

КИРИЛЛ САРАПУЛОВ

То, что осталось с нами

10 механизмов, которые
когда-то помогли выжить,
а теперь мешают жить



Кирилл Сарапулов

То, что осталось с нами

«Автор»

2026

Сарапулов К.

То, что осталось с нами / К. Сарапулов — «Автор», 2026

Мы привыкаем считать силой то, что когда-то помогало нам справляться: контроль, ответственность, жёсткость, правоту, постоянную готовность действовать, умение терпеть и не останавливаться. Но проходит время, обстоятельства меняются, а внутренние механизмы остаются. И человек продолжает жить так, будто ему всё ещё нужно спастись, доказывать, удерживать, побеждать или ждать очередной угрозы. В этой книге Кирилл Сарапулов разбирает десять таких механизмов и показывает, почему качества, которые когда-то помогали выжить, со временем могут мешать близости, спокойствию и способности пользоваться уже построенной жизнью. Это книга о том, что справляться с жизнью и действительно жить — далеко не одно и то же.

© Сарапулов К., 2026

© Автор, 2026

Кирилл Сарапулов

То, что осталось с нами

Вступление

Иногда обстоятельства давно изменились, а человек продолжает жить так, будто всё осталось по-прежнему. Он уже не там, где когда-то было страшно, нестабильно или трудно. Возможно, прошли годы. Появились работа, семья, деньги, опыт, возможность выбирать и строить свою жизнь иначе. То, чего когда-то не хватало, теперь есть. То, от чего приходилось защищаться, осталось в прошлом. Но внутренние правила меняются не всегда с той же скоростью, что и внешняя реальность.

Многие способы поведения формируются не случайно. В определённый период они действительно помогают: выдержать давление, не зависеть от чужой воли, быстрее замечать опасность, не опускать руки, сохранять контроль там, где без него всё могло развалиться. Именно поэтому позднее их трудно увидеть, как проблему. Человек знает цену своей силы и помнит, сколько раз она его выручала. Он не замечает только одного: обстоятельства могут закончиться раньше, чем необходимость жить по их законам.

Тогда возникает странное расхождение. Внешне жизнь становится устойчивее, а внутри остаётся прежняя готовность защищаться, доказывать, удерживать, добиваться, ждать подвоха или искать следующее напряжение. Человек может искренне хотеть спокойствия и одновременно делать всё, чтобы оно не наступало. Может стремиться к близости, но пользоваться в ней способами, которые были нужны совсем в других условиях. Может получить многое из того, к чему шёл, и всё равно не почувствовать, что уже находится в собственной жизни.

Эта книга не о том, что прошлое навсегда определяет человека, и не о поиске виноватых. Прошлое здесь важно только потому, что именно там многие привычные реакции однажды имели смысл. Гораздо важнее увидеть момент, когда реальность изменилась, а способ существования в ней — нет. То, что когда-то было опорой, не обязательно должно исчезнуть. Но человеку важно снова получить возможность выбирать, когда эта опора действительно нужна, а когда она уже мешает видеть происходящее таким, какое оно есть.

Именно это я называю тем, что осталось с нами. Не воспоминания сами по себе, а способы чувствовать, защищаться, добиваться, оценивать себя и других. Они могут быть почти незаметны, потому что давно кажутся характером, принципами или просто здравым смыслом. Но иногда достаточно посмотреть на повторяющиеся ситуации чуть внимательнее, чтобы увидеть: человек давно живёт в других обстоятельствах, а отвечает на них всё теми же средствами.

Дальше речь пойдёт именно об этом расхождении — между тем, что происходит сейчас, и тем, к чему человек когда-то научился приспосабливаться. Не для того, чтобы отказаться от силы, ответственности или способности выдерживать трудное. А чтобы понять, что происходит, когда эти качества перестают быть выбором и становятся единственным известным способом жить.

Часть I. Механизмы внутреннего напряжения

Глава 1. Почему человеку мало даже там, где его любят?

Иногда отношения разрушаются не потому, что в них изначально всё было плохо.

Не потому, что рядом был чудовищный человек. Не потому, что любовь сразу оказалась ошибкой. Не потому, что один был жертвой, а другой злодеем.

Бывает иначе.

Есть отношения, в которых есть жизнь. Не идеальная, не киношная, не стерильная. С обычной усталостью, бытовыми раздражениями, разными характерами, несовпадениями, ошибками, попытками договориться. В них может быть забота, привязанность, желание быть рядом, общая история, дом, дети, планы, привычка друг к другу, человеческое тепло.

То есть не рай. Но и не ад.

Просто нормальная человеческая близость, в которой можно было бы жить, если бы один из партнёров не искал в ней не опору, а доказательство, что его снова не любят.

На первый взгляд кажется, что человек просто хочет большего. Больше внимания, больше понимания, больше тонкости, больше включённости, больше уважения к своим чувствам. И иногда это действительно так. В отношениях бывают реальные дефициты. Бывает холодность. Бывает грубость. Бывает обесценивание. Бывает ситуация, где человек не выдумывает боль, а честно сталкивается с тем, что рядом с ним небезопасно.

Но есть и другой сценарий.

Когда человек не столько ищет близость, сколько ищет изъясн. Не потому, что он всё видит глубже остальных, а потому, что его психика давно привыкла жить через недовольство. Ему нужно найти место, где партнёр недостаточно хорош. Недостаточно чуткий. Недостаточно внимательный. Недостаточно зрелый. Недостаточно правильный. Недостаточно такой, каким должен быть в его внутреннем суде.

И тогда отношения превращаются не в пространство встречи, а в постоянную проверку.

Партнёр уже не просто партнёр. Он становится экзаменуемым. Его слова проверяются. Его интонации считываются. Его усталость трактуется как равнодушие. Его границы воспринимаются как отвержение. Его раздражение становится доказательством жестокости. Его попытка защититься превращается в подтверждение:

— Вот, я так и знал. Со мной опять плохо поступили

В этом месте важно не торопиться назначать виноватого.

Потому что проблема не в том, что один хороший, а другой плохой. Такая схема слишком примитивна. Проблема глубже: иногда человек сам не замечает, как превращает любую близость в поле, где ему нужно снова доказать свою боль.

Он может искренне говорить, что хочет любви. Но внутри искать не любовь, а подтверждение старого сценария: меня не понимают, меня не ценят, мне недодают, со мной всегда поступают несправедливо.

Если партнёр долго не даёт повода, повод будет найден. Если повод слабый, он будет усилен. Если конфликта нет, он будет создан. Потому что для такого человека спокойствие не воспринимается как благо. Оно переживается как пустота.

А пустоту нужно чем-то заполнить.

Обида подходит идеально.

Она даёт энергию. Собирает внимание. Возвращает ощущение правоты. Делает жизнь эмоционально насыщенной. Ненависть, раздражение, презрение, вечное недовольство становятся внутренним стимулятором. Человек снова чувствует себя живым, потому что у него появляется против кого жить.

Здесь не нужно сводить сложную человеческую психику к одному слову «дофамин» и делать вид, будто вся жизнь объясняется химией. Но на уровне переживания ненависть действительно может работать как эмоциональный наркотик. Она возбуждает. Она даёт напряжение. Она создаёт ощущение силы. Она возвращает человеку чувство, что он не просто живёт, а участвует в борьбе.

И это опасное место.

Потому что человек начинает путать жизнь с внутренней войной. Ему кажется, что он ищет справедливость. На деле он может искать состояние, в котором снова чувствует себя правым. Ему кажется, что он защищает свои границы. На деле он иногда защищает свою привычку быть обиженным. Ему кажется, что он наконец-то понял, какие люди вокруг. На деле он просто нашёл новую форму старой зависимости.

Зависимость здесь не обязательно от вещества и не обязательно от конкретного человека. Иногда человек становится зависим от состояния, в котором он ранен, прав, недооценён и имеет моральное право обвинять.

В этом состоянии есть скрытая выгода.

Пока партнёр плохой, не нужно смотреть на себя. Пока мир несправедлив, не нужно признавать свой вклад. Пока рядом «не тот человек», можно не задавать себе вопрос, почему с разными людьми повторяется одна и та же история. Пока есть обида, есть объяснение. Пока есть ненависть, есть энергия. Пока есть претензия, есть ощущение моральной высоты.

Именно поэтому такой человек часто идёт не за помощью, а за подпиткой.

Он ищет тех, кто подтвердит его картину мира. Подруг, которые сами годами живут в обиде и знают только один ответ: «все мужчины одинаковые». Друзей, которые сами не умеют строить близость и легко объясняют любую проблему чужой виной. Сообщества, где страдание превращают в знак глубины, а злость — в доказательство силы. Специалистов, которые вместо разбора механизма аккуратно оформляют обиду красивыми словами.

Такой человек приходит не разобраться. Он приходит получить разрешение дальше считать себя правым.

И если ему попадается тот, кто говорит только: «вас не поняли», «вас обесценили», «вы слишком долго терпели», ему становится легче. Но не потому, что он приблизился к правде. А потому, что его сценарий получил питание.

Не всякое сочувствие помогает. Иногда сочувствие становится способом законсервировать человека в его разрушительном способе жить.

Настоящая помощь не всегда приятна. Она не обязана гладить по голове. Иногда она начинается с неприятного вопроса: а что именно ты делаешь, чтобы у тебя снова всё разрушилось?

Этот вопрос многие не хотят слышать.

Гораздо приятнее обсуждать, какой был плохой партнёр. Как он не дотянул. Как он не понял. Как он не выдержал. Как он оказался грубым, холодным, незрелым, равнодушным. Так человек сохраняет главное — свою невиновность.

Но невиновность здесь становится ловушкой.

Потому что, если человек ни при чём, он ничего не может изменить. Он может только ждать следующего человека, который опять окажется не таким. Потом ещё одного. Потом ещё. И каждый новый раз будет казаться уникальной историей, хотя внутри будет повторяться один и тот же механизм.

Человек будет говорить: «Мне просто не везёт». Но если не везёт всегда, в какой-то момент стоит перестать изучать только чужие недостатки и посмотреть на повторяемость собственного сценария.

«Как я выбираю?» «Как я проверяю?» «Как я провоцирую?» «Как я обесцениваю?» «Как я превращаю живого человека в обвиняемого?» «Как я создаю условия, в которых он рано или поздно сорвётся, отдалится или уйдёт?» «Как я потом беру только его последнюю реакцию и делаю из неё доказательство своей правоты?»

Это не вопросы для самоунижения. Это вопросы для взрослого человека.

Проблема не в том, что человеку нельзя быть недовольным. Можно. В отношениях действительно бывают вещи, с которыми нельзя мириться. Нельзя обесценивать реальную боль. Нельзя делать вид, что любая претензия — это каприз. Нельзя отрицать ситуации, где человек действительно сталкивается с насилием, унижением, контролем, холодностью или разрушительным поведением партнёра.

Но есть принципиальная разница между человеком, который защищает себя от реального разрушения, и человеком, который разрушение создаёт, чтобы потом защищаться.

Первый выходит из опасности. Второй постоянно строит её вокруг себя.

Первый хочет вернуть себе жизнь. Второй хочет сохранить привычную роль раненого и правого. И вот здесь начинается самая неприятная часть. Человек может настолько привыкнуть к обиде, что нормальное отношение будет казаться ему подозрительным. Его любят — он ищет подвох. О нём заботятся — он проверяет мотив. С ним договариваются — он слышит слабость. Ему дают пространство — он видит отвержение. Ему ставят границу — он называет это жестокостью.

Всё проходит через внутренний фильтр недостаточности.

Проблема не в количестве сделанного. Проблема в том, что всё сделанное превращается в новый материал для претензии. Не так. Не вовремя. Не с тем выражением лица. Не из того мотива. Не той интонацией. Не в той форме.

С таким человеком невозможно выиграть, потому что правила игры заранее устроены так, чтобы вы проиграли. Если вы стараетесь — этого мало. Если устали — вы равнодушный. Если молчите — вы холодный. Если говорите — вы давите. Если защищаетесь — вы агрессор. Если уходите — вы предатель.

И тогда рядом с ним человек постепенно втягивается в роль обвиняемого.

Сначала он пытается объясниться. Потом начинает осторожничать. Потом подбирает слова. Потом теряет естественность. Потом уже не живёт в отношениях, а постоянно отслеживает, где снова окажется виноватым. И в какой-то момент он уходит не потому, что не любил, а потому, что устал существовать в системе, где его всё равно признают плохим.

Для того, кто зависим от обиды, этот уход становится очередным доказательством. «Вот, меня снова бросили». «Вот, я опять оказался не нужен». «Вот, со мной опять поступили жестоко».

Но если смотреть честно, иногда человека не бросили. От него спаслись.

Это звучит жёстко. Но бывают ситуации, где другая формулировка просто врёт.

Тем, кто находится рядом с таким человеком, важно не путать любовь с обязанностью бесконечно доказывать свою невиновность. Поддержка не означает пожизненно обслуживать чужую неудовлетворённость. Терпение не должно становиться формой медленного саморазрушения.

Если человек способен слышать правду, признавать свой вклад и менять поведение, отношения можно восстанавливать. Не быстро, не красиво, не через волшебные фразы, а через честную работу с механизмом.

Но если человек годами только обвиняет, ищет подтверждающую среду, подпитывает свою обиду, обесценивает всё сделанное и делает из любой реакции доказательство своей правоты, тогда уход может быть не предательством, а сохранением себя.

А самому человеку, если он всё-таки хочет не очередной истории о чужой вине, а настоящего изменения, придётся сделать неприятное. Вернуться в реальность.

Не к тем, кто будет снова кормить его обиду. Не к тем, кто разделит его привычную ничтожность, красиво назвав её травмой, тонкой душой или высокой чувствительностью. Не к тем, кто поможет собрать новую обвинительную речь против бывшего партнёра.

А к тем, кто способен выдержать его злость и не испугаться сказать: посмотри на свой вклад.

Не для того, чтобы унижить. Не для того, чтобы обвинить. А для того, чтобы вернуть человеку возможность действовать.

Потому что пока человек охраняет свою обиду, он не строит жизнь. Пока он питается ненавистью, он не выходит из прошлого. Пока он ищет тех, кто подтвердит его правоту, он не приближается к себе. Пока он снова и снова доказывает, что ему недодали, он не учится видеть то, что у него уже было.

Человек может всю жизнь говорить, что хочет любви, но каждый раз разрушать место, где она могла бы появиться.

Не потому, что любви не было. А потому, что ненависть, обида и вечное недовольство давно стали для него более привычным способом чувствовать себя живым.

Глава 2. Хищник — это часто просто раненый человек с зубами

Есть люди, которые называют свою жёсткость силой. Они говорят: «Так устроен мир». «Выживает сильнейший». «Никто никому ничего не должен». «Если сам не возьмёшь, никто не даст». На поверхности это может выглядеть как философия взрослого, трезвого, сильного человека. Человека, который понял жизнь, не строит иллюзий и умеет защищать свои интересы.

Но иногда за этим стоит не сила. Иногда за этим стоит человек, которого когда-то не научили самому простому: видеть хорошее, принимать добро и быть благодарным. Не изображать благодарность правильными словами. Не говорить «спасибо» из вежливости. А именно чувствовать: мне что-то дали. Меня поддержали. Ко мне отнеслись по-человечески. Рядом со мной был кто-то, чьё участие имело значение.

Для некоторых людей это почти невыносимо. Потому что благодарность делает человека уязвимым. Она требует признать, что другой был важен. Что я не всё взял сам. Что мне помогли. Что я получил не добычу, а человеческое отношение. А если внутри давно живёт опыт унижения, обиды, недоверия или постоянной борьбы за своё место, такая мысль может восприниматься как слабость. И тогда человек выбирает другую позицию. Не «мне дали». А «я взял». Не «со мной поступили хорошо». А «так и должно быть». Не «я благодарен». А «мне обязаны».

Так рождается не сила, а особая форма внутренней защиты. Человек начинает жить так, будто весь мир — это территория добычи. Если где-то есть внимание, забота, деньги, любовь, участие, уважение, он должен успеть это получить, забрать, вырвать, закрепить за собой. И желательно не почувствовать при этом никакой зависимости.

Потому что зависимость страшна. Если признать, что другой человек важен, его можно потерять. Если признать, что отношение ценно, его можно не заслужить. Если признать, что рядом было добро, придётся столкнуться с вопросом: а что я сам дал в ответ? Гораздо проще сказать: «Я хищник». Это удобная легенда. В ней человек не нуждается, а выбирает. Не боится, а контролирует. Не обижается, а делает выводы. Не разрушает отношения, а «уходит вовремя». Не использует других, а просто «умеет брать от жизни своё».

Но люди рядом часто чувствуют совсем другое. Они чувствуют, что их не видят. Что их участие быстро превращается в обязанность. Что их терпение воспринимается как слабость. Что их доброта становится ресурсом, который можно потреблять. Что рядом с таким человеком нужно всё время доказывать свою полезность, иначе тебя обесценят, отодвинут или заметят. Такой человек может быть обаятельным, сильным, ярким, умным. Он может уметь привлекать внимание. Может производить впечатление человека с характером.

Но рядом с ним со временем становится тяжело, потому что в его внутренней системе почти нет обмена. Есть взятие. Есть требование. Есть ожидание, что другой должен понять, дать, уступить, простить, подстроиться, выдержать. А если другой устал, отказывается или ставит границу, включается старая обида:

— Вот. Я так и знал. Никому нельзя верить

Это важный момент.

Человек не просто берёт. Он ещё и заранее готовит себе доказательство, что мир плохой. Поэтому любой отказ, любая граница, любое несогласие другого человека становится подтверждением его старой картины: «Меня снова не оценили. Мне снова не дали. Меня снова предали». И тогда можно не смотреть на себя. Не разбирать, почему рядом со мной люди устают. Не спрашивать, почему отношения не выдерживают моей формы близости. Не замечать, что я сам превращаю хорошее отношение в обязанность. Не признавать, что я требую любви, но

плохо умею её сохранять. Позиция «мне все должны» часто выглядит как завышенная самооценка.

Человек будто бы ставит себя выше других. Считает себя особенным. Исключительным. Тем, кому можно больше. Но в глубине это не всегда настоящая высокая самооценка. Иногда это искусственная надстройка над старым внутренним унижением. Человек как будто говорит миру:

— Теперь вы мне заплатите за всё, чего мне не дали раньше

Но проблема в том, что новые люди не могут расплатиться за старую боль. Партнёр не обязан платить за чужое детство. Друг не обязан компенсировать давнее чувство ненужности. Родители, дети, коллеги, близкие не могут бесконечно доказывать человеку, что он имеет право быть, если сам он внутри всё ещё живёт в режиме обороны. Да, в ряде случаев такой способ формируется не от хорошей жизни.

Иногда человек действительно рос в условиях, где нужно было выгрызть внимание, место, право на голос. Иногда его не учили благодарности, потому что вокруг не было устойчивого опыта доброго отношения. Он рано усвоил: если будешь мягким, тебя продадут; если будешь ждать, не получишь ничего; если откроешься, ударят. И психика сделала грубый, но понятный вывод: лучше быть эгоистичным, жёстким, неблагодарным и быстрым, чем снова оказаться тем, кого не выбрали, не защитили, не услышали. Когда-то это могло помочь выжить.

Но то, что помогает выжить в тяжёлых условиях, не всегда помогает жить среди людей. В отношениях нельзя всё время жить как на охоте. Близость не добывают. Доверие не вырывают. Любовь не удерживают зубами. Уважение не получают через давление. Всё это существует только там, где есть обмен: я беру, но и отдаю; я получаю, но и вижу вклад другого; я хочу, но и умею учитывать; я ранен, но не превращаю свою боль в право кусать. Мир в этом смысле довольно уравновешенная система. Чтобы получить, часто нужно уметь отдавать. Чтобы сохранить, нужно уметь уступать. Чтобы быть рядом, нужно иногда отказаться от победы.

Чтобы не остаться одному, нужно перестать каждый разговор превращать в борьбу за власть. Но человеку с такой защитой уступить трудно. Уступка для него не жест зрелости, а угроза. Он переживает её как проигрыш. Как будто если он признал правоту другого, то сам стал меньше. Если поблагодарил, то оказался обязанным. Если попросил прощения, то проиграл. Если остался в отношениях после конфликта, то потерял достоинство.

Поэтому он часто выбирает уход на опережение. Лучше уйти первым, чем быть оставленным. Лучше обесценить первым, чем услышать правду о себе. Лучше сказать «мне это не нужно», чем признать, что было дорого. Лучше разрушить связь самому, чем столкнуться с тем, что другой человек может не выдержать моего характера.

Так человек сохраняет легенду: «Это я ушёл». Не меня бросили. Не от меня устали. Не со мной оказалось тяжело. Не мои требования, обиды и неблагодарность разрушили связь. Я сам решил. В этой легенде много защиты и мало правды.

Потому что за красивым уходом часто стоит не свобода, а страх. Страх оказаться ненужным. Страх услышать, что рядом с тобой больно. Страх признать, что близкий человек не обязан бесконечно терпеть твои зубы только потому, что когда-то тебя ранили. И здесь начинается взрослая точка. Травмирующий опыт может объяснять, почему человек стал таким.

Но он не делает его поведение безобидным. Раненый человек с зубами всё равно кусает. И тому, кого он кусает, не легче от того, что за агрессией стоит боль. Можно понять механизм и всё равно назвать разрушение разрушением. Можно сочувствовать человеку и не позволять ему превращать других в пищу для своей обиды. Можно видеть его раненость и одновременно видеть цену, которую платят те, кто рядом. Главная беда такого человека не в том, что он плохой. Плохие объяснения здесь слишком просты. Беда в том, что он разучился видеть добро до того, как оно исчезнет. Он замечает ценность, когда уже поздно. Когда человек ушёл.

Когда доверие закончилось. Когда рядом больше не хотят объяснять. Когда кто-то, кто долго терпел, вдруг стал спокойным и недоступным. Когда прежнее «мне должны» больше не работает, потому что платить некому. И тогда можно снова обидеться на мир. А можно впервые остановиться и спросить себя честно: что я делаю с тем хорошим, что мне дают? Я принимаю это или присваиваю? Я благодарю или считаю должным? Я берегу или проверяю на прочность? Я отвечаю взаимностью или требую ещё? Я вижу человека рядом или только функцию, которую он выполняет для моей боли? Доброта начинается не с красивого поведения. Она начинается с способности видеть другого не как ресурс, не как должника, не как угрозу, а как живого человека.

Благодарность — это не слабость. Это один из признаков внутренней зрелости. Потому что благодарный человек способен признать: не всё в моей жизни создано только мной. В ней были люди, которые вложились. Были моменты, когда мне дали. Были отношения, которые стоило не проверять зубами, а беречь. И если человек хочет стать добрее, ему придётся отказаться от самой удобной легенды:

— Я просто хищник

Нет.

Иногда хищник — это просто раненый человек с зубами, который так долго защищался от боли, что начал кусать даже тех, кто пришёл не нападать, а быть рядом.

Глава 3. Зависимость от интенсивности: когда человеку мало просто жить

Есть люди, которые устают не только от дел. Они устают от невозможности остановиться. Со стороны это часто выглядит как активность. Человек работающий, собранный, ответственный. Он всё время куда-то включен. Решает, помогает, доделывает, проверяет, планирует. На нем многое держится. Он и сам привык думать о себе, как о человеке, который просто не умеет сидеть без дела.

Но если посмотреть глубже, иногда видно другое. Человек не просто много делает, он не выдерживает состояние, в котором ничего не происходит. Он может сам говорить: «Мне нужен отпуск, я выгорел, надо отдохнуть». Но когда появляется возможность остановиться, внутри возникает не облегчение, а тревога. И тогда начинается странная вещь. Человек вроде бы отдыхает, но фактически просто меняет одну форму напряжения на другую. Он закрыл рабочий ноутбук и пошёл разбирать накопившиеся домашние дела. Решил не работать вечером и начал срочно наводить порядок, отвечать в переписках, проверять счета, читать новости. Уехал в отпуск и в первые же дни начал решать всё то, что накопилось за год.

Встал из-за рабочего стола в шесть вечера, но не вышел из режима гонки. Просто перенес этот режим в другую область. Тело вроде бы ушло с работы, а внутренний двигатель остался включенным. И вот здесь начинается тема, о которой редко говорят прямо. Зависимость от интенсивности. Это не обязательно зависимость от вещества, азарта, денег или риска. У этого механизма нет одной профессии и одного социального слоя. Зависимым от интенсивности может быть предприниматель, руководитель, спортсмен, мать, которая тащит на себе семью, человек, который работает руками, специалист, педагог, водитель, студент, подросток, пенсионер.

Потому что дело не в должности. Дело в способе жить. Есть люди, которым мало просто прожить день. Им нужно чувствовать, что день был плотным, насыщенным, полезным, результативным, чтобы в нём было напряжение, движение, борьба, задача, смысл, поле. Они не обязательно ищут разрушения, часто они ищут ощущение, что живут не зря. И здесь механизм становится особенно тонким, потому что интенсивность легко перепутать со смыслом. Человек может думать, я не могу просто лежать, потому что жизнь должна быть наполненной. И сама мысль правильная. Человеку нужен смысл, нужна наполненность, нужна внутренняя опора. Нужен ответ на вопрос не только как выжить, но и как я живу.

Но проблема начинается там, где смысл подменяется постоянной занятостью. Когда наполненность жизни измеряется не глубиной проживания, а количеством напряжения. Когда человеку кажется, что, если он не полезен, не занят, не включён, не решает, не производит результат, значит, он будто выпал из жизни. Эта связка часто формируется очень рано. Ребёнок просто сидит, думает, мечтает, смотрит в окно и тут прилетает.

-Что сидишь без дела?

-Займись чем-нибудь.

- Сколько можно ничего не делать? Вон сколько дел. Не бездельничай.

Постепенно в психике закрепляется простая, но жёсткая формула. Просто быть недостаточным. Нужно быть полезным. Нужно что-то делать. Нужно доказывать, что ты не зря занимаешь место в жизни. Нужно оправдывать своё право на отдых делом до отдыха. И потом взрослый человек уже сам становится для себя этим внутренним надзирателем. Он может сидеть на диване и чувствовать не покой, а вину. Может выйти на прогулку и через 10 минут думать, что тратит время зря. Может позволить себе выходной и почти сразу начать искать, чем его правильно заполнить. Такой человек вроде бы отдыхает, но не имеет внутреннего разрешения на отдых, потому что отдых без результата кажется ему подозрительным, как будто если действие не приносит пользы, его не существует.

Это и есть одна из ловушек зависимости от интенсивности. Она маскируется под ответственность, продуктивность, силу, любовь к жизни, амбиции, заботу о семье, стремление к развитию. Но в глубине может работать другой механизм. Человек не умеет быть с собой без разгона, без внешнего шума, без срочной задачи, без внутреннего дедлайна, без ощущения, что прямо сейчас надо что-то преодолеть, и когда всё вдруг становится спокойно, он считывает это не как возможность восстановиться, а как опасность. Непривычно — значит тревожно. Если человек много лет жил в режиме напряжения, то напряжение становится для него привычной средой.

Там он собран, там он понятен себе, там он знает, кто он. Он тот, кто справляется, тот, кто выдерживает, тот, кто решает, тот, кто не сдаётся, тот, кто может ещё немного. А кто он без этого? Вот вопрос, которого многие избегают, потому что, если убрать постоянную гонку, может обнаружиться пустота. Не внешняя, а внутренняя. Человек вдруг остаётся с собой и не понимает, что делать. Не с задачами, не с проблемами, не с чужими ожиданиями, а именно с собой. И тогда он снова включает движение. Интенсивность даёт ему сразу несколько вещей. Во-первых, ощущение контроля. Когда человек занят, он меньше чувствует беспомощность.

Ему кажется, что он управляет жизнью, потому что всё время что-то делает. Во-вторых, ощущение нужности, когда человек всё время держит на себе дела, людей, процессы, решения. У него появляется внутреннее подтверждение. «Без меня нельзя.» «Я нужен.» «Я удерживаю конструкцию.» «Я не просто существую, от меня что-то зависит.» И здесь есть опасный парадокс. Пока человек всё тащит, он чувствует свою значимость.

Но если что-то действительно рушится, это же ощущение может резко перевернуться в вину. «Я не справился», «Я подвёл», «Значит, я ничтожество». Поэтому он снова хватается за контроль. Не потому, что ему хорошо, а потому что без контроля он проваливается не в отдых, а в тревогу и самообвинение. В-третьих, ощущение, что он наконец живёт, а не просто существует. На пике эмоции ярче, время плотнее, день насыщеннее, внутри появляется электричество. В-четвёртых, возможность не оставаться наедине с тем, что человек давно отодвигает. С усталостью, с одиночеством, с разочарованием, с вопросом о смысле, с ощущением, что он давно не живёт, а только функционирует.

Интенсивность становится обезболивающим, нехимическим, поведенческим. Человек разгоняется, и на время ему легче. Пока он в движении, ему не надо слышать себя. Пока он

решает, ему не надо чувствовать. Пока он бежит, ему не надо признавать, что он не знает, куда идёт.

Поэтому зависимость от интенсивности так трудно распознать. Она не всегда выглядит плохо. Наоборот, часто она социально одобряется. Такого человека хвалят. На него опираются. Его ставят в пример. Он и сам может гордиться тем, что выдерживает больше других.

Но внутри постепенно накапливается цена. Сначала человек просто устаёт. Потом начинает хуже спать. Потом становится раздражительным. Потом отдых перестаёт восстанавливать, потом обычная радость становится слабой, потом всё, что не связано с напряжением, кажется скучным, и в какой-то момент человек сталкивается с фактом, от которого уже трудно отмахнуться. Без постоянного внутреннего разгона он почти не чувствует себя собой. Нет борьбы, нет вкуса. Нет срочности, нет собранности, нет задачи, нет ощущения себя. И тогда человек снова ищет пик. Кто-то через работу, кто-то через спорт, кто-то через ремонты, переезды, проекты, покупки, конфликты, отношения, обучение, чужие проблемы.

Кто-то через вечное «надо ещё немного потерпеть, а потом заживём». Это отдельная форма самообмана. Человек живёт так, будто впереди его ждёт особый день.

— Вот сейчас надо дожать. Сейчас надо потерпеть. Сейчас надо закрыть дела. Сейчас надо выдержать этот период.

А потом начнётся нормальная жизнь. Потом будет отпуск. Потом будет спокойствие. Потом будет время для себя. Потом можно будет просто пожить. Но когда это «потом» наступает, человек не умеет в него войти. Он привозит в отпуск тот же внутренний режим, от которого хотел убежать, смотрит на море и думает о делах, сидит с семьёй и проверяет телефон, лежит без задач и чувствует тревогу, получает свободный день и тут же заполняет его новой нагрузкой. Не потому, что он глупый, а потому что его психика не обучена обычности, она обучена мобилизации. И здесь важно не обесценить силу таких людей. Зависимость от интенсивности часто вырастает рядом с сильными качествами, быстрой реакцией, высокой адаптивностью, работоспособностью, умением выдерживать давление, способностью собираться в кризисе, готовностью брать ответственность, интересом к жизни.

Проблема не в самой энергии. Проблема в том, что энергия становится единственным способом чувствовать себя существующим. Есть большая разница между человеком, который умеет разгоняться, и человеком, который не умеет не разгоняться. Первый управляет своей силой, вторым сила начинает управлять, и тогда даже хорошие качества превращаются в ловушку, ответственность превращается в невозможность остановиться. Амбиция — в вечное недовольство собой, трудолюбие в форму бегства от себя, забота в контроль, развитие в бесконечную гонку, смысл в зависимости от напряжения. Человек может многое достигать, но почти не проживать достигнутое.

Сделал и сразу дальше, выдержал и обесценил. Получилось и уже мало. Отдохнул день и почувствовал вину. Остановился и испугался. Планка всё время уходит вперед. Не потому, что человек действительно хочет большего, а потому, что он не умеет оставаться в точке «достаточно».

Для зависимого от интенсивности слова «достаточно» почти невыносимо. В нем нет героизма, нет драматургии, нет ощущения победы, нет привычной борьбы. А если человек всю жизнь чувствовал свою ценность через преодоление, то жизнь без преодоления кажется ему подозрительной, как будто он перестал быть собой.

Именно поэтому просто советовать такому человеку «отдыхай» бессмысленно. Он и сам знает, что надо отдыхать. Вопрос не в знании. Вопрос в том, может ли он выдержать отдых психологически. Может ли он не заполнять каждую паузу делом? Может ли он не превращать выходной в производственный план? Может ли он позволить себе день бесполезности? Может

ли он просто посидеть и помечтать, не чувствуя, что совершает преступление против эффективности?

Для многих это оказывается сложнее, чем очередной рывок, потому что рывок привычен. А остановка требует встречи с собой. И здесь начинается взрослая работа. Учиться жить без постоянного пика. Не как наказание, не как отказ от силы, не как превращение в вялого человека без целей, а как возвращение себе права быть живым не только в режиме борьбы. Спокойный день — это не провал. Отдых — это не бесполезность. Пауза — это не слабость. Обычная жизнь — это не отсутствие смысла.

Но чтобы это стало не фразой, а внутренним опытом, человеку приходится переучивать собственный ритм, закончить работу и не начинать сразу вторую смену дома, оставить часть дел незавершёнными и выдержать это. Лечь спать не после полного истощения, а вовремя. Встретиться с близкими не между делами, а по-настоящему, не доказывать себе каждый день, что ты имеешь право на жизнь, звучит просто.

Но для амплитудного человека это может быть почти революцией, потому что ему приходится отказаться от привычной внутренней схемы «я существую только когда я в напряжении» и заменить её другой. «Я существую даже тогда, когда ничего не доказываю.» Это не отказ от интенсивности. Интенсивность сама по себе не враг. В жизни есть периоды рывка, есть проекты, есть кризисы, есть большие цели, есть моменты, когда нужно собраться и пройти сложный участок. Вопрос не в том, чтобы жить плоско. Вопрос в том, есть ли у человека выбор. Может ли он включаться и выключаться? Может ли разгоняться и восстанавливаться? Может ли быть сильным и не насиловать себя этой силой?

Может ли жить не только в режиме максимума? Пока человек умеет только разгоняться, он не свободен. Он может выглядеть успешным, может быть полезным, может помогать другим, может держать на себе огромные системы. Но если внутри он не выдерживает обычный день, значит интенсивность уже стала не инструментом, а хозяином. И тогда жизнь постепенно сужается до одного вопроса. Где следующий пик жизни? Очередная доза напряжения — новый рывок, без которого обычный день кажется пустым. А между этими пиками — пустота. Вот она и пугает. Не сама пауза. А то, что в паузе человек может обнаружить. Он давно потерял контакт с жизнью без адреналина.

Зависимость от интенсивности не всегда разрушает резко. Чаще она забирает жизнь постепенно. Сначала сон. Потом спокойствие. Потом способность радоваться простому, потом близость, потом тело, потом смысл. И человек может продолжать двигаться, достигать, справляться, выигрывать, тащить, решать, но всё меньше понимать, ради чего он это делает. Зрелость амплитудного человека начинается не там, где он снова доказал, что может выдержать максимум. С этим у него как раз часто всё в порядке. Зрелость начинается там, где он впервые не убегает из обычного дня, не заполняет паузу делом, не прячет тревогу в новый рывок, не называет невозможность остановиться силой.

В какой-то момент она начинается не с нового рывка, а с простой почти непривычной способности перестать бежать и выдержать обычный день. Сегодня можно просто жить.

Глава 4. Когда человеку важнее быть правым, чем быть близким

Есть вещи, которые особенно хорошо видны не в больших взрослых разговорах, а в простых детских столкновениях.

Не в тех моментах, когда ребёнок старается понравиться взрослому, правильно ответить, быть удобным, вежливым или воспитанным. А там, где дети остаются между собой: играют, спорят, делят внимание, дружат, обижаются, исключают кого-то из компании, мирятся, хитрят, оправдываются или делают вид, что ничего не произошло.

В таких сценах иногда открывается больше правды о человеке, чем в длинных взрослых объяснениях. Не потому, что дети хуже взрослых. Это было бы неверно и несправедливо. Дети ещё только учатся жить среди других людей. Они пробуют дружбу, влияние, силу, близость,

честность, хитрость, власть, зависимость от группы, страх быть отвергнутыми и желание оказаться важными.

Именно в таких детских столкновениях многое видно особенно ясно. Не потому, что дети хуже взрослых, а потому что их защиты ещё не успели стать красивыми. У ребёнка будущая взрослая внутренняя грязь ещё не научилась пахнуть благородством. Она ещё не прикрыта психологическими объяснениями, принципами, статусом, рассказами о справедливости, личных границах, тяжёлом характере, сложной судьбе и особом взгляде на жизнь.

Там всё проще. Один сделал больно другому и тут же сказал: «Он первый начал». Другой исключил кого-то из игры, но объяснил это так, будто просто защищал порядок. Третий дружит не потому, что ему важен человек, а потому что через него можно попасть в нужную компанию. Четвёртый предал, но уже нашёл оправдание. Пятый сделал неприятно и спрятался за фразу:

— Я просто пошутил

Если смотреть на это поверхностно, можно легко сказать:

— Ну дети. Вырастут — поймут

Иногда действительно вырастают. Иногда понимают. Иногда взрослеют, учатся, сталкиваются с последствиями, встречаются рядом внимательного взрослого, который не просто наказывает, а помогает увидеть: где ты сделал больно, где соврал, где спрятался, где переложил ответственность, где хотел выйти чистым.

Но бывает и иначе.

Если ребёнок снова и снова выходит из конфликта через «он первый начал» и рядом нет взрослого, который помогает ему увидеть свою часть, со временем этот способ может закрепиться. Уже во взрослой жизни он будет звучать иначе: «Меня вынудили», «я просто защищался», «в такой ситуации любой бы сорвался».

Если ребёнок привыкает прикрывать причинённую боль фразой «я просто пошутил», во взрослой жизни это может превратиться в более сложную защиту: «ты слишком остро реагируешь», «я ничего такого не сказал», «ты сам всё неправильно понял». Суть остаётся той же: не встретиться с тем, что другому было больно.

Если ребёнок снова и снова учится выходить из ситуации чистым, не признавая свою часть, этот способ может стать не случайной детской реакцией, а будущей взрослой привычкой. Слова станут взрослее. Объяснения станут умнее. Защита станет тоньше. Но внутри может остаться тот же механизм: не оказаться виноватым, не увидеть себя, не потерять правоту.

То, что в детстве списали на возраст, во взрослой жизни часто возвращается как характер.

Я много раз видел это на разных уровнях жизни. Сначала — в живой детской коммуникации, где всё ещё прямее, грубее и честнее. Потом — в работе с подростками, где эти способы защиты уже становятся жёстче и устойчивее. Когда работаешь с подростками не в теории, а в системе среды, правил, ответственности и ежедневного взаимодействия, начинаешь видеть: характер формируется не из разговоров о хорошем. Он формируется из повторяющихся способов действовать, оправдываться, выходить из последствий или избегать их.

А потом тот же механизм слышен уже в консультировании взрослых людей. В семейных историях. В парных конфликтах. В индивидуальных разговорах. В объяснениях, почему человек снова оказался в одиночестве, в обиде, в борьбе, в разрушенных отношениях, но при этом всё равно считает, что с ним всё в порядке, потому что он был прав.

И вот здесь появляется одна из самых разрушительных зависимостей, которую человек редко считает зависимостью.

Зависимость от правоты.

На первый взгляд в правоте нет ничего плохого. И действительно, сама по себе правота не является проблемой. Человеку важно отличать правду от лжи, справедливость от несправедливости, ответственность от чужого давления, факты от фантазий. Есть ситуации, где нужно не соглашаться, не прогибаться, не брать на себя чужую вину, не позволять исказить реальность.

Проблема начинается не там, где человек хочет разобраться.

Проблема начинается там, где правота становится не способом приблизиться к правде, а способом защитить себя от встречи с другим человеком.

Точнее — от встречи с собой рядом с другим человеком.

Потому что в настоящей близости невозможно всё время быть только правым. В близости иногда приходится быть растерянным, неточным, уязвимым, виноватым в части, глухим к чужой боли, не до конца понимающим, не идеальным. Приходится выдерживать, что другой человек пережил ситуацию иначе. Что он мог почувствовать боль там, где ты видел только свои доводы. Что твоя логика не отменяет его опыта. Что твоя правота в фактах не всегда делает тебя живым, внимательным и бережным в отношениях.

Для человека, зависимого от правоты, это почти невыносимо.

Он может выдержать спор. Может выдержать конфликт. Может выдержать холод. Может выдержать одиночество. Может выдержать годы внутренней войны. Но ему трудно выдержать простую мысль: «возможно, здесь есть и моя часть.»

Потому что для него неправота — это не уточнение реальности. Это внутреннее разоблачение.

Он не просто ошибся. Он оказался видимым. Он не просто был неточен. Он потерял высоту. Он не просто причинил боль. Он должен встретиться с тем, что не вписывается в его образ себя.

И здесь возникает главная формула.

Без правоты он голый.

Не свободный. Не открытый. Не честный. А именно голый. Незащищённый.

Как будто с него сняли единственную одежду, в которой он мог стоять перед другим человеком и не проваливаться в стыд.

Для такого человека правота — это не просто аргумент. Это одежда, броня, мантия, внутренний трон. Последний слой, который отделяет его от вины, растерянности, уязвимости и обычной человеческой неидеальности.

Пока он прав, он собран. Пока он прав, он выше. Пока он прав, ему не нужно говорить: «Мне больно». Пока он прав, ему не нужно признавать: «Я испугался». Пока он прав, можно не произносить: «Я тоже был жесток». Пока он прав, можно не слышать: «Тебе больно рядом со мной». Пока он прав, можно оставаться не участником отношений, а судьёй.

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.