлой ночью: 5 из 10. Самочувствие сегодня: 4 из 10, к вечеру болела голова.

Как превратить записи в графики

Записи — это сырые данные. Чтобы увидеть закономерности, их нужно превратить в картинку. Здесь у нас случился первый большой спор. Изначально Она предлагала просто считать, какие эмоции встречаются чаще. Но Он, человек технического склада, тут же нарисовал на салфетке свой вариант:

Он: Смотри. Ставим посередине линию — это спокойствие. Вверх откладываем приятные эмоции, вниз — неприятные. Каждый вечер ставим точку: какой был день в целом. Соединяем точки — и через неделю видим тренд!

Она: Но ведь важна не только общая картина, но и то, **какие именно** эмоции испытывает человек. «Минус шестьдесят» может состоять из раздражения, а может из тревоги. Это совсем разные истории.

Спорили мы долго и в итоге поняли, что нужны оба графика. Один показывает общую погоду, второй — конкретные «осадки».

График первый: «Погода дня»

Нарисуйте горизонтальную линию посередине страницы. Это **спокойствие**, наш ноль. Над линией шкала от 0 до +100 (приятные эмоции), под линией от 0 до –100 (неприятные). Каждый вечер оцените день целиком и поставьте две точки: одну наверху (сколько было приятного), другую внизу (сколько неприятного). Через неделю соедините верхние точки одной линией, нижние — другой.

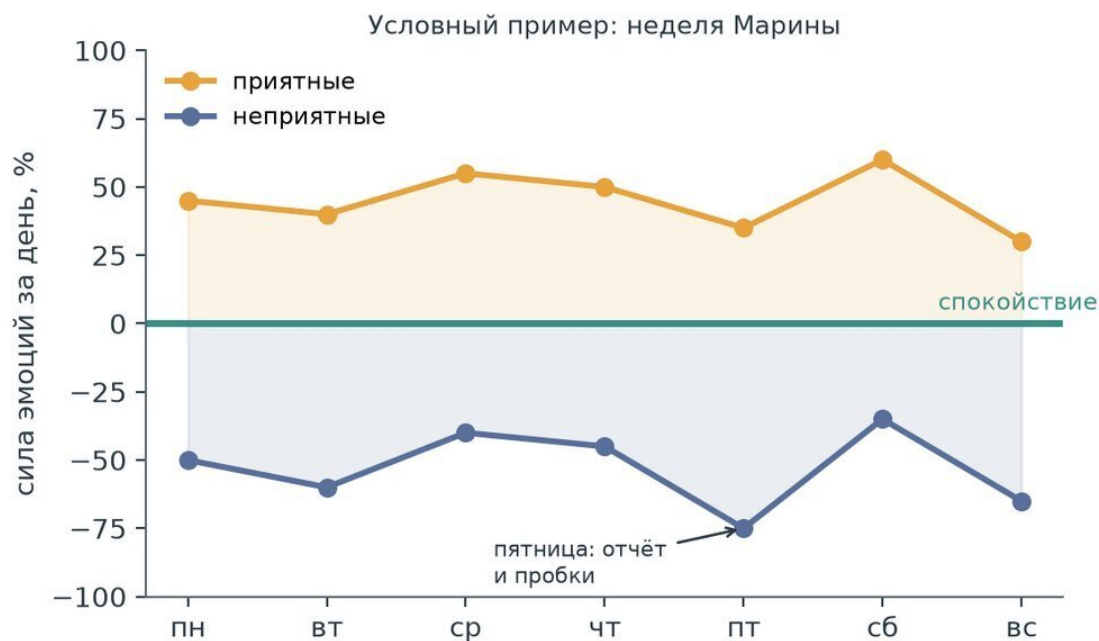


Рисунок 9. График «Погода дня»: неделя наблюдений

Этот график показывает общий эмоциональный климат: какие дни были светлыми, какие пасмурными, есть ли тенденция к улучшению или ухудшению. Отметьте и выходные: у многих людей обнаруживается любопытная картина, когда настроение в выходные не лучше, а хуже, чем в будни. Об этом мы ещё поговорим.

График второй: «Состав осадков»

Второй график показывает, **из чего состоит** ваша эмоциональная погода. В конце каждой недели посчитайте, сколько раз вы записали каждую эмоцию, и нарисуйте столбики: чем чаще эмоция, тем выше столбик. Можно учитывать и силу эмоции, например складывать проценты.



Рисунок 10. «Состав осадков»: какие эмоции встречались чаще всего за месяц

Месяц Марины

Чтобы было понятнее, как это работает на практике, расскажем о Марине. Марине 38 лет, она бухгалтер, замужем, двое детей. Она жаловалась на «постоянную усталость и плохое настроение» и с большим скепсисом согласилась вести дневник. «Я и так знаю, что я чувствую, — сказала она. — Я устаю, вот и всё».

Через неделю Марина перечитала свои записи и сама удивилась: слово «усталость» встречалось в них всего два раза. А вот **раздражение** — двадцать три. Раздражал сын, который долго собирался. Раздражали водители. Раздражала коллега, которая громко разговаривала по телефону. Раздражал муж. Раздражала мама, которая звонила «не вовремя». Раздражал даже сериал, который Марина смотрела вечером, чтобы отдохнуть.

На втором месте оказалась **тревога**: двенадцать записей. На третьем **вина**: девять записей, в основном вечером, после того как Марина в очередной раз накричала на детей. Приятных эмоций тоже хватало: радость, нежность, интерес. Но они были короче и слабее, около 30–40%, а раздражение часто доходило до 70–80%.

К концу месяца картина стала совершенно ясной. У Марины был свой «любимый» набор: **раздражение — вина — тревога**. И повторялся он почти по расписанию: раздражение днём, вина вечером, тревога перед сном.

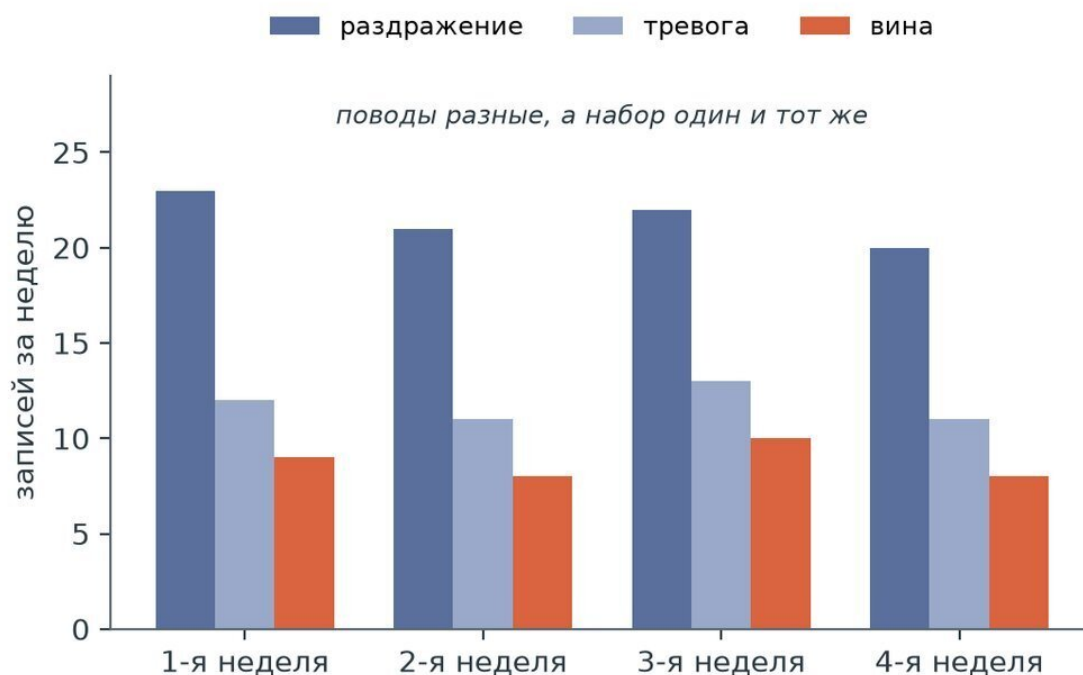


Рисунок 11. Месяц Марины: раздражение, тревога и вина по неделям

А теперь самое интересное. Когда Марина начала вспоминать детство, она быстро нашла источник. Её мама работала на двух работах, приходила домой измотанной и... раздражалась. По любому поводу: на разбросанные игрушки, на шумный телевизор, на дочкины тройки. А потом, когда дети засыпали, мама плакала на кухне, винила себя и тревожилась, хватит ли денег до зарплаты.

Раздражение — вина — тревога. Тот же набор. Та же последовательность. Тридцать лет спустя.

Что делать с графиками

Когда пройдёт месяц, сядьте с Тетрадью наблюдений в тихом месте и ответьте на вопросы:

1. **Какая эмоция лидирует?** Какая неприятная эмоция встречается чаще всего? А какая приятная?

2. **Какие эмоции встречаются реже?** Есть ли эмоции, которых не было совсем? Это тоже показательно. Например, у некоторых людей за месяц нет ни одной записи «гордость» или «уверенность».

3. **Есть ли последовательности?** Возможно, одна эмоция обычно тянет за собой другую, как у Марины, у которой раздражение тянуло за собой вину.

4. **Есть ли время суток, когда та или иная эмоция появляется чаще?**

5. **Как связаны эмоции и сон?** Сравните дни, когда вы спали меньше шести часов, с днями, когда выспались.

6. **И самый главный вопрос: сколько разных поводов у лидирующей эмоции?** Посмотрите на колонку «повод». Раздражение, тревогу или обиду, которые лидируют в вашем списке, вызывали одни и те же события или разные?

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

Связь сна и эмоций — не просто бытовое наблюдение. В 2007 году исследователи под руководством Мэтью Уокера из Калифорнийского университета в Беркли сравнили людей, которые нормально спали, с теми, кто провёл ночь без сна. Участникам показывали неприятные изображения и сканировали мозг. У невыспавшихся миндалина реагировала на негативные стимулы примерно на 60% сильнее. Кроме того, у них ослабевала связь миндалины с префронтальной корой, той частью мозга, которая помогает «притормозить» эмоции. Проще говоря, после бессонной ночи эмоциональный газ давится сильнее, а тормоза работают хуже.

СПОРИМ!

Он: А если у меня в основном спокойствие? Я посмотрел записи за первые дни: преобладает равновесное состояние. Может, у меня нет никаких «любимых» неприятных эмоций?

Она: Это возможно, и такой результат стоит уважать. Но давай посмотрим внимательнее: кроме спокойствия ты ведь что-то испытывал?

Он: Ну... раздражение. Не очень часто, но регулярно. Ладно, пусть будет раздражение.

Она: Иногда, когда мы впервые смотрим на свои эмоции, срабатывает защитный механизм. Мозгу неприятно признавать, что мы постоянно испытываем то, чего не хотим испытывать. Возникает **сопротивление**: «Да нет у меня никакого раздражения, я спокойный человек!» Это нормально, и это тоже информация. Подробно о сопротивлении мы поговорим в восьмой главе.

Он: А если человек честно наблюдает и видит в основном спокойствие?

Она: Тогда это прекрасный результат. Значит, сильной эмоциональной привычки у него нет или она проявляется очень тонко. Мы ведь договорились: отрицательный результат — тоже результат.

Он: Для протокола: у меня через неделю было двадцать одно раздражение. Но я всё равно горжусь, что сначала сопротивлялся. Это было научно.

Маленькие хитрости для ведения дневника

- **Поставьте напоминание** в телефоне на одно и то же время каждый вечер, например на 21:00. Пусть это станет ритуалом, как чистка зубов.
- **Используйте цвета.** Записывайте приятные эмоции зелёной ручкой, неприятные красной. Даже не вчитываясь в слова, вы увидите, какого цвета больше.
- **Не гонитесь за полнотой.** Лучше три эмоции в день, но каждый день, чем двадцать эмоций раз в неделю.
- **Ведите дневник вместе с кем-то.** Если партнёр или подруга согласится вести такой же дневник, сравнивать результаты будет интереснее. Только договоритесь не использовать записи друг против друга во время ссор. «А вот у тебя в дневнике написано, что ты раздражалась на меня восемь раз!» — плохая идея. Очень плохая.
- **Отмечайте и приятное.** Наша книга больше говорит о неприятных эмоциях, потому что их обычно и хочется изменить. Но приятные тоже важны: они покажут, что у вас уже есть и на что можно опереться.

Мостик к следующей главе

Через месяц у вас на руках будут графики. И, скорее всего, вы увидите то же, что увидела Марина (и что, к своему удивлению, увидел наш скептик): несколько эмоций повторяются снова и снова. Поводы разные, а эмоции одни и те же. Многократное повторение одной и той же реакции в ответ на разные события... Как это называется? Кажется, у этого явления есть очень точное название. Давайте разберёмся, что такое привычка, как она устроена и почему наши повторяющиеся эмоции так подозрительно на неё похожи.

Глава 6

Анатомия привычки

Несколько неудобных вопросов

Начнём с вопросов. Ответьте на них, прежде чем читать дальше. Можно мысленно, но лучше в Тетради наблюдений.

1. Что для вас привычка? Как бы вы объяснили это слово ребёнку?

2. Какие у вас есть привычки? Назовите хотя бы пять.

3. Вспомните случай, когда вы **не сделали** что-то привычное: не выпили утренний кофе, не почистили зубы перед сном, не проверили телефон после пробуждения. Хотелось ли вам это сделать? Что вы чувствовали?

Он: Когда Она задала мне эти вопросы, я перечислил: встать, умыться, принять душ, выпить зелёный чай. Зелёный чай — отдельная история. Я пью его каждое утро уже лет двадцать. Однажды в маленьком кафе в другом городе оказался только чёрный. Я вежливо выпил чашку чёрного и весь день чувствовал себя не в своей тарелке. Не то чтобы я страдал. Просто что-то было не так. Как будто кто-то тайком переставил всю мебель на миллиметр влево.

Запомните это ощущение «что-то не так, когда привычное не сделано». Оно нам очень пригодится.

Что такое привычка: взгляд науки

Слово «привычка» мы произносим каждый день, но учёные дают ему довольно точное определение. Одна из ведущих исследовательниц привычек, американский психолог Венди Вуд, вместе с коллегами годами изучала, как устроено повседневное поведение. В одном из исследований её команды участники несколько дней подряд каждый час записывали, что делают, о чём думают и что чувствуют. Оказалось, что **около 40% повседневных действий люди совершали по привычке**: в том же месте и в то же время, что и обычно, часто думая при этом совсем о другом. В более поздних работах, обобщая данные нескольких исследований, Вуд называет цифру 43%.

Почти половина нашей жизни идёт на автопилоте. И это не плохо. Это гениальное изобретение мозга, которое экономит огромное количество энергии. Представьте, если бы вам каждое утро приходилось заново решать, какой рукой взять зубную щётку, в каком порядке одеваться и как завязывать шнурки. К обеду вы бы выдохлись.

Он: Я однажды попробовал почистить зубы левой рукой. Ради эксперимента. Через минуту у меня было ощущение, что я впервые в жизни держу щётку, и зубная паста оказалась на зеркале. Автопилот — великая вещь.

Ещё в 1890 году американский психолог и философ Уильям Джеймс в классическом труде «Принципы психологии» посвятил привычкам целую главу. Он сравнивал привычку с огромным маховиком общества, который удерживает каждого на своём месте, и советовал как можно раньше передать автоматизму как можно больше полезных действий, чтобы освободить ум для действительно важного.

Современные исследователи, обобщая многолетние данные, выделяют **четыре главных признака привычки**:

1. **Автоматизм.** Привычное действие совершается почти без участия сознания. Мы не решаем, а просто делаем.

2. **Запуск сигналом.** Привычку включает знакомая ситуация: место, время суток, определённые люди, предшествующее действие, внутреннее состояние. Проснулся — потянулся к телефону. Сел в машину — пристегнулся. Заскучал — открыл холодильник.

3. **Формирование через повторение.** Привычка появляется не сразу, а после многих повторений одного и того же действия в одной и той же ситуации.

4. **Независимость от намерений.** Это самый удивительный признак. Однажды сформировавшись, привычка срабатывает независимо от того, хотим мы этого сейчас или нет. Человек, который решил бросить курить, всё равно тянется к сигаретам после утреннего кофе. Человек, который переехал, по-прежнему сворачивает на старую улицу по дороге домой.

Запомните четвёртый признак. Он станет ключом к главному вопросу этой книги.

Петля привычки

Как именно формируется привычка? Нейробиологи, в частности исследовательница Энн Грейбил из Массачусетского технологического института, изучали это на крысах. Крысу запускали в лабиринт, в конце которого лежал кусочек шоколада. Перед стартом раздавался щелчок.

Первые дни крыса бродила по лабиринту, обнюхивала стенки, ошибалась, а её мозг работал очень активно. Но через несколько недель тренировок картина менялась. Крыса бежала к шоколаду быстро и уверенно, а активность мозга по ходу пробежки заметно снижалась. Всплески оставались только в начале (щелчок, старт) и в конце (шоколад). Вся последовательность действий «упаковывалась» в один блок, который запускался целиком, почти без размышлений. Важную роль в этой упаковке играют **базальные ганглии**, глубокие структуры мозга.

Американский журналист Чарльз Дахигг в популярной книге «Сила привычки» описал это как **петлю привычки** из трёх элементов:

- **Сигнал** — то, что запускает привычку (щелчок, место, время, человек, чувство).
- **Действие** — само привычное поведение.
- **Награда** — то, что мозг получает в конце и что закрепляет петлю.

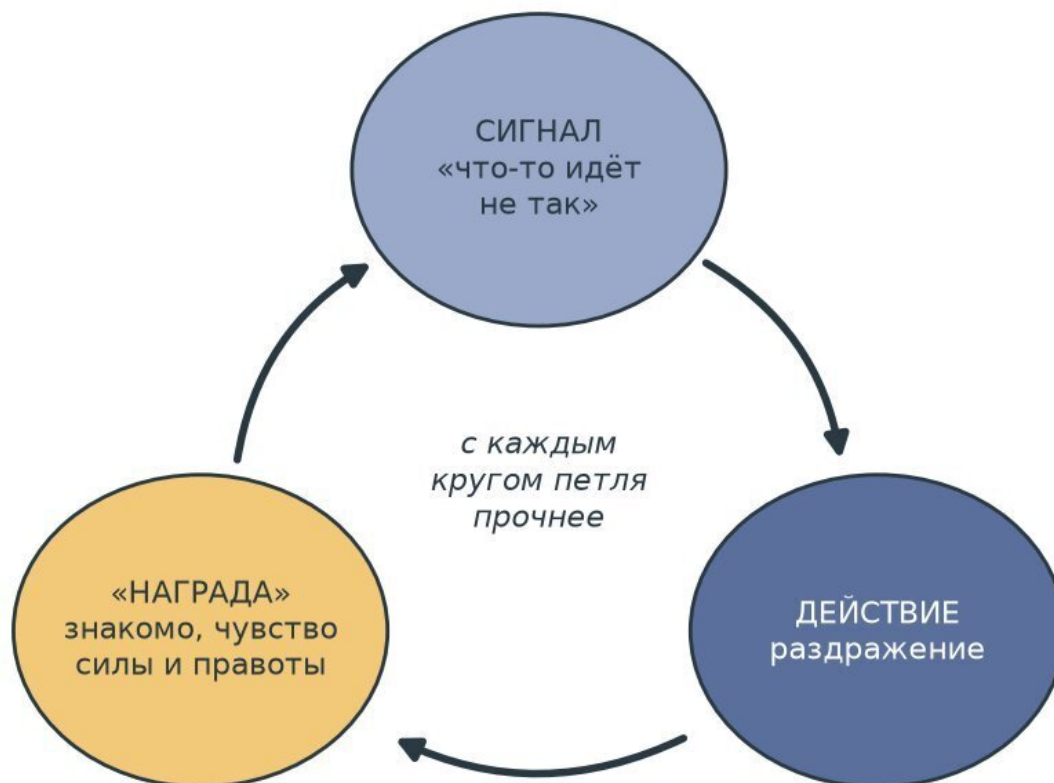


Рисунок 12. Петля привычки: сигнал — действие — «награда»

С каждым повторением петля становится прочнее. Сигнал и действие связываются всё теснее, пока не начинают срабатывать почти мгновенно. А когда петля сформирована, сам сигнал начинает вызывать **тягу**, предвкушение награды. Вот почему Он весь день чувствовал себя не в своей тарелке без зелёного чая. Сигнал (утро) прозвучал, а петля не завершилась.

Сколько времени нужно, чтобы сформировать привычку

Наверняка вы слышали, что новая привычка формируется за 21 день. Это один из самых живучих мифов популярной психологии. Он восходит к наблюдениям пластического хирурга Максвелла Мальца, который в 1960 году писал, что пациентам требуется *минимум* около 21 дня, чтобы привыкнуть к своему новому лицу. Постепенно «минимум» потерялся, и получилось «ровно 21 день».

Он: Вот так из «не меньше трёх недель» получается «ровно три недели». Испорченный телефон длиной в полвека.

В 2010 году британский психолог Филиппа Лалли и её коллеги из Университетского колледжа Лондона решили проверить это экспериментально. Участники выбирали одну новую простую привычку, связанную с едой, питьём или движением, например съедать фрукт за обедом или делать приседания перед завтраком. Затем каждый день отмечали, насколько автоматическим стало это действие.

Результаты оказались очень интересными. В среднем, чтобы привычка стала автоматической, понадобилось **66 дней**. Но разброс был огромным: от 18 дней до, по расчётам авторов,

254 дней (само наблюдение длилось 12 недель, поэтому самые долгие сроки — это прогноз). Простые привычки формировались быстрее, сложные медленнее. А ещё выяснилось, что пропуск одного дня практически не влиял на итоговый результат. Это важное утешение для всех, кто бросает начатое после первой же осечки.

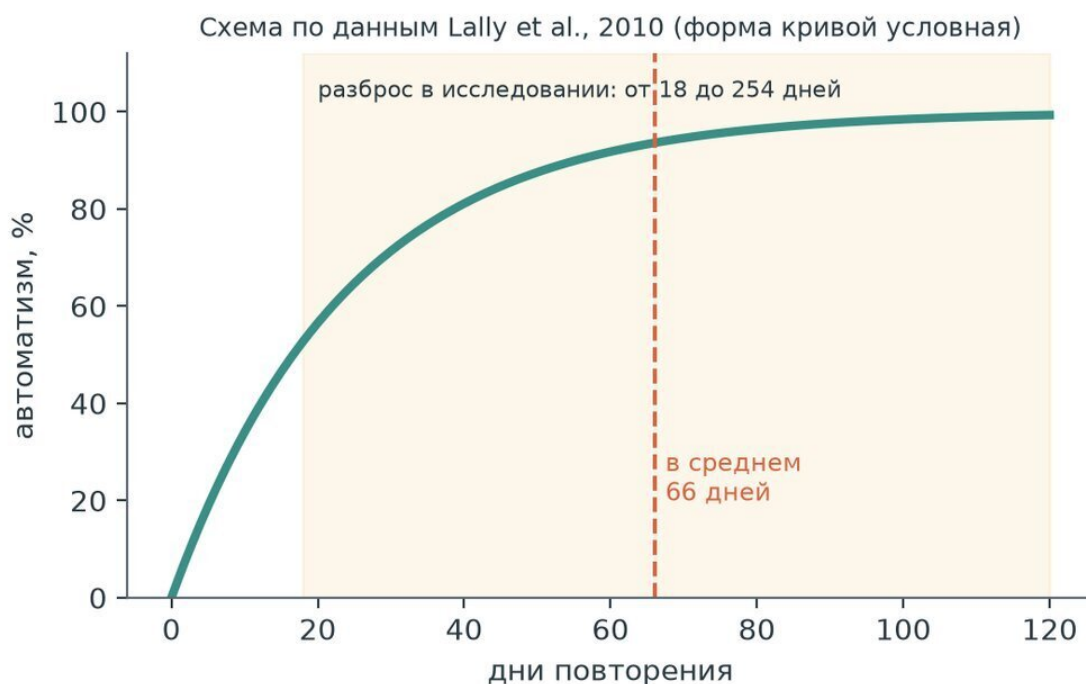


Рисунок 13. Кривая формирования привычки: автоматизм растёт быстро, а потом выходит на плато

Обратите внимание на форму кривой. Сначала автоматизм растёт быстро, потом всё медленнее, а в конце выходит на плато. Привычка как будто «застывает».

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.