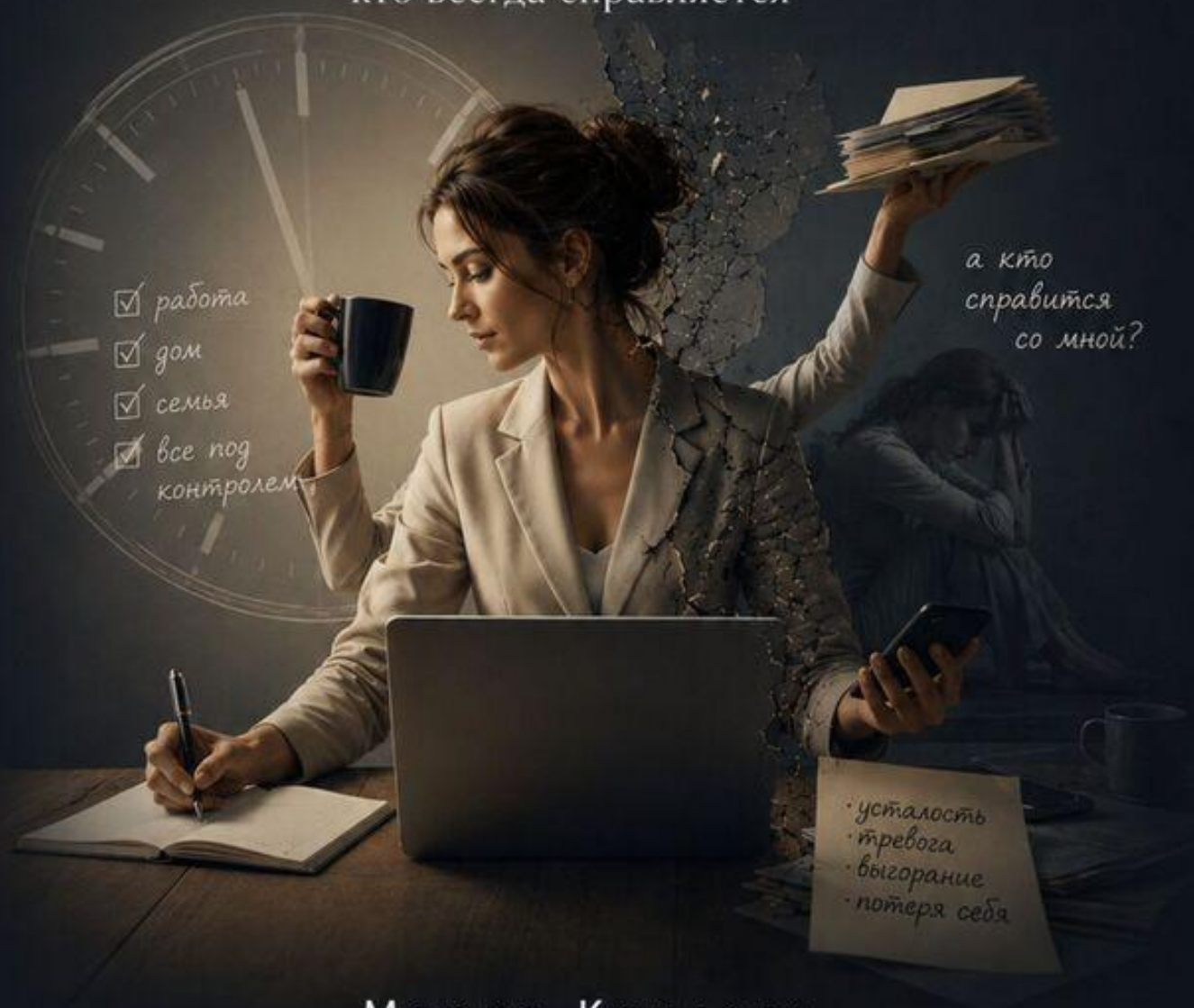


18+

Цена быть Человеком- функцией

Во сколько вам обходится быть тем,
кто всегда справляется



Мария Кривега

Мария Кривега

**Цена быть Человеком-функцией.
Во сколько вам обходится быть
тем, кто всегда справляется**

«Издательские решения»

Кривега М. С.

Цена быть Человеком-функцией. Во сколько вам обходится быть тем, кто всегда справляется / М. С. Кривега — «Издательские решения»,

В книге вы узнаете:— почему психика может годами платить ресурсом за непрожитые утраты и хроническое напряжение;— как отличить обычную усталость от режима выживания;— почему сильные люди часто замечают кризис позже остальных;— какие скрытые утечки ресурса могут незаметно влиять на сон, тревогу, деньги, отношения и способность восстанавливаться. Если вы привыкли справляться — прочтите ее.

Содержание

Глава 1. Люди редко обращают внимание на то, что их разрушает на самом деле	6
Глава 2. Ничего не предвещало	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Цена быть Человеком-функцией Во сколько вам обходится быть тем, кто всегда справляется

Мария Салаватовна Кривега

© Мария Салаватовна Кривега, 2026

ISBN 978-5-0070-4897-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Люди редко обращают внимание на то, что их разрушает на самом деле

Елена (имя изменено, образ собирательный) была очень ответственной женщиной и очень переживала за своих детей. Особенно за старшего сына, который уже начал вступать в довольно серьёзный конфликт с Законом.

«Вот как так бывает, — думала она. — Ты вроде бы совершенно интеллигентный человек, и даже когда под ноги попадается кошка, называешь её кошкой, а сын выдаёт ТАКОЕ? Нет, муж, конечно, не самый добрый человек в мире, но даже он себе никогда не позволял подобного. Как можно было за „не такой“, видите ли, взгляд сломать девочке позвоночник?»

На тот момент Елена совсем не считала своим главным запросом свои собственные отношения в семье, хотя именно они бросались в глаза довольно быстро. Муж её унижал давно, привычно и без особой маскировки. Нет, он не орал, не оскорблял и не бил никого, даже ребенка. Он методично и «не со зла» всех обесценивал.

Что-то из серии: «Я живу свою прекрасную жизнь, вы мне неинтересны. И своих проблем хватает. Свою часть денег в семью вложил — и что вам еще надо?»

Со временем дети тоже включились в этот стиль общения с матерью.

Родители Елены не говорили, что происходящее ненормально или что такая жизнь может человека разрушать. Наоборот, они утверждали довольно типичные вещи: надо потерпеть, дети же, муж хорошую сумму домой приносит. Ценить же надо! Сама она тоже не задавалась этим вопросом. **В режиме выживания люди редко задаются вопросом, почему им всё время приходится удерживать себя в рабочем состоянии.**

Она пришла разбираться с вопросом детей: что не так делает она, мать. Чего она им не додает.

А уже позже, когда мы начали работать, она рассказала, что ее беспокоит, я назначила ей обследование. И выяснилось, что у неё есть серьёзное заболевание, которое срочно нужно лечить.

Знаете, меня давно занимает одна закономерность. Человек редко обращает внимание на то, что разрушает его на самом деле, если это встроено в повседневную жизнь и не мешает продолжать функционировать. Особенно если рядом есть культура терпения, высокой ответственности или привычка считать психологические проблемы чем-то второстепенным.

Когда я работала в реанимации, я видела очень похожий механизм.

К нам редко попадали люди в самом начале болезни. Обычно организм уже довольно долго пытался справиться самостоятельно. До реанимации человек ещё работал, куда-то ходил, решал бытовые вопросы, объяснял себе, что это, вероятно, просто простуда, переутомление или сложный период.

Особенно запоминались молодые пациенты. Помню женщину примерно тридцати трёх лет, очень истощённую внешне. По образованию инженер.

Она потеряла работу по специальности, не нашла быстрого решения и пошла разносить рекламные материалы по домам. Чтобы не просить у мужа дополнительных денег, пошла в той одежде, какая была. Дело было зимой, плотности одежды не хватило. Закончилось всё двусторонней пневмонией и реанимацией.

Позже её мама рассказывала, что кто-то из знакомых или местных помощников собрал деньги на лечение. Деньги получил муж, потому что сама пациентка уже находилась в тяжёлом состоянии, после чего исчез.

Понимаете, в медицине принято смотреть на диагнозы, показатели анализов, тяжесть инфекции, сопутствующие заболевания. Это важно. Но за многими тяжёлыми историями почти всегда стоит ещё что-то, чего нет в выписке. И если еще о физическом истощении мы пишем, то длительное напряжение, отношения, в которых человек давно перестал быть для себя важным, привычка терпеть — это мы в обычной истории болезни не указываем.

Со временем я стала видеть похожую вещь в своей интегративной практике. Люди часто приходят не потому, что наконец заметили источник своего истощения. Они приходят потому, что не выдержало что-то другое: тело, ребёнок, сон, работа, тревога. Или появились панические атаки, чувство полной внутренней пустоты или ситуация, которую уже невозможно удерживать прежними способами.

Наверное, именно тогда я начала формулировать для себя мысль, вокруг которой потом постепенно сложилась вся эта книга.

Организм умеет очень долго адаптироваться к ненормальному. Психика тоже.

И способность всегда справляться иногда обходится человеку намного дороже, чем он привык считать.

Глава 2. Ничего не предвещало

Когда я работала в реанимации, родственники довольно часто говорили одну и ту же фразу: «Так ничего ж не предвещало».

Иногда они произносили её растерянно. Но чаще — с той смесью шока и попытки хоть как-то собрать картину происходящего, которая появляется, когда человек ещё не успел поверить в тяжесть ситуации.

Но чем дольше я работала, тем чаще ловила себя на одной мысли: по-настоящему **внезапно тяжёлые состояния случаются не так часто**, как кажется.

Обычно что-то всё-таки предвещало. Просто не всегда драматично, громко или настолько остро, чтобы человек сразу понял: происходит что-то серьёзное.

Просто организм довольно редко решает перейти от полного благополучия сразу к катастрофе, не подавая никаких сигналов.

Помню пожилую женщину, супругу очень обеспеченного человека. У неё было двое взрослых детей, один из них врач. Семья влиятельная, внимательная к статусу, к качеству помощи; не из тех историй, где человек может неделю лежать дома с высокой температурой и никого особенно не интересовать.

Её привезли уже в коме. Мы диагностировали сначала менингоэнцефалит, потом сепсис.

Сын и муж рассказывали примерно следующее: ещё вчера мама блистала на своём дне рождения, вся в бриллиантах, прекрасно выглядела, *ничего не предвещало*, а сегодня — реанимация.

Я помню, что меня тогда зацепила именно эта фраза. Потому что это, если честно, какой-то нонсенс.

Для менингоэнцефалита обычно всё же находятся какие-то предшествующие события: инфекция, симптомы со стороны ЛОР-органов, боли, температура, травма, какое-то ухудшение самочувствия, на которое человек мог бы обратить внимание.

Конечно, я не знаю всей истории этой семьи и не могу утверждать, что происходило на самом деле. Но профессиональная часть меня тогда подумала: вероятно, какие-то сигналы всё-таки были. Вопрос только в том, кто и почему не придал им значения.

Иногда люди не обращаются за помощью, потому что привыкли терпеть. В некоторых случаях — потому, что не хотят подводить близких. А иногда — потому что слишком привыкли выполнять все свои роли сразу: жены, матери, руководителя, специалиста и человека, на котором всё держится.

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.