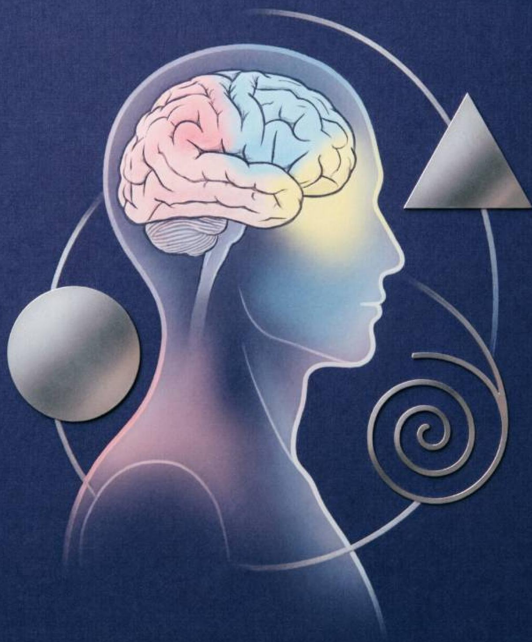


Артём Волков

5 признаков, что вы не проживаете эмоции, а избегаете их



18+

Артём Волков
5 признаков, что
вы не проживаете
эмоции, а избегаете их

<https://litres.ru/74501527>

SelfPub; 2026

Аннотация

Бывает так, что наши эмоции как будто «замораживаются», встают на паузу: мы продолжаем жить как всегда, выполнять привычные действия, но при этом не можем определить, что именно чувствуем. Или же ощущаем это как внутреннюю пустоту.

Вполне возможно, что за этой пустотой есть «второе дно» — напряжение, раздражение или тревога, и всё дело в эмоциональном избегании — защитном механизме, который помогает нам отстраниться от своих чувств, ведь проживать их слишком тяжело.

Содержание

Психология личности	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Артём Волков

5 признаков, что вы не проживаете эмоции, а избегаете их

Психология личности

**5 признаков, что вы не проживаете эмоции
а избегаете их**

Бывает так, что наши эмоции как будто «замораживаются», встают на паузу: мы продолжаем жить как всегда, выполнять привычные действия, но при этом не можем определить, что именно чувствуем. Или же ощущаем это как внутреннюю пустоту.

Вполне возможно, что за этой пустотой есть «второе дно» — напряжение, раздражение или тревога, и всё дело в эмоциональном избегании — защитном механизме, который помогает нам отстраниться от своих чувств, ведь проживать их слишком тяжело.

Вот пять признаков, что это происходит и с вами тоже.

1. Вы дистанцируетесь и от себя, и от других

В наших постах мы часто говорим о поступках на автопилоте, когда человек всё делает как обычно, но внутри у него как будто «выключено»: трудно испытать какие бы то ни было эмоции. Как правило, это признак того, что что-то пошло не так — например, вы избегаете своих эмоций. Так бывает после длительного стресса или если психике нужно защититься от боли.

2. Вы объясняете чувства, а не проживаете их

Вместо «мне грустно» вы говорите: «Я просто устал(а)». Вместо «я злюсь» — «Просто сложная ситуация». На каждый случай находится рациональное объяснение, лишь бы не испытывать настоящие эмоции.

Рационализация — типичный способ избежать дискомфорта, связанного с сильными чувствами.

3. Вы постоянно чем-то заняты

Работа, встречи, задачи, хобби, сериалы — лишь бы не оставаться наедине с собой. В занятости в целом нет ничего плохого, однако если тишина становится тревожной, а любая остановка пугает, это повод задуматься. Такое поведение может быть формой бегства от своих чувств.

4. Вы говорите «всё хорошо», даже когда вам плохо

Вас спрашивают, как дела, а вы улыбаетесь и на автомате отвечаете: «Всё нормально», даже если внутри накапливаются раздражение, тревога или грусть? Так ведут себя многие,

однако проблема в том, что, когда мы подавляем эмоции, они остаются в нашем теле и психике, лишь усиливая стресс и снижая устойчивость.

5. Вы избегаете разговоров о чувствах

Тема эмоций вызывает у вас неловкость, даже в разговорах с близкими. Оказывается проще сменить тему, пошутить или просто промолчать, чем назвать то, что именно вы сейчас чувствуете. Всё это мешает формировать близость и доверие.

Эмоциональное избегание — один из способов, которым наша психика защищается от боли, тревоги и перегрузки. Но если использовать его постоянно, можно потерять контакт с собой, своими желаниями и потребностями.

Введение

Эмоции представляют собой фундаментальный механизм человеческой психики, который эволюционно сформировался как система быстрой оценки окружающей действительности, регуляции поведения и обеспечения выживания в условиях неопределённости. Каждая эмоция несёт в себе информацию о внутренних потребностях, внешних угрозах, социальных границах и ценностных ориентирах, позволяя человеку адаптироваться к меняющимся условиям, выстраивать отношения и принимать решения, соответствующие его истинному состоянию. Однако в современном обще-

стве, где ценятся рациональность, продуктивность и внешний контроль, способность осознавать и проживать эмоции постепенно утрачивается, уступая место стратегиям избегания, подавления и интеллектуальной дистанцированности. Люди учатся функционировать, игнорируя внутренние сигналы, заменяя живое переживание на анализ, действие или отвлечение, что в краткосрочной перспективе может создавать иллюзию стабильности, но в долгосрочной перспективе приводит к накоплению невыраженного напряжения, снижению жизненной энергии, ухудшению здоровья и разрушению близости в отношениях. Осознание того, что избегание эмоций не устраняет их, а лишь откладывает встречу с ними, является первым шагом к восстановлению внутренней целостности. Эмоциональное избегание принимает множество форм: от постоянной занятости и цифрового потребления до рационализации чувств, молчаливого согласия и постепенного угасания интереса к жизни. Все эти стратегии объединяет одна общая черта: отказ от непосредственного контакта с тем, что происходит внутри в данный момент. Вместо того чтобы позволить чувству возникнуть, проявиться, пройти через тело и трансформироваться, психика выстраивает барьеры, которые блокируют естественный поток переживаний. Последствия такого подхода затрагивают все сферы существования: физическое здоровье ухудшается из-за хронического напряжения нервной системы, отношения становятся поверхностными из-за отсутствия подлин-

ной уязвимости, профессиональные решения теряют связь с внутренними ценностями, а жизненный путь превращается в механическое выполнение ожиданий без ощущения смысла. Понимание признаков эмоционального избегания позволяет своевременно распознать защитные механизмы, которые когда-то служили спасением, но теперь ограничивают развитие. Данная тема приобретает особую значимость в условиях, где скорость жизни растёт, а время на внутреннюю работу сокращается, что создаёт благоприятную почву для автоматического отключения от чувств. Краткий обзор показывает, что избегание эмоций не является сознательным выбором в большинстве случаев, а формируется как адаптивная реакция на стресс, травму, семейные паттерны или культурные нормы, поощряющие контроль над внутренним миром. Тем не менее, осознанность позволяет трансформировать этот паттерн, возвращая человеку способность чувствовать, понимать себя и выстраивать жизнь, основанную на аутентичности, а не на страхе. В последующих разделах подробно рассматриваются пять ключевых признаков эмоционального избегания, их психологические и физиологические механизмы, влияние на повседневное функционирование и конкретные шаги, направленные на восстановление контакта с собственными переживаниями. Цель данного материала заключается не в осуждении стратегий выживания, а в предоставлении инструментов для постепенного, безопасного и устойчивого возвращения к способности проживать

эмоции полностью, без спешки, без стыда и без необходимости соответствовать внешним стандартам эмоциональной выразительности.

1. Признак 1: постоянное отвлечение

Постоянное отвлечение является одним из самых распространённых и социально одобряемых способов избегания эмоций, поскольку оно легко маскируется под продуктивность, саморазвитие или здоровый отдых. В современном мире, где информационный поток не прекращается, а доступ к развлечениям, социальным сетям, образовательным платформам и рабочим задачам осуществляется мгновенно, у человека формируется привычка заполнять каждую паузу деятельностью, не оставляя пространства для тишины и внутреннего диалога. Нейробиологический механизм этого явления связан с системой вознаграждения: когда возникает дискомфортное чувство, мозг стремится быстро снизить напряжение, переключая внимание на стимул, вызывающий выброс дофамина. Это создаёт временное облегчение, однако не решает исходную эмоциональную задачу, а лишь откладывает её, формируя цикл зависимости от внешней стимуляции. В повседневной жизни это проявляется в бесконечном пролистывании лент, просмотре сериалов без осознанного выбора, заполнении расписания встречами и делами без реальной необходимости, погружении в хобби не ради радости,

а ради бегства от мыслей, или в привычке включать фоновую музыку или подкасты даже в моменты, когда тишина была бы более уместной. Человек может казаться чрезвычайно занятым, эффективным и социально активным, однако внутри сохраняется ощущение бега от самого себя. Отвлечение работает как анестезия: оно притупляет остроту переживаний, но одновременно снижает способность чувствовать радость, вдохновение и глубокую удовлетворённость. Психологическая цена постоянной занятости заключается в утрате контакта с внутренними сигналами: когда внимание всегда направлено наружу, человек перестаёт замечать нарастающее напряжение в теле, игнорирует сигналы усталости, не распознаёт нарастающую тревогу или скрытую печаль, пока они не проявятся в виде соматических симптомов или эмоционального срыва. В отношениях это проявляется как поверхностное присутствие: партнёр физически находится рядом, но психологически отсутствует, что создаёт ощущение одиночества вдвоём. Профессиональная деятельность также страдает, поскольку отсутствие пауз для рефлексии ведёт к накоплению невыраженных реакций, снижению креативности и принятию решений на основе импульса или усталости, а не на основе ясного понимания своих ценностей. Распознать этот признак можно через наблюдение за реакцией на пустоту: если мысль о том, чтобы провести час без устройств, планов и внешних стимулов вызывает беспокойство, раздражение или чувство вины, это указывает на то, что отвле-

чение выполняет функцию защиты от нежелательных переживаний. Физическим маркером часто выступает мышечное напряжение в области плеч, челюсти или живота, которое сохраняется даже в моменты отдыха, поскольку нервная система не получает сигнала о безопасности. Преодоление этого паттерна не требует радикального отказа от деятельности или технологий, а предполагает постепенное введение осознанных пауз, практику наблюдения за импульсом отвлекаться без немедленного следования ему, развитие навыка переносимости дискомфорта и создание ритуалов, где внимание возвращается к телу, дыханию и текущему моменту без оценки и цели. Когда человек учится оставаться в присутствии с собой без необходимости заполнения пространства, отвлечение теряет свою защитную функцию, уступая место способности выбирать деятельность осознанно, а не автоматически.

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.