

Дмитрий Малышев
**Желание всё контролировать.
Плюсы и минусы**



18+

Дмитрий Малышев

**Желание всё контролировать.
Плюсы и минусы**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Желание всё контролировать. Плюсы и минусы / Д. Малышев —
«Автор», 2026

Личный опыт многих людей показывает, что проблема чрезмерного контроля часто коренится в глубоких психологических механизмах: страхе перед неизвестностью, потребности в одобрении, опыте прошлого, где потеря контроля приводила к негативным последствиям. Понимание этих корней позволяет подойти к теме не с позиции осуждения, а с позиции исследования и сострадания к себе и другим. Ведь контроль сам по себе не является ни хорошим, ни плохим — это инструмент, ценность которого определяется контекстом применения, степенью гибкости и способностью различать, когда он служит жизни, а когда начинает её ограничивать.

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Самопознание...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Желание всё контролировать.

Плюсы и минусы

Самопознание...

Желание всё контролировать

Плюсы и минусы

Контроль дает иллюзию безопасности. Когда в прошлом не хватало стабильности, предсказуемости или опоры, психика учится держать все в руках.

Но чрезмерный контроль истощает: невозможно предусмотреть все. Постепенный отказ от тотального контроля — не безответственность, а восстановление доверия к миру и себе. И это процесс, который требует мягкости, а не резкого «отпустить».

Введение

Тема контроля занимает центральное место в жизни современного человека, поскольку стремление управлять обстоятельствами, людьми и собственными реакциями является одной из фундаментальных потребностей психики. В мире, характеризующемся высокой степенью неопределённости, быстрыми изменениями и постоянным потоком информации, желание всё контролировать становится естественной защитной реакцией на ощущение хаоса и непредсказуемости. Многие люди обнаруживают, что их повседневная жизнь наполнена попытками предусмотреть все возможные сценарии, минимизировать риски и обеспечить себе чувство стабильности через тщательное планирование и управление каждым аспектом существования.

Актуальность этой темы подтверждается многочисленными личными историями и наблюдениями. Например, человек может тратить часы на составление идеального расписания, испытывая тревогу при малейшем отклонении от плана. Другой пример — постоянная проверка работы коллег или близких из страха, что без личного вмешательства результат окажется неудовлетворительным. Третий случай — невозможность расслабиться в отпуске, потому что ум продолжает сканировать окружение на предмет потенциальных проблем, которые нужно предотвратить. Эти и подобные ситуации иллюстрируют, как стремление к контролю, изначально направленное на обеспечение безопасности и эффективности, может превратиться в источник хронического напряжения, ограничивающего свободу и радость жизни.

Личный опыт многих людей показывает, что проблема чрезмерного контроля часто коренится в глубоких психологических механизмах: страхе перед неизвестностью, потребности в одобрении, опыте прошлого, где потеря контроля приводила к негативным последствиям. Понимание этих корней позволяет подойти к теме не с позиции осуждения, а с позиции исследования и сострадания к себе и другим. Ведь контроль сам по себе не является ни хорошим, ни плохим — это инструмент, ценность которого определяется контекстом применения, степенью гибкости и способностью различать, когда он служит жизни, а когда начинает её ограничивать.

Глава 1. Что такое контроль?

Определение контроля и его роль в жизни человека. Контроль представляет собой способность влиять на процессы, события, поведение или результаты в желаемом направлении. На базовом уровне контроль необходим для выживания: человек контролирует своё тело, чтобы удовлетворять потребности, контролирует окружение, чтобы создавать безопасные условия, контролирует социальные взаимодействия, чтобы выстраивать отношения и достигать целей. В этом смысле контроль является естественной и здоровой функцией, позволяющей человеку быть агентом собственной жизни, а не пассивным наблюдателем обстоятельств.

Однако понятие контроля имеет множество граней. Внешний контроль направлен на управление обстоятельствами, другими людьми, рабочими процессами, финансовыми потоками. Внутренний контроль касается регуляции собственных эмоций, мыслей, импульсов, поведения. Оба типа контроля важны для функционирования в обществе, но их баланс и гибкость определяют, будет ли контроль служить ресурсом или становиться источником проблем.

Роль контроля в жизни человека многогранна. С одной стороны, он обеспечивает структуру, предсказуемость и возможность достижения долгосрочных целей. С другой стороны, чрезмерная фиксация на контроле может ограничивать спонтанность, творчество и способность адаптироваться к непредвиденным изменениям. Здоровый контроль характеризуется гибкостью: человек умеет управлять тем, что находится в зоне его влияния, и отпускает то, что контролировать невозможно или нецелесообразно.

Почему мы стремимся контролировать всё вокруг? Стремление к всеобъемлющему контролю часто коренится в фундаментальной потребности человека в безопасности и предсказуемости. Эволюционно мозг настроен на сканирование окружения на предмет угроз и на подготовку к возможным негативным сценариям. В современном мире, где прямые физические угрозы встречаются реже, эта система переориентируется на социальные, профессиональные и экзистенциальные риски, порождая желание контролировать всё: от карьерного роста до отношений, от здоровья до глобальных событий.

Другим фактором является опыт прошлого. Если в детстве или в значимых жизненных ситуациях человек сталкивался с хаосом, непредсказуемостью или потерей контроля, которая привела к болезненным последствиям, психика может сформировать убеждение, что единственный способ избежать повторения травмы — это тотальный контроль над всеми аспектами жизни. Это убеждение, будучи когда-то адаптивным, во взрослом возрасте может стать источником хронического напряжения, поскольку полный контроль над реальностью объективно невозможен.

Социальные и культурные факторы также усиливают стремление к контролю. Современная культура часто продвигает идеалы самоконтроля, продуктивности, планирования и достижения, создавая впечатление, что человек, который всё контролирует, является успешным и достойным. Это может формировать внутреннее давление, заставляющее человека стремиться к недостижимому идеалу полного управления, игнорируя естественные ограничения человеческих возможностей и непредсказуемость жизни.

Наконец, стремление контролировать других людей часто связано с потребностью в подтверждении собственной ценности, страхом отвержения или желанием обеспечить безопасность близких. Однако попытки управлять поведением, чувствами или выборами других людей

редко приводят к желаемым результатам, поскольку каждый человек обладает собственной волей, потребностями и правом на автономию. Понимание этих мотивов позволяет подходить к теме контроля с большей осознанностью и состраданием, создавая основу для более гибкого и здорового отношения к управлению собственной жизнью.

Глава 2. Плюсы контроля

Иллюзия безопасности: как контроль помогает справляться с неопределённостью. Одна из ключевых функций контроля заключается в снижении тревожности, связанной с неизвестностью. Когда человек чувствует, что может влиять на ход событий, предвидеть возможные проблемы и подготовиться к ним, его нервная система воспринимает окружение как более безопасное и предсказуемое. Это позволяет снизить уровень стресса, сохранить когнитивные ресурсы для решения задач и поддерживать эмоциональную стабильность в условиях изменчивости.

Контроль создаёт структуру, которая помогает ориентироваться в сложном мире. Планирование дня, постановка целей, разработка стратегий действий — все эти формы контроля превращают хаотичный поток возможностей и требований в управляемый процесс. Структура не только облегчает принятие решений, но и даёт чувство компетентности: человек видит, что его действия приводят к ожидаемым результатам, что укрепляет самооценку и мотивацию к дальнейшим усилиям.

В ситуациях кризиса или высокой неопределённости контроль становится особенно ценным ресурсом. Способность сосредоточиться на том, что можно изменить, и разработать план действий помогает предотвратить паралич анализа и сохранить способность функционировать даже в сложных обстоятельствах. Контроль в этом контексте не означает отрицание реальности или попытку управлять всем, а представляет собой фокусировку на зоне влияния — тех аспектах ситуации, где действия человека действительно могут иметь значение.

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.