Иван Рябцев
федеральный спикер • психолог • автор методик



АРХИТЕКТУРА САМООБМАНА

как стремление к значимости искажает реальность и присваивает свободу другого



распознаем циклическую когнитивную петлю
и возвращаем качество жизни

Иван Рябцев

Архитектура самообмана. Как стремление к значимости искажает реальность и присваивает свободу другого

«Автор»
2026

Рябцев И.

Архитектура самообмана. Как стремление к значимости искажает реальность и присваивает свободу другого / И. Рябцев — «Автор», 2026

Вы многого добились, научились понимать себя и работать над отношениями. Почему же облегчение быстро исчезает, а знакомые конфликты возвращаются?Психолог Иван Рябцев предлагает авторскую модель «Архитектура самообмана». Её центральный образ — внутренняя петля: когда-то возникшая защита от страха и боли постепенно превращается в требование контролировать других, добиваться признания и непременно быть правым.Неудача запускает обвинения, оправдания и жалость к себе. Но и победа не приносит покоя: истинная потребность в безопасности и близости остаётся неудовлетворённой.На примере Раскольникова и современных историй автор показывает, как распознать эту петлю в собственных мыслях, отличить потребность от требования и заметить момент, когда можно поступить иначе.Самостоятельная вводная книга цикла «Архитектура самообмана» открывает путь к девяти следующим книгам — о развитии петли, манипуляциях и освобождении от разрушительных сценариев.

© Рябцев И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Часть I. Уязвимость: откуда возникает петля 7
Глава 1. Когда исчезает безопасность и близость 8
Глава 2. Как чужая оценка становится опорой 11
Глава 3. Когда защита превращается в требование 15
Глава 4. Почему облегчение ещё не освобождение 21
Часть II. Право судить: история Раскольникова 24
Глава 5. Талант, пустота и соблазн превосходства 25
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Иван Рябцев
Архитектура самообмана. Как стремление к значимости искажает реальность и присваивает свободу другого

Предисловие

Почему привычных ответов бывает недостаточно

Поздно вечером Вера перечитывала рабочую переписку. Коллега предложил руководству изменить план проекта, не обсудив идею с ней. Само предложение было разумным; ответственность Веры за сроки никто не оспаривал. И всё же она уже составляла ответ со списком чужих ошибок. Изнутри звучало: «После всего, что я сделала, они решили, что могут обойтись без меня». Только через несколько минут Вера смогла назвать то, что пряталось под профессиональным возмущением: «Я боюсь стать ненужной». Позже мы вернёмся к её истории. Пока достаточно заметить, как быстро тревога может превратиться в право судить другого человека.

За годы практики я не раз встречал людей, которые, казалось бы, сделали всё правильно. Они учились понимать себя, разбирались с прошлым, работали с психологами, выстраивали границы, добивались успеха. У одних появлялись деньги и признание, у других — отношения и новые возможности. Но внутри оставалось что-то, что не давало жить спокойно. То самое ощущение: «Я столько сделал, почему же мне до сих пор так тяжело?»

Иногда эта тяжесть выглядела как хроническая усталость. Иногда — как обида, которую невозможно отпустить. Иногда — как потребность всё контролировать, непрерывно доказывать свою состоятельность или добиваться любви от человека, который не способен её дать. Причины были разными, но меня всё чаще занимал один вопрос: почему человек, научившийся понимать собственную боль, продолжает попадать в одни и те же ситуации?

С травмой и нарушенной привязанностью многое становится яснее. Когда ребёнка пугают, унижают, бросают наедине с переживаниями, он учится защищаться. Став взрослым, он может переносить эти защиты в работу и близость. Восстановление безопасности, уважения к своим чувствам и способности к контакту — необходимая часть изменений. Но не всегда она объясняет всё, что происходит дальше.

Я стал замечать ещё один слой. Он проявляется в том, что человек делает со своей болью: какой вывод из неё извлекает, какую роль отводит себе, какие требования предъявляет миру. Испытав беспомощность, он может начать искать опору не внутри реальной жизни, а в праве определять, каким должен быть другой человек, кто достоин уважения и кому надлежит отвечать за его несчастье. Постепенно защита превращается в претензию на власть над реальностью.

В этой книге я называю такой процесс внутренней петлёй. Страх толкает человека к ложной опоре — превосходству, безусловной правоте и попытке всё контролировать. Когда чужая воля или сама жизнь не подчиняются, он объясняет неудачу несправедливостью и ищет виновных. Обвинение не возвращает власть над происходящим; тогда возникают самооправдание, жалость к себе и отчаяние. Из этого состояния легко снова начать судить другого. Петля не просто повторяется: каждый новый оборот может сужать пространство выбора, пока человек всё больше зависит от той самой конструкции, которая обещала его защитить.

В центре петли я различаю три последовательных присвоения. Сначала человек берёт на себя право **судить**: устанавливать окончательную меру чужой ценности и чужих мотивов.

Затем — право **выносить приговор**: превращать частный поступок или обстоятельство в ярлык, которым будто бы исчерпывается целая личность. Наконец, он присваивает право **приводить приговор в исполнение** — наказывать, давить, управлять, лишать выбора, заставлять других соответствовать своим ожиданиям. Это может происходить и внутри самого человека, когда он запрещает себе отдых, близость и радость, пока не достигнет придуманного идеала.

Я называю эту внутреннюю организацию гордыней. Не для того, чтобы обидеть читателя или поставить ему нравственную оценку. И тем более не для того, чтобы объявить его ответственным за насилие или боль, пережитые в детстве. Речь об авторском названии механизма, в котором стремление защитить себя постепенно превращается в стремление распоряжаться тем, что человеку не принадлежит, — чужими решениями, чувствами, признанием и самой жизнью.

Особенно ясно эту конструкцию можно увидеть у Раскольникова. В романе Достоевского обычные человеческие переживания доведены до предела: сравнение становится законом, обесценивание — приговором, а приговор — действием. Но эта книга не о том, что каждый человек похож на преступника. Она о том, как похожая логика может проявляться в гораздо более привычных ситуациях: в семье, на работе, в дружбе, в собственных мечтах и требованиях к себе.

Перед вами не учебник нейрофизиологии и не инструкция по самодиагностике. Я предлагаю читателю подробную карту наблюдений и авторскую интерпретацию повторяющихся психологических сценариев. Психолог найдёт здесь язык для обсуждения самообмана и защит; человек без специальной подготовки — возможность узнать собственную петлю и поставить под сомнение правила, по которым живёт.

Наряду с разбором литературного героя вы встретите здесь собирательные истории. Они созданы, чтобы показать механизм в узнаваемых обстоятельствах, а не представить чью-то биографию как доказательство. В них важна не фамилия героя, а момент, когда понятное желание защититься незаметно превращается в право распоряжаться чужой жизнью.

Через книгу пройдут три самостоятельные истории. Вера пытается заслужить любовь безупречным результатом; Нина превращает заботу о сыне в скрытый договор о его будущем; Анна постепенно принимает собственный талант за право на безусловное превосходство. Это собирательные персонажи, а не истории конкретных клиентов. Их возвращение в разных главах поможет увидеть не только возникновение петли, но и маленькие, не всегда удачные попытки из неё выйти. В отдельной истории Олега мы увидим, как обвинение переходит в самооправдание и жалость к себе.

Мы сознательно ограничимся внутренней петлёй: тем, как она возникает, чем оправдывается, как затягивается и где человек может остановить следующий оборот. В отношениях её последствия заметны уже здесь, но полную архитектуру социальных игр, сложных манипуляций и передачи повторяющихся сценариев мы рассмотрим в последующих работах. Для понимания этой книги они не нужны: история Раскольникова, современные эпизоды и практическая карта позволяют проследить внутренний механизм целиком.

У этой карты есть границы. Не всякий страх означает самообман, не всякая злость — гордыню, а усталость, тревога или панические приступы могут иметь разные причины. Работу с травмой, психическими состояниями и соматическими симптомами нельзя заменять чтением книги. Но можно использовать чтение, чтобы внимательнее увидеть, где реальная потребность подменяется требованием и где забота о себе превращается в борьбу с окружающим миром.

Моя главная надежда проста: однажды читатель узнает знакомую мысль — «они должны, иначе со мной что-то не так» — и впервые сможет не подчиниться ей. С этого может начаться совсем другая жизнь.

Часть I. Уязвимость: откуда возникает петля

Прежде чем человек начинает требовать от мира невозможного, он нередко проживает опыт, в котором исчезают безопасность, опора и право оставаться собой. Это ещё не петля, но одна из почв, на которой она может возникнуть.

Глава 1. Когда исчезает безопасность и близость

Представьте подростка, который любит девочку и привык спокойно ходить по своей улице. Однажды на него нападают, избивают и запрещают появляться рядом с ней. В этот момент у него отнимают не только возможность идти привычным маршрутом. Ему показывают, что его желания и границы можно уничтожить силой. Он может начать считать себя слабым — не потому, что это правда, а потому, что был вынужден подчиниться угрозе. Так чужое насилие рискует стать внутренним приговором, с которым приходится жить дальше.

Тяжёлое событие может стать психологической травмой, если пережитая угроза оказывается непереносимой и надолго нарушает ощущение безопасности. Это не определяется одной лишь «силой» произошедшего: имеет значение возраст, поддержка, прежний опыт и то, что происходило после. Для ребёнка такой угрозой могут стать насилие, внезапная потеря близкого, унижение, опасная болезнь или свидетельство жестокости.

После тяжёлого события воспоминания могут возвращаться внезапно — через звук, интонацию, запах или похожую ситуацию. Человек уже находится в безопасности, но переживает сильную тревогу, словно опасность повторяется. Для кого-то такие реакции проходят, кому-то требуется длительная поддержка. Здесь важнее не устройство мозга, а то, как меняется ощущение собственной защищённости.

Пережитый страх иногда остаётся с человеком надолго. Он может избегать определённых мест, ждать подвоха или с трудом доверять людям. Это не неизбежный итог травмы, но один из путей, по которым прошлое проникает в настоящее.

Однако безопасность ребёнка может исчезнуть и без отдельного страшного события. Бывает, что никто не угрожает ему прямо, но рядом годами нет взрослого, с которым можно разделить страх, растерянность или радость. Отсюда начинается другая история — не травма одного дня, а нехватка близости, повторявшаяся изо дня в день.

Дефицит привязанности нередко связан с тем, чего не случилось. Ребёнка могли не бить и не унижать, но годами не замечать его переживаний. Родитель или другой значимый взрослый был рядом физически, однако оставался эмоционально недоступным, непоследовательным или требовал удобства вместо живого контакта.

Ребёнку нужен хотя бы один достаточно надёжный взрослый: тот, кто замечает его чувства, способен успокаивать и не ставит любовь в зависимость от удобного поведения. Если такой опыт встречается редко, человеку бывает трудно опираться на себя и доверять другим. Но это не приговор: способность к близости может развиваться и позднее.

Иногда дефицит нельзя связать с одним ярким событием. Его след обнаруживается в том, как трудно расслабляться, принимать внимание или верить, что забота не обязательно требует ответной платы. Ущерб может состоять и в том, чего человек годами не получал.

В одной семье девочка по имени Вера приносила домой хорошие оценки и почти никогда не просила помощи. Родители считали её удивительно самостоятельной. Они не замечали, сколько усилий уходит на эту самостоятельность: в своей комнате она часами переписывала работы, плакала над зачёркнутыми строчками и вытирала лицо, прежде чем выйти к ужину.

Однажды ей было не до оценок. Подруга перестала с ней разговаривать, и девочка впервые сказала матери, что чувствует себя ненужной. Мать ответила без злого намерения: «Ты же у меня умница. Подружки ещё будут. Лучше покажи, что там у тебя с контрольной». В другой день отец похвалил её за первое место на олимпиаде, а на вопрос, почему победа не радует, посоветовал «не придумывать проблем».

Постепенно девочка выучила не только правило «нужно стараться». Она выучила более тихое: когда тебе больно, предъяви результат. Когда страшно потерять человека, заслужи место рядом с ним. Когда хочется, чтобы тебя заметили, стань самой лучшей. Так отличные оценки,

которые могли бы быть радостью, превращались в способ не встречаться с ощущением одиночества.



Пустота не означает отсутствие способностей: ребёнок ищет опору, которой ему не хватало.

Повзрослев, Вера стала руководить крупными проектами и научилась мгновенно находить ошибки в сложных отчётах. Но если близкий человек говорил «мне сейчас не до раз-

говора», она слышала за этими словами старое: «Ты недостаточно хороша». Она начинала доказывать, объяснять, перечислять свои заслуги. Просьба о близости превращалась в спор, в котором нужно выиграть.

Здесь ещё нет обязательного «ядра гордыни». Есть человек, которому трудно предъявить живую потребность без привычного отчёта о достижениях. Понимание этой разницы важно: нельзя обвинить ребёнка в том, что он пытался получить контакт доступным ему способом. Но взрослый способен заметить, когда привычная защита начинает причинять вред ему самому и другим.

Однажды взрослая Вера нашла старую тетрадь с детскими сочинениями. Между страницами лежала записка, написанная её почерком: «Если я всё сделаю правильно, меня не будут ругать». На минуту ей стало жалко ту девочку. Однако жалость быстро сменилась раздражением: «Хватит копаться в прошлом, надо просто работать». Она закрыла тетрадь. Собственную боль Вера умела замечать лишь на мгновение, прежде чем снова потребовать от себя результата. Когда-то это помогало ей выдерживать трудности, а позже становилось почвой для нового требования: раз я стараюсь без остатка, другие обязаны подтвердить, что старалась не зря.

Нехватка устойчивого контакта в детстве может осложнять будущую близость. Человек способен поддерживать много внешних отношений, но тревожиться именно там, где нужно доверять, просить и быть уязвимым.

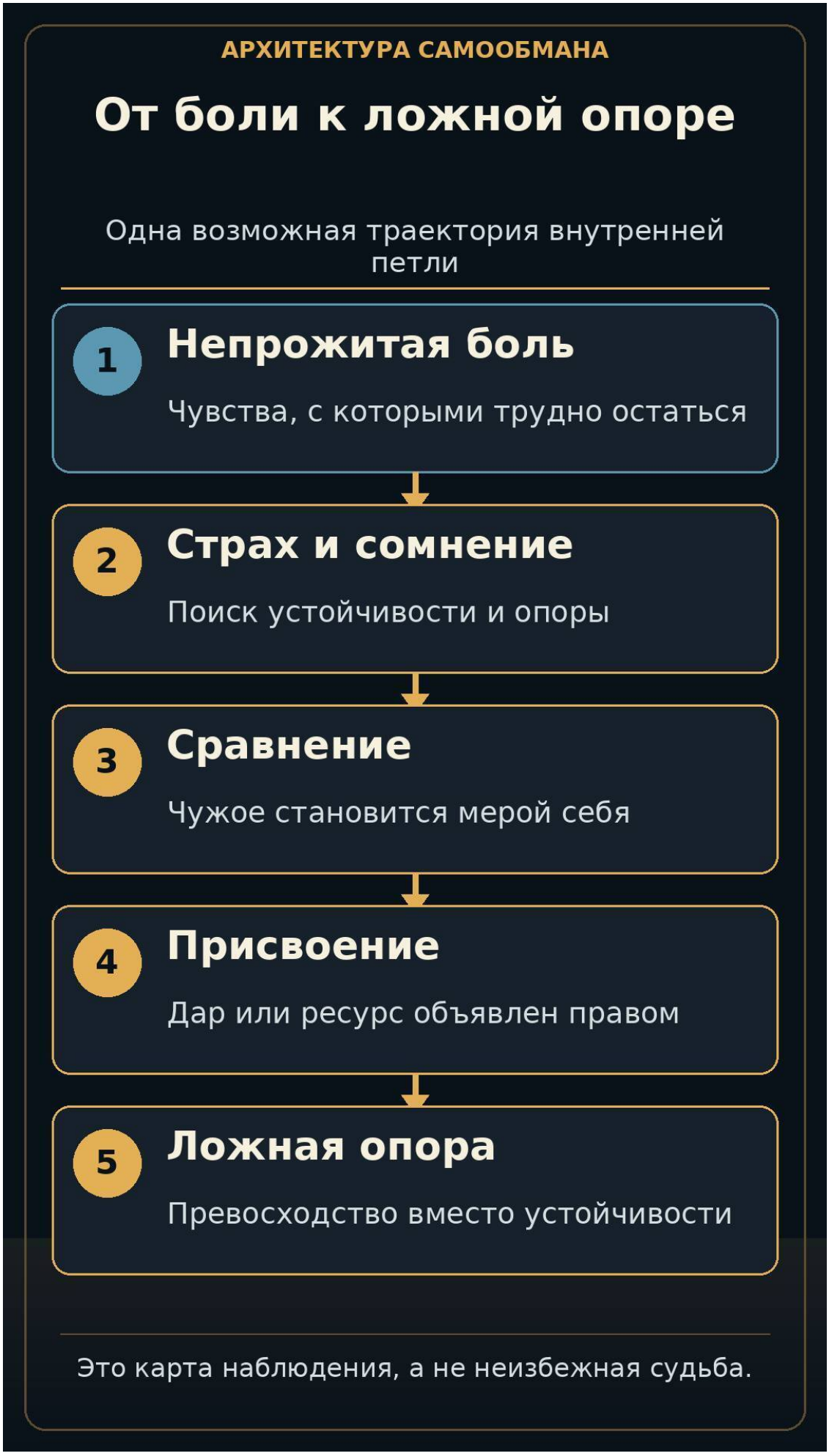
В реальной жизни травма и дефицит часто идут рука об руку. Но они могут существовать и по отдельности. Бывает травма без выраженного дефицита — если у ребёнка был хотя бы один надёжный взрослый, который помог пережить событие. Бывает дефицит без явной травмы — эмоционально холодная, но внешне благополучная семья.

Но прошлое не предрешает жизнь. Важно, какой способ искать опору ребёнок усвоил: через доверие к себе или через чужую оценку.

Глава 2. Как чужая оценка становится опорой

Представьте ребёнка, который впервые испытывает сложное чувство. Он смотрит на близкого взрослого — и тот помогает назвать происходящее: «Ты обрадовался», «Ты расстроен». Взрослый не обесценивает и не пугается его чувств. Постепенно ребёнок учится различать собственные переживания и не стыдиться их.

Если такого отклика постоянно не хватает, ребёнку бывает сложнее понять собственное состояние. Тогда он может всё больше опираться на внешнюю оценку: похвалу, статус, сравнение с другими. Незаметно появляется правило: «Я имею значение, только когда лучше остальных». Это не диагноз и не предрешённый путь, а одна из возможных уязвимостей перед будущим поиском превосходства.


АРХИТЕКТУРА САМООБМАНА
От боли к ложной опоре
Одна возможная траектория внутренней петли
1
Непрожитая боль
Чувства, с которыми трудно остаться
2
Страх и сомнение
Поиск устойчивости и опоры
3
Сравнение
Чужое становится мерой себя
4
Присвоение
Дар или ресурс объявлен правом
5
Ложная опора
Превосходство вместо устойчивости
Это карта наблюдения, а не неизбежная судьба.

Возможная траектория, а не неизбежность: уязвимость может привести к поиску ложной опоры.

У другого ребёнка взрослый рядом, но его реакции трудно предсказать. Сегодня он внимателен и ласков, завтра резко отталкивает за ту же просьбу. Чтобы избежать боли, ребёнок постоянно прислушивается к настроению взрослого и старается заранее угадать, что нужно делать. Такой опыт может научить его жить в постоянной настороженности и искать безопасность в контроле.

Такой опыт может привести к убеждению: «Если я ослаблю контроль, меня снова ранят». В одном случае опорой становится превосходство, в другом — предсказуемость, добытая любой ценой. Обе траектории могут соединиться с ещё одним привычным детским уроком: оценивать себя через сравнение.

У этих способов искать опору есть общий риск: человек всё меньше спрашивает себя, что он чувствует и чего хочет, и всё больше проверяет, как выглядит в чужих глазах. Особенно незаметно подмена происходит тогда, когда вместо помощи в понимании себя ребёнку предлагают сравнение.

Порой переломным оказывается самый обычный момент: ребёнок сомневается в себе и просит помочь понять чувство, ошибку или неудачу. Вместо этого слышит: «Посмотри, как у других». Он ищет опору, а получает мерку — кто лучше и кто хуже. Так сравнение постепенно подменяет понимание себя.

Ребёнка с ранних лет сравнивают с другими — по успехам, поведению, способностям. В лучшую сторону: «Ты умнее своего брата», «Ты красивее всех в классе». Или в худшую: «Посмотри на сына подруги — он учится лучше», «Почему ты не можешь быть как твоя сестра?»

И похвала через превосходство, и унижение через сравнение могут приучать ребёнка смотреть на себя чужими глазами. Он начинает искать ответ на вопрос «какой я?» не в собственном опыте, а в рейтинге: «лучше» или «хуже».

Школа может закреплять привычку к сравнению через оценки, конкурсы и рейтинги. Сверстники добавляют свои мерки: отвержение за непохожесть или, напротив, обещание особого положения в «избранной» компании. Социальные сети усиливают искушение оценивать собственную жизнь по чужим успехам и реакции аудитории.

Чем прочнее эта привычка, тем сильнее самооценка зависит от внешнего круга. В тяжёлые моменты человеку трудно отделить собственную ценность от очередного рейтинга. Он говорит себе: «Я важен, только если лучше» — или «Я ничего не стою, потому что меня обошли». Каждая новая оценка раскачивает его внутреннюю опору.

Так сравнение становится возможной опорой для будущей петли. Человек начинает думать, что спокойно жить можно только при доказанном превосходстве. Он не создавал правила, по которому его оценивали, но иногда продолжает воспроизводить его сам — уже в отношении себя и других.

Представим мальчика, который хорошо рисует. Однажды он принёс домой рисунок старого дерева: корни раздвигали камни, а ветви уходили за верхний край листа. Он долго подбирал цвета и с нетерпением ждал, когда отец увидит работу. Отец посмотрел и сказал: «У Кости из художественной школы тени получаются точнее. Ты можешь лучше». Мальчик убрал рисунок и весь вечер тренировался рисовать тени.

На следующем конкурсе он занял первое место. Теперь отец сказал: «Вот видишь, ты сильнее остальных». Мальчик хотел радоваться дереву, которое наконец получилось таким, как он задумал. Но вместо радости почувствовал тревогу: на следующем конкурсе его могут

обойти. Ему как будто выдали ценную вещь с условием, что завтра её придётся заслуживать снова.

Став взрослым дизайнером, он открывал работы коллег и почти автоматически искал недостатки. «Красиво, но вторично». «Смелое решение, но там просто большой бюджет». «Ей повезло с заказчиком». Иногда замечания были справедливыми; профессия требует критического взгляда. Проблема начиналась там, где каждая удачная работа другого становилась угрозой его собственной ценности.

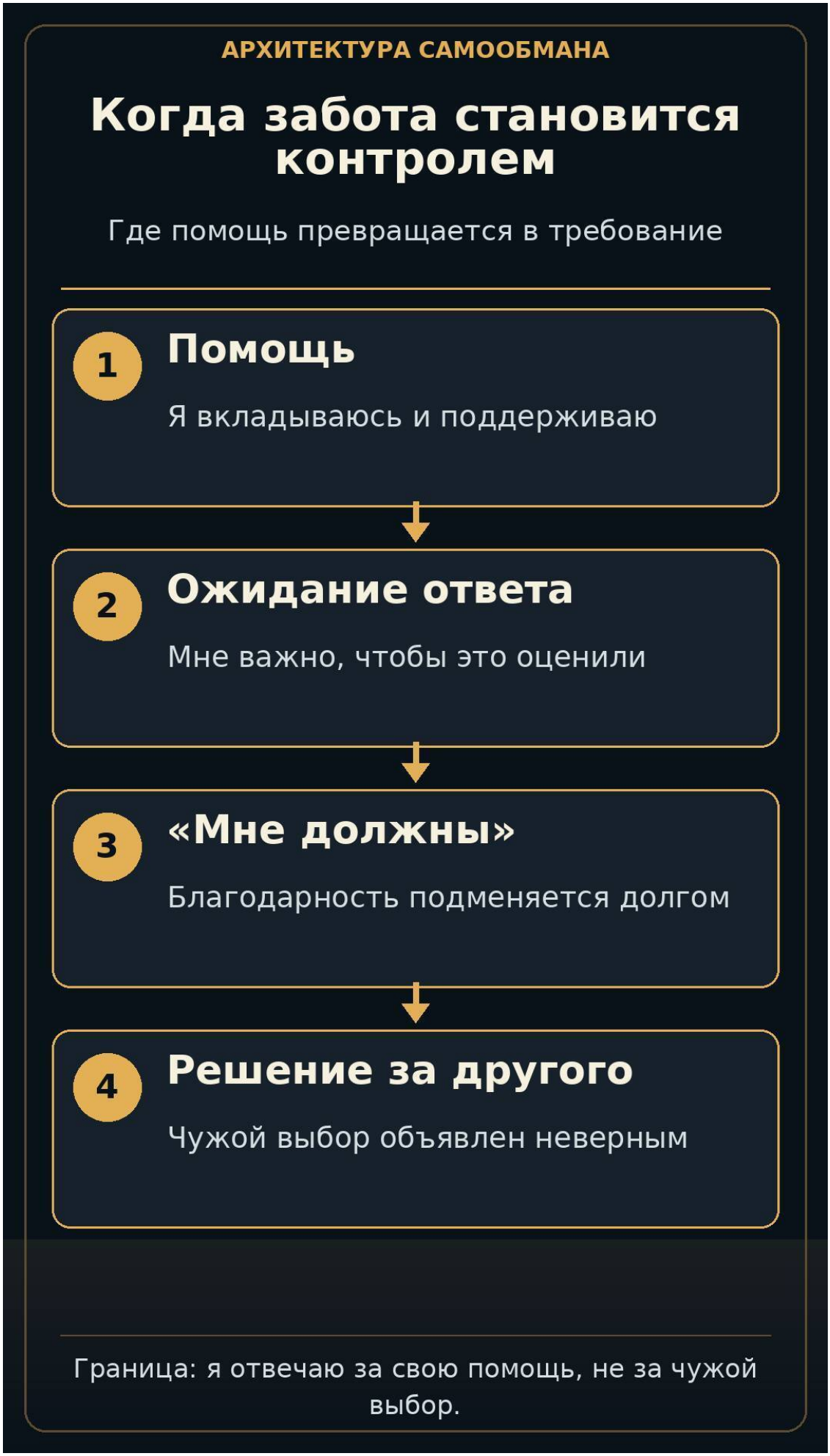
В какой-то момент он заметил странность: чужая неудача приносит короткое облегчение, а чужой успех портит день. Он всё реже рисовал ради рисунка и всё чаще — ради доказательства, что имеет право на место в профессии. Настоящая потеря произошла не на конкурсе и не в чьём-то комментарии. Он потерял контакт с тем, ради чего когда-то взял в руки карандаш.

Полезный вопрос здесь не «почему отец был неправ?», хотя его слова действительно могли ранить. Вопрос, который появляется позднее: «Когда я сам стал смотреть на свою работу и на чужие способности только как на места в рейтинге?» Отвечая на него, взрослый человек не оправдывает прошлое и не обвиняет ребёнка. Он ищет точку, в которой чужая мерка перестанет управлять его сегодняшним выбором.

Глава 3. Когда защита превращается в требование

Сравнение само по себе ещё не означает гордыню. Здесь проходит важная граница всей книги: вынужденная детская адаптация не равна взрослому выбору причинять вред. Ребёнок может выучить защиту, не имея другого способа справиться со страхом. С возрастом у человека иногда появляется возможность заметить, как та же защита превращается в требование к другим.

Но возможность выбора не означает, что изменение происходит по одному решению воли. Иногда сначала приходится восстановить безопасность, научиться распознавать страх и получить опыт отношений, в которых несогласие не равняется угрозе. Только затем становится видна привычная точка: «Мне больно — значит, другой обязан сделать так, как я скажу».


АРХИТЕКТУРА САМООБМАНА
Когда забота становится контролем
Где помощь превращается в требование
1
Помощь
Я вкладываюсь и поддерживаю
2
Ожидание ответа
Мне важно, чтобы это оценили
3
«Мне должны»
Благодарность подменяется долгом
4
Решение за другого
Чужой выбор объявлен неверным
Граница: я отвечаю за свою помощь, не за чужой выбор.

Помощь превращается в контроль, если её начинают считать правом распоряжаться чужим выбором.

Здесь полезно заранее различить две части будущего самообмана. Логическое ядро — короткое внутреннее разрешение: «Раз мне больно и я знаю, как правильно, значит, я вправе определять, что должны делать другие». Логический каркас — последующие объяснения, сравнения, ярлыки и оправдания, которыми человек защищает это разрешение. Страх ещё не делает человека судьёй; поворот происходит там, где из страха выводится особое право распоряжаться чужим выбором.

Один путь — признать нанесённый ущерб и постепенно учиться жить без постоянного ожидания новой угрозы. Другой — попытаться навсегда исключить уязвимость: контролировать окружение, добиваться превосходства, требовать признания так, словно оно способно отменить прошлое. В реальности эти пути могут долго сосуществовать: человек способен искать помощь и одновременно держаться за привычный контроль.

Так постепенно рождается самообман: «Если я буду достаточно сильным, со мной больше никогда не случится ничего болезненного». Поначалу эта мысль может возникнуть почти автоматически. Позже человек способен сознательно поддерживать её, оправдывать поступки и отказываться замечать причиняемый ими вред. Именно этот более поздний выбор и становится предметом ответственности.

Представим руководителя, которому сообщили, что сильный сотрудник хочет перейти в другую команду. Первая реакция — страх: «Без него проект провалится, а мой авторитет пострадает». Вместо того чтобы обсудить сроки и условия передачи дел, руководитель резко бросает: «Предатели так не поступают». Страх превратился в агрессивное обвинение не потому, что агрессия неизбежна, а потому, что руководитель уже счёл уход сотрудника неподчинением своему праву решать за него. Он может требовать исполнения реальных договорённостей, но не владеть чужой профессиональной жизнью.

Иногда этот переход особенно отчётливо виден в заботе. Нина много работала, чтобы сын мог получить образование, которого не было у неё. Она находила репетиторов, договаривалась о занятиях, откладывала деньги на обучение. Сын вырос и признался, что хочет заниматься другим делом. Нина услышала не рассказ о его интересах, а угрозу всему, ради чего она отказывала себе в отдыхе.

За её реакцией стоял не только страх за будущее сына. Задолго до его рождения Нина привыкла ощущать свою ценность через пользу: первой бралась за семейные хлопоты, соглашалась остаться после работы, находила слова поддержки для всех, кроме самой себя. Когда её помощь не требовалась, возникало беспокойное чувство, будто рядом с людьми у неё больше нет места. Эту внутреннюю пустоту было проще заглушить делом, чем заметить.

Материнская забота была настоящей, но постепенно смешалась с невысказанной надеждой: однажды сын выберет такой путь, который подтвердит, что её жертвы были необходимы и правильны. Нина не заключала с ним такого договора; условие появилось внутри неё самой. Поэтому самостоятельность сына пугала сильнее, чем реальные сложности выбранной им профессии.

Сначала она пыталась убедить его расчётами. Затем стала повторять: «После всего, что я для тебя сделала, ты не имеешь права так поступить». На семейном ужине она говорила родственникам, что сын неблагодарный. После очередного спора перестала отвечать на сообщения, ожидая, что он испугается потери контакта и уступит.

Ещё одно чувство Нина почти не могла себе назвать. Слушая сына, она замечала не только страх за его будущее, но и болезненную зависть к самой возможности выбирать. Он мог сказать: «Я попробую другое». Ей в своё время казалось, что пробовать нельзя: нужно

сразу быть полезной, надёжной, не разочаровывать близких. Теперь свобода сына напоминала ей о её собственных несделанных выборах. Эта зависть была не ненавистью к нему, а болью от встречи с тем, чего она долго не позволяла себе.

Но признать такую боль значило бы спросить о собственной жизни: чего я хочу теперь, кроме роли матери, которая всё предусмотрела? Гораздо легче оказалось вернуться к привычному ядру: «Я лучше знаю, как правильно; мои вложения дают мне право решать». Когда сын не подчинился, невозможность распоряжаться его будущим стала восприниматься как несправедливость: «Я отказывала себе во всём, а он даже не хочет исполнить единственную мою просьбу».

Отсюда было совсем близко до проекции. Вместо «мне трудно принять его свободу, потому что я сама её не чувствую» появилось «он эгоист, ему всё равно, как мне тяжело». Нина действительно могла переживать одиночество и усталость; сын действительно мог не замечать каких-то её потребностей. Но из этих фактов не следовало, что его профессиональный выбор принадлежит матери. Зависть подогревала обвинение именно там, где неудавшийся захват нельзя было признать захватом.

Её вложения были настоящими. Усталость, тревога за будущее сына и разочарование тоже были настоящими. Ничто из этого не делало его жизнь её собственностью. Незаметный перелом произошёл в словах «не имеешь права». Помощь, задуманная как создание возможности, превратилась в требование распоряжаться выбором другого взрослого человека.

Нина не обязана была соглашаться с каждым решением сына. Она могла сказать, какую поддержку готова продолжать, а какую — нет. Могла рассказать о страхе за него и о собственной обиде. Но она не могла на основании прошлых жертв объявить обязательным для сына тот путь, который выбрала за него.

Изнутри ей казалось, что она борется за благодарность. На деле благодарность подменялась послушанием: пока сын выбирал сам, его «спасибо» ничего не значило. Это один из самых болезненных моментов петли. Человек не замечает, как обесценивает именно то, ради чего когда-то заботился: взросление и свободу близкого.



Забота перестаёт быть свободным даром, когда за неё требуют права управлять чужим решением.

В этой точке можно заметить различие ещё до поведения. Человек, который помогал, начинает воспринимать себя как единственного владельца ресурса, а другого — как должника, обязанного ответить послушанием. В авторской модели это один из способов возникновения связки «донор — реципиент»: внешне помощь ещё может продолжаться, но внутри уже появ-

ляется требование распоряжаться чужим выбором. Сам по себе обмен поддержкой не является петлёй; решает скрытое право наказать за отказ.

Сама связка «донор — реципиент» в этой модели может возникнуть ещё до открытой ссоры. Один человек только предлагает помощь, но уже мысленно подсчитывает, какое послушание она должна ему принести; другой ещё принимает поддержку, но уже считает чужую доступность своим гарантированным ресурсом. Важно не угадывать скрытые намерения по одному поступку, а проверять реакцию на свободное «нет»: сохраняются ли договорённости и уважение или появляется право наказать за отказ?

Взаимность без захвата выглядит иначе. Мать помогает взрослому сыну оплатить обучение в пределах согласованной суммы и заранее говорит, чего не сможет финансировать. Сын благодарит её, но выбирает профессию сам. Он может предложить помощь матери в ответ, однако его предложение не становится платой за право жить по-своему. Донорство ресурсов и благодарность здесь не превращаются в собственность на другого.

Так вынужденная когда-то защита со временем может стать мировоззрением: человек ищет безопасность, требуя подчинения окружающих. Но в истории Нины уже слышен и главный вопрос следующей части: как распознать момент, когда понятная потребность превращается в присвоенное право?

Глава 4. Почему облегчение ещё не освобождение

В кабинете психолога петля не обязательно проявляется прямыми требованиями. Иногда человек обходит болезненную тему через настороженность, идеализацию, контроль или обесценивание. Ниже — семь узнаваемых сценариев, а не диагнозов или «типов людей». Одно и то же поведение может иметь разные причины; в работе важны контекст, безопасность и согласованные цели помощи.

Проверяющий психолога. Человек словно приходит на допрос, хотя внешне ищет поддержки. Он настороженно ищет скрытый приговор и защищается ещё до того, как его осудили. Здесь важно не принимать роль следователя, а постепенно устанавливать ясные, уважительные границы разговора.

Человек, ищущий спасителя. Он одновременно очень нуждается в поддержке и боится, что помощь закончится отвержением. Попытки терапевта стать всесильным спасителем лишь усиливают зависимость. Полезнее устойчивое присутствие и постепенное возвращение человеку собственного выбора.

Саботирующий изменения. При приближении к болезненной теме он может опаздывать, пропускать встречи, обесценивать происходящее. Не всякий пропуск означает сопротивление, но иногда за ним стоит страх увидеть себя без привычной защиты.

Контролирующий процесс. Он много знает, внимательно следит за методом и старается заранее определить результат. Часто контроль даёт ему ощущение безопасности. Работа начинается там, где можно заметить эту потребность, не отнимая у человека автономию.

Обвиняющий. Когда становится стыдно, злость может перенестись на специалиста: «Вы меня не понимаете». Важно исследовать конфликт, не отвергая реальных ошибок терапевта и не превращая разговор в борьбу за правоту.

Ищущий идеального специалиста. Он сначала восхищается терапевтом, затем сталкивается с его ограничениями и резко разочаровывается. Иногда смена специалиста необходима; иногда она становится способом не выдерживать несовершенство любых отношений.

Человек, застрявший в роли жертвы. Он получает сочувствие, но ему трудно перейти от обсуждения своей боли к посильным действиям. Поддержка здесь важна, однако она не должна подменять самостоятельность.

Работа с травмой и нарушенной привязанностью способна существенно изменить качество жизни. Однако некоторые люди обнаруживают, что после облегчения по-прежнему реагируют на стресс знакомыми требованиями, обвинениями или попытками контроля. Это не обесценивает терапию; скорее указывает на вопросы, которые ещё предстоит исследовать.

Иногда о внутреннем конфликте напоминает тело: перед неудобным разговором сбивается дыхание, напрягаются плечи, труднее уснуть, внимание снова и снова возвращается к предполагаемой обиде. Такие признаки не определяют причину состояния и не служат тестом на самообман: они встречаются при усталости, болезни и множестве других трудностей. Но могут стать поводом остановиться и спросить, что именно я пытаюсь контролировать, чего опасаюсь и какая помощь мне сейчас нужна.

Внешне всё может выглядеть благополучно: отношения налажены, работа идёт, человек научился обходить острые углы. Но внутри сохраняется условие: «Я буду спокоен, только когда меня признают, оценят по достоинству, дадут то, чего я жду». Такое ожидание способно поддерживать напряжение.

Представим руководителя, который пришёл к психологу после тяжёлого конфликта с командой. Он уже умел рассказывать о своём детстве, различать тревогу и злость, использовать слова «границы» и «триггер». Но на каждой встрече неизменно возвращался к главному вопросу: «Как сделать так, чтобы сотрудники перестали меня подводить?»

Когда психолог предложил рассмотреть один разговор без заранее назначенных виновных, мужчина быстро согласился. Он подробно описал, как подчинённая не выполнила обещание, и заметил собственный страх потерять контроль над проектом. Казалось, работа двигалась вперёд. Но стоило допустить, что у сотрудницы могли быть свои причины, иная расстановка приоритетов или что руководитель сам допустил ошибку, как он раздражался: «Вы сейчас на её стороне?»

Его страх нуждался во внимании, а профессиональный конфликт — в реальном решении. Однако между ними стояло ещё одно условие: рассматривать себя он соглашался только до тех пор, пока итогом оставалось подтверждение его полной правоты. Он был готов разбирать чувства, но не право единолично определять, что должны чувствовать и выбирать остальные.

Изменение началось с небольшого уточнения: «Я могу требовать соблюдения договорённостей, но не могу требовать, чтобы другой человек думал обо мне так, как мне нужно». После этой фразы конфликт не исчез. Пришлось говорить с командой, менять сроки и учиться слышать неприятную обратную связь. Но впервые появился вариант, в котором не нужно было ни побеждать подчинённую, ни объявлять себя плохим руководителем.

У Веры похожее требование пряталось за внешней собранностью. Теперь она руководила проектной группой и привыкла первой приходить к сложному заказчику, последней уходить из офиса и лично исправлять работу за командой. Когда сотрудники благодарили её за помощь, она отмахивалась: «Ничего особенного». Но если решение принимали без неё, это звучало внутри как отказ признать её значение. Вечером она могла часами перебирать сообщения, пытаясь понять, кто из коллег перестал её уважать.

Однажды молодой специалист предложил руководству иной порядок работы. Предложение было разумным и не лишало Веру должности или авторства. Тем не менее она почувствовала знакомое жжение: «После всего, что я сделала, он обошёл меня». В ответ Вера сухо перечислила его прошлые ошибки. Коллега замолчал, а команда получила ясный сигнал: новые идеи безопаснее приносить только тогда, когда руководительница заранее согласилась с ними.

На следующей встрече с психологом Вера впервые произнесла не «они неблагодарны», а «я пугаюсь, когда без меня получается хорошо». Это не сделало её мгновенно спокойной и не сняло вопрос о рабочих полномочиях. Зато разделило два предмета: ответственность за качество проекта и потребность, чтобы вся команда постоянно подтверждала её незаменимость. Первым она имела право управлять в пределах своей роли. Второе нельзя было требовать от людей как плату за её усилия.

Позднее Вера увидела в своём раздражении ещё один слой. Молодой коллега предлагал идею, не доказывая перед каждым словом, что достоин быть услышанным. Ему не нужно было приходить раньше всех и уходить последним, чтобы рискнуть высказаться. Вера не сразу признала, что завидует этой свободе. Она считала себя сильнее и опытнее — и одновременно мучилась от того, что другой человек может получать признание не через привычное для неё самопожертвование.

Когда коллега не стал просить её разрешения на каждую мысль, Вера попыталась вернуть контроль перечислением его ошибок. Не получилось: предложение всё равно обсуждали, потому что оно имело смысл. Тогда внутреннее объяснение стало жёстче: «После всего, что я делаю для команды, это несправедливо. Он хочет меня обойти». Так зависть к чужой самостоятельности превратилась в подозрение о чужом намерении, а затем — в обвинение в неблагодарности.

Когда обсуждение идеи продолжилось без её согласия, Вера обнаружила, что обвинять коллегу уже почти бесполезно: никто не отрицал её заслуг, но и отменять чужую находку не собирался. Она стала оправдываться перед собой: «Я не завидую, я просто защищаю порядок». Однако это объяснение не возвращало ей прежнего ощущения незаменимости. Вечером возникла другая мысль: «Сколько же я всем отдала, а меня никто не ценит». За раздражением

обнаружилась жалость к себе. Если бы Вера сделала из неё требование к коллегам немедленно утешить её и отказаться от собственной инициативы, петля получила бы новый оборот. Если же признала бы усталость и попросила реальной поддержки, это было бы уже не обвинение, а забота о себе.

Наутро Вера почти отправила команде сообщение: «Раз вам больше не нужны мои решения, справляйтесь без меня». Вчерашнее обвинение не остановило обсуждение, оправдание заботой о дисциплине не вернуло ей прежней власти, и теперь жалость к себе предлагала наказать коллег отказом от поддержки. Если бы она отправила сообщение, ответная обида сотрудников стала бы для неё новым «доказательством» неблагодарности. Она сохранила черновик, но вместо него предложила отдельно согласовать порядок обсуждения идей. Это ещё не освобождало её от страха потерять значимость, зато позволяло решать рабочую задачу, не предъявляя счёт за собственную боль.

Вера не обязана была отказаться от управленческих полномочий или молча принимать обход рабочих процедур. Но она могла проверить, что именно нарушено: согласованный порядок согласования решений или её ожидание быть незаменимой. В первом случае требовался деловой разговор. Во втором — работа со страхом потерять ценность, которую нельзя навсегда обеспечить подчинением других.

Для психолога различие принципиально: не всякая настойчивость — контроль, не всякая защита своего интереса — гордыня. Вопрос не в силе требований, а в их границах. Можно настаивать на исполнении договора. Нельзя объявлять себя владельцем чужих мыслей, достоинства и права на ошибку.

Потом наступает новый сложный период — увольнение, конфликт, болезнь или расставание. В этих обстоятельствах старая реакция может вернуться. Человек снова сравнивает, обвиняет, требует или замыкается. Это не обязательно означает неудачу предыдущей помощи: иногда изменения требуют дальнейшей работы с привычными убеждениями и поведением.

Поэтому важно различать облегчение симптомов и изменение самой логики, по которой человек строит отношения с собой и миром. И то и другое имеет ценность, но это не одно и то же.

Отказаться от петли — не значит перестать хотеть безопасности, справедливости или признания. Это значит научиться добиваться важного, не присваивая власть над чужой волей и не делая из своих ожиданий непреложный закон.

Такой поворот связан со встречей со стыдом, страхом и ответственностью. Ответственность относится к тому, что человек делает сейчас; она не отменяет пережитого им ущерба и не возлагает на него вину за чужое насилие.

Цель — не стать неуязвимым, а перестать принимать боль за право распоряжаться чужой жизнью. У Раскольникова этот переход виден особенно ясно.

Часть II. Право судить: история Раскольникова

Чтобы увидеть петлю целиком, полезно обратиться не к отвлечённой схеме, а к истории, в которой каждая её ступень обнажена. Такой историей для меня стало «Преступление и наказание».

Раскольников — литературный герой, а не клинический случай и не доказательство психологической теории. Роман позволяет проследить, как одна идея начинает управлять восприятием, отношениями и поступками. При этом нравственная ответственность героя за два убийства не исчезает за психологическим объяснением.

Двенадцать звеньев, к которым мы будем обращаться далее, — не обязательный порядок мыслей для каждого человека. Это авторская карта, позволяющая заметить, как сомнение, сравнение и обесценивание приводят к присвоению права судить, а затем — к приговору и действию. Внутренние реплики в кавычках, если не указано иное, — реконструкция возможной логики героя, а не дословные цитаты из романа.

Глава 5. Талант, пустота и соблазн превосходства

Ко мне обращались успешные люди: умные, образованные, талантливые, целеустремлённые. Те, от кого многого ждали. И те, кто сам от себя ждал ещё больше.

Когда мы разбирали не только историю достижений, но и то, что продолжало болеть, нередко обнаруживалось чувство обделённости. Человек мог многого добиться, но так и не перестать жить с ощущением, что когда-то ему недодали самого важного.

Не всегда речь шла о бедности или внешне трудном детстве. Порой оставалось чувство: «Мне чего-то недодали». Безопасности. Признания. Права быть собой. Человек строил достижения, карьеру, знания словно мост над пропастью. Но то, над чем он возводил этот мост, не исчезало. И однажды привычная опора начинала трещать.

За этой историей часто стояли апатия, ощущение тупика, тяжесть, от которой не спасают привычные достижения. Причины таких состояний бывают разными; иногда требуется медицинская или психотерапевтическая помощь. Меня же интересовал один повторяющийся мотив: человек добился многого, но всё ещё доказывает миру свою ценность, словно зависит от старого приговора.

Я видел, как ум и талант превращались из средств жить и создавать в необходимость вновь и вновь доказывать право на собственное место. Чем больше человек выигрывал в сравнении, тем быстрее исчезало облегчение. И тем труднее было услышать более простой вопрос: «Чего я хочу, кроме очередной победы?»

Успех сам по себе не создаёт петлю и не избавляет от неё. Вопрос в том, на какую внутреннюю опору человек поставил свои достижения: на реальный интерес к жизни и делу или на необходимость доказать кому-то собственную исключительность.

Два описанных ниже эпизода помогают увидеть разницу между внешней результативностью и внутренним тупиком. Это рассказы в авторском изложении; они приведены ради понимания психологической динамики, а не как доказательство существования единого механизма.

Мужчина сорока двух лет. Успешный предприниматель. Он построил бизнес, который кормит его семью и десятки сотрудников. Но когда мы начали разбирать его состояние — ту самую апатию, замороженность, ощущение тупика — выяснилось вот что. Все годы, пока он строил дело, он смотрел на тех, у кого было больше. И обесценивал их. «Этот просто унаследовал. Этот украл. Этот подлизался. А я — я сам. Я честно. Но у них больше. И это несправедливо». Он не обесценивал свой бизнес. Он обесценивал чужой успех. И одновременно требовал от мира признания: «Я заслужил. Почему они не видят? Почему у них есть, а у меня нет?»

В моём понимании здесь повторялась одна последовательность: сравнение, обесценивание чужого успеха, требование признания, обида. При этом бессонницу и повышение давления нельзя автоматически объяснять психологической петлёй: у таких симптомов бывают медицинские и иные причины. Важен был сам способ, которым мужчина обходился со своей неудовлетворённостью.

Женщина тридцати пяти лет, талантливый дизайнер, много лет жила в отношениях, где партнёр её унижал. Насилие и унижение были ответственностью партнёра, а не следствием её личных качеств. Но в разговорах о собственных профессиональных планах она всё чаще возвращалась к нему: «Он украл мои годы. Из-за него я ничего не могу». Постепенно обвинение стало вытеснять вопрос, какие шаги доступны ей самой и какая поддержка нужна для безопасного выхода из отношений.

Когда обвинения перестали приносить даже временное облегчение, появилась тяжёлая усталость. Бывали и приступы паники. Здесь было бы неверно утверждать, что панические атаки «производит» одна психологическая конструкция: для них возможны разные причины.

Но история показывала, как жизнь между страхом, бессилием и обвинением сужала её собственное пространство действия.

Сначала она пыталась изменить партнёра давлением и ультиматумами, затем всё чаще возвращалась к обвинениям, а позднее ощущала почти полную остановку. Выйти из насильственных отношений бывает трудно по многим причинам; считать её прежнюю несвободу «добровольным выбором» было бы несправедливо. Но по мере восстановления безопасности она смогла увидеть, где именно её собственные решения ещё оставались возможны.

Сначала кажется, что это истории разных людей. Но в каждом случае талант, деньги или признание постепенно перестают быть средствами жизни и превращаются в требование к миру. У Достоевского тот же внутренний ход доведён до страшного предела. Не приравнивая повседневные конфликты к убийству, проследим, как человек теряет способность благодарно пользоваться своим даром и начинает требовать за него права над другими.

Под словом «дар» я понимаю способности, любовь, помощь и возможности, которые не сводятся к одной лишь личной заслуге. Это не мистическая привилегия и не обязанность жить по чужим ожиданиям. Важен вопрос, что человек с полученным делает: развивает и разделяет или использует как доказательство превосходства.

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.