

# **Сепарация и независимость от других людей**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Какое-то время назад в социальных сетях активно обсуждали фрагменты из советского фильма 1970-х «Я и другие». Это документальный фильм, который повторяет знаменитые социально-психологические эксперименты. Один из самых ошеломительных — опыт с пирамидками. На видео восемь человек сидят в кругу, перед ними на столе две пирамидки — одна белого цвета, вторая черного. Ведущий просит группу на его вопрос о цвете пирамидок единогласно отвечать, что обе белые. Затем в комнату приглашают истинного участника эксперимента, он тоже садится в круг. Ведущий начинает всех по очереди спрашивать, какого цвета пирамидки, слышны ответы: «Обе белые». Постепенно очередь доходит до участника, вошедшего последним. На его лице смесь удивления и растерянности, но на вопрос ведущего: «Какого цвета пирамидки?» — он отвечает: «Обе белые». Ведущий доброжелательно критикует участника за его малодушие, и на этом эксперимент заканчивается.

В фильме «Я и другие» показан вариант знаменитого эксперимента Соломона Аша с линиями, проведенного в 1951 году. Его участники отвечали на вопрос, какая линия из трех больше похожа на контрольную. Разница в длине была очевидна, и только одна из трех линий подходила под верный ответ. Группу также просили по очереди давать неправильные ответы и приглашали истинного участника эксперимента. Около трети испытуемых соглашались с мнением группы, то есть предпочитали не верить своим глазам, а повторить за другими людьми.

Эксперименты Аша внесли значительный вклад в изучение конформности — свойства человека изменять свои суждения и поведение, чтобы подстроиться под правила и требования группы.

Бум исследований конформности и поведения человека в группе пришелся на период после Второй мировой войны. Человечество столкнулось с ужасами фашизма и пыталось осмыслить, как такое могло произойти: целое общество, миллионы людей легко подчинились людоедской идеологии и начали спокойно уничтожать других. Ученым хотелось выяснить: действительно ли человека можно убедить в чем угодно? Правда ли группа может заставить нас забыть о своем мнении? Многие эксперименты, подобные тем, что я описала выше, подтвердили эту гипотезу: да, человек внушаем. Безусловно, не все люди одинаковые, но факт отрицать невозможно: группа влияет

на мысли, идеи и восприятие человека, потому что он — фундаментально социальное существо.

Не очень приятно осознавать, что человек может быть таким ведомым. Конформность часто осуждается, хотя у нее есть не только мрачная сторона. Умение подстраиваться под общество и его требования — психическая норма. Именно это свойство обеспечивает людям хорошую добропорядочную жизнь. Водитель пропускает пешехода, девушка бросает мусор в урну, кассир дает сдачу, потому что так принято. Именно социальная норма удерживает большинство людей от преступлений или просто неприятного поведения. Законы общества, которым все подчиняются, — основа его благополучия, а умение периодически говорить то, что от тебя хотят услышать, — важная часть социального интеллекта. Удивительное противоречие: одно и то же свойство может быть источником зла и корнем прогресса. Как же найти баланс между слепым подчинением мнению других и автономностью, сохранив социальные связи? Будем разбираться в этой главе.

## Культура автономии

Современная западная культура — индивидуалистическая. Традиционное общество с тесными родственными связями и сильным коллективным началом

ушло в прошлое, тоталитарный коммунистический режим (если говорить о России) распался, современное общество ориентировано на индивидуальное развитие и личное благополучие. Это подтверждают научные исследования, например знаменитый социологический проект Рональда Инглхарта по исследованию ценностей. Более сорока лет группа Инглхарта изучает развитие и трансформацию культурных ценностей в разных странах (на данный момент в проекте участвуют 120 стран). Ученые составили карту ценностей: по горизонтальной оси располагается шкала «Ценности выживания / Ценности самовыражения, а по вертикальной — «Ценности традиционного религиозного общества / Секулярно-рациональные ценности». Россия находится ближе к секулярно-рациональным ценностям. О чем это говорит? О том, что в обществе ценится личное развитие и успех, люди живут автономно, мнение коллектива/общины теряет для них значимость. Можно сказать, что мы живем в эпоху независимости. Образ жизни, принятый в предыдущих поколениях, не подходит современному миру, нет жестких общественных стандартов — есть свобода и гибкость в построении своей жизни.

Иногда стремление к автономии приобретает радикальные формы. Современный идеал независимого человека часто описывают так: ему никто не указ, безразлично мнение других, он делает то, что считает нужным,

а если кому-то что-то не нравится — указывает на дверь. А если он так себя не ведет, значит, он еще не до конца «повзрослел».

Автономия и независимость ценны, но если человек игнорирует требования других, легко нарушает правила, ни под кого не подстраивается, то у него часто возникают серьезные проблемы в отношениях с людьми, а иногда и с законом. Таких людей еще называют социопатами. Отличный пример — доктор Грегори Хаус из одноименного сериала. Гениальный врач, которому очень тяжело встраиваться в общество, он патологически избегает требований и бесконечно нарушает правила. В итоге у него постоянно возникают сложности с пациентами, большинство коллег его терпеть не могут, личные отношения в глубоком упадке и периодически происходят столкновения с законом. При этом доктор Хаус идеально соответствует описанию того самого независимого человека, по мнению «гуру» из социальных сетей. Он всегда делает только то, что считает нужным, полностью игнорируя мнение других людей о нем. Но с психологической точки зрения сложно назвать Хауса счастливым, а его жизнь — полноценной.

Получается, полная автономия и независимость могут быть связаны с одиночеством и социальной дезадаптацией. При этом современный человек не готов по умолчанию следовать правилам общества и бездумно строить свою жизнь.

## Побеждает самый дружелюбный

С одной стороны, мы живем в эру независимости, с другой — мы по-прежнему социальные существа. Поведение и слова других — очень важная информация, которую неверно игнорировать с точки зрения эволюции. Например, вы едете по дороге и видите, что водитель впереди вас вдруг притормаживает и готовится что-то объезжать. Для вас это существенная информация: он увидел то, что пока скрыто от ваших глаз, но, к счастью, можно ориентироваться на его поведение и обеспечить себе безопасность. Другой пример: человек заходит в государственное учреждение, в котором раньше не бывал. Что он делает? Первым делом оглядывается, наблюдает за тем, что делают другие люди. Часто даже спрашивает у того, кто стоит рядом, где здесь очередь или в каком окне принимают документы. В психологии этот феномен называют социальным научением. И тысячи лет назад люди ориентировались на мнение и поведение других, поскольку оно часто содержало необходимую для выживания информацию.

### Социальное научение

В 1960–70-х Альберт Бандура разработал теорию социального научения. Согласно ей, поведение человека зависит не только от стимулов внешней среды, которые

на него влияют, но и от того, как ведут себя окружающие. Ребенок в процессе взросления усваивает модели поведения значимых взрослых через наблюдение и подражание. Также люди перенимают поведение других, которое оказывается эффективным.

В 1920–30-е отечественный ученый Лев Семенович Выготский разработал культурно-историческую концепцию развития психики, которая показывала, как в процессе совместной деятельности со взрослым ребенок перенимает культурный опыт и учится ориентироваться в окружающей среде, а также овладевает регуляцией своей памяти, внимания, мышления и поведения.

Презируемые в современном мире сплетни и слухи — также важный эволюционный механизм. В отсутствие средств массовой информации древним людям приходилось ориентироваться только на свидетельства очевидцев. Если группа собирается на охоту, но кто-то приходит и говорит, что впереди поджидает опасный хищник, разумнее послушать гонца, чем пойти туда и проверить самостоятельно. Поэтому привычка прислушиваться к информации, которую передает человек, сохранилась на долгие века. Наша психика помнит, что слова, сказанные соседом, могут быть ценными, а коммуникация порой залог спасения жизни.

Долгое время считалось, что современный вид человека выжил и вытеснил других, потому что оказался

самым умным, выносливым и воинственным. В логике природы побеждает сильнейший. Однако, согласно последним данным, это не совсем так. Выжил самый дружелюбный — тот вид человека, который умел строить и укреплять связи в своем племени, кооперироваться и договариваться. Брайан Хейр и Ванеса Вудс в своей книге «Выживает самый дружелюбный»<sup>\*</sup> подробно об этом рассказывают. Ученые убедительно доказывают, что самая выгодная стратегия выживания — дружелюбие, а не физическое насилие. Умение взаимодействовать друг с другом, договариваться и распределять роли между членами группы — суперсила нашего биологического вида. Ученые считают, что речь появилась именно для этого, ее основная задача — контакт и совместная деятельность с другими. А знаменитый исследователь насилия в обществах Стивен Пинкер в книге «Лучшее в нас»<sup>\*\*</sup> описывает социальный прогресс как постепенную гуманизацию и отказ от жестокости. Люди в процессе эволюции приходят к тому, что сотрудничество эффективнее, чем постоянное агрессивное противодействие. Внимание и уважение к интересам других и развитие эмпатии помогли человечеству, по мнению Пинкера,

---

<sup>\*</sup> Хейр Б., Вудс В. Выживает самый дружелюбный. Почему женщины выбирают добродушных мужчин, молодежь избегает агрессии. М.: Бомбора, 2022.

<sup>\*\*</sup> Пинкер С. Лучшее в нас: Почему насилия в мире стало меньше. М.: Альпина нон-фикшн, 2024.

существенно снизить статистику различных видов насилия и перейти к относительно мирному существованию.

А первое, что научается делать человеческий детеныш, — это устанавливать контакт со взрослым, который о нем заботится. Младенец еще не может самостоятельно держать голову и управлять своими движениями, но уже ищет глаза взрослого и старается всячески его приветствовать. Наш организм считает первостепенной задачей установление связей с другими людьми, которая в ходе дальнейшего развития укрепляется и развивается в отношениях привязанности. Ребенок активно использует звуки, жесты, а потом и слова для общения с другими. Если он здоров, взрослым и не нужно его специально этому обучать.

Контакт с другими — основа индивидуального и социального развития. Поэтому даже в современный век независимости и автономии человеку необходимы люди, а стратегия дружелюбия (проверенная тысячелетиями) актуальна и по сей день.

Более того, люди получают удовольствие от совместной деятельности. Окситоцин вырабатывается в процессе контакта родителей с детьми, при объятиях с партнером и общении с близкими друзьями. Приятные эмоции возникают и при совместной деятельности. Когда удается объединиться и что-то сделать вместе, это действительно невероятно

вдохновляет. Девять лет назад я заинтересовалась темой послеродовой депрессии и начала искать научную информацию о ней. На русском языке ее почти не было, не говоря уже о диагностике и каких-либо статистических данных. Тогда я решила перевести опросники, апробировать их и провести исследования самостоятельно. Для такой масштабной работы нужны были коллеги, и мне удалось найти блестящего соавтора Анну Суарез. Мы проводили первые исследования без финансирования, горя собственным интересом и верой в ценность темы ментального здоровья матерей. Позже наша команда разрослась и нам удалось получить грант на работу. Но больше всего удовольствия нам приносили те первые исследования на голом энтузиазме, когда мы смогли создать целое направление, которое в России никто не изучал, рассказывали о своих результатах на конференциях и в социальных сетях и заражали идеей других людей. Вместе нам удалось многое изменить в представлениях о послеродовых расстройствах, и это подарило ощущение надежды и бесконечной радости.

Сила социальной группы связана не только с удовольствием от взаимодействия — поддержка сородичей может по-настоящему спасти жизнь. Американский исследователь Брюс Александер посвятил серию экспериментов изучению химической зависимости. Гипотеза ученого состояла в том, что на формирование зависимости может влиять окружение. Чтобы ее

проверить, сравнили несколько групп крыс: тех, кто вырос и жил в изоляции, и животных, живших свободно с другими особями своего вида. Всем группам предлагали поилку с обычной водой и поилки с разными дозами вызывающего зависимость вещества. Группа крыс, живших в изоляции, предпочитала поилки с наркотиком: животные пили до тех пор, пока не наступала передозировка и смерть. Крысы, находившиеся в контакте с сородичами, значительно чаще предпочитали простую воду. Если они и пробовали воду с «сюрпризом», то никогда не доходили до передозировки. Проведенный Александром эксперимент показывает, как социальное взаимодействие может снижать риски формирования зависимостей.

Социальная изоляция невероятно тяжела и для человека. Исследования показывают, что люди, лишенные контактов с другими, больше подвержены риску депрессии и даже раньше умирают. Например, крупный метаанализ данных, собранных за несколько десятков лет, подтверждает, что риски социальной изоляции для здоровья человека можно сравнить с другими хорошо известными вредными факторами вроде курения или плохого питания\*.

---

\* Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review // *Perspect. Psychol. Sci.* 2015. Mar. Vol. 10. No. 2. Pp. 227–237 // doi: 10.1177/1745691614568352. PMID: 25910392.

Работы нейробиологов помогают понять возможные механизмы такого негативного влияния одиночества на человека. Один из них — хронический стресс, который может приводить к истощению ресурсов организма. Оказалось, что нейробиологическая сеть, отвечающая за реакцию стресса, активируется, если человек длительное время ощущает себя одиноким, без значимых связей с другими людьми<sup>\*</sup>. Иначе говоря, при отсутствии любимых людей рядом психика решает, что человек в опасности. А если период опасности длится долгое время, то силы, затрачиваемые на активизацию тела и психики, постепенно заканчиваются.

## Обратная сторона взаимодействия с другими людьми

В современной культуре, которая ценит осознанность и психологическую грамотность, можно встретить такое утверждение: если для вас важно мнение других, значит, вы недостаточно зрелый человек. Как будто идеальный вариант — полное безразличие к окружающим. Исходя из исследований и данных, которые я привела выше, такой идеал кажется весьма сомнительным. Человек создан жить рядом с другими, социальная

---

<sup>\*</sup> Caciopp J. T. et al. The Neuroendocrinology of Social Isolation // Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66.

поддержка и мнение группы для него важны, и функцию ориентировки на других невозможно отключить. Она в нас заложена с рождения. И если вас затрагивает то, что о вас говорят люди рядом, это означает лишь то, что вы живой и здоровый человек. Потребность контактировать с другими и оставаться в хороших отношениях напрямую связана с безопасностью. Всю свою тысячелетнюю историю люди опирались друг на друга.

К сожалению, коммуникация не всегда приятна, и вполне нормально злиться или тревожиться, когда происходят конфликты или недопонимания. В этом случае эмоционально реагировать на происходящее — абсолютно нормально. При этом эмоции не определяют наших действий. Можно расстроиться из-за того, что окружение не дает нужной поддержки, при этом сохранить хорошее отношение к себе и продолжить действовать с опорой на свои ценности.

Однако бывают ситуации, когда это не получается, и тогда человека начинает затапливать тревога — так интенсивно, что деятельность прекращается, а отношение к себе становится резко критическим. Такое состояние называется социальной тревогой.

## Симптомы социальной тревоги

- Вы чувствуете сильную тревогу при взаимодействии с людьми (разговор по телефону, small talk с коллегами или соседями, встреча с незнакомыми людьми).

- Вам часто кажется, что люди осуждают вас, смеются над вами.
- Вы часто обдумываете прошедшие или предстоящие разговоры с людьми, чувствуете стыд и боитесь «сказать глупость».
- Вам сложно оказываться в центре внимания и делать что-то, когда на вас смотрят.
- Часто возникают тошнота, паника, интенсивное потоотделение при взаимодействии с людьми.
- Вы стараетесь избегать компаний людей.

Интенсивная социальная тревога часто связана с травматическим опытом взаимодействия с другими людьми в прошлом, например жестоким обращением и унижениями от родителей или братьев/сестер, бабушек или дедушек. Травля в школе или другом коллективе также может оставлять тяжелые следы на всю жизнь. При столкновении с буллингом и насилием от ближайшего окружения психика фиксирует опыт: от других людей исходит опасность, нужно избегать контакта с ними. Либо очень стараться быть незаметным, чтобы не обратить на себя внимание агрессора. И в любых ситуациях социального взаимодействия (публичное выступление, знакомство с новыми людьми, посещение учреждений) этот опыт активизируется, психика сигнализирует об угрозе и уровень тревоги сильно повышается. Ниже приведена история моей подписчицы об опыте травли, который оставил

глубокий след и влиял на все ее дальнейшие социальные взаимодействия.

*Я столкнулась с буллингом в 4–5-м классах, особенно ужасно было в пятом. Сложно понять, с чего это началось и в какой момент. Точно зачинщицей этого была одна из девочек, очень дерзкая и жестокая. Причем мы с ней одно время дружили, потом начался «переходный период»: мы с утра могли общаться, а днем надо мной уже полкласса смеялись, поскольку она что-то про меня сказала. Бывали дни, когда со мной вообще никто не разговаривал, как будто меня нет. И дальше дошло до того, что у меня в классе уже не стало друзей.*

*Ужасно было осознавать, что вот сейчас ты разговариваешь с кем-то из одноклассниц (вроде бы приятельниц), а через пять минут эта же приятельница вместе со всеми скидывает мои вещи из окна или стелбется надо мной. Помню, что меня обзывали, толкали, почти ежедневно прятали мои вещи, дневник, портфель. Смеялись, когда проходила мимо, и за спиной говорили всякие провоцирующие обидные вещи. Или коверкали мою фамилию или обзывали «ботанка», потому что я хорошо училась.*

*Я была очень скромной и тихой, мне было страшно за себя постоять, я не знала, к кому могу обратиться за помощью. Когда говорила маме об этом, она советовала: «Не обращай внимания» или «А ты скажи*

*ей то-то и то-то...» Но ей сложно представить, как сказать что-либо своему главному обидчику с целой толпой подпевал. В общем, мама за меня ни разу никак не заступилась и не помогла, хотя я жаловалась не единожды и со страданием плелась в школу. Однажды мы с мамой смотрели фильм «Чучело», и я видела в этом себя и свою боль, я сидела почти со слезами. Ни фильм, ни чувства, ничего мы не обсудили, конечно же...*

*Отдельное «удовольствие» — осознавать, что моя классная [руководительница] ничего с этим не сделала. Я помню, как она принесла мне дневник, весь грязный, со словами «нашла за батареей» и ничего никому не сказала, не предложила мне помощь. Или как она заходила в класс с объявлением (урок вел другой преподаватель), а я лежала на парте в слезах, уткнувшись в свои руки. Она делала свое объявление и невозмутимо уходила из кабинета. Я чувствовала себя настоящей белой вороной в школе, мне казалось, что я ничтожество, никому не нужна и не интересна, все время ковырялась в себе, что я некрасивая, или толстая, или говорю что-то не то. Или я недостаточно крута, потому что веду себя «хорошо», хорошо учусь, не матерюсь — может быть, поэтому меня обижают. И каждый божий день хотела исчезнуть — или чтобы хотя бы исчезла школа.*

*В общем, эта история, наверно, кончилась бы совсем плохо, если бы не счастливое стечение обстоятельств.*

*Я с содроганием шла на переключку к шестому классу, потому что боялась, как начнется этот год. И там класснуха сказала, что ученица, которая была зачинщицей всего, переехала в другой город (очень далеко) и не будет с нами учиться. Вы не представляете, какая у меня была радость! Просто упал груз с плеч. Причем я была такая не одна, много кто в классе тоже обрадовался. И с шестого класса я постепенно со всеми начала более-менее общаться, и травли уже не было.*

*Но отголоски, конечно, никуда не делись. До самого универа я, сидя на первых партах, оборачивалась: не надо мной ли смеются, не обо мне ли шепчутся. По сей день работаю со своим ощущением: а не выгляжу ли стремно, боюсь высказаться в мало-знакомой компании, с трудом доверяю людям, очень медленно сближаюсь и т. д. Понятно, что корни всех этих реакций не только здесь, а в семье, которая не дала мне самого главного — защиты и поддержки. Но огромный след во мне оставил вот этот опыт буллинга. Опыт того, что ты лишняя, ты чужая, никому не нужная, с тобой никто не хочет дружить.*

*Очень больно и обидно за ту маленькую девочку, которая пыталась выстоять против двадцати пяти человек, которой НИКТО не помог, не заступился, даже не посочувствовал. Даже когда все это пишешь, кажется, что ничего страшного, меня ведь не били,*

*это ведь быстро закончилось и т. д. Только работа с психологом помогла мне осознать этот опыт и все его последствия. И даже просто высказаться на эту тему, не делать вид, что ничего не было, — для меня ужасно смело.*

Героиня этой истории в течение двух лет практически каждый день подвергалась издевательствам. Особенный урон чувству безопасности нанесло безразличие взрослых, которое говорило о том, что в трудной ситуации помощи ждать не от кого. Если человек долгое время находился в травмирующей угрожающей ситуации и не получал поддержки, в результате может сформироваться кПТСР — комплексное посттравматическое стрессовое расстройство. Социальная тревога — одним из ярких его симптомов.

Если при взаимодействии с другими людьми вы часто чувствуете страх и стыд, вам кажется, что вас скорее осудят, а не поддержат, — возможно, это социальная тревога, которая стала следствием предыдущего тяжелого опыта. С вами всё в порядке, вы не слишком чувствительны, просто психика запомнила, что от людей рядом скорее исходит угроза, чем безопасность и тепло. Вы имеете полное право тревожиться, имея за плечами такой сложный опыт. Если симптомы социальной тревоги мешают вам и снижают качество жизни, то справиться с ними поможет психотерапия.

Но вы можете прямо сейчас проанализировать, с каким опытом связан страх, и подумать над стратегиями, которые облегчат жизнь.

## Упражнение

Когда вам кажется, что другие люди будут критиковать вас или высмеивать, на основе чего вы делаете такое предположение? В каких ситуациях это происходило с вами в прошлом? Возможно, они были для вас травматическим опытом, который оставил свой неприятный след. Попробуйте вспомнить те ситуации, возможно, найти свою фотографию того периода и отнести к себе в прошлом с максимальным сочувствием. Вы не были ни в чем виноваты, другие люди причиняли вам боль, и это целиком их ответственность.

Какие виды социального взаимодействия вам даются сложнее всего? А какие легче? Очень важно быть бережными к себе и не загонять себя в ситуации сильного дискомфорта. При общении с другими людьми дайте себе время присмотреться к ним, выстроить ощущение безопасности, возьмите паузу, если нужно, не спешите сразу идти на контакт и игнорировать тревогу. Попытки не замечать беспокойство обычно только усиливают его, а разрешение себе переживать разные эмоции, напротив, способствуют его снижению. Вы не обязаны быть идеально спокойными в любой ситуации и становиться центром компании.

## Культурные роли и стереотипы

Как-то мой сын пришел домой из садика и сказал, что потерял любимый красный пикап. Недавно в их группу пришел новый мальчик, который приехал из другой страны и еще не очень хорошо знал язык. Когда я спросила сына, какие у него догадки, где он мог оставить машинку, Влад ответил, что, наверное, ее взял новый мальчик. Сын очень расстроился и не готов был ждать следующего дня, чтобы отыскать пикап, поэтому пришлось спросить у воспитательницы, не видела ли она игрушку. Та уверила нас, что новый мальчик машинку не брал и завтра они обязательно ее вместе отыщут. Оказалось, сын просто забыл свой пикап на кровати в группе. Когда я спросила его, почему он решил, будто машинку взял именно новый мальчик, сын пожал плечами и ответил, что не знает.

Кажется, сработал свойственный всему человеческому виду (и не только человеческому) механизм: симпатия по отношению к тем, кто на тебя похож, и враждебность к тем, кто отличается. Антропологи Брайан Хейр и Ванесса Вудс считают, что одновременно с развитием дружелюбия и желания сотрудничать у людей развивалось стремление защищать то, что им дорого, в том числе от чужаков. Окситоцин вырабатывается при взаимодействии с приятными людьми, при этом одновременно он может повышать агрессивность по отношению к тем, кто кажется непонятным

и угрожающим. Если у вас есть опыт родительства, вспомните свои ощущения, когда незнакомый вам человек тянет руки к младенцу: поднимается волна ярости, хочется, как дикий леопард, броситься на защиту малыша. Эти ощущения как раз поддерживаются окситоцином.

Новый мальчик показался сыну чужим из-за того, что непривычно выглядел и не говорил на знакомом языке. Поэтому легко было приписать ему потенциально враждебное действие. Конечно, мы с сыном обсудили, что малыш скоро освоится и важно ему помогать и поддерживать, хотя что-то в его поведении может показаться необычным. К сожалению, не всегда находятся взрослые, которые могут объяснить детям, что происходит и как себя вести, а часто и сами родители враждебно настроены к тем, кто на них не похож (по любому признаку). Зачастую это приводит к травле вроде той, о которой говорилось выше. Приведу еще одну историю травли с участием взрослого человека, который почему-то исключил одну из девочек из группы «своих».

*В 14 лет я перешла из своей гимназии в лицей, а вместе со мной несколько человек из моего класса, которые были зачинщиками травли. Они же стали такими и в лицее. Они унижали меня прилюдно, смеялись надо мной за спиной, передавая записки по классу всем, кроме меня и моих подруг, передразнивали меня.*

*Чем смелее я была, тем агрессивнее становились они. Если я появлялась где-то с каким-то мальчиком, тут же начинали сплетничать.*

*Единственное, что я помню по поводу вовлечения взрослых, — это моя учительница русского языка и литературы, которая поддерживала эту травлю. Я хорошо помню один момент, когда мы ставили школьный спектакль. Я была одним из организаторов (да, при всей этой травле я не стала зашуганной, а довольно активно проявляла себя) и играла одну из ролей. После спектакля весь класс собрался, и учительница обратилась ко мне: «Посмотри, как другие девочки классно отыграли. Бери с них пример, посмотри, какие они яркие, красивые, а ты — серая мышь». Эти слова сделали мне очень больно и были, конечно же, неправдой.*

*Перед поступлением в университет у меня был вступительный экзамен по русскому языку и литературе. Я пришла к этой учительнице и попросила пособия для подготовки. Она ответила: «Я тебе ничего не дам, ты все равно никуда не поступишь». Видимо, я ей настолько не нравилась, что она дважды сделала мне больно.*

*Моя ситуация разрешилась, когда я начала новую жизнь в университете, где люди не знали о моей истории травли. Помню, когда я поступила в университет, мне нравилось выбирать яркие цвета и я считала себя красивой. Университет был в другом городе, и я думаю, что это помогло мне построить все с нуля. Мои*

*стремление и амбиции были сильнее, чем слова учительницы.*

*Однако этот опыт оставил свой след: до сих пор я боюсь, что меня не примут в коллективе. Если на корпоративе я чувствую, что мне не с кем общаться, сразу вспоминаю те чувства, что я неинтересна, что я какая-то не такая, и это опасно. Я стараюсь понравиться людям, чтобы не попасть в ситуацию, когда я отличаюсь от других и становлюсь центром негативного внимания.*

Социально-психологические исследования показывают, что человеку свойственно приписывать похожим на себя людям лучшие черты и поступки, а плохие будут чаще отнесены на счет «не своей» группы. Например, для описания членов «своей» группы люди выбирают более позитивно окрашенные слова, чем для описания членов «чужой»<sup>\*</sup>. А если кто-то из «своих» совершает проступок, то кажется, что он в меньшей степени заслуживает наказания, чем представитель «чужих»<sup>\*\*</sup>.

---

<sup>\*</sup> Schmidtke D., Kuperman V. A psycholinguistic study of intergroup bias and its cultural propagation // Sci Rep. 2024. Vol. 14. P. 8613 // doi.org/10.1038/s41598-024-58905-y.

<sup>\*\*</sup> Baumgartner T., Götte L., Gügler R., Fehr E. The mentalizing network orchestrates the impact of parochial altruism on social norm enforcement // Human Brain Mapping. 2012, Vol. 33. No. 6. Pp. 1452–1469 // doi.org/10.1002/hbm.21298.

На стремлении психики обобщать и разделять людей на «своих» и «чужих» строятся социальные стереотипы, которые приписывают одной из групп людей определенные неизменные свойства. Например, «женщины плохо водят», «мужчины бесчувственные», «немцы холодные и расчетливые», «пожилые люди негибкие» и т. д.

На основе стереотипов складываются ожидания от поведения представителя той или иной группы. Иногда они помогают взаимодействию и упрощают его, а порой мешают. Социальные стереотипы могут устаревать, быть неэффективными и слишком жесткими. Если человек вписывается в социальный стереотип и соответствует ожиданиям других, вероятно, он реже сталкивается с осуждением и критикой. Но если вписаться не удается или это невозможно, то взаимодействие с людьми может стать очень непростым. Отлично иллюстрирует такие стереотипы сериал «Уроки химии», снятый по одноименной книге Бонни Гармус. Главная героиня — Элизабет Зотт — женщина с «мужской» профессией химика. Она периодически сталкивается с тем, что коллеги не воспринимают ее всерьез, не берут в соавторы и считают ее идеи несостоятельными. Только на основании того, что она симпатичная женщина, а женщины, согласно социальному стереотипу того общества, в котором жила Элизабет, милые создания, которые постоянно улыбаются, интересуются

платьями и материнством. Социальные стереотипы не прописаны ни в одном документе или кодексе, но при этом они реально осложняют Элизабет жизнь и мешают реализовывать грандиозный научный потенциал, которым она обладает.

Благодаря соцсетям современный человек наблюдает за разными людьми и сталкивается с огромным диапазоном образов жизни. Это может сбивать с толку и даже пугать. Мне кажется, отчасти поэтому существует феномен хейтерских комментариев. Люди ощущают тревогу и злятся, когда видят кого-то не похожего на них, потому что в многообразии сложнее запутаться и найти себя, чем в знакомых и понятных правилах. На протяжении долгих веков люди большую часть жизни общались со своей узкой социальной группой, и наша психика не привыкла ориентироваться в таком сложном и разнообразном мире. Поскольку человек — социальное существо и склонен подстраиваться под свою группу (как мы выяснили в начале главы, это абсолютно нормально и эволюционно оправдано), у него возникает вопрос: «Других людей так много, на кого ориентироваться? А если другие ведут себя не так, как я, кто неправ? Может быть, со мной что-то не так?» Если эта мысль невыносима, на помощь приходит другой вывод — что-то не так с ними. Образуется тупик, ощущаются злость, разочарование и одиночество. Поэтому человек с яростью будет отстаивать свое представление о жизни

и крайне враждебно атаковать тех, кто своим существованием или высказываниями ставит его под сомнение.

Но какие бы сильные чувства ни вызывало разнообразие образов жизни, приходится в нем ориентироваться и искать свое место. Если тревога слишком сильна, то захочется присоединиться к большой группе людей, которая окружает человека. Здорово, если в ней уютно и ее ценности вам подходят. Иногда случаются несовпадения, и тогда под группу, которая оказалась рядом, подстраиваться не хочется или есть идеи и мечты, которые не совпадают с ее правилами. В таком случае приходится отправляться на поиски «своих» людей.

## Как быть?

С одной стороны, хочется сохранять индивидуальность и не быть тем участником эксперимента с пирамидками, который повторяет за всеми «обе белые». С другой, психика социальна и стремится выполнять правила группы. Как найти тонкую грань между своими убеждениями и требованиями общества, в котором мы живем? Как поддерживать связи с другими людьми, сохраняя при этом индивидуальность? Как противостоять культурным стереотипам, если они вам не нравятся и не подходят? Давайте разбираться.

Свобода выбора одновременно прекрасна и волнующа. Раз жестких рамок общество не накладывает, нужно выбрать тот образ жизни, который подходит именно вам. А как? Точно ли это будет верным решением? А что делать, если вы совершите ошибку? Эти вопросы могут вызывать тревогу, на них ответить нелегко. Точно не стоит подгонять себя или ставить условия «всё или ничего»: «Я должен с первого раза безошибочно выбрать свою жизненную стратегию». Вряд ли это реалистичное условие. Недавние нейробиологические исследования показали, что невероятно важно не только ставить цели, но и уметь выдерживать разочарование\*. Поддерживать важную деятельность долгое время помогает не высокая мотивация, а устойчивость к неудачам. Результаты наших действий чаще всего не совсем такие, как хотелось бы или планировалось, и очень важно помнить об этом и давать себе возможность двигаться дальше, не останавливаясь в случае «провала». Если вы думаете о том, как строить свою жизнь и отношения с людьми, как лучше поступать в тех или иных ситуациях, обязательно оставляйте себе пространство и время для исследований, проб и ошибок.

---

\* Bobinet K., Greer S.M. The Iterative Mindset Method: a neuroscientific theoretical approach for sustainable behavior change and weight-loss in digital medicine // NPJ Digit. Med. 2023. Vol. 6. No. 179 // doi.org/10.1038/s41746-023-00910-y.

Важнейшей опорой на пути исследования комфортного способа отношений с людьми и обществом в целом служат ценности. Они для человека настолько значимы, что он готов действовать в соответствии с ними и тратить силы на их воплощение.

## Упражнение

Эти вопросы помогут вам понять, какие ценности для вас значимы и что для вас особенно важно реализовать в отношениях с людьми и обществом в целом.

1. Частью какой среды вы хотите быть?
2. Какой вклад вы хотите внести в общество?
3. Какие отношения вы хотите развивать?
4. Как вы хотите обращаться с коллегами, с людьми в коротких социальных контактах?
5. Каким другом вы хотите быть?
6. Какая деятельность с другими людьми приносит вам радость и удовлетворение?
7. Что вам хотелось бы привносить в общение с людьми?

Современный мир дает много возможностей и свободы выбора, что непривычно, при этом есть и небывалый доступ к другим людям. Благодаря интернету и соцсетям можно найти свою группу по любому принципу. Если люди рядом с вами не разделяют ваших взглядов, идей, увлечений, то можно искать «своих» в других местах, и такое сообщество сможет дать

поддержку. Как говорит Марша Линехан, основательница диалектико-поведенческой терапии: «Если вы тюльпан, не пытайтесь стать розой. Найдите сад тюльпанов»\*.

А вот история о том, как я нашла свой сад тюльпанов. Уже четыре года я живу в поселке в загородном доме (это не элитный коттедж, а обычный домик в ДНТ). Когда мы только построили дом и начали приезжать на несколько дней, я не ожидала, что мне так понравится жизнь вне города и я захочу остаться. Летом жизнь в доме выглядит органично: свежий воздух, отличная погода, у детей каникулы, вокруг соседи. Но когда наступила осень и соседи стали постепенно уезжать в город, начали лить дожди и пришло время определяться с садиками и кружками, во мне начала подниматься тревога. А правильно ли я поступаю? Это точно нормально — уехать с детьми из города? Не обделяю ли я их? Соседи разъезжаются, никто не остается. Я помню почти физическое желание последовать за другими людьми и беспокойство при решении этого не делать. И это было одним из лучших решений в моей жизни — остаться жить в доме. Каждый день я радуюсь, что так сложилось, природа всегда поднимает настроение и дает силы, а для детей нашлись хорошие садики и школы

---

\* Линехан М. Жизнь, которую стоит прожить. СПб.: Питер, 2024.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

