

Перестать держаться



Вадим Корниенко

Вадим Корниенко

Перестать держаться

«Автор»

2025

Корниенко В. М.

Перестать держаться / В. М. Корниенко — «Автор», 2025

Постоянное напряжение, стремление контролировать каждый момент и страх потерять управление сжимают жизнь, лишая радости и лёгкости. Освободиться от внутреннего диктата, научиться доверять себе и миру, отпускать ненужный контроль и формировать внутреннюю устойчивость — значит вернуть пространство для радости, творчества и полного присутствия. Жизнь становится потоковой, гибкой и живой, где можно быть участником, а не пленником своих страхов и привычек.

© Корниенко В. М., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1. Когда держишь всё из последних сил	5
Глава 2. Контроль как иллюзия безопасности	7
Глава 3. Корни внутреннего напряжения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Вадим Корниенко

Перестать держаться

Глава 1. Когда держишь всё из последних сил

Постоянное напряжение как привычный режим. Страх потерять контроль, если отпустить хотя бы на мгновение.

Есть состояние, которое становится таким обычным, что перестаёт ощущаться. Оно живёт в каждом движении, в каждом решении, в каждом вдохе. Оно как второй позвоночник, поддерживающий нас, но одновременно сковывающий. Это внутреннее напряжение, ставшее фоном. Мы уже не замечаем его, потому что привыкли. Мы живём в нём так долго, что забыли: может быть по-другому.

Каждое утро начинается с лёгкого, но постоянного внутреннего сжатия. Тело словно заранее готовится к тому, что день будет трудным. Даже если впереди ничего угрожающего нет. Даже если всё вроде хорошо. Живот втянут, спина немного напряжена, мысль быстрее бежит к возможной проблеме, чем к радости. И мы называем это нормой.

Мы держим себя как хрупкий механизм, который нельзя оставить без присмотра ни на минуту. Нам кажется: отпущу контроль – и тут же что-то рухнет. Мысли не оставляют пространства для отдыха: что-то забыто, что-то может не получиться, кто-то может остаться недо-вольным. И как только наступает пауза, тревога шепчет: ты расслабился слишком рано.

Это не просто беспокойство. Это стиль жизни. Система безопасности, которая работает без выключателя.

Мы объясняем это себе красиво. Говорим: я просто ответственный, мне важно всё держать на уровне, я привык рассчитывать только на себя. Но если быть честным, под этой ответственностью спрятан страх. Страх потерять контроль над реальностью. Страх, что если я ошибусь – всё станет хуже. Страх, что стоит чуть сбиться с ритма – и меня обвинят или отвергнут.

Этот страх редко осознаётся. Он живёт как глубокая прошивка. А потому даже отдых превращается в труд: мы отдыхаем с чувством вины, спим с напряжением в мышцах, едим в торопливости, слушаем близких, одновременно составляя планы в голове. Наше внимание не знает покоя.

Мы боимся выключить внутренний мониторинг окружающего мира. Даже проверить трижды – мало. Нужно ещё раз убедиться. Нужен запасной план ко всем планам. Нужно предусмотреть каждую мелочь.

И всё равно внутри сидит ощущение, что мы не сделали достаточно.

Этот страх редко рождается из личности. Он почти всегда – наследие. Если в детстве не было ощущения безопасности, если мир вокруг был нестабильным, ребёнок учится выживать через контроль. Если родители были непредсказуемы, если любовь зависела от того, как он себя ведёт, если ошибки наказывались стыдом или холодом – ребёнок усваивает правило: нельзя ослаблять внимание. Нельзя быть расслабленным. Нельзя быть собой в полной мере.

Так появляется взрослый, который умеет справляться со всем, кроме одной вещи – с покоем.

Удивительно, но многим людям становится тревожнее, когда всё хорошо. Они ждут подвоха, потому что в их опыте спокойствие – это не норма, а затишье перед бурей. Расслабиться страшно. Радость кажется опасной. Как будто счастье нужно заслужить выстраданными усилиями.

Контроль даёт иллюзию владения жизнью. Но на самом деле он сжимает её. Мы перестаём чувствовать вкус момента. Мы планируем вместо того, чтобы жить. Мы закрываем

доступ к спонтанности, к нежности, к удовольствию. Мы ограничиваем себя в тех самых вещах, ради которых и стараемся быть сильными.

Постоянное напряжение выгорает медленно, но верно. Сначала исчезает лёгкость. Потом – энергия. Затем – смысл. Мы продолжаем работать, заботиться, выполнять обязательства, но всё это напоминает движение на автопилоте. Человек ещё держит руль, но уже давно не выбирает, куда ехать.

Мы не выглядим сломанными. Мы функциональны. Иногда даже успешны. Но внутри – тонкая трещина, которую мы боимся признать. Потому что если остановиться и посмотреть, станет ясно: мы из последних сил поддерживаем конструкцию, которая забирает больше жизни, чем отдаёт.

Мы путаем контроль с опорой. Но настоящая опора – это способность стоять спокойно, даже если всё меняется. Контроль – это страх от перемен.

И однажды каждый, кто живёт в постоянном напряжении, сталкивается с моментом истины. Вопрос поднимается на поверхность: я действительно живу или просто удерживаю себя от разрушения. Это честный, тяжёлый вопрос. Ответ пугает. Но без него путь к свободе невозможен.

То, что кажется падением, часто становится началом восстановления. То, что воспринимается как потеря контроля, нередко оказывается возвращением к себе. Впервые за долгое время человек может заметить: его тело существует не только для достижения целей, но и для удовольствия. Его сердце способно не только выдерживать удары, но и принимать тепло. Его жизнь может быть не только укрощением хаоса, но и танцем с неизвестностью.

Отпустить – значит рискнуть. Но удерживать – значит терять себя.

Свобода всегда начинается с момента, когда мы перестаём цепляться.

Глава 2. Контроль как иллюзия безопасности

Мысль, что только постоянная бдительность защищает. Почему контроль не спасает от тревоги, а усиливает её.

Мы живём с убеждением, что если будем всё контролировать – нам станет безопаснее. Что внимательность, собранность, предугадывание любых рисков создают вокруг нас щит. Кажется: если предусмотреть всё заранее, если тщательно регулировать каждый шаг, если держать руку на пульсе событий, то можно избежать боли, ошибок, провалов, утрат.

Контроль обещает защиту от всего, что пугает.

Но выполняет ли он это обещание на самом деле?

Тревога – это не страх перед конкретной угрозой. Это страх перед неопределённостью. И чем больше тревоги внутри, тем сильнее потребность всё упорядочить. Но тревога не исчезает. Она лишь на время притихает, чтобы потом вернуться с новой силой.

Контроль становится не лекарством, а симптомом.

Не опорой, а реакцией.

Мы пытаемся управлять тем, что не поддаётся управлению: временем, другими людьми, их мнением, событиями, которые ещё не произошли. Мы хотим приручить будущее, сделать его понятным и безопасным. Но будущее по своей природе неопределённо. И это в итоге означает одно: борьба бесконечна.

Мы устаём. Мы истощаемся.

Мы продолжаем бороться.

Парадокс в том, что чем больше мы контролируем, тем беспомощнее себя чувствуем. Потому что контроль работает только в стабильных условиях. Когда всё спокойно, он создаёт иллюзию силы: смотри, всё под моим управлением. Но как только мир отклоняется от плана – тревога взрывается. И чем больше был контроль, тем сильнее удар.

Именно поэтому людям, склонным к контролю, так трудно переносить даже малейшие непредвиденные ситуации.

Задержка на дороге.

Чужая непунктуальность.

Ошибка в работе.

Неприятный комментарий в сторону.

Для кого-то это мелочи.

Для человека с внутренним контролирующим механизмом это чувство: «опасность».

Будто мир снова напоминает: ничего не гарантировано.

Контроль не уменьшает неопределённость.

Он лишь делает её ещё страшнее.

И ещё: чем сильнее контроль направлен наружу, тем меньше доступа к внутреннему миру. Человек становится зависим от внешних параметров. Если всё идеально – можно расслабиться хоть на секунду. Если нет – напряжение мгновенно возвращается.

Мы живём в ожидании сбоя.

И сбой обязательно случится.

Потому что жизнь – не программа.

Контроль держится на плохом веровании: если не я – всё рухнет. Оно может звучать иначе: я должен быть сильным. Я обязан справляться. Я не имею права на ошибку. Но суть одна: мир меня не поддержит, если я ослаблю хватку.

Это убеждение родом из тех мест, где не было надёжного плеча.

Из детства, где слишком многого требовали.

Где безопасность зависела от поведения ребёнка.

Где любовь была не базовой реальностью, а наградой за соответствие.

Тогда формулась главная программа контроля:

Чтобы всё было хорошо – нужно стараться ещё сильнее.

И эта программа остаётся на всю жизнь.

Контроль напоминает стену, которую человек строит вокруг себя. Снаружи – хаос, риск, чужие ожидания, возможные обиды. Внутри – строгий порядок, но очень мало воздуха. Ни легкости, ни игры, ни вдохновения. Только долг и учёт.

Такое существование кажется стабильным, но оно хрупкое. Достаточно одной трещины в контроле, чтобы очутиться в панике. Потому что за стеной не ощущается опора. Там только страх.

Без контроля открывается правда: мы уязвимы.

Мы не всемогущи.

Мы не можем гарантировать идеальный исход.

Мы зависим от других людей, от обстоятельств, от случайностей.

Но именно эта правда делает нас живыми.

Мы не в вакууме.

Мы здесь, среди потоков жизни, которые нельзя подчинить себе.

И тогда возникает важный вопрос: если контроль не помогает чувствовать безопасность, что же помогает?

Отпускание не означает «пустить всё на самотёк». Это доверие, но не наивное – основанное на опыте: даже когда было трудно, ты справился. Даже если ошибся, жизнь продолжилась. Даже если не удержал, кто-то рядом поддержал.

Контроль говорит: «Я не выживу без этого усилия».

Доверие говорит: «Я могу выжить и без постоянного усилия».

И в этот момент появляется пространство. Больше дыхания. Больше внимания к настоящему. Больше веры, что мир может быть не только опасным, но и заботящимся. Не только непредсказуемым, но и щедрым.

Человек начинает замечать: иногда самое важное происходит без его участия. Лёд тает сам, цветы распускаются без расписания, отношения развиваются не под контролем, а благодаря искренности.

Когда мы перестаём цепляться, руки наконец могут открыться, чтобы что-то получить.

И тогда становится ясно: контроль не защищал, а ограничивал. Он не давал падать, но и не позволял взлетать. Он создавал безопасность, но лишал свободы.

Отпуская, мы не теряем почву под ногами.

Мы впервые чувствуем её.

Глава 3. Корни внутреннего напряжения

Прошлый опыт, травма, воспитание. Как формируется потребность всё контролировать. Желание контролировать не возникает на пустом месте. Оно не врождённое и не каприз. Никто не рождается с мыслью, что мир небезопасен и что каждую секунду нужно быть собранным, чтобы не случилось что-то плохое. Это приходит позже, когда ребёнок сталкивается с реальностью, которая оказывается слишком хаотичной или слишком требовательной.

Контроль – это адаптация.

Защитная реакция психики на опыт, в котором безопасность нельзя было просто почувствовать и принять как данность. Человек не держится потому, что хочет держаться.

Он держится, потому что боится упасть.

Если в детстве было мало устойчивости, мало предсказуемости, мало принятия, формируется базовое убеждение: чтобы выжить, нужно быть внимательным. Нельзя расслабиться. Нельзя довериться. Нужно всё время предугадывать, соответствовать, угождать, быть лучше, стараться, не ошибаться, не шуметь, не выражать слабость. И внутри ребёнка закрепляется мысль: если я отпущу контроль – что-то плохое произойдёт. Это плохое не обязательно что-то грандиозное. Это может быть мамино разочарованное лицо, папин резкий тон, ощущение собственной ненужности, одиночество рядом с людьми.

Контроль рождается из страха остаться один на один с болью.

Есть много путей, по которым человек приходит к постоянному напряжению. Один из них – ответственность, навешанная слишком рано. Когда ребёнку говорили: «Будь взрослым», «Не плачь», «Ты уже большой», «Ты должен думать о других», он усваивает, что проявление детскости опасно. Что никто не подстрахует. Что слабость недопустима. И он становится старше быстрее, чем успевает вырасти.

Ещё один путь – непредсказуемость в семье. Если взрослые были то добрыми, то пугающими; если настроение менялось без предупреждения; если наказания были непонятными – ребёнок учится считывать каждый звук, каждое движение лица, чтобы вовремя адаптироваться. Он становится гиперчутким. Взрослым это кажется «послушностью» и «вежливостью», но на самом деле это – тревога, упакованная в хорошее поведение.

Контроль – это способ выжить рядом с теми, кому доверять страшно.

Ещё один источник – критика и завышенные ожидания. Если родители или учителя транслировали: «Ты можешь лучше», «Не подведи», «Пора бы быть успешным», – ребёнок начинает верить, что любовь и принятие нужно заслуживать. А раз так – нельзя позволить себе ошибку. Нельзя быть неидеальным.

И тогда контроль превращается в постоянный проект по предотвращению разочарования других людей.

Есть и более тихие, скрытые причины.

Например, когда ребёнок видит, как родитель сам живёт в тревоге. Как мама всё проверяет, переживает за всё подряд, запрещает расслабляться. Или как папа никогда не показывает эмоций, всё носит в себе и всегда напряжён. Дети не слушают слова, они перенимают способы существования. Напряжение взрослого становится нормой ребёнка.

Иногда всё ещё сложнее: напряжение возникает не из внешнего давления, а из внутреннего. К примеру, если ребёнок обладает высокой чувствительностью, его нервная система реагирует сильнее. Непривычные звуки, новые люди, резкие изменения – всё вызывает перегрузку.

И чтобы справиться с этим, ребёнок учится контролировать своё окружение: планировать, проверять, избегать неожиданностей.

Контроль становится системой организации мира, в котором слишком много ощущений.

Наконец, есть травмирующие опыты. Потери, болезни, развод родителей, переезды, эмоциональное или физическое насилие. Любое событие, в котором ребёнок почувствовал: «Я ничего не решаю», может запустить механизм контроля. После травмы психика пытается вернуть себе власть над реальностью. Хоть над чем-то. Хотя бы внутри.

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.