

МОЗГ НЕ УМЕЕТ ЧИТАТЬ ЛЮДЕЙ. ОН ИХ ДОСТРАИВАЕТ

Он ответил «всё хорошо» и замолчал на два часа. Вы уже знаете, что это значит: устал от вас, злится, что-то решает. К вечеру вы прокрутили десять вариантов, и ни один из них не был приятным. **А теперь факт: сказано было одно слово. Всё остальное вы достроили сами.** Здесь - тест на пять минут и практика, которая показывает разницу между сказанным и достроенным.

В основе - работы о том, как мозг понимает других людей: участки на стыке висков и темени и в передней части лба достраивают чужие мысли по обрывкам информации. И исследования неоднозначных выражений лица, которые показали: чем выше у человека фон тревоги, тем чаще непонятное лицо читается как враждебное. Тест - авторская самопроверка, а не клиническая методика: он не ставит диагноз и не заменяет консультацию врача или психолога.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ СО ВСЕМИ

В чужую голову заглянуть нельзя. Поэтому о том, что человек про вас думает, мозг делает догадку - по короткому ответу, по паузе, по выражению лица. Он не спрашивает разрешения и не предупреждает, что это была догадка. Готовый вывод приходит к вам уже в виде факта: «я ему надоела».

Поэтому совет «просто не придумывай» невыполним. Достраивание нельзя выключить усилием воли, как нельзя попросить глаз не видеть. Но у достройки есть направление, и вот оно меняется.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

Он прочитал сообщение и не ответил - и вы уже перебираете, чем могли его задеть. Коллега прошла мимо, не поздоровавшись - и весь день внутри «я ей чем-то не угодила». Мама коротко ответила по телефону - и вечер уходит на то, чтобы понять, обиделась она или нет.

Ни в одном из этих случаев вам не сказали ни слова. Но вывод уже готов, и чувствуете вы себя так, будто он был сказан вслух.

Вопрос не в том, достраиваете вы или нет. Достраивают все. Вопрос в том, почему у вас достраивается плохое.

НАПРАВЛЕНИЕ ДОСТРОЙКИ ЗАДАЁТ ТРЕВОГА

Когда информации мало, участок, который отвечает за тревогу, предлагает мозгу выбрать вариант поопаснее. Логика простая и древняя: лучше зря напрячься, чем прозевать угрозу. Ошибиться в сторону страха дешевле, чем ошибиться в сторону спокойствия.

Это проверяли на лицах, которые можно прочесть двояко - и как удивление, и как испуг. Результат повторяется от исследования к исследованию: чем выше у человека постоянный фон тревоги, тем чаще он видит в таком лице враждебность. Лицо одно и то же. Пауза в переписке одна и та же. Выводы разные.

ЧТО ИЗ ЭТОГО СЛЕДУЕТ

Вы не накручиваете себя и ничего не выдумываете. Ваш мозг делает свою обычную работу, просто делает её на тревожном фоне. И тогда в пустое место подставляется худшее из возможного.

СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ

Достройка не бесплатна. Испорченный вечер, лишний разговор, бессонная ночь, извинения за то, чего не было. Иногда - отношения, в которых человек так и не узнал, в чём его обвинили.

Хорошая новость в том, что чинить нужно не механизм. Механизм рабочий и нужный. Чинится фон, на котором он работает, и это делается не в голове, а в живом общении.

Чинится не механизм. Чинится фон.

КАК ПРОХОДИТЬ

На каждое утверждение отвечайте «да» или «нет»: похоже это на вашу жизнь последних месяцев или нет. Не думайте долго, первый ответ обычно самый честный.

Считать легко: «да» - один балл, «нет» - ноль. В конце сложите баллы и найдите свою зону.

ЧАСТЬ 1 Переписка и молчание

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Человек прочитал сообщение и не ответил, а я начинаю перебирать, чем могла его задеть. | ☐ |
| 2 | Короткое «хорошо» или «ладно» я читаю как холод. | ☐ |
| 3 | Я перечитываю свои отправленные сообщения и ищу, что в них было не так. | ☐ |
| 4 | Пауза в переписке портит мне настроение до самого ответа. | ☐ |

ЧАСТЬ 2 Лицо и голос

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 5 | По лицу человека я обычно сразу понимаю, что он обо мне подумал. | ☐ |
| 6 | Знакомый не поздоровался, и я решаю, что он на меня обиделся. | ☐ |
| 7 | В разговоре я слежу за тоном собеседника внимательнее, чем за смыслом слов. | ☐ |
| 8 | Мне кажется, что люди часто мной недовольны, хотя вслух они этого не говорят. | ☐ |

ЧАСТЬ 3 Что я делаю потом

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 9 | После встречи я мысленно возвращаюсь к ней и разбираю, что и как я сказала. | ☐ |
| 10 | Я заранее готовлю ответ на претензию, которую мне ещё не предъявили. | ☐ |
| 11 | Чтобы успокоиться, я иду проверять: пишу первой, уточняю, спрашиваю «всё нормально?». | ☐ |
| 12 | Бывало, что я обижалась несколько дней, а потом выяснялось, что человек не имел в виду ничего такого. | ☐ |

Сложите все ответы «да» - получится число от нуля до двенадцати. Тест не ставит диагноз и не делит женщин на здоровых и больных: он показывает, сколько сил уходит у вас на достройку чужих мыслей. Найдите свою зону ниже.

0-3 Фон спокойный

Достраиваете, как все, но проверяете себя быстро и живёте дальше. Отдельно заниматься этим не нужно.

Как это выглядит: подруга не ответила, вы подумали «занята» и занялись своими делами. Вечером выяснилось, что телефон разрядился, и эта мысль вас даже не задела.

Возьмите практику со следующей страницы и держите под рукой на трудные дни.

4-7 Достройка забирает вечера

Вы замечаете за собой прокрутку, но останавливаете её с трудом. Обычно это стоит одного испорченного вечера в неделю и нескольких лишних разговоров.

Как это выглядит: муж отвечает односложно, вы моете посуду и параллельно перебираете, что сделали не так. Ужин прошёл, а вы его не помните.

Сделайте практику со следующей страницы сегодня. А чтобы разобраться, откуда берётся сам фон, есть **«Карта самооценки» - разбор за 990 рублей**, кодовое слово КАРТА.

8-12 Проверка стала образом жизни

Вы почти постоянно сверяетесь: как посмотрели, что ответили, не обиделся ли. Это выматывает сильнее любой работы, а со стороны не видно совсем.

Как это выглядит: вы пишете первой не потому, что хочется, а чтобы проверить, не злится ли. Получаете «всё нормально» и успокаиваетесь на час, потом всё сначала.

Скажу честно: в одиночку это чинится плохо. Свою достройку нечем проверить изнутри - нужны живые люди, которые вслух скажут, что они на самом деле имели в виду. Это и есть работа группы: **старт 10 августа, 5-6 женщин, 4990 рублей в месяц**.

ПЯТЬ МИНУТ И ЛИСТ БУМАГИ

Возьмите свежую ситуацию, где вы решили, что о вас плохо подумали. Разделите лист пополам вертикальной чертой.

Важно делать это письменно. В голове столбики сливаются, на бумаге - нет.

Слева - только то, что можно снять на видео

Слова дословно, действия, время. «Ответил "всё хорошо"». «Не позвонил до вечера». «Посмотрела и отвернулась». Ничего про настроение, тон и намерения: камера их не записывает.

Справа - всё, что вы из этого поняли

«Я ему надоела». «Она меня осуждает». «Между нами всё кончено». Пишите честно и полностью, даже если стыдно это видеть написанным.

ЧТО ВЫ УВИДИТЕ

Левый столбик почти всегда короче правого в несколько раз. Иногда слева одно слово, а справа половина листа. Вот эта разница и есть работа, которую мозг проделал за вас. Споровить с ней невозможно: разрыв виден глазами.

ОДНА ФРАЗА ВМЕСТО ДЕСЯТИ ДОГАДОК

Когда правый столбик снова начнёт заполняться, скажите вслух только то, что реально было: «он ответил "всё хорошо" и больше не написал». И всё. Дальше можно спросить у человека напрямую, а можно подождать. Оба варианта честнее достройки.

ПРАКТИКА ПОКАЗЫВАЕТ РАЗРЫВ. ПРИЧИНУ ОНА НЕ РАЗБИРАЕТ

Есть вопрос, который стоит задать себе честно: почему в пустое место подставляется именно плохое. Обычно за этим стоит опыт, где молчание близкого значило наказание, обида или холод. Мозг это запомнил и теперь предупреждает заранее - он не портит вам жизнь, он защищает вас старым способом там, где опасности давно нет.

Два столбика вернут вам вечера. Но пока не разобрано, откуда взялся сам фон тревоги, достройка будет возвращаться - и следующий год пройдёт так же. Это уже работа вдвоём. И с этим не нужно справляться в одиночку.

Если вы узнали себя - вы всегда можете просто написать мне.

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

ДАЛЬШЕ Как со мной можно работать

1 Индивидуальная консультация

Один на один, бережно и без оценок. Уже на первой встрече разберём ваш результат теста: в каких ситуациях вы достраиваете чаще всего, что именно подставляется в пустое место и откуда это у вас взялось. Дальше двигаемся в вашем темпе.

Записаться: напишите мне «хочу консультацию» в любой мессенджер - контакты выше.

2 Женская группа - моё главное

Тёплое место, где свою достройку наконец есть с чем сверить: другие женщины вслух говорят, что имели в виду, и оказывается, что половина страшных выводов не про вас. Вас не оценивают и не учат быть сильной. Встречи с психологом идут **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу.

Откликается? Напишите мне слово «группа» - пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите.

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Самый маленький шаг можно сделать прямо сейчас: возьмите последнюю ситуацию и скажите вслух только то, что человек действительно сказал.

АЛИСА ИБРАГИМОВА · ПСИХОЛОГ