

18+

Бакытжан Сарсеменов

**Нейробиология
общения
и внутреннего
контроля**

*О внутреннем
экзаменаторе,
социальной тревоге
и способности
снова чувствовать
себя свободно среди
людей.*

Бакытжан Сарсеменов
Нейробиология общения
и внутреннего контроля.
О внутреннем экзаменаторе,
социальной тревоге
и способности снова
чувствовать себя
свободно среди людей

<https://litres.ru/74154994>

ISBN 9785007022958

Аннотация

Почему одним людям легко говорить обо всём, а другим даже простая беседа кажется испытанием? Эта книга — научно-популярное исследование о социальной тревоге, внутреннем цензоре и механизмах мозга, которые заставляют нас молчать. От амигдалы и нейрохимии страха до практических техник общения — вы узнаете, почему «поддерживать непринуждённую беседу» так важна и как перестать воспринимать разговор как угрозу.

Книга о мозге, тревоге и возвращении к живому человеческому общению.

Содержание

Нейробиология общения и внутреннего контроля	7
Предисловие	8
ЧАСТЬ I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	9
Глава 1. Что значит «поддерживать непринуждённую беседу»	9
Разговор как биологическая потребность	9
Глава 2. Внутренний экзаменатор: откуда он берётся	11
Феномен внутренней редактуры	11
Опыт насмешки или критики	11
Стандарты в семье	12
Темперамент	12
Глава 3. Спектр: от темперамента до тревоги	13
Не всё одинаково	13
Интровертный темперамент	13
Гиперрефлексия	13
ЧАСТЬ II. МЕХАНИЗМ	15
Глава 4. Амигдала и социальная угроза	16
Центр тревоги размером с миндаль	16
Социальная угроза = физическая угроза	16
Условный рефлекс страха	18
Глава 5. Префронтальная кора — цензор речи	19

Два режима речи	19
Почему это замедляет речь	19
Парадокс самоконтроля	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Нейробиология общения
и внутреннего контроля
О внутреннем
экзаменаторе, социальной
тревоге и способности
снова чувствовать себя
свободно среди людей**

Бакытжан Сарсеменов

© Бакытжан Сарсеменов, 2026

ISBN 978-5-0070-2295-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Нейробиология общения и внутреннего контроля

Предисловие

Представьте: вы стоите среди коллег на работе. Все смеются, перебивают друг друга, обсуждают какой-то сериал. Вы слушаете. Вам есть что сказать — или, по крайней мере, кажется, что должно быть. Но слова зависают где-то между мыслью и ртом. Пока вы формулируете, тема уже ушла. Вы снова молчите.

Это знакомо миллионам людей. И почти все они думают об этом примерно одинаково: «Я просто не умею болтать ни о чём. Другие умеют, а я нет. Что со мной не так?»

Эта книга — ответ на тот вопрос. Но не тот ответ, которого вы, возможно, ожидаете.

Проблема не в том, что вам «не о чем говорить» или что вы «интроверт». Проблема — в конкретном нейробиологическом механизме: ваш мозг воспринимает свободный разговор как зону риска и включает защитные протоколы ещё до того, как вы открыли рот.

Хорошая новость: это не приговор. Мозг пластичен. Паттерн, который сформировался, можно изменить — если понять, как он устроен.

В этой книге мы разберём всё: от молекулярной нейробиологии социального страха до конкретных разговорных техник, которые работают именно потому, что учитывают физиологию, а не идут против неё.

ЧАСТЬ I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Глава 1. Что значит «поддерживать непринуждённую беседу»

Разговор как биологическая потребность

Люди — ультрасоциальный вид. Около 200 000 лет назад выживание отдельного человека полностью зависело от его принятия в группу. Изгнание из племени означало смерть — не метафорически, а буквально: один человек не мог добыть достаточно еды, защититься от хищников, пережить зиму.

Именно поэтому социальный мозг развился как один из самых сложных инструментов, которые природа когда-либо создавала. Мы непрерывно сканируем социальное окружение: кто смотрит, кто говорит, кто доволен нами, кто нет.

Разговор — это не просто обмен информацией. Это непрерывный сигнал принадлежности. Когда вы говорите с человеком о погоде, вы не передаёте метеорологические дан-

ные — вы сообщаете: «Я здесь. Я с вами. Мне комфортно рядом с вами.»

Что такое «болтовня ни о чём»?

Исследователи называют это фатической коммуникацией. Термин ввёл антрополог Бронислав Малиновский в 1923 году: это речь, функция которой — не передача смысла, а поддержание социального контакта.

Фатическая коммуникация составляет от 30 до 70% всего человеческого общения в зависимости от контекста. Это разговоры о погоде, о еде, о том, как прошли выходные, об усталости, о мелких новостях.

Для мозга участие в фатической коммуникации — не пустая трата времени. Это регулярное подтверждение социального статуса: «Я принят. Я в группе. Я в безопасности.»

Ключевой факт: Разговор о погоде важнее своего содержания. Его содержание — сам факт разговора.

Почему одним легко, другим — нет

Мозг, который воспринимает социальное взаимодействие как безопасную или приятную зону, легко «включается» в фатическую коммуникацию. Мозг, который воспринимает разговор как зону оценки и возможного осуждения, активизирует защитные механизмы.

Это не вопрос характера или воли. Это вопрос того, как именно ваша нервная система настроена реагировать на социальный стимул.

Глава 2. Внутренний экзаменатор: откуда он берётся

Феномен внутренней редакции

Почти все люди с трудностями в свободном общении описывают один и тот же феномен: перед тем как что-то сказать, в голове запускается быстрый «экзамен». Мысль мгновенно проверяется по нескольким критериям:

- Это достаточно интересно?
- Это не звучит глупо?
- Это уместно сейчас?
- Люди не подумают обо мне плохо?

Если мысль не проходит хотя бы один из этих фильтров — она блокируется. Человек молчит. И это происходит быстрее, чем он успевает осознать весь процесс.

Откуда берётся «экзаменатор»?

Этот паттерн формируется в детстве и раннем подростковом возрасте через несколько механизмов.

Опыт насмешки или критики

Если человек в детстве говорил что-то и получал в ответ насмешку, холодное молчание или прямую критику («не го-

вори глупостей», «помолчи»), мозг запоминает это как угрозу. Амигдала — центр обработки угроз — формирует устойчивую ассоциацию: «высказывание → риск осуждения».

Стандарты в семье

В семьях, где ценилась содержательность речи, где разговор «ни о чём» воспринимался как трата времени или признак поверхностности, формируется установка: говорить стоит только тогда, когда есть что-то важное.

Темперамент

Генетически обусловленная высокая чувствительность нервной системы (так называемый «сенситивный темперамент» по Элейн Эйрон) означает, что мозг обрабатывает социальные сигналы глубже и тщательнее. Это даёт богатый внутренний мир, но создаёт избыточную нагрузку при быстром социальном взаимодействии.

Важно: Внутренний экзаменатор не признак ума или моральной ответственности. Это выученный паттерн тревожного реагирования на социальный контекст.

Глава 3. Спектр: от темперамента до тревоги

Не всё одинаково

Трудности со свободным общением лежат в широком спектре. Важно понимать, где именно вы находитесь, потому что от этого зависит и то, что поможет.

Интровертный темперамент

Интроверсия — биологически обусловленная особенность: интроверты получают меньше удовольствия от социальной стимуляции и быстрее истощаются от неё. Это не болезнь и не дефицит. Это просто другой тип нервной системы.

Интроверту не обязательно нравится болтовня — но он может научиться чувствовать себя в ней комфортно без внутреннего страдания.

Гиперрефлексия

Избыточный самомониторинг — внимание к себе, своей речи, своему впечатлению на других — разрушает автоматизм любого навыка. Представьте велосипедиста, который

начал думать о каждом движении ног: он немедленно потеряет баланс. То же происходит с речью.

Социальная тревожность (F40.1)

Клинически значимая социальная тревожность — это устойчивый, интенсивный страх негативной оценки в социальных ситуациях, который вызывает значительное ухудшение качества жизни. По статистике ВОЗ, около 7% населения соответствует критериям этого расстройства.

Признаки, что трудности вышли за пределы «просто характера»:

- Тревога начинается задолго до ситуации (антиципаторная тревога)
- Физические симптомы: учащение сердца, покраснение, потливость при попытке говорить
- Избегание любых ситуаций, где придётся общаться
- Длительный «разбор полётов» после разговора (руминация)
- Значительное ограничение социальной и профессиональной жизни

Если вы узнаете себя в этом списке: Обратитесь к психотерапевту или психиатру. Это не слабость — это медицинская ситуация с очень хорошим прогнозом при правильном лечении.

ЧАСТЬ II. МЕХАНИЗМ

Прежде чем менять поведение, нужно понять механизм. Эта часть — самая важная. Если вы поймёте, что происходит в вашем мозге, «советы» из части IV перестанут быть просто советами и превратятся в логичные действия с понятным обоснованием.

Глава 4. Амигдала и социальная угроза

Центр тревоги размером с миндаль

Миндалевидное тело (амигдала) — парная структура в медиальной височной доле мозга, размером примерно с миндальный орех. Несмотря на миниатюрность, она управляет одним из самых мощных процессов в нервной системе: детекцией угрозы и запуском защитного реагирования.

Амигдала работает быстро — быстрее коры. Это критически важно: в реальной опасности скорость важнее точности. Лучше отпрыгнуть от палки, приняв её за змею, чем промедлить и получить укус настоящей змеи.

Социальная угроза = физическая угроза

Для амигдалы нет разницы между угрозой физической и социальной. Нейровизуализационные исследования (fMRI) показывают: угроза социального отвержения активирует те же зоны мозга, что и физическая боль — включая переднюю поясную кору и островковую долю.

Наама Либерман из UCLA в исследовании 2003 года показала, что социальное исключение в игре (Cyberball) активирует

вирует дорсальную переднюю поясную кору — ту же структуру, что регистрирует физическую боль. Это не метафора. «Больно быть отвергнутым» — буквальное нейробиологическое описание.

Что происходит, когда вы пытаетесь заговорить

Если в прошлом опыте разговор ассоциировался с критикой или осуждением, миндалина запускает каскад реакций ещё до того, как вы сказали первое слово:

— Выброс норадреналина → повышение тонуса, учащение пульса, «мысли разбегаются»

— Выброс кортизола → снижение когнитивной гибкости, ухудшение подбора слов

— Активация симпатической нервной системы → лёгкое напряжение мышц, микроизменения голоса

— Сужение рабочей памяти → трудно удерживать мысль и говорить одновременно

Всё это происходит за миллисекунды — до сознательного решения говорить или нет. Вы не «решаете» молчать. Ваш мозг решает за вас.

Ключевое понимание: Молчание в компании — это не личный выбор и не проявление характера. Это автоматическая защитная реакция нервной системы, сформированная предыдущим опытом.

Условный рефлекс страха

Механизм, описанный выше, работает по принципу классического обусловливания — того же, что открыл Павлов. Нейтральный стимул (разговор в компании) устойчиво ассоциировался с неприятным переживанием (критикой, насмешкой, неловкостью). Теперь один стимул запускает реакцию страха автоматически.

Но условный рефлекс — это не постоянная структура. Он формировался через опыт. И через опыт он может быть переписан. Именно этому посвящена четвёртая часть книги.

Глава 5. Префронтальная кора — цензор речи

Два режима речи

Живая, спонтанная речь работает иначе, чем речь контролируемая. Нейровизуализация позволяет это увидеть.

При свободном, расслабленном разговоре основную нагрузку несут зоны, связанные с автоматической обработкой языка: зона Вернике (понимание), зона Брока (производство речи), моторная кора, мозжечок. Процесс идёт быстро, плавно, почти рефлексивно.

При тревожном, гиперконтролируемом общении в процесс встраивается дополнительный уровень: венстромедиальная префронтальная кора (vmPFC) и орбитофронтальная кора — структуры, которые оценивают социальные риски, взвешивают возможные последствия, проверяют соответствие поведения нормам.

Почему это замедляет речь

Включение оценочного контура добавляет к каждой реплике дополнительную обработку. Вместо прямого пути «мысль → слова», возникает петля: «мысль → оценка угрозы

→ проверка → корректировка → слова (или блокировка)».

Пока этот цикл выполняется — а он занимает от долей секунды до нескольких секунд — разговор уходит вперёд. Момент для реплики закрылся. Человек снова молчит и чувствует себя «медленным» или «неловким».

Парадокс самоконтроля

Интересно, что попытка «сказать что-то умное» активно мешает этому. Исследования показывают: чем больше человек концентрируется на качестве своей речи, тем хуже эта речь становится — запинаясь, теряет естественность, звучит деревянно.

Это известно как «ирония психических процессов» (Даниэль Вегнер): попытка контролировать то, что лучше работает автоматически, приводит к обратному эффекту.

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.