

Эссе, в которых ты не один

# Про страх быть ненужным



Всеволод Соседка

18+

# Всеволод Соседка

## Про страх быть ненужным

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72240310](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72240310)

SelfPub; 2025

### Аннотация

Это эссе – из тех, что остаются с тобой. Оно входит в сборник «Эссе, в которых ты не один» – текстов, которые говорят: “Ты не один в своей боли. Твой страх – не аномалия, а пережитый опыт. И он может быть исцелен”.

Здесь – про страх быть ненужным. Про то, как глубоко может сидеть убеждение: если я не приношу пользы, меня не будут любить. Про тревогу, которая возникает, когда ты просто есть, без функций, без пользы, без роли. Про детские сценарии, в которых любовь приходила только за “правильное поведение”. И про взрослую усталость – быть удобным, нужным, полезным, незаменимым.

Это не теория. Это эссе для тех, кто знает, каково это – чувствовать себя исчезающим, если вдруг остановился.

Оно не даёт быстрых решений, но предлагает мягкую опору. Помогает разглядеть: ты можешь быть любим и нужным – просто потому, что ты есть.

# Содержание

Введение. Когда ты боишься, что без пользы тебя не будут любить	4
Раздел 1. Как ощущается страх быть ненужным – и почему его трудно распознать сразу	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Всеволод Соседка

## Про страх быть ненужным

### Введение. Когда ты боишься, что без пользы тебя не будут любить

Это не та боль, про которую кричат.

Это не острота, которую видно снаружи.

Это – тихий внутренний страх, который идёт с тобой годами:

Если я не нужен – значит, я не важен.

Если я не даю пользу – меня забудут.

Если я не играю никакой роли – меня не будет в чьей-то жизни.

Ты можешь быть успешным, востребованным, незаменимым —

и всё равно просыпаться с тревогой:

«А вдруг всё это исчезнет – и вместе с этим исчезну я?»

Этот страх сложно показать.

Ты вроде бы всё время в движении, всё делаешь, всё тянешь.

Выглядишь уверенно.

А внутри – пустота и напряжение.

Как будто ты всё время должен оправдывать своё место.

## **Когда ты боишься быть ненужным, ты...**

– соглашаешься, чтобы тебя не забыли;

– боишься сказать «я устал» – вдруг станешь лишним;

– всегда «на подхвате» – даже когда не можешь;

– не можешь расслабиться – вдруг в этот момент ты кому-то понадобишься;

– чувствуешь вину за отдых, покой, просто «быть».

Ты словно перестал быть человеком – и стал функцией.

Ролью.

Помощью.

Ответом на чьи-то нужды.

И если тебя вдруг не зовут, не спрашивают, не нуждаются

—

внутри будто исчезает ощущение собственного существования.

Как будто тебя больше нет.

## **Что будет в этом эссе**

Я не скажу тебе «просто отдыхай» или «научись быть собой».

Ты и так всё это пробовал.

Но если страх сильнее, чем право расслабиться – никакие советы не работают.

Значит, нужно идти глубже.

Здесь мы разберём:

– откуда возникает этот страх – и как он связан с детской потребностью в любви;

– как ты научился быть «нужным» вместо того, чтобы быть «настоящим»;

– почему без пользы ты чувствуешь себя виноватым, тревожным, несуществующим;

– и как начать возвращать себе право на покой, на «просто быть», на жизнь вне функции.

## **Кто особенно узнает себя**

– Те, кто не может отдыхать – без чувства вины.

– Те, кто боятся, что их разлюбят, если они станут «менее

полезными».

– Те, кто выгорают, но не могут остановиться.

– Те, у кого слово «спокойствие» вызывает тревогу.

– Те, кто всё время делают – чтобы не чувствовать пустоту.

– Те, кто не знают, кто они – без своей функции.

Если ты узнал себя – знай: ты не один.

Ты не плохой.

Ты не перегибаешь.

Ты просто очень давно привык, что быть нужным = быть любимым.

Теперь мы будем распутывать этот узел – мягко, внимательно, шаг за шагом.

# Раздел 1. Как ощущается страх быть ненужным – и почему его трудно распознать сразу

Есть чувства, которые мы быстро узнаём: злость, стыд, тревогу.

А есть те, что живут между строк.

Не называются вслух. Не звучат прямо.

Страх быть ненужным – из таких. Он не кричит. Он про-сачивается.

В усталости, в напряжении, в стремлении оправдывать ожидания, в страхе опоздать, в невозможности «просто быть».

Люди, которые живут с этим страхом, часто говорят:

«Я чувствую, что если не буду стараться – обо мне забудут.»

«Я боюсь быть лишним. Занимать чужое пространство.»

«Я нужен только тогда, когда что-то решаю, делаю, вытягиваю.»

«Я не знаю, кто я без своих функций. Если я не полезен – зачем я вообще?»

И самое болезненное – в этом никто прямо не обвиняет.  
Наоборот, тебя, скорее всего, хвалят:

– «ты надёжный»

– «ты всегда вовремя»

– «на тебя можно положиться»

– «ты как батарейка – всё тянешь»

А внутри ты исчезаешь.

Ты не чувствуешь, что тебя любят.

Ты чувствуешь, что тебя используют.

И самое страшное – ты сам участвуешь в этом, не умея  
иначе.

В этом разделе мы назовём вещи своими именами.

Чтобы ты узнал себя.

Не для того, чтобы обвинить,

а чтобы, наконец, заметить себя – под всеми этими роля-  
ми.

**Ты не можешь отдыхать, потому что  
это ощущается как исчезновение**

Кажется, ты устал. По-настоящему.

Но стоит тебе остановиться – и внутри поднимается тре-

вога.

- как будто ты что-то упустишь
- как будто прямо сейчас тебя забудут
- как будто ты обязан быть «на связи»
- как будто в этот момент ты – прекратил существовать

Отдых не ощущается как ресурс.

Он ощущается как пустота.

Ты лежишь на диване – и в голове сразу голос:

«А ты кому сейчас нужен?»

«А что ты вообще делаешь полезного?»

«А вдруг без тебя всё справятся – и поймут, что ты лишний?»

И ты подскакиваешь. Проверяешь сообщения. Открываешь задачи.

Ты не хочешь снова включаться.

Но страх быть никому не нужным – сильнее.

И ты снова идёшь делать. Давать. Подтверждать своё право быть рядом.

## **Ты не умеешь быть просто собой – только быть нужным**

Когда тебя спрашивают:

«А кто ты – вне ролей?» ты зависаешь.

Ты знаешь, что ты умеешь.

Кому ты помогаешь.

Какие задачи решаешь.

Какие результаты приносишь.

Но кто ты – когда ничего не делаешь?

Когда не спасаешь, не поддерживаешь, не работаешь, не развлекаешь?

Ты не знаешь.

Потому что с детства научился быть через функцию.

Тебя, возможно, не замечали просто так.

Но хвалили, когда ты помогал.

Обращали внимание, когда ты решал.

Согревали, когда ты «молодец».

И ты сделал вывод:

«Чтобы меня любили – я должен быть полезным.»

«Если я просто есть – это никому не нужно.»

## **Когда никто не пишет – ты чувствуешь пустоту, а не покой**

Вроде бы всё хорошо.

Ты свободен. Никто не требует. Никаких звонков. Никаких задач.

Но внутри – щемящее чувство: «про меня забыли».

Тишина = опасность.

Спокойствие = тревога.

Покой = ощущение заброшенности.

Ты можешь даже ловить себя на мыслях:

– «Наверное, я сделал что-то не так»

– «Наверное, я больше не интересен»

– «Наверное, у них кто-то другой»

– «Наверное, я перестал быть нужным»

И тогда ты сам иницилируешь контакт.

Пишешь. Помогаешь. Предлагаешь.

Ты не можешь пережить ощущение своей ненужности.

Даже если оно – не факт, а твоя внутренняя боль.

## **Ты постоянно «на дежурстве»**

Ты можешь быть на отдыхе, в отпуске, даже один.  
Но внутри – всегда включён.

- отвечаешь на сообщения даже ночью
- держишь в голове чужие проблемы
- не можешь пройти мимо чужой беды
- думаешь, кому ты ещё не ответил
- анализируешь: «я там не обидел? я тут был полезен?»

Ты не расслабляешься.

Ты всегда на страже своей нужности.

Как будто, если ты выпадешь – мир перевернётся.

Или – забудет тебя.

Или – поймёт, что и без тебя всё хорошо.

Ты не можешь быть незаметным.

Потому что незаметность = ненужность.

А ненужность = пустота, которую ты не выдерживаешь.

## **Ты боишься отказа – потому что он активирует старую боль**

Когда тебе отказывают – ты не просто чувствуешь разочарование.

Ты проваливаешься в ощущение: «Я – не нужен».

Это может быть мелочь:

- тебе не перезвонили;
- не выбрали твою помощь;
- не пригласили куда-то;
- не попросили совета, хотя обычно просят.

И ты чувствуешь обвал.

Не просто грусть – а внутреннее исчезновение.

Как будто ты потерял опору.

Как будто больше нет смысла.

Как будто тебя стерли.

На самом деле, ты сталкиваешься не с ситуацией, а с глубинной установкой:

«Я нужен, только если я полезен.

Если я не нужен – значит, меня не существует.»

## **Ты боишься, что тебя «раскроют»**

Внутри тебя живёт ощущение самозванца.

Как будто ты всё время изо всех сил изображаешь нужного.

И если ты вдруг замедлишься – если не будешь столь отзвучивым,

компетентным, сильным, включённым – люди поймут:

«Ты переоценён.

Ты ничего не стоишь.

Ты просто хотел казаться важным, а на деле – ты пуст.»

Это ощущение стыда.

Не за то, что ты сделал.

А за то, что ты есть.

Ты не веришь, что просто так – ты достоин.

Ты думаешь, что без своей функции – ты пустота.

**Ты не умеешь просить – ты только отдаёшь**

Ты боишься быть «лишним», а потому:

# 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.