

18+

СОМНЕНИЯ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Психология, когда
все виноваты

Владислав Лечев

Владислав Лечев

Сомнения без

причины. Психология,

когда все виноваты

<https://litres.ru/74148828>

ISBN 9785006999695

Аннотация

Привет, тревожный друг.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, одно из трех:

1. Ты устал злиться на пробки, босса, жену, kota и погоду.

2. Твоя жена устала от твоего вечного бурчания и подарила тебе эту книгу с намеком.

3. Ты просто искал что-то про рыбалку, но ошибся разделом.

В этой книге мы вместе пройдем путь от «во всем виноваты они» до «ладно, может, я тоже немного...». Я расскажу, как устроен твой внутренний вахтер, почему советы бесят даже тогда, когда они дельные.

Содержание

Предисловие, или почему я решил, что во всем виноват ты	5
Глава 1. «Я? Нервный? Это вы просто не видели моего босса!»	7
Глава 2. Диагноз: Окружающие	12
1. Пациент №1: Жена (или Девушка). Диагноз: «Обиделась. Причина неизвестна, но я виноват на 99%»	14
2. Пациент №2: Друг. Диагноз: «Тормознутость в стадии обострения у полки с пивом»	16
3. Пациент №3: Кот Барсик. Диагноз: «Злостное уклонение от ласки с целью доминирования»	18
Глава 3. Синдром вахтера Вселенной	20
Симптом №1: Парковка имени меня	21
Симптом №2: Очередь в супермаркете как тест на профпригодность человечества	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Сомнения без причины Психология, когда все виноваты

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0069-9969-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие, или почему я решил, что во всем виноват ты

Здравствуй, мой тревожный друг. Ну, или здравствуй, жена моего тревожного друга, которая купила ему эту книгу в надежде, что он перестанет гундеть.

Когда я садился писать эту книгу, у меня было рабочее название «Это не вы параноик, это реально все вокруг идиоты». Но маркетинговый отдел сказал, что это слишком агрессивно. Я добавил слово «сомнения», чтобы придать процессу флер интеллигентности. Но суть осталась прежней.

Видите ли, я мужчина. И как мужчина я точно знаю: самый страшный враг моего внутреннего спокойствия — это не дедлайн и не теща. Это невысказанное, липкое ощущение, что «что-то пошло не так, и я-то тут точно ни при чем, но кто-то же должен за это ответить».

Обычно мы с вами приходим к психологу с запросом: «Доктор, меня никто не понимает, начальник козел, жена пилит, а в зеркале по утрам отражается какая-то помятая личность. Полечите мне нервы, и скажите, как им всем объяснить, что они неправы?».

И я, как честный мужчина-психолог, первые три сессии киваю. Потому что я знаю: если я сразу скажу правду — вы уйдете и перестанете платить за аренду моего уютного каби-

нета. Но в книге я могу быть честным. Книга не обидится и не швырнет в меня пепельницей.

Эта книга — попытка посмотреть на наши вечные метания с мужской, слегка циничной, но доброй колокольни. Мы не будем тут разводить розовые сопли про «прими себя». Мы займемся делом: разберем, как работает ваш мозг, когда ему кажется, что он главный детектив Вселенной, а все вокруг — подозреваемые в ужасном преступлении под названием «Испорченный вам день».

Я обещаю: будет смешно. Будет больно (особенно когда узнаешь себя в главе про пассивную агрессию или про то, как ты десять лет подряд выбираешь «не ту» женщину по одному сценарию). Но главное — будет легче. Потому, что когда ты перестаешь искать виноватых, у тебя внезапно освобождается куча энергии. Её можно потратить на что-то действительно важное. Например, на то, чтобы переставить холодильник. Или купить новые носки.

В общем, наливайте кофе (или что там у вас покрепче с двенадцати дня), садитесь поудобнее в кресло, которое помнит твои слезы и крошки от чипсов. Поехали. Сейчас мы будем сомневаться в окружающих профессионально.

Глава 1. «Я? Нервный? Это вы просто не видели моего босса!»

Краткое введение в пассивно-агрессивную анатомию мужского мозга. Почему мы уверены, что камень в почке — это личное оскорбление от мироздания, а не результат вчерашнего шашлыка.

Давайте сразу расставим точки над «i». Если вы открыли эту главу в надежде найти рецепт, как переделать своего босса, жену или того придурка, который подрезал вас на световом форе, — закройте книгу. Прямо сейчас. Потому что фокус, которому я вас научу, работает ровно в обратную сторону. Работать придется с тем лохматым и вечно недовольным типом, которого вы видите в зеркале, пока чистите зубы.

Я называю это явление **«Парадокс Невротического Бревна»**. Помните библейскую мудрость про соринку в глазу ближнего и бревно в своем? Так вот, мужская версия звучит так: *«В моем глазу не бревно, а высокотехнологичный имплант для наблюдения за соринками в глазах других людей. И батарейка там вечная»*.

Ко мне в кабинет приходит классический пациент. Назовем его... скажем, Сергей. Сергею 37. У него хорошая работа, ипотека под грабительский процент и морщина между бровей, которая уже не разглаживается даже во сне. Сергей

садится в кресло, выдыхает так, будто разгрузил вагон с цементом, и говорит сакраментальную фразу:

— Доктор, я, наверное, нервный стал.

Я, как профессионал, задаю уточняющий вопрос:

— Сергей, а почему вы так решили? У вас тик? Вы кричите на людей в метро? Вы поругались с холодильником, потому что он опять не купил пива?

Сергей смотрит на меня как на идиота и отвечает голосом, полным вселенской скорби:

— Нет, доктор. Просто мой босс — клинический кретин. А вчера какая-то женщина на парковке заняла МОЁ место. Я ей бибикнул, а она даже не обернулась! У меня из-за этого давление подскочило. А вечером жена сказала, что я мало зарабатываю. Ну как тут не быть нервным, доктор?!

И вот он, момент истины. **Анатомия пассивно-агрессивного мужского мозга.**

Видите ли, дорогой читатель, в процессе эволюции наш мозг научился великолепной штуке — **экстернализации**. Это когда источником твоих проблем является всё, что угодно, находящееся снаружи твоей черепной коробки. Погода, пробки, глобальное потепление, магнитные бури и, конечно, ОНИ — люди, которые существуют на этой планете исключительно для того, чтобы мешать тебе жить.

Когда я слышу от Сергея про босса-кретина, я всегда прошу описать, *что именно Сергей сделал*, чтобы перестать считать босса кретином. Обычно повисает пауза. Потому что

мужской ответ на раздражитель выглядит так:

— **Заметить раздражитель.** (Босс открыл рот).

— **Внутренне взбеситься.** (Выброс кортизола, сжатие челюстей до хруста).

— **Промолчать с каменным лицом.** (Это мы называем «я же мужчина, я контролирую эмоции»).

— **Приехать домой и сорваться на жене за то, что котлеты недостаточно круглые.**

Вот это, друзья мои, и есть та самая пассивная агрессия. Не прямая, когда ты бьешь босса стулом по голове (за это сажают), а наша, родная, застарелая, когда ты годами носишь в себе радиоактивный гнев и облучаешь им всех вокруг.

А теперь самое вкусное — **метафора про камень в почке.** Я расскажу вам реальный случай из практики (имена и детали изменены, чтобы не платить моральную компенсацию).

Пациент Игорь. Жалоба: «Доктор, меня всё бесит. Просыпаюсь — бесит. Иду на работу — бесит. Дышу — и то бесит. Мир стал каким-то несправедливым». Я спрашиваю про образ жизни. Выясняется: Игорь съел три килограмма шашлыка, запил пивом, закурил, и на следующий день у него прихватило поясницу. Диагноз врача — камень в почке. Логичный вывод нормального человека: «Надо меньше жрать жирного и пить воды».

А что сказал Игорь? Вы уже догадались, правда?

— Доктор, ну это же надо было такому случиться именно

СО МНОЙ? И именно на выходных, когда я хотел отдохнуть! Это какая-то карма! Мне просто не везет по жизни!

Заметили подмену? **Камень в почке — это не физиологическое последствие употребления жирного мяса. Это персональное, циничное, адресное письмо от Мироздания лично Игорю с подписью: «Получи, скотина, за то, что ты хороший человек».**

Наш мозг — ленивая скотина. Ему проще вообразить все-ленский заговор и собственную исключительную роль жертвы, чем признать: «Я пережрал и не пью воды». Потому, что если признаешь второе — придется что-то менять. Менять сложно. А сидеть с грелкой на боку, героически страдать и звонить другу со словами «Меня опять судьба нагнула» — легко и приятно. Это дает иллюзию значимости.

Так вот, Сергей с боссом и Игорь с почкой — это один и тот же персонаж. Их нервная система не поломана. Она работает как швейцарские часы, только настроенные на поиск врага. Враг найден — можно выдохнуть и ничего не делать.

В следующих главах мы будем эту систему взламывать. Обещаю: будет неприятно, как поход к стоматологу. Но зато потом вы перестанете видеть врагов в собственном холодильнике и начнете замечать, что босс, может, и не подарок, но и вы ему, простите, не билет на Мальдивы.

А пока — домашнее задание. Когда сегодня вечером вы почувствуете, что вас кто-то или что-то бесит, задайте себе только один вопрос: **«Что я сейчас жрал?»** В прямом или

переносном смысле. Ответ вас удивит. И, скорее всего, расстроит. А это уже половина выздоровления.

Глава 2. Диагноз: Окружающие

Как мы виртуозно ставим диагнозы жене, другу и ко-ту Барсику, не имея медицинского образования. Симптомы: «она странно на меня посмотрела» и «он слишком долго выбирал пиво».

Если главу первую вы дочитали и не швырнули книгу в стену, значит, вы готовы двигаться дальше. В первой главе мы выяснили, что наш мозг — это гениальный адвокат, который всегда найдет виноватого вовне. Теперь пора познакомиться с его любимым инструментом. Это не логика, не интуиция и даже не жизненный опыт. Это **Кушетка Домашнего Психиатра**.

Кушетка эта стоит у каждого в голове. Она потерянная, продавленная, но зато бесплатная и работает 24/7. Как только вы с кем-то взаимодействуете, мозг укладывает этого человека на кушетку, поправляет воображаемые очки и ставит диагноз. Быстро. Четко. И, как правило, в корне неверно.

Причем заметьте: чем меньше у нас информации, тем увереннее диагноз. Если бы нам дали полную медицинскую карту, результаты МРТ и историю переписки человека с мамой, мы бы засомневались. А вот когда жена просто молча подвинула твою кружку на столе — тут всё ясно. Клинический случай. Запущенная форма неуважения к мужу.

Давайте разберем самых частых «пациентов» этой вооб-

ражаемой клиники.

1. Пациент №1: Жена (или Девушка). Диагноз: «Обиделась. Причина неизвестна, но я виноват на 99%»

Вот классика жанра. Вечер пятницы. Вы смотрите что-то про танки или рыбалку, чувствуете себя прекрасно. Входит Жена. Ставит чашку на стол. Смотрит в вашу сторону. Взгляд длится на полторы секунды дольше обычного. ВСЁ.

В вашей голове включается сирена. Внутренний Домашний Психиатр поправляет галстук и выдает заключение:

«Симптоматика очевидна: молчание, дистанцирование предметов быта (чашка поставлена с ускорением 0,2G вместо обычных 0,1G), зрительный контакт с оттенком траурной укоризны. Диагноз: Обида. Этиология: что-то я сделал не так. Возможно, всё. Рекомендация: срочно вспомнить, что я натворил с 2018 года по настоящее время».

И понеслось. Мы начинаем перебирать в голове файлы: «Я забыл вынести мусор?», «Я обещал прибить полку?», «Я слишком громко дышал?», «Это из-за того, что я сказал, что ее мама милая женщина? А может, НАОБОРОТ — надо было СКАЗАТЬ, что она милая, а я промолчал?!».

Мы ставим диагноз на основе **взгляда**. Не слов. Даже не действий. Взгляда. При этом, если спросить жену напрямую: «Милая, ты на меня обиделась?», мы получим классическое:

«Нет, всё нормально». И вот тут-то наша внутренняя психиатрическая экспертиза считает этот ответ главным доказательством! *«Видите! Она говорит „нормально“, но интонация была на 0,8 тона ниже обычного! Это запущенная стадия! Нужно срочно извиняться неизвестно за что или, наоборот, демонстративно молчать в ответ, чтобы показать, что я тоже так умею!»*

Правда жизни, дорогой друг, в 90% случаев гораздо прозаичнее. Она просто думала о том, что забыла купить молоко. Или о том, как нелепо выглядит новая прическа бухгалтерши. Всё. Твой диагноз был поставлен облаку в штанах.

2. Пациент №2: Друг. Диагноз: «Тормознутость в стадии обострения у полки с пивом»

Следующий пациент — ваш лучший друг. Симптом: он стоит у витрины с пивом в супермаркете уже третью минуту. Просто смотрит. Молча. В его глазах читается мука выбора между «тем же самым, что всегда» и «новым крафтовым, на котором нарисован дракон».

Что в этот момент происходит в вашей голове?

«Всё. Пропал. Завис. Так, диагноз ясен: хроническая неспособность принимать решения, осложненная отсутствием уважения к МОЕМУ времени. Я тут стою как дурак, а он философствует над банками! Он что, не понимает, что у меня еще куча дел?! (Каких дел? Лежать на диване — это тоже дело, требующее своевременного начала).»

Мы злимся. Искренне. Нам кажется, что друг делает это **специально**. Чтобы позлить. Чтобы украсть у нас эти 45 секунд жизни. Внутренний Психиатр ставит диагноз «эгоцентричное торможение». А на самом деле человек просто хочет попробовать что-то новое, но боится ошибиться, потому что не хочешь испортить себе вечер кислятиной.

Или другой пример с другом. Он не отвечает на сообщение час. Вы отправили ему мем. Тот самый, идеально опи-

сывающий вашу жизнь. А он молчит. В вашей клинике тут же загорается красная лампочка. *«Игнор! Он меня игнорирует! Наверное, я ему надоел. Или он завидует. Или он сейчас сидит с Костей и ржет над этим мемом вместе с ним, а меня они обсуждают!»* А человек просто телефон в другой комнате заряжает. Или спит. Или у него совещание.

3. Пациент №3: Кот Барсик.

Диагноз: «Злостное уклонение от ласки с целью доминирования»

Это высший пилотаж. Мы ставим диагнозы даже существам, у которых мозг размером с грецкий орех и единственная цель в жизни — найти теплую коробку.

Вы подходите к Барсику. Хотите погладить. Барсик смотрит на вас как на пустое место и демонстративно начинает вылизывать заднюю лапу.

Что транслирует наша Кушетка Домашнего Психиатра?

«Смотри! Он игнорирует кормильца! Это пассивная агрессия высшей пробы. Он показывает, кто в доме хозяин. Он манипулирует. Он хочет, чтобы ты чувствовал себя ничтожеством, недостойным прикоснуться к его священной шерсти. Сволочь пушистая».

И вы уходите на кухню с чувством легкой обиды на кота. На КОТА, Карл! Существо, которое через пять минут прибежит орать, потому что у него в миске видно дно, хотя корма там еще половина.

А правда в том, что у Барсика просто зачесалась лапа. Или он услышал шорох за стеной. Никакого диагноза. Никакого плана по вашему унижению.

Главная проблема нашей Клиники

Она звучит так: **«Я знаю, почему ты это сделал, лучше, чем ты сам».**

Мы присваиваем чужим действиям сложные, многоходовые мотивы, достойные сценария Тарантино. А люди вокруг (и коты) действуют, как правило, из простых, примитивных побуждений: «захотелось», «устал», «задумался», «чесется».

Но наш мозг — драматург. Ему скучно жить в мире, где «она не так посмотрела, потому что вспоминала список покупок». Ему нужен триллер. Ему нужна драма. Ему нужен диагноз, где мы — невинная жертва, а ОНИ — загадочные и опасные манипуляторы.

Домашнее задание.

Сегодня, когда вам покажется, что кто-то на вас странно посмотрел, или слишком долго выбирал товар, или кот посмотрел с презрением — скажите вслух, громко и четко: **«Он (а) просто тупит / чешется / думает о молоке. Ко мне это не имеет никакого отношения».**

Это будет первый шаг к закрытию вашей внутренней психушки. Ну или хотя бы к переводу ее из стационара в режим дневного посещения.

Глава 3. Синдром вахтера Вселенной

Почему ваш внутренний перфекционист просыпается именно тогда, когда вы видите, как кто-то паркуется? Исследование вселенской несправедливости на примере очереди в супермаркете.

Знаете, кто самый влиятельный человек на планете? Нет, не президент и не владелец крупной соцсети. Самый влиятельный человек — это **вахтер тети Зина** в поликлинике, которая решает, пустить вас к врачу без бахил или отправить на улицу за три рубля и чувством собственного ничтожества.

Вахтер — это архетип. Это состояние души, когда у тебя в руках есть маленькая, ничтожная власть, и ты раздуваешь ее до размеров ядерной кнопки. И вот что я вам скажу, дорогой читатель: в каждом из нас живет такая тетя Зина. Только ее вахта — не в поликлинике, а в нашей голове. И объект ее надзора — **весь остальной мир**.

Я называю это **Синдромом Вахтера Вселенной (СВВ)**. И сейчас мы разберем его клинические проявления.

Симптом №1: Парковка имени меня

Представьте картину. Вы идете по своим делам. День прекрасный, птички поют, вчерашний шашлык пока не дал о себе знать. И вдруг вы видите ЭТО. Автомобиль, который пытается припарковаться в карман длиной с футбольное поле, но делает это с грацией пьяного бегемота. Водитель сдает назад, потом вперед, опять назад, выравнивает руль, как будто он управляет танкером в Суэцком канале.

Что происходит с вами? Вы останавливаетесь. Внутренняя тетя Зина надевает форменную жилетку с бейджиком **«Главный Эксперт по Параллельной Парковке»** и начинает вещать.

«Куда?! Куда ты руль выкрутил?! Ты что, права в „Пятерочке“ купил?! Там еще полметра! Полметра, я тебе говорю! Вот бревно! Да я бы на твоём месте одной левой, с закрытыми глазами, на ручнике!»

Заметьте важнейший нюанс. Вам не нужно туда парковаться. Вы вообще шли за хлебом. У вас даже машины может не быть. Но ваш внутренний вахтер уже на посту. Ему плевать на хлеб. Его миссия — зафиксировать нарушение вселенского порядка. Он должен мысленно (а иногда и вслух) осудить нерадивого водителя, потому что **если он этого не сделает, то кто тогда?**

Это и есть главный механизм СВВ. Мы уверены, что мир

ждет именно нашей оценки. Что без нашего внутреннего комментария «ну и криворукий же ты» вселенная пойдет вразнос.

Симптом №2: Очередь в супермаркете как тест на профпригодность человечества

Это святая святых Синдрома Вахтера. Вы стоите в очереди. Перед вами — женщина с тележкой, доверху набитой продуктами. У вас в руках — пачка пельменей и бутылка кефира. Вы уже представляете, как сейчас быстро пробьетесь и улетите домой.

И тут начинается...

Женщина открывает кошелек. Там не деньги. Там... мелочь. Копейки. Она начинает их перебирать. Медленно. Как будто сортирует древние свитки Мертвого моря. Кассирша зеваает. Какая-то бабка впереди спрашивает: «А почему у вас сметана? Та, что в синей баночке, а не в красной, мне красная не нравится».

В этот момент ваша внутренняя тетя Зина встает со стула, поправляет очки и выдает экспертное заключение:

«Вы посмотрите на них! Они что, специально?! У них сговор! Мир решил проверить меня на прочность! Эта женщина не просто считает копейки, она крадет МОЮ жизнь! По секундам! А эта бабка — провокатор! Она точно знает, какая ей нужна сметана, но спрашивает, чтобы побесить МЕНЯ!»

И вот вы уже красный, потеете, сжимаете пачку пельменей так, что они слипаются в один большой комок нервов. Самое удивительное — вы же никуда не опаздываете. Вас дома ждут только диван и сериал про маньяков. Но внутренний вахтер требует справедливости. Эффективности. Скорости. Он судит очередь по законам «Формулы-1», хотя сам в этой гонке не участвует.

Анатомия синдрома: почему нас это бесит?

Как ваш покорный слуга и профессиональный копатель в чужих мозгах, я обязан дать ответ. Почему нас так триггерит чужая медлительность или неловкость?

Ответ прост и, как обычно, неприятен. Потому что это **единственный легальный способ почувствовать свое превосходство, не прилагая никаких усилий.**

Поймите меня правильно. Чтобы почувствовать себя крутым спортсменом, надо потеть в зале. Чтобы почувствовать себя умным — надо читать книги. Чтобы почувствовать себя богатым — надо зарабатывать. А чтобы почувствовать себя **«Самым Адекватным Человеком в Этой Очереди»** — достаточно просто стоять и ничего не делать. Просто сравнивать себя с теми, кто, по вашему мнению, «тормозит». И на их фоне вы автоматически — гений скорости и эффективности. Даже если вы тот самый парень, который забыл ПИН-код от своей карты и вспоминал его три минуты, пока сзади стоял другой психолог и писал про вас книгу.

Вахтер Вселенной — это защитный механизм нашей

хрупкой самооценки. Если я могу осудить то, как паркуется другой, значит, я уж точно паркуюсь как бог. Даже если у меня нет прав.

Иллюзия контроля

Есть еще один слой. Более глубокий. Наша жизнь — штука хаотичная. Мы не знаем, что будет завтра, уволят ли нас с работы и не подорожает ли гречка. Но вот в очереди — тут всё понятно. Есть простые, дурацкие правила. И когда кто-то их нарушает (слишком долго выбирает пиво или считает мелочь дольше 5 секунд), наш мозг орет: **«Я бы на его месте сделал лучше! Я бы контролировал ситуацию!»**

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.