

ИНДУСТРИЯ ТРАВМЫ

Психологи **друзья** или враги?



Руслан Султанов

Руслан Султанов

**Индустрия травмы.
Психологи друзья или враги?**

«Автор»

2026

Султанов Р. В.

Индустрия травмы. Психологи друзья или враги? /

Р. В. Султанов — «Автор», 2026

Травма стала валютой. И на ней зарабатывают. «Индустрия травмы» — это жёсткое расследование мира психологии, где рядом с настоящей помощью вырос целый рынок псевдоспециалистов, быстрых «исцелений» и бесконечных терапий без результата. Здесь боль не всегда лечат — её могут усиливать, удерживать и превращать в источник дохода. Кто такие «лжепсихологи» и почему их становится всё больше? Почему люди годами ходят на терапию, но не чувствуют реальных изменений? Где проходит граница между поддержкой и зависимостью от специалиста? Эта книга вскрывает механизмы манипуляции, маркетинга и иллюзий, на которых строится современная психологическая индустрия. Она задаёт неудобные вопросы тем, кто привык верить без сомнений — и показывает, как легко уязвимость превращается в бизнес-модель. Это не атака на психологию. Это попытка вернуть ей честность. И если вы когда-либо доверяли свою боль другому человеку — возможно, пришло время понять, что происходило на самом деле.

© Султанов Р. В., 2026

© Автор, 2026

Руслан Султанов

Индустрия травмы.

Психологи друзья или враги?

Все права на произведение принадлежат автору.

Исключительные права на использование текста охраняются законодательством об авторском праве.

Воспроизведение, распространение, доведение до всеобщего сведения, перевод, переработка либо иное использование произведения полностью или частично без предварительного письменного разрешения правообладателя не допускаются.

Любое нарушение преследуется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, а также законодательством других стран и государств.

Дисклеймер

Содержание этой книги предназначено исключительно для ознакомления и личного осмысления. Оно не является руководством к действию, инструкцией, рекомендацией или официальным заявлением от автора.

Автор, издатель и распространители книги не несут ответственности за любые действия, решения или последствия, возникшие у читателей, третьих лиц или организаций в связи с прочтением книги.

Использование материалов книги для обвинений, судебных претензий, профессиональных конфликтов или манипуляций против автора строго запрещено. Любая попытка интерпретации содержания как инструкции к действиям, советам по диагностике, лечению или оценке других людей осуществляется на собственный риск читателя и не может служить основанием для претензий к автору.

Все права защищены. Любое копирование, публикация или распространение материалов книги без письменного разрешения автора запрещено.

Часть I – Рождение индустрии боли

Индустрия боли не возникла за один день. Она не была создана злым умыслом и не появилась как заговор против мужчин или женщин. Её рождение было постепенным, почти незаметным, и именно поэтому оно оказалось таким мощным. Чтобы понять, как психология стала массовым продуктом, нужно вернуться к моменту, когда она перестала быть элитарной дисциплиной и вошла в повседневность. Когда-то психотерапия была делом узкого круга людей: тех, кто сталкивался с тяжёлыми психическими состояниями, клиническими депрессиями, серьёзными травмами. Это был медицинский или академический инструмент. Но с развитием культуры индивидуализма фокус сместился. Человек стал центром собственной вселенной, а его внутренние переживания – главным предметом внимания. В этом нет ничего плохого: осознание своих эмоций, понимание детских травм, работа с внутренними конфликтами – всё это действительно может улучшить качество жизни. Проблема началась тогда, когда психология вышла из кабинета специалиста и стала контентом.

Массовость изменила саму природу знания. Любая сложная дисциплина, попадая в массовую культуру, упрощается. Термины становятся короче, смыслы – поверхностнее, а диагнозы – универсальнее. Психология не стала исключением. Из многолетней практики, клинических исследований и теоретических школ она превратилась в набор ярких слов, легко применимых к любой ситуации. Газлайтинг стал обозначать любое несогласие. Нарциссизм – любую уве-

ренность в себе. Абыюз – любую резкость. Токсичность – любой дискомфорт. Когда термины теряют точность, они начинают расширяться. А когда они расширяются, они начинают поглощать всё вокруг. Так психология перестала быть инструментом для сложных случаев и стала универсальным объяснением почти любых межличностных трудностей.

Следующий этап – коммерциализация. Любой массовый интерес рождает рынок. Появляются курсы, марафоны, тренинги, блоги, консультации, вебинары, интенсивы. Психологическое знание начинает продаваться в упаковке, удобной для потребления. Чем проще и эмоциональнее подача, тем выше спрос. Глубокий разбор не собирает миллионы просмотров. Громкий заголовок «Как распознать нарцисса за 5 минут» собирает. Так формируется спрос на быстрые ответы. Человеку хочется ясности, ему хочется чувствовать контроль, ему хочется понимать, с кем он имеет дело. И рынок предлагает этот контроль в виде чек-листов и списков «красных флагов». Психология начинает выполнять функцию фильтра реальности, но этот фильтр всё чаще оказывается слишком грубым.

Социальные сети усилили этот процесс в разы. Алгоритмы построены на эмоциях. Чем сильнее реакция, тем выше охват. Спокойная, уравновешенная информация проигрывает драматичной. История гармоничных отношений не вызывает такой вовлечённости, как рассказ о разрушительном партнёре. В результате лента заполняется историями о предательствах, манипуляциях, изменах, психологическом насилии. Создаётся иллюзия, что мир отношений в основном состоит из травм. Даже если в реальности доля тяжёлых случаев не так велика, информационное поле делает их доминирующими. Человек начинает воспринимать угрозу как норму. Повторяемость историй формирует ощущение закономерности. Если десять блогеров рассказывают о нарциссах, значит, нарциссы повсюду. Если тысячи комментариев подтверждают, что «мужчины не способны на близость», это начинает звучать как статистика, а не как эмоция.

Так рождается культ травмы. Боль перестаёт быть личным переживанием и становится социальной валютой. История страдания даёт поддержку, сочувствие, признание. Человек, переживший сложные отношения, получает не только помощь, но и статус – статус выжившего, статус осознанного, статус того, кто разобрался. В этом нет злого умысла, но есть тонкий психологический механизм: идентичность начинает строиться вокруг травмы. Если раньше человек хотел быстрее забыть разрушительный опыт, то теперь он может годами обсуждать его, анализировать, делиться, находить новые подтверждения. Поддержка важна, но, когда травма становится центральной частью самоощущения, выход из неё замедляется. Боль закрепляется через постоянное воспроизведение.

Монетизация «токсичности» становится логичным продолжением. Любой страх – сильный мотиватор. Если человеку показать потенциальную угрозу, он захочет защититься. Защита продаётся легче, чем доверие. Гораздо проще продать курс «Как не попасть в отношения с абыюзером», чем курс «Как строить здоровую близость». Первый апеллирует к страху, второй – к зрелости. Страх активизирует быстрее. Поэтому контент, основанный на разоблачении, на поиске опасности, на выявлении манипуляций, получает приоритет. Появляется целая индустрия разоблачений. Мужчина перестаёт быть просто человеком со своими недостатками и становится потенциальным источником угрозы, который нужно распознать до того, как он нанесёт вред.

Проблема не в том, что токсичность существует. Она существует. Есть люди, склонные к манипуляциям, есть абыюзивные модели поведения, есть действительно разрушительные отношения. Проблема в масштабе и обобщении. Когда термин применяется слишком часто, он теряет точность и превращается в ярлык. Ярлык упрощает реальность. Упрощённая реальность легче продаётся. Так возникает замкнутый круг: чем больше контента о токсичности, тем больше подозрительности, чем больше подозрительности, тем выше спрос на защиту, чем выше спрос, тем больше контента. Индустрия начинает поддерживать сама себя.

Особенно заметно это в сфере отношений между мужчинами и женщинами. Исторический контекст, борьба за права, реальные случаи насилия – всё это создало почву для повышенного внимания к безопасности. И это внимание во многом оправдано. Но когда безопасность становится абсолютной ценностью, она начинает вытеснять риск. А без риска нет близости. Парадокс индустрии боли в том, что она искренне стремится защитить, но при этом может усиливать атмосферу подозрения. Когда любая неопределённость трактуется как угроза, человек начинает избегать самой неопределённости, а вместе с ней – живых отношений.

Массовая психология дала язык, но одновременно создала новую форму зависимости – зависимость от постоянного анализа. Человек начинает сомневаться в собственных ощущениях без подтверждения извне. Если раньше достаточно было внутреннего чувства, то теперь требуется экспертное мнение, чек-лист, подтверждение из статьи или видео. Внутренняя интуиция заменяется внешним авторитетом. Это снижает личную ответственность. Гораздо проще сказать «он нарцисс», чем признать «мне страшно» или «я выбрала не того». Диагноз снимает часть внутреннего напряжения, но не всегда приближает к пониманию себя.

Таким образом, рождение индустрии боли – это сочетание нескольких процессов: демократизация психологического знания, его упрощение, коммерциализация, алгоритмическое усиление драматичных историй и культурный сдвиг в сторону гиперфокуса на травме. Это не заговор и не злонамеренность. Это логика рынка и логика внимания. Но последствия этой логики влияют на способ, которым мужчины и женщины смотрят друг на друга. Когда страх становится фоном, доверие перестаёт быть исходной точкой. И именно с этого момента начинается новая эпоха отношений – эпоха, где безопасность ценится выше спонтанности, анализ – выше чувства, а защита – выше риска.

Индустрия боли укрепилась окончательно в тот момент, когда психология перестала быть способом восстановления и стала способом самоопределения. Человек больше не просто испытывает тревогу – он «тревожный тип». Он не просто пережил сложные отношения – он «жертва нарцисса». Он не просто злится – он «триггерится». Язык постепенно меняет самоощущение. Если раньше эмоция была временным состоянием, то теперь она превращается в устойчивую характеристику личности. Это смещение незаметно, но критично. Когда боль становится частью идентичности, расставаться с ней сложнее, потому что вместе с ней может исчезнуть ощущение собственной личности и глубины. Парадоксально, но страдание даёт ощущение значимости. Оно объясняет прошлое, оправдывает осторожность в настоящем и формирует ожидания в будущем. В таком контексте выход из боли означает не только выздоровление, но и потерю привычной опоры.

Одновременно с этим произошёл ещё один сдвиг – эмоциональная грамотность стала социальной нормой. Уметь говорить о чувствах – хорошо. Осознавать свои реакции – полезно. Но когда эмоциональная рефлексия становится постоянной обязанностью, она превращается в гиперрефлексию. Человек начинает анализировать не только события, но и каждую мысль о событиях. В отношениях это проявляется особенно ярко. Вместо того чтобы прожить конфликт и сделать выводы, партнёры начинают разбирать его по слоям терминов. Кто кого триггернул, кто из какой травмы отреагировал, у кого активировалась какая привязанность. С одной стороны, это создаёт иллюзию глубины. С другой – уводит от простого человеческого диалога. Иногда проблема не требует концепции, она требует честного «мне было больно» и такого же честного «я не хотел причинять боль».

Социальные сети усилили эффект сравнения. Если раньше женщина сравнивала своего мужчину с соседским, то теперь она сравнивает его с тысячами образов из ленты. Одни мужчины там романтичны и чувствительны, другие богаты и успешны, третьи идеально работают над собой. Любое несовпадение с этим виртуальным эталоном становится поводом для сомнений. Психологический контент добавляет ещё один слой – теперь сравнение идёт не только по статусу или внешности, но и по уровню «осознанности». Он ходит ли к терапевту? Он умеет

ли проговаривать чувства? Он знает ли свои травмы? Формируется новый стандарт – эмоционально прокачанный партнёр. И если реальный человек не вписывается в этот стандарт полностью, это может восприниматься как риск.

Монетизация усиливает крайности, потому что крайность проще продать. Умеренная позиция редко вызывает вирусный эффект. Если сказать «в отношениях бывают сложности, но многое зависит от двоих», это звучит разумно, но не захватывает. Если сказать «если он делает это – срочно уходи», это вызывает мгновенную реакцию. Чёткая инструкция создаёт ощущение контроля. Индустрия боли строится на обещании контроля. Она обещает, что, если ты распознаешь паттерн, изучишь признаки, освоишь инструменты, ты больше не попадёшь в опасную ситуацию. Это очень привлекательная идея. Проблема в том, что отношения – не технический процесс. Они не подчиняются алгоритму. Даже самый осознанный человек может ошибиться. Даже самый осторожный может столкнуться с неожиданностью. Когда реальность не совпадает с обещанием полного контроля, уровень тревоги растёт ещё сильнее.

Важный аспект – изменение отношения к конфликту. Раньше конфликт воспринимался как неизбежная часть близости. Сегодня он всё чаще воспринимается как сигнал несовместимости. Если мы не понимаем друг друга с полуслова, если возникают острые углы, значит, что-то не так. Но любая глубокая связь предполагает трение. Два человека с разным опытом, разными привычками и разной нервной системой неизбежно будут сталкиваться. Индустрия токсичности постепенно стирает грань между разрушительным поведением и обычной человеческой не совершенностью. В результате терпимость к естественным различиям снижается. Это повышает частоту разрывов и усиливает ощущение, что найти «подходящего» становится всё сложнее.

Есть и ещё один слой – экономический. Чем дольше человек находится в поиске и сомнении, тем дольше он остаётся потребителем. Он читает, смотрит, проходит новые курсы, ищет новые объяснения. Завершённость, устойчивость и спокойствие плохо монетизируются. Поэтому рынок не заинтересован в том, чтобы страх исчез полностью. Он заинтересован в том, чтобы страх оставался управляемым, но активным. Это не обязательно осознанная стратегия отдельных специалистов, это структурная логика системы внимания и продаж. Если тревога полностью исчезнет, спрос снизится.

Особенно чувствительно это отражается на женщинах, потому что именно они чаще становятся основной аудиторией психологического контента в сфере отношений. Им предлагают быть внимательными, сильными, независимыми, эмоционально зрелыми. Это повышает стандарты не только к партнёру, но и к себе. Возникает давление соответствовать идеалу осознанности. Женщина может начать сомневаться в себе, если она всё ещё влюбляется импульсивно, если её тянет к сложному мужчине, если она не всегда рациональна. Появляется внутренний конфликт между живой частью и обученной частью. Одна хочет риска и страсти, другая – безопасности и предсказуемости. Индустрия боли чаще поддерживает вторую.

В результате формируется новая культурная модель отношений, в которой главной ценностью становится минимизация риска, а не максимизация глубины. Люди учатся распознавать угрозы, но разучиваются выдерживать неопределённость. Они знают термины, но теряют навык прямого разговора. Они боятся повторить прошлый опыт и поэтому могут избегать любого опыта, который хотя бы отдалённо его напоминает. Так защита начинает ограничивать возможности.

Рождение индустрии боли – это не обвинение психологии как науки. Это анализ того, как знание, попав в рынок и алгоритмы, меняет свою форму и влияние. Инструмент защиты превращается в призму восприятия. Призма усиливает контуры опасности. Контуры опасности формируют ожидания. Ожидания влияют на поведение. Поведение меняет реальность. И если этот цикл не осознать, он будет воспроизводиться бесконечно, укрепляя дистанцию между мужчинами и женщинами под лозунгом заботы о безопасности.

Часть II – Новая женщина

Новая женщина не слабая и не зависимая. Она образованная, финансово самостоятельная, эмоционально грамотная, информированная. Она знает о привязанностях, о нарциссах, о газлайтинге, о личных границах. Она не готова терпеть унижение, измены, холодность. Это эволюция по сравнению с прошлыми поколениями. Но вместе с ростом силы приходит новая проблема – страх потерять контроль. Если раньше основной страх был «меня бросят», то теперь основной страх – «я снова ошибусь». Этот страх формируется не только личным опытом, но и коллективным информационным полем. Когда вокруг постоянно звучат истории о разрушительных мужчинах, психика начинает готовиться к худшему сценарию заранее. Это создаёт особый тип настороженной зрелости. Женщина входит в контакт не с открытым интересом, а с внутренним сканером. Она наблюдает, анализирует, проверяет реакции. Она оценивает, как он реагирует на критику, как говорит о бывших, как общается с матерью, как распределяет деньги, как выражает эмоции. Это выглядит как осознанность, но часто является стратегией минимизации риска.

Проблема в том, что гиперконтроль несовместим с живой близостью. Близость требует неопределённости. Невозможно заранее протестировать человека на все сценарии будущего. Невозможно получить гарантии, что он не изменится, не устанет, не ошибётся. Но индустрия боли внушает, что если ты будешь достаточно внимательной, ты сможешь распознать угрозу до того, как она проявится. Это усиливает иллюзию управляемости. Женщина начинает верить, что правильный анализ избавит её от страдания. Когда же реальность оказывается сложнее, тревога только усиливается, потому что возникает ощущение: я что-то пропустила, я недостаточно внимательно смотрела. Так формируется цикл самоконтроля и недоверия к собственным решениям.

Одновременно растёт планка требований. Это не просто поиск достойного партнёра, это поиск эмоционально прокачанного мужчины нового типа. Он должен быть устойчивым, зрелым, эмпатичным, финансово ответственным, без ярко выраженных травм, с опытом терапии или хотя бы с готовностью к ней, умеющим проговаривать чувства и не бояться глубины. Это не абсурдные требования, они логичны с точки зрения безопасности и качества отношений. Но проблема возникает, когда несовершенство становится недопустимым. Реальный человек всегда будет сложнее идеального образа. Он может быть сильным, но резким. Может быть внимательным, но иногда замыкаться. Может быть амбициозным, но уставать. Если каждая такая особенность интерпретируется как потенциальный красный флаг, пространство для развития отношений резко сужается.

Культ травмы влияет и на самоощущение женщины. Она начинает внимательно отслеживать свои реакции, стараясь не быть зависимой, не быть чрезмерно привязанной, не быть слишком эмоциональной. Её учат сохранять автономию, не растворяться, не жертвовать собой. Это важные навыки. Но когда автономия становится абсолютной, она начинает конфликтовать с потребностью в соединении. Любовь предполагает взаимную зависимость в определённой степени. Не патологическую, не разрушительную, а естественную. Когда человек боится даже минимальной зависимости, он держит дистанцию. Эта дистанция может быть незаметной внешне, но она ощущается партнёром. Мужчина чувствует, что его постоянно оценивают и что место рядом с ней нужно заслуживать через безупречность.

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.