

ИГОРЬ ПОЛЯКОВ

практикующий психолог

ПСИХОЛОГИЯ ЖАЛОБ

как понять истинные причины
своего недовольства и вернуть
себе свою жизнь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П54

Поляков, Игорь Аркадьевич.
П54 Психология жалоб. Как понять истинные причины своего недовольства и вернуть себе свою жизнь / Игорь Поляков. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-244223-0

Игорь Поляков двадцать лет слушал жалобы — сначала как священник, потом как психолог. Прежде чем сесть за книгу, он разобрал в своём блоге более 100 реальных историй. В результате родилось глубокое исследование психологии жалоб, которое объясняет, почему мы застреваем в бесконечном «мне плохо» и как наконец научиться слышать сигналы своей психики.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-244223-0

© Поляков И. А., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
-----------------------	---

РАЗДЕЛ 1. О ЧЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ НАШИ ЖАЛОБЫ

1. Что такое жалоба	11
2. Почему людям нужно не решение, а подтверждение их жалоб	16
3. «Я все понимаю, но...» Основная сложность в работе с жалобой	20

РАЗДЕЛ 2. ЖАЛОБЫ НА СЕБЯ: ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЭТОТ ГОЛОС

Глава 1. «Я слишком плоха, чтобы иметь право на жизнь»	27
Жалоба Дарьи	27
Глава 2. «Лучше не сделать, чем сделать»: тревога как форма жизни и материнский хаос	42
Жалоба Нины	42
Глава 3. «Чувствуя себя пустышкой...»	58
Жалоба Валентины	58
Глава 4. «Я — стойкая воительница»: между стыдом и агрессией	77
Жалоба Алины	77

РАЗДЕЛ 3. ЖАЛОБА НА СЕМЬЮ: КАК ИХ ГОЛОС СТАЛ МОИМ

Глава 1. «Мое тело — это поле битвы» и защита от самого себя	95
Жалоба Лены	95

Глава 2. «Мне спокойно, когда я ухожу»: страх близости и рационализация.....	112
Жалоба Анастасии	112
Глава 3. «Справедливость как наркотик»: нестигаемость, конфликтность и материнское отвержение	127
Жалоба Ангелины	127
Глава 4. «Я выживу любой ценой»: роль жертвы, запрет на агрессию и цена выживания	143
Жалоба Татьяны	143

РАЗДЕЛ 4. ЖАЛОБЫ НА ЛЮДЕЙ: КОГДА ДРУГОЙ ДОЛЖЕН ДОГАДАТЬСЯ

Глава 1. Озлобленная жертва. «Я живу желаниями других»	161
Жалоба Анны	161
Глава 2. Люди как нагрузка, жизнь как требование. «...Я лежу абсолютно без сил по неделе, а то и по две».....	176
Жалоба Карины	176
Глава 3. Претензии к мужчинам и потребность в близости. «...С партнером должно быть лучше, чем без него»	194
Жалоба Яны	194
Глава 4. «Лучше бы меня не было»: без вины жизнь невозможна	210
Жалоба Вики	210

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ДРУГОЙ СПОСОБ ЖИТЬ

Что происходит, когда мы перестаем жаловаться ...	227
Почему не всем нужно «исцеляться»	229
Как формируется новая идентичность без страдания	232
«А что я хочу на самом деле?»	236

ВВЕДЕНИЕ

Я много лет слушал жалобы. Сначала как священник. Потом как психолог. Я слушал их внимательно, терпеливо, всерьез. Слушал, как люди говорят о своей усталости, одиночестве, тревоге, злости, бессилии. О том, что «так больше нельзя», и о том, что «ничего не меняется».

Со временем я заметил одну странную вещь: в разных жалобах повторялось одно и то же: «Я устал...»

- Устал от близких;
- устал от одиночества;
- устал тянуть все на себе;
- устал быть сильным;
- устал быть удобным;
- устал жить.

Сегодня слово «устал» звучит почти в каждом разговоре. Оно стало универсальным объяснением состояния, заменой десятков чувств, которые сложно назвать напрямую. И чем дольше я работал с людьми, тем яснее понимал: жалоба — это не слабость и не лень. Это попытка сказать о чем-то важном, не зная, как сказать иначе.

Со временем я перестал слышать в жалобе только усталость и недовольство. Я начал слышать просьбу. Иногда — о помощи. Иногда — о признании. Иногда — о праве остановиться. А иногда — о праве хотеть большего, чем сейчас возможно. Проблема в том, что сам человек чаще всего не знает, о чем именно он просит. Он просто жалуется, потому что это способ преодоления трудностей, который когда-то сработал в его жизни и ему стало легче.

Мы начинаем жаловаться тогда, когда не понимаем, как изменить ситуацию, а жить по-прежнему уже невозможно. Мы автоматически действуем по старым сценариям, выученным еще в детстве. Эти сценарии когда-то помогли выжить, сохранить связь, избежать боли. Но во взрослой жизни они все чаще заводят в тупик. И тогда возникает ощущение, что «жизнь не складывается», «со мной что-то не так», «я все понимаю, но ничего не меняется». Одним словом, «я устал...».

Именно из этого наблюдения и родился проект «Книга жалоб». Более двадцати лет я работаю с людьми в их самых уязвимых точках — там, где боль не всегда можно назвать, но она определяет жизнь человека. За эти годы я усвоил одно: за жалобой почти всегда скрывается не проблема, а судьба. До этого в моей жизни был другой опыт — служение в церкви и преподавание в духовной академии. Этот период давно завершен, но именно тогда я научился внимательно слушать и относиться к человеческой боли как к тайне.

Мы переписывались с участниками проекта, разбирали их ситуации, возвращались к чувствам, детскому опыту, стратегиям, которые больше не работают. Единственным

условием участия было разрешение на публикацию переписки. Все имена и детали изменены, но сами жалобы — реальные. Вот почему они так узнаваемы.

Эта книга — не про нытье и не про «взять себя в руки». Она про смысл жалоб. Про то, что же мы пытаемся сказать на самом деле, когда жалуемся на тревогу, отношения, работу, свое тело, одиночество или усталость. Про то, почему одни и те же темы возвращаются снова и снова, даже после терапии, когда, казалось бы, многое осознано. И еще про то, что с этим можно сделать без насилия над собой.

На этих страницах вы увидите реальные истории и их подробные разборы. Вы узнаете, почему близость может пугать, а одиночество — быть привычным. Почему тревога и апатия часто говорят об одном и том же. Почему рациональный подход не всегда приводит к изменениям. И что происходит, когда жалоба перестает быть единственным способом существования.

Мы пойдем не путем советов, а путем понимания. Через узнавание себя в чужих историях. Через медленную, иногда неудобную, но честную работу с тем, что раньше приходилось прятать за словами «я просто устал».

В каждой главе есть практики — не для быстрого результата, а для восстановления контакта с собой. Я не обещаю чудес. Не все подойдет всем, и это нормально. Возьмите то, что откликнется. Попробуйте применить это в жизни и наблюдайте, что изменится.

Эта книга не предлагает универсальных решений. Она предлагает один очень важный вопрос. Не «что со мной не так?» и не «как это исправить?», а:

«О чем на самом деле моя жалоба?»

Если вы сами стали задавать его себе — значит, работа уже началась. Осталось только дать честный ответ. Ведь «Книга жалоб» — не о том, чтобы перестать жаловаться, а о том, чтобы услышать смысл своей жалобы.

РАЗДЕЛ 1

О ЧЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ НАШИ ЖАЛОБЫ

ЧТО ТАКОЕ ЖАЛОБА

Жалоба редко является тем, чем кажется. На поверхности она звучит как рассказ о трудностях, несправедливости, боли или усталости, но на глубинном уровне жалоба — это форма высказывания, в которой одновременно присутствуют просьба, протест, надежда и отказ от действия. Человек жалуется не только потому, что ему плохо, а потому что иного способа быть услышанным у него нет.

Жалоба возникает там, где прямое выражение потребности опасно или невозможно. Там, где нельзя злиться, нельзя требовать, нельзя отказываться, нельзя быть слабым или, наоборот, слишком активным. В таких условиях психика находит компромисс: вместо «мне плохо, и я хочу, чтобы это изменилось», появляется «мне плохо, и посмотрите, как мне плохо».

Во многих ситуациях в детстве жалоба выполняла жизненно важную функцию. Ребенка, которого обычно не слышали, вдруг начинали замечать, когда он болел, плакал, страдал или «вел себя плохо». Там, где радость, спонтанность или прямой протест вызывали раздражение, наказание или стыд, именно собственное неблагополучие становилось способом получить контакт со значимым взрослым. Психика усваивала простой и очевидный вывод: связь возникает там, где есть боль. Если я страдаю, то я существую, я замечен, я в отношениях.

**Жалоба — это не лень
и не инфантильность. Это адаптация
ребенка к нехватке внимания.
К тому же там, где прямой протест был
невозможен или слишком опасен, жалоба
становилась единственной допустимой
формой проявления несогласия.**

Она позволяла выразить свое недовольство, не разрушая формальной связи. Можно что-то сказать о себе и не быть за это отвергнутым или наказанным. Ведь жалоба исходит от жертвы, а это безопасная позиция для ребенка.

Во взрослом возрасте жалоба часто сохраняется как привычный язык обращения к внешнему миру. Человек может быть социально успешным, интеллектуально развитым, внешне автономным, но внутри продолжать говорить с жизнью тем же языком, на котором когда-то говорил с родителями. Он может много понимать, много анализировать, ходить на терапию, читать книги, но снова и снова возвращаться в одну и ту же точку — точку жалобы. Часто это не избегание решения своих взрослых проблем, а стремление удерживать непрерывную связь с собственной историей, со своей судьбой, наполненной постоянными жалобами.

Жалоба часто выполняет и другие, менее очевидные функции. Для кого-то она становится формой самобичевания. «Мне плохо» в жалобе звучит как подтверждение идеи: «мне должно быть плохо, я это заслужил». Так проявляется внутренний критик. Он формируется у людей, выросших в атмосфере постоянных упреков или морального давления и потому усвоивших: если мне тяжело, значит,

я нужен родителям, меня не бросают. Внутренний критик заменяет постоянно критикующего родителя. Жалоба тогда поддерживает привычное ощущение собственной вины, заслуженного наказания и при этом принадлежности семье. «Когда я страдаю, мир остается справедливым, понятным и предсказуемым, и в нем есть место для меня».

Для других жалоба — это способ отложить действие, отложить выбор. Пока я жалуюсь, я как будто нахожусь в процессе, что-то «делаю». Но при этом не обязательно принимать решение. Жалоба удерживает человека в состоянии между «надо что-то менять» и «я пока не хочу, не могу». В этом случае проблема очерчена, боль признана, несправедливость обозначена, но усилия для начала изменений отложены. Это особенно характерно для людей с высокой ответственностью и страхом ошибки, для которых любой выбор — это риск поражения. Жалоба позволяет оставаться в мнимой активности, не делая первого шага.

Иногда жалоба оказывается формой лояльности к прошлому. Если жизнь была трудной, если пришлось много выдержать и потерять, то улучшение может ощущаться как предательство себя прежнего, своей истории и тех, кто был рядом. В таких случаях жалоба поддерживает идентичность человека, которому было тяжело. Убрать ее — значит поставить под вопрос смысл перенесенных страданий. В этом видится предательство по отношению к себе прежнему, к собственной истории. Поэтому жалобы могут усиливаться именно тогда, когда жизнь объективно становится легче.

Жалоба может быть и скрытым, неосознанным требованием. В жалобе содержится послание: «Догадайся, как мне плохо». Это характерно для тех, кому в детстве нельзя было просить напрямую. Их просьбы игнорировали или высмеивали, и тогда психика выбирала обходной путь:

если я покажу свою боль, значимый взрослый догадается и поможет мне. Когда этого не происходит, жалоба усиливается, а разочарование нарастает.

Во взрослой жизни это может звучать как устойчивая претензия к партнерам, которые «все не такие», к работе, которая «вечно выматывает», к людям, которые «ничего не понимают». Внешне это выглядит как критика и разочарование. Но на уровне скрытого смысла — как способ сказать без риска отказа: «Мне тяжело, помогите», «Я не выдерживаю», «Я хочу, чтобы меня увидели и признали».

Есть и еще один парадоксальный смысл: жалоба может служить защитой от зависти и конкуренции. Своей жалобой я сообщаю миру: «я не опасен», «я не претендую», «я такой же, как вы». Для людей с высоким статусом это может быть способом оставаться на равных, не вызывая агрессии или отвержения. Наверняка вы замечали, как любят обеспеченные люди жаловаться на нехватку денег на простые нужды.

Важно различать жалобу и психологический запрос. Запрос предполагает возможность изменений и готовность столкнуться с их последствиями. Жалоба же удерживает человека в промежуточном состоянии: боль признается, но изменения откладываются; несправедливость осознается, но ответственность за ее устранение перекладывается на кого-то.

**В этом смысле жалоба — это
форма ожидания улучшений,
растянутая во времени.**

Парадоксально, но, будучи похожей на симптом, жалоба часто оказывается гораздо более устойчивой. Симптом можно лечить, с ним можно бороться, его можно рационализировать. Жалоба же часто встроена в личность человека. Через нее он понимает, кто он, какое место занимает в отношениях, чего от него ждут и что ему позволено. «Я из тех, кому всегда тяжело», «Со мной всегда так», «Мне вечно не везет» — это не просто мысли, а элементы ощущения, описания самого себя. Убрать жалобу из своей жизни — значит лишиться привычной опоры, а это переживается как угроза.

Именно поэтому жалоба нередко усиливается на фоне терапии и осознанности. Когда рушатся внешние оправдания, когда человек перестает чувствовать себя жертвой, жалоба становится последним убежищем. Она звучит деликатнее, интеллектуальнее и сложнее, но продолжает выполнять ту же функцию — поддерживает прежнюю идентичность и не допускает радикальных изменений.

Важно подчеркнуть: работа с жалобой заключается не в том, чтобы запретить ее или «перестать жаловаться». Это почти всегда приводит лишь к усилению внутреннего напряжения. Работа с жалобой — это ее расшифровка, тщательное исследование того, что через нее пытается проявиться. Когда человек начинает понимать, в чем он действительно хочет изменений, жалоба постепенно утрачивает свою роль, потому что появляется возможность другого, более прямого и живого обращения к миру.

И именно тогда жалоба перестает быть ловушкой и становится ключом к пониманию того, от чего психика так долго и упрямо себя защищала.