

Со всеми из нас бывали ситуации, когда вместо отказа или неодобрения мы выражали согласие. Даже если тело и разум считали совсем по-другому. Но как это можно объяснить с научной точки зрения?

Прежде всего, отказ другим человеком может быть воспринят как недоверие или оскорбление. В результате возникает «тревога недоброго намёка», то есть страх показаться собеседнику недоверчивым, подозрительным, быть обвинённым в предвзятости. Это заставляет нас соглашаться, даже если мы так не считаем на самом деле.



ИИ Copilot Designer//DALL·E 3

Существует и так называемый парадокс вины. Он заключается в том, что нам якобы проще перенести ответственность на кого-то другого. Но если мы принимаем решение, которое идёт вразрез с нашими желаниями, то при неудачном исходе чувство вины только увеличивается. Из-за этого мы в итоге корим себя ещё сильнее. Так что умение говорить «нет» может быть всё-таки полезно в повседневной жизни. Даже несмотря на разные психологические ловушки этого явления.