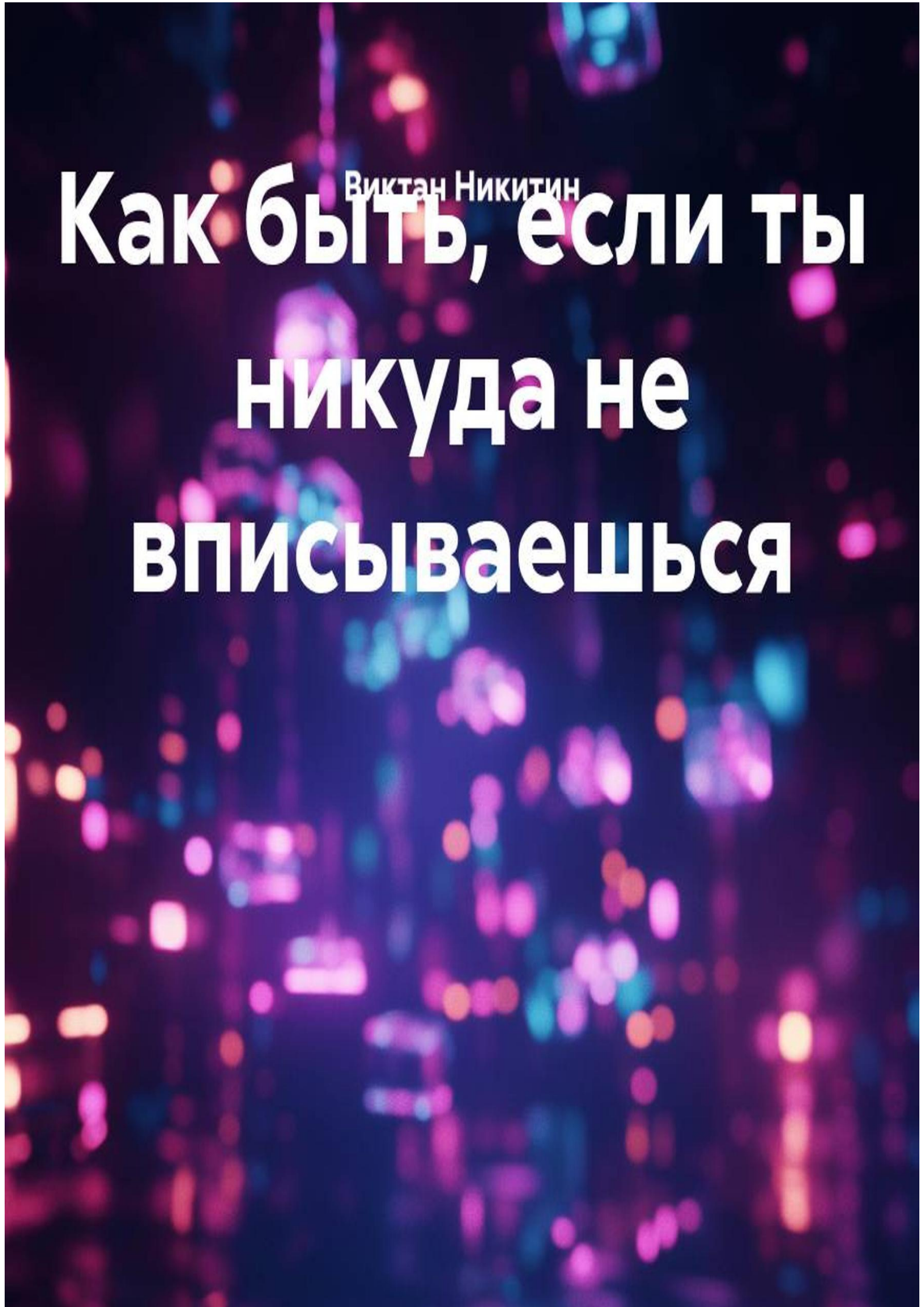




Виктор Никитин

Как быть, если ты никуда не вписываешься

Виктан Никитин

**Как быть, если ты
никуда не вписываешься**

«Автор»

2026

Никитин В.

Как быть, если ты никуда не вписываешься / В. Никитин —
«Автор», 2026

Мы часто чувствуем, что никуда не подходим, не вписываемся. Что с этим делать и можно ли что-то сделать? Невписанность есть ситуативная и экзистенциальная и ролевая... Они разные, но часто причиняют почти физическую боль. Кто-то из великих смог это преодолеть и сделать своим плюсом, кто-то живет с этим всю жизнь.

© Никитин В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Как быть, если ты никуда не вписываешься

Глава

Чувство, которое трудно произнести вслух

Я всегда чувствовал себя одиноким. У меня не было отца, вернее, он со мной не общался, не виделся, но я принадлежал к довольно успешной социальной страте, где безотцовщина была нетипична. Я не знал ни одного ребенка, у которого не было бы отца, как у меня. К тому же отец был другой национальности. Это была абсолютно европейская национальность, которая меня никак не выделяла среди других, но в семье мне всегда напоминали про нее, даже давали прозвища, связанные с ней, и я с раннего детства идентифицировал себя как человека другой национальности и культуры, чем моя семья.

Невписанность - это такой особый тип одиночества, о котором редко говорят прямо. Это одиночество другого рода, когда ты находишься среди людей, но при этом не принадлежишь ни к одной группе целиком. Не совсем своя компания, будто ты сидишь за одним столом, но разговариваешь на другом языке, не совсем своя работа, вроде бы коллега, вроде бы делаешь общее дело, но не свой парень, не совсем своя семья, вроде родной по крови, но чужой по духу, любят, но не понимают, не совсем твоя как быть, если ты никуда не вписываешься культура гражданин страны, которую до конца не понимаешь изнутри, или человек, застрявший между двумя культурами и не принятый ни одной из них полностью. Обычно это состояние или чувство называют я никуда не вписываюсь. И оно может преследовать человека с детства до старости, меняя форму, но не исчезая. Кто-то с ним смиряется и тихо несёт всю жизнь как фоновую боль, о которой не принято говорить вслух, потому что со стороны кажется, что жаловаться не на что, вроде бы всё в порядке, вроде бы есть и работа, и семья, и знакомые. Кто-то ломается под его тяжестью - уходит в изоляцию, тревожность, депрессию, зависимости как способ заглушить фон. А кто-то, как ни странно, превращает это же самое чувство в источник силы, оригинальности и в конечном счёте влияния на мир, причём иногда влияния огромного масштаба. Такой сценарий все таки очень редок и нетипичен. Так откуда берётся это ощущение, что о нём говорит наука (психология, нейробиология, социология), и почему истории людей, ставших культурными и научными иконами именно благодаря своей невписанности, могут дать практический ориентир тем, кто сейчас чувствует себя чужим. Мы пройдем путь от механизмов боли до механизмов её преобразования, а в конце сформулируем конкретные, применимые на практике принципы. Часть первая. Почему это так больно: наука о принадлежности

Принадлежность как базовая потребность В 1995 году психологи Рой Баумайстер и Марк Лири опубликовали статью, которая на десятилетия вперед определила, как психология понимает социальную природу человека The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. Их центральный тезис прост и от этого особенно тревожен: потребность принадлежать к группе - не культурная надстройка и не слабость характера, а базовая, эволюционно закреплённая мотивация, сопоставимая по силе с голодом или потребностью в безопасности. Авторы показали, что эта потребность имеет два ключевых признака: во-первых, человеку нужны частые, позитивно окрашенные взаимодействия с несколькими другими людьми; во-вторых, эти взаимодействия должны происходить в рамках устойчивых, продолжающихся отношений, где есть взаимная забота о благополучии друг друга. Важно: человеку недостаточно просто присутствовать в группе физически. Ему нужно ощущение, что его *видят*, *принимают* и что его присутствие имеет значение. Именно поэтому можно быть частью большого коллектива, например, учиться в переполненной школе, работать в открытом офисе на сто человек, состоять в десятках чатов и групп в мессенджерах, но при этом остро чувствовать себя одиноким и лишним. Количество социальных контактов и качество

принадлежности - это два совершенно разных измерения, и одно не заменяет. У меня долго была очень насыщенная социальная жизнь, но я в ней не рос, а истощался, потому что, мне казалось, что я все время подстраиваюсь к чему-то, что ко мне не относится. Баумайстер и Лири также показали, что неудовлетворённая потребность принадлежать имеет последствия далеко за пределами субъективного дискомфорта: она статистически связана с ухудшением физического здоровья, снижением иммунитета, повышенным риском тревожных и депрессивных расстройств и даже с более высокой смертностью, эффект, впоследствии многократно подтверждённый в эпидемиологических исследованиях социальной изоляции, включая известные метаанализы Джулианны Холт-Лунстад, показавшие, что хроническое одиночество по влиянию на риск смертности сопоставимо с курением пятнадцати сигарет в день. Нейробиология отвержения Долгое время социальное отвержение считалось метафорически "болезненным" - просто оборотом речи, поэтическим преувеличением. Но нейробиолог Наоми Айзенбергер и её коллеги из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе провели серию экспериментов с использованием функциональной МРТ, в которых испытуемых включали в компьютерную игру с перебрасыванием мяча, так называемый Cyberball, а затем незаметно исключали из неё: остальные игроки (на самом деле запрограммированные боты) просто переставали передавать мяч этому участнику. Результат оказался поразительным: зоны мозга, которые активировались у отвергнутых участников, в частности, дорсальная передняя часть поясной коры (dorsal anterior cingulate cortex), во многом совпадали с зонами, отвечающими за обработку физической боли. Иными словами, мозг в буквальном смысле не делает принципиальной разницы между тем, когда тебя отвергли и когда тебе больно физически. Думаю, почти каждый так или иначе пережил эту травму отвержения. Это открытие дало начало целому направлению исследований, которое иногда называют социальной болью (social pain), и оно объясняет, почему фраза меня это ранило - не просто фигура речи, а довольно точное описание того, что происходит в мозге. Более того, последующие исследования - в том числе работа психолога Итана Кросса и коллег, опубликованная в *Proceedings of the National Academy of Sciences* в 2011 году, — показали, что даже воспоминание о болезненном социальном отвержении (например, о разрыве отношений) активирует те же соматосенсорные зоны мозга, что и реальная физическая боль. Для человека, который годами чувствует себя чужим в своей среде, это означает важную вещь, его страдание не выдумка и не излишняя чувствительность. Это регистрируемая, измеримая реакция организма на реальную угрозу, а именно угрозу социальной изоляции, которая в эволюционной истории человека действительно была равносильна угрозе выживанию: одиночка вне племени в древности имел куда меньше шансов дожить до старости, найти партнёра, вырастить потомство. Неопределённость принадлежности и её долгосрочный эффект Отдельная линия исследований, начатая психологом Грегори Уолтоном из Стэнфордского университета, посвящена феномену, который он назвал *belonging uncertainty* - неопределённость принадлежности. Уолтон показал, что у людей, которые хронически сомневаются в том, принимает ли их конкретная среда (например, студенты из меньшинств в элитных университетах), эта неопределённость сама по себе, независимо от реальных фактов отношения окружающих, снижает академическую успеваемость, мотивацию и физическое здоровье. При этом в его же экспериментах достаточно было короткого, но точного вмешательства, то есть просто рассказать студентам, что сомнения в принадлежности испытывают почти все первокурсники и что это со временем проходит, чтобы значимо улучшить их долгосрочные академические результаты и субъективное благополучие. Этот результат важен по двум причинам. Во-первых, он подтверждает, что субъективное ощущение я тут чужой само по себе, отдельно от объективной реальности, обладает разрушительной силой. Во-вторых, и это обнадеживающая часть, он показывает, что интерпретация этого чувства (это временно и знакомо многим вместо того, что подтверждает, что со мной что-то не так) способна изменить его последствия почти так же сильно, как изменение самих обстоятельств. Разные виды неписанности Полезно различать, о каком

именно несоответствии идёт речь, потому что стратегии совладания сильно зависят от типа. ****Ситуативное несоответствие.**** Человек оказался не в той среде - не в той школе, не в той компании, не в том городе. Само по себе несоответствие не говорит ничего о человеке, оно говорит о неудачном совпадении контекста и личности. Смена среды часто решает проблему полностью, причём иногда почти мгновенно: тот же самый человек, который в одном коллективе казался странным и лишним, в другом внезапно оказывается душой компании. ****Ролевое несоответствие.****

Человек занимает социальную роль (сотрудник, студент, член семьи), которая структурно не подходит его складу, например, интроверт на позиции, требующей постоянных публичных выступлений и нетворкинга, или творческий человек в жёстко регламентированной бюрократической системе, где ценится не результат, а соблюдение процедуры. ****Идентичностное несоответствие.**** Более глубокий уровень, когда сама идентичность человека (его культура, происхождение, ценности, образ мышления, нейротип) отличается от доминирующей нормы среды. Сюда относится опыт иммигрантов, билингвальных и детей третьей культуры (third culture kids — термин, введённый социологом Рут Юзем ещё в 1950-х для детей, выросших вне культуры своих родителей), людей с расстройствами аутистического спектра или СДВГ в нейротипичной среде, высокочувствительных людей (концепция highly sensitive person психолога Элейн Эйрон) в среде, ценящей толстокожесть и напор. ****Экзистенциальное несоответствие.**** Самый глубокий и самый трудноуловимый вид, когда ощущение чуждости не конкретной группе, а миру как таковому. Именно об этом писали экзистенциалисты, и мы вернёмся к этому в отдельном разделе ниже. Разграничение важно, потому что путь из ситуативного несоответствия (поменяй школу, поменяй работу) радикально отличается от пути при идентичностном или экзистенциальном (прими эту черту как часть своей идентичности и найди или построй среду, которая её ценит, вместо того чтобы бесконечно бороться с собой). Часть вторая. Звёздные биографии: чужие, которые изменили правила игры История массовой культуры, науки и бизнеса хранит удивительно много примеров людей, чья ценность для мира родилась именно из несовпадения со средой - не вопреки этому несовпадению, а благодаря ему. Рассмотрим несколько историй подробнее, обращая внимание не только на факт он был не такой, как все, но и на механизм, как именно инаковость превратилась в результат. Альберт Эйнштейн: медлительный мальчик, который усомнился в очевидном Согласно распространённой в биографической литературе версии, маленький Альберт заговорил довольно поздно, был медлителен в устной речи и с трудом вписывался в жёсткую, авторитарную систему прусской гимназии, построенную на муштре, заучивании наизусть и беспрекословном подчинении. Один из учителей, если верить легенде, прямо сказал, что из мальчика «никогда ничего путного не выйдет» — и хотя степень достоверности этой конкретной фразы историка биографии оспаривают, сам факт конфликта Эйнштейна с прусской системой образования задокументирован достаточно хорошо: он демонстративно ненавидел муштру и в итоге бросил гимназию, не окончив её, а позже с трудом и не с первой попытки поступал в Цюрихский политехникум. Ключевой механизм здесь такой: система образования, в которой рос Эйнштейн, была нацелена на воспроизводство уже существующего знания, а не на сомнение в нём. Эйнштейн, судя по всему, органически не мог функционировать в режиме бездумного повторения, и именно эта неспособность встроиться в конвейер заучивания парадоксальным образом сохранила в нём способность задавать наивные, но фундаментальные вопросы (что будет, если лететь рядом с лучом света?) - вопросы, которые впоследствии привели к специальной теории относительности. Человек, идеально вписанный в систему, редко ставит под сомнение её базовые аксиомы: для этого нужна некоторая доля внутренней отстранённости от неё. Никола Тесла: одиночка на обочине индустрии Никола Тесла ещё один пример человека, чья карьера строилась вопреки, а не благодаря социальной вписанности. Он был известен своей крайней эксцентричностью: строгими ритуалами (числа, кратные трём, обязательное количество полотенец), фобией микробов, привязанно-

стью к голубям больше, чем к людям, и почти полным отсутствием романтических отношений на протяжении всей жизни, что он сам объяснял тем, что личные связи мешали бы его изобретательской работе. В деловой среде своего времени, ориентированной на прагматичный американский капитализм эпохи Эдисона и Моргана, Тесла с его почти мистическим, визионерским отношением к электричеству и переменному току воспринимался как чужак и коммерчески во многом проиграл более приземлённому и социально ловкому Эдисону, умевшему договариваться, продавать себя прессе и инвесторам. Но именно та инаковость мышления, которая мешала ему в бизнес-переговорах, позволила ему увидеть потенциал переменного тока там, где другие видели тупик, а позже и предвидеть беспроводную передачу энергии и радиосвязь задолго до того, как эти идеи стали общепринятыми. Стив Джобс: человек между категориями Стив Джобс был усыновлён в младенчестве, рос в приёмной семье в Калифорнии, недолго проучился в колледже Рид и бросил его после одного семестра, формально оставшись отчисленным, хотя продолжал неофициально посещать интересовавшие его лекции, включая знаменитый курс каллиграфии, впоследствии повлиявший на дизайн шрифтов в Macintosh. Его биограф Уолтер Айзексон в авторизованной биографии описывает Джобса как человека, который на протяжении всей жизни сопротивлялся готовым социальным ролям. Он не был классическим инженером (этим занимался Стив Возняк), не был классическим бизнесменом в понимании Кремниевой долины того времени, экспериментировал с восточным мистицизмом и диетами задолго до того, как это стало массовой модой, ездил автостопом по Индии в поисках духовного учителя. Механизм здесь показателен: Джобс не вписывался ни в одну из существующих ниш, он ни инженер, ни дизайнер, ни бизнесмен в чистом виде и поэтому Apple как компания родилась на пересечении технологий, дизайна и эстетики, то есть в пространстве, которое до него попросту не рассматривалось как единое целое большинством игроков индустрии.

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.