Екатерина Замылина

ПСИХОЛИНГВИСТИКА ЧЕЛОВЕКА

Слово, тело, сознание:
как язык участвует
в формировании нашего опыта



Екатерина Замылина

ПСИХОЛИНГВИСТИКА ЧЕЛОВЕКА Слово, тело, сознание: как язык участвует в формировании нашего опыта

«Автор»
2026

Замылина Е.

ПСИХОЛИНГВИСТИКА ЧЕЛОВЕКА Слово, тело, сознание: как язык участвует в формировании нашего опыта / Е. Замылина — «Автор», 2026

Человек воспринимает мир не только через органы чувств и непосредственный опыт. Он постоянно интерпретирует происходящее, называет свои ощущения, объясняет собственные поступки, вспоминает прошлое и строит представление о себе.Язык участвует в этой работе. Он помогает организовывать опыт, удерживать внимание, выражать эмоции, формировать личные истории и сообщать другим людям о собственном состоянии.Но язык не существует отдельно от тела. Слова, мысли, ощущения, память и поведение взаимодействуют. Именно это взаимодействие и станет предметом нашей книги.

© Замылина Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 7
Человек, который разговаривает с собой 7
Глава 1. Человек как говорящая и мыслящая система 11
1.1. Мы не просто слышим слова — мы понимаем происходящее 11
1.2. От звука к смыслу: как мы распознаём речь 12
1.3. Слово в памяти: что происходит, когда мы узнаём значение 13
1.4. Контекст: почему одно и то же предложение может означать разное 15
1.5. Мозг предугадывает продолжение: языковое прогнозирование 16
1.6. Как исследуют понимание речи 18
1.7. Язык и мышление: управляет ли язык нашим сознанием? 20
1.8. Как язык связывается с образом мира 21
1.9. Слово как встреча языка и личного опыта 22
1.10. Что мы можем и чего не можем узнать по речи человека 23
1.11. Практикум: как исследовать собственное понимание языка 24
1.12. Основные выводы главы 26
Литература и научные источники к главе 1 27
Дополнительная литература 28
Глава 2. Внутренний голос: кто и как говорит с нами внутри 29
1. Разговор, у которого нет собеседника 29
2. От внешней речи к внутренней: идея Льва Выготского 30
3. Внутренняя речь бывает разной 31
4. Всегда ли мы думаем словами? 33
5. Для чего нужен внутренний голос? 34
6. Когда внутренний голос становится критиком 36
7. Можно ли изменить отношение к событию, изменив обращение к себе? 37
8. Как учёные исследуют внутреннюю речь 38
9. У всех ли людей есть внутренний монолог? 40
10. Внутренний голос и психическое здоровье: где проходят границы 41
11. Практикум: наблюдаем за собственным внутренним диалогом 42
12. Что мы узнали о внутреннем голосе 44
Литература и научные источники к главе 45
Глава 3. Слово и эмоция: как мы называем то, что чувствуем 46
1. Между ощущением и названием 46
2. Что происходит раньше: эмоция или слово? 47
3. Эмоциональный словарь: почему «мне плохо» недостаточно 48
4. Называние эмоций: может ли слово уменьшить напряжение? 50
5. Почему одно и то же слово не означает одно и то же переживание 51
6. Метафоры: как мы превращаем эмоцию в образ 52
7. Внутренний диалог: когда эмоция превращается в оценку себя 53
8. Эмоциональная грамотность — не умение всегда говорить правильно 54
9. Когда слов недостаточно 55
10. Практикум: от общего «мне плохо» к точному описанию 56
11. Что меняется, когда у переживания появляется имя 58

Основные источники к главе 59
Научная оговорка 60
Глава 4. Я — это история, которую я о себе рассказываю 61
1. Человек как автор собственной жизни 61
2. Память не является видеозаписью жизни 62
3. Как из воспоминаний складывается личная история 64
4. Почему мы ищем смысл в прошлом 65
5. Семейные истории: как мы наследуем слова о себе 66
6. История о себе и самооценка 68
7. Негативные истории: когда прошлое становится приговором 69
8. Альтернативные истории и возможность переосмысления 70
9. Будущее тоже участвует в создании истории 71
10. Как исследовать собственную историю 72
Конец ознакомительного фрагмента. 73

ПСИХОЛИНГВИСТИКА ЧЕЛОВЕКА
Слово, тело, сознание: как язык участвует в формировании нашего опыта

Введение

Человек, который разговаривает с собой

«Я опять всё испортила».

«Мне нельзя этого хотеть».

«Я должна взять себя в руки».

«Я совершенно не умею себя контролировать».

«Со мной что-то не так».

Мы произносим подобные фразы, иногда даже не замечая их. Они возникают в повседневных ситуациях: после неудачного разговора, перед важным решением, во время конфликта, после еды, при взгляде в зеркало. Иногда мы обращаемся к себе мысленно, иногда вслух, иногда повторяем одни и те же формулировки годами.

На первый взгляд это всего лишь слова. Но стоит присмотреться к ним внимательнее, и обнаруживается целая система представлений о себе: что мы считаем правильным и неправильным, чего стыдимся, чего боимся, за что себя осуждаем, какие требования предъявляем к собственному поведению.

Человек не только переживает события. Он объясняет их себе. Он называет происходящее, связывает отдельные эпизоды в последовательность, ищет причины и следствия, оценивает собственные действия. В этом процессе язык становится одним из инструментов организации опыта.

Но что именно происходит, когда мы называем себя слабовольными, неудачливыми, некрасивыми или неспособными к изменениям? Меняется ли от этого наше восприятие ситуации? Как связаны слова, эмоции и телесные ощущения? Почему одни воспоминания мы продолжаем пересказывать себе десятилетиями, а другие постепенно теряют значение? И может ли изменение привычного внутреннего диалога повлиять на поведение?

Эти вопросы находятся на пересечении нескольких научных дисциплин. Психолингвистика изучает процессы, обеспечивающие понимание и порождение речи. Когнитивная психология исследует внимание, память, мышление и принятие решений. Нейропсихология рассматривает связь психических функций с работой мозга. Психология эмоций и клиническая психология помогают понять, как человек переживает собственные состояния и какие механизмы поддерживают устойчивые поведенческие модели.

В этой книге я предлагаю рассмотреть человека через взаимодействие языка, тела и сознания.

Почему именно язык?

Мы привыкли считать язык прежде всего средством общения. С его помощью мы передаём информацию, задаём вопросы, рассказываем о событиях, выражаем чувства и взаимодействуем с другими людьми.

Однако речь выполняет и другие функции. Она может помогать удерживать цель, планировать последовательность действий, регулировать внимание, обозначать эмоциональное состояние и осмысливать пережитое.

Особое место здесь занимает внутренняя речь — словесная деятельность, обращённая не к собеседнику, а к самому себе. Она может принимать форму коротких инструкций, мысленных диалогов, вопросов, оценок и целых повествований.

Внутренняя речь не всегда развёрнута и не обязательно звучит как полноценный разговор. Иногда это одно слово, иногда фрагмент фразы, иногда почти неуловимое ощущение того, что мы уже сформулировали мысль, хотя ещё не произнесли её.

Исследования внутренней речи показывают, что она может участвовать в решении задач, саморегуляции и организации мышления. При этом её функции неодинаковы у разных людей и в разных ситуациях. Поэтому было бы ошибкой представлять внутренний голос как единственный центр управления человеческим поведением.

Язык не объясняет человека целиком. Но он позволяет увидеть некоторые процессы, которые иначе остаются недостаточно заметными.

Слово, эмоция и телесный опыт

Мы говорим: «Мне тяжело», «У меня ком в горле», «Я не могу это переварить», «Меня трясёт от злости», «Я чувствую пустоту».

В этих выражениях телесный опыт становится способом описания психологического состояния. Иногда речь использует метафору, иногда человек действительно сообщает о физическом ощущении. Различать эти случаи необходимо: метафорическое выражение не является медицинским симптомом, а телесное ощущение не всегда имеет единственное психологическое объяснение.

Современная наука уделяет всё больше внимания интероцепции — способности воспринимать и обрабатывать сигналы, поступающие изнутри организма. Голод, насыщение, сердцебиение, дыхание, напряжение и другие ощущения становятся частью нашего субъективного опыта.

Но человек не просто получает телесный сигнал. Он ещё и интерпретирует его.

Учащённое сердцебиение можно описать как тревогу, волнение, физическую нагрузку или предчувствие опасности. Ощущение пустоты в желудке может быть связано с голодом, но само по себе ещё не объясняет, почему человек решил поесть или, наоборот, отказался от еды.

Между сигналом и действием нередко находится сложная система восприятия, ожиданий, воспоминаний, убеждений и контекста.

Именно поэтому в книге мы будем рассматривать тело не отдельно от сознания, а в постоянном взаимодействии с ним.

Отношение к себе: слова, которые становятся привычными

Представим двух людей, совершивших одну и ту же ошибку.

Первый говорит себе: «Я допустил ошибку. Нужно понять, что произошло».

Второй: «Я всегда всё порчу. Я ни на что не способен».

Событие одно, но его словесная интерпретация различается. В первом случае человек описывает конкретное действие и оставляет возможность его исправить. Во втором — переносит оценку отдельного поступка на собственную личность.

Это различие важно для когнитивной психологии и когнитивно-поведенческой терапии. В частности, КПТ исследует автоматические мысли, убеждения и способы интерпретации событий, которые могут поддерживать эмоциональные трудности и неадаптивное поведение.

Однако мы не станем утверждать, что достаточно заменить одну фразу другой, чтобы автоматически изменить жизнь. Положительная формулировка не отменяет обстоятельств, физиологии, социального окружения и приобретённых поведенческих привычек.

Изменение языка может быть частью более широкой работы — вместе с осмыслением опыта, проверкой убеждений, поведенческими экспериментами и формированием новых способов действия.

Почему в этой книге столько внимания уделено телу и пищевому поведению?

Отношение к еде — один из наглядных примеров того, как переплетаются язык, эмоции, память, телесные сигналы и поведение.

«Мне нельзя».

«Я уже сегодня съела слишком много».

«Я заслужила что-нибудь вкусное».

«Завтра начну заново».

«Если я это съем, значит, у меня нет силы воли».

За этими выражениями могут стоять разные процессы: усвоенные правила, тревога, стремление к контролю, эмоциональная регуляция, привычные способы оценки себя. Но одна и та же фраза у разных людей может иметь совершенно разное значение.

Поэтому мы будем исследовать не отдельные слова сами по себе, а их контекст: когда они появляются, какие переживания сопровождают, с какими действиями связаны и насколько устойчивыми оказываются.

Особое внимание будет уделено расстройствам пищевого поведения. Это серьёзные психические расстройства, требующие профессиональной диагностики и комплексной помощи. Их нельзя сводить к недостатку силы воли, неправильным мыслям или неумению прислушиваться к телу.

Мы рассмотрим когнитивные и поведенческие механизмы, образ тела, пищевые убеждения и роль доказательных методов лечения. При этом будем различать повседневные трудности в отношениях с едой и клинические состояния.

Пищевое поведение станет одной из важных областей применения рассматриваемых идей, но не единственным предметом книги.

Как читать эту книгу

Книга построена как последовательное исследование человека — от языковых процессов к более сложным формам личного и телесного опыта.

Сначала мы рассмотрим, как человек понимает речь, использует внутренний диалог и называет эмоции. Затем обратимся к автобиографической памяти, самооценке и формированию образа себя. Следующий этап — тело, интероцепция и восприятие внешности. После этого мы перейдём к пищевому поведению, эмоциональным и когнитивным механизмам, а в заключительной части попробуем применить полученные знания на практике.

В каждой главе будут представлены научные исследования. Я считаю важным не просто приводить фамилии авторов и названия публикаций, а объяснять, что именно изучали исследователи, каким способом получали данные и какие выводы позволяют сделать результаты.

Эксперимент, корреляционное исследование, клиническое испытание и метаанализ — не одно и то же. Они отвечают на разные вопросы и имеют разные ограничения. Поэтому мы будем различать установленные закономерности, предварительные данные и теоретические гипотезы.

В книге также будут примеры из повседневной речи, художественных текстов и профессиональной практики. Они помогут увидеть, как абстрактные научные понятия проявляются в конкретных словах, фразах и ситуациях.

Практические задания предназначены прежде всего для наблюдения и анализа. Они не заменяют диагностику, психотерапию или медицинскую помощь.

О чём в конечном счёте эта книга?

О человеке, который постоянно находится в диалоге с самим собой.

О словах, которые мы выбираем, когда рассказываем о прошлом, объясняем настоящее и представляем будущее. О том, как мы называем собственные эмоции, воспринимаем тело, оцениваем внешность, относимся к еде и объясняем свои поступки.

О языке как части человеческого опыта — не всемогущем инструменте управления сознанием, но важном средстве осмысления происходящего.

Мне кажется существенным научиться замечать не только то, что человек говорит другим, но и то, как он говорит с собой. Не для того, чтобы искать скрытые диагнозы в отдельных словах, а чтобы лучше понимать механизмы собственного мышления и поведения.

Возможно, именно здесь начинается более внимательное отношение к себе: не с очередного требования измениться, а с попытки понять, что именно происходит.

И с вопроса, который будет сопровождать нас на протяжении всей книги:

Какую историю о себе человек рассказывает — и какую роль в этой истории играет язык?

Глава 1. Человек как говорящая и мыслящая система

1.1. Мы не просто слышим слова — мы понимаем происходящее

Представим обычную ситуацию. Один человек говорит другому:

— Здесь холодно.

Фраза короткая, грамматически простая и вполне понятная. Но что именно хотел сообщить говорящий?

Он констатирует температуру в помещении? Жалуется? Просит закрыть окно? Намекает, что пора включить отопление? Или выражает недовольство тем, что собеседник оставил открытой дверь?

Слова остались теми же. Изменилось только то, что мы знаем об обстоятельствах разговора.

Именно здесь начинается одна из главных проблем психолингвистики: человек должен не просто распознать языковые единицы, но и построить понимание высказывания. Для этого необходимо соотнести услышанное с контекстом, знаниями о мире, ситуацией общения и предполагаемыми намерениями собеседника.

Мы редко замечаем сложность этой работы. В повседневном общении понимание кажется почти мгновенным. Человек произносит предложение, другой человек отвечает. Между ними словно нет никакого промежуточного процесса.

Но он есть. И именно его изучает психолингвистика.

Психолингвистика исследует психологические и когнитивные процессы, благодаря которым человек усваивает, производит, воспринимает и понимает язык. Она обращается к вопросам, которые на первый взгляд кажутся простыми: как мы узнаём знакомое слово, почему понимаем незнакомое выражение из контекста, каким образом распознаём смысл предложения, как удерживаем услышанное в памяти и почему иногда понимаем фразу совсем не так, как предполагал говорящий.

Язык в этой перспективе — не только система знаков и правил. Это деятельность, осуществляемая человеком в конкретных обстоятельствах.

И здесь важно сразу обозначить границу нашего исследования. Психолингвистика не утверждает, что все человеческие мысли имеют словесную форму или что язык полностью определяет мышление. Человек способен воспринимать, запоминать, ориентироваться в пространстве, переживать эмоции и решать многие задачи без обязательного внутреннего проговаривания. Но язык становится мощным инструментом организации и передачи опыта.

Чтобы понять, какое место он занимает в жизни человека, рассмотрим несколько уровней языковой деятельности.

1.2. От звука к смыслу: как мы распознаём речь

Когда мы слышим речь, перед нами не возникает последовательность аккуратно отделённых друг от друга слов. В реальном звучащем потоке границы между словами часто не имеют очевидных акустических отметок.

Попробуйте произнести фразу:

«Мне кажется, он уже пришёл».

В обычной речи звуки соединяются, редуцируются, изменяются под влиянием соседних звуков. Темп, интонация, особенности произношения и окружающий шум могут затруднять распознавание отдельных элементов.

Тем не менее слушатель обычно не испытывает затруднений. Он выделяет языковые единицы из непрерывного звукового потока и соотносит их с тем, что уже хранится в его языковом опыте.

В научной литературе этот процесс называют распознаванием устной речи — spoken word recognition.

Слова не извлекаются из памяти так, как карточки из картотеки. Когда человек слышит начало слова, могут активироваться несколько возможных кандидатов. По мере поступления новых звуков одни варианты становятся менее вероятными, другие получают преимущество.

Например, услышав начало «ко…», мы ещё не знаем, будет ли это «кошка», «комната», «коробка» или «корабль». Продолжение звукового сигнала постепенно сужает круг возможных вариантов.

Важную роль в изучении этого процесса сыграла когортная модель распознавания слов, предложенная Уильямом Марслен-Уилсоном. Согласно этой модели, начало услышанного слова активирует множество слов-кандидатов, имеющих сходное начало. По мере поступления информации происходит отбор наиболее подходящего варианта.

В дальнейшем исследования предложили более сложные модели, учитывающие конкуренцию между кандидатами, особенности акустического сигнала, частотность слов и влияние контекста.

Обзор Андреа Вебер и Одетт Шаренборг (2012) показывает, что в современных моделях распознавания устной речи есть несколько общих положений: несколько слов-кандидатов могут активироваться параллельно, степень их активации зависит от соответствия услышанному сигналу, а кандидаты конкурируют за распознавание.

Это важное обстоятельство. Мы не всегда сначала слышим слово целиком, а затем осознаём его значение. Обработка начинается раньше, чем завершается звучание слова.

Исследование 1. Как мозг выбирает слово из нескольких вариантов

В работе Марслен-Уилсона *Functional Parallelism in Spoken Word-Recognition* (1987) рассматривается распознавание устной речи и взаимодействие нескольких процессов: доступа к лексическим представлениям, выбора подходящего слова и интеграции его значения в более широкую языковую структуру.

Позднейший обзор Вебер и Шаренборг *Models of Spoken-Word Recognition* (2012) систематизирует экспериментальные данные о конкуренции между словами-кандидатами.

Практический смысл этих исследований заключается в том, что понимание речи — не механическое узнавание готовых единиц. Это динамический процесс, в котором мозг соотносит поступающую информацию с уже имеющимися языковыми представлениями.

1.3. Слово в памяти: что происходит, когда мы узнаём значение

Представим слово «ключ».

Оно может обозначать предмет, которым открывают замок, источник воды, музыкальный ключ, инструмент для решения задачи или способ понимания какого-либо явления.

Само слово не содержит единственного значения, которое автоматически включается при каждом употреблении. Чтобы понять его, необходимо учитывать окружение.

Сравним:

Я потеряла ключ от квартиры.

В лесу бил холодный ключ.

Композитор выбрал необычный ключ.

Это ключ к пониманию романа.

В каждом случае языковая форма одна, но значение различается.

Такое явление называется лексической многозначностью. В психолингвистике оно представляет особый интерес, потому что позволяет изучать, как человек активирует значения слова и каким образом контекст помогает выбрать нужное.

Иногда значение определяется почти мгновенно. Если мы слышим «ключ от двери», вероятность предметного значения значительно выше. Если речь идёт о роднике, окружающие слова подсказывают другое прочтение.

Однако процесс не всегда сводится к тому, что контекст заранее выбирает одно значение, а все остальные исчезают. В некоторых ситуациях несколько значений могут временно активироваться, а затем одно из них получает преимущество.

Это напоминает работу поисковой системы, которая сначала предлагает несколько результатов, а затем уточняет поиск. Но аналогия ограничена: человеческая языковая система не просто сопоставляет запрос с базой данных, а взаимодействует с памятью, вниманием, восприятием и знаниями о ситуации.

Особенно интересно, что значение слова не всегда ограничивается словарным определением.

Возьмём слова «дом» и «жилище». Их можно использовать в близких контекстах, но они не полностью совпадают по ассоциациям и эмоциональным оттенкам.

«Жилище» чаще обозначает место проживания как физическое пространство или объект описания. «Дом» может обозначать здание, семью, чувство принадлежности, защищённость, прошлое, привычный уклад.

Когда человек произносит: «Я хочу домой», он далеко не всегда сообщает о необходимости попасть в конкретное здание. Иногда речь идёт о желании вернуться к состоянию безопасности или к людям, рядом с которыми он ощущает себя своим.

Это не означает, что у слова «дом» есть одно универсальное психологическое значение. Его содержание зависит от личного опыта, культуры и контекста.

Для одного человека дом связан с детством и теплом. Для другого — с конфликтами и ограничениями. Поэтому одинаковое слово может вызывать разные ассоциации и воспоминания.

Здесь мы подходим к важному различию между лексическим значением и индивидуальным опытом слова.

Словарное значение относительно устойчиво и разделяется носителями языка. Личные ассоциации и эмоциональные реакции гораздо более индивидуальны.

В дальнейшем мы будем неоднократно возвращаться к этому различию. Оно особенно важно при анализе внутренней речи, образа тела и пищевых убеждений.

1.4. Контекст: почему одно и то же предложение может означать разное

Языковое понимание невозможно свести к сумме значений отдельных слов.

Рассмотрим фразу:

«Я увидела человека с биноклем».

Кто был с биноклем — человек или говорящий?

Возможны два прочтения:

Я увидела человека, у которого был бинокль.

Я использовала бинокль, чтобы увидеть человека.

Грамматическая конструкция допускает неоднозначность. Чтобы выбрать интерпретацию, читатель или слушатель использует контекст.

Если перед этим говорилось о наблюдении за птицами, второй вариант может показаться более вероятным. Если речь шла о незнакомце с необычными предметами, вероятнее первый.

Такое явление называют синтаксической неоднозначностью: одна и та же последовательность слов допускает несколько вариантов грамматического анализа.

Исследования понимания предложений показывают, что человек использует не только грамматические правила, но и лексические, семантические, просодические и дискурсивные подсказки.

Классические обзоры Чарльза Клиффтона и Сьюзен Даффи подчёркивают, что при понимании предложений взаимодействуют языковая структура, частотность опыта, контекст и знания, хранящиеся в долговременной памяти.

Особенно интересно, что человек не всегда дожидается конца предложения, чтобы начать строить его интерпретацию. Он обрабатывает поступающую информацию постепенно, пересматривая первоначальные предположения, если дальнейшие слова им противоречат.

В этом проявляется активный характер понимания.

Мы не просто принимаем готовый смысл. Мы постоянно уточняем его.

1.5. Мозг предугадывает продолжение: языковое прогнозирование

Представим, что я начинаю фразу:

«На завтрак я выпила чашку горячего…»

Большинство читателей, вероятно, предположат слово «кофе» или «чая». Кто-то может ожидать «молока».

Почему?

Потому что предыдущие слова создают контекст, в котором одни продолжения становятся более вероятными, чем другие.

Этот процесс называют языковым прогнозированием — prediction in language comprehension.

Исследования показывают, что при понимании речи человек способен заранее активировать информацию о вероятном продолжении высказывания. Иногда это касается общего смыслового класса будущего слова, иногда — более конкретных характеристик.

Но важно не преувеличивать этот механизм. Мозг не обязательно угадывает каждое следующее слово и не всегда заранее формирует точную словесную последовательность. Прогнозирование может быть частичным, вероятностным и зависеть от доступного контекста.

Исследование 2. Как мы предсказываем слова

Мартин Пикеринг и Кьяра Гамби в обзорной статье *Predicting while comprehending language: A theory and review* (2018), опубликованной в журнале *Psychological Bulletin*, проанализировали исследования языкового прогнозирования.

Авторы рассмотрели данные поведенческих экспериментов, исследований движений глаз и электрофизиологических методов. Они описали два важных механизма: прогнозирование на основе ассоциаций и прогнозирование с использованием системы порождения речи.

Второй механизм предполагает, что слушатель может в определённой степени моделировать речевое намерение говорящего и заранее готовиться к вероятному продолжению.

При этом авторы подчёркивают, что прогнозирование требует ресурсов и не всегда используется одинаково активно. Оно зависит от особенностей человека, условий восприятия и сложности задачи.

Иными словами, понимание речи включает не только обработку уже полученной информации, но и подготовку к той, которая может поступить следующей.

Исследование 3. Прогнозирование и обработка значения

Важный инструмент изучения языкового понимания — регистрация электрической активности мозга с помощью электроэнцефалографии.

Исследователи анализируют так называемые связанные с событием потенциалы (event-related potentials, ERP). Один из наиболее изученных компонентов — N400.

В классическом примере участникам предъявляют предложения:

«Он намазал хлеб маслом».

И:

«Он намазал хлеб носком».

Второе предложение семантически неожиданно. При предъявлении слова, нарушающего смысловую ожидаемость контекста, часто наблюдается более выраженная реакция N400.

Этот компонент обычно рассматривается как показатель процессов, связанных с обработкой значения и его соотнесением с контекстом.

Работа Марты Кутас и Кары Федермайер *Thirty Years and Counting: Finding Meaning in the N400 Component of the Event-Related Brain Potential* (2011) подробно рассматривает историю изучения N400 и его значение для исследования языкового понимания.

Однако N400 не является простым измерителем того, насколько человеку понравилось слово или насколько оно эмоционально окрашено. Его нельзя интерпретировать как прямой индикатор одной конкретной мысли. Это электрофизиологический показатель, чувствительный к различным факторам семантической обработки.

В этом состоит важный принцип современной нейронауки: мы измеряем определённые физиологические процессы, а затем осторожно соотносим их с когнитивными механизмами. Нельзя автоматически приравнивать сигнал мозга к субъективному переживанию.

1.6. Как исследуют понимание речи

Психолингвистика интересна ещё и тем, что её выводы не строятся только на рассуждениях о том, что человек якобы делает в процессе понимания. Исследователи разрабатывают эксперименты, позволяющие наблюдать за различными сторонами языковой деятельности.

Рассмотрим несколько методов.

1. Эксперименты на время реакции

Участнику предъявляют слово, предложение или задание, после чего измеряют, сколько времени требуется для ответа.

Например, человеку показывают слово «кошка», а затем просят как можно быстрее определить, является ли следующая последовательность букв настоящим словом.

Такие задания позволяют исследовать скорость распознавания, влияние частотности, контекста и семантических связей.

Но скорость реакции сама по себе не объясняет весь механизм. Один и тот же результат может зависеть от разных процессов: внимания, сложности инструкции, знакомости слова или стратегии участника.

2. Регистрация движений глаз

Когда человек читает текст, его глаза не перемещаются по строке плавно. Они совершают быстрые движения — саккады — и кратковременные остановки — фиксации.

Исследователи регистрируют, где человек останавливает взгляд, как долго задерживается на словах, возвращается ли к предыдущим фрагментам.

Кит Рейнер в обзоре *Eye Movements in Reading: Models and Data* (2009) рассматривает данные о движениях глаз и их значение для понимания процесса чтения.

Например, знакомые и предсказуемые слова часто обрабатываются быстрее, чем редкие или неожиданные. Однако движения глаз зависят не только от языковой сложности, но и от особенностей зрительного восприятия и стратегии чтения.

Это позволяет исследовать чтение не как пассивное движение взгляда по странице, а как сложную координацию зрительных и языковых процессов.

3. Метод визуального мира

В экспериментах с использованием visual world paradigm участнику показывают изображение с несколькими предметами и одновременно предъявляют устную инструкцию.

Например, на экране находятся чашка, вилка, яблоко и ключ. Участник слышит: «Посмотри на чашку».

Исследователь регистрирует движения глаз. Если человек начинает смотреть на определённый объект ещё до того, как услышал его полное название, это может свидетельствовать о том, что контекст и поступающие звуки уже направили его внимание.

Метод позволяет изучать, как человек интегрирует речь и зрительную информацию во времени.

Хюттиг, Роммерс и Мейер в обзоре *Using the Visual World Paradigm to Study Language Processing: A Review and Critical Evaluation* (2011) описали возможности и ограничения такого подхода.

Важно помнить: движение взгляда не всегда означает осознанное решение или окончательно сформированное понимание. Оно показывает динамику внимания и обработки информации, которую необходимо интерпретировать с учётом экспериментальной задачи.

4. Электроэнцефалография

ЭЭГ позволяет регистрировать электрическую активность мозга. В психолингвистике особое значение имеют связанные с событием потенциалы — изменения электрического сигнала, возникающие в ответ на определённые стимулы.

С их помощью исследуют временную динамику языковой обработки: когда мозг реагирует на неожиданное слово, как контекст влияет на понимание и какие процессы сопровождают семантическую интеграцию.

Метод обладает высокой временной точностью, но ограниченными возможностями локализации источников сигнала.

Поэтому ЭЭГ помогает ответить на вопрос «когда», но не всегда позволяет однозначно ответить на вопрос «где именно» и «какой единственный процесс» вызвал наблюдаемый эффект.

5. Нейровизуализация

Методы функциональной магнитно-резонансной томографии позволяют изучать изменения, связанные с кровотоком и активностью различных областей мозга во время выполнения языковых задач.

С их помощью исследуют сети, участвующие в восприятии речи, извлечении слов из памяти, построении предложений и понимании смысла.

Однако нельзя представлять мозг как набор отдельных кнопок: одна отвечает за существительные, другая — за эмоции, третья — за метафоры.

Языковая деятельность обеспечивается взаимодействием распределённых нейронных сетей. Их работа зависит от задачи, контекста, опыта и индивидуальных особенностей.

Именно поэтому современная нейропсихолингвистика стремится изучать не только отдельные участки мозга, но и взаимодействие функциональных систем.

1.7. Язык и мышление: управляет ли язык нашим сознанием?

Один из наиболее интересных вопросов психолингвистики и когнитивной науки — насколько язык влияет на мышление.

Иногда можно услышать категоричное утверждение: человек думает так, как позволяет ему родной язык.

Эта идея связана с гипотезой лингвистической относительности, исторически обсуждавшейся в работах Эдварда Сепира и Бенджамина Ли Уорфа.

В её наиболее сильной версии язык будто бы полностью определяет мышление. Однако современная наука не подтверждает такую жёсткую трактовку.

Более осторожный подход предполагает, что языковые категории и привычные способы выражения могут влиять на отдельные когнитивные процессы: внимание, классификацию, запоминание и интерпретацию некоторых явлений.

Например, языки по-разному организуют обозначения цвета, пространства, направления движения и времени. Это создаёт возможность изучать, связаны ли языковые различия с особенностями выполнения определённых когнитивных задач.

Но наличие такой связи ещё не означает, что язык полностью определяет способность человека воспринимать соответствующие явления.

Человек может различать цвета, пространственные отношения и временные последовательности, даже если его язык не использует для них те же категории, что другой язык.

В главе *Relations Between Language and Thought* (2020) Лила Глейтман и Анна Папафрагу рассматривают аргументы в пользу и против сильных версий лингвистического детерминизма. Авторы подчёркивают необходимость различать влияние языковых представлений на текущую обработку информации и более сильное утверждение о перестройке всей системы понятий.

Для нашей книги это различие принципиально.

Мы будем рассматривать язык как один из факторов, участвующих в организации опыта, но не как единственный источник человеческого мышления.

1.8. Как язык связывается с образом мира

Когда человек читает фразу «Девочка вошла в комнату, поставила сумку на стул и открыла окно», он обычно не хранит в памяти только последовательность слов.

Он строит мысленное представление описываемой ситуации: есть человек, помещение, предметы, действия и отношения между ними.

В когнитивной психологии для описания такого представления используется понятие ситуационной модели — situation model.

Она включает не только языковую информацию, но и знания о мире, пространственные отношения, временную последовательность, причинные связи и другие элементы описываемой ситуации.

Работа Рольфа Звана и Габриэля Радванского *Situation Models in Language Comprehension and Memory* (1998) обобщает исследования того, как люди формируют и используют подобные модели при понимании текста и воспроизведении информации.

Это позволяет объяснить, почему мы способны пересказать смысл текста своими словами, даже если не помним его точную формулировку.

Мы сохраняем не только слова, но и представление о том, что произошло.

Здесь возникает важное различие между памятью на языковую форму и памятью на содержание.

Например, прочитав предложение «За окном медленно падал снег», человек может спустя некоторое время забыть точную формулировку, но сохранить представление о заснеженном пейзаже.

А если автор напишет: «Снег за окном словно стирал очертания домов», читатель получит уже не просто сообщение о погоде, а образ, который может вызвать дополнительные ассоциации.

Это не означает, что каждый читатель обязательно представит одну и ту же картину. Ментальные образы зависят от опыта, знаний и индивидуальных особенностей.

Но сам механизм построения ситуационной модели помогает понять, почему художественный текст способен вызывать у читателя впечатление присутствия в описываемом мире.

1.9. Слово как встреча языка и личного опыта

Вернёмся к простому слову «море».

Для одного человека оно связано с отпуском, теплом и свободой. Для другого — с тревогой, опасностью или пережитой потерей. Третий воспринимает его прежде всего как географическое понятие.

Языковое значение слова не исчезает из-за различий личного опыта. Но конкретное употребление слова может активировать разные знания, образы и воспоминания.

Здесь важно различать три уровня.

Первый — языковое значение. То, что слово обозначает в системе языка и что позволяет носителям языка понимать друг друга.

Второй — контекстуальное значение. То, что слово означает в конкретном высказывании, с учётом окружающих слов и ситуации.

Третий — индивидуальные ассоциации. Личные воспоминания, эмоциональные оттенки и образы, связанные с опытом конкретного человека.

Эти уровни взаимодействуют, но не совпадают.

Именно на их пересечении мы будем исследовать психологию слова. Нас будет интересовать не только то, что означает слово по словарю, но и то, какую роль оно играет в индивидуальной системе представлений.

Особенно важным это станет при изучении внутренней речи.

Когда человек говорит себе «я должен», «я не имею права», «я опять подвёл», он использует знакомые языковые конструкции. Но за ними могут стоять личные убеждения, усвоенные правила, социальные ожидания и эмоциональные переживания.

Наша задача — не приписывать фразам заранее определённое психологическое значение, а научиться исследовать их в контексте.

1.10. Что мы можем и чего не можем узнать по речи человека

Если язык связан с мышлением, памятью, эмоциями и поведением, возникает соблазн использовать речь как своеобразный психологический детектор.

Человек часто говорит «я должен» — значит, у него выраженная потребность в контроле. Часто употребляет «я не могу» — значит, он не уверен в себе. Повторяет слово «усталость» — значит, находится в эмоциональном истощении.

Подобные выводы могут показаться убедительными, но научно они не обоснованы в такой упрощённой форме.

Одно слово не позволяет надёжно определить личностную характеристику, психологическое состояние или диагноз.

Речевые особенности необходимо рассматривать в контексте: кто говорит, кому, в какой ситуации, с какой целью, насколько часто повторяется определённая конструкция и сопровождается ли она другими признаками.

Кроме того, речь зависит от образования, культурной среды, возраста, языкового опыта, коммуникативной задачи и множества других факторов.

Повторение одной и той же конструкции может отражать привычку, особенности стиля, ситуацию общения или конкретную тему разговора. Оно не обязательно указывает на устойчивую психологическую проблему.

В дальнейшем мы будем использовать анализ речи как способ постановки вопросов и формирования гипотез, но не как самостоятельный диагностический метод.

Это принципиальное ограничение нашей авторской концепции.

1.11. Практикум: как исследовать собственное понимание языка

Предлагаю несколько небольших упражнений. Они не являются психологическими тестами и не предназначены для диагностики. Их задача — помочь заметить, как контекст, ожидания и личный опыт участвуют в понимании слов.

Упражнение 1. Одно слово — несколько значений

Прочитайте слово:

Ключ.

Запишите все значения и ассоциации, которые приходят вам в голову.

Затем прочитайте предложения:

Он долго искал ключ от старого дома.

Внизу, среди камней, бил холодный ключ.

Она наконец нашла ключ к этой задаче.

Музыкант начал упражнение в скрипичном ключе.

Ответьте на вопросы:

В какой момент вы поняли, какое значение используется?

Какие слова помогли вам выбрать интерпретацию?

Возникали ли дополнительные ассоциации?

Какие из них были связаны со словарным значением, а какие — с вашим личным опытом?

Задача упражнения: увидеть, что значение слова активируется не изолированно, а в контексте.

Упражнение 2. Как мы предугадываем продолжение

Прочитайте начало предложений и попробуйте быстро закончить их:

Утром я открыла окно и почувствовала…

После долгой дороги мы наконец добрались до…

Когда человек долго не спит, он начинает…

На столе лежала старая фотография, на которой…

Теперь попробуйте придумать продолжения, которые будут неожиданными, но грамматически и смыслово возможными.

Например:

«Утром я открыла окно и почувствовала… запах старых книг».

Обратите внимание: первоначальное ожидание может быть связано с привычными сценариями, но язык допускает множество продолжений.

Задача упражнения: заметить, как опыт и контекст формируют вероятностные ожидания.

Упражнение 3. Факт и интерпретация

Прочитайте два предложения:

«Сегодня я съела больше, чем планировала».

«Я совершенно не умею себя контролировать».

Первое сообщает о конкретном действии относительно заранее установленного плана. Второе представляет собой обобщённую оценку собственной личности.

Теперь попробуйте разделить следующие фразы на описание события и интерпретацию:

Я не ответила на сообщение.

Я всем безразлична.

Я пропустила тренировку.

Я никогда не довожу дела до конца.

Я сегодня устала.

Я слабый человек.

Необходимо помнить: оценочное высказывание не обязательно является ошибочным, а описание события не всегда бывает нейтральным. Важно научиться видеть, где заканчивается наблюдение и начинается его объяснение.

Задача упражнения: подготовиться к изучению автоматических мыслей и когнитивных убеждений в следующих главах.

Упражнение 4. Моё личное значение слова

Выберите одно слово:

«Дом», «детство», «успех», «еда», «тело», «свобода» или «безопасность».

Запишите:

Его первое словарное или привычное значение.

Три ассоциации.

Одно воспоминание, связанное с этим словом.

Эмоцию, которую оно вызывает.

Фразу, в которой вы чаще всего используете это слово.

Не стремитесь получить правильный результат. Здесь нет правильных или неправильных ассоциаций.

Задача упражнения: увидеть различие между общим языковым значением и индивидуальным опытом.

1.12. Основные выводы главы

Понимание языка — сложная когнитивная деятельность. Человек не просто воспринимает звуковую или письменную форму, а распознаёт слова, соотносит их с языковой памятью, использует контекст, строит предположения и формирует представление о происходящем.

Мы рассмотрели несколько важных механизмов:

распознавание устной речи и конкуренцию слов-кандидатов;

извлечение значений из памяти;

влияние контекста на понимание;

языковое прогнозирование;

обработку семантической информации;

построение ситуационных моделей;

взаимодействие языка с индивидуальным опытом.

Эти механизмы позволяют понять, почему одно и то же слово может вызывать разные ассоциации, почему фраза может быть понята по-разному и почему человек способен сохранять смысл текста, забывая его точную формулировку.

Но главное, к чему мы должны прийти после этой главы, — понимание того, что язык не существует отдельно от человека.

Он связан с его опытом, знаниями, памятью, вниманием и способами интерпретации происходящего. Поэтому исследование языка постепенно становится исследованием человека.

В следующих главах мы перейдём от внешней речи к внутренней — к тому, как человек разговаривает с собой, какие слова выбирает для описания собственных поступков и переживаний и какую роль внутренний диалог играет в саморегуляции.

Возможно, именно там мы обнаружим, что некоторые из самых привычных слов оказываются для нас не такими уж нейтральными.

Литература и научные источники к главе 1

Clifton, C., Jr., & Duffy, S. A. (2001). Sentence and Text Comprehension: Roles of Linguistic Structure. *Annual Review of Psychology, 52*, 167–196. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.167

Federmeier, K. D. (2022). Connecting and Considering: Electrophysiology Provides Insights into Comprehension. *Psychophysiology*. https://doi.org/10.1111/psyp.13940

Gleitman, L. R., & Papafragou, A. (2020). Relations Between Language and Thought. In *Sentence First, Arguments Afterward: Essays in Language and Learning*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780199828098.003.0024

Huettig, F., Rommers, J., & Meyer, A. S. (2011). Using the Visual World Paradigm to Study Language Processing: A Review and Critical Evaluation. *Acta Psychologica, 137*(2), 151–171. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2010.11.003

Kutas, M., & Federmeier, K. D. (2011). Thirty Years and Counting: Finding Meaning in the N400 Component of the Event-Related Brain Potential (ERP). *Annual Review of Psychology, 62*, 621–647. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.131123

Marslen-Wilson, W. D. (1987). Functional Parallelism in Spoken Word-Recognition. *Cognition, 25*(1–2), 71–102. https://doi.org/10.1016/0010-0277(87)90005-9

Pickering, M. J., & Gambi, C. (2018). Predicting While Comprehending Language: A Theory and Review. *Psychological Bulletin, 144*(10), 1002–1044. https://doi.org/10.1037/bul0000158

Rayner, K. (2009). Eye Movements in Reading: Models and Data. *Journal of Eye Movement Research, 2*(5). https://doi.org/10.16910/jemr.2.5.2

Weber, A., & Scharenborg, O. (2012). Models of Spoken-Word Recognition. *WIREs Cognitive Science, 3*(3), 387–401. https://doi.org/10.1002/wcs.1178

Zwaan, R. A., & Radvansky, G. A. (1998). Situation Models in Language Comprehension and Memory. *Psychological Bulletin, 123*(2), 162–185. https://doi.org/10.1037/0033-2909.123.2.162

Дополнительная литература

Rayner, K., & Reichle, E. D. (2010). Models of the Reading Process. *WIREs Cognitive Science, 1*(6), 787–799. https://doi.org/10.1002/wcs.68

Ferreira, F., & Chantavarin, S. (2018). Integration and Prediction in Language Processing: A Synthesis of Old and New. *Current Directions in Psychological Science, 27*(6), 443–448. https://doi.org/10.1177/0963721418794491

Nieuwland, M. S. (2019). Do 'Early' Brain Responses Reveal Word Form Prediction During Language Comprehension? A Critical Review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 96*, 367–400. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.11.019

Глава 2. Внутренний голос: кто и как говорит с нами внутри

1. Разговор, у которого нет собеседника

Человек может находиться в полной тишине и при этом вести довольно оживлённый разговор. Он мысленно спорит, объясняет, оправдывается, задаёт вопросы, вспоминает чужие слова, репетирует будущий ответ. Иногда внутренний диалог напоминает беседу двух людей. Иногда превращается в короткую команду: «Не забудь», «Подожди», «Соберись». А порой остаётся лишь одно слово, которое неожиданно возникает в сознании и меняет настроение.

Мы привыкли называть это внутренним голосом. Выражение удобное, хотя не вполне точное: внутренние процессы не всегда имеют форму отчётливо слышимой речи. Человек может знать, какую мысль хочет сформулировать, не слыша её как предложение. Может мысленно произносить слова, но не ощущать привычного звучания собственного голоса. Может думать образами, пространственными схемами, движениями или неопределёнными смысловыми фрагментами.

В психологии для обозначения словесной деятельности, направленной на самого себя и не сопровождающейся слышимым произнесением, используется понятие **внутренней речи** (*inner speech*). В более широком контексте встречается также термин *self-talk* — разговор человека с самим собой. Эти понятия пересекаются, но не всегда полностью совпадают: исследователи могут изучать как тихую, почти автоматическую словесную мысль, так и намеренные фразы, которыми человек поддерживает себя или управляет собственными действиями.

Внутренняя речь кажется настолько естественной частью жизни, что её легко принять за нечто само собой разумеющееся. Но для науки она представляет сложную задачу. Внешнюю речь можно записать, измерить её длительность, проанализировать слова и интонацию. Внутреннюю речь нельзя непосредственно услышать. Исследователь вынужден опираться на отчёты самого человека, специально организованные задания, наблюдение за поведением и нейрофизиологические методы.

Поэтому первый вопрос этой главы не в том, полезен ли внутренний голос, а в том, **что именно мы называем внутренней речью и как можем установить, что она происходит**.

2. От внешней речи к внутренней: идея Льва Выготского

Одним из важнейших исследователей, связавших развитие речи с развитием мышления, был Лев Семёнович Выготский.

В работе «Мышление и речь» он рассматривал речь не только как средство общения, но и как инструмент организации психической деятельности. Особое значение он придавал тому, как социальная речь постепенно становится средством самостоятельной регуляции поведения ребёнка.

Взрослый сначала обращается к ребёнку с инструкциями: «Возьми карандаш», «Посмотри сюда», «Сначала сделай это, потом другое». Позже ребёнок начинает проговаривать собственные действия вслух. Он может комментировать игру, повторять инструкции, объяснять себе, что нужно сделать. Такое явление принято называть частной речью (*private speech*).

Постепенно эта речь становится менее развёрнутой и всё чаще используется без слышимого произнесения. Ребёнок уже не обязательно проговаривает инструкцию вслух, чтобы следовать ей. Словесное сопровождение действия может переходить во внутренний план.

Такую последовательность Выготский рассматривал как важную часть развития произвольной регуляции: то, что сначала существует в общении с другими людьми, становится средством организации собственной деятельности.

Эта идея позволяет увидеть в речи не только способ сообщить кому-то информацию. Слова могут помогать человеку управлять последовательностью действий, удерживать цель и контролировать выполнение задачи.

Представим ребёнка, который собирает конструктор. Сначала взрослый говорит: «Найди большую деталь. Теперь поставь её сюда». Затем ребёнок начинает повторять инструкции самостоятельно. Позже он может действовать без произнесения этих фраз, но словесная организация задачи сохраняется в изменённой форме.

Однако развитие внутренней речи нельзя представлять как простое механическое сокращение внешнего предложения. Внутренняя речь обладает собственными особенностями: она может быть сокращённой, фрагментарной, контекстно зависимой. Кроме того, словесная мысль не является единственной формой мышления.

Современные исследования продолжают обсуждать идеи Выготского, сопоставляя их с данными когнитивной психологии, нейронауки и исследований развития.

Научный источник: Alderson-Day B., Fernyhough C. (2015). *Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology*. Psychological Bulletin, 141(5), 931–965. DOI: 10.1037/bul0000021.

3. Внутренняя речь бывает разной

Выражение «внутренний голос» создаёт впечатление, будто у всех людей в сознании существует один и тот же механизм: человек словно слышит себя изнутри и произносит мысленные предложения. На самом деле субъективный опыт гораздо разнообразнее.

Исследования показывают, что внутренняя речь может различаться по степени развёрнутости, диалогичности, эмоциональной окраске и ощущению присутствия собственного голоса.

Рассмотрим несколько её форм.

Развёрнутая внутренняя речь.

Человек мысленно формулирует целые предложения, как будто разговаривает с собеседником:

«Сейчас я закончу эту работу, потом отвечу на письмо и наконец смогу отдохнуть».

Сокращённая внутренняя речь.

Вместо полного предложения появляется короткая смысловая конструкция:

«Письмо. Потом отдых».

Смысл может быть понятен самому человеку благодаря ситуации и предшествующим мыслям. Необязательно проговаривать всю последовательность.

Диалогическая внутренняя речь.

Человек мысленно воспроизводит разговор, спорит с воображаемым собеседником или представляет возможные ответы:

«А если он спросит, почему я так решила? Что я отвечу?»

Оценочная внутренняя речь.

Она сопровождает восприятие событий и собственных действий:

«Хорошо получилось».

«Опять не так».

«Я слишком резко ответила».

Инструктивная внутренняя речь.

Помогает организовывать поведение:

«Не торопись. Сначала прочитай условие».

«Проверь ещё раз».

Репетиционная внутренняя речь.

Используется, когда человек готовится к будущему разговору, выступлению или сложной ситуации:

«Я начну с главного, затем приведу пример, а в конце отвечу на вопросы».

Это не обязательно отдельные, строго разграниченные виды. В реальной жизни они могут сменять друг друга или присутствовать одновременно.

Один человек способен подробно проговаривать будущий разговор, но почти не использовать внутреннюю речь при выполнении привычных действий. Другой может постоянно мысленно комментировать происходящее, но редко вести воображаемые диалоги.

Исследователи также обращают внимание на различие между внутренним голосом и внутренним слуховым образом. В первом случае человек переживает процесс мысленного говорения, во втором — скорее воспроизводит звучание слов или чужого голоса. Границы между этими переживаниями не всегда очевидны.

Обзор Фернихью и Борги подчёркивает, что внутренняя речь — не единичное и одинаковое для всех явление. Она представляет собой совокупность различных форм словесного опыта, которые могут выполнять разные когнитивные функции.

Научный источник: Fernyhough C., Borghi A. M. (2023). *Inner speech as language process and cognitive tool*. Trends in Cognitive Sciences, 27(12), 1180–1193. DOI: 10.1016/ j.tics.2023.08.014.

4. Всегда ли мы думаем словами?

Это один из самых интересных вопросов психологии мышления.

Мысль и её словесное выражение тесно связаны, но не тождественны. Человек может представить маршрут, узнать лицо, мысленно повернуть предмет, почувствовать тревогу или понять отношение между объектами без обязательного построения предложения.

Попробуйте представить знакомую комнату. Скорее всего, вы сможете мысленно увидеть расположение мебели, окно, дверь, источник света. Для этого не требуется произносить про себя: «Слева стоит стол, справа находится шкаф».

Теперь попробуйте объяснить другому человеку, как пройти в эту комнату. Вам понадобится переводить пространственное представление в последовательность словесных инструкций.

В первом случае преобладает пространственное представление, во втором — словесная организация информации.

Это различие показывает, что мышление может использовать разные формы представления: словесные, зрительные, двигательные, пространственные и другие. В конкретной задаче они могут взаимодействовать.

Особенно заметна роль внутренней речи там, где необходимо удерживать последовательность действий или работать с материалом, который удобно обозначать словами.

Например, при устном счёте человек может мысленно повторять промежуточное число, чтобы не потерять его во время следующего действия. При подготовке выступления — удерживать ключевые формулировки. При чтении сложного текста — мысленно перефразировать предложение, чтобы проверить, правильно ли понял его смысл.

Но было бы неверно утверждать, что всякое мышление обязательно сопровождается внутренним проговариванием.

В исследовательской литературе продолжается дискуссия о соотношении внутренней речи и так называемого невербального мышления. Одни подходы подчёркивают роль языка в формировании понятий и рассуждений, другие обращают внимание на самостоятельность образных, пространственных и иных форм представления.

Для нашей книги важно сохранить именно это различие: язык — мощный инструмент мышления, но не его единственный материал.

Научный источник: Kompa N. A. (2024). *Inner Speech and Pure Thought – Do we Think in Language?* Review of Philosophy and Psychology, 15, 645–662. DOI: 10.1007/s13164-023-00678-w.

5. Для чего нужен внутренний голос?

Внутренняя речь может выполнять несколько функций. Они не обязательно проявляются одновременно, а степень их участия зависит от человека и ситуации.

5.1. Планирование действий

Представим, что человеку предстоит непростая задача: подготовить доклад, организовать поездку или решить несколько рабочих вопросов.

Он может мысленно составить последовательность:

«Сначала проверю документы. Потом позвоню. После этого подготовлю материалы».

Внутренняя речь помогает представить порядок действий и удерживать его в сознании. Особенно полезной она может быть в ситуациях, когда задача требует нескольких последовательных шагов.

При этом планирование не всегда осуществляется словами. Иногда человек сразу представляет последовательность событий или использует внешние записи, схемы и списки.

5.2. Удержание информации

В рабочей памяти человек временно сохраняет информацию, необходимую для выполнения текущей задачи.

Например, услышав номер телефона, мы можем мысленно повторить его, пока не запишем. Или удерживать в памяти начало предложения, пока читаем его продолжение.

Внутреннее проговаривание в таких случаях может выполнять функцию своеобразного словесного повторения.

Это связано с исследованиями фонологической петли — компонента модели рабочей памяти Алана Бэддели. Она описывает механизм временного удержания речевой и звуковой информации посредством кратковременного хранения и внутреннего повторения.

Важно понимать: фонологическая петля — модель рабочей памяти, а не полное объяснение внутренней речи. Она помогает описать один из возможных механизмов, но не охватывает все формы внутреннего диалога.

Научный источник: Baddeley A. (2003). *Working memory: looking back and looking forward*. Nature Reviews Neuroscience, 4, 829–839. DOI: 10.1038/nrn1201.

5.3. Контроль и саморегуляция

Внутренняя речь может помогать человеку придерживаться выбранного плана и не переключаться на посторонние действия.

Например:

«Я сейчас закончу эту страницу».

«Не отвечай сразу, сначала подумай».

«Сделай паузу».

Подобные фразы могут работать как словесные напоминания о цели.

Однако внутренний голос не является самостоятельным механизмом самоконтроля. На поведение влияют также привычки, эмоциональное состояние, особенности исполнительных функций, окружающая среда и доступные ресурсы.

Иногда человек прекрасно понимает, что ему следует сделать, и даже многократно повторяет это про себя, но не может перейти к действию. Это не означает, что он недостаточно правильно разговаривает с собой. Возможно, задача слишком сложна, человек испытывает сильное напряжение или ему необходимы другие способы поддержки.

5.4. Осмысление переживаний

Внутренняя речь может помогать человеку сформулировать, что именно произошло и почему событие оказалось эмоционально значимым.

Представим, что после разговора с близким человеком осталось неприятное чувство.

Сначала оно может быть неопределённым: напряжение, раздражение, обида. Позже появляется словесная формулировка:

«Меня задело не само замечание, а то, как оно было сказано».

Такое описание помогает выделить конкретный аспект переживания.

Но словесное объяснение не обязательно сразу раскрывает действительную причину эмоции. Человек может ошибаться в интерпретации собственных состояний, не замечать отдельных факторов или приписывать переживанию удобное объяснение.

Поэтому внутренняя речь полезна не как безошибочный комментатор, а как один из способов исследования собственного опыта.

6. Когда внутренний голос становится критиком

Не всякая внутренняя речь поддерживает человека. Иногда она превращается в постоянный поток оценок, обвинений и требований.

«Ты опять всё сделала неправильно».

«Нельзя было так говорить».

«Нормальные люди справляются».

«Надо было догадаться раньше».

Подобные формулировки отличаются от конкретного анализа ошибки. Они не просто описывают поступок, а распространяют отрицательную оценку на личность в целом.

Сравним два высказывания:

«Я не подготовилась к встрече достаточно хорошо».

«Я безответственный человек».

Первое относится к определённому действию. Второе превращает отдельную ситуацию в обобщённую характеристику личности.

Разумеется, одна фраза ещё не позволяет судить о психологическом состоянии человека. Значение имеют повторяемость, контекст, эмоциональная интенсивность и последствия такого способа мышления.

В когнитивно-поведенческой терапии подобные процессы рассматриваются в контексте автоматических мыслей, когнитивных искажений и устойчивых убеждений. Например, чрезмерное обобщение возникает, когда на основании одного или нескольких событий человек делает широкий вывод о себе или будущем.

«Я ошиблась сегодня» превращается в «Я всегда всё порчу».

«Мне отказали» — в «Никому нельзя доверять».

«Я не справился с одной задачей» — в «Я вообще ни на что не способен».

Такие формулировки могут усиливать эмоциональное напряжение и поддерживать неадаптивные способы интерпретации событий. Но мы не должны считать их единственной причиной тревоги, депрессии или других психологических трудностей.

Важно также отличать самокритику от конструктивной оценки. Способность замечать собственные ошибки необходима для обучения. Проблема возникает не в самом факте отрицательной оценки, а в её чрезмерной обобщённости, жёсткости и отсутствии возможности перейти к конкретному решению.

В практической работе полезно задавать себе вопрос:

Я сейчас анализирую поступок или выношу приговор собственной личности?

Это не универсальный терапевтический приём, но хорошая отправная точка для наблюдения за внутренней речью.

7. Можно ли изменить отношение к событию, изменив обращение к себе?

Интересное направление исследований связано с тем, как человек использует местоимения при мысленном обращении к самому себе.

Обычно мы думаем о собственных переживаниях от первого лица:

«Я боюсь».

«Я злюсь».

«Я не справляюсь».

Но иногда человек мысленно обращается к себе по имени или использует местоимение второго лица:

«Екатерина, спокойно. Что сейчас происходит?»

«Ты можешь сначала разобраться, а потом принимать решение».

Исследователи называют один из близких процессов **самодистанцированием** (*self-distancing*). Человек пытается рассмотреть собственное переживание с некоторой психологической дистанции, словно наблюдает за ситуацией не только изнутри, но и со стороны.

Это не означает, что обращение к себе по имени всегда полезнее. Важно не само местоимение, а изменение перспективы: удаётся ли человеку отойти от непосредственной эмоциональной реакции и рассмотреть событие более спокойно.

В метаанализе Мёрдок и коллег были объединены результаты 25 экспериментальных исследований с участием 2397 взрослых. Авторы обнаружили небольшое или умеренное преимущество самодистанцированного размышления по сравнению с погружённым в переживание способом анализа стрессовых событий. Обобщённая величина эффекта составила $g = 0{,}19$.

Это не впечатляющий универсальный эффект и не доказательство того, что обращение к себе на «ты» решает психологические проблемы. Но результат позволяет предположить, что изменение перспективы иногда помогает по-другому осмыслить пережитое.

Здесь особенно важно не перепутать два процесса:

самодистанцирование — попытка посмотреть на переживание с другой психологической позиции;

подавление эмоций — попытка не чувствовать или не замечать их.

Первое может способствовать более спокойному анализу. Второе не обязательно помогает понять причину происходящего.

Научный источник: Murdoch E. M. et al. (2023). *The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: Systematic review and meta-analysis of experimental studies*. Stress and Health, 39(2), 255–271. DOI: 10.1002/smi.3199.

8. Как учёные исследуют внутреннюю речь

Внутренняя речь — субъективное явление. Поэтому её изучение требует сочетания нескольких методов.

Метод 1. Самонаблюдение и опросники

Участникам предлагают описать, как часто они разговаривают с собой мысленно, какие формы принимает этот процесс и в каких ситуациях возникает.

Можно спросить:

Часто ли вы мысленно проговариваете будущие разговоры?

Повторяете ли про себя инструкции?

Используете ли внутренний диалог для поддержки?

Слышите ли мысленно собственный голос?

Бывает ли, что мысль существует без словесного оформления?

Преимущество метода — возможность исследовать субъективный опыт, который невозможно непосредственно наблюдать со стороны.

Недостаток — зависимость от памяти и способности человека замечать собственные психические процессы. Не каждый способен точно описать то, что происходит в сознании.

Кроме того, разные участники могут по-разному понимать слова «мысль», «голос», «разговор с собой» и «внутреннее проговаривание».

Метод 2. Выборочные описания текущего опыта

В исследованиях используется подход, при котором участника просят описать, что происходило в его сознании непосредственно перед сигналом или в момент сигнала.

Такие процедуры позволяют уменьшить зависимость от воспоминаний о целом дне. Вместо общего вопроса «Как часто вы разговариваете с собой?» исследователь получает описания конкретных эпизодов.

Подобные методы особенно важны для изучения повседневной внутренней речи, поскольку она может быть короткой и быстро сменяться другими формами мышления.

Метод 3. Экспериментальные задания

Исследователи могут сравнивать выполнение задач при разных условиях: например, когда участнику разрешено мысленно повторять слова и когда он должен одновременно выполнять дополнительное задание, мешающее словесному повторению.

Один из известных экспериментальных подходов — артикуляционное подавление (*articulatory suppression*). Участника просят повторять нейтральный звук или слог, чтобы затруднить внутреннее проговаривание во время выполнения другой задачи.

Если выполнение задания ухудшается, это может указывать на участие словесного повторения в данном процессе.

Но выводы нужно делать осторожно: дополнительное проговаривание само по себе создаёт нагрузку на внимание и рабочую память. Поэтому ухудшение результата не всегда позволяет однозначно установить, какую именно функцию выполняла внутренняя речь.

Метод 4. Нейровизуализация и нейрофизиология

Функциональная магнитно-резонансная томография, электроэнцефалография и другие методы позволяют изучать мозговые процессы, связанные с мысленным воспроизведением речи.

Исследователи анализируют активность областей, которые участвуют в языковой обработке, планировании речи, слуховом воображении и других когнитивных процессах.

Однако обнаружение активности определённой области мозга не означает, что именно там «находится внутренний голос». Психические функции обычно связаны с взаимодействием нескольких областей и сетей.

Кроме того, внутренняя речь может отличаться по форме и интенсивности, поэтому результаты одного эксперимента не обязательно распространяются на все её разновидности.

Важный вывод: внутреннюю речь нельзя изучить одним вопросом или одним прибором. Наиболее убедительная картина возникает тогда, когда субъективные отчёты, экспериментальные результаты и нейрофизиологические данные дополняют друг друга.

9. У всех ли людей есть внутренний монолог?

Нет оснований считать, что все люди постоянно думают в форме развёрнутого внутреннего разговора.

У одних внутренний голос отчётливый и частый. Другие замечают его преимущественно в сложных ситуациях. У третьих преобладают образы, ощущения, пространственные представления или другие формы невербального мышления.

В научной литературе обсуждаются индивидуальные различия внутренней речи. Исследователи пытаются выяснить, как они связаны с возрастом, развитием, языковым опытом, особенностями когнитивной деятельности и нейроразнообразием.

Здесь необходимо избегать двух крайностей.

Первая — считать постоянный внутренний монолог обязательным признаком нормального мышления.

Вторая — считать отсутствие ярко выраженного внутреннего голоса признаком нарушения.

Сам по себе способ переживания мысли не является диагнозом. Чтобы говорить о когнитивных или клинических особенностях, необходима оценка более широкого контекста: развития, функционирования, трудностей в повседневной жизни и других симптомов, если они присутствуют.

Различия в субъективном опыте — важная часть научного исследования, а не повод автоматически делить людей на «правильно» и «неправильно» мыслящих.

10. Внутренний голос и психическое здоровье: где проходят границы

Тема внутреннего голоса иногда вызывает путаницу, особенно когда речь заходит о психических расстройствах.

Обычная внутренняя речь — это переживание собственных мыслей как мысленного словесного процесса. Человек, как правило, понимает, что думает сам, даже если мысленно воспроизводит интонации другого человека или воображаемый разговор.

Слуховые галлюцинации — другое явление. Они могут переживаться как восприятие голоса без соответствующего внешнего источника и требуют отдельной клинической оценки. Их нельзя отождествлять с обычным внутренним диалогом.

Граница между субъективными переживаниями может быть сложнее, чем кажется, поэтому при необычных, пугающих или мешающих повседневной жизни голосовых переживаниях важно обращаться к квалифицированному специалисту.

Исследования внутренней речи при различных клинических состояниях показывают, что её особенности могут иметь значение для понимания психических процессов. Но они не дают оснований диагностировать заболевание по одному описанию внутреннего голоса.

Современный междисциплинарный подход предлагает изучать внутреннюю речь не только как часть языковой системы, но и как процесс, взаимодействующий с более общими когнитивными механизмами.

Научный источник: Alexander J. M., Stark B. C. (2024). *Interdisciplinary approaches to understanding the inner speech, with emphasis on the role of incorporating clinical data*. European Journal of Neuroscience, 60(5), 4785–4797. DOI: 10.1111/ejn.16470.

11. Практикум: наблюдаем за собственным внутренним диалогом

Предлагаемые упражнения не предназначены для диагностики. Их задача — помочь читателю заметить особенности собственной речи и научиться различать описание события, оценку и предположение.

Упражнение 1. Как звучит моя мысль?

В течение одного дня обратите внимание на несколько эпизодов внутренней речи.
Не пытайтесь специально менять свои мысли. Ваша задача — только наблюдать.
Запишите три-четыре ситуации по следующей схеме:
После заполнения попробуйте ответить:
Какие формы внутренней речи встречаются чаще?
В каких ситуациях внутренний голос становится активнее?
Чаще ли он помогает планировать или оценивает уже произошедшее?
Используете ли вы короткие команды или развёрнутые предложения?
Всегда ли ваши мысли имеют словесную форму?
Не стремитесь получить «правильный» результат. Различия между людьми здесь ожидаемы.

Упражнение 2. Факт, оценка или обобщение?

Прочитайте следующие фразы:
«Я не закончила работу сегодня».
«Я опять всё испортила».
«Я никогда ничего не довожу до конца».
«Мне трудно начать эту задачу».
«Я безответственный человек».
Попробуйте разделить их на три категории:
Факт: сообщение о конкретном событии или действии.
Оценка: интерпретация произошедшего.
Обобщение: вывод, который распространяется на множество ситуаций или на личность в целом.

Затем выберите одну собственную фразу и попробуйте переформулировать её так, чтобы она точнее описывала ситуацию.

Например:

«Я совершенно неспособна организовать свою жизнь» можно заменить на «Сегодня я не смогла распределить задачи и не успела выполнить две из них».

Вторая формулировка не обязана быть приятнее. Её преимущество в другом: она конкретнее и оставляет возможность разобраться, что именно произошло.

Упражнение 3. Три позиции внутреннего диалога

Возьмите ситуацию, которая вызвала у вас сильную эмоциональную реакцию.
Попробуйте описать её с трёх позиций:

Первая позиция — непосредственное переживание.

«Я расстроилась, потому что мне показалось, что меня не услышали».

Вторая позиция — наблюдение со стороны.

«Человек ожидал, что его мнение учтут, но разговор закончился иначе».

Третья позиция — исследовательский вопрос.

«Что именно в этой ситуации оказалось для меня наиболее болезненным? Какие факты я знаю, а что пока только предполагаю?»

Сравните, как меняется описание события. Не нужно заставлять себя выбирать самую спокойную формулировку. Цель упражнения — расширить перспективу, а не запретить себе переживать.

Упражнение 4. Моя внутренняя инструкция

Вспомните задачу, которую вы часто откладываете.

Запишите, что обычно говорите себе перед её выполнением.

Например:

«Я опять не справлюсь».

«Нужно заставить себя».

«Сначала сделаю всё идеально».

Теперь попробуйте составить другую инструкцию, которая будет конкретной и выполнимой:

«Я открою документ и поработаю над первым абзацем десять минут».

Обратите внимание: новая фраза не обещает успеха и не требует немедленно изменить отношение к себе. Она обозначает ближайшее действие.

Такой переход от общей оценки к конкретной инструкции может быть полезен для организации поведения. Но если трудность связана с выраженной тревогой, депрессией, истощением или другими состояниями, одной словесной формулировки недостаточно.

12. Что мы узнали о внутреннем голосе

Внутренняя речь — не просто тихая копия внешнего разговора. Это сложный и неоднородный процесс, который может участвовать в планировании, удержании информации, контроле действий и осмыслении переживаний.

Её развитие связано с социальным опытом и освоением языка, но во взрослом возрасте она приобретает разнообразные формы. Иногда это развёрнутый монолог, иногда короткая инструкция, иногда мысленный спор или словесный фрагмент.

Внутренний голос не является обязательным посредником каждого мыслительного процесса. Человек способен мыслить образами, пространственными представлениями и другими способами, не сопровождая их словами.

Внутренняя речь также не всегда помогает. Она может поддерживать саморегуляцию, но может превращаться в повторяющуюся самокритику и жёсткие требования к себе. Значение имеют не только сами слова, но и контекст, частота, эмоциональная окраска и последствия внутреннего диалога.

Научные данные позволяют говорить о функциональной роли внутренней речи, но не подтверждают упрощённую идею, будто достаточно заменить отрицательные фразы положительными, чтобы изменить мышление и поведение.

В следующих главах мы продолжим исследовать, как язык связан с эмоциональным опытом. Особое внимание уделим тому, что происходит, когда человек пытается назвать своё чувство: помогает ли слово лучше понять переживание, почему некоторые эмоции трудно описать и как словесная оценка может менять отношение к происходящему.

Внутренний голос — это не отдельный человек внутри нас и не безошибочный комментатор жизни. Это одна из форм нашей собственной психической деятельности. И, пожалуй, самое полезное, чему можно научиться, — не просто слушать его, а различать, что именно он делает: сообщает, спрашивает, предупреждает, оценивает или обвиняет.

Литература и научные источники к главе

Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015). Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology. *Psychological Bulletin, 141*(5), 931–965. https://doi.org/10.1037/bul0000021

Baddeley, A. (2003). Working memory: looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience, 4*, 829–839. https://doi.org/10.1038/nrn1201

Fernyhough, C., & Borghi, A. M. (2023). Inner speech as language process and cognitive tool. *Trends in Cognitive Sciences, 27*(12), 1180–1193. https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.08.014

Brinthaupt, T. M., & Morin, A. (2023). Self-talk: research challenges and opportunities. *Frontiers in Psychology, 14*, 1210960. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1210960

Alexander, J. M., & Stark, B. C. (2024). Interdisciplinary approaches to understanding the inner speech, with emphasis on the role of incorporating clinical data. *European Journal of Neuroscience, 60*(5), 4785–4797. https://doi.org/10.1111/ejn.16470

Murdoch, E. M., et al. (2023). The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: Systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Stress and Health, 39*(2), 255–271. https://doi.org/10.1002/smi.3199

Kompa, N. A. (2024). Inner Speech and Pure Thought – Do we Think in Language? *Review of Philosophy and Psychology, 15*, 645–662. https://doi.org/10.1007/s13164-023-00678-w

Выготский, Л. С. (1934). *Мышление и речь*. М.; Л.: Соцэкгиз.

Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, and Controversies. *Annual Review of Psychology, 63*, 1–29. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422

Глава 3. Слово и эмоция: как мы называем то, что чувствуем

1. Между ощущением и названием

Представим человека, который возвращается домой после трудного разговора. Он чувствует напряжение, тяжесть в груди, раздражение, усталость. В голове крутится одна фраза: «Мне плохо».

Это описание не обязательно неверно. Но оно почти ничего не объясняет. Что именно происходит? Человек злится? Испытывает обиду? Боится последствий разговора? Сожалеет о сказанном? Чувствует беспомощность? Или одновременно переживает несколько состояний?

Пока всё это объединено словами «мне плохо», переживание остаётся достаточно неопределённым. Как только человек начинает различать оттенки — «я разочарован», «мне стыдно», «я тревожусь, потому что не знаю, что будет дальше», — появляется возможность увидеть внутреннюю ситуацию подробнее.

Между тем, что мы ощущаем, и тем, как мы это называем, существует сложная связь. Эмоция не всегда возникает в готовом виде, чтобы затем получить словесную этикетку. На её переживание влияют телесные сигналы, оценка ситуации, память, ожидания, контекст общения и доступные человеку понятия.

Именно поэтому слова об эмоциях — не просто подписи под уже существующими чувствами. Они могут участвовать в организации эмоционального опыта.

Однако здесь необходима оговорка: язык не является единственным источником эмоций и не управляет ими по принципу кнопки. Человек способен испугаться, не зная слова «страх», а младенец может испытывать эмоциональное возбуждение задолго до того, как освоит речь. Слово не создаёт всё переживание из ничего. Оно помогает его распознать, категоризировать, связать с контекстом и сделать доступным для осмысления.

2. Что происходит раньше: эмоция или слово?

В повседневной речи мы часто говорим: «Я почувствовал страх», «Меня охватила злость», «Я испытала облегчение». Такие формулировки создают впечатление, будто эмоция — отдельное событие, которое сначала возникает внутри, а затем мы сообщаем о нём окружающим.

Но исследования эмоций показывают, что процесс гораздо сложнее.

В обзоре Клауса Шерера (Klaus Scherer) и его коллег, посвящённом процессу возникновения эмоций, рассматривается последовательность взаимосвязанных компонентов: оценка события, изменения в физиологических реакциях, подготовка к действию, выразительные реакции и субъективное переживание. Осознание и словесная категоризация эмоционального состояния — важные части этого процесса, но не обязательно его начальная точка.

Например, человек слышит резкий звук за спиной. Его тело может отреагировать быстрее, чем он успеет осознанно определить источник звука: изменится дыхание, усилится мышечное напряжение, внимание переключится на возможную опасность. Позже человек поймёт, что это был хлопок двери, и назовёт первоначальную реакцию испугом.

В другой ситуации телесное возбуждение может получить совсем иное значение. Учащённое сердцебиение перед выступлением один человек интерпретирует как тревогу, другой — как волнение и готовность к действию. Физиологическое состояние может быть сходным, но его психологическое значение будет различаться.

Это позволяет увидеть важный принцип: эмоциональное переживание включает не только телесную реакцию, но и интерпретацию происходящего.

В психологических исследованиях существуют разные подходы к объяснению этой связи.

Базовые и дискретные модели эмоций подчёркивают различия между такими состояниями, как страх, гнев, печаль и радость. Они рассматривают эмоции как относительно различимые категории, имеющие характерные признаки и функции.

Психологические конструкционистские модели обращают внимание на то, как мозг придаёт значение телесным ощущениям и событиям, используя прошлый опыт, контекст и усвоенные понятия. В этой перспективе эмоциональные категории не просто обнаруживаются внутри человека, но участвуют в организации его опыта.

Эти подходы не следует представлять как окончательно разрешённый спор. В современной науке продолжается обсуждение того, насколько универсальны отдельные эмоциональные категории, как соотносятся телесные реакции и субъективные переживания и какую роль в этом процессе играет язык.

Для нашей темы особенно важно следующее: **слова об эмоциях способны влиять на то, как человек воспринимает и осмысляет собственное состояние**.

3. Эмоциональный словарь: почему «мне плохо» недостаточно

Словарь эмоциональных обозначений — это не просто коллекция красивых слов. Он даёт человеку инструменты для различения собственных состояний.

Сравним несколько фраз:

«Я злюсь».

«Я раздражён».

«Я обижен».

«Я разочарован».

«Я чувствую себя отвергнутым».

«Мне страшно признаться, что я завишу от чужого мнения».

Все эти формулировки могут появиться после одного и того же события — например, после критического замечания. Но они описывают разные стороны переживания.

Раздражение может быть связано с препятствием или перегрузкой. Обида — с субъективным ощущением несправедливости или нарушенных ожиданий. Разочарование — с расхождением между ожидаемым и произошедшим. Чувство отверженности может быть связано с тем, как человек интерпретирует отношение другого.

Точность эмоционального описания помогает не смешивать само событие, его интерпретацию и собственную реакцию.

Например:

«Он не ответил на сообщение» — описание события.

«Ему всё равно» — интерпретация.

«Я почувствовала тревогу и обиду» — описание эмоциональной реакции.

«Мне важно понимать, что происходит между нами» — обозначение потребности или значимого условия отношений.

Если эти уровни соединены в одну фразу — «он меня игнорирует, потому что я ему не нужна», — человеку бывает труднее увидеть, где заканчиваются факты и начинаются предположения.

Это не означает, что интерпретация обязательно ошибочна. Возможно, человек действительно сталкивается с игнорированием. Но различение факта, вывода и переживания позволяет исследовать ситуацию, а не принимать первую мысль за окончательную истину.

Эмоциональная дифференциация

В психологии существует понятие *эмоциональной дифференциации* — способности различать и точно обозначать собственные эмоциональные состояния.

Человек с более высокой дифференциацией не обязательно испытывает меньше неприятных эмоций. Он может переживать сильную тревогу, гнев или печаль. Различие заключается в том, насколько тонко он распознаёт собственные состояния и отделяет одно переживание от другого.

Например, вместо общего «я постоянно чувствую себя плохо» он может заметить:

сегодня я испытываю тревогу из-за неопределённости;

вчера я злился из-за нарушения договорённости;

на прошлой неделе мне было грустно из-за потери;

сейчас я устал и поэтому острее реагирую на раздражители.

Исследования показывают, что способность различать эмоции связана с особенностями эмоциональной регуляции и психологического благополучия. Однако связь не следует превращать в простую причинную формулу: богатый эмоциональный словарь сам по себе не гарантирует психологического здоровья.

Работы Тодда Кашдана и коллег подчёркивают значение эмоциональной дифференциации для понимания адаптивного поведения. Важен не только объём словаря, но и способность соотносить эмоциональное обозначение с конкретной ситуацией.

Иначе говоря, полезно не просто знать много названий чувств, а понимать, какое из них действительно описывает происходящее.

4. Называние эмоций: может ли слово уменьшить напряжение?

В исследованиях используется термин *affect labeling* — словесное обозначение эмоционального состояния, или называние аффекта.

Один из наиболее известных экспериментов в этой области провели Мэттью Либерман и коллеги. В исследовании 2007 года участникам показывали эмоционально значимые изображения и предлагали выполнять разные задания, в том числе подбирать слова, обозначающие эмоциональное выражение на лице.

Исследователи обнаружили, что при назывании эмоций наблюдалось снижение активности миндалевидного тела в ответ на негативные изображения и повышение активности некоторых областей префронтальной коры. Авторы предположили, что словесное обозначение эмоционального материала может участвовать в регуляции эмоциональной реакции.

Это исследование стало важной отправной точкой для последующих работ.

Но здесь важно избежать популярного упрощения: «Назвал эмоцию — отключил миндалину — успокоился».

Мозг не работает настолько механически. Результаты нейровизуализационного исследования показывают различия в активности определённых областей при выполнении конкретных экспериментальных задач. Они не доказывают, что одно слово всегда уменьшает эмоциональное напряжение в любой жизненной ситуации.

В 2018 году Джаред Торре и Мэттью Либерман опубликовали обзор исследований аффективного называния. Авторы рассматривали его как возможную форму неявной эмоциональной регуляции. В отличие от сознательной попытки изменить отношение к событию, человек может просто обозначить своё состояние — и это уже способно повлиять на эмоциональную реакцию.

Например:

«Я боюсь».

«Я злюсь».

«Мне стыдно».

«Я чувствую себя одиноко».

Само называние не обязательно устраняет переживание. Но оно может сделать его более определённым и доступным для дальнейшего осмысления.

Представим человека, который перед важным разговором говорит себе: «Я просто не в порядке». Это обобщённая оценка, не дающая ясного направления.

Если он уточняет: «Я тревожусь, потому что боюсь услышать отказ», — появляется конкретное содержание тревоги. Теперь можно исследовать вероятность отказа, собственные ожидания и возможные действия.

В этом смысле слово не столько уничтожает эмоцию, сколько помогает превратить неопределённое состояние в предмет внимания.

При этом эффект называния не универсален. В отдельных ситуациях преждевременная фиксация на эмоциональном ярлыке может мешать более гибкому осмыслению происходящего. Иногда человек ещё не понимает, что чувствует, и попытка немедленно выбрать одно название приводит к ошибочному упрощению.

Поэтому лучше рассматривать называние эмоций как инструмент исследования, а не как обязательную технику успокоения.

5. Почему одно и то же слово не означает одно и то же переживание

Слова «страх», «любовь», «стыд», «вина», «радость» кажутся понятными. Но за ними могут стоять очень разные индивидуальные истории.

Для одного человека слово «стыд» связано с публичным унижением. Для другого — с нарушением собственных нравственных принципов. Для третьего — с ощущением, что он не соответствует ожиданиям семьи.

Слово одно, а психологические ассоциации различаются.

Эмоциональное значение формируется не только через словарное определение. Оно связано с личным опытом, семейными отношениями, культурными нормами, привычными способами общения и тем, какие реакции человек наблюдал у значимых взрослых.

Ребёнок может усвоить, что злость — это опасное чувство, которое нельзя показывать. В другой семье злость рассматривается как допустимый сигнал нарушения границ, если она выражается без насилия.

В результате один человек будет воспринимать собственное раздражение как естественную реакцию, а другой — как свидетельство собственной «плохости».

Слово «злость» в обоих случаях может быть знакомым, но отношение к переживанию будет разным.

Язык и культурный опыт

Языки не всегда одинаково членят эмоциональный опыт. В одних языках существуют слова, для которых в других нет одного точного соответствия. Иногда различаются не сами человеческие способности испытывать эмоции, а привычные способы их категоризации, описания и обсуждения.

Это не означает, что человек способен чувствовать только то, для чего у него есть отдельное слово. Отсутствие специального обозначения не отменяет переживания.

Но наличие слова может сделать определённый эмоциональный оттенок более заметным, обсуждаемым и узнаваемым.

Например, если человек знает различие между виной и стыдом, ему легче исследовать, что именно происходит:

«Я совершил поступок, о котором сожалею» — переживание вины, связанное с действием.

«Со мной самим что-то не так» — глобальная негативная оценка себя, характерная для переживания стыда.

Это различие не абсолютно и зависит от контекста, но оно полезно для анализа внутренней речи.

Особенно важно не путать эмоциональное обозначение с диагнозом или характеристикой личности. Человек, испытывающий стыд, не становится «стыдливым человеком» навсегда. Переживание — не сущность личности.

6. Метафоры: как мы превращаем эмоцию в образ

Эмоции трудно описывать напрямую. Они не имеют чётких границ, которые можно было бы увидеть или измерить бытовым способом. Поэтому язык часто использует метафоры.

Мы говорим:

«Меня накрыла волна тревоги».

«Внутри всё кипит».

«Сердце сжалось».

«Я ношу в себе тяжесть».

«От обиды словно перехватило дыхание».

«Я выгорел».

Метафора делает абстрактное переживание более доступным через образ телесного ощущения, движения, пространства или предмета.

«Волна тревоги» предполагает нарастание и спад. «Тяжесть» создаёт представление о нагрузке, которую человек несёт. «Кипение» передаёт интенсивность возбуждения и возможный переход к действию.

Метафора не просто украшает речь. Она задаёт определённый способ осмысления состояния.

Если человек описывает свою тревогу как «врага, который нападает», он может воспринимать её как нечто внешнее и враждебное. Если говорит «это сигнал, что мне важно разобраться в ситуации», — появляется другая перспектива.

Но метафора не является объективным описанием физиологического процесса. Она выражает субъективный способ организации опыта.

Это особенно заметно в повседневных выражениях, связанных с телом. Мы говорим, что «проглотили обиду», «не переварили случившееся», «держим всё в себе». Подобные формулы связывают эмоциональные состояния с телесными процессами и могут влиять на то, как человек объясняет себе собственные реакции.

Для психолингвистики здесь открывается важная область исследования: как метафорические модели участвуют в формировании эмоционального смысла.

Вместо вопроса «Какая метафора красивая?» можно задать другой: «Какое действие или отношение к переживанию предполагает эта метафора?»

Если тревога — «болезнь», человек может стремиться немедленно избавиться от неё. Если тревога — «сигнал», он может попытаться понять, о чём она сообщает. Если тревога — «погода», он может воспринимать её как временное состояние, которое не определяет всю его жизнь.

Ни одна метафора не является универсально правильной. Но некоторые образы расширяют пространство возможных действий, а другие могут его сужать.

7. Внутренний диалог: когда эмоция превращается в оценку себя

Особенно заметно влияние языка в ситуациях, когда человек не просто испытывает эмоцию, но и начинает оценивать себя за неё.

Например:

«Я злюсь» — обозначение состояния.

«Я не должен злиться» — правило.

«Если я злюсь, значит, я плохой человек» — оценка собственной личности.

«Я опять всё испортил» — обобщение, которое может усиливать чувство вины или стыда.

Внутренний диалог способен добавить к первичной эмоции вторичную реакцию. Человек не только испытывает тревогу, но и тревожится из-за того, что тревожится. Не только грустит, но и обвиняет себя за слабость. Не только злится, но и испытывает стыд за собственную злость.

Так возникает эмоциональный слой, который можно условно назвать реакцией на собственное переживание.

Например, человек испытывает страх перед публичным выступлением. Первичная реакция — тревога в ситуации оценки. Затем появляется мысль: «Нормальные люди не боятся таких вещей». Эта мысль может вызвать стыд. После этого человек начинает бояться не только выступления, но и того, что окружающие заметят его тревогу.

Первоначальное переживание усложняется.

В когнитивно-поведенческом подходе подобные процессы исследуются через автоматические мысли, убеждения и способы интерпретации событий. Работа с ними не предполагает, что любую эмоцию нужно заменить позитивной фразой. Скорее, задача заключается в том, чтобы проверить, насколько точно мысль описывает ситуацию и не превращает ли она отдельное переживание в глобальный вывод о себе.

Сравним:

«Я волнуюсь, потому что для меня важно хорошо выступить».

«Я волнуюсь, потому что совершенно неспособен выступать».

Первая формулировка оставляет место для конкретной ситуации и действия. Вторая превращает временное состояние в устойчивую характеристику личности.

Поэтому полезно разделять три вопроса:

Что я сейчас чувствую?

Как я объясняю себе это чувство?

Что я думаю о себе из-за того, что испытываю его?

Эти вопросы помогают увидеть, как эмоциональное состояние связано с внутренней речью.

8. Эмоциональная грамотность — не умение всегда говорить правильно

В последние годы выражение «эмоциональная грамотность» стало популярным. Иногда под ним понимают способность безошибочно определять свои чувства и спокойно сообщать о них окружающим.

Но эмоциональная жизнь не всегда поддаётся такой ясности.

Человек может испытывать противоречивые чувства: любить и злиться, радоваться и тревожиться, скучать и одновременно не хотеть возвращаться к прошлому. Иногда эмоция возникает постепенно, иногда остаётся неопределённой, а иногда становится понятной лишь спустя время.

Эмоциональная грамотность не означает, что нужно немедленно найти точное название для каждого состояния.

Она включает несколько навыков:

замечать изменения в собственном состоянии;

различать эмоции и телесные ощущения;

отделять событие от его интерпретации;

понимать, что одно переживание может включать несколько эмоциональных компонентов;

подбирать слова, которые не искажают происходящее;

сообщать о чувствах без автоматического обвинения другого человека;

допускать неопределённость, когда точного ответа пока нет.

Например, вместо категоричного «Ты меня унизил» человек может сказать: «Когда ты пошутил при всех, я почувствовала стыд и растерянность. Мне было неприятно».

Вторая фраза не обязательно мягче по смыслу. Она просто точнее разделяет действие другого человека и собственную реакцию.

Это не отменяет ответственности собеседника и не требует от человека скрывать возмущение. Напротив, точное описание помогает яснее обозначить границы.

9. Когда слов недостаточно

Есть ситуации, в которых человеку трудно определить, что именно он чувствует. Он может говорить: «Ничего не чувствую», «Не знаю», «Просто пусто», «Всё смешалось».

Подобные ответы не обязательно означают отсутствие эмоций.

Иногда человек плохо распознаёт собственные состояния, испытывает трудности с их описанием или привык игнорировать телесные и эмоциональные сигналы. В психологии существует понятие алекситимии — устойчивых трудностей с идентификацией и описанием собственных эмоций, а также с различением эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Алекситимия не равна отсутствию эмоций. Человек может испытывать сильные переживания, но затрудняться определить, что именно происходит и как это выразить.

Важно также не делать вывод об алекситимии только на основании короткого ответа «не знаю, что чувствую». На способность описывать эмоции могут влиять стресс, усталость, особенности ситуации, культурные нормы, состояние здоровья и индивидуальный стиль общения.

Иногда путь к эмоциональному осознанию начинается не со слова, а с наблюдения за телом:

Что происходит с дыханием?

Есть ли напряжение в плечах?

Изменился ли аппетит?

Хочется ли приблизиться к человеку или отдалиться?

Возникает ли желание говорить, молчать, защищаться или уйти?

Телесные ощущения не дают готового ответа. Учащённое сердцебиение не сообщает однозначно, что человек испытывает страх, а напряжение в животе не является доказательством тревоги. Но наблюдение за телом может стать дополнительным источником информации.

В дальнейшем мы подробнее рассмотрим интероцепцию — восприятие внутренних сигналов организма — и её связь с образом тела и эмоциональным опытом.

10. Практикум: от общего «мне плохо» к точному описанию

Предлагаемые упражнения не предназначены для диагностики и не заменяют психологическую или медицинскую помощь. Их задача — развить внимательность к собственной речи и научиться различать несколько уровней эмоционального опыта.

Упражнение 1. Расширяем эмоциональный словарь

В течение нескольких дней замечайте ситуации, в которых вы обычно говорите: «Мне плохо», «Я расстроен», «Меня всё раздражает», «Я устал».

Попробуйте подобрать более точное обозначение.

Например:

«Мне плохо» может означать:

я разочарован;

я тревожусь;

я чувствую себя одиноко;

я испытываю стыд;

я перегружен;

я злюсь;

я растерян.

Не нужно выбирать самое сложное или необычное слово. Важно найти то, которое лучше соответствует вашему переживанию.

Если ни одно не подходит, можно оставить формулировку «пока не понимаю, что чувствую».

Упражнение 2. Три уровня описания

Выберите одну недавнюю эмоциональную ситуацию и разделите запись на три части.

Событие: что произошло без интерпретаций?

Мысль: как я объяснил себе произошедшее?

Эмоция: что я почувствовал?

Пример:

Событие: коллега не ответил на моё сообщение в течение рабочего дня.

Мысль: «Он специально меня игнорирует».

Эмоция: тревога, раздражение, обида.

Теперь добавьте четвёртый пункт:

Потребность или значимый вопрос: что для меня важно в этой ситуации?

Например: «Мне важно получить ответ, чтобы закончить работу» или «Мне важно понимать, как коллега относится к нашим договорённостям».

Такое разделение помогает увидеть, что эмоциональная реакция связана не только с событием, но и с его значением для человека.

Упражнение 3. Эмоция и отношение к эмоции

Закончите три предложения:

Сейчас я чувствую…

Из-за того, что я это чувствую, я думаю о себе…

Если бы я не осуждал себя за это чувство, я мог бы…

Например:

«Сейчас я чувствую зависть».

«Из-за этого я думаю о себе, что я мелочный и недоброжелательный».

«Если бы я не осуждал себя за это чувство, я мог бы признать, что мне тоже хочется достичь подобного результата».

Задача не в том, чтобы оправдать любое поведение. Зависть, гнев или ревность не дают права причинять вред другим. Но само наличие эмоции не делает человека плохим.

Упражнение 4. Найдите свою метафору

Выберите эмоцию, которую испытываете сейчас или испытывали недавно.

Попробуйте описать её через образ:

если бы она была погодой, какой?

если бы была предметом, каким?

если бы была движением, каким?

если бы занимала место в пространстве, где бы находилась?

Затем задайте себе вопрос: «Как эта метафора влияет на моё отношение к переживанию?»

Например, если тревога представляется бесконечной стеной, можно попробовать другой образ: туман, через который пока не всё видно, но в котором можно двигаться небольшими шагами.

Это не способ магически изменить эмоциональное состояние. Это возможность заметить, что язык предлагает разные способы его осмысления.

Упражнение 5. Сообщение о чувстве без обвинения

Попробуйте составить фразу по схеме:

«Когда происходит…, я чувствую…, потому что для меня важно…»

Например:

«Когда наши договорённости меняются без предупреждения, я чувствую раздражение и тревогу, потому что для меня важно планировать своё время».

Такая конструкция не гарантирует, что собеседник отреагирует спокойно. Но она помогает яснее выразить собственное состояние и не подменять его обвинением.

11. Что меняется, когда у переживания появляется имя

Возвращаясь к человеку, который после трудного разговора говорит: «Мне плохо», можно представить несколько вариантов продолжения.

Он может остановиться на общей формулировке и начать обвинять себя: «Я опять всё испортил».

Может попытаться подавить состояние: «Нечего тут переживать».

Может переключиться на другое занятие, не разбираясь в причинах.

А может задать себе вопросы: «Что именно меня задело? Я разозлился или испугался? Мне обидно из-за слов собеседника или из-за того, что я не смог ответить? Чего я ожидал от этого разговора?»

Ни один вариант не является обязательным или универсально правильным. Иногда человеку действительно полезно отдохнуть и вернуться к переживанию позже. Иногда важнее восстановить безопасность, обратиться за поддержкой или решить практическую проблему.

Но способность различать эмоциональные состояния расширяет пространство выбора.

Когда переживание получает более точное название, оно становится доступнее для анализа и общения. Человек может понять, что именно ему нужно: время, поддержка, объяснение, дистанция, защита границ или конкретное действие.

В этом и заключается одна из важных функций языка в эмоциональной жизни.

Слова не отменяют телесные реакции, не устраняют прошлый опыт и не гарантируют спокойствия. Они дают возможность организовать переживание в понятную форму, сопоставить его с обстоятельствами и включить в более широкий рассказ о себе.

В следующей главе мы перейдём от отдельных эмоциональных состояний к более масштабной конструкции — личной истории. Человек не только называет то, что чувствует. Он объясняет себе, почему это произошло, что это говорит о нём и каким человеком он становится в результате пережитого.

И здесь язык приобретает ещё одну функцию: он помогает связывать события жизни в историю собственной личности.

Основные источники к главе

Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and Emotion, 23*(7), 1307–1351. https://doi.org/10.1080/02699930902928969

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421–428. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review, 10*(2), 116–124. https://doi.org/10.1177/1754073917742706

Lindquist, K. A. (2017). The role of language in emotion: Existing evidence and future directions. *Current Opinion in Psychology, 17*, 135–139. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.006

Lindquist, K. A., Satpute, A. B., Wager, T. D., Weber, J., & Barrett, L. F. (2016). The role of language in the experience and perception of emotion: A neuroimaging meta-analysis. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 11*(10), 1617–1628. https://doi.org/10.1093/scan/nsw066

Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science, 24*(1), 10–16. https://doi.org/10.1177/0963721414550708

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge University Press.

Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Houghton Mifflin Harcourt.

Hoemann, K., Gendron, M., & Barrett, L. F. (2017). Mixed emotions in the predictive brain. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 15*, 51–57. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.05.013

Научная оговорка

В этой главе представлены несколько уровней объяснения, которые важно не смешивать:

Экспериментальные данные: в отдельных лабораторных условиях называние эмоционального материала связано с изменениями субъективных и нейронных показателей эмоциональной реакции.

Теоретические модели: конструкционистский подход рассматривает язык и понятия об эмоциях как возможные составляющие формирования эмоционального опыта.

Корреляционные связи: эмоциональная дифференциация связана с особенностями регуляции переживаний, но сама по себе не доказывает причинного влияния богатого словаря на психологическое благополучие.

Практическое применение: точное называние чувств может помочь человеку исследовать собственное состояние, однако не является самостоятельным лечением тревожных, депрессивных или других психических расстройств.

Глава 4. Я — это история, которую я о себе рассказываю

1. Человек как автор собственной жизни

Представим двух людей, которые пережили похожую ситуацию: в детстве они часто слышали критику от взрослых.

Первый человек рассказывает:

«Меня постоянно критиковали. Наверное, поэтому я до сих пор боюсь ошибаться. Я привык думать, что недостаточно хорош».

Второй вспоминает:

«В моей семье было принято требовать многого. Это было непросто, но постепенно я научился отличать чужие ожидания от собственных целей».

События могут быть похожими, однако истории, которые люди о них рассказывают, различаются. В первой версии прошлое становится объяснением собственной несостоятельности. Во второй — частью опыта, который повлиял на человека, но не определил его окончательно.

Это не означает, что один человек правильно помнит прошлое, а другой ошибается. Возможно, оба описывают реальные стороны своего опыта. Различие заключается в том, какое значение они придают событиям и какое место отводят им в собственной жизни.

Человек не просто хранит воспоминания. Он связывает их, выделяет важное, объясняет причины произошедшего, возвращается к отдельным эпизодам и пересматривает их значение.

Из этих процессов постепенно складывается то, что можно назвать личной историей.

Мы рассказываем себе:

откуда пришли;

что с нами произошло;

почему мы стали такими;

что в нас изменилось;

какие события нас определили;

чего мы хотим в будущем;

кем мы считаем себя сейчас.

Эта история участвует в формировании идентичности — представления человека о том, кто он такой.

В психологии подобное представление рассматривается через понятие *нарративной идентичности* — внутренней истории жизни, которая объединяет реконструируемое прошлое и воображаемое будущее, помогая человеку сохранять ощущение непрерывности собственного «я».

Но прежде чем говорить о личной истории, необходимо разобраться, как устроена память.

2. Память не является видеозаписью жизни

В повседневной речи мы часто говорим: «Я хорошо помню, как это было». Такая фраза предполагает, что воспоминание представляет собой сохранённую запись события, которую можно мысленно воспроизвести.

Однако современная психология памяти рассматривает воспоминание как реконструктивный процесс.

Когда человек вспоминает прошлое, он не просто извлекает неизменную запись. Он заново собирает представление о событии, используя сохранившиеся фрагменты информации, знания о мире, последующий опыт, эмоциональные оценки и контекст, в котором происходит воспоминание.

Это не означает, что память всегда ошибочна. Многие события действительно сохраняются достаточно точно. Но воспоминание не тождественно самому событию.

Особенно важно это понимать, когда речь идёт об автобиографической памяти — памяти о собственной жизни.

Она включает:

конкретные эпизоды: разговор, поездку, встречу, семейный праздник;

повторяющиеся события: привычный путь в школу, семейные ужины;

общие знания о собственной биографии;

представления о том, каким человеком мы были в разные периоды жизни;

эмоциональные и смысловые оценки прошлого.

Например, человек может помнить отдельный разговор с учителем, но одновременно иметь обобщённое представление: «В школе я был неуверенным». Это разные уровни памяти. Один относится к конкретному эпизоду, другой — к обобщённому знанию о себе.

Автобиографическая память и реконструкция

Одним из основополагающих исследователей реконструктивной природы памяти был британский психолог Фредерик Бартлетт.

В книге *Remembering* (1932) он показал, что воспроизведение материала зависит не только от первоначального восприятия, но и от существующих у человека схем — организованных структур знаний и ожиданий.

В его исследованиях участники пересказывали истории, которые постепенно изменялись. Незнакомые элементы могли упрощаться, отдельные детали исчезали, а содержание приводилось в соответствие с привычными представлениями.

Бартлетт исследовал не автобиографическую память в современном её понимании, но его работы стали важной основой для представления о памяти как о реконструктивном процессе.

Позднее Элизабет Лофтус и другие исследователи продемонстрировали, что информация, полученная после события, может влиять на последующее воспоминание о нём.

В экспериментах Лофтус и Палмера (1974), например, формулировка вопроса после просмотра видеозаписи автомобильной аварии влияла на оценки участниками скорости движения автомобилей. Различие в одном глаголе — более сильном или более нейтральном — меняло ответы.

Это исследование не доказывает, что любое воспоминание можно произвольно изменить. Оно показывает более конкретный механизм: информация, полученная после события, способна влиять на то, как человек впоследствии его описывает и вспоминает.

Для нашей темы здесь особенно важно, что язык может участвовать не только в рассказе о прошлом, но и в его последующей реконструкции.

Если человек много раз повторяет: «В детстве меня никто не понимал», эта формулировка может постепенно стать устойчивой рамкой, через которую он рассматривает различные эпизоды прошлого.

Но из этого не следует, что исходные переживания были выдуманы. Возможно, человек действительно испытывал одиночество и недостаток поддержки. Вопрос заключается в том, насколько одно обобщение точно описывает всю совокупность его опыта.

3. Как из воспоминаний складывается личная история

Отдельные события сами по себе ещё не образуют целостную историю жизни.

Чтобы они стали частью биографии, человек связывает их между собой. Он устанавливает последовательность, ищет причины, определяет последствия и выделяет поворотные моменты.

Например:

«Я поступил в университет».

«Мне было трудно учиться».

«Я боялся, что не справлюсь».

«Постепенно я нашёл свой способ работать».

«Теперь я понимаю, что именно тогда научился выдерживать неопределённость».

Здесь события превращаются в последовательность, в которой появляется смысл.

Нарративная идентичность формируется именно через подобную организацию жизненного опыта.

Психолог Дэн МакАдамс (Dan P. McAdams) — один из наиболее известных исследователей нарративной идентичности — рассматривает личность не только через черты характера и социальные роли, но и через историю, которую человек строит о собственной жизни.

В его подходе жизненная история помогает соединять прошлое, настоящее и будущее. Человек объясняет, как он стал тем, кем является, и каким видит своё дальнейшее развитие.

Особое значение имеют так называемые поворотные моменты — события, которым человек придаёт особый смысл.

Это может быть:

переезд;

рождение ребёнка;

потеря близкого;

смена профессии;

серьёзная болезнь;

завершение отношений;

неожиданная встреча;

профессиональный успех;

период личного кризиса.

Не каждое объективно значимое событие становится поворотным моментом в субъективной истории человека. И наоборот, внешне незначительный эпизод может приобрести большое значение.

Например, случайная фраза преподавателя способна остаться в памяти на десятилетия, потому что человек связывает её с моментом, когда впервые почувствовал собственную интеллектуальную состоятельность.

Таким образом, значение события определяется не только его внешним масштабом, но и тем местом, которое оно занимает в личной истории.

4. Почему мы ищем смысл в прошлом

Человеку важно понимать не только то, что произошло, но и почему.

Вопросы «Почему это случилось со мной?», «Что я сделал не так?», «Как это повлияло на мою жизнь?» отражают стремление организовать опыт в причинно-смысловую структуру.

Это стремление может помогать адаптации. Когда события складываются в понятную последовательность, человеку легче ориентироваться в собственном опыте и принимать решения.

Но поиск смысла не всегда приводит к точному объяснению.

Иногда человек начинает связывать события, которые не обязательно имеют прямую причинную связь.

Например:

«Меня не взяли на работу, потому что я недостаточно талантлив».

Факт: человеку отказали в трудоустройстве.

Интерпретация: причиной отказа стала недостаточная компетентность.

Обобщение: человек считает себя неталантливым.

Но возможны и другие объяснения: выбор другого кандидата, внутренние обстоятельства организации, несоответствие конкретной вакансии или множество факторов, о которых соискатель не знает.

Когда единичное событие становится доказательством глобального вывода о собственной личности, личная история может начать ограничивать человека.

Вместо «мне отказали в этой компании» возникает «меня нигде не выберут».

Вместо «я ошибся в одном решении» — «я всегда всё порчу».

Вместо «мне было трудно в отношениях» — «я не способен строить близость».

Здесь особенно важна разница между фактом, объяснением и идентичностью.

Факт относится к конкретному событию.

Объяснение предлагает возможные причины.

Идентичность отвечает на вопрос, что человек считает это событие говорящим о нём самом.

Эти уровни могут взаимодействовать, но не должны автоматически подменять друг друга.

5. Семейные истории: как мы наследуем слова о себе

Личная история начинается не с момента, когда человек впервые осознанно рассказывает о себе.

Задолго до этого он слышит рассказы родителей, родственников и других значимых взрослых.

«Ты был очень спокойным ребёнком».

«Ты всегда был упрямым».

«Ты с детства отличался от других».

«В нашей семье никто не сдаётся».

«У нас все женщины сильные».

«Мужчины в нашей семье не жалуются».

Такие фразы могут становиться частью представления человека о себе.

Ребёнок ещё не обладает зрелой способностью критически оценивать семейные объяснения, поэтому повторяющиеся характеристики могут восприниматься как устойчивые сведения о собственной личности.

Особенно значимы истории о раннем детстве, которые сам человек не помнит.

Например, мать много раз рассказывает дочери, что та в детстве была «очень трудным ребёнком». Девочка не может самостоятельно проверить это воспоминание, но постепенно может включить его в собственное представление о себе.

При этом семейный рассказ не обязательно является точным воспроизведением прошлого. В нём присутствуют память рассказчика, его эмоциональная позиция, семейные нормы и привычные способы объяснения событий.

Семейные нарративы

Исследователь Робин Фивуш (Robyn Fivush) изучает развитие автобиографической памяти и роль семейного общения в формировании детских воспоминаний.

Исследования показывают, что стиль семейных разговоров о прошлом связан с тем, как дети учатся рассказывать о собственном опыте.

Важны не только сами события, но и то, как взрослые помогают ребёнку их осмыслить.

Например, после неприятной ситуации один взрослый может сказать:

«Ничего страшного, забудь».

Другой спросит:

«Что произошло? Что ты почувствовал? Почему, как тебе кажется, это случилось? Что можно сделать в следующий раз?»

Во втором случае ребёнку предоставляется больше возможностей для построения связного рассказа о пережитом.

Это не означает, что один стиль общения всегда правильный, а другой вредный. Иногда ребёнку действительно требуется утешение и переключение внимания, а не подробный разбор ситуации.

Но регулярное участие взрослых в разговорах о прошлом может влиять на развитие навыков автобиографического повествования.

Семейные сценарии и идентичность

Семейные истории часто содержат повторяющиеся представления:

«Мы всегда должны быть сильными».

«Нельзя показывать слабость».

«Деньги достаются только тяжёлым трудом».

«Нужно быть удобным для окружающих».

«Семью нельзя подводить».

«Ошибки не прощаются».

Такие установки могут передаваться не только в виде прямых наставлений, но и через повседневные комментарии, шутки, оценки, запреты и реакции на поведение.

Человек может не соглашаться с семейными убеждениями сознательно, но продолжать воспроизводить их в собственном внутреннем диалоге.

Например, взрослый человек может считать, что имеет право на отдых, но испытывать вину каждый раз, когда прекращает работу.

Возможно, за этим стоит не одно конкретное событие, а длительно усваиваемое представление: отдых необходимо заслужить.

Задача исследования семейного нарратива — не обвинить родителей и не объявить семейную историю причиной всех трудностей. Важно увидеть, какие идеи человек получил, какие из них сохраняет, а какие может пересмотреть.

6. История о себе и самооценка

То, как человек рассказывает о собственной жизни, связано с тем, каким он видит себя в настоящем.

Если его личная история построена вокруг повторяющихся неудач, он может воспринимать новые трудности как подтверждение уже существующего вывода.

Например:

«Я всегда всё бросаю».

Человек начинает новый проект. На определённом этапе сталкивается с трудностями. Вместо анализа конкретной проблемы возникает мысль: «Вот опять. Я же знаю, что не способен доводить дела до конца».

Эта формулировка не просто описывает прошлое. Она влияет на ожидания относительно будущего.

Если человек уверен, что любой проект закончится неудачей, ему может быть труднее сохранять мотивацию и искать новые способы решения задач.

Но здесь следует различать несколько явлений:

Самооценка — оценочное отношение человека к себе.

Я-концепция — совокупность представлений о собственных качествах, возможностях и особенностях.

Нарративная идентичность — история, которая связывает события жизни и объясняет, каким человеком человек себя считает.

Эти понятия пересекаются, но не являются синонимами.

Человек может считать себя компетентным специалистом, но рассказывать о своей жизни как о постоянной борьбе за признание.

Или, напротив, иметь сомнения в отдельных способностях, но воспринимать собственную биографию как историю обучения и развития.

Личная история не определяет самооценку полностью, но может влиять на то, какие свидетельства человек замечает и как интерпретирует собственные достижения и ошибки.

7. Негативные истории: когда прошлое становится приговором

Некоторые жизненные истории постепенно превращаются в жёсткие формулы.

«Я всегда был неудачником».

«Мне никогда ничего не даётся».

«Меня невозможно любить».

«Я не умею выбирать правильных людей».

«Всё хорошее в моей жизни случайно».

Такие формулировки имеют несколько особенностей.

Во-первых, они обобщают. Отдельные события объединяются в постоянную закономерность.

Во-вторых, они исключают альтернативные объяснения. Человек перестаёт замечать обстоятельства, которые не соответствуют привычной истории.

В-третьих, они часто описывают не поведение, а личность целиком.

«Я допустил ошибку» превращается в «я безответственный».

«Я не справился с задачей» — в «я неспособный».

«Я испытал страх» — в «я трус».

Такие выводы могут быть психологически тяжёлыми, поскольку оставляют мало пространства для изменения.

Однако важно помнить: не всякая негативная история является искажением. Человек мог пережить реальные потери, насилие, дискриминацию, длительное отвержение или другие тяжёлые обстоятельства.

Не следует предлагать ему заменить рассказ о страдании искусственно позитивной версией.

Фразы «всё было к лучшему» или «зато ты стал сильнее» могут обесценивать реальный опыт.

Работа с личной историей не требует отрицать произошедшее. Она предполагает возможность расширить рассказ: добавить недостающие обстоятельства, признать собственные чувства, увидеть предпринятые действия и отделить пережитое от всей личности.

Человек может сказать:

«Со мной произошло то, что причинило мне боль. Это повлияло на мою жизнь, но не исчерпывает того, кем я являюсь».

Это не отрицание прошлого, а отказ сводить всю личность к одному его фрагменту.

8. Альтернативные истории и возможность переосмысления

В нарративной психологии и нарративной терапии большое значение имеет исследование альтернативных историй.

Идея заключается не в том, чтобы придумать человеку новую биографию, а в том, чтобы обнаружить аспекты опыта, которые не помещаются в привычный рассказ.

Например, человек говорит:

«Я никогда не умел отстаивать свои границы».

В ходе обсуждения выясняется, что однажды он отказался от несправедливого требования руководителя, несколько раз открыто говорил о собственных потребностях и прекратил отношения, в которых его регулярно унижали.

Получается, что исходная формулировка не полностью соответствует его опыту.

Более точная версия может звучать так:

«Мне трудно отстаивать границы в некоторых отношениях, особенно когда я боюсь потерять расположение другого человека. Но у меня уже был опыт, когда я смог защитить себя».

Это не искусственное позитивное мышление. Это расширение фактической картины.

Переосмысление без отрицания

Полезно различать три способа обращения с прошлым.

Отрицание: «Ничего страшного не произошло».

Фиксация: «Это произошло, и теперь моя жизнь всегда будет определяться этим».

Интеграция: «Это действительно произошло и повлияло на меня. Я могу признавать последствия, не сводя к ним всю свою личность».

Третий вариант не всегда доступен сразу. После тяжёлых событий человеку может понадобиться время, поддержка и профессиональная помощь.

Не каждую историю можно безопасно переосмыслить самостоятельно. Особенно это касается травматического опыта, тяжёлого горя и ситуаций, в которых воспоминания сопровождаются выраженным эмоциональным напряжением.

В таких случаях работа с личной историей может быть частью психотерапии.

9. Будущее тоже участвует в создании истории

Личная история направлена не только назад, но и вперёд.

Человек рассказывает себе не только о том, кем был, но и о том, кем может стать.

«Я хочу научиться доверять».

«Я больше не хочу жить в постоянной спешке».

«Я могу освоить новую профессию».

«Я хочу построить отношения, в которых будет уважение».

Такие высказывания формируют представление о возможном будущем.

В психологии автобиографическая память и воображение будущего рассматриваются как взаимосвязанные процессы. Чтобы представить возможное событие, человек использует элементы прошлого опыта, знания о себе и доступные сценарии.

В исследованиях Даниэля Шактера и Донны Аддис подчёркивается связь между воспоминанием о прошлом и мысленным конструированием будущих событий.

Это позволяет предположить, что память выполняет не только функцию сохранения прошлого. Она также участвует в моделировании возможных ситуаций.

Например, человек, который вспоминает, как однажды успешно справился с трудным разговором, может использовать этот опыт при подготовке к следующему.

Но возможна и обратная ситуация: если его прошлый опыт интерпретируется исключительно как череда неудач, будущее может представляться заранее ограниченным.

Поэтому вопрос «Кем я могу стать?» связан с вопросом «Как я объясняю себе то, кем был?»

10. Как исследовать собственную историю

Исследование личной истории не означает необходимость подробно вспоминать все события прошлого. Важнее заметить, какие формулировки человек использует для объяснения себя.

Ниже приведены упражнения для самостоятельного наблюдения. Они не являются диагностическими методиками и не требуют возвращения к болезненным воспоминаниям.

Упражнение 1. Моя история в пяти предложениях

Попробуйте закончить пять фраз:

В детстве я считал себя…

В моей жизни было событие, после которого я стал…

Долгое время я думал, что…

Сейчас я начинаю понимать, что…

В будущем я хотел бы быть человеком, который…

Не стремитесь написать красивый текст. Важнее заметить повторяющиеся слова и смысловые акценты.

Какие характеристики вы используете чаще всего? Что в вашей истории занимает центральное место: достижения, потери, отношения, обязанности, ошибки или преодоление трудностей?

Упражнение 2. Факт и история

Выберите одно событие, которое вы считаете значимым.

Разделите лист на две колонки.

Что произошло?

Запишите только то, что можно описать как событие.

Какую историю я рассказываю об этом?

Запишите выводы, которые вы сделали о себе, других людях и жизни в целом.

Например:

Факт: я не поступил в университет с первой попытки.

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.