

Ника НАБОКОВА

#МОЗГОЕДЫ



ЧТО В ГОЛОВАХ У ТЕХ, КТО СВОДИТ НАС С УМА.
ВОЛШЕБНЫЙ ПИНОК К **НОРМАЛЬНОЙ** ЖИЗНИ.

Annotation

Все мы рано или поздно сталкиваемся с людьми, вызывающими недоумение, злость, боль, разочарование. И почему-то часто очень сильно к ним привязываемся. Вроде как и творит человек что-то странное, а все равно к нему тянет... Эта книга для тех, кто часто оказывается в сложных, мучительных, тяжелых, скучных отношениях и не может найти ответ на вопрос: «Что делать?» В ней ты узнаешь своих близких, любимых, друзей и получишь долгожданную ясность, как жить дальше. Анализ реальных историй и пошаговые рекомендации, как поступать в той или иной ситуации.

- [Ника Набокова](#)
 -
 - [От автора](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Екатерина Великая](#)
 - [Наша Маня громко плачет](#)
 - [Неуловимый Джо](#)
 - [Унылая Света](#)
 - [Даша и семь гномов](#)
 - [Чистые ботинки и грязная постель](#)
 - [Если б я был султан](#)
 - [Принцесса и ремень](#)
 - [Робкая Яна](#)
 - [Мудакопритягиватель](#)
 - [Девочка-припевочка](#)
 - [Жертва или садист?](#)
 - [Первая любовь в 35 лет](#)
 - [Две галоши парюю](#)
 - [А тогда ли я дала?](#)
 - [Королева на горошине](#)
 - [План побега](#)
 - [Мальчик-гей](#)
 - [Мамина пися](#)

- [Хороший левак укрепляет брак](#)
 - [Душительница](#)
 - [Бойся своей мечты, она может сбыться](#)
 - [Одинокий мужчина не желает знакомиться](#)
 - [Послесловие](#)
-

Ника Набокова

**Мозгоеды. Что в головах у тех, кто
сводит нас с ума. Волшебный пинок к
нормальной жизни**

© Набокова Н., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

От автора

Привет, дорогой друг! Меня зовут Ника Набокова, и я специалист по мозгобам. Тем самым людям, которые сводят тебя с ума, причиняют боль, вводят в недоумение и оставляют горевать в разочаровании. Да, я знаю, ты давно задаешься вопросами «почему», «зачем», «что же, в конце концов, этому загадочному человеку нужно». Сейчас ты держишь в руках все ответы.

Истории, рассказанные здесь, – реальные. Способы решения проблем – проверенные. Ты получишь детальный анализ таинственного поведения (своего в том числе) и понятные инструкции о том, как с этим всем справляться.

Тебе стоит купить эту книгу, если:

- ты часто влипаешь в болезненные отношения;
- ты сейчас находишься в некомфортных для тебя отношениях;
- ты страдаешь от неуверенности в себе;
- ты чувствуешь, что с тобой поступают несправедливо;
- ты завидуешь другим: у них есть, а у тебя нет;
- ты впадаешь в зависимость от любимых людей;
- ты в обиде на мир – он к тебе слишком жесток;
- ты считаешь себя хуже других;
- ты часто слышишь в свой адрес: «Не выноси мне мозг», «Я не понимаю, чего ты хочешь», «Ты невыносимый человек», «С тобой невозможно».

Благодарности

Спасибо людям, которые рядом, верят в меня, учат меня, вдохновляют меня.

Мое издательство: Женя, Михаил, Маша, Аня, Света, еще одна Аня. Спасибо за терпение, вы потрясающие ребята.

Моя семья: Рю и Саню, люблю вас сильно-пресильно.

Мои друзья: Катя, Костя, Пу, Аня Н., Маша Лопатова, Крис, Саня Киреев, Ксю. Спасибо за поддержку всегда и во всем, ни у кого больше таких друзей нет, только у меня ☺

Мои учителя: Женя Фарафонов, Лена Ершова. Спасибо за мой рост.

Мое вдохновение: Ира Дороган. Вы человек-свет, ходячая харизма, пример. Просто будьте!

Моя Дарина. Спасибо, что облегчаешь мне жизнь. И за кисы ☺

Алена Минкина. Ты удивительная, и помни – все будет. Спасибо за мое тело ☺

Мои клиенты. Чудесные, умницы, гордость! Спасибо, что выбираете меня.

Мои читатели. С вами круто. Спасибо ☺

My love. My one and only. Thanks for all scratches ☺ And for our magic. Love you, more than you can imagine.

Отдельное спасибо людям, которые разрешили мне рассказать их истории в этой книге. Вы смельчаки!

Предисловие

Эта книга – о людях, о чувствах, о сценариях, о том, что многие из нас творят со своей и чужой жизнью. Тут тебе и разрушительные отношения, и мужское вероломство, и женское блядство, и повторяющиеся сценарии, и секс, и парализующая неуверенность в себе, и садизм по отношению к другим.

Все собранные в ней истории – реальные, хотя иногда тебе будет казаться, что такого просто не может быть в природе. Ох, поверь мне, это еще не самая лютая жесть, ибо ее я оставила на вторую часть «оухительных историй». Ну да не будем отвлекаться.

Девяносто девять процентов людей боятся умереть. А вот унылого существования, подчиненного разнообразным страхам, странным правилам, попыткам оградить себя от всего и вся они не страшатся. Почему-то нам кажется, что отказ от удовольствий, возможностей, свободы, мнения, желаний, чувств, впечатлений – это вполне терпимо. Принести себя в жертву обстоятельствам, играм разума, унылым отношениям, бесконечно идти на поводу у чужого мнения, стараясь удовлетворить всех на свете, выбрасывать свою бесценную свободу в унитаз в стремлении обязательно кому-то или чему-то принадлежать, выстраивать баррикады, защищающие нас от любых чувств, – это, типа, жизнь. Хотя на самом деле это и есть смерть. Просто растянутая во времени, в замедленной съемке. Она уже наступила, можно расслабиться, все самое страшное произошло. Но почему бы не попробовать воскресить себя?

В общем, не будем тянуть, приступай, пожалуйста. Первый шаг на пути к новой жизни уже сделан. Давай руку, пойдём дальше.

P. S. Только напоминаю: для того чтобы твоя проблема сдвинулась с мертвой точки, мало просто прочитать книгу. Даже десять раз. Нужно поднять свою жопу с ментального или реального, уж не знаю, какая там у тебя стадия, дивана и начать следовать рекомендациям. Действовать, анализировать, менять установки, падать, подниматься, ползти дальше. Если ты будешь делать это – я гарантирую, что все вокруг изменится. Откуда знаю? Сама вылезла из такой ямы, что любо-дорого.

Екатерина Великая



Нет на свете грустнее истории, чем сказ про бабу и ответственность. Вот, например, Катя. Очень-очень обстоятельная барышня. Бог не обделил ее ни внешностью, ни мозгами, ни такими важными чертами характера, как упорство, целеустремленность, умение не сдаваться, коммуникабельность. Все, казалось бы, при ней. Но вот не клеится, не складывается жизнь так, чтобы было круто, в удовольствие, в радость.

Виной тому – котомочка, что наша барышня за спиной таскает. В ней – вся бесхозная ответственность, которая только попадает на глаза. Бывает, идет и, вот же радость, валяется очередная, никому не нужная, пылью покрывается. Хватит, и

давай утрамбовывать, хоть трещит уже по швам ее коробочка. Ничего-ничего, впихнем! И потащим! На себе, в светлое будущее. Ведь кому как не ей справляться со всеми этими людскими переживаниями, странностями, закидонами.

Чего только не найдешь в Катином рюкзаке. На дне любовно сложены и вменены себе в мучительную вину родительские неоправданные ожидания. Мама, что спихнула пятилетнюю девочку на нерадивого папашу и его новую пассию, ибо сама хотела посвятить себя новым отношениям, все переживает, мол, недостаточно домовитой выросла Катька у нее. Она-то хотела, чтобы настоящая женщина получилась, а эта знай на своей работе пропадает. Стыдно, стыдно, не того ждала. Папочка – так тот просто никогда не скрывал, что девчонка для него лишняя обуза и вторая дочка от молодухи нравится гораздо больше. Эта какая-то несуразная, то ли дело сладкая булочка, вечно смеющаяся. Катя очень переживает и корит себя за то, что не смогла стать для своих родителей ребенком, которого можно любить.

Следом разместилась забота о работодателе. На первый-то взгляд в карьере у Кати все хорошо, даже прекрасно. Очень высокая должность в крупной фармацевтической компании, а они, как ты понимаешь, очень успешные, люди же вечно болеют. Вообще, отступая от темы, **если хочешь замутить бизнес, то вот три кита, от которых человечество не отступит никогда: еда, страдания, болезни.** Ну да ближе к делу. Катерина на полном серьезе считает, что отвечает за все: начиная от прямых обязанностей и заканчивая атмосферой в коллективе и настроением босса. Если, не дай бог, кто-то с кем-то конфликтует, значит – недосмотрела. Если шеф недостаточно доволен жизнью или просто задумчив, значит, что-то не так в ее работе, других вариантов нет. Поэтому она круглосуточно всех осчастлиливливает. Устраивает посиделки с подчиненными за свой счет, одаривает дорогими презентами и старается изо всех сил сделать офисные будни прекрасными.

Еще одна важная часть Катиной жизни – друзья – лежит вон в том шелковом пакетике, перевязанном красивой ленточкой. Особенно важна для нее подружка Света, ведь она без Кати жить не может. И очень переживает, если в жизни товарки появляется кто-то еще. Справедливости ради стоит отметить, что чувства у Светы не совсем

дружеские и она даже пыталась романтически ухаживать за Катей много лет назад. Но не сложилось, Екатерина больше все же по членам. Поэтому теперь Света при любой непонятной или неудобной ей ситуации пускается в пространные обвинения, мол, жизнь ты мне, сука, своей нелюбовью сломала. Катя посыпает голову пеплом, кается за страшную ошибку и старается сделать все, чтобы ее ближайшей, как она сама считает, подружке было комфортно. Например, скрывает от нее своих мужчин, увлечения и даже долгое время старалась не афишировать рождение ребенка, дабы не задевать тонкие струны ранимой души. Терпеливо сносит истерики в любое время дня и ночи и старается всеми силами сделать свою подруженицу счастливой. Ведь это ее вина, ее ответственность.

Дошли мы до самого интересного, до контейнеров с ответственностью за мужиков. И тут у нас прямо форшмак, сельдь под шубой и черта в ступе. В наличии имеются муж и любовник. С первым поначалу отношения были весьма загадочны, чем, собственно, он Катю и покорила. То появлялся, то пропадал, то приближался, то отдалялся. Барышня наша с энтузиазмом решала головоломку и всеми силами старалась заслужить расположение столь ценного объекта. В итоге чувак забросил все свои закидоны и пал в ее объятия. Но недолго музыка играла: убедившись в том, что вот он, завоеванный, понятный и доступный, Катя успокоилась, и страсть ее поутихла. Но жили они, в общем и целом, неплохо, она строила карьеру, он – дом.

Когда семейная гавань наскучила окончательно, Катя решила влюбиться. И быстренько нашла себе объект для воздыханий. Тот, кстати, долгое время не обращал на нее никакого внимания, так что на окучивание новой «дамы сердца» ушло аж два года. В конце концов усилия были вознаграждены, и начались отношения в стиле «никогда такого не было и вот опять». Любовничек начал вести себя еще более загадочно, чем муж на заре отношений. То признания, то холод, то поехали ко мне, то пошла вон. По Катиному мнению, единственная причина для такого поведения – ее неправильный подход. Нужно просто найти нужный, и сразу-сразу он изменится. Перестанет бухать и пропадать, хамить и брать деньги без возврата, прилюдно унижать и флиртовать на ее глазах с другими женщинами, открыто критиковать ее внешность. Ведь на самом деле он – хороший. Просто она что-то делает не так.

Теперь в своей личной жизни Катя кругом виновата. Перед мужем – за то, что заставила его жить в ситуации, когда жена не уделяет ему должного внимания и он, наверное, очень-очень от этого мучается. В отношениях с любовником – за то, что никак не может найти правильный способ повлиять на него, отчего тот страдает.

Анализ

Катина ответственность зовется синдромом богини. Он, кстати, является одной из самых частых причин женского несчастья.

Типичный и самый распространенный пример – жена алкаша. Страдает, хиреет, жалуется на беспросветный ад. На первый взгляд – жертва-жертвой, ни уважения к себе, ни заботы о собственной персоне. Но, если прислушаться, что барышня говорит дальше, картина в корне меняется. Он пьет, потому что я недостаточно хороша. Вот я буду его больше любить, лучше выглядеть, заботиться – и все сразу изменится. Под личиной бедной обиженной зайки скрывается вполне себе кровожадная особь.

Куда ни глянь – кругом верховные жрицы, богини, властительницы Вселенной. Изменяют им, потому что с НИМИ что-то не так, относятся плохо – потому что ОНИ недостаточно хорошо себя ведут, живут за их счет, деградируя на диване, – с функцией вдохновения ОНИ не справляются, не заботятся – из-за недостатка женственности у НИХ.

Откуда в девочках это? От тревоги. Когда нам очень страшно, мозг может начать использовать специфическую форму защиты – объективизацию, а следом за ней – контроль. **Если живые люди кажутся мне непредсказуемыми, а следовательно, опасными объектами, то проще всего «превратить» их в управляемые марионетки, у которых нет своей воли, и все их действия, чувства, мысли – исключительно реакция на меня.** При таком раскладе: чем больше я их контролирую с помощью хорошего, правильного поведения или специальных сценариев, тем выше шансы на то, что они дадут мне желаемое, не будут обижать и так далее. Один из самых ярких примеров подобного подхода – рассказы про изнасилование из-за короткой юбки. Мол, с тобой такое произошло только потому, что ты

сама его (их) спровоцировала. И это не сексизм и не унижение женщин, это банальный страх, для преодоления которого люди выдвигают гипотезу, что есть некое «правильное» поведение, способное защитить их от нападения или несчастного случая.

В Катином случае над становлением синдрома богини поработали родители, все ее детство используя гениальную формулу: ты должна быть хорошей, и тогда мы будем тебя любить, а если мы ведем себя как свиньи по отношению к собственному ребенку, так то твоя вина. В такой ситуации формируется четкая установка: если я буду правильной и все сделаю как надо, меня полюбят, оценят, дадут то, что я хочу.

Еще подобные установки типичны для детей алкоголиков (мы с вами еще встретимся с ними на страницах этой книги в истории Оли и Димы), а также для отпрысков тревожных товарищей. Мамы и бабушки со сказками про великую женскую мудрость, с помощью которой можно гарантированно управлять «этими козлами», которые «все одинаковые», а если не будешь «пасти», то сбежит в другой огород и поминай как звали. А если так случится, значит ты – плохая, недостаточно достойная женщина, ибо «от хороших не уходят».

Сейчас, к сожалению, несмотря на то что давно мы уже живем не в послевоенное время, и вообще, права мужчин-женщин в цивилизованном обществе вполне себе уравнились, идея про волшебную силу женственности переживает второе рождение. Очень странные и явно психически нестабильные люди рассказывают сказки про то, как с ее помощью можно получать от жизни всякие бонусы. Загоняя людей, склонных брать на себя ответственность за все и вся, еще плубже.

Беда псевдобогинь в том, что они пытаются контролировать все, кроме того, на что реально могут влиять. В итоге – ад, провал, печаль по всем фронтам. Мужик каким был, таким и остался, люди почему-то всех стараний должным образом не оценили и не изменились, сил вбухано немерено, ресурсы на нуле, время благополучно спущено в унитаз, сама – в хронической тоске.

Что делать

Если ты, дорогой читатель, узнал себя в Кате, то я тебе очень и очень сочувствую. Ибо, с одной стороны, ты вызываешь жуткое раздражение в этой своей непроходимой божественности, а с другой, тебя реально очень-очень жалко, потому что тащить на себе вину за чувства, поведение, будущее других людей – это невыносимо.

Итак, первое и самое главное, что тебе нужно сделать, – вытащить голову из жопы. Это вообще полезное действие для решения абсолютно любой проблемы. Доставай и оглядывайся по сторонам. В окружающей тебя реальности ты увидишь, что с хорошими людьми часто происходят плохие вещи, а еще – что, если даже очень правильно разговаривать с хомяком, он не начнет лаять. Не потому, что не хочет, не потому, что команды нечеткие, а потому что он – хомяк.

Далее, давай вернем людям взрослость. Те, за кого ты пытаешься тащить ответственность, вполне себе зрелые существа. И даже если они делают что-то кажущееся тебе недостаточно правильным для них или вообще по жизни, находятся в каких-то ситуациях, то сие – их выбор, самостоятельный. До встречи с тобой они как-то жили, да и продолжают делать это в минуты, когда ты не рядом. Нужно отметить, прекрасно справляются.

Понаблюдай, что они делают как взрослые, какие проблемы решают, какие решения принимают, как вообще функционируют.

Следом будет совсем не лишним поразмышлять, а что чувствует человек, когда ты пытаешься поменять его, сделать его поведение более удобным для себя. Полагаю, если кто-то попробует повернуть нечто подобное с тобой, ты ощутишь злость, раздражение, отторжение. Это те чувства, которые тебе хочется вызывать у других?

Теперь к тревоге. Как я уже сказала в анализе, беда сия с тобою приключилась от тревоги. Часто в случае божественного синдрома речь идет о страхе оставленности. Мол, если я буду неправильным или недостаточно хорошим, то люди от меня отвернутся, уйдут, заменят кем-то другим. О'кей. Какие именно люди от тебя отвернутся? Все? Вообще все в мире, и нельзя будет никем-никем заменить? А что произойдет, если вот эти, совершенно конкретные несколько человек так сделают? Как ты можешь с этим справиться?

Чтобы ответить на последний вопрос было попроще, давай вспомним и даже запишем ситуации, в которых тебе приходилось с кем-то расставаться. Да, безусловно, времена были не очень. Но

удалось ведь справиться? И с самим процессом, и с последствиями. Пусть это будет твоей напоминалкой.

Второй распространенный вариант – страх агрессии, нападения. Дескать, стоит только мне чуть-чуть отпустить контроль, как эти непредсказуемые товарищи могут накинуться. Тогда тебе полезно подумать о том, как ты будешь себя защищать. Вот случилось оно, кто-то окрысился и лает, твои действия?

Неадекватное чувство вины – вечный спутник всех божественных людей. Ведь им мерещится, что другие из-за них страшно страдают. Так вот. Чувство вины адекватно лишь тогда, когда есть реальный ущерб. Например, когда я дала кому-то обещание и не сдержала его, то ущерб имеет место быть. А когда кто-то за меня, не согласовав при этом со мной, решил, что я что-то там должна определенным образом делать, особенно с собственной жизнью, это его проблема. Также ты не наносишь никакого урона людям, если просишь их, например, сделать свою работу. Они пришли на это место сами, своими ногами, приняв осознанное решение.

В случае возникновения неадекватного чувства вины ты можешь сделать вот что. Запиши, в чем, как тебе кажется, заключается твой проступок перед тем или иным человеком, и попробуй вслух попросить за него прощения. Чтобы со стороны услышать весь абсурд ситуации.

Порой мы сталкиваемся с тем, что за всей этой волшебной божественностью скрывается запрет на заботу о себе, мол, самой делать счастливой собственную персону нельзя. В таком случае единственный шанс устроить себе хорошую жизнь – наманипулировать другими так, чтобы они ее организовали. Если ты чувствуешь, что это – про тебя, попробуй составить список: каких благ ты ждешь от других, что именно они должны тебе дать. И давай посмотрим, что из этого ты можешь сделать самостоятельно.

Финальный, самый глубокий и принципиальный момент. Пока ты там усиленно заправляешь всеми и вся, какой-то очень важный, но очень болезненный для тебя сегмент твоей жизни остается без внимания. Проще говоря, у тебя получается закрывать на него глаза. Твоя задача – понять, что это за кусок твоей жизни, от которого тебе приходится отвлекать себя с помощью всех этих усилий «на благо общества».

Наша Маня громко плачет



Машин муж – объелся груш. Хотя, по моему разумению, даже не груш, а белены. Является, значит, к ней давеча и говорит: все, любовь моя, информирую тебя о том, что желаю занять еще какую-нибудь женщину, а так как люблю тебя и уважаю, то вот, пришел за благословением. Какой прекрасный и честный мужчина, что уж тут сказать. Не стал, как говнюк, за спиной драгоценной жены что-то мутить, а – хороший мальчик – попросил разрешения. Правда, нельзя сказать, что этот факт Маню сильно порадовал и как-то облегчил шок от чудных новостей. Тем более что грешки за благоверным уже водились.

Сначала она долго и планомерно отучала его от пристрастия к бутылке. Нет, в запоях не валялся, так, ежевечерние литр-два пива, но тоже, знаешь ли, неприятно. Затем терпеливо пережидала весьма затянувшийся период «поиска призвания», таща на себе всю семью. Ну а несколько лет назад добрые люди намекнули Марии, что следует быть чуть более осмотрительной в выборе близких подруг. **Как известно, нет более профессионального сыщика, чем женщина, подозревающая своего мужа в измене.** Всего несколько часов – и героиня наша прокляла себя за то, что вообще полезла что-то узнавать. Ибо правда, вставшая перед ней во весь рост, в одночасье разрушила весь привычный мир. Мало того, что муж изменял, так в пассивности себе выбирал тех, кто был ближе всего, – ее подруг. Все это было настолько мерзко, грязно и отвратительно, что девчонку рвало сутки. Разум отказывался принимать тот факт, что пока, например, она лежала в больнице с ребенком, муж и подруга замечательно проводили время дома в их супружеской постели, купленной, кстати, на Машины деньги. Или когда она, почерневшая от горя, хоронила маму, бегая по моргам, кладбищам и ритуальным магазинам, ее опора и защита, ссылаясь на занятость на работе, трахал еще одну подругу семьи.

Получив по морде доказательствами, муж сначала упал в ноги и заголосил про «прости, не ведал, что творил», а затем, увидев, что Машка вроде никуда и не дергается, завел уверенную песню про «ну на самом деле это ты виновата, посмотри, как изменилась после рождения ребенка: и фигура не та, и лицо поблекло, да еще и настроение вечно не очень, вот и пришлось бросаться на кого попало». Правда, почему-то все эти метаморфозы не мешали ему все это время вести активную сексуальную жизнь с женой, всячески нахваливая ее.

Вообще, знаете, вот я давно заметила, что **мудакам и дуракам чертовски везет в жизни. Они и вести-то себя как люди не умеют, а как находить барышень, готовых глотать любую ересь, которую это чудо природы несет, – так это в два счета.** Маша, как ты понимаешь, сожрала все. Устранив из поля зрения нерадивых подружек, она принялась склеивать любовную лодку. Муж какое-то время имитировал бурную деятельность в этом направлении, но быстро подустал и свел свое участие в «спасении семьи» к нежным смс и регулярным напоминаниям о том, как, дескать, Машеньку любит и ценит. Так и жили. Блудный котик вел себя как будто прилично,

правда, опять лишился работы и искал себя, но ничего, Машка на волне стресса получила повышение и справлялась со всеми семейными тратами.

Внешне в их отношениях все выглядело довольно неплохо, кто-нибудь не очень разборчивый мог бы даже подумать, мол, какая прекрасная семья. Только вот Маня после пережитого начисто забыла о том, как это – чувствовать себя спокойно и расслабленно. Тревога, контроль, напряжение – и так по бесконечному замкнутому кругу. Откуда-то (ну мы-то с тобой понимаем откуда) образовались десять лишних килограммов, а следом и болезнь «по женской части», но смелая наша девчонка не сдавалась, все боролась. И вот сначала она заметила, что супруг начал себя несколько странно вести, а вскоре получила исчерпывающие объяснения.

Я слышу твой возмущенный вопрос, мой дорогой читатель: неужели после такого обнаглевший паразит еще не выгнан ссаными тряпками? Нет, дружок. Мало того что живет и здравствует, так еще и вся Машина жизнь сосредоточилась целиком на нем, любимом и родном. Девчонка наша бросилась худеть, менять внешность, совершенствовать сексуальные навыки, расширять сферы интересов, чтобы быть более привлекательной, манящей, чем эти курицы, которых он собрался трахать. За ними, кстати, естественно, установлена неусыпная слежка. Мария прошерстила все средства связи, вычислила потенциальных претендентов на шаловливый член, с некоторыми даже вступила в контакт, рассказав, как нехорошо покушаться на чужих мужей.

Сегодня Маша – словно недреманное око. Следит за тем, сколько времени прошло с момента последней смс от мужа, не поменялся ли тон разговора, как долго он обедал на работе и нет ли тревожных сигналов на страницах соперниц. Она очень-очень боится, что он уйдет. Свяжется с кем-то и растворится в небытии.

Анализ

То, что Маша творит со своей жизнью, принято списывать на страх одиночества. Собственно, она и сама именно так это объясняет. Вроде как и хочет уйти, понимает, что хорошей жизни здесь не будет,

но боится, что не найдет больше никого, что останется одна, а он там будет счастлив. Страх ее использует разные отговорки. То жалко лишать ребенка такого прекрасного отца (вклад которого заканчивается на отвезти в школу); то он ее опора и поддержка (последний раз, когда Маше понадобилась помощь, она услышала прямым текстом, что у мужа нет желания решать ее проблемы); то ничего лучшего в этой жизни ей не светит (и тут вот сразу какой-то логический диссонанс: если он – самое лучшее, то почему же тебе так плохо и ты так много жалуешься на эту ситуацию?).

В общем, все сплошь иррациональное, и ничего имеющего отношение к реальности не наблюдается.

Мария упорно твердит одно и то же: у меня никогда ничего хорошего не будет, потому что я не достойна. Вот есть красивые, удачливые женщины, а я не такая. Фразы эти заучены ею с детства и звучат в голове голосом любимой мамочки. Та, прикрывая конкуренцию с собственной дочерью заботой, с утра до ночи твердила Маше, что с ней что-то не так. То фигура, то лицо, то волосы, то зубы, то характер. Все остальные девочки, подружки или родственницы, по ее мнению, были лучше, красивее, умнее. А своя дочка – без слез не взглянешь. Когда на горизонте появился будущий зять, мама заявила, что это – огромная удача, нужно брать и держаться крепче, а то так одна и останешься. Маша, собственно, и сама была рада свалить из отчего дома, так как тотальный контроль и бесконечные напоминания о том, что она всем не такая, порядком осточертели. Так из одних «заботливых» рук перешла в другие.

Машин страх одиночества – это на самом деле боязнь просто исчезнуть. Единственный вид отношений, который ей известен, – слияние. Сначала она была единым целым с мамой, затем место матери занял супруг. Поэтому, только пока ей рассказывают, какая она плохая, Маша существует в своем сознании. В том месте, где должна была сформироваться адекватная самооценка, у нашей героини зияющая дыра с клубком из утверждений типа «я не достойна» и «ничего хорошего не будет», навязанных, собственно, теми, кого Маша назначает ответственными за мнение о себе.

В данной парадигме перспективы действительно весьма сомнительны. Из этого же места берет свое начало и неутомимая тяга к контролю. Ибо, если меня нельзя любить, то единственное, что мне

остается, – попытаться «зафиксировать» его так, чтобы он никуда не сбежал.

Что делать

Понятно, что делать тут очень и очень много чего. В рамках этой главы остановимся на нескольких самых важных рекомендациях.

Первое. Начнем с самого важного – образа себя. Пока его нет, к сожалению, все остальное делать бесполезно. Пишу об этом из главы в главу, из книги в книгу, но ничего, пусть утрамбовывается в твоём и Машином сознании.

Идем, как водится, по вопросам.

- Какая я, когда меня никто не видит? Какие у меня качества? Какие у меня мысли? Какие у меня чувства? Если тебе сложно сразу выдавать какие-то характеристики, попробуй пойти через образы. Какого персонажа ты себе напоминаешь в отсутствие чьих-либо оценивающих глаз? Опиши его.

- Что мне нравится? Делать, чувствовать, думать.

- Что мне не нравится?

- Какие свои привычки и установки я не хочу менять ни при каких обстоятельствах? Чего от меня никому нельзя требовать и к чему меня нельзя принуждать?

- Кто я в этом мире? Что я делаю в этом мире? Что я умею?

Пожалуйста, постарайся избегать каких-либо оценок, у нас нет задачи понять, насколько ты хороша или плоха, наша цель – узнать, кто ты и какая ты.

Второе – определяем, чего конкретно ты боишься. **Никакого страха одиночества самого по себе не существует. Он относится к так называемым смещенным страхам – это когда мы подменяем один страх другим.** Например, страх измены – это на самом деле страх оставленности. Проще бояться того, что мужик взбляднет, нежели того, что он может тебя оставить. Первое кажется нам контролируемым, со вторым тяжело. А за боязнь одиночества чаще всего стоят очень глобальные, серьезные вещи, такие как страх смерти или выживания.

Поэтому садись и пиши прямо по пунктам: «Я боюсь, что если он уйдет, то будет...» Что? Вероятнее всего, там обязательно появится какая-то история про «у меня не будет отношений», «я умру одна и с кошками» и так далее.

А теперь посмотри на этот список и постарайся рассказать себе, как ты своими ногами придешь в эти точки. Одиночество – это не монстр, нападающий на человека без его на то разрешения. Не было еще случая, чтобы кто-то оказался в данном состоянии внезапно, не проявив к этому желаний. Да, есть люди, которым хорошо без других. Они принимают ряд решений, сознательно ограждая себя от друзей по разуму. Если ты не из их рядов и такого стремления не проявляешь – оно тебе и не грозит.

История не знает примеров, когда человек, готовый к отношениям, действительно желающий их, не заимел бы себе партнера, друзей, соратников.

Так что здесь и сейчас давай перестанем прикидываться несчастным котиком, игрушкой в руках злой судьбы и примем как данность: **за наличие или отсутствие у тебя отношений, за их качество, за то, будешь ты еще кому-то доверять или нет, и даже за то, полюбишь ты еще кого-то или нет, отвечаешь только ты.** Точка.

Далее. Берем каждую твою страшилку и сначала смотрим, а как реально, прямо вот фактически, человек, который извел тебя и выпил все соки, помогает решать данную проблему и какие у тебя есть гарантии, что он будет делать это в будущем, если уже сейчас сплошные Содом и Гоморра. По меньшей мере в половине случаев выяснится, что никакого позитивного вклада он не вносит. Ну и контрольный в голову. К каждому пункту напиши пять способов справиться с этим без него, родненького. Вот, например, если собрать все деньги, которые ты тратишь на бесполезные книги и курсы, призванные научить тебя создавать отношения навсегда и удерживать людей рядом, и положить их в банк под проценты, то к моменту подачи стакана воды ты сможешь позволить себе нанять дорогущую сиделку в уютном местечке с хорошим климатом.

Третье – выключаем маму. Ну или кто там в твоём случае вещает про недостатки и недостойность. Я не устаю повторять, что **все эти голоса ваших токсичных бабушек, мам, пап и черта в ступе нужно**

гнать из головы. Беспощадно и без разговоров. Это не здоровая самокритика и не способ мотивации себя на положительные изменения, это ошалевший внутренний оценщик, который загоняет тебя в яму.

Как гнать? Уже рассказывала, но повторение никому еще не повредило в этой жизни. Каждый раз, когда в голове начинают звучать все эти голоса, останавливаешь себя (да, это делается усилием воли) и посылаешь их куда подальше. Да, первое время тебе придется прямо отслеживать опасные моменты и запрещать себе говорить про собственную персону все эти мерзкие вещи. Но довольно быстро процесс дойдет до автоматизма.

Четвертое – повышаем ресурсный уровень. И знаешь, каким способом? Тебе не понравится. Отключаем контроль. На уровне запрета ты прекращаешь шариться по его средствам связи, смотреть страницы каких-то там барышень. Каждый раз, когда руки будут тянуться, проговаривай следующее: «Прямо сейчас я собираюсь отдать свои силы и свою жизнь людям, которые мне неприятны, принести себя в жертву бабам, которые собираются трахаться с моим мужем». Так себе картина, да? Вот и мне кажется, что не стоят все эти чудные человечки подобных подношений.

Попробуй продержаться хотя бы неделю. По ее истечении проанализируй, как тебе было? Чувствуешь себя лучше или хуже? Сил больше или меньше? Результаты тебя удивят.

Разумеется, придется себя чем-то занимать. И тут я предлагаю использовать твой чудесный навык заботиться о других себе во благо. Представь, что ты наняла себя на работу. Должность – главный по заботе. О ком? О тебе. Составь список должностных инструкций: вот что ты поручила бы человеку, если бы реально брала его со стороны. И, будь любезна, исполняй.

Неуловимый Джо



Максим – неуловимый Джо. Тот самый чувак, который вроде как с тобой, а вроде как и нет. То появляется, то загадочно исчезает, а потом как ни в чем не бывало шлет картинки котиков и зовет пить винишко. Ясно дело, что решимость послать этого «загадочного козла» мгновенно испаряется, и вот, нацепив парадно-выходные трусы, ты мчишься в распахнутые объятия.

Пока вы рядом – все просто чудесно. Душевная близость, разговоры, преданный взгляд, даже какая-то забота. Он держит тебя за ручку, покупает водичку, когда ты захочешь пить, с интересом слушает рассказы. И тебе кажется, что все предельно ясно, ведь не может происходящее быть галлюцинацией. Конечно же, вы – настоящая пара.

Просто ему не хватает смелости это признать, но сейчас ты его осторожно дожмешь, разгадаешь. А разгадывать действительно есть что, ведь тебя не покидает чувство, что ты совсем-совсем не знаешь и не понимаешь этого человека. Вроде куда уж ближе, вон даже анальный секс у вас был, но только интимная близость – это, пожалуй, единственный момент, когда ты чувствуешь хоть какую-то эмоциональную связь между вами. А все остальное время – будто с поленом отношаешься. Правда, не с простым, а из дорогих древесных пород, ибо ощущение собственной неполноценности и назойливая мысль про «надо соответствовать» и «быть еще лучше» не покидают тебя ни на минуту. Но кого это, скажи мне, останавливает. Тем более что в голове твоей уже есть чудное оправдание – он просто боится открываться, но скоро это изменится.

Стоит тебе расслабиться и, забыв о прошлых обидах, начать двигаться навстречу, демонстрируя свою заинтересованность и пытаясь построить какие-то планы на будущее, как перед тобой в полный рост встает противоречивая Максова натура. Только почуяв, что твоя изящная ножка переступила за красную линию его границ, наш герой быстренько мобилизуется и уверенно отползает в кусты. Отдышится там, переждет опасный момент, как лось во время снегопада, и через какое-то время опять начинает посылать зашифрованные сигналы.

Вот вроде и мудаком-то человека назвать не за что. Ну а что плохого он делает? Не врет, не сочиняет истории про мнимую свободу, будучи счастливым мужем и отцом пятерых детей, не нарушает никаких обещаний, ибо попросту не дает их. Всего лишь то приближается, то отдаляется, чем, собственно, и сводит с ума.

Сначала недоумеваешь, затем впадаешь в бешенство, которое вскоре сменяется грандиозным прозрением, что дело в тебе. Недоделала, недосказала, не так выстроила. Он ведь сам появился? Сам. И время с тобой проводил сам? Сам. Значит – хотел? Просто, наверное, недостаточно влюблен. Сейчас ты найдешь правильную стратегию покорения сего холодного сердца, и картина сразу изменится. Подчеркнуто самостоятельный котик станет ласковым, ручным и зависимым. Начнет вести себя как мужик, которому ты действительно нужна. Ведь все это с ним происходит только потому,

что его пока не посетило сильное, светлое чувство, способное, по твоему разумению, менять людей и их поведение.

Чем дальше заходит игра, тем больше ты веришь в то, что перед тобой – мужчина твоей жизни. Прекрасный принц, просто заколдованный жестокой ведьмой. И вот, оседлав коня и вооружившись пластиковым мечом, ты начинаешь очередное сражение за сердце своего героя. На помощь призваны психологи, коучи, бабки-ведуньи, секс-тренеры и вообще любая нечисть, обещающая, что ты получишь в неограниченное пользование его сердце, разум, член. С рвением безумного ученого, который ищет решение эпохального уравнения, ты с утра до ночи анализируешь его слова, жесты, взгляды, намеки, пытаешься пробраться в черепную коробку и разложить ее содержимое по понятным для тебя полочкам. Совершенствуешь себя, осваиваешь какие-то невероятные новые навыки и усиленно производишь впечатление. Но без толку.

Продолжаться этот бег с препятствиями будет сколь угодно долго. Максим продолжит убежать, ты догонять, и стоит только тебе собраться сойти уже с этой бесконечной и в целом бесполезной дистанции, как он быстро продемонстрирует очередную оттепель. Стоит ли говорить, что ровно на две минуты?

Анализ

Про таких, как Максим, принято говорить, что он «просто боится отношений». Это оправдание устраивает девчонок. Ведь если так – есть шанс успокоить его, убедить, что все будет хорошо, и готово: птичка в клетке. Но не работает, не ведется пугливый малыш.

На самом деле Макс – классический случай созависимого мужика. Прямо как по учебнику. Еще и отягощенный нарциссизмом (именно поэтому у тебя присутствует вот это чудное ощущение, что человек вроде есть, а вроде и нет). **Нарциссы ведь – пустышки. Внешне они могут производить впечатление очень ярких, коммуникабельных, открытых людей, но на самом деле внутри там зияющая пустота. Которую человек такого склада пытается всячески скрыть. В том числе – ни в коем случае не сближаясь с людьми.**

В парадигме Максима возможен лишь один вариант отношений: он бежит, баба догоняет. И поверь, он его устраивает. Не потому, что он еще не встретил ту самую, единственную, рядом с которой захочется осесть и больше никуда не бежать. Просто для него такой образ жизни – привычен и понятен.

Максим – яркий пример того, что, ой, простите, кто, вырастает под крылышком гиперпекающей мамы. Той мамы, что все свое существование посвящает «главному мужчине в ее жизни», свету в окошке, любимому зайке и сладкому пирожку.

Пока мальчонка реально представляет собой булочку в присыпке, гиперпека еще более или менее переносима, но по мере взросления принимать все эти настойчивые проявления любви и тотальное слияние с родительницей становится невозможно, и желание отодвинуться, закрыться уверенно растет. Ребенок пытается отодвигаться, мамаша же настойчиво лезет, круша границы.

В итоге мы получаем человека с весьма извращенной картиной отношений. Любовь – это когда значимый человек (мы ведь не будем отрицать, что Максим маму свою любил, как, кстати, весьма вероятно, любит и своих несчастных барышень) пытается меня задушить, а я от него бегу. А то, что он несется за мной, – лучшее доказательство моей значимости и важности, ведь так проявляется любовь, мама же научила. Если вдруг баба останавливается и пытается сбежать из этого безумного колеса, Макс пугается, мол, «мама меня больше не любит», и скорее старается вернуть все на круги своя.

Что интересно, внешне он демонстрирует полную самостоятельность, зачастую категорически протестуя против любых проявлений заботы и опеки, активно подчеркивает автономность и независимость. Но при этом категорически не в состоянии принимать решения и нести мало-мальски взрослую ответственность. Все это показушное «я сам» – не что иное, как банальный подростковый бунт. Отрицать-то мы научились, а вот повзрослеть не повзрослели.

Максим не боится отношений. Он просто не умеет и в принципе не знает, какие они на свете бывают. Не сформировались в нем ключевые навыки. Внутри – пустота, взаимодействовать способен только в условиях забега, эмоциональная близость для него сродни высшей математике для чистого гуманитария.

Что делать

Я прямо чувствую, как тебе не терпится задать сакраментальный вопрос: «Что делать?» Естественно, я на него отвечу.

Если ты – Максим, то для начала давай определимся: оно все тебе о'кей или какая-то часть подсказывает, что хочется чего-то другого? В первом случае – живи себе и радуйся, ты действительно ничего отвратительного в этот мир не несешь. А то, что бабы твои строят воздушные замки, так это их проблемы. Во втором варианте – бери, друг мой, ноги в руки и вперед, на психотерапию. Потому что нарциссизм и склонность к созависимости корректируются только там.

Если ты – спутница Макса, то полагаю, твое «что делать» переводится как «что делать, чтобы расколдовать». Ответ – НИЧЕГО. **Ты не можешь управлять чужими психологическими травмами и исцелять их силой своей любви. Ты не можешь заставить человека захотеть отношений, если он в принципе не понимает, о чем идет речь. Ты не можешь научить любить того, в ком не заложена эта функция.**

Для упрощения понимания вот тебе простая история.

Представим, что однажды ты пошла гулять и увидела в загончике для свиней ужасно симпатичного поросеночка. Розовенький, гладенький, резвится там, повизгивает, в общем, мимими.

Ты девочка продвинутая и где-то когда-то слышала, что есть такие домашние поросята, которые прямо как собачка или кошечка. Не пахнут, цокают наманикюренными копытцами по полу и даже проявляют признаки преданности владельцу. Почему бы не попробовать? Наверняка этот чудесный малыш станет тебе прекрасным другом.

И вот, переполненная эйфорией, воодушевлением и предвкушением вашей райской жизни в свино-человеческом союзе, ты берешь поросенка под мышку и чешешь с ним домой.

Так как ты барышня преданная, очень старательная и заботливая, твоему питомцу позавидует даже кот английской королевы. Для обладателя хвоста крючком, ушек торчком приготовлена пуховая кровать с хрустящим, накрахмаленным бельем, красивая пижамка, завтрак, обед и ужин из трех блюд, развлекательная программа с играми, мультиками и даже серьезными фильмами, вдруг у него будет

особенное настроение. Ты умница. Ты все сделала как надо. Сейчас вы заживете в мире, согласии, любви.

Первым делом твой новый друг радостно раздирает постель, срет в нее и самозабвенно там катается. Затем скидывает твой красиво сервированный обед на пол, похрюкивая, сжирает все без разбора, не особо беспокоясь, что десерт и холодная закуска не сочетаются. На предложение культурно провести время, посмотреть что-то или поиграть он визжит и уносится валяться в грязи, где выплядит абсолютно счастливым.

Ты, конечно, ничего не понимаешь. Как так-то! Кто б, блин, к тебе так относился! Кто б для тебя так старался! Не может же он всего этого не ценить. Ведь все мы хотим лучшей жизни, ну ты вот, по крайней мере, точно.

Видишь ли, дружок. **У каждого из нас – свое понятие этой «лучшей жизни». И для поросенка она выглядит как навоз, грязные лужи, в которых можно самозабвенно резвиться, лоханка с помоями. Ему не нужны перина, пижама и сервировка. Он хочет жрать с пола. И ему так круто. Как ты понимаешь, речь не о животных.**

Унылая Света



Есть подозрение, что именно Светку мультипликаторы «Головоломки» (кстати, очень рекомендую к просмотру) использовали в качестве прототипа для создания персонажа Грусть. Вечно унылое выражение лица, от которого хочется поскорее отвести глаза, крайняя степень недовольства своей жизнью, острая ненависть ко всем, кто, по ее мнению, воплощает некие ее мечты, и хаотичный поиск покровителя, который будет давать четкие и понятные инструкции, как жить и что делать.

Что интересно, жизнь у нее по среднестатистическим меркам не просто не плохая, а весьма хорошая. Престижная работа с заработной платой выше среднего, возможности для путешествий и

дополнительной учебы, коими она активно пользуется, место жительства в одном из крупнейших мегаполисов мира. Когда-то были и друзья, но, не выдержав потока бесконечных жалоб, разбежались кто куда. Из-за чего, разумеется, Света очень страдает.

Она вообще постоянно страдает. По любому поводу, включая хорошие. Встречается в жизни какое-то препятствие, пусть даже из разряда бытовых, ну, типа, машина сломалась и пришла пора ее менять: скорбь, паника, вдруг выберу не ту, вдруг тоже сломается. Происходит что-то хорошее, например, на работе повысили – Света не улыбнется, не даст себе порадоваться, а сразу начнет прогнозировать, чем придется за эту милость судьбы расплачиваться. В те редкие моменты, когда позитив все же прорывается сквозь мрачные джунгли уныния, девчонка сначала удивляется, мол, ничего себе, а у меня ведь правда все неплохо, и ровно через две минуты находит новый повод для расстройства и продолжения ожесточенной борьбы с этим миром.

Света производит впечатление перманентно выживающего человека. Все процессы в ее жизни построены на фундаменте сражений. Деловые и личные коммуникации, любая деятельность, будь то работа, занятия спортом, да даже покупка одежды. Ей везде мерещатся враги, стремящиеся обидеть, оскорбить, каким-то образом принизить. Поэтому она не выходит из защитной стойки, одновременно невероятно страдая от тоскливого одиночества.

Нетрудно догадаться, что с людьми у Светы складывается не очень, так как форма общения, которую она использует, весьма специфична. С одной стороны, она склонна брать вину на себя и трагично посыпать голову пеплом с причитаниями «я ужасный человек», с другой, стоит кому-нибудь только заикнуться о том, что в ее поведении, внешнем виде что-то не так, начинается настоящая буря. И тут – берегись все живое. Ибо из маленького несчастного зверька, загнанного в угол этим жестоким миром, Света превращается в разъяренную фурию.

Одна из главных Светкиных жалоб: никто не воспринимает меня такой, какая я есть. Споры нет, действительно неприятно. Особенно если они сами все так себе. То недостаточно хорошо себя ведут, то не так выглядят, то не делают, как надо ей. Принимать во внимание чужие обстоятельства и потребности Света не готова, мотивируя это тем, что, мол, как они ко мне, так и я к ним.

В каждом человеке, который, по ее мнению, стоит хотя бы на ступеньку выше нее, например, более эмоционально стабилен или является начальником, Света ищет покровителя, на которого можно будет переваливать ответственность за все на свете. Чтобы говорил, как делать, что делать, отвечал за реализацию ее затей и обязательно-обязательно обеспечивал воплощение ее планов в реальность. Кстати, о планах. Света строит их в большом количестве, но забывает обсудить с остальными участниками. Например, она решает, что если работать каждый день допоздна, то начальство это оценит и обязательно переведет ее в новый отдел, о работе в котором она мечтает. И вот, девчонка наша начинает дневать и ночевать в офисе, но долгожданного предложения все нет и нет. Она страшно обижается на руководителей, проклинает их за то, что эти черствые люди не хотят оценить ее труд, и категорически забывает, что никакой договоренности не было и никто, кроме нее, вообще не в курсе грандиозных планов.

Любимая Светина тема – долгие рассуждения о том, каким именно образом другие люди сломали ее жизнь и какая она теперь из-за этого никчемная. Мама не дала выйти замуж в восемнадцать лет, и теперь вот личная жизнь не складывается. Первый начальник оказался деспотом и козлом, и отсюда вечные проблемы с мотивацией, травма же. Друзья, оставившие в момент смены работы, нанесли незаживающую рану, из-за которой строить новые отношения теперь совершенно невозможно. Словно престарелая актриса уездного театра, обмотавшая шею боа из ободранных перьев и попыхивающая сигареткой в красном мундштуке, Светка перебирает черно-белые фото с изображениями всех пережитых трагедий, всхлипывая, вздыхая и недоумевая: за что, ну за что ей все это.

Анализ

Наверняка с таким человеком, как Света, хоть раз в жизни, да сталкивался каждый из нас, кто-то в окружении, кто-то в зеркале. И даю голову на отсечение, что через некоторое время после начала общения ты, дорогой читатель, испытывал жесточайшее раздражение и желание втащить, чтобы хоть как-то разнообразить это унылое

выражение на лице. Если развеселить не получается, пусть хоть фингал сияет.

Данная реакция обусловлена тем, что, **когда кто-то взрослый яростно демонстрирует свою беспомощность и явно ждет, что ты сейчас решишь его страшные проблемы, нормальный человек чувствует себя неадекватно обязанным, а это бесит.**

Почему Света, здоровая девица с руками, ногами, деньгами, крышей над головой и всеми возможностями жить и радоваться, предпочитает заниматься вот этой хуйней? На то есть три причины.

Первая – она действительно привыкла выживать. Дело в том, что детство ее прошло под слоганом: «Если не убили, то уже хорошо». Отец нашей героини был отъявленным садистом, избивавшим девочку до сломанных костей. Мама грустно наблюдала за этой картиной, но бездействовала, ведь «самое плавное – сохранить семью». Она, надо сказать, тоже не отличалась большой любовью и держала Свету в черном теле, мотивируя строжайшие ограничения тем, что, мол, лучше она научит выживать, чем жестокая жизнь. Научила, не поспоришь. Теперь Света требует того же самого от себя. По сути, в ее голове живет образ мамы, которая неусыпно напоминает о том, что стоит только остановиться и дать слабинку, как все, тебя сожрут! И критикует, критикует, критикует.

Схема «кругом враги» – привычная и понятная для Светы. **Когда самые близкие люди, оплот твоей безопасности и выживания, являются монстрами, чего, собственно, ждать от других? Да ничего хорошего.** Кроме того, окружающие вызывают острейшее раздражение и чувство зависти, ведь у них-то была нормальная жизнь, разве это справедливо? Отсюда и нетерпимость к чужим потребностям, обстоятельствам, проявлениям характера. Плюс, не будем забывать, что у детей садистов **обязательно присутствует собственная садистская часть, причем очень и очень сильная. Она требует беспрекословного повиновения, а сталкиваясь с протестом, закатывает истерику.**

Вторая причина – Света зарабатывает очки в карму. У ее тоннельного зрения, сфокусированного исключительно на негативных точках, есть вполне определенная вторичная выгода, проистекающая из грандиозной концепции мировой справедливости. По законам которой, если достаточно хорошо пострадать, потерпеть, то потом

обязательно полагается приз. И чем крепче были испытания, чем кровавее сражения, тем лучше. Ну а пока бонус не выплатили, радоваться нельзя, а то вдруг все возьмут и спишут, обесценят. Вот и приходится тормозить в себе любой позитив.

Третья – в общем и целом Света этот самый позитив-то не очень и умеет. Поясню. С простыми, мимолетными положительным эмоциями она знакома: купила джинсы – хорошо, поела вкусно – приятно, зарплата на карточку упала – облегчение. Устойчивые сложные положительные чувства для нее – закрытая книга, так как условия, в которых она росла, включали не радость, заботу или любовь, а перманентный гнев и страдания. Собственно их Света и выучила. **В детстве мы поначалу просто копируем эмоциональные реакции взрослых, именно через них мы учимся реагировать сами: что-то произошло, и ребенок сразу смотрит на маму и по ее поведению понимает, хорошее это или плохое, страшное или веселое.** Светина мама бесконечно демонстрировала ей страдания, что девчонка и постигла на «отлично».

Что делать

Если оказалось, что немного Светы есть в тебе и ты хочешь перестать ныть и начать жить, то вот что можно сделать, помимо психотерапии.

Первое. Детская травма и родители садисты – это очень-очень грустно. Как и взрослые травмы, когда люди тебя оставляли, не принимали, предавали. Но. Оттого что ты надрачиваешь на эти грустные картинки, дело с мертвой точки не сдвинется.

Я не предлагаю тебе порадоваться тому, что тебя пиздили, и уж тем более упаси тебя боже от принятия и прощения людей, которые это делали, пошли бы они в жопу. Давай подумаем о том, для чего это было и чему научило. Ну, например, ты совершенно точно умеешь выживать. Даже в самых ужасных условиях. Навык? Навык. А еще ты обладаешь способностью распознавать опасных людей на подсознательном уровне. Тоже весьма себе бонус.

Второе. Берем идею о награде за страдания, комкаем ее и отправляем в унитаз. Можешь даже реально это проделать, написав на

листочке бумаги. Чтобы было полегче, предлагаю тебе включить логику. Как выглядел бы наш мир, если бы был устроен по принципу справедливого воздаяния? Он был бы похож на то, что существует сейчас? И близко нет.

Если способ не работает и эта идея тебе очень дорога, о'кей, оставим мир справедливым. Только тебе придется в этом поучаствовать. Хочешь награды за страдания? Будет. Организовывай ее самостоятельно. Справилась с проблемами на работе? Даришь себе выходные в SPA-отеле, выстояла в конфликте с неприятным человеком – купи себе подарок и так далее.

Третье. Убираем из головы человека, который триндит о том, как должна выглядеть твоя жизнь. Вот смотри. Сто процентов, что вещает там у тебя кто-то типа Светиной мамы. Которая, мягко говоря, не отличается адекватностью и вменяемым подходом к жизни, учитывая, что она сотворила и с собой, и с собственной дочерью. Посему первый вопрос: с чего вдруг этот кто-то авторитетен? По принципу силы? Так ты уже давно не дитя, большая, половозрелая особь, можешь, если что, и дюлей вломить.

Следующий вопрос: что, собственно, этой странной фигуре из твоего сознания нужно? Чего она хочет? Чтобы тебе жилось лучше? Тогда, простите, метод очень странный. Да и **кому, кроме тебя, известно, как должна выглядеть ТВОЯ дорога?**

Далее подкрепим логику абсурдом. Представь следующую картину. Вот ты берешь и отрезаешь себе... ногу. Отдаешь этой фигуре, со словами: «Да, я буду слушаться тебя, вот, пожалуйста, кусок меня». Отрезаешь вторую. Отдаешь. Теперь руки, туловище, голову, пока от тебя не останется ничего. Ведь именно этого и хочет сей персонаж. Как тебе? Попробуй побыть в этом состоянии. Почувствовать, как оно – не существовать. И найти место, которое злится. Оно обязательно в тебе есть, может, совсем чуть-чуть, но разгорается огонечек. Постарайся его раздуть, мол, что это такое? Почему, почему ты отдаешь свою собственную плоть другому? Есть? Отлично. Будем отбирать обратно. Давай, выхватывай ногу и отказывайся жить без нее. Прости, дорогая мама/бабушка/тетя или кто там у тебя, но мне нужно ходить. И так постепенно возвращай себе конечности и все остальное.

Четвертое. Начинаем учиться радоваться. Другого варианта нет. Пойдем по детскому пути: посмотрим, что вызывает позитивные чувства

у других людей, и примеряем эти удовольствия на себя. Как тебе? Нравится? Вкусно? Вообще, тема тотального уныния и отсутствия сил кажется мне настолько значимой, что я вынесла ее отдельно в конец этой главы. Но сначала закончим со Светой и советами для тех, кому довелось общаться с такими персонажами.

Пятое. Прочти эту книгу целиком и проделай все упражнения из каждой главы, так как с твоей проблемой тебе нужно прокачивать все скиллы от и до.

Если Света обитает в твоём окружении, запомни несколько простых правил общения с ней.

- Не спасать. Категорически.
- Хвалить за самостоятельность, успехи и просто так.
- Не давать советов, не решать ничего за человека, при любой попытке склонить к этому задавать вопрос: «А как ты сам/сама думаешь? Как тебе больше нравится?»
- В моменты всплесков злости или агрессии проговаривать: «Я вижу, что ты злишься, как мы можем решить эту проблему?» Но ни в коем случае не идти на поводу, если предложенный вариант тебе не нравится.
- Блести свои границы и отстаивать их, при каждой попытке нарушения обозначать, что ты чувствуешь.
- Не критиковать, не осуждать, претензии высказывать через информацию про себя и свои чувства.

Если нет сил

Мерзкое состояние отсутствия сил мы описываем по-разному. Паршиво, тошно, моральная усталость, бесит. Порой люди, переживающие эти «чудные» мгновения, говорят, что не хотят жить, на самом деле сообщая: «Желаю, чтобы это наконец прекратилось». Попробуем привести вас в чувство.

Первое. **Прими как данность: нет никаких волшебных переключателей внутри твоего мозга, чудесных таблеток, техник, способных одним махом запустить радость и счастье.** Никакой другой человек не сможет наполнить тебя силами. Так не работает, и точка.

Второе. Наши ресурсы (а именно с ними проблема, если у тебя описанные выше симптомы) – это сосуды. Один – для внешнего (впечатления, люди, деятельность, отношения), другой – для внутреннего (знания, опыт, навыки, установки). Поэтому в первую очередь смотрим: а всего ли тебе хватает? Или в каком-то резервуаре пусто и нужно долить? Для наглядности прямо нарисуй себе эти сосуды и их наполнение, так будет проще видеть картину со стороны.

Третье. В девяноста процентах случаев у обессиленных людей я обнаруживаю «подтекание» энергии: где-то открыт кран, и драгоценные ресурсы выливаются в никуда. Хотя, чего я сочиняю, знамо куда:

- попытки контролировать то, что тебе неподвластно, – чувства, поведение, решения другого человека, ситуации, где от тебя в реальности ничего не зависит, справедливость Вселенной;

- отношения (любые), в которых приходится терпеть, принимать то, что доставляет тебе боль, изображать из себя кого-то другого, постоянно замалчивать и скрывать;

- неадекватная ответственность (к ней всегда прилагаются вина и тревога) за все перечисленное в первом пункте.

Эти вещи требуют титанических усилий и, что самое важное, в ответ ничего не приносят ввиду своей токсичности. Соответственно, пока что-то из сего дивного списка в твоей жизни присутствует, хоть залейся ты впечатлениями, активностью, поддержкой – будет плохо. Если регулярно пить яд, он будет отравлять организм.

Задайся вопросом: «Где в моей жизни протечка?» Можешь, кстати, опять порисовать. Например, изобрази свою жизнь как бассейн с разными отделениями, олицетворяющими области твоего существования, посмотри внимательно: где брешь?

Четвертое. Выученные негативные эмоции. Еще один фактор, объединяющий тех, кто страдает в ментальном болоте: отличный навык различать все оттенки серого, черного, зеленого – как там еще описывается тлен – и слепота в вопросе позитивных переживаний. Так происходит с теми, кто в детстве видел несчастную маму. Самостоятельно в этом случае можно понаблюдать за положительными чувствами у других людей и попримерять их на себя. Те, что приходятся впору, – тащи себе.

С глобальными, фундаментальными вопросами все понятно, перейдем к практическим способам восстановления сил.

В хорошие руки

Что ты делаешь, когда кто-то, кого ты любишь, жалуется на усталость, апатию, опускающиеся руки? Прямо представь, как это происходит с кем-то очень близким и важным. Чувствуешь тепло и желание помочь? Вот теперь из этого места, из этой позиции задай себе, усталой, измочаленной, вопрос: что, милая, я могу сделать для тебя? И отвечай из образа забанного человека. Честно, прямо, конкретно. Затем – делай. Бери на ручки, утешай, успокаивай, давай поспать, покупай вкусное, показывай интересное.

Тело в дело

Внимание к телу – ключевой пункт заботы в такой ситуации, ибо помогает оперативно снизить интенсивность негативного состояния. Комплекс из простых мер: несколько раз в день обращать внимание на то, как себя чувствует тело, везде ли ему комфортно, что в нем происходит; использовать тепло (ванна, душ, баня) и самомассаж, каждый раз при ощущении напряжения расслаблять, расправлять.

Если есть средства: обязательно массаж и легкая растяжка (не нужно садиться на шпагат, необходимо только снять напряжение в мышцах).

Очень часто обессиленные люди описывают ощущение лежащего на плечах камня, под гнетом которого они сгибаются в три погибели. Если тебе тоже такое знакомо, попробуй представить этот булыжник, прямо вот как он лежит, и начни там же, на уровне фантазии его снимать, стряхивать, распрямлять спину и плечи. Делай так несколько раз в день.

Ресурсные занятия

Это действия, которые приносят положительные эмоции в процессе. Именно они заряжают силами. Задача: найти занятия, во время которых ты испытываешь позитивные чувства. Не важно, что это будет, хоть в куклы играй. Это твоя подзарядка. Постарайся посвящать им не менее десяти минут в день.

Простые движения

Есть простое правило: энергия порождает энергию. Не просто так врачи после операций не дают своим больным валяться, а заставляют подниматься и ходить через боль. Вот и твоя задача – взять себя за руку и отправиться заниматься любой приятной активностью. Хочешь – гуляй, хочешь – танцуй, хочешь – приседай, не важно. Лучше всего, если это будет что-то, о чем ты всегда мечтала, но не делала. Ну, например, грезила карьерой балерины, а отдали в музыкальную школу, самое время встать на пуанты. Хоть дома под YouTube.

Создавать другое настроение

Давай подумаем, как выглядит то состояние, на которое ты хочешь заменить свою серую тоску? Попробуй его описать или найди картинку, соответствующую ему. Постарайся представить: вот ты там, хотя бы одной ногой, ощути его в теле и зафиксируй. Теперь, пока мы в нужном месте, присмотрись: как это настроение создается? Из чего оно состоит? Какой ему подойдет саундтрек, какой наряд, какая атмосфера вокруг, какой вкус? Собирай все детали, даже самые мелкие. Список есть? Прекрасно. Начинай добавлять эти опции в свою жизнь. Ставь себе настроенческую музыку, покупай кофе с настроенческим сиропом, используй духи с настроенческим ароматом и так далее.

Смотреть на красивое

То, что мы видим, отражается на нашем состоянии. Поэтому, если день за днем кругом одна, унылая картина, станет паршивенько. Веди себя лицезреть красоту. Для каждого она в своем. Кому-то картины, кому-то фото, кому-то платья, кому-то снежинки. Неважно. Главное, чтобы регулярно, например раз в неделю, ты получала инъекцию эстетического удовольствия. Можешь чаще – отлично.

Первое время тебе придется проходить через сопротивление, я думаю, что оно даже в процессе чтения уже встрепенулось и зашептало, мол, все это ерунда. Так вот. Вставай и иди через не могу. И скоро ты поймешь, что процесс запустился и сил становится больше. А, чуть не забыла, конечно, такие простые вещи, как сон, еда, секс. Без них – никуда.

Даша и семь ГНОМОВ



Самый комфортный период в жизни Дашки наступил, когда она ухитрилась подобрать себе мужиков с одинаковыми именами. Всех троих звали Колями. Удобно, знаете ли, никакого риска спяну или в порыве страсти оговориться. Помнится, однажды, перед погружением в общий наркоз, она брала с анестезиолога обещание строго проконтролировать, правильно ли она назовет имя мужа после пробуждения и не будет ли стенать в бреду про любовника.

Даша – чемпион по многоугольным любовным фигурам. **В народе ее окрестили бы попросту блядью, но мы-то с тобой не будем судить так по-мещански. Может, просто человека своего еще не встретила, имеет же женщина право быть в поиске.**

К тридцати годам в ее багаже накопилось немало связей и даже больших любовей. Но все они обязательно превращались в уютную коммунальную квартирку. Даша изменяла всем. Мужьям, бойфрендам, любовникам. Тем, кто любил ее, тем, кого любила она. Жизнь ее напоминает вечную адреналиновую гонку, на которую смотришь со смесью восторга и ужаса. Пару раз, например, она ухитрилась попрощаться с мужчиной у двери, за которой ждал другой, ничего не подозревающий возлюбленный, успешно разводила ухажеров по разным терминалам аэропорта, уезжала на поезде с одним, предварительно трогательно попрощавшись на перроне с другим, сочиняла грандиозные истории про сошедшего с ума поклонника-преследователя, чтобы на случай незапланированного появления одного из кавалеров всегда иметь готовую железную отмазку. В общем – огонь-девка.

Естественно, виноваты в ее поведении всегда они. Жестокие, холодные, недостаточно внимательные избранники, которые вообще не чешутся, чтобы сделать ее счастливой. Поэтому и приходится все это городить. Один, например, не разводился с женой, несмотря на неземную любовь, поэтому Дашенция завела еще двух, чтобы отвлечься. Второй никак не мог дать конкретного ответа о формате отношений, и что оставалось несчастной девушке, которая уже купила фартук для варки борщей в уютном семейном гнездышке? Третий был недостаточно заботлив и красноречив, понадобилось организовать кого-то более романтически подкованного для уравнивания сил. Четвертый дарил не те цветы, чем жутко злил, и приходилось подручными способами (то бишь сексом с другими мужиками) восстанавливать душевное равновесие. Пятый душил своей сладкой любовью, да так, что необходимо было разбавлять, дабы ничего не слиплось. Шестой не уделял внимания, а сами знаете, женщинам оно необходимо как воздух. Список провинностей можно продолжать бесконечно. Суть одна: будь хоть кто-то из них достаточно удовлетворителен во всех аспектах, жили бы, горя не знали, и никаких дублеров не потребовалось бы.

Когда Дашкины проделки вскрываются, разумеется, случается страшный скандал. И происходит это каждый раз, так как она катастрофически не умеет врать, посему палится довольно быстро. Оскорбленный вероломством спутницы мужчина удаляется в закат, а

девчонка наша начинает истошно страдать, ибо, кто бы сомневался, то был лучший мужчина, хотя и сам во всем виноват.

Порыдав и пострадав, Даша обещает себе, мол, все, больше никогда, теперь только эксклюзив, но не успевает оглянуться, как уже покупает пятнадцать открыток «моему единственному», как в том анекдоте.

Откровенно говоря, такое постоянное хождение по лезвию ножа ее уже порядком измотало. То депрессия приключится, то ощущение, что совсем не свою жизнь живет, нападет, то желание, чтобы все уже было спокойно, просто и понятно, накроет с головой. Но остановиться почему-то не получается.

Анализ

Я представляю, скольких читателей сейчас посетили саркастические мысли про «слаба на передок» и «бешенство матки». Разочарую вас, не половые органы тут разбушевались, а мозг.

Когда-то Даша была маленькой девочкой. Как полагается, с мамой, папой и даже бабушками, дедушками. Семья на первый взгляд вполне приличная, среднестатистическая. Вот только мама очень опекающая, жертвующая собой и не забывающая ежеминутно об этом напоминать, а папа – эмоционально недоступный. От одной постоянно приходилось немного отодвигаться, а другого – догонять, пытаюсь заслужить поощрение, одобрение, проявление любви. Так и сформировался несколько кривой образ близких отношений. Где, с одной стороны, лучше этой близости избегать от греха подальше, потому что сразу начинают сжирать и предьявлять счет за любовь, а с другой, есть огромное желание заполучить недоступного партнера.

Тот террариум, который с упоением разводит себе Дашка, отвечает этим запросам на все сто процентов. Во-первых, наличие сразу нескольких партнеров не дает полноценно сблизиться ни с одним из них. А следовательно, и отношения вроде есть, но относительно безопасные (ну, пока все друг про друга не узнали и не устроили головомойку). Во-вторых, учитывая то, что выбирает она своих мужчин через искаженные фильтры, они, все как один, –

сложные и недоступные. Что, разумеется, дает ей мнимую моральную индульгенцию на бесконечные измены.

В-третьих, прочно сформировавшаяся привычка убежать-догонять просто не дает ей и трех минут провести в отношениях, где никто никуда не несется. Ибо скучно. Деформированный образ любви нашептывает нашей девчонке, мол, нужно, чтобы борьба, чтобы горело и сверкало, чтобы все сходили с ума. Иначе – ну как-то не по-настоящему.

С одной-то стороны, если у тебя запрос на то, чтобы лететь сквозь вечный огонь на американских горках, то никаких проблем, продолжаем в том же духе и наслаждаемся. Но, как правило, рано или поздно эта история изматывает настолько, что не остается никаких сил ни на жизнь, ни на себя. Что, собственно, постепенно и происходит с Дашей. Кроме того, есть у нее и разумная часть, которая ощущает потребность в близких, устойчивых, безопасных отношениях. Она-то и недоумевает, почему вместо уютной гавани каждый раз случается разнузданная моральная (а порой и не только) оргия.

Что делать

Как обычно, ответ на этот вопрос зависит от того, чего ты, дорогой читатель, узнавший себя в этой истории, хочешь.

Если тебе, в общем-то, нормально и все эти мексиканские страсти доставляют удовольствие, то тогда и париться нечего. **Главное правило в психологии: не болит – не лечи.** Людей, которые готовы вписываться в многоугольники, – пруд пруди. Конечно, для твоей безопасности лучше бы сразу обозначать им правила игры, дабы не схлопотать рано или поздно по голове в прямом смысле этого слова. И помни, пожалуйста: то, что происходит в твоей жизни и постели, не касается никого, кроме участников процесса.

Затрахало все это? Тогда давай определять цель. Хочу прийти куда? Видишь пункт назначения? Теперь давай посмотрим, как тебе там, в этой итоговой картинке. Вот прямо представь ее в деталях, пожалуйста. Походи там, поброди. Все ли нравится? Если что-то не нравится, то, вероятнее всего, вот оно, сопротивление, из-за которого ты туда в реальности и не идешь. Если все прекрасно, лучше и быть не

может, то спускаемся на следующий уровень: от чего в твоей текущей жизни придется отказаться ради достижения цели? Как это сделать? Что чувствуешь, когда представляешь момент отказа? Можно ли это чем-то заменить?

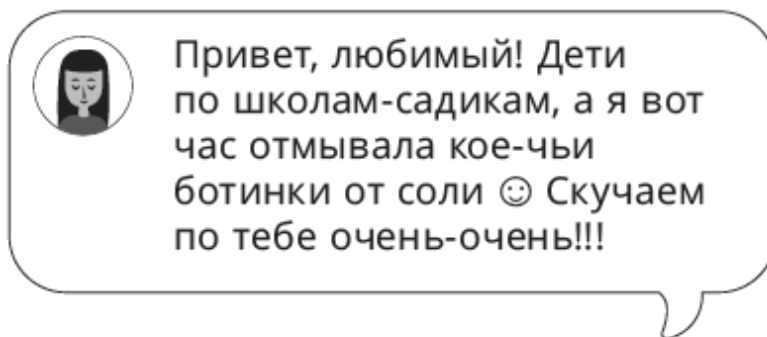
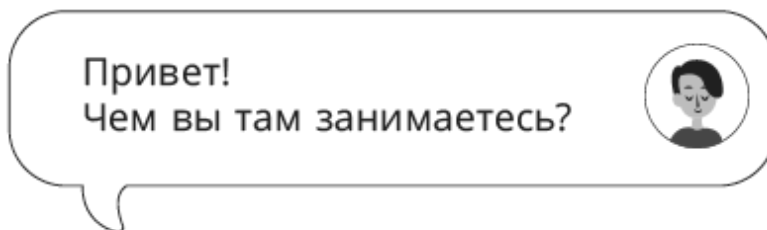
Затем предлагаю подумать об образе любви в целом. Так как мы уже выяснили, что в этом случае он несколько бракованный. Во-первых, постарайся пофантазировать о теплых чувствах без сопровождающей их ебанины. Можешь ли ты себе такое представить? А почему не можешь, что сопротивляется? Будет здорово, если ты постарайся расширить горизонты своих знаний о мире и посмотришь на какие-то примеры из жизни, отличные от твоих или родительских.

Ну и, конечно, безопасность. Вот смотри. Когда мы были детьми, то возможность регулировать родительскую любовь в нашей жизни действительно не была предусмотрена. И если они были гиперопекающими, душачими, никаких способов избежать этого не было. Сейчас мы уже большие. Взрослые дяди и тети, книжки вот покупаем и читаем, на работу ходим, с кучей задач справляемся. А следовательно, можем самостоятельно регулировать уровень близости, не прибегая к помощи третьего в отношениях. Это то, о чем тебе следует помнить постоянно. **Больше никто в этой жизни не может тебя поглотить и подмять под себя без твоего на то осознанного согласия.** Поживи с этой мыслью и, в идеале, построй на ее фундаменте образы отношений, в которых тебе не придется прятаться от партнера за чужими плечами.

Да, и самое важное. Тебе придется взять на себя ответственность за происходящее в твоей жизни. **Изменяешь ты не потому, что все партнеры какие-то не такие, а из своих внутренних причин.** Сделать это требуется не для того, чтобы заклеить себя позором, да боже упаси, а чтобы начать уже решать реальные проблемы.

Чистые ботинки и грязная постель





Все бы в этом диалоге было прекрасно, если бы не тот факт, что «любимый» в это время находится у любовницы, коей решил обзавестись на двенадцатом году «счастливого» брака, о чем заботливой жене хорошо известно. Сразу становится как-то не по себе, правда?

Оля и Дима прожили вместе тринадцать лет, обзавелись тремя детьми, квартирой, дачей, машинами и даже попугаем. И вот, аккурат под первый день рождения третьего ребенка, любимый муж и папа решил, что пора дополнить этот набор еще одной барышней.

Нет, ну, разумеется, все это произошло случайно, и он совсем ничего такого не планировал, и семья всегда была у него на первом месте. Тот факт, что последние шесть лет он регулярно изменял супруге с проститутками и бутылкой, в расчет не берется – один разок не считается. Оля, конечно, о чем-то догадывалась, поэтому регулярно

шерстила телефон, отслеживала, кого там благоверный лайкает в социальных сетях, и, обнаружив что-то мало-мальски подозрительное, незамедлительно устраивала головомойку. Причем как ему, так и гипотетической виновнице происходящего. Под раздачу попадали сотрудницы его компании, бывшие одноклассницы, поздравившие с днем рождения, и вообще каждая женская особь, постоявшая рядом с этим невероятным мужчиной.

Дима, конечно, то еще сокровище. В анамнезе – юношеская героиновая зависимость, текущая алкогольная, а также патологическая склонность к вранью. Причем всем и вся. Первые годы отношений он еще как-то держался, стараясь изображать хорошего папу и мужа, но затем натура взяла свое. Мало-мальски обзаведясь деньгами, он начал кутить. Называлось это красиво – встречи с деловыми партнерами. И, пока Оля обрывала телефон, названивая каждые три минуты от времени планового прихода домой (которое, как вы понимаете, никогда не соблюдалось), Дима либо пил, либо ебал какую-нибудь девицу, не обремененную моральными принципами. И, естественно, в итоге жена оказывалась бездушной, непонимающей женщиной, которая не ценит, как муж старается ради семьи, и устраивает истерику из-за встречи с важными людьми. Ольга покорно принимала вину, клялась в любви, ругала себя за несдержанность и усиленно рожала детей в надежде, что очередной наследник уж точно образумит разгулявшегося мужа.

И вот, посреди разовых мероприятий, на которые можно было как-то закрывать глаза, случилась серьезная история. Поначалу все удавалось списывать то на встречи, то на командировки, но одна проверка телефона – и тайное стало явным. Другая женщина. Да не просто другая, а любимая, с общей квартирой, хозяйством и большими планами на будущее. Пока Оля униженно выпрашивала денег детям на каникулы у моря, получая в ответ подробные разъяснения, что, мол, прямо сейчас их нет, сладкая парочка не отказывала себе в вине по двадцать тысяч рублей за бутылку, перелетах бизнес-классом и много в чем еще.

На вопрос законной супружницы, что он собирается делать со всей этой ситуацией, Дима заявил: ему надо подумать и вообще, конечно, лучше бы отдохнуть от семейных отношений, и ежели там, на стороне, что-то выгорит, то, прости, дорогая, но пойдем разводиться. А

если не сложится, ну всякое может быть, баба-то новая, тогда попробуем склеить нашу семью.

Оля бросилась звонить сопернице. Ведь та, скорее всего, просто не знает, с кем связалась. Сейчас откроется вся правда о нелегком характере, дурных привычках, и оставит она мужика в покое. Трюк не сработал. Та сторона логично поинтересовалась: раз он столь ужасен, то чего так боремся и просим вернуть обратно, и продолжила свое черное дело.

Вопреки Олиным страхам, солнцеликий никуда не девался, а продолжал отсвечивать и вскоре начал заводить разговоры о преодолении семейного кризиса. Мол, наверное, его бес попутал, и давай походим в церковь или к семейному психологу. Правда, дальше разговоров дело не шло, но разве же этого мало для женщины, которая надеется.

Опросив всех друзей-родственников-знакомых, Ольга решила, что самый лучший вариант – быть мудрой. По ее разумению, мудрость проявлялась в том, чтобы в ответ на любую порцию говна сообщать о своей любви и готовности принять обратно. Дима, надо сказать, уходил-то особенно и не собирался. Шарахался между домами, как медведь-шатун, в кризисные моменты рассказывая то одной, то другой сказки, что расстался с соперницей. Проявлял чудеса конспирации, подделывая чек-ины в отличных от своего местонахождения точках. Например, сам сидит с любовницей в Москве, Оле сочиняет про Брянскую командировку и лепит в фейсбуке метку прямоком из далекой области (да, друзья, так можно делать). Девчонка наша из всех сил демонстрировала терпение. Мыла обувь, гладила рубашки, писала пространные сообщения о силе своей любви, болела, в надежде привлечь внимание и получить свою порцию ласки, в моменты особенного отчаяния взывала к совести соперницы и тянула на себе троих детей, так как папа был крайне занят амурными делами. Порой ее, конечно, прорывало, и она требовала доказательств. Тогда Дима пихал ей в нос фейковый чек-ин или подложную переписку, рассказывал о силе своей любви и желании сохранить семью, и Оленька таяла.

Главным врагом в ее жизни стала «эта дрянь», покусившаяся на святое и не желающая отпустить нерадивого, запутавшегося в ее паутине чужого мужа. Удерживала она его, по мнению Оли, то

шантажом, то бытовой магией. Видимо, с целью перенять опыт проверка всех страниц пакостницы стала обязательным ежедневным ритуалом. Пока ее собственная жизнь летела в тартарары, Ольга тщательно анализировала, как там и что во вражеском стане.

Так и жили они два года, пока в один прекрасный день пассия нашего донжуана не решила покинуть сию чудную семейную гавань, что разобрало его и сподвигло на невероятное решение – развод.

Оля поначалу не поверила, потом впала в отрицание и отказывалась давать согласие, но на третьем суде все свершилось, и любовная лодка была официально признана затонувшей.

Тут, конечно, хотелось написать о том, как, пострадав какое-то время, наша героиня отряхнулась, перекрестилась и пошла жить дальше, но, к сожалению, это не так. Ни развод, ни факт уже открытой жизни с другой бабой не остановили Олю в стремлении проявлять женскую мудрость. Поэтому каждое Димино утро начинается с ее признаний в любви, каждый вечер заканчивается ими же. Он, предавший ее, измотавший все нервы, беспощадно обливший говном все тринадцать лет их жизни, регулярно слышит заверения в собственной прекрасности и неотразимости. И так продолжается уже пару лет.

Анализ

Проще всего сказать, что, мол, гордости у нее, глупой бабы, нет. Разве будет женщина, обладающая ею, намывать ботинки тому, кто ее хуесосит? Да ясное дело, что нет, только кому это осознание хоть когда-то помогало. Особенно если оно отсутствует. А именно это мы тут и наблюдаем.

Перво-наперво, девчонка попросту не видит реальной картины происходящего. В ее парадигме существует лишь один враг и причина всех бед – любовница. Поэтому она пыталась выяснять отношения прежде всего с ней, а главному виновнику торжества, откровенно отплясывающему на костях их брака, рассказывала о своей неземной любви. Ведь все эти страшные поступки он совершал только потому, что подлая бабенка нашла рычаги воздействия.

Откуда же в Оле это обесценивание мужской ответственности? Разумеется, от мамы с папой. Последний беспробудно бухал и в итоге свалил в алкогольный туман. На смену ему пришел отчим, продолживший добрую традицию. А мама тащила всю семью на себе, прикрываясь концепцией: «Ну все козлы, что поделаешь, нужно терпеть». Взять другой образ семьи девушке было попросту негде. Собственно, поэтому и выбирала из того, что хорошо знакомо.

Дима в этом смысле, конечно же, удовлетворял запросу на сто процентов. За него прямо с ходу пришлось сразиться с призраком бывшей девушки, вероломно оставившей принца с разбитым сердцем. Затем он быстренько занял отцовскую позицию, рассказывая про то, что работать ей не надо, не, ну так и быть, дома можно подработки брать, но лучше всего всецело сосредоточиться на его прекрасной персоне и их отношениях. Ну а там уже и новая, сорокоградусная, знакомая до боли, соперница замаячила.

У детей алкоголиков весьма специфичные отношения с ответственностью. Раз за разом сталкиваясь в нежном возрасте с неадекватностью родителя, они привыкли выбирать единственный подходящий для детской психики механизм выживания: брать вину на себя. Ведь если из-за меня папочка бухает как не в себя, то, стоит мне постараться и придумать, как его не расстраивать, и он перестанет.

Из-за того что ресурсы Оля всю свою жизнь направляла на попытки изменить и проконтролировать других, навык фокусироваться на себе и отвечать за свою жизнь у нее не сформировался в принципе. Поэтому, попав в крайне болезненную ситуацию, она кинулась сражаться с ветряными мельницами, но не с собой.

Почему она продолжает так судорожно цепляться за Диму? Во-первых, он – единственный знакомый ей вариант жизни. Лгун, алкоголик, абьюзер, но изученный теперь уже точно вдоль и поперек. С ним понятно, что делать, как манипулировать, чего ждать. Вторая причина – устойчивый шаблон «семью нужно сохранить любой ценой», хоть оплатив собственной жизнью. Иначе – ты плохая, никчемная, не смогла справиться. А победить-то ой как хочется, ведь эта схватка за любимого мужчину идет всю ее жизнь, и чувство собственной неполноценности все никак не покидает.

Третья причина – священная, непоколебимая вера в то, что любовь и хорошее отношение к человеку меняют все. Типа, если я буду с утра до ночи признаваться ему в теплых чувствах, нахваливать и вот это все, то он поймет, какое удивительное отношение к себе теряет и что никто и никогда не полюбит его так же сильно, как я.

Что делать

Если ты, дорогой читатель, узнал себя в Оле, то, **во-первых**, у меня есть одна прекрасная новость. Ты уже на другой ступени, ибо наша героиня эту книгу в руки не взяла бы, предпочтя что-нибудь про «Как сделать мужчину счастливым». Поэтому тот факт, что ты читаешь мои строки, уже говорит в пользу просветления и начала новой жизни.

Во-вторых. Тебе придется выбросить ответственность за людей и подобрать свою, запылившуюся в углу. **Твой партнер пьет, гуляет, страдает и делает все, что ему взбредет в голову, не потому, что ты, а потому, что он.** И твой родитель, который испоганил тебе не только детство, но и последующую взрослую жизнь, тоже делал это из-за собственной несостоятельности. **Если ты хочешь выжить, тебе придется признать один простой факт: ты не можешь влиять на других. Ни любовью, ни поведением, ничем.**

В-третьих. Начинай переключаться с других на себя. Вместо бесконечного анализа: «Как там у них? Что она планирует делать, бросать моего мужа или бороться за него? Он думает остаться или уйти?» – задавай себе другие вопросы. Например: «А как мне это все? А как я хочу чтобы было? Мне подходит то, что происходит? Что чувствую я, когда он делает вот это? Мне эти чувства нравятся?»

Твоя задача – перестать копать в них и начать ощущать себя.

В-четвертых, возвращай себя к реальности. Вот, например, Оля глючила, что ее враг – любовница, хотя на деле та совершенно точно не давала ей обещания вечной верности. Если ты тоже пытаешься свалить все шишки на чужую бабу, то вот простое упражнение тебе в помощь. Сядишься и пишешь список претензий. Например: «Ты спала с моим мужем», «Ты забрала его внимание», «Ты пользовалась нашим семейным бюджетом». В общем, все-все, что там хочется этой падле

высказать. А теперь переформулируй каждую фразу на «ты обещала мне...» и прочти вслух. Сразу поймешь абсурдность требований и заодно осознаешь, к кому на самом деле они обращены. Все это обещал тебе твой партнер, и никто другой.

В-пятых, давай попробуем подумать о твоём будущем. А именно о том, почему так страшно отпустить бесценное сокровище, которое выпило уже всю кровь, да и не по одному разу. Попробуем посмотреть, что стоит за этим липким, всепоглощающим мерзким чувством, которое возникает каждый раз при мысли о том, как данный персонаж собирает чемоданы и удаляется в закат. О'кей, вот случилось, давай, вдох-выдох, какая картина разворачивается дальше? Что конкретно станет хуже в твоей жизни? Все «скучаю» давай, пожалуйста, оставим в стороне, потому что ты уже прямо сейчас их переживаешь и ничего, функционируешь, книжку читаешь даже.

На каждый свой страх обязательно задавай вопрос «почему». Например: «Я боюсь, что он уйдет, потому что тогда я столкнусь с проблемами». Хорошо, пожалуйста, конкретный список проблем и варианты их решения без его участия. И потом, если эта история похожа на твою, так уже как бы все случилось, трудностей выше крыши и все из-за него.

Ну и **в-шестых**. Мой самый любимый вопрос – чтобы что? В любом дерьме есть смысл. Тебе вот такие отношения нужны, чтобы что? А можно эту цель еще каким-то образом удовлетворить?

Вообще, при травме такой глубины тебе нужно в прямом смысле учиться думать о себе. С помощью все тех же вопросов. Даже на бытовом уровне, в простейших ситуациях постоянно задавать себе вопрос: «Как мне это? Какие чувства это во мне вызывает?» И **как «Отче наш» выучи конструкцию «я это делаю, чтобы что?» и используй ее всякий раз, когда совершаешь любое действие. Это поможет разработать осознанность.** А она тебя, котик, рано или поздно спасет.

Если б я был султан



Историю про Олега лучше не читать тем, кто обладает повышенной чувствительностью к вопросам тотального предательства. Если ты не особенно доверяешь людям – лучше пролистывай. А коль смельчак, то заходи – не бойся, уходи – не плачь.

Герой наш производит впечатление уверенного в себе ебыря-террориста, но не в стиле Гургена из «Шавермы» с воплями про «дэвушка-пэрсик», а в формате такого интеллигентного, воспитанного ловеласа. Ни одну даму не пропустит мимо без улыбки, комплимента, милой шутки с подтекстом. Олежка флиртует напрапалую и при наличии заинтересованности обязательно идет дальше. Правда, в отличие от среднестатистического охотника за вагинами, он

подчеркнуто обходителен в общении со своими дамами, даже одноразовыми. А уж постоянным спутницам, коих в его жизни целых три, достаются особенные внимание и забота.

Женился наш герой рано и, как сам утверждает, по любви. Если верить его словам – супружескую постель держал в чистоте довольно долго, аж целых восемь лет. Пока не начались какие-то разногласия с женой. То ли в сексе, то ли в бытовом плане, в общем, не суть важно, главное, что ужасная, жестокая женщина вылезла из-под маски любимой принцессы и начала устраивать бедняге всяческие представления. Так как доводов и увещаний она не слушала, пришлось добирать недостающее на стороне. Девчонки менялись, долго не задерживаясь. Пока не появилась прекрасная дама. Конечно же, случилась любовь. Такая сильная, что свет без драгоценных глаз не мил и все мысли только друг о друге. Правда, почему-то энергии светлого чувства хватало лишь на снос мозгов, а вот на разрыв, казалось бы, опостылевшего брака что-то никак не наскребалось.

Любовница, меж тем, стала вполне официальной частью жизни. Представлена родителям, друзьям, деловым партнерам, вхожа в их дома и занимает место вполне полноправного члена теплой компании. Правда, от стремления Олега очаровать весь женский род ее появление не избавило, поэтому девчонка нередко оказывается за одним столом с теми, кого мужчина ее жизни трахал буквально пару часов назад, а то и прямо во время дружеской вечеринки, отлучившись в туалет. Но не пойман – не вор, да и кому придет в голову, что люди вообще на подобное способны, особенно когда основное твое внимание сосредоточено на глобальном вопросе: ну когда же он разведется? Вот с этим Олег не спешит. Нет, конечно, он пытался. Просто каждый разговор с женой приводит к скандалу и шантажу, мегера грозитя отобрать все, включая любимого ребенка. Посему каждый раз светлый миг полноценного воссоединения откладывается. То на после Нового года, то аккурат к Пасхе, то «сначала ребенка в школу соберу, и можно будет».

Эти отношения, по уверениям нашего друга, существенно отличаются от серой, беспросветной жизни с женой. И любовь, и поддержка, и вера в него, и секс в любых проявлениях. Но самое главное, что между ребятами все честно, никаких тебе тайн. За исключением того, что продолжение сексуальных отношений с женой

и наличие дополнительных промежуточных вариантов он предпочитает девушке своей не освещать. Но это разве ложь?

На третьем году своего потустороннего романа Олег превзошел все даже самые смелые ожидания и обзавелся еще одной барышней. Конечно, не просто так: внезапно и внепланово нагрязнула любовная любовь неясной этимологии, вроде и не встречаемся, но умираем друг по другу и ебемся при первой возможности. Все стало, с одной стороны, совсем запутанно, с другой – довольно просто. У каждой из дам свое место, собственные правила игры, главное – чтобы первая не знала о тех двоих, вторая не знала о третьей, ну а третья просто вела себя хорошо и нигде не подставила. Построил он их, кстати, очень хорошо. На первый взгляд, с каждой из женщин у него близкие отношения. На одной – женат, со второй – любовь неземная, третья – просто душевная связь вне категорий. Но почему-то о значимых событиях в его жизни они не знают, свои проблемы и эмоции он предпочитает не обсуждать, а в случае возникновения каких-то вопросов или недовольства из бесконечно заботливого, любящего, восхищенного человека, исполняющего любой каприз (преимущественно характера «купи»), Олег превращается в холодного и безапелляционного товарища, придерживающегося формулы «не нравится – уходи». Неправоту свою он не признает никогда и ни при каких обстоятельствах. На любую претензию гарантированно есть четкий, развернутый доклад, как до всего этого его довели другие.

Нужно отметить, что Олегу, несмотря на все эти странности, реально очень повезло с людьми. Во-первых, девки все – без стремления к бабятнику. На протяжении всех этих лет ни одной из них не пришло в голову оповестить кого-то из соперниц. Во-вторых, друзья и их семьи – кремень. А им, беднягам, в периоды календарных праздников приходится видеть его по два дня подряд с разными дамами. И тут ведь важно ничего не напутать и не выдать себя ничем, когда жена, сидя на том же стуле, что и вчера любовница, произносит тосты в честь самого лучшего мужа на свете.

Раз в год Олег традиционно решает развестись и даже обсуждает условия с супругой, но всякий раз что-то случается. Либо ребенок должен пойти в школу, либо аргументы, приводимые этой жестокой женщиной, достаточно веские, либо лунное затмение. Любовница терпеливо ждет, уже даже перестав поднимать тему полноценного

существования вместе, ну а третья участница кордебалета, довольно быстро смекнув, что путного тут ничего не выйдет, вполне довольна вариантом «у меня есть легкий, ни к чему не обязывающий роман, а еще своя жизнь».

Анализ

Можно было бы, конечно, свести все к тому, что «он просто кобель», но ведь так неинтересно, правда? Поэтому я все же отвечу на все вопросы, родившиеся в твоей голове по мере прочтения этой истории.

Почему он не уходит от жены?

Потому что наш друг – нарцисс. А следовательно, быть плохим для него смерти подобно. И добровольно допустить ситуацию, в которой он столкнется со стыдом и чувством вины, Олег не может. Ему действительно проще разрываться между своими барышнями, ибо в этом случае есть железный аргумент – чужая вина, оправдывающая его нерешительность: супруга, сука, шантажирует. Он, кстати, и сам верит, что его жена – страшный монстр, способный на жуткие поступки, несмотря на то что реальность выглядит по-другому.

Вот если бы она сама свалила в туман, все было бы просто идеально. Он при таком раскладе мало того что хороший, так еще и жертва, и никому не придет в голову осудить беднягу.

Те, кто немного знаком с описанием разных типажей, сейчас, вероятно, озадачились, как это – заботливый нарцисс? Они ведь зациклены на себе. Да, и именно из-за этого Олегу очень важно производить хорошее впечатление. **Когда нарциссу нужно кого-то очаровать и доказать, что он – прекрасен, нельзя и представить себе более предупредительного и внимательного котика.** Правда, фокус в том, что проявления этой самой заботы, во-первых, часто не про людей и не про желание доставить им удовольствие, а про получение пятерки в свой дневничок. Мол, смотрите, я хороший мальчик.

Зачем ему столько женщин?

По той же самой причине. **Нарциссы, при внешней уверенности в себе и отличной коммуникабельности, в глубине души считают себя полным ничтожеством.** Большое количество связей позволяет, с одной стороны, постоянно получать подтверждение собственной значимости, а с другой – не сближаться ни с одной из дам настолько, чтобы она могла догадаться, как пусто внутри нашего героя.

Зачем все это его женщинам?

У определенного типажа девчонок есть страстишка играть в **«я докажу тебе, что я – лучшая».** Выпрыгивать из трусов, лишь бы свет очей наконец оценил, насколько она прекрасна, и выбрал ее. **«Господин назвал меня любимой женой»**, в общем. На страницах этой книги ты встретишь истории про воительниц, с подробным анализом их характера.

Каковы перспективы отношений с таким мужчиной?

Это зависит от того, какой жизни ты, дружочек, хочешь. Если готова стоять по стойке смирно, бесконечно пытаться соответствовать длинному и постоянно пополняющемуся списку требований, смириться с коммунальной квартирой в своей постели, то продолжаться все это может сколь угодно долго.

А вот ежели в твоих планах – близкие, теплые, искренние, заботливые отношения на двоих, лучше поискать другой вариант. И нет, изменить его нельзя. Совсем нельзя. **Не превращаются лягушки в принцев, тебе наврали.**

Какие перспективы в жизни, если ты – Олег?

Я понимаю, что, скорее всего, чтение этой главы вызвало у тебя отторжение, злость и захотелось запустить в меня чем-нибудь потяжелее. И я отлично знаю, что тебе, мой друг, на самом деле херово. Так как это свербящее чувство неполноценности, которое невозможно заткнуть ничем и никак, способно натурально свести с ума. Рекомендация у меня будет только одна – идти на психотерапию. **Нарциссическая акцентуация характера – пиздец какая мощная штука. И самостоятельно выцарапать ее из себя – нереально.**

Принцесса и ремень



Лена – классическая принцесска, которая хочет оваций, поклонения, шоколадку, трон, но больше всего – ремня.

Хвала небесам, не всегда она пребывает в этом чудном образе. Вне отношений, как и в самом начале романтического сближения, Елена – терпеливый ангел. Тотальное понимание, поддержка, красивые и очень правильные рассуждения о важности личного пространства, самореализации, умения себя развлекать.

Но как только Леночка одной ногой попадает в отношения, где начинается полноценное сближение, переключается какой-то тумблер, и перед нами – абсолютно другой человек. Голосом капризного и злого ребенка она эмоционально рассказывает о неблагодарности и

отсутствию внимания со стороны своего мужчины. Все не так: времени совсем не уделяет, на работе пропадает, на шашлык не возит, цветы всего раз в месяц. В общем, ужасный экземпляр, не ценящий усилий, которые она вкладывает в их сложные отношения.

Под откос со скоростью реактивной ракеты уверенно катится уже четвертый серьезный роман. С Сергеем они познакомились на работе, которой, кстати, оба были весьма увлечены. Он не скрывал, что является заядлым трудоголиком и бизнес для него крайне важен. Лена восторженно вторила ему, заверяя, что муза всегда будет на его стороне. А как иначе, ведь помимо трепетного отношения к делу своей жизни Сережа обладал еще одним важным качеством – женатостью. Супруга его, разумеется, страсти к сидению в офисе до ночи не разделяла, поэтому наша героиня старалась втройне.

Естественно, случился головокружительный роман, любовь всей жизни, никогда такого не было и вот опять. Все горело, сверкало, сияло и фонтанировало. Сергей метался, Лена понимала и ждала, потом понимать перестала, но ждать продолжила.

Суть да дело, после года мытарств туда-сюда и многочисленных расставаний то с одной то с другой женщиной Сергей определился с местом жительства, и Лена вышла из любовного треугольника с высоко поднятой головой и звездочкой победительницы.

Наивные ребята думали, что на этом все перипетии закончены и теперь в их любовной лодке воцарится долгожданная идиллия, о которой они так мечтали, но не тут-то было. На смену жене, вечно сующей палки в колеса чистой и красивой истории, пришла капризная принцесса.

Буквально через месяц после начала совместной жизни Лена начала стенать, мол, представляла их райские кущи совсем иначе. Полными внимания, заботы, ухаживаний и всецелого обладания друг другом. А тут что-то и подвиги в виде приездов посреди ночи с цветами прекратились, романтики стало меньше, да и время, проводимое вместе, благополучно уменьшилось.

Мужик искренне недоумевал. Если раньше единственной причиной их конфликтов значилась женатость, то теперь, решив эту проблему, он получил гораздо более внушительный лист претензий. Доходило до того, что разобиженная барышня представила ему полноценный анализ изменений в процентном соотношении. Мол,

количество нежных слов упало на столько-то процентов, количество объятий на столько-то, количество подвигов на столько-то. Все сводилось к тому, что ей скучно, она целыми днями только и делает, что ждет его, а он никаких развлечений не устраивает. Праздника нет, любви нет, ничего нет.

Одним из излюбленных сценариев в общении стала демонстрация обиды. Задержался, к примеру, Сережа на работе, приходит поздно, принцесса наша демонстративно удаляется в комнату, где ждет, что вот-вот он подойдет. Не явился ползком на коленях? Он – вероломный подлец, который потратил их прекрасный вечер зря, хотя мог бы с ней общаться. Испортил настроение, понизил самооценку и вообще довел до нервного срыва.

В очередной раз, так и не сумев переиграть партнера, измотавшись окончательно, Лена использовала вовремя подвернувшийся повод и ушла, гордо хлопнув дверью.

Анализ

Лена – отличный пример созависимой женщины в двух частях. Пока она не в отношениях или в романе с недоступным мужиком – все в целом неплохо. Собственная жизнь, способность себя развлекать, увлечения, стремления, желания.

Ведь с мужчиной, общение с которым по каким-то причинам ограничено, можно как угодно долго изображать роман, избегая при этом полноценной эмоциональной близости. Фокус в том, что единственный вид отношений, известный и знакомый нашей героине, – концепция всецелого принадлежности. Ее мама активно пропагандировала безусловную любовь, демонстрировала (и периодически продолжает, кстати) зависимость от дочери и приправляла все это сказками о теории двух половинок, всепоглощающей страсти и так далее. Правда, ровно до тех пор, пока не встречала очередного мужчину своей жизни. Дочь отходила на второй план и была вынуждена постоянно бороться за внимание мамы. Тут у нас и начинается самое интересное.

Одна часть личности нашей героини, та, что взрослая и в уме, эту идею не поддерживает. Потому что понимает – опасно, и вообще схема

не рабочая. **Когда кто-то всецело погружен в тебя, а ты тонешь в нем, и до специализированного учреждения недалеко.** Плюс, если ты к кому-то действительно привязан, а он тебя потом кидает (что, собственно, и проворачивала нерадивая мама), – это больно, очень больно. Поэтому Лена заведомо выбирает недоступных мужчин: женатых, трудоголиков, алкоголиков, нарциссов. В общем, любую нечисть, с которой можно безопасно относиться без рисков влезть в эти ваши любовные топи по самые уши.

Но стоит только Лене решиться вступить в мало-мальски близкий эмоциональный контакт – все разумное растворяется как предрассветная дымка, и перед нами предстает ребенок, причем весьма садистски настроенный. Ибо в ее сознании исчезает не только она, но и другой человек тоже. Перестает существовать как личность, с собственными потребностями, желаниями, чувствами, и становится объектом для выполнения желаний маленькой королевишны.

Второй кусок Лениного сознания – та самая требовательная, капризная, жестокая на первый взгляд девочка, которой нужно все или ничего. Она включается каждый раз, когда объект страсти становится более доступным. На самом деле ей просто очень страшно, и что делать с живыми людьми, у которых в жизни есть что-то, кроме нее, она не знает. Ведь это надо делиться, да еще и рисковать – вдруг оставят. Поэтому лучше всего поглотить партнера полностью. Сделать это проще всего через собственное принадлежание. Мол, смотри, я без тебя не могу совсем, у меня лапки и всем-всем пожертвовала ради тебя, давай, возвращай должок, будь моим полностью. Схема не работает, что логично, учитывая выбор объекта, она злится, обижается и пытается выбить желаемое любой ценой. Стоит только значимому человеку хотя бы просто повернуть голову в сторону каких-то других важных для него дел, как Лена впадает в ужас, ревность и кидается грудью на амбразуру. Наказывает, отчитывает, закатывает показательные выступления. И требует, требует, требует. Не получая желаемого – уходит, осыпая проклятиями и обвинениями.

Многим покажется, что, мол, с жиру бесится девчонка и придумывает себе проблемы. Но не все так просто. Героиню нашу действительно выколбашивает. Потому что она постоянно переживает отвержение. Чувство, прямо скажем, так себе, поэтому единственное желание – прекратить его. Но беда в том, что действие по большей

части происходит в ее фантазии и с реальностью мало связано, ввиду чего объяснить себе его происхождение Лена не может (довольно сложно залезть в собственное подсознание, которое еще и слегка криво работает). В результате ее мозг находит единственного возможного виновника – партнера. В него и летят все шишки. Это классическая схема детского поведения. Я не пытаюсь разобраться в нашей проблеме, дать тебе что-то со своей стороны, попытаться понять, что происходит. Вся ответственность за нас и за меня – на тебе. И ты с ней очень плохо справляешься. Отвратительный родитель, тьфу на тебя.

Что делать

Ломать устойчивые токсичные шаблоны отношений, приводить в чувство внутреннего ребенка и учиться оживлять людей.

С первой задачей имеет смысл поработать через взрослую часть. Ибо она у нас самая рациональная и немного соображает. Дадим ей волю и отпустим немного погулять в мир фантазий. Например, пусть подумает о том, какой вариант отношений мог бы ей подойти. Так, чтобы это было безопасно и комфортно. Насколько близко может быть человек, что ему позволительно, а что нет, что она хотела бы давать другому и что получать в ответ.

Очень важно заменить странную идею про «отношения бывают только такими» на «я сама могу регулировать то, как будет выглядеть и складываться мой роман». Понимаете, друзья, **нет никаких готовых сценариев, которые выдаются нам и натягиваются на все без исключения человеческие коммуникации. Отношения – это не что-то нападающее из-за угла. Мы делаем их, а не они нас.**

Также в Ленином случае очень-очень важно поддерживать свою рациональную часть на входе в роман. Прямо следить за тем, чтобы оставались собственные интересы, амбиции, общение с другими людьми. **Это как, знаете, с количеством алкоголя на вечеринке. Ты можешь пуститься во все тяжкие и нализаться до полуобморока. А можешь контролировать себя и соблюдать дозу, при которой будет весело, а не мучительно больно.**

Детская же часть нуждается прежде всего в принятии. Ибо помимо ее садистских капризов, которые вызывают исключительно

раздражение и ответную злость, есть еще и вторая половина ее сущности. Маленький испуганный котенок, которому нужно на ручки. И единственный человек, который может привести ее в чувство, – собственно, сама Лена.

Самый простой и короткий путь – разговаривать с этой девчонкой. Представлять ее во всех деталях и расспрашивать: чего боится, чего хочет, чем помочь. Утешать, успокаивать, гладить по голове и каждый раз напоминать, что никогда она не остается одна. Можно придумать ей другой способ развлекаться, кроме как порабощать других людей. Пусть управляет железной дорогой или стадом единорогов. Главное, чтоб при деле была.

С людьми же пойдем по следующей схеме. Каждый раз, когда начинает заносить в сторону требований и должествований, останавливаем себя и задаемся вопросом: «Что сейчас чувствует человек, когда я веду себя вот так? Как ощущала бы себя я, сталкиваясь с подобным прессингом?» Этот нехитрый способ позволяет быстро вернуть другому человеческий облик и тормознуть темные порывы своей ненасытной души.

Робкая Яна



Есть люди, которые боятся пошевелиться. Вот Яна из них. Жизнь ее – сплошной день сурка. Работа не нравится, денег не хватает, мужчины кругом какие-то убогие, а те, что не убогие, так разве ж на нее посмотрят, родственники вечно поучают и помыкают, да и начальство с друзьями не отстают. Вообще, для окружающих Янка – этаким безотказным осликом. Что ни попросят – все сделает. Ругает себя потом страшно, ведь не хотела, ведь себе во вред, но в следующий раз поступает точно так же.

Людей Яна побаивается и очень стесняется. Ей кажется, что по сравнению с ними она вся какая-то несурная, нелепая, и мало ли что

они про нее подумают. Поэтому предпочитает не высовываться, отмалчиваться и вообще избегать контактов по возможности.

Грусть, тоска, уныние, чувство неполноценности и ощущение того, что жизнь проходит мимо, – вечные Янины спутники. Ей кажется, что она сидит у окна и наблюдает за тем, как здорово проводят время другие.

В грезах у Яны все совсем иначе. Там она – счастливая, классная, идет по жизни смеясь и летящей походкой. Работа – интересная, спутник – достойный, нахальных родственничков и друзей твердо ставит на место, не боится общаться с людьми и окружена всякими интересными личностями.

Разница между реальной Яной и вымышленной, по разумению моей героини, лишь в одной вещи – уверенности в себе. Вот бы где-нибудь взять ее, и сразу все поменяется.

Анализ

Неуверенность в себе – одна из самых распространенных жалоб. Причем говорят о ней не только люди вроде Яны, но и многие из тех, кого мы с тобой, дорогой друг, считаем очень крутыми чуваками. Сейчас попробуем разобраться, что же это за неприятность и как с ней справляться. Вооружись, пожалуйста, листочком, будешь на него всякие важные размышления о себе записывать.

Начнем, пожалуй, с моего любимого – с мифов.

Первый пласит нам, что уверенность в себе – панацея от всех проблем. Просто будь таким, и жизнь станет прекрасной. Никаких неудач, боли, провалов, вокруг исключительно те, кто тебя любит и уважает, а всякие мудаки и на пушечный выстрел не приближаются.

А если и приближаются, то твоя уверенность в себе их быстро приведет в чувство, ибо оказывает магическое действие на окружающих. Как будто счастливые обладатели высоко поднятого подбородка получают в придачу к нему волшебную палочку, по взмаху которой им подчиняются чужие чувства, мысли, желания. Все люди около них адекватны и дружелюбны, представители противоположного пола в едином порыве провожают взглядом, капая слюной.

Еще, по легенде, уверенные в себе люди якобы не испытывают страха. Вот вообще ничего не боятся. Ни отношения разрывать, ни с работы уходить, ни выступать перед толпой людей. Сомнения им чужды, эти удивительные люди играючи принимают любые решения и неотступно претворяют их в жизнь. Фрустрации, размышления о правильности, экологичности – вообще не про них. Как и разные негативные чувства. Боль? Какая ерунда. Грусть? Удел слабых. Тоска? Пфф.

Получившийся образ – идеальное описание психотика. Человек с нормальным разумом на подобные выкрутасы не способен. Ну, либо это совершенный автомат, действующий на другой планете, и то ровно до первой неудачи. А так – не работает, потому что мы не можем управлять всем на свете. **Вокруг нас есть люди, способные подводить других, непредвиденные обстоятельства, катастрофы, в конце концов. Все это живет своей жизнью, происходит и затрагивает тебя вне зависимости от того, уверен ты в себе или нет.**

Уверенность в себе – это культурный штамп. Мало кто по-настоящему представляет, что это такое, но все знают, что это хорошо и нужно к ней стремиться. В итоге приходят прямиком в гости к сатане, пытаюсь получить себе непонятно что, непонятно где и самое главное – вообще непонятно зачем.

И, уж коль речь зашла о «зачем», есть у меня для тебя вот такая важная новость. Неуверенность в себе, как и всякая другая токсичная стратегия, имеет вполне конкретный профит, смысл, проще говоря – вторичную выгоду.

Принято считать, что в этом мире выживают только сильные, смелые, хищные особи. Но посмотри правде в глаза. Зайцы, мыши, белки, кроты и даже котики вполне неплохо себя чувствуют и более чем жизнеспособны. Почему? А потому что именно **неуверенность в собственных силах спасает их от множества опасностей. Пока самонадеянный лев ломится драться с каждым встречным-поперечным, полевка отсиживается себе в норке.**

К чему этот экскурс в животный мир? Да к тому, что наш от него мало чем отличается.

Чаще всего, говоря о неуверенности в себе, люди в качестве примера рассказывают, что, мол, в незнакомых компаниях они отмалчиваются и не могут с ходу занимать лидирующие роли в каком-то новом обществе. По их мнению, это – стратегия слабого. А теперь посмотрим с другой стороны. Пока балагур, не особо запаривающийся о происходящем вокруг, открывает дверь ногой и сразу начинает заполнять собой все пространство, наш «слабак» занимает выжидательную позицию. Которая является стратегически более верной. Изучает людей, расстановку сил, реакции. И получает бесценную информацию для дальнейшего взаимодействия с ними.

Вторая жалоба на «неуверенность в себе»: я избегаю конфликтов. Мол, вместо того чтобы начать вопить и кидаться стульями, пытаюсь нейтрализовать ситуацию и не лезть на рожон. Боже мой, какой я бесхребетный человек, не могу на всех рычать. А теперь подумаем логически. Кто более не сдержан (читай – слаб) в проявлении своих негативных чувств: тот, кто устраивает ледовое побоище по любому поводу, или тот, кто старается минимизировать вред для себя и избежать проблем? **Конфликты – это больно, утомительно, энергозатратно. И избегать их – значит защищать себя.**

И третья история из этой серии гласит: из-за неуверенности в себе я ничего не делаю. Не принимаю решений, не начинаю новые проекты, в общем, сижу как мышка. На первый взгляд – сплошной вред. А вот на второй – все приобретает совсем другой смысл. Пока я в норке – я в безопасности. И ничто мне не угрожает. Не будет провалов, сложных моментов, неприятных решений. В этом случае мои комплексы – прекрасный щит.

Есть и еще один, не связанный со стратегией «слабое животное», вид вторичной выгоды от неуверенности в себе. Заключается он в стремлении соответствовать одобряемому обществом образу человека, во всем умеренного и почти незаметного. Это ведь только в последнее время мы видим активную пропаганду яркого образа жизни, достижения целей и так далее, воспитывали-то нас в совсем другой парадигме, у нас на подкорке заложено, что скромность – это лучшее украшение. Особенно для бабы. Говорить о себе – плохо! Хотеть большего – стыдно! Проявлять инициативу – быть осуждаемой выскочкой! Так что ты у мамы, ну или бабулечки, умница, неприметный, застенчивый цветочек.

Как ты видишь, дружок, у каждого тормозящего тебя фактора есть вполне адекватное обоснование. Именно поэтому они до сих пор с тобой, живут и здравствуют.

Отличительная черта неуверенных в себе людей – остановившееся время. Они имеют бесконечное количество претензий к себе, и эти претензии необходимо решить прямо сейчас и никак иначе. Если в настоящем с ними или с их жизнью что-то не так, где-то не хватает знаний, опыта, сил – то это означает фатальный провал и полное отсутствие шансов на успех. Формулировка такая: коли я чего-то не знаю, не умею, не понимаю – я ужасный, никчемный, ни на что не способный человек. Единственный шанс удовлетворить себя – быть сразу великолепным, желательно во всем. В фантазиях так можно. В реальном мире – нельзя.

Мы меняемся и развиваемся. Невозможно дойти до какой-то точки и замереть там навечно. Чего-то не знать, не уметь, чем-то не обладать в данный момент времени – совершенно нормально. Свидетельствует это лишь о том, что пока ты с чем-то не познакомился. Нам с тобой ведь не придет в голову отчитывать годовалого ребенка за то, что он не рассказывает таблицу умножения? С чего же себя ты чихвостишь почему зря, когда ожидаемо тупишь, впервые столкнувшись с чем-то незнакомым?

Последнее, на чем я остановлюсь в этом нашем долгом разговоре, – требование совершенства. Хочу не просто играть на рояле, а быть самым лучшим. Не просто печь пироги, а самые потрясающие пироги в мире. Не просто делать карьеру, а нестись к должности топ-менеджера семимильными шагами. Желательно, конечно, все это вместе и незамедлительно. **Многим кажется, что идеальность обеспечит им любовь, безопасность и вечное признание. Но это не так.** Во-первых, она бесит, ибо рядом с безупречным тобой люди будут ощущать собственную несостоятельность. Во-вторых, а откуда гарантии, что именно так все работает? Есть какие-то логические объяснения тому, что «лучшесть» во всем дает чудесные бонусы? Нет их. Ни объяснений, ни доказательств.

Что делать

Для начала перейдем от культурных штампов к реальному исследованию себя. Убираешь термины «уверенность» и «неуверенность» в себе и задаешься вопросом: «В чем именно я не уверена?» Садись и пиши список. Ответы должны начинаться с: «Я не уверена, что я...»

Теперь давай проанализируем список. Если ты сообщаем о неуверенности в неких качествах, тогда твоя проблема лежит в плоскости несформированного образа себя. По сути, ты не понимаешь – какой ты человек. Если же ответы содержат формулировку «Я не уверена, что я могу (сделать то-то и то-то)», тогда речь, скорее всего, идет о выученной беспомощности (помнишь про вторичную выгоду?).

Попробуем немного прокачать и то и то.

Что касается образа себя, твой следующий шаг – понять, кем ты собралась стать. Придется составить еще один список – того, в чем ты хочешь быть уверена. Ответы должны начинаться с: «Я хочу быть уверена, что я...»

Посмотри на полученный список и постарайся представить человека, который вырисовывается из всех этих пунктов. Это кто-то живой? Тебе такие люди встречались? Тебе вообще этот образ нравится? Какие чувства он у тебя вызывает? Хотелось бы с ним дружить или любить его?

Следом давай попробуем понять, куда все эти изменения тебя приведут и зачем оно вообще надо. Проверку проводим с помощью вопросов: «Если я стану такой, что изменится в моей жизни? В моих отношениях с другими людьми?» Оцени, как тебе все эти перемены? Они реальны? Они тебе нравятся?

Внимание! Твоя задача – сохранять объективность. У любых перемен есть хорошие и плохие стороны. Что-то ты приобретаешь, а от чего-то приходится отказываться. Не забывай об этом, когда будешь отвечать на эти вопросы.

Резюмируя эти два пункта: твоя задача – сформировать образ, который будет, во-первых, реальным, во-вторых, понравится тебе, в-третьих, будет все еще похож на тебя, а не на какого-то совсем другого, нового человека.

Перейдем к пресловутой скромности. Ты же хочешь быть человеком, который приятен другим? Итак, представь себе кого-то, кто счастлив и при этом достойно выглядит в твоих глазах. Запиши десять

качеств, которые делают этого человека достойным одобрения, и десять качеств, благодаря которым он счастлив. Есть ли среди них совпадения? Если нет, то попробуй пофантазировать о том, какие качества ему стоило бы добавить для выполнения и той и другой задачи. Так ты получишь свой список моральных ориентиров.

Теперь поработаем с токсичными установками про выученную беспомощность. Выбрала для тебя три самых популярных.

1. У меня ничего не получается

Прекрасно. Берешь листочек и отвечаешь на вопрос: «Что конкретно у меня не получается?» Смотришь на ответы. Анализируешь их, отделяя свое от чужого с помощью вопросов: «А для чего мне это? А как я поняла, что я этого хочу? А что мне это даст?» Все чужое (то, что не про нас или ради других) – убираешь. То, что решишь оставлять, – изучаешь с точки зрения дальнейших действий: почему не получается и что я могу с этим сделать.

2. Я неудачник/лузер

Берешь следующий листок и пишешь, в чем конкретно тебя постигли неудачи. Смотришь на список и анализируешь его с помощью вопросов: «Для чего это произошло (чтобы что)?» «Что у меня с помощью этого появилось?» «Как я могу это использовать (опыт, знания, умения, новые возможности)?» **Давай на каждую неудачу придумаем не менее пяти вариантов того, что можно на ее основе построить. Неважно, насколько безумными они будут.**

3. Моя жизнь ужасна

Чудесная установка. Берешь, не поверишь, листочек, делишь на две колонки, в первой пишешь, почему она ужасна, во второй – что в ней есть хорошего (ты ведь до сих пор за счет чего-то держишься в

этом ужасном, жестоком мире?). И смотришь на реальную картину. Как она тебе?

И в качестве последнего шага к формированию адекватного образа себя мы с тобой сделаем вот что. Доставай листок со списком претензий к своей персоне. Мы сейчас будем их переформулировать из обвинений в задачу.

Пример: «слишком эмоциональная» меняешь на «хочу научиться лучше контролировать проявления своих чувств в таких-то ситуациях».

Смотрим, что получилось, и проверяем на реальность. Это все еще ты? Или какой-то совсем другой человек? Такие особи существуют в мире? Или это робот? **Твоя цель – не создать нового человека, а понять, каких изменений ты хочешь, чтобы больше себе нравиться, оставаясь при этом в рамках своей личности.**

То, что останется после анализа, берешь и отвечаешь на следующие вопросы: «Это мне действительно нужно? Как это изменит мою жизнь? Что я могу сделать с этим прямо сейчас? Что я могу сделать с этим чуть позже?»

И вот с этим планом ты уже можешь начинать работать над конкретными переменами.

Мудакопритягиватель



Веронике не везет в любви. Отношений нет уже почти два года, и, учитывая предыдущий анамнез, может, оно и слава богу. Потому что там – целый зоопарк, наполненный экзотическими экземплярами, один другого краше. Друзья Вероники шутят, что если она войдет в комнату, где будут сто нормальных человек и один сложносочиненный мудака, то из всех присутствующих этот индивидуум выберет обязательно ее, приклеится и фиг отдерешь.

Были и женатые, и даже женатые с еще одной любовницей, один наркоман, пара алкашей, трудоголик, чувак, не способный прожить и дня, не посоветовавшись с мамой, и выводок инфантильных юношей из вечно неопределившихся. Причем, кто б на них сразу писал, что с

головой не в порядке, кажутся ведь поначалу приличными людьми. А потом, как влюбишься, попривыкнешь, так они как с цепи срываются, начинается цирк с конями и прочими парнокопытными. Изменяют, игнорируют, обманывают, унижают, один даже обокрасть умудрился.

Нельзя сказать, что Вероника – какая-то серая мышь или забитая жизнью овечка. Скорее наоборот. Барышня яркая, харизматичная, внешне очень даже уверенная в себе и, если верить ее словам, знающая себе цену. Послушаешь ее и прямо недоумеваешь: что ж такое-то, где проблема?

Вероника знает про отношения все или почти все. Особенно про то, каким должен быть мужчина. Ей бы впору курс лекций на эту тему читать. Конечно же, образ ее собственного долгожданного принца давно сформирован и продуман до мелочей. Он ее увидит, сразу влюбится, решительно подойдет, возьмет за руку, и отправятся они в светлое будущее.

Естественно, Вероника понимает, что такого смелого настоящего мужчину просто так не заполучишь, чай, не дура какая. Нужно соответствовать образу идеальной женщины, притягательной, загадочной музы. И, самое главное, не прослыть легкой добычей. Ведь мужики – они все охотники, им жизненно необходимо завоевывать, и чем больше он в это завоевание вложит, тем крепче будет любовь.

В общем, барышня наша посетила уже с десятков курсов, перечитала под сотню книг про истинную женственность и секреты притягательности, но почему-то нормальные мужчины, соответствующие ее фотороботу, с ней так и не знакомятся. От нечисти-то всякой отбоя нет, но где все достойные? Поэтому сидит девка одна, мечтательно смотрит вдаль и фантазирует.

Вот, как будто случайно, пойдет она по улице в снегопад. Все красиво: снежинки крупные, без ветра, и желательнее не холоднее минус пяти. Хорошо бы так подгадать, чтоб она была с укладкой, а не как обычно, дулю наверх. Так вот. Идет Вероника, а навстречу ОН. Обаятельный, как Максим Матвеев, статный, как Данила Козловский, и натурал, как Владимир Машков. Видит ее, улыбается, подходит и протягивает, ну, пусть кофе. Мол, девушка, вы такая красивая, и можно я немного пройду с вами? Она, конечно, соглашается, кругом сияющая, праздничная Москва, мелодии все эти чудные, он греет ее

руки в своих, дальше поцелуи под фонарем и сразу любовь неземная, хоть завтра в загс.

Или сидит, положим, Вероника на работе, не шибко веселая. И тут звонит телефон. А там голос уверенный, бархатистый, чуть брутальный, со смешинкой, такой прямо родной-родной, говорит: «Ой, а куда я попал?» Она ему отвечает что-то, он смеется, и Вероника смеется, и время за разговором пролетает незаметно, потом он звонит еще и еще, приглашает на свидание, такое, зимнее, сказочное, ну, например, на катке. Она вся переживает, готовится, думает, поддевать рейтузы под джинсы или не стоит. Приходит, а там он, такой, как она и представляла. Любовь с первого взгляда, занавес.

Или, как в одном фильме, застрянет Вероника в лифте. Но не одна, а с НИМ, похожим на Эштона Кэтчера. Сначала они испугаются, не шутки все же, клаустрофобия и вот это все, потом познакомятся и будут болтать все те четыре часа, что пьяный лифтер добирается до места. Их, конечно, вызволят, и она уже будет красиво уходить, как он догонит, обнимет за плечи и скажет, пристально глядя в глаза, что никогда такую, как она, не встречал. Поцелуй, вместе до гроба.

Анализ

Вероника – типичная представительница многотысячной касты женщин, одиноких по причине наличия токсичной кислоты в мозгах. Вливают нам ее с самого раннего детства. Мамы, бабушки, сказки, сумасшедшие эксперты.

Героиня моя, на нашу с тобой удачу, собрала в себе почти все опасные штампы, начиная от собственного образа и заканчивая подходом к выбору партнера и входом в отношения. Так что сейчас мы их одним махом и рассмотрим, рассадим тараканчиков по полочкам.

Начнем, пожалуй, с притчи во языцех, с женственности, которой Вероника все пытается обучиться, дабы стать уже той самой женщиной хай-левел.

Женственность и варианты ее использования – главный тренд последних лет. Байками о том, что это такое и, главное, что за это полагается, кишат журналы, книги, блоги. Будь хрупкой, нежной, слабой девочкой, и мужчины улягутся к твоим ногам.

Если свести воедино все кочующие из источника в источник постулаты, получается довольно странный итог: женственность = демонстрация беспомощности. Притворная игра в неразумное, немощное существо, которое по извращенной логике должно являться суперпривлекательным для противоположного пола.

Первое, что тебе нужно запомнить о женственности: она априори есть в каждой. И не требует какого-то раскрытия или особенных усилий по вытягиванию на поверхность. Ты – женщина, и это неоспоримый факт. Подтверждается он наличием вагины и сисек (размер не важен).

Во-вторых, женственность бывает очень и очень разной. У каждой она проявляется по-своему. Вот давай посмотрим на нескольких известных барышень.

- Бунтарка Анджелина Джоли – признанный секс-символ. Она притягательна благодаря своей прямолинейности, силе, упорству и подчеркнутой сексуальности.

- А сдержанная и немного чопорная Виктория Бекхем? Именно закрытость в сочетании с увлеченностью своим делом и изяществом в одежде делают ее женственной.

- Милашка Кейт Хадсон – синтез лучезарной улыбки и образа «девочки из соседнего подъезда».

- Земфира, выражающая себя через надрыв и агрессивно обнажающая душу.

В-третьих, **правильная женственность – это комфортный тебе образ.** Не важно, во что ты одета, как ты себя ведешь, насколько все это подходит под описание девочки из учебника для настоящих принцесс. Если тебе в этом хорошо, если ты чувствуешь себя органично, ты априори источаешь привлекательность.

Вариант псевдоженственности, который активно пропагандируется многочисленными гуру, не только не имеет ничего общего с реальностью, он попросту опасен. Потому что поймать на всю эту игру в беспомощность можно только садиста. Посуди сама: если мужчине для нормального ощущения себя и проявления всяких там важных качеств нужно, чтобы рядом было немощное существо, то это о чем говорит-то? Никак не о силе, выдержке, ответственности. А исключительно о потребности самоутвердиться за счет слабого.

Нормальный, психологически устойчивый мужчина хочет видеть рядом с собой самостоятельного человека, ему не интересно с кем-то, кто не может шага ступить без посторонней помощи.

Идем дальше. От образа себя к картинке «идеальных» и «правильных» отношений. Тут нас поджидает целый огород из алогичных мыслей.

Конкретно Вероника – типичная «спящая красавица». Это, пожалуй, самый распространенный образ мышления у наших баб. По легенде, именно с помощью этого подхода и можно заарканить принца и занять чудесные, сказочные отношения. В общем-то, конечно, кто спорит, кое-кто в капкан попадет, правда, получится скорее хоррор. Ибо концепция сия лишает женщину какой-либо возможности двигаться навстречу своему счастью.

Итак, кто такая «спящая красавица». Это – баба в гробу. Хрустальном. Уложила туда себя, значит, и ждет. Когда придет принц, влюбится и вызволит из плена. В обиходе вся эта фантазия сводится к одной набившей оскомину фразе: «Мужчина должен меня завоевать».

Не, ну все классно, должен, так должен. Только есть несколько вопросов.

В сказке, понятное дело, принц без проблем узнает, что где-то стоит хрустальный гроб с бабой, простите, принцессой, неопикуемой красоты внутри. Гонцы весточку принесли, птички начирикали, деревья нашелестели. И вот, воодушевленный такими новостями, он скачет туда три дня и три ночи, ибо и девку хочется, да и приданое будет нелишним.

А вот как в реальной-то жизни обстоят дела? Откуда и каким образом к конкретно твоему будущему спутнику поступит информация, что ты вообще существуешь и готова к разного рода контактам?

Второй вопрос, который напрашивается сам собой: а на кой, собственно, ляд ему все это сдалось. Принцессы из гроба руководствуются вот какой идеей: он меня увидит и сразу поймет – это она, моя судьба, влюбится с первого взгляда и навсегда.

В сказке чувак пиздует три дня и три ночи через чащи, поля, бурные реки и высокие горы, а потом ищет сто пятьсот способов поцеловать спящую царевну, чтобы она ожила, так как уже что-то про

нее знает. Опять же, голубиная почта или волшебное зеркало подсобили.

Но в нашей земной жизни как можно полюбить кого-то, совсем не зная? И кинуться его добиваться. А я тебе скажу как. Увидев в другом человеке желаемый образ, а не реальную, живую персону. Что в итоге приведет к глобальному разочарованию, потому что хочет по факту этот смелый рыцарь не тебя, а фантазию.

Контраргумент, раздающийся из гробов, это, конечно, байка про «мужчину-охотника». Именно его охотничьи инстинкты взбудоражатся, когда он увидит прекрасную и недоступную ее. Заставят бросить все дела и, не отвлекаясь на сон, еду и прочие неважные вещи, начать без оглядки завоевывать и будить ее спящее сердечко.

Не, я не спорю, у всех свои вкусы, кому-то, возможно, и животным нравится быть (ну а кто ты еще, если на тебя идет охота), вот только запрос был вроде как на отношения, а тут они априори невозможны. Куда инстинкт-то денем? На кого ему идти охотиться, если ты уже проснулась, встала из гроба и варганишь борщ?

Если Веронике и другим поклонницам культа хрустального гроба все же удастся начать с кем-то относиться, на сцену выходит новый тараканий ансамбль, рассказывающий нам, как должны выглядеть «нормальные» отношения.

Тут у каждого своя четкая роль и пул задач. Мужчина: защищает, зарабатывает, спасает, решает все проблемы, утирает сопли, несет ответственность. Женщина: красивая, заботливая, нежная, терпеливая, гордая, хозяйственная, производит на свет детей и создает тыл. Почему все так – никто не знает. Видимо, вместе с остальной кислотой в мозг влито.

Сами-то по себе все эти пункты неплохие, даже очень правильные, полезные, если бы не одно «но». Вы о них не договариваетесь, а начинаете с ходу натягивать на свой роман, руководствуясь непробиваемой и несгибаемой уверенностью, что всем отлично известно, как функционируют отношения, чего дураком-то прикидываться.

Изначально, по сути своей, желание иметь отношения с мужчиной, который зарабатывает, или с женщиной, которая готовит, – вполне нормальны и ничего крамольного в них нет.

Проблема начинается, когда мы вдруг решаем, что вправе требовать указанных действий от любого человека, не разобравшись, кто там перед нами, что у него в голове, руководствуясь исключительно концепцией «он же мужчина» и «она же женщина».

Во-первых, все эти сакральные знания в буквальном смысле ослепляют, так как отношения у тебя получаются с кем-то из фантазии, а реального человека ты и не видишь. Нет времени его разглядывать, нужно же постоянно наблюдать – соответствует его поведение строгим стандартам или нет. Раскрыть себя тоже никак, ибо все усилия направлены на демонстрацию соответствующего, одобряемого не пойми кем поведения. В итоге один в отношениях притворяется, второй манекен.

Во-вторых, ты бесконечно сталкиваешься с разочарованием и фрустрацией. Потому что, вот те раз, реальность-то с ожиданиями не совпадает. А с чего бы этому вдруг случиться, когда никто ни о чем не договорился, все соглашения заключены только в собственной голове. Что ты делаешь дальше? Записываешь несоответствие ожиданиям в разряд плохого поведения и обижаешься. Напоминаю, на чувака из твоей головы!

В-третьих, вы с твоим «принцем», а мы помним, что нормальный мужчина изначально в такие отношения не впишется, обоюдно начинаете манипулировать и торговаться.

Ты мне то, а я тебе это. Борщ на минет, котлеты на цветы, секс на шубу и так далее. Плохо себя вел, извиняй, не заслужил ничего хорошего.

Что делать

Узнав себя в Веронике, мой милый друг, готовься ломать стереотипы и изгонять полчища распоясавшихся тараканов из своих прекрасных мозгов. Пора начинать жить не как бабушка завещала, а с адекватными посылами.

Вот тебе несколько простых упражнений для начала.

Про женственность

Попробуем нащупать именно твой образ. А помогут нам в этом другие девчонки. Выбери три-пять барышень, которых ты считаешь женственными, и опиши, в чем именно выражается их привлекательность. Чем больше качеств и характеристик, тем лучше.

Теперь проанализируй, что у них пересекается. И попробуй примерить эти образы на себя. В каком наиболее комфортно? Вот именно эти черты у тебя уже есть, просто пришла пора их признать и заметить.

Про «гроб»

Значит, из гроба надо вылезать. Жить там некомфортно и бесперспективно.

Начнем с важных вопросов: как человек, который мог бы стать твоим спутником, узнает о твоем существовании и готовности идти на контакт? Почему он выберет тебя и захочет с тобой отношений?

Продолжим простейшей практикой. **В девяноста девяти процентах случаев, когда я наблюдаю за девушками, которые жалуются на недостаток мужского внимания, я вижу один и тот же сценарий: как только к такой особе приближается маломальски приличный мужик, она сразу же напяливает маску бабы из гроба. Холодная, презрительная, подойди и сразу получишь в нос.** Происходит это произвольно, просто оттого, что ты, мой друг, боишься нормальных мальчиков, с орками-то оно все ж понятнее.

Работать с этой бедой ты будешь следующим образом. Для начала просто последи за выражением своего лица. Ты дружелюбна? Открыта? Ты демонстрируешь желание пообщаться? Мужчины могут это заметить? Как меняются твоя мимика и «маска», когда представитель противоположного пола приближается к тебе?

Следующий шаг – начинаем смотреть понравившимся мужчинам в глаза. Хотя бы по несколько секунд. Привыкаем к этому.

Ну и, наконец, улыбаемся. Каждый раз, когда на тебя смотрит приятный тебе молодой человек или когда ты видишь того, кто тебе симпатичен.

Про «должен»

Так как скоро у тебя появятся-таки отношения, хорошо бы их с ходу не засрать. Для этого проведем вот какую профилактику.

Берешь пять разных мужиков. Реальных, из фильмов и книг, не важно. И максимально подробно описываешь. Теперь посмотри, какие качества у них совпадают. Это и есть твой список стереотипов про «мужское» поведение. И каждый раз, когда тебе начнет мерещиться, что у живого человека имеется что-то из этого, а следовательно, он должен вести себя соответствующим образом, перепроверяй себя. Поможет в этом вопрос: как я это поняла? Какие конкретно слова или поступки указали на то, что этот человек – такой?

Девочка-припевочка



Алиса – девочка-цветочек. Та самая, на кого при появлении в общественном месте дорогой читатель мужского пола смотрит с вожделением, а дорогой читатель женского пола с завистью и немым вопросом: «Ну как ей это удается?» Грация кошки, волосы до жопы, всегда на каблуках, с идеально подобранной одеждой, подчеркивающей каждый изгиб скульптурно слепленного тела, большие плаза, восторженный взгляд и речь-ручеек.

Этих барышень, наглядно иллюстрирующих, что такое женственность в маркетинговом понимании, мы встречаем в респектабельных ресторанах, vip-залах аэропортов, на insta-снимках с бортов частных джетов и экзотических пляжей планеты. Они

упакованы в бренды, живут в красивых квартирах, гоняют на классных машинах и смотрят на окружающий серый мир свысока. Секрет успеха прост – богатый покровитель. Ну или покровители.

Собственно, Алиса наша – содержанка. Естественно, стремилась-то она к другому, мечтала о творческой карьере. Если не актрисы, то хотя бы модели. Но не заладилось. Пока двери продюсеров не поддавались ее напору, нарисовался сначала один желающий помочь и поддержать, затем другой, иногда их было сразу несколько, но случались и «голодные» месяцы. Ее последний «опекун» подвернулся очень вовремя, когда девчонка долгое время сидела «без работы», вытащил, так сказать, из нищеты, одел, обул, обеспечил крышей над головой, оплатил учебу на журфаке престижного вуза и выдает крупную сумму на ежемесячные расходы.

Нужно сказать, что ей очень повезло, так как отрабатывать блага приходится нечасто, мужчина ее из породы коллекционеров, имеющих целую плеяду таких куколок, всем время-то и не уделишь. Так что видятся они пару раз в месяц, а остальное время девчонка предоставлена самой себе. Работать Лисеньш не хочет, какой смысл тратить силы на какие-то занятия не по специальности и вообще перегружать голову. Тем более что мысли ее всегда заняты очередной трагической love story. Да-да, не стоит удивляться, девчонка наша очень хочет чистой, красивой любви, как в книжках или фильмах. Правда, не очень складывается пока.

С мужчинами Алисе не везет всю жизнь. Было их, кстати, не сказать чтобы много, и каждый оставил глубокий след в ранимой девичьей душе. Все ее романы развивались, да и продолжают развиваться по одному сценарию. ОН видит ее, влюбляется и начинает завоевывать. Что, якобы, не так уж и просто. Нужно произвести впечатление, растопить лед неприступности и убедить в том, что ты – прекрасный принц. Чуваки, ясное дело, стараются. Как же им не стараться, когда тут такая добыча для их привередливой натуры. Алиса особенно ценит вариант родительской опеки. Все эти сюси-пусси, подержать на ручках, проверить, тепло ли оделась, поела ли и так далее, ее ухажеры предоставляют в изобилии, так что вскоре малышка тает и падает в их объятия. Причем сразу же с посылом «вместе навсегда»: чего сомневаться-то, если новый родитель найден.

Но недолго музыка играет, и по мере сближения выясняется, что принцы ее не только заботиться, но и воспитывать горазды, причем не стесняясь в действиях и выражениях. Мол, знай, баба, свое место, сиди, молчи, радуйся, а я тут пока погуляю, потусуюсь, но смотри, никуда не дергайся. Что-что? Тебе не нравится, пытаешься претензии высказать? Истеричка! Неадекватная! Ее посылают на хуй, игнорируют, постоянно подчеркивают недостатки, жестоко третируют за любой промах, контролируют каждый шаг. В ответ эти прекрасные люди получают беспомощные слезы и «не делай так, прошу, ведь я люблю тебя, люблю».

Довольно быстро Алиса начинает сходить с ума. От страха не справиться с возложенными на нее функциями и потерять бесценного, любимого, долгожданного она врубает тотальный контроль, со звонками каждые пять минут, допросами, слезками, проверками. Пишет длинные слезливые послания, показательно болеет и впадает в страшную панику, если очередной мужчина ее жизни намыливает лыжи к выходу. Они, кстати, проделывают этот фокус на протяжении отношений раз так -дцать, то уходя, то возвращаясь. Чем подогревают любовь Алисы еще больше. Она планирует масштабные операции по возвращению, разворачивает борьбу за воскрешение любви, не может спать, есть, дышать и совсем не понимает, как жить, ведь этот человек – центр ее вселенной, и без него никак-никак не справиться. Мир теряет краски, и кругом тлен. Найти другого? Так никто не смотрит, не знакомится, а то она с радостью отдалась бы новому спасителю.

Единственные, с кем за всю жизнь у нее получалось сохранять мало-мальски приличные отношения, – это ее покровители. Границы общения с ними изначально проведены максимально четко, да и фундамент их понятен. Одна проблема – секс. Алиса его не любит, не понимает, для чего он вообще нужен, но, хочешь не хочешь, а надо.

Причем с теми, кому наша принцесса отдается по любви, ситуация такая же. Только тут секс – разменная монета для получения ласки, тактильного тепла и ощущения близости.

Анализ

Алиса наша – классическая принцесса в башне, вдобавок к инфантилизму имеющая в арсенале непоколебимую тягу к созависимым отношениям, особенно в садо-мазохистической концепции.

Все ее мужчины – спасатели, призванные вломиться в ее жизнь, закинуть на плечо, вытащить из темницы, завоевать сердце, защищать и любить до скончания века. В ее рассуждениях бесконечно много информации про «мужчина должен». Заметить, отбить и, конечно же, взять на себя ответственность.

Алиса категорически не хочет быть женщиной, только девочкой. Маленькой, беззащитной, зависимой. Ясное дело, в детстве ее не то что недолюбили, а, не дождавшись и пятнадцатилетия, кинули на амбразуру самостоятельной жизни. Папы не было вовсе, его роль выполнял дедушка, который самозабвенно критиковал, причем не выбирая выражений. Мама же, хотя вроде как и любила, но пример подавала дочери так себе. Черда трагичных романов с театральными представлениями, страсть к бутылке, которая и по сейчас является самым главным партнером. Пьет, разумеется, потому что тяжела она, бабья доля, как тут с ней справишься.

Казалось бы, если рано становишься самостоятельным, то обязательно повзрослеешь, какие варианты-то? Это тепличным детям тяжело отказаться от привычки, что за них все решают, опекают и так далее, а она-то, беспризорница, чего притворяется?

Не все так просто, мой друг. **Порой, когда нас не дорастили, не дохолили, мы испытываем настолько острый дефицит тепла, что всю жизнь посвящаем поискам того, кто наконец-то его даст. Удочерит, возьмет на ручки и спасет от этого большого пугающего мира.** Внешне-то Алиска ой как хорошо умеет с ним справляться, далеко не каждая девчонка может в жизни так устроиться. Но внутренне она отказывается это признавать и предпочитает жить в полной уверенности, что является беспомощным, парализованным цветочком. Причем, если попытаться отобрать у нее эту идею, она страшно разозлится, и ты станешь для нее страшным негодяем, не понимающим всю глубину ее травмы. В ее представлении единственный вариант стать счастливой – это найти себе хорошего родителя, вместо тех, что выдали при появлении на свет. И она

искренне борется за это странное счастье, так как другой фантазии про возможные отношения у девушки попросту нет.

Как привлечь рыцаря-спасителя, который пожелает ее удочерить? В ее парадигме – только изображая из себя немощное существо. А иначе какой смысл ему ее выручать? Кроме того, **мы же все знаем, что маленькие котятки, щенятки и младенцы вызывают у людей сильное умиление и их все любят. Почему бы не попробовать стать таким же чудесным созданием, с большими восторженными глазами и мягкими лапками?**

Отсюда, кстати, и все проблемы с сексом. Детям негоже им заниматься, поэтому либидо у Алисы заблокировано напрочь. Маленьким девочкам нужно на ручки и чесать спинку, а не вот эти тыкания членом в разные отверстия.

Все без исключения отношения в жизни Алисы строятся по принципу «объект-объект». Никакой любви, в правильном ее понимании, она, разумеется, не хочет. Более того, если ей выдать ту самую, чистую, красивую и здоровую, то девчонка взбесится, ибо люди как люди ее не интересуют. Попроси ее описать кого-нибудь из любовей всей ее жизни – и ты не услышишь ничего, что помогло бы представить образ человека, исключительно список того, что он делал или не делал.

Для своих мужчин Алиса – вещь, товар. Можно купить, можно пытаться менять, можно воспитывать, можно выгнать, когда захочется, и вернуть на место, если левая пятка того внезапно возжелает. И это ее подача себя.

В свою очередь, избранники в ее представлении – тоже неодушевленные исполнители родительских функций. Кто-то с материальной точки зрения, кто-то с моральной. Ничего, кроме этого, Алиску не волнует. Кто там вообще, чем человек живет, чем дышит, о чем думает. Главное, чтобы с задачей справлялся, и будет тогда самым лучшим. Ее «любовь» формируется на основании того, что для нее сделали, и никак иначе.

Ясное дело, что на Алисину наживку поймать можно только нечисть, преимущественно садюг. Именно они ей и попадаются. **Классическая схема поведения садиста: окружить максимальной заботой (как правило, как раз родительской), вызвать доверие, затащить к себе в паутину, начать планомерно разрушать**

социальную жизнь и связи объекта, установить тотальный контроль, перевоспитывать, унижать и вселять неуверенность в себе, чтобы даже мыслей не было куда-то свинтить. Как станет совсем бесхребетной – бросить, потому что надоела.

Что делать

Во-первых, избавляться от сладкой идеи, что ты – ребенок. Ибо это не так.

Посмотрим на взрослую жизнь, которая так пугает тебя своей сложностью, ответственностью и невозможностью быть собой, с другой стороны.

Нет более ограниченного в своем выражении существа, чем ребенок. Ибо жизнь его подчинена взрослым. От и до. Начиная с понимания «какой я» и заканчивая «чего мне хотеть», «что делать». Ты вечно должен соответствовать каким-то нормам, а то пристыдят, тебе следует удовлетворять чужие ожидания, а то вдруг они расстроятся и перестанут тебя любить, а ведь хорошее отношение – гарантия твоего выживания. Ты обязан правильно себя вести, иначе в лучшем случае – не дадут конфетку, в худшем – пригрозят всякими неприятными последствиями. Ребенок – беспомощен. Он не умеет давать отпор. Ему критически важно прогибаться под все что угодно.

Когда ты взрослый, ты больше не должен никого удовлетворять. Кроме самого себя. Ты. Все. Можешь. Сам. Купить конфетку, обеспечить выживание, погладить по голове, выбирать, что делать, чем увлекаться, как себя вести, под кого подстраиваться, а кого послать в жопу.

Взрослая жизнь – это абсолютная свобода. Хочешь – пляши на столе, хочешь – будь серьезной дамой, хочешь – сиди в раковине, хочешь – путешествуй, хочешь – ограничивай себя, хочешь – делай все, что душе угодно. Все рамки ты устанавливаешь самостоятельно. Сейчас у тебя в тысячи раз больше безопасности. Ибо в детстве не было возможности выбрать между абьюзивным или ласковым родителем. А нынче можно постоять за себя в случае, если рядом нарисовалось мудаچه.

Прелесть ответственности за свою жизнь в том, что, если она в твоих руках, – ты всегда можешь вносить туда изменения. Если тебе совсем-совсем не хочется, то это твое право. Рядом всегда будет отираться парочка орков, жаждущих получить тебя и назначить своей маленькой девочкой, с которой можно делать все что угодно. Просто отдавай себе отчет в том, что это – твой выбор. И ничего хорошего из него не выйдет. Гремлин принцем не станет.

Во-вторых, спасти тебя уже тоже не от чего. Ибо все, что сейчас имеется в твоей судьбинушке, – создано или принесено туда твоими же ручками. И следовательно, имеет для тебя некий смысл, а то и ценность. Так что ты сначала определись, для чего, почему и зачем выстроены твои жутковатые катакомбы, а там уже можешь и отползть от них. Сама. Потому что, котик мой, за любое «спасение» в этой жизни придется платить. Несоразмерную цену.

Понимаю, что первые два шага тебя слегка вывели из равновесия, и я сейчас выступаю в роли самой страшной злыдни, отбирающей конфетку, но что делать. Идем дальше.

В-третьих, завязывай галлюцинировать. Посмотри на свою жизнь со стороны, можешь даже последовать моему примеру и написать подобную историю, но про себя. Что ты делаешь? Что ты умеешь? С какими ситуациями жизнь тебя сталкивала и как с ними удалось совладать? Если отбросить игрища в «я маленькая девочка», то с какими взрослыми делами ты справляешься? Их, кстати, много, если посчитать за каждый день. Постарайся определить, за что тебе нравится отвечать самой.

В-четвертых, для тебя критически опасен выбор партнера по Алисиной схеме. Попробуй подумать о том, какого мужчину ты хотела бы, убрав из этой фантазии все, что касается родительской опеки. Вот из своего взрослого состояния – каких отношений хочется? Как женщине, а не младенцу.

В-пятых, я задам тебе один очень грубый вопрос, и будет здорово, если ты станешь пользоваться им каждый раз, когда тебе придет в голову поскидывать ответственность за себя и свою жизнь на другого человека, а также повыбивать из него родительскую заботу. Звучит он так: «С хуя ли?» С хуя ли кто-то должен тебя развлекать? С хуя ли этот человек обязан быть твоим папой, мамой, бабушкой, дедушкой? С хуя ли ему понадобилось сидеть тут с тобой рядом каждую минуту? С хуя

ли взрослый мужик должен выносить твои детские закидоны и спасать тебя от бабайки под кроватью?

В-шестых, займись созданием другого образа отношений. Используй для этого окружающий мир и людей в нем. Посмотри, а как они их строят? Как чувствуют, как общаются, как заботятся друг о друге? Попробуй на себя разные варианты.

Жертва или садист?



Регину тошнит от мужа. Уже лет десять как, чуть ли не с самого начала их облачной супружеской жизни. Выскочила она за него аккурат в восемнадцать лет, смекнув, что это – отличная возможность свинтить из отчего дома. Но, говорит, все же не по расчету, не ради спасения от безмерной родительской «заботы», божится, что была любовь. Первый год прожили вроде ничего, сносно, а затем благоверный начал хаживать по бабам. Когда же Регина, сидевшая к тому времени дома с новорожденным сыном, попыталась высказать свое недовольство, любимый приложил ее головой о стену. В следующий раз сломал нос, потом пришла очередь многочисленных ушибов мягких тканей и так далее. Однажды он избил ее так, что

следствием черепно-мозговой травмы стала инвалидность. Повезло, на качество жизни она не слишком влияет, просто порой головные боли настолько сильные, что ни говорить, ни работать, ни есть, ни пить Регина не может.

Несколько раз она, заручившись поддержкой отца, собирала вещи и уже почти стояла на пороге, но все что-то мешало. То страх не выжить, то страх осуждения, то муж в ногах валялся. В общем, оставалась и терпела дальше, преодолевая тошноту. Но, отдам должное силе характера, времени зря не теряла.

В перерывах между соплями, слезами, зализыванием ран Регина ухитрилась построить неплохой бизнес. Воспользовавшись изначально общим стартовым капиталом, которым теперь ее регулярно попрекают, быстро вывела проект в прибыль и с лихвой окупила инвестиции. Да и личная жизнь ее на месте не стоит: пару лет назад моя героиня организовала себе любовника, который на первый взгляд является полной противоположностью ее супруга. Очень заботлив, обходителен, внимателен, и все-все к ее ногам. Единственный, говорит, свет в окошке – ты, все мысли только о тебе, вся жизнь только для тебя, в общем, «я весь твой, забери меня домой». Регина надеялась, что появление другого мужчины поможет ей наконец-то решиться на уход от ненавистного мужа, который, кстати, в последние годы несколько присмирел и даже не бьет, просто усиленно воспитывает. Но почему-то схема не сработала. Не помогла ни финансовая независимость, ни возможности, открывшиеся перед ней в последнее время.

Регина, успешная, красивая и действительно очень сильная женщина, продолжает жить со своим благоверным, мотивируя это разными вещами.

Тем, что не сумеет справиться с разводом. Мол, он же мне говорит, что я ничего без него не смогу, что буду никому не нужна, и вообще, он ведь тоже без меня совсем никак, и что люди скажут, все ведь будут болтать. Ей реально мерещится, что она – беспомощная, несамостоятельная, не способная справиться вообще ни с чем.

Тем, что останется одна и никаких перспектив встретить другого мужика в этой жизни ей не светит, помрет с кошками. Или тем, что этот страшный человек обязательно пойдет на нее войной, и придется сбегать не то что из дома, из города.

Едва разобравшись с очередным «я бы, конечно, ушла, но», ее мозг придумывает все новые умопомрачительные варианты, лишь бы не покидать привычный мир. В идеале – оставить все как есть и жить просто по-соседски. Или, например, найти способы убедить себя, что она любит и хочет мужа, секс с которым все больше напоминает изнасилование, причем совершаемое ею же над самой собой.

Любовник уже тоже осточертел со своим удушающим обожанием. И вроде как бросить бы его, но все что-то не получается. Приходится через силу встречаться, стоически выносить его розовые сопли и истощно корить себя за то, какая она ужасная жена, раз такие страшные поступки совершает.

Вообще, вся жизнь Регины – сплошное наказание себя. Отношения – через терпение, общение с собой – исключительно с помощью самобичевания и непрекращающихся нелестных характеристик, ответственности набрано за всех и вся, а сил тащить ее уже никаких не остается, и плавное – постоянно тошнит. Она все ищет способы как-то снять это вечное состояние дурноты, но ничего не помогает.

Анализ

В этой главе я сознательно не хочу уводить вас в анализ детства нашей героини. Какая нам, по сути, разница, что там происходило в деталях, ясно, что жуть. Важно другое. Прямо сейчас она планомерно разрушает свою жизнь. И если ты, дорогой читатель, разглядел знакомые черты, то имеет смысл что-то с этим делать, если, конечно, хочется летать, а не ползать.

Начнем с того, что у Регины вообще нет желаний, одни сплошные жалобы. Весь поток сознания исключительно про «не нравится как есть», а про «хочу, чтобы было так» – ни слова. Более того, когда ей задаешь такие вопросы, она испытывает раздражение, ибо тут человек страдает, а ты с какой-то фигней про «какое будущее желаете?» лезешь.

Уходить от мужа она не хочет. Не «не может», а именно «не хочет». Чтобы тошнить перестало – это да, желает, а вот расставаться не особенно тянет. Все ее действия направлены на снятие симптомов, причем чужими руками. Психологи, которых она нанимает, должны

дать волшебный пинок или четкие инструкции, гадалки, к которым она ходит, обязаны предоставить гарантии, что налево пойдешь – будет то, а направо – вот это.

Фокус в том, что супруг ее на самом деле – идеальный партнер. Он всегда говорит, что делать, как делать, а за неправильное поведение наказывает. Спрятавшись за его деспотизм, можно сколь угодно долго избегать ответственности.

Регина, несмотря на внешнюю самостоятельность, постоянно демонстрирует беспомощность в вопросах, касающихся ее собственной жизни, будущего, желаний. Да, не удивляйся, такое бывает. Причина не только в том, что она патологически ненавидит ответственность из-за страха совершить ошибку, но и в отсутствии контакта с собственной чувственной сферой. Попросту говоря, то, что нормальному человеку приносит острую боль, которая дает сигнал к немедленному бегству, у нее отзывается легким покалыванием – вроде как терпимо. Сижу на гвозде, некомфортно, но не такой уж он и острый, жить можно. Тем более что квартиру отремонтировали, машину новую купили, так не хочется весь этот комфорт оставлять.

А вот с помощью жестокости своего мужа Регина самозабвенно и без конца наказывает себя. Зачем? А за тем, что настоящая жизнь – это страдания. Так ее научили. Кроме того, самобичевание, как моральное, так и переходящее в выбор мучительных сценариев, – это замечательный способ получить индульгенцию на всякие плохие поступки, вроде измены мужу и прочее. Типа, я сейчас погрешу, так, конечно, делать нельзя, но я же потом себя наругаю как следует, и, может быть, муж еще в глаз пропишет для полного искупления, посему все нормально, равновесие восстановлено.

Любовником наша предприимчивая барышня на самом деле обзаводилась вовсе не для того, чтобы организовать гавань, в которую можно будет наконец-то сбежать от всего этого кошмара. Его функция как раз наоборот – сохранить ее отвратительный брак. Поэтому, несмотря на все сложности, связанные с его обожанием, и риск утонуть в розовых соплях гиперзаботы, Регина своего «третьего лишнего» не бросает, иначе придется сразу же столкнуться с необходимостью решать что-то с мужем. Кстати, посторонний мужик сделан ровно из того же теста, что и законный супружник. Просто один манипулирует с позиции силы, второй – с помощью непрошенной

навязчивой заботы, которая нарушает границы не меньше, чем тумак в ухо.

Ну, и сейчас будет главный сюрприз. Ты же наверняка думаешь, что героиня наша – бедная зайка, загнанная в угол и пытающаяся выжить в этом ужасном жестоком мире в окружении саблезубых тигров. Но на самом деле Регина – та еще садистка. Почему? Все просто. По ее разумению, муж ведет себя неподобающим образом, потому что она его вынуждает, любовник действительно без нее загнется и не сможет даже вдоха сделать, и вообще, все эти людишки – целиком в ее руках. Да, не всегда хорошо себя проявляют, но это только потому, что она им разрешила. Как перестанет – они сразу исправятся. Исходя из этого, мужчины ее несносные идеально подходят на роли спутников жизни, с ними можно сколько угодно упражняться во всевластии.

Что делать

Собственно, если ты – Регина, то, по сути, ничего. Потому что схема идеально работает. И пока в твоей голове процветают идеи про «на елку влезть и жопу не ободрать», «я властитель Вселенной», «если себя наказать, то можно делать все что угодно» – все так и будет. Так что я даже не собираюсь вступать в бой с твоим сопротивлением. Тем более ты ведь ждешь, что я сейчас возьму на себя ответственность решить – как тебе поступать. А вот фигурки, не буду я твоей мамочкой, увольте. В конце концов, каждый вправе жить так, как ему хочется.

Просто расскажу тебе кое-что о любви к себе. Ведь именно ее отсутствием прикрываются Регина и ей подобные.

Я рекомендую бросить уже эту затею с люблением себя к чертовой матери. Ведь без нее не жизнь, а малина. **Достаточно просто каждый раз, грустно вздыхая, сообщать: «Я не люблю себя». И все! У тебя в руках пакт о ненападении. Дальше можешь делать что хочешь: любые выходки, закидоны, демонстративная беспомощность. И никто слова не скажет, у тебя железный аргумент.**

Перво-наперво, именно нелюбовь к себе является причиной откровенной и жесткой шизофрении. Отключается контроль себя и своих действий. Знаешь, что не стоит лезть смотреть страницы бывшего, бесполезно это и больно, но, опа, шторка падает, и все, ты уже там, дошла до фото 1905 года. Что уж говорить про аккаунты соперницы или отслеживание появлений ЕГО и ЕЕ в мессенджерах. Ничегошеньки ты с этим сделать не можешь, ибо, когда нет любви к себе – руки не твои, глаза не твои и разум отказывает.

Следом за диссоциативным расстройством плетутся паралич и беспомощность. Отсутствие нежных чувств к собственной персоне в буквальном смысле обездвиживает, не дает шевелиться. Из дома не выйти, в спортзал не записаться, работу новую искать – так это вообще из серии фантастики, с какими-то приятными людьми общаться – о чем вы вообще. Единственное, что остается человеку, которому не досталось волшебной пыльцы, – лечь и лежать, стеная и проклиная себя, в ожидании чудесного спасения.

Кстати, о нем. Инстинкт самосохранения-то тоже выключен, все по той же причине. Поэтому ты, бедняжка, в который раз лезешь в котел с кипящим маслом, истошно моля о помощи. Подсобите, вытащите меня, объясните, а еще лучше – просто отсыпьте уже пару граммов этой вашей волшебной любви к себе, и я сразу все это перестану. Играть в грустные сказки, сидеть на адреналиновой игле, пытаться с помощью своих жертв и страданий выцыганить кусочек получше. Нету у вас? Ну, что поделаешь, буду дальше развлекаться, пока вдруг, одним прекрасным утром, не проснусь новым человеком.

А этого не произойдет. Потому что **новое ощущение себя начинается со смены привычных поступков, а не наоборот. Сначала ты делаешь все, что положено любящему себя человеку, а затем уже начинаешь себя таковым чувствовать. Вот и весь секрет.** Так что схема твоя красивая в полной безопасности. Go baby, go, go.

P. S. Ежели случилось чудо и тебя посетило желание встать из гроба, тогда вот еще одна рекомендация. Переключись с фантазий о том, как убрать что-то плохое из своей жизни, на поиск вариантов хорошего, которое можно было бы в нее добавить.

Первая любовь в 35 лет



Саше тридцать пять, и прямо сейчас она влюблена. Свежие, красивые, нежные, страстные и, что важно, очень взаимные отношения случились в ее жизни, превратив существование... в ад. Справедливости ради все же снизим градус патетики: есть в ее сложной личности и очень-очень счастливая часть, которая сейчас купается в розовых облачках, параллельно выбирая новое белье погорячее. А вот вторая корчится в судорогах, не в силах справиться со всем этим внезапным добром. В целом почти для любой русской бабы нормальные отношения – своего рода шок. Не унижают, не доминируют, не сбегают, а, наоборот, всячески подчеркивают уважение, берегут и пытаются сблизиться.

Раньше Саша, как диснеевская принцесса, окружала себя всяческой нечистью и говорящими животными, устраивая для них акты самопожертвования, с упоением каталась на американских горках любви с препятствиями, не выпуская из рук транспарант «Добыюсь тебя любой ценой». Трудоголики, алкоголики, наркоманы, садисты, нарциссы, явно и тайно женатые, в общем – набор юного натуралиста.

Веселый хоровод привел ее в кабинет терапевта, и пара лет выворачиваний наизнанку дали свои, вполне ощутимые, плоды. Саша поменяла подход к себе, к жизни, к отношениям и в итоге встретила своего мужчину. У них случилась влюбленность практически с первого взгляда, и очень быстро стало ясно, что хочется общаться больше, плотнее, а желательно не расставаться совсем. Парень Сашке попался действительно очень-очень хороший. Хотя попался – тут неправильное слово. Она его выбрала из нового места, а не из привычного невроза. Забота, опека, понимание, готовность разговаривать и, что самое важное, все это – по-взрослому, с непоколебимым уважением ее границ. Но, так как Саша – девушка специфичная, без американских горок не обошлось.

Для большинства людей влюбленность и первый этап отношений – счастливое и ресурсное время. В Сашином случае это больно.

Стоит только ей проникнуться к кому-то теплыми чувствами, как сразу же, не спрашивая разрешения, за ними вламывается страх. Аки слон в посудную лавку. Размахивает хоботом, топотит толстыми ножищами, расталкивает радость, эйфорию, воодушевление и удобно устраивается на первой линии, усевшись прямиком на позитивное мышление. Поначалу она вообще не понимала, что это за чувство. В голове, словно красная лампочка, мигало: «Я не могу, я не могу, я не могу». Что не могу, почему не могу – черт его разберет. В груди давит, живот скручивает, тошнит и хочется куда-то бежать. Подальше от всего этого, ибо, ну натурально, невыносимо.

Закономерность вырисовывалась следующая: побыла немного в состоянии счастья, выдохнула, расправила крылья, попробовала поверить в то, что вот она, долгожданная, желанная любовь, жди, что на следующий день (а порой и час) перекроет тревогой. И начинается: а вдруг мне не кажется, а что, если тут реально что-то нечисто, наверное, это реальное предчувствие, сто процентов, он собирается меня оставить, прямо сейчас планирует, как сбежать.

Тревога – сука еще та. Мало того что липкая, так еще и мастерски стирает границы между галлюцинацией и реальным миром, затягивая в болото болезненных фантазий, стоит только немного зазеваться.

Как правило, в этом месте мы начинаем пытаться выяснить у партнера, почему нас посетили подобные чувства. Ведь не может оно просто так, на пустом месте появляться, значит, ты, подлец, что-то задумал или уже начал делать за моей спиной. Немедленно дай ответ: разлюбил? Нашел новую? Хочешь меня бросить?

Страх Сашин проявляется в самых разнообразных формах: от прямого, что я уже описала выше, до, например, обесценивания. Ее сознание, пытаясь защититься от гипотетической потери, начинает ровнять объект страсти. Находить недостатки, раздражающие факторы и всячески возвышать себя, невероятную красотку, которой этот чмырь ну вообще недостоин. Либо, наоборот, впадать в истощное самобичевание и проводить активную рекламную кампанию своих недостатков. Мол, погляди, ты вообще в своем уме – со мной, такой, связываться.

В общем, швыряет беднягу Сашку, как щепку в синем море. А все почему?

Анализ

А потому что в анамнезе у девчонки веселый набор: нарциссическая травма, мазохистическая акцентуация личности, obsessивный склад характера. Звучит, конечно, как целая медицинская карта, но спешу вас заверить, комплект вполне рядовой и свойствен превалирующему большинству жителей нашей страны. Упрощая терминологию и переводя ее с психотерапевтического на человеческий: героиня этой главы – человек, который очень боится близких отношений, так как в ее разумении они сопряжены с риском потери и последующей болью. Почему? Потому что стоит только ей немного с кем-то сблизиться, как разум любезно переносит девчонку в ситуацию многолетней давности, когда пятилетняя Саша потеряла человека, которого очень любила. Свою маму.

Когда ты маленький и не умеешь еще самостоятельно жить в этом большом, непонятном и местами страшном мире, мама –

единственный гарант безопасности и любви. Конечно, ты обожаешь ее всей душой. Целуешь, обнимаешь, ревнуешь, делаешь смешные открытки и обещаешь, что, когда вырастешь – купишь все платья на земле. В ее объятиях очень спокойно, точно знаешь – она всегда рядом, что бы там ни случилось. И вот, в один момент все обрывается. Мамы больше нет. Кругом хаос, слезы, ты вдруг «бедная девочка» и «как же теперь будешь-то». Ничего не понятно и очень-очень страшно.

Худо-бедно ты растешь, адаптируешься, ползешь к солнцу, превращаешься во взрослого человека. Только вот то место, где раньше была мамина любовь и твоя любовь к ней, так и остается болезненно пустым. И каждый раз, когда рядом оказывается человек, к которому появляются чувства, тебя прошибает холодный пот: а вдруг его тоже заберут? Ну, ее же отобрали, значит, так это работает? Те, кого люблю – уходят. Это больно. Надо бежать, пока не поздно.

Подливает масла в огонь и чудная, типично русская концепция: «посмеялась – будешь плакать». Мол, за счастьем обязательно придет жуткая расплата. Так что, не жили хорошо – не будем и начинать?

Сашин отец тоже не остался в стороне, гулять так гулять, что уж. Он был человеком очень холодным, высокомерным и бесконечно самоутверждался за счет соревнования с собственными детьми. Нарцисс в лучшем его проявлении. Саша постоянно слушала рассуждения о собственной неполноценности, недостаточном уме, красоте и весьма туманных перспективах на будущее. Поэтому образ «правильного» мужского поведения у нее сформировался достаточно специфический – уничижающий. А если коровой не называет, то, видимо, и не мужик вовсе.

Благодаря все тому же папе Саше мерещится, что, если она недостаточно постарается и не будет во всем удовлетворять своего мужчину, тот ее бросит. А так как сил на очередную бесконечную гонку за признанием не осталось уже никаких, загорается лампочка «эвакуируемся» и, вместо того чтобы наслаждаться действительно классными, теплыми, живыми отношениями, начинаем от них убегать.

Что делать

Я сразу подчеркну, что перед тем, как вообще прийти в эти отношения, Саша провела в личной терапии три года, поскольку набор, любезно предоставленный ей судьбой и семьей, требовал долгого и пристального внимания.

Для тех, у кого ситуация чуть попроще или кто тоже успел слегка пополоскать мозги в освежающем растворе психотерапии, есть вот какие рекомендации. Все они про работу с тревогой, так как самый главный враг тут, естественно, она.

Первое, что нужно делать в моменты приступов «меня бросают», – отделять фантазии от реальности. В прямом смысле говорить с собой: «Так, Сашенька, давай посмотрим, как ты поняла, что он собирается тебя оставить? Не написал, как пришел на работу? А такое уже было в его поведении? А почему он еще мог так сделать?» И так далее.

Второе: напоминать себе, что все это – игры тревоги. Она таким странным, кустарным способом пытается тебя защитить. Но с реальной картиной мира твои ощущения никак не связаны. Тебе не пять лет, твоя мама не умирает.

Третье: составь себе план на случай, если вдруг. О'кей, случилось ужасное, тебя оставили. У Саши, например, схема эвакуации: сразу возьму и поеду на море. Буду там реветь, кидать камушки в воду, сидеть на психотерапии, пока не полегчает, и есть арбузы. В принципе, под мерный шум волн все переживается немного спокойнее, так что есть вероятность справиться. Поищи свой вариант, продумай его.

Четвертое: переключай себя в позитивные сценарии. Например, в ваши общие планы.

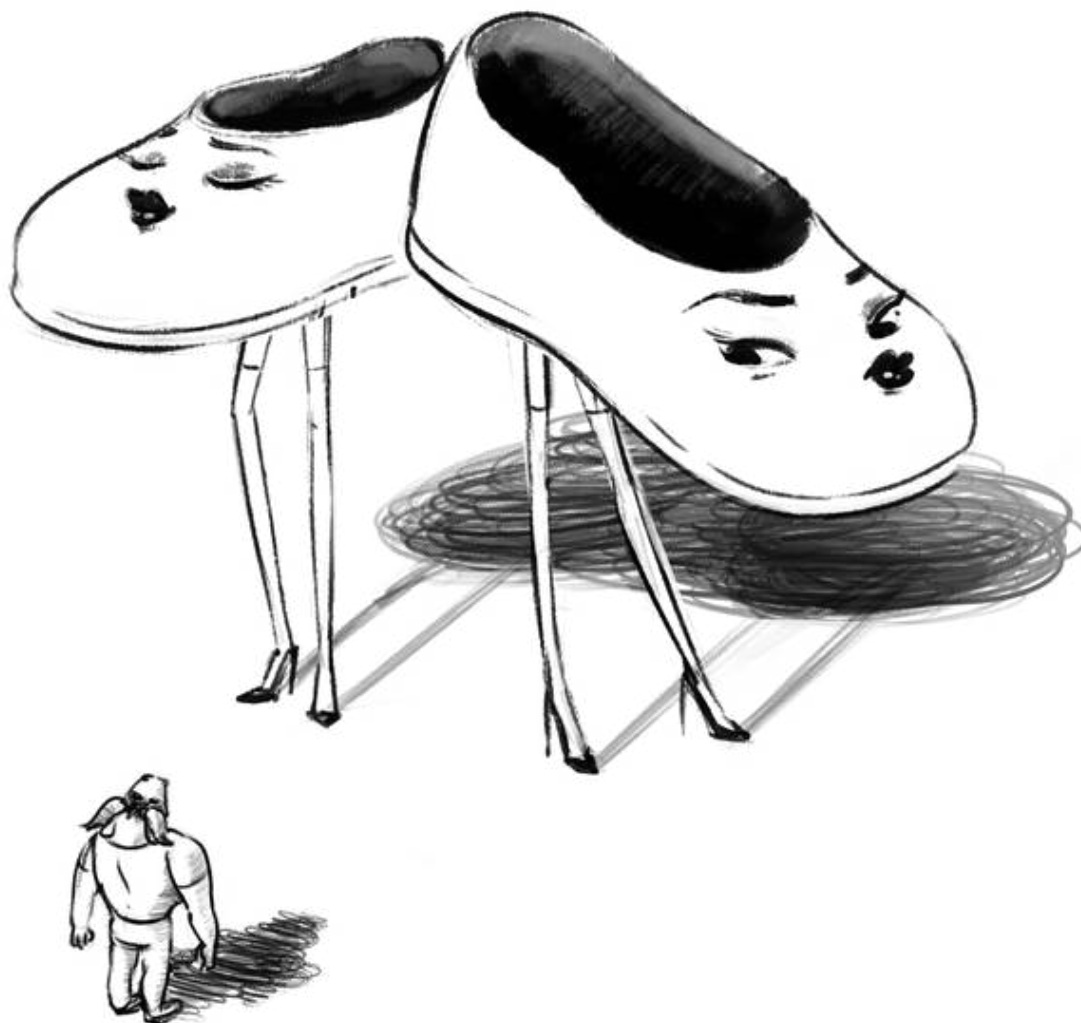
Пятое: откровенно и доступно рассказывай своему любимому человеку о том, что и почему с тобой происходит, и попробуйте вместе найти оптимальный вариант действий. Например, Саша, как только становится совсем невыносимо, говорит об этом партнеру, и он поддерживает ее. Рассказывает, чем они займутся завтра или на выходных, напоминает, как сильно любит ее, и так далее. Тут важный момент: твоя задача – не вешать на человека ответственность за твои чувства и не ждать, что сейчас волшебное слово с той стороны что-то изменит.

Шестое – простое и базовое упражнение, которое сделает логику твоим союзником. Если у вас с Сашей нашлись сходные черты, то

очень вероятно, что часто ты выстраиваешь отношения не с реальными людьми, а с персонажами из своей головы, наделяя их всякими ужасными качествами. Поэтому вспомни какого-то человека, с которым вы не слишком близко знакомы и который тебе не нравится. Опиши его неприятные качества, не меньше пяти. Теперь возьми по очереди каждое качество и объясни, как именно оно проявляется, как ты поняла, что эта черта у человека есть.

Седьмой, контрольный в голову, – выстрел по папиному наследству. Попробуем развеять миф, что тебя нельзя любить. Для этого отвечаем на вопрос: «Почему людям со мной хорошо?» Твоя задача – набрать не менее десяти пунктов. Теперь посмотри на них и убери те, что требуют от тебя какого-то действия или усилия (например, «заботливая», «прихожу на помощь», «готовлю тортики»). Те, что остались, – являются твоими качествами, ценными для других. Процедуру повторяем, пока не получим минимум три пункта. Запиши эти качества и храни список, чтобы каждый раз, когда забеспокоишься, что тебя оставят из-за недостаточных стараний, можно было напоминать себе, какой ты и без них прекрасный человек.

Две галоши парюю



«Леваааая и правааая, две галоши парюю...» – такой вот незамысловатый гимн у Васи, чья жизнь делится на две части. В одной – жена и двое детей, в другой – любовница.

А началось все с того, что однажды Василий решил прогуляться в другую жизнь. В принципе, если посмотреть отвлеченно, то в его

текущей все было, в общем-то, неплохо. Жена красивая, ухоженная, компанейская, и время с ней проводить интересно, и клушей не стала, планы, подрастающие дети – общая большая любовь. Как говорится, живи да радуйся. Секса, правда, почти нет, но, он слышал, так почти у всех.

На седьмом году семейной идиллии Васе захотелось чувств. Ярких, сумасшедших, с драйвом, с перчинкой, страстью. Чтобы прикосновения до мурашек и секс на полную катушку. Поначалу он пытался раскачать семейную лодку. Жена воспринимала все попытки с мягкой и дружелюбной улыбкой, инициативу поддерживала, но огнем, прямо скажем, не пылала. Любезно соглашаясь на всяческие ухищрения супруга, она производила впечатление человека, который делает что-то против своей воли. Поэтому, пару раз понаблюдав за попытками Алены прикрыть отвращение с помощью имитации оргазма, Василий забросил попытки возродить пожар в семейной спальне.

Поняв, что «держаться нету больше сил», наш герой решил попытать счастья у жриц любви. Они были весьма неплохи, в нужном объеме развратны, откровенны и инициативны, но все равно – не то. «Вот бы и секса, и чувств», – мечтал Василий. Жаль, тогда он еще не знал, что мироздание исполняет все наши просьбы, но именно так, как мы их формулируем. Был бы в курсе, добавил бы пару важных пунктов.

Долго ли, коротко ли, встретил наш доблестный рыцарь прекрасную даму. Назовем ее Алиной. До сих пор не может сказать, чем же она его зацепила. То ли беззаботностью, то ли тем, что поначалу не отвечала взаимностью, мол, присмотреться надо, да и вообще, зачем мне все эти ваши треугольные фигуры. Но, чему быть, того не миновать, и огонь любви разгорелся. Перед Василием гостеприимно распахнулись двери в другую жизнь, а также горячую вагину, куда он стал регулярно и с удовольствием наведываться.

Казалось, в его укладе установился идеальный баланс: два таких нужных и по-своему любимых мира. Тепло, уют, дружба и крепкая родственная связь с женой в одном, в другом – накаленные до красноты и шипения страсти, перемежающиеся моментами потрясающей душевной близости. Вася с энтузиазмом изучал эту новую часть жизни. С Алиной все было по-другому, а многое так

вообще впервые в жизни. Он был без оглядки влюблен. И все было бы просто прекрасно, если бы...

Если бы не тот факт, что помимо Василия в этой пьесе принимали участие другие живые люди. Со вполне себе человеческими желаниями, потребностями, стремлениями. И если он ходил в другую жизнь на «экскурсии», то его любовнице требовалось развитие отношений, а жена, чувствуя, что муж периодически ускользает, так вообще внезапно озаботилась сохранением семейного очага. В итоге стремления у троицы, мягко говоря, не совпали.

Вскоре атмосфера начала накаляться, и правда вскрылась. Справедливости ради замечу, что не без стараний нашего любвеобильного джентльмена. Он систематически оставлял телефон, полный компромата, на видном месте, разумеется, не озаботившись паролем, водил барышень в одни и те же места, а однажды даже додумался сходить по очереди с каждой к семейному психологу, дабы тот оценил – с кем ему будет лучше. В общем, в один прекрасный день супруга Васи влезла в телефон, и в жизни моего героя наступил форменный ад. Хотя, конечно, с какой стороны посмотреть. Девочки не оценили его позицию «и вашим, и нашим», каждая хотела властвовать единолично и беспрекословно, поэтому началась активная дележка мужика.

Василий заметался между двух огней. Выбирать он не хотел, так как его-то, собственно, все устраивало. Сначала он постоянно отодвигал сроки принятия решения по разным надуманным причинам. Затем начал уходить «навсегда» то оттуда, то отсюда. Всю дорогу он твердил, что определиться ему невозможно, так как речь идет о совершенно разных вещах: тут одно, там другое, и нужно и то и то, а планов по уходу из семьи и не было вовсе, так, просто захотелось немного пожить отличной от привычной жизнью, но что-то затянуло. И одну люблю, и вторую, и черт его знает, какое из этих чувств более настоящее.

На первый взгляд Васиной женщины очень разные. Алена – спокойная, выдержанная, очень тактичная. Алина – ураган, вечный фонтан эмоций, с которыми у нее, как правило, никогда не получалось справиться, посему, выходя из-под контроля, она не гнушалась лезть в драку с нашим героем.

Расставаясь с женой, он скучал по семейному спокойному уюту и боялся, что сейчас, без нее, все его успехи пойдут ко дну, ведь Алена, по его мнению, выполняла в его жизни роль движущей и направляющей силы. Эдакий проводник. Оставляя любовницу – умирал от разрывающей тоски, недостатка драмы и жгучей ревности. Нужно сказать, не без повода, ибо мстительная девица первым делом начинала демонстрировать наличие новых ухажеров.

Цирк с конями продолжался ни много ни мало – два года. Отношения и с одной, и со второй дамой превратились в потрепанные мочалки, как, впрочем, и психика Дон Жуана местного разлива. Василий окончательно измучился и впал в состояние хронической тревоги. Вечно на стреме, с постоянным чувством вины, поглощенный контролем за тем, чтобы бабы не разбежались, с покотившейся под откос карьерой и пошатнувшимся здоровьем.

Анализ

Я прямо чувствую, как тебе, мой любопытный друг, не терпится получить ответы на множество вопросов, что рождались в голове по мере прочтения этой истории. Даже примерно представляю их список, поэтому начнем.

На кой ляд любовница, если жена не швабра и вообще нравится?

История о том, что баба на стороне появляется, только если текущая не очень, погрязла в быту, не снимает бигуди и не бреет ноги, – выдумки. **Сучка крашенная материализуется как в браках одомашненных клуш, так и в семьях прекрасных со всех сторон леди. Потому что причина измены живет внутри того, кто, собственно, на нее идет.**

Люди, которые изменяют, – поврежденные. Есть в их личности компонент, заставляющий действовать именно таким способом. Это не значит, что они плохие или злые, коварные или жестокие, они поступают так не из злого умысла, скорее даже

наоборот, реально хотят как лучше. Только путь к этому «лучше» у них очень кривой.

Что делает нормальный человек, когда понимает, что его отношения стали хреновыми? Для начала – пытается их наладить. Причем не ультимативно: «ты стала неинтересной овцой и плохо сосешь, давай сделай что-то с этим», а попыткой найти компромисс, в котором он тоже будет работать на отдачу. И если ничего не получается, например, вторая половина пары не идет на контакт или ничто не может воскресить ушедшие чувства, то, погрузив, такой индивидуум разрывает отношения.

Что делает «поврежденный» товарищ, когда ощущает, что любовная лодка наполняется водой? Начинает сильно, но бездейственно страдать о том, как мир жесток, как великие чувства погубил быт, как печально, что все женщины рано или поздно становятся клушами. Возможно, он подстелет соломку для своей совести, попытавшись донести до некогда любимой женщины наличие проблемы, но конструктивных решений со своей стороны не предложит и уж тем более не попробует что-то исправить. Главное, что факт обозначен и «*я как бы предупредил*».

Ну, а затем он отправится на поиски составной части, которая дополнит комплект, заткнет образовавшиеся бреши и поможет ему дальше держаться на плаву, не заглядывая в собственный гниющий трюм.

Почему люди ведут себя именно так?

Потому что, ввиду особенностей своей «поврежденности», патологически боятся сталкиваться с самими собой. А роман на стороне – отличный способ этого избежать. Ведь ты всегда занят. То любовью неземной, то отмазками, то разборками. Когда уж тут экзистенциальный кризис переживать, некогда, знаете ли, дела, дела.

Их собственная неуемная жажда бесконечной и безусловной любви сильно их мучает. Страсти с текущим партнером постепенно утихают, да и маски уж сброшены, недостатки полезли наружу, вечные притирки, придирки. Это сложно для человека, у которого «черная дыра» недолjublенности из детства. Вот он и бежит ее закрывать на сторону.

В семье появился новый значимый для женщины другой, а именно ребенок. **Вы думаете, что после рождения детей мужики чешут**

налево из-за толстой жопы, обвисшей груди и живота? Нет. Они отправляются туда по причине того, что материнский фокус внимания женщины смещается на другого. А созависимый котик так жить не может – он, он должен быть в центре, ему жизненно необходима вся эта безграничная, в том числе мамская, любовь, немедленно дайте. Он не может быть только мужем, у него патологическая потребность быть ВСЕМ. Левак в этом случае работает и как добор эмоций, и как «тыканье палочкой» «неверной» жены. Мол, вот хоть таким способом я верну твоё внимание на место. **Любимая уловка садистов: «Тебе плохо не из-за меня? Так я сейчас выкину такое, что об этой неприятности ты быстро забудешь, и я опять стану центром твоей вселенной, хотя бы вот так. Болит голова? Ничего, сейчас дам тебе по ноге кувалдой, и про голову ты забудешь».**

Еще одна причина – человек избегает истинной эмоциональной близости. Она кажется ему опасной, поглощающей. Другого варианта он по каким-то причинам не знает. Либо сливаться и откусывать куски друг от друга, либо разойтись на безопасное расстояние. В треугольнике же нет риска, что ты соединишься с кем-то воедино, это невозможно: то одна сторона отвлекает, то другая. И любовь есть, и риски сведены к минимуму.

Он не умеет отпускать. В его созависимом мирке эта функция не предусмотрена. Вообще, как признаются сами люди с повреждением этого типа: «Моя бы воля, я бы всех их поставил на паузу и сложил аккуратно в шкаф. Чтобы просто знать, что они есть и никуда не денутся. Так жить не страшно». А если там, в этом шкафу, кого-то недостает или, не дай боже, вообще никого нет – это смерти подобно. Ибо, когда вокруг нет людей, он сам перестает существовать. Созависимость – всегда про очень-очень сильную связь. И разрывать ее крайне сложно.

Почему женщины Васи такие разные?

На самом деле они не разные. Фундамент там один – обе ведут себя как родительницы. Просто одна – чуть более мягкая, вторая – мамаша-абьюзер.

Вася любовно подобрал их себе именно такими, чтобы девчонки его строили, пасли и вообще несли всяческую ответственность за малыша.

Если послушать, как он говорит о них, ты обратишь внимание на важный факт: Вася постоянно перечисляет, что девки ему дают или не дают. И среди всего этого немало вещей, как будто бы важных для выживания. То есть у нас такой грудничок с двумя сисями, из которых поочередно подсасывает, что там ему необходимо.

На Васиных женщин возложена важная функция – делать его счастливым и отвечать за все процессы в жизни. Особенно показателен в этом смысле пассаж про то, что жена обладает некой волшебной движущей силой, помогающей ему расти в бизнесе. А любовница, напротив, оказывает какое-то разрушающее действие. В общем – бабы рулят, Василий просто плывет. Мамонтенок ищет маму.

Почему Вася не может выбрать?

Потому что он на самом деле выбирать не хочет. Так как герой наш – трехлетка в теле тридцатилетнего мужика, он категорически не приемлет никаких ограничений, они приводят его в ужас. С одной стороны. С другой – инстинктивно он в них нуждается, и именно поэтому всячески провоцирует своих барышень, чтобы они взяли функцию регуляции всех процессов в свои руки: ставили ему ультиматумы, выдвигали требования, говорили, как можно делать, а как нет. Тоже вполне себе родительско-детская картинка.

Что делать

Васе – взрослеть. Придется признавать тот факт, что он уже не ребенок и няня ему не нужна. И заняться формированием образа себя вне каких-либо отношений: а какой я вообще, когда вокруг нет всех этих баб? Кто я? Что я делаю в этой жизни? Что умею, а чему еще хочу научиться? Что мне в себе нравится, что нет? И так далее.

На дам, кстати, тоже важно попробовать посмотреть с другой стороны, с позиции: а что им даю я? И что я вообще могу давать

людям?

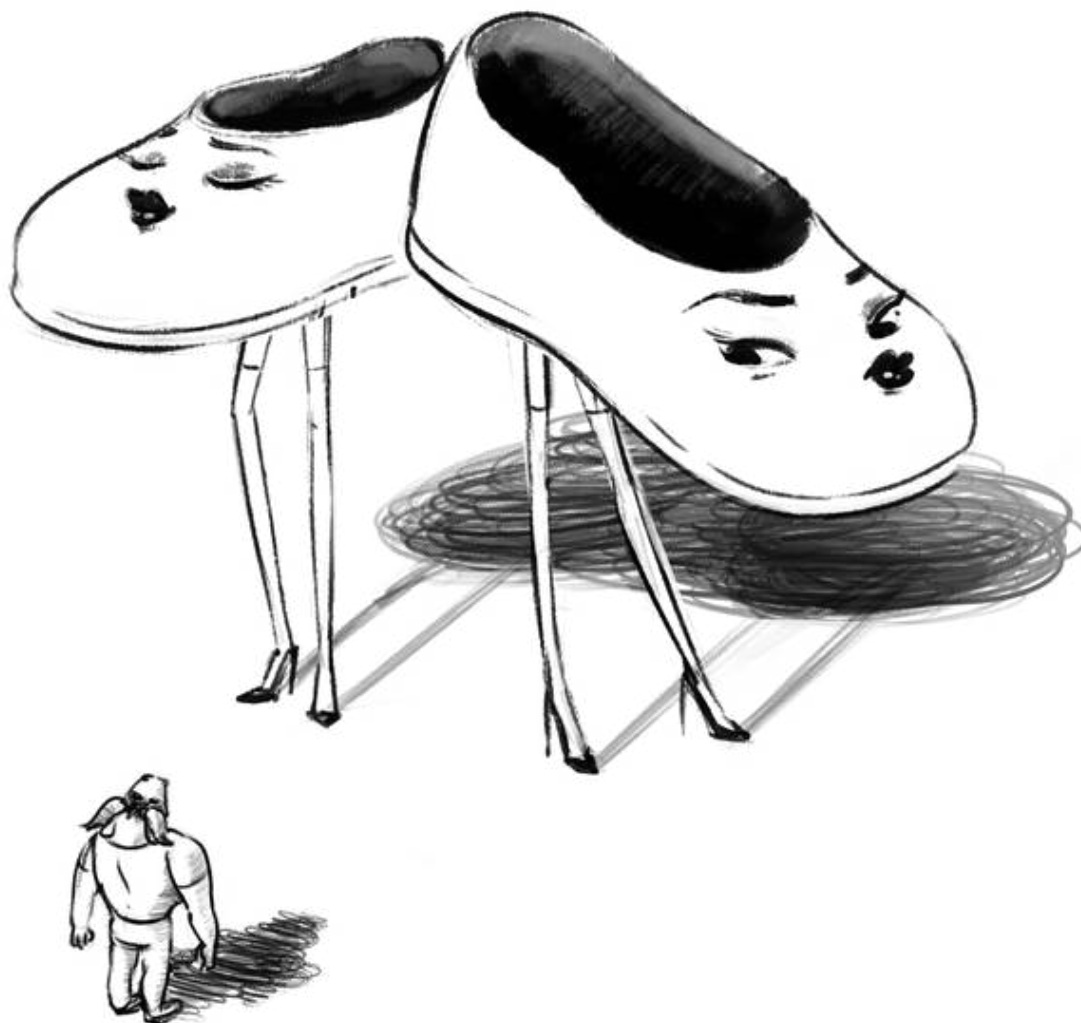
Но самое, пожалуй, важное в этой истории – Васина мама, благодаря которой весь этот сыр-бор в его жизни и начался. И с претензиями в ее адрес придется работать и разбираться, если, конечно, нет цели сидеть и дальше в подгузниках.

Для начала важно понять, что именно она ему недодала. Затем придется принять тот факт, что маленький Василий навсегда останется ребенком, который вот это недополучил. Печально, но факт, причем неизменяемый. **Если у тебя в детстве не было велосипеда, то, даже если, повзрослев, ты купишь себе десять штук, все равно останешься ребенком, у которого не было велосипеда.**

Очень полезным будет сравнить претензии к маме с претензиями к любовнице и жене, сразу откроется немало интересных нюансов.

P. S. История Василия легко трансформируется в сказ про изменяющую барышню, к которой подойдут тот же анализ и рекомендации. Поэтому, если ты, читающая эти строчки, – гулящая, применяй, не сдерживай себя.

А тогда ли я дала?



Секс и Тамара – вещи с трудом совместимые. Не то чтобы он ей не нравился, скорее наоборот. Проблема в том, что она его боится. Точнее, того, что он сделает с ее отношениями, репутацией и далее по списку боязней девяноста процентов наших барышень.

Как и многие из нас, Тамара выросла в простой такой советской семье, где во время сцен поцелуев на экране детям закрывали глаза, слово «секс» было под запретом, и можно было за него получить по жопе, а о появлении детей узнавали из скабрёзных рассказов сверстников в детском саду или школе.

Тамаре повезло особенно: ее мама мало того что остро ненавидела весь род мужской, ибо папочка был не дурак погулять, особенно не скрываясь, но и считала, что «вся эта распущенность» является единственным источником бед на земле. По этой причине, когда ее дочь начала превращаться в девушку с очерченными формами, невменяемая баба решила, что лучший способ оградить ее от нежелательной беременности и прочих радостей секса – это не рассказать о контрацепции, а затравить и задавить любые проявления женской привлекательности. Тамара бесконечно слушала о том, какая она страшная, и что если мужчина с ней рядом и появится, так только ради потрахаться, что, в свою очередь, означает – ты баба не то что второго, третьего сорта. Стоило девчонке надеть юбку или что-то мало-мальски женственное, как в ее адрес несло: «Шлюха! Проститутка! Выглядишь как шалава, прикройся немедленно!»

Едва ей минуло восемнадцать, Тамара, слава богу, нашла в себе зачатки разума и сбежала из отчего дома. Правда, к сожалению, к мужику-садисту, который не отказывал себе в удовольствии всячески ее унижать, жестко критиковать, закатывать сцены ревности к каждому столбу. Как говорится – шило на мыло. Но и тут спустя несколько лет здравый смысл и инстинкт самосохранения взяли вверх, барышня наша собрала вещи, схватила в охапку дочь и покинула супружеское гнездышко.

Так началась ее по-настоящему самостоятельная жизнь. В которой она, нужно отдать должное, весьма преуспела. Несмотря на младенца, уверенно начала подниматься по карьерной лестнице и в итоге дошла до топовой должности. Купила квартиру, машину, объездила полмира, получила несколько дополнительных образований в ведущих мировых университетах.

Как ты понимаешь, веду я, дорогой читатель, к тому, что все у Тамары на месте, кроме одного – отношений. С ними какая-то беда, не складывается, и все тут. Хотя мужчин вокруг полным-полно. Правда, все они, разумеется, козлы, которым нужно только одно – секс. А не

для этого роза ее цвела, пусть сначала докажет серьезность намерений, а потом уже получит сладенький приз. В конце концов, она – женщина, достойная нормальных отношений, а не поебушек на одну ночь. Не проститутка, чай, какая.

Секс на первом свидании, как, впрочем, и на втором, Тамара жестко порицает, сначала сообщая, что, мол, не может вот так, без эмоциональной связи, а потом добавляет, что если сразу дать, то ведь он возьмет и пропадет, почувствует – добыча его и чего теперь на нее охотиться, можно валить.

Поразительно, но все эти высокоморальные суждения никак не помогают ей, а скорее наоборот: все мужчины, с которыми Тамара связывается, – сплошь либо относятся к категории «пойдем, потрахаемся», либо начинают невнятные отношения, наполненные играми в «ближе-дальше». Сам же секс приносит больше страданий, чем удовольствия. Ибо после, собственно, акта любви с ней случаются очень неприятные переживания: с одной стороны, хочется спрятаться куда подальше, с другой – ужасно боязно, что теперь человек, ставший суперблизким, куда-нибудь пропадет. Вот если бы весь этот разврат происходил с законным супругом – было бы другое дело. А тут все зыбко и непонятно. Как же оно так получается?

Сейчас расскажу.

Анализ

Тамара наша – поклонница теории о магической писечке. Она в ее парадигме – всему голова. И чем дольше мерцает манящий свет вагины вдалеке, тем лучше для отношений.

Сколько права женщин не защищай, сколько не доказывай их всестороннюю важность, нужность, наши бабы как торговали вагиной, так и продолжают дальше. Теперь, правда, проституция почему-то называется «женским достоинством». **Схема стара как мир: не давать мужику, с которым у тебя планируются или уже имеются отношения, свое сокровище, пока прелестник не докажет серьезность своих намерений (например – женится).** Что здесь общего с проституцией, удивишься ты? Да, собственно, все.

Во-первых, начнем с того, что мантра «не трахаться до свадьбы» пришла к нам из тех времен, когда женщина была товаром в прямом смысле. Продавались невесты на ярмарке, аки скаковые лошади (часто, кстати, рядом стояли). Девственность котировалась по трем простым причинам: физиологическое удовольствие от контакта с, простите за такие подробности, узенькой девочкой, здоровье (триппер тогда не очень лечить умели), отсутствие других претендентов на бабу (а то, неровен час, голову с плеч). Посему девушка с нетронутой вагиной стоила дороже.

Официально-то мы, конечно, удалились от модели купли-продажи барышень (хотя о чем я, вон половина Инстаграма – дорогие проститутки), но идея про не давать, чтобы заключить сделку получше, здравствует и процветает. И, **в принципе, нет никакой разницы: изображаешь ты святую невинность ради большого калыма или за «гарантии» в виде штампа в паспорте или обещания серьезных отношений. Суть одна: пизда твоя – разменная монета.** Ты пытаешься с ее помощью получить себе кусочек послаще. Просто у кого-то он денежный, а у кого-то – лекарство от тревоги.

Вся история с «не сплю на первом свидании, потому что я – приличная и недоступная женщина» – лицемерие, набивание себе цены (с которой проблемы из-за неуверенности) и манипуляция для подогревания какого-то там псевдоинтереса, опять же по причине пробелов в собственной оценке.

Ничего такого ужасного в самом этом факте нет. Хочет девчонка стабильность какую-то обрести и может только так – имеет право. Вопрос только один: о каком женском достоинстве может идти речь, если единственным своим сокровищем, преимуществом, стратегически важным пунктом баба считает вагину? Которую, кстати, продолжит использовать как валюту и в «счастливом браке». Нужно ли пояснять, что нормального мужика подобное только отпугнет, ибо видел он твою загадочную королевишну в гробу.

Естественно, что, когда в голове твоей существует сия концепция, во внешнем мире ты будешь находить тех, кто ровно так же, как и ты, считает секс разменной монетой. Что и случается с Тamarой. Пока торгуешь – будут покупать. И ничего здесь не попишешь.

Логика женщины, которая не пытается набить себе цену с помощью недоступной вагины, будет примерно такой: «Я не занимаюсь сексом на первом свидании, потому что в этот момент я его не хочу. Так как задачи и приоритеты у меня на этой встрече другие. Посмотреть на мужчину, „пощупать“, что-то о нем узнать. Но, если вдруг я внезапно возжелаю спутника на пресловутом первом свидании, – пойду и предамся страсти».

Она, эта женщина, не сочиняет сказок о том, что, мол, «хочешь мою писечку – покажи, как ты ко мне относишься» или «я – барышня, секса с которой нужно добиваться». С чего вдруг? Если ей самой нравится интимная близость, она получает от нее удовольствие, не чувствует себя никому и ни в чем обязанной и не использует половой акт как предмет для торговли за внимание. Когда она не готова пока переходить к близости, сообщает об этом прямо и именно такими словами.

Тема с запрещенкой на первом свидании выросла из теории, что все мужчины – охотники, и чем дольше они носятся за трофеем, тем больше будут его ценить. Парни, может, и действительно ребята азартные, и интерес их стоит подогревать. Только с чего все взяли, что это связано именно с сексом? Можно изображать из себя неприступную мисс месяц-два, а потом, после счастливого момента, радостно обосноваться у плиты в домашнем халате, названивать по сто раз в день и подчинить всю свою жизнь семье, в ожидании, что коль так долго его мариновала, то теперь-то все будет хорошо, – и получить на деле шиш с маслом.

Раз уж ты уповаешь на азарт, то логичнее предположить, что его нужно поддерживать постоянно, то есть по этой же логике вообще не трахаться никогда. Так как, подстрелив уже тонконогую лань, чувак успокоится и сбежит. И неважно, произойдет это на первом свидании или на десятом. **Человек либо способен на отношения, либо нет. Нельзя на это повлиять с помощью приманивания его на запретный, прости господи, плод.**

Теперь про установку «Им всем нужен только секс». Она типична для барышень с шизоидными страхами. И является защитной. Надежно предохраняет от близости.

Тамара в отношениях – шизоид, именно эта часть ее личности доминирует. Благодаря стараниям своей отъехавшей мамы девушка

очень боится реальных отношений и любви – потому что все, кого она любила, обижали ее, унижали, уничижали. Но нельзя же в этом признаться многоуважаемому обществу? Что ты за баба такая, если не мечтаешь о муже, детях и большом доме с собакой? Дефективная, поди. Как оправдать себя в глазах этих «мудрых» людей? Сочинить теорию про «все мудаки». Мол, я бы с радостью, так им ведь только одно нужно, как тут достойного найдешь.

Стоит только рядом с ней появиться какому-нибудь мужчине, как события начинают разворачиваться следующим образом: взаимный интерес, желание проводить время вместе, свидания, разговоры, переписка, поцелуи и так далее. Неважно, с какой скоростью все это происходит, суть одна – двоих тянет друг к другу. И все вроде прекрасно, чем не чудесная картина? Ан нет, женский мозг, затуманенный «мудрыми» цитатками, желанием «сразу и на всю жизнь», бабушко-материнскими постулатами про отношения, начинает судорожно подавать сигналы тревоги. Аларм! Вдруг ему от нас нужен только секс? А если все это лишь ради удовлетворения низменных инстинктов? Начинаются наблюдения, проверки на прочность, какие-то игры в старорусскую девственницу, несмотря на брак и с десятков отношений за плечами.

Долго ли, коротко ли, интимная близость все же состоится. И после нее Тамару размазывает по стенке. Потому что она ждет какого-то невероятного поведения избранника после великого события (что он должен делать, она сама не знает, главное, чтобы вот это свербящее чувство неуверенности внутри успокоилось). Разумеется, мужчина его не продемонстрирует, ибо ситуация – «пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что». А девица начинает себя накручивать.

И вот что интересно. На самом-то деле она права. **В начале отношений нами действительно правит преимущественно секс. Ибо находимся мы на стадии химической влюбленности. Гормоны бушуют, застилают мозг, и хочется бесконечно поглощать интересного тебе человека, проникать в него, получать его, обладать им.** А что лучше всего для этого подходит? Правильно – интимная близость.

Это – нормальная, необходимая и неизбежная часть становления любых отношений. **Все долгие и счастливые романы начинаются с влечения. В какой-то момент что-то щелкает – и понеслась. Мы,**

прошу прощения, трахаемся, как кролики, порою сутками не вылезая из постели.

Так что да. Тебе не кажется, он очень-очень хочет секса, и многие его действия направлены на то, чтобы уже слиться с тобой в экстазе. Но не потому, что мужчина твой носился по городу с членом наперевес и с одной мыслью: «Кого бы тут пообольщать, чтобы дали», а потому, что именно так выглядит первая ступень его влюбленности. Во что она перерастет дальше – не знаете ни он, ни ты. Например, вполне возможно, что, после того как слегка утихнут страсти, ты сама обнаружишь в столь желанном объекте ряд изъянов, не совместимых с жизнью. Так что пока наслаждайся. Это же самое крутое время – познание, изучение, эмоции, бабочки в животе. Странно его портить бесконечным поиском ответа на вопрос: «Ради чего все это?» Ради радости, оргазмов и крыльев за спиной.

Кстати, будет не лишним напомнить, что женщина в интимной близости нуждается ничуть не меньше, чем мужчина. Это потребность, заложенная в нас природой, причем первичная. Так что, кто кого еще «пользует», подумать надо.

В Тамарином случае картина осложняется еще и тем, что у нее в принципе стоит серьезный запрет на секс. В ее голове интимная близость приравнивается к чему-то очень грязному, осуждаемому, порицаемому и постыдному. Так что ничего удивительного в ее эмоциональных провалах после ЭТОГО нет.

Что делать

Я совсем не отрицаю тот факт, что в твоей жизни все реально идет по одной схеме: секс, и потом они исчезают. Это происходит по двум причинам.

Во-первых, ты, как и Тамара, манипулируешь сексом. И привлекаешь к себе тех, кто относится к нему ровно так же – как к игре. В этом случае тебе важно пересмотреть свои установки (чем мы, собственно, и занимались на протяжении всех этих страниц).

Во-вторых, возможно, ты выбираешь недоступных партнеров с подсознательным желанием их в себя влюбить. Такой вот квест тебе очень хочется проходить. И по идее, сразу ясно, что с этими чуваками

каши не сваришь, но твои демоны толкают тебя вперед, шепча, что сейчас-сейчас мы растопим его сердце. Собственно, если с объектом повезло – до первого соития оно и растопится, а дальше, так как отношения никакие ему не нужны, рыцарь свалит на поиски дальнейших подвигов. В этом случае лучше всего работать со специалистом, находя корень сценария и убирая его.

Теперь, собственно, про сам процесс. Коли ты приторговываешь писечкой, есть подозрение, что у тебя с сексуальным удовольствием все не очень хорошо. Например, ты занимаешься сексом не той частью. Поясню. У нас есть когнитивный кусочек (это голова и разум, живущий в ней), есть чувственный (это грудь и верхняя часть живота, там обитают наши чувства) и есть «животный» (низ живота, там обитают страхи, сексуальное желание, силы). Так вот. **Женщины сексом занимаются обычно из двух позиций: либо из «животной», либо из когнитивной. Во втором случае и начинаются проблемы.**

Если это про тебя, то твоя задача – лишиться своей секс социальной функции и оставить только физиологическую. Давай для начала разберемся, зачем он тебе вообще нужен. Надеюсь, это занятие приносит тебе удовольствие. Помогает чувствовать себя лучше, повышает настроение и удовлетворяет одну из важных жизненных потребностей. Вот с этой точки зрения к нему родимому и стоит подходить. И в процессе переключаться с головы на чувственность. Как? Постоянно направлять свое внимание на низ живота: как там, что там, какие ощущения.

А вот тут как раз может скрываться вторая проблема: ты в принципе не очень знакома со своей сексуальной частью. Что тебе нравится, а что нет, насколько у тебя чувствительные соски, клитор и всякие другие интересные места. Где находятся зоны, от стимуляции которых ты в буквальном смысле потеряешь голову. О каком сексе ты вообще фантазируешь. Отсутствие понимания всех этих моментов вызывает зажатость и не дает полноценно переключиться в нужный режим.

Избавиться от этого можно с помощью мастурбации. Но не такой, как большинство привыкло: исподтишка, по-быстрому, а с чувством, с толком, с расстановкой. Для начала попробуй исследовать свое тело. От макушки и до пяточек. Тебе нравится трогать свои соски? Как они отзываются на прикосновения? А промежность чувствительна в каких

местах? Как реагируют на стимуляцию локтевые и коленные сгибы? Старайся как можно дольше подержать себя в предоргазменном состоянии.

Мастурбация – это не только физиологический процесс, но и активная работа фантазии. А следовательно, она помогает открыть доступ к нашим желаниям и предпочтениям, без понимания коих хороший секс невозможен. Посему следующая ступень – пробуем доставлять себе удовольствие без дополнительных источников возбуждения, заводясь только с помощью собственной фантазии. Проще говоря, без порно, эротических рассказов и так далее.

Используй игрушки. Секс-индустрия давно уже шагнула за рамки фаллоимитаторов, и в арсенале специальных магазинов есть много крутых штук для стимуляции разных зон.

Следующий важный вопрос: для кого ты занимаешься сексом? Ответ на него прямо и честно. Для себя? Для него? Для кого больше твой секс? Если для него, то вполне логично, что ты обязательно захочешь за этот «подвиг» некую «оплату». Из серии гарантий и прочего. Поэтому давай ты разберешься с тем, что мужчина тебе дает в сексе, чтобы выйти из позиции «жертвующей» и перейти в «берущую».

Если ты, как Тамара, воспринимаешь мужчину в качестве источника сексуальной агрессии, то давай вернем инициативу в твои руки, я сейчас, кстати, в прямом смысле. Пофантазируй о том, что тебе нравится делать с мужчиной: как бы ты его хотела трогать, какие места его тела тебе интересно рассматривать, как было бы приятно его обнимать. Если у тебя есть живой сексуальный партнер – прекрасно, переходи из фантазий в реальность. Так сказать, начинай ощупывать своего мужика.

И на сладкое один очень важный факт, который прямо сейчас снимет часть твоих страхов и сомнений. Секс – это лакмусовая бумажка для отношения человека к своему партнеру, да и в целом к этому миру. По нему ты сразу поймешь, насколько твой потенциальный возлюбленный заботлив, готов ли он думать о ком-то, кроме себя, и волнуют ли его другие люди в прямом смысле этого слова, а не как инструменты для поднятия собственной самооценки. По тому, насколько человек открыт в сексе, насколько он готов уделять

тебе внимание, как он это демонстрирует, ты сможешь сделать архиважные выводы для начала отношений.

Королева на горошине



На первый взгляд Надя – милая девочка. Нежный голосок, плавная речь, большие, широко распахнутые глаза, обрамленные пушистыми ресницами, пухлые губки и детское выражение лица. Прямо плядишь – ну цветочек, натуральный тридцатилетний цветочек. С ней действительно приятно общаться, вести пространные беседы, смеяться над какими-то шутками.

Есть у Нади и муж – Кирилл. Очень красивый, статный, видный юноша, который опровергает миф о ветрености привлекательных мужиков и безмерно предан своей любимой. С работы встречает, ужин готовит, во всем поддерживает, в свободное время ни шагу от дамы сердца.

Такая вот красивая пара. Хоть сейчас на обложку журнала «Счастливы вместе», чтобы одинокие барышни обливались слезами зависти и горечи и бежали клеить себе ресницы, как у Надюши.

Жить бы и радоваться, но есть в чудном цветочке червоточинка. В первый раз, когда эта часть Надиного характера показалась во всей красе, Кирилл не на шутку перепугался. Ибо его принцессу вдруг как подменили, и вместо теплой, преданной, ручейком разливающейся вокруг него девчонки перед глазами предстала холодная морра. Непроницаемая маска на лице, сверкающие недовольством глаза и гробовое молчание.

А дело было так. В один прекрасный семейный день Кирилл имел неосторожность поставить лайк на фото своей бывшей девушки. Фото, кстати, действительно было симпатичное: осенняя листва, какие-то там горы, все в правильных тонах, с хорошим фильтром, чего б не лайкнуть-то. Поставил и забыл. А через час Надя перестала с ним разговаривать. Надела загадочное лицо – смесь скорби, равнодушия и презрения, – демонстративно села в дальнем углу квартиры и на вопросы отвечала, что, мол, все в порядке, ничего не случилось.

Кирилл разве что вызов духов не организовал, дабы узнать, что произошло. И так и сяк спрашивал, и делился собственными догадками, и молил остановить эту моральную пытку – все без толку.

На следующий день все продолжилось, и когда нервы бедняги не выдержали и он возопил, что так продолжаться больше не может, Надя тут же накинулась на него с обвинениями в черствости, истеричности и грубости. Она, мол, и так страдает из-за его предательства, а он – свинья – еще смеет на нее кричать.

– Какое, мать твою, предательство? Что я сделал-то?

– Ты до сих пор любишь свою бывшую! А я тебе не нужна!

Тут, собственно, пазл и сошелся. Сколько бы Кирилл ни объяснял, что его симпатия к зарисовкам на тему «какая осень в наших краях» не имеет ничего общего со страстью к бывшей пассии, все было без толку, Надя с полной самоотдачей демонстрировала невероятные страдания и на контакт не шла. Кирилл изводил себя чувством вины и страхом, что сейчас ненаглядная его не выдержит таких ужасных переживаний и просто уйдет.

Тревоги эти были напрасны. Минула неделя, и барышня наша начала постепенно оттаивать. Вскоре эта история вообще забылась. А вот линия поведения Нади в любой непонятной ситуации, к сожалению, нет. Стоит только Кириллу сказать что-то не то. Или посмотреть как-то не так. Или что-то там не сделать так, как виделось правильным Наде, она достает загадочное лицо, надевает его и начинается увлекательный квест «пойми меня, если сможешь».

Кирилл от этих закидонов в прямом смысле постепенно сходит с ума, так как совершенно непонятно, когда и где рванет, и, что самое важное, разобраться, за что именно тебе наказываю, – не представляется возможным в принципе.

Анализ

Наша девочка-цветочек – идеальный пример пассивного агрессора. Вроде как и стульями ни в кого не кидается, а при этом правонарушитель жестоко наказан и мучается от чувства вины. Собственно, именно оно и является главным оружием всех любителей этого вида манипуляций.

Прием, который применяет Надя, – демонстративная молчаливая обида. Этакая, знаешь, принцесса на горошине. Ходит с перекошенным лицом, но никому ничего не говорит. Милый мой, хороший, догадайся сам, а не осилишь головоломку – бесчувственный ты чурбан, буду наказывать до скончания века.

Загадочное лицо – не единственное проявление пассивной агрессии. Иногда она принимает обратную форму «это я во всем виноват» с показательным посыпанием головы пеплом. Или проявляется в виде бесконечных жалоб и одновременного резкого отрицания помощи, которую ты в ответ на них любезно предлагаешь.

Например:

- Я – уродина!
- Ну ты чего, посмотри, очень красивая девочка!
- С ума сошла? Ты жопу мою вообще видела? Красивая, блин, девочка.

Рядом с пассивными агрессорами мы всегда чувствуем себя виноватыми, беспомощными, несправедливо осуждаемыми, и, конечно, они очень-очень бесят. Ведь эти вечные жертвы кажутся таковыми лишь на первый взгляд, на самом деле за личиной обиженки скрывается тот еще садюга.

Надя – типичная мазохистка, продукт очень деспотичного отца. Все детство он талдычил, что девочка недостойна любви, ибо недостаточно постаралась, что она должна много трудиться, дабы быть лучше всех, критиковал внешность, поведение, оценки, выбор, бесконечно напоминал, как ради дочери оставил карьеру и собственные интересы. И, конечно, демонстрировал уже знакомый нам сценарий «я обиделся». Продолжает, кстати, по сей день. Как только дочь делает что-то несоответствующее его представлениям об этом мире (о них, как ты понимаешь, можно только догадываться, ибо прямо никто ничего не говорит), он, вооружившись холодным тоном, таинственным лицом и любимым ответом пассивных агрессоров «все нормально», начинает моральные пытки.

Да-да, мой друг, маска «королевы на горошине» свойственна как девочкам, так и мальчикам, среди них тоже немало любителей походить с раздражителем в жопе без объяснения причин своего дискомфорта.

Надя, сама того не осознавая, копирует поведение своего родителя, который, кстати, не раз доводил ее до истерики, когда она только и могла, что повторять один-единственный вопрос: «Неужели так сложно сказать прямо, в чем дело?!»

Как бы нас с тобой ни бесили люди подобного склада, придется признать один факт – они действительно не могут доносить информацию прямо. Не научили в детстве, ставили запрет на эмоции (особенно на злость, вот она и стала неосознаваемой, найдя столь экзотичную форму выражения), отвергали любые жалобы, подавали вот такой пример и рассказывали байку, что близкие люди обязательно сами должны догадываться, что там творится в твоей голове.

Собственно, если я не могу донести свои претензии прямо, потому что боюсь их обесценивания и нападения в ответ, то какой лучший вариант? Продемонстрировать – и пусть эти суки, обидевшие меня, сами поймут, сделают выводы и придут с повинной. А я, так уж и быть, прощу.

Полагаю, что тебя, мой дорогой читатель, могла заинтересовать не только форма поведения Нади, но еще и повод, по которому разгорелось пламя страстей. Если ты человек адекватный, то, скорее всего, история про трагический лайк вызвала недоумение, а быть может, даже негодование: ну что это за овцизм вообще. Особенно на фоне того, что мужик-то ведь всем прекрасен.

Ввиду того что в Надином мозгу прочно сидят слова любимого отца про то, что любить ее нельзя и если кто-то кроме него позарится на сие счастье, то, скорее всего, по ошибке, действительно хорошие отношения с мужем кажутся ей фейком, обманкой. Ну невозможно такое, чтобы красивый, классный, успешный, добрый и заботливый мальчик полюбил такую несуразную девочку, как она. Он либо слепой, либо наебывает.

Поэтому любой намек на повод для обесценивания партнера Надино сознание тут же подхватывает, начиная создавать из него огромную проблему. И вот она уже в привычной для себя ситуации: значимый человек любит другую, а она – на любимых задворках. Все как обычно, знакомо нам с детства. Не жили хорошо, не будем и начинать.

Что делать

Если все же хочется попробовать начать (в смысле жить хорошо), давай-ка мы с тобой, дружок, серьезно поговорим.

Для начала мы раз и навсегда договоримся: **у окружающих тебя людей нет ни обязанности, ни возможности догадываться о том, что с тобой происходит, что тебе не понравилось, что ты хочешь.** Если ты жаждешь общения в таком формате – его любезно предоставят твои родители-мудаки, сотворившие вот это все с тобой. К ним и иди, сядьте, обнявшись, и тренируйте третий глаз сколько влезет. К другим с этой грандиозной концепцией лезть не нужно. Если ты так сильно страдаешь оттого, что жестокие, черствые люди недостаточно внимательны и заботливы к такому пупсику, как ты, – так валяй, измени систему, прояви к ним великодушие, оставь в покое либо общайся словами через рот.

Далее. Ты же чего хочешь-то? Чтобы тебя любили. И нормальной любовью, а не так, как папочка с мамочкой. А что ж ты пытаешься ее выбить такими дикими методами? Попробуем подумать: **можно ли вызвать любовь с помощью вины? Тебе мерещится, что да. Но лишь потому, что у тебя нарушена причинно-следственная связь.** Глючишь, что любовь к родителям, ну или кто там тебя абьюзивно воспитывал, была вызвана именно их закидонами. Но нет. Первичным было хорошее чувство, а потом они на него навалили всякого дерьма.

Сводя все сказанное к единому знаменателю, я предлагаю тебе, не дожидаясь проработки всей грандиозной мазохистической конструкции, выстроенной в твоей голове, заняться некоторыми корректировками своего поведения. Например, каждый раз, когда тебя осенит идея походить с загадочным лицом, чтобы близкий человек сам догадался, что с тобой приключилось и в чем он виноват, ты, пожалуйста, останови себя и подумай вот о чем.

- Какие чувства у него это вызовет? (Подсказка – сначала вину и беспомощность, затем острое раздражение.)

- Почему ты хочешь, чтобы тот, кого ты любишь и от кого хочешь взаимности, испытывал к тебе вот это все?

А дальше набираешь больше воздуха в легкие, вспоминаешь, что перед тобой не тот человек, что отвергал тебя когда-то (а если это кто-то подобный ему, то стоит подумать, на кой ляд оно тебе надо), и высказываешь свои претензии или пожелания прямо и понятно. Тут я тебе облегчу задачу, рассказав, как это делать.

Общие правила

- Перед тем как затеять любую беседу, проверь себя на вшивость. Ты хочешь поговорить, чтобы что? Какой именно цели ты добиваешься и чего ждешь от беседы? Ответ на эти вопросы себе. **Если твоя цель – заставить что-то делать или не делать, изменить чужие привычки и прочее в том же духе, – затея плохая.**

- Для начала разложи себе по фактам, что формирует твое впечатление о происходящем. Какие события, слова, поступки. Конкретно и без домыслов.

- **Всегда говори только от себя: я вижу, я понимаю, мне кажется, я чувствую, я хочу.** Не нужно превращать себя в последнюю инстанцию и оплачивать какой-то там вердикт. Да-да, я сейчас про твое любимое, безапелляционное «ты меня не любишь!».

- После того как ты сообщишь о своем видении ситуации, спроси, как она выглядит для второго человека. И, если он начинает говорить что-то противоположное, не нужно сразу кидаться его переубеждать, перевоспитывать и доносить единственно верную точку зрения – твою. Выслушай, и внимательно.

- Предложи решение. Не потребуй, не поставь ультиматум, а скажи, что у тебя по этому поводу есть такая идея. Поинтересуйся, какие варианты есть у него.

Пример: у тебя есть ощущение, что вы стали меньше времени проводить вместе.

Факты: раньше вы ужинали каждый вечер и по выходным куда-то ездили, сейчас уже пару недель как ты ложишься спать одна и уик-энды вы проводите по отдельности.

Озвучить это можно следующим образом: «Мне кажется, что мы стали меньше бывать вместе. Раньше мы ужинали каждый вечер, а сейчас нет. Как ты смотришь на то, чтобы попробовать на этой неделе поужинать вместе, например, в понедельник и среду?»

Помни, пожалуйста, одну важную вещь. Перед тем как что-то сказать, проговори это про себя и задайся вопросом: понятно ли со стороны, что ты имеешь в виду?

Претензии

Как мы обычно говорим о своем недовольстве? Правильно, упрекая. Навешивая обидные ярлыки и стараясь как можно доступнее объяснить человеку, какое он дерьмо. Даже если он реально виноват, единственная реакция в ответ на такие выступления – желание защищаться, и агрессивно. Поэтому, пока у тебя кто-то просто «козел», «овца», «мудак» и так далее, конструктивной беседы можно не ждать.

В случае, если ты все же хочешь не порки, а решения проблемы, используй вот такие простые рекомендации.

Привыкай, мы опять начинаем с осознания своей цели. Я хочу ему об этом сообщить, чтобы что? Как правило, тут два варианта. Либо чтобы партнер изменил свое поведение. Это в целом допустимый смысл послания, правда, помни, что человек может не хотеть этого делать, и это его право. Второй – чтобы он испытал вину за свои проступки. Вот это очень-очень плохо. И сигнализирует о том, что ты хочешь наказывать.

Используй формулировку: «Когда ты делаешь так, я чувствую вот это». Я не устаю писать о ней из книги в книгу, ибо это единственный безопасный вариант донесения своего недовольства. Другого нет и не будет. Почему? Потому что в ней нет обвинения, лишь информация о твоих негативных чувствах, а следовательно, возмутиться на подобный месседж может только совсем упоротый человек, а такие, как мы помним, нам и не нужны.

В первой части этой конструкции ты говоришь о четких фактах (действиях), во второй – о своих чувствах. Четкие факты – это, например: не берешь трубку на звонки, отвечаешь «отстань, дура», когда я хочу с тобой поговорить, кладешь грязные носки в раковину с посудой. Все обтекаемые фразы типа «не уделяешь внимания», «охладел ко мне», «игнорируешь меня» – не подходят. В ответ на них ты рискуешь получить отрицание, мол, ничего подобного не происходит.

Во второй части должно быть сообщение, которое обязательно начинается с «я» и заканчивается конкретным чувством. Никаких «меня злит», «мне не комфортно» и так далее.

Пример: «Когда ты не берешь трубку на мои звонки, я чувствую тревогу».

Помни, пожалуйста, что **если перед тобой человек, который срать хотел на чужие чувства и не умеет принимать их во внимание (а такие, к сожалению, в природе водятся), то никакие правильные формулировки и качественно построенные фразы не помогут.** А вот с адекватным индивидуумом очень даже сработают и помогут улучшить коммуникацию. Так что заодно и своеобразный тест на мудизм получается.

О желаниях

Один из самых популярных вопросов ко мне, кстати: как сказать близкому человеку, чего тебе хочется. На первый взгляд, ну плусть же, как-как, блин, – словами через рот. Но, видишь, дружок, какая штука. У многих из нас просилка не сформирована. И нам мерещится, что, мол, это неудобно, и тогда человек не по доброй воле будет делать, а потому что мы его как будто заставили. Естественно, галлюцинации все эти посещают нас по одной лишь причине: мы сами не отказываем другим, так как стараемся для всех быть хорошими. Но. Во-первых, не все такие. Во-вторых, если кто-то еще так делает, это его проблема, не твоя. **У взрослого человека всегда есть право сказать «нет, извини», и он может им воспользоваться.**

Кстати, тебе об этом важно помнить не только в контексте себя. **Твой партнер, или друг, или любой другой близкий человек может отказывать. И это не повод проклинать его, устраивать обиды и обвинять в нелюбви.** Людям свойственно не хотеть или не мочь делать какие-то вещи, неважно, испытывают они к тебе теплые чувства или нет. Если ты в ответ на это начинаешь надувать губы и кидать обвинения, что, мол, грош цена твоей привязанности, то ты – манипулятор, причем хреновый. Уж прости.

Так вот, **памятка** для тех, кто хочет перестать быть пятилеткой и стремится перейти в разряд взрослых людей.

- **Говори прямо.** Все намеки оставь, пожалуйста, за дверью. Нормально делай – нормально будет. Поэтому озвучивай свое желание следующим образом: мне бы хотелось, я хочу, мне будет приятно.

- **Говори конкретно.** Людей не ебет, что в твоём понимании означает «что-нибудь интересное», «знак внимания», «что-нибудь приятное». Для кого-то это кусок арматуры, для кого-то розочка. Поэтому сделай милость, скажи, что именно тебе нужно для счастья.

- **Оставь пространство для отказа.** Во-первых, реагируй на него адекватно, без надутых губ, слез и прочих прелестей. Во-вторых, лучше сразу скажи, что ты примешь «нет». Например: «Мне хотелось бы на выходных поехать погулять вместе, но если ты не хочешь или у тебя другие планы, я могу сделать это сама (сам). С тобой будет веселее, но ничего страшного, если ты не готов(а)».

Как справиться с обидой

Начну сразу с новости – пытаться что-то делать с обидой бесполезно. Болезненная реакция на неоправданные ожидания является миксом из других, тщательно подавленных тобою чувств. С ними и нужно разбираться.

Что же замешано в адском коктейле, из-за которого тебе сдавливают горло, режет глаза и печет в груди? Злость, страх, вина. На первый взгляд – противоречиво. Объясню на примере.

Ты и твой мужчина договорились, что пойдете вечером в кино. Выбрали фильм, назначили время, ты причепурилась, ждала, неделю ведь не виделись. Стоишь, ждешь. Вдруг выясняется, что принц не прискачет. Ты, естественно, злишься, ибо, ну что это вообще такое! **И вроде как выразить бы гнев, но не тут-то было, потому что включается страх: а вдруг человек тогда вообще исчезнет. Появляется он из давнего запрета на злость (привет, издержки воспитания).** Логика такая: девочкам злиться негоже, они прекрасные цветочки, и вообще, такая черная бяка, как гнев, отталкивает и опровергает любовь. Какой самый лучший способ не продемонстрировать чувство? Конечно, подавить его, что ты и прodelываешь со своим негодованием и страхом.

Далее в этот прекрасный дуэт, вполне вероятно, вступит вина, она всегда отсвечивает там, где есть неадекватные запреты. Мол, ну что я, как свинья-то, себя веду, может, человек правда замотался, а я гневаюсь, фу такой быть. Дивное трио, способное свести с ума, собирается в контейнер обиды, где начинает благополучно гнить, отравляя тебе жизнь.

Единственный способ вычистить этот треш из себя – признать реальные чувства и выпустить их.

Первый шаг – оценить адекватность своей обиды. Тут все довольно просто. **Обида адекватна, когда у нас, двух взрослых людей, есть договоренность о чем-либо и она не была соблюдена.** Как, например, в случае с кино.

Обида неадекватна, когда кто-то из участников общения стоит в позиции ребенка (либо я – деточка, с эмоциональным состоянием которой должен нянчиться другой человек, например, я обвиняю его в том, что меня не делают счастливой; либо визави в моих глазах –

малыш, обязанный слушаться, отчитываться, подчиняться, например, я надуваю губы из-за того, что он не дает читать телефон или смотрит порно). **Еще один вариант ненормальной обиды: я страшно расстраиваюсь, так как делала что-то в надежде на получение бонуса, забыв уточнить, а была ли такая возможность и/или договоренность** (например, сидела на работе до ночи, думая, что меня за это обязательно повысят, хотя от начальства такой информации не поступало). В случае с неадекватной обидой речь идет о невротической коммуникации, и тут нужно решать проблему не с реакциями, а с токсичными установками про то, кто там что кому и с какого рожна вообще должен. Поэтому все дальнейшие шаги подойдут только тем, чья обида имеет под собой реальные основания.

Второй шаг – разозлиться. Вспомни ситуацию, на которую ты обижаешься, и найди в себе место, которое гневается. Напоминаю – это не отменяет любовь. **Мы можем очень хорошо относиться к человеку, но иногда испытывать негативные чувства из-за того, что он что-то делает или не делает.**

Третий шаг – посмотри, что там есть кроме злости. Сделать это можно вот как. Представь, что в той ситуации ты выражаешь свое раздражение, например кричишь, топаешь ногами или просто сообщаем, что испытываешь именно такую эмоцию. Как могли бы развиваться события дальше? И что ты чувствуешь, наблюдая такой сценарий? Скорее всего, это тоже упаковано в контейнере обиды.

Четвертый шаг – выпускаем. Контакттировать с человеком при этом необязательно. Ты можешь проговаривать все обнаруженные чувства, но лучше, конечно, сначала записать, а затем прочитать вслух. Оформить как письмо или как сообщения в чат без адресата (отправлять ничего не надо).

Самое плавное, чтобы там было описано:

- 1) каково тебе с твоей обидой (перечисли все моральные и телесные ощущения);
- 2) на что ты злишься и как это выражается (что тебе хочется делать из твоей злости);
- 3) чего ты боишься и почему тебе страшно выразить себя и свои эмоции;
- 4) в чем ты чувствуешь свою вину в этой ситуации.

После того как выльешь «на бумагу» – читай вслух. Будет больно и грустно, поэтому продолжай декламировать до тех пор, пока не станет спокойнее.

Пятый шаг – принимаем. Если ты вообще собираешься что-то делать со своей обидой, то помимо всего негатива есть еще и положительные чувства к человеку. Их нужно поднять. Можно, например, перебирать приятные моменты, вспоминать все хорошее, что тебя связывает с ним. Если в этом варианте идет сопротивление, попробуй представить, что с твоим «обидчиком» происходит что-то очень важное и радостное для него. И поищи в себе место, которое ликует вместе с ним, хотя бы немного. После того как у тебя получится, можешь писать туда же, в письмо или чат, что ты любишь этого человека, что он важен и ценен для тебя. Еще раз напомним: теплое отношение не отменяет возможности на него злиться.

Шестой шаг – он, по идее, идет одновременно с четвертым и пятым – расправляй тело. Обида, как правило, заставляет нас скукоживаться и зажиматься. Поэтому, когда будешь читать свои записи, постарайся полностью расслабиться, распрямиться и найти максимально комфортное положение для чресл своих (особенно это касается пятого шага, его нельзя выполнить, пока ты не уберешь телесное сопротивление).

И напоследок одно важное личное наблюдение. **Обида – на мой вкус, штука манипулятивная, именно поэтому с ней довольно тяжело расставаться. Большинство старательно дуют губы в ожидании, что провинившийся незамедлительно исправится. Цель эта, прямо скажем, так себе.** Во-первых, потому что все уже случилось, при всем большом желании человек не вернется назад и не отменит это. Во-вторых, если обида твоя неадекватна или вторая сторона не признает ее адекватность, то максимум, на что можно рассчитывать в ответ, – раздражение. В-третьих, если обида адекватна и человек тоже, то он столкнется с чувством вины. Не уверена, что ты хочешь выстраивать свои отношения через такую призму. Об этом следует помнить, когда ты выбираешь вариант походить с загадочным лицом.

На тот случай, если ты, мой друг, узнаешь себя не в Наде, а в ее многострадальном муже, вот парочка рекомендаций по общению с пассивными агрессорами.

Не играй в эти игры. Если кто-то рядом ходит с загадочным лицом, спроси один раз, что произошло, получив отказ, скажи, что с удовольствием обсудишь проблему, когда человек будет готов, и ВСЕ. Никаких попыток разузнать, вытащить ответы и так далее.

Проговаривай чувства. Говори о том, что видишь, что происходит с человеком (например, «я вижу, что ты злишься») и сообщай о своих («когда ты так делаешь, я чувствую...»), например: «Когда ты говоришь мне такие вещи, я чувствую желание защищаться»).

Не вступай в борьбу. Ты все равно в ней не выиграешь.

Давай любовь и внимание, когда человек не пытается раздобыть их манипулятивным образом.

План побега



Однажды моя подруга не могла расстаться с партнером. Долго, а уж по меркам вменяемого человека с четкими границами чрезвычайно, неприлично долго.

Отношения их, понятное дело, были созависимыми. Сначала болтались в теплом любовном треугольнике с его супругой, после его развода свободная третья комната в коммунальной квартире пустовала недолго, и появился сосед уже с Аськиной стороны. Приправлены эти бразильские страсти были алкогольной зависимостью главного героя. Правда, последний год их совместная жизнь напоминала скорее унылый российский артхаус, нежели яркий заморский сериальчик. После того как все третьи стороны устранились (Аськин

«отвлекающий маневр» оказался умненьким, смекнул, что ловить ему тут нечего, и свалил, а бывшая жена товарища поплакала-поплакала да пошла жить дальше), голубки, еще совсем недавно грезившие о дне счастливого полноценного воссоединения, оказались наедине друг с другом. И, как это часто бывает в подобных историях, охуели. Ничего вокруг не горит, страсть не подогревает, и вообще, кто этот человек рядом со мной?

Выяснять больше ничего не нужно, и из тем для разговора остались только бытовые вопросы, типа, когда будешь дома и что приготовить на ужин.

Совместное времяпрепровождение свелось к сидению в телефонах или молчаливому просмотру бесконечных сериалов.

Секс, ясное дело, сошел на нет. Пару раз Ярослав предпринимал какие-то попытки к сближению, но Асю уже откровенно тошнило, поэтому под разными предлогами она самоустранялась из этих брачных игр.

Вообще, ощущение тошноты было ее постоянным спутником. Домой идти не хотелось категорически, представить себе какие-то прикосновения было равнозначно пытке, и все, о чем она мечтала, сводилось к тому, что вот сейчас Ярик не выдержит такой жизни, все поймет и свалит в закат. Но орешек нам попался крепкий и сходить с места не собирался.

Поначалу Аська отмазывалась тем, что не может расстаться с ним из-за финансовой зависимости. Но, когда она стала зарабатывать в пять раз больше, а друг ее перестал вкладываться даже в продукты, не говоря уже о каких-то других расходах, стало ясно, что дело не в деньгах.

Потом она уверяла себя и других, что только с ним может быть собой, настоящей, такой, какая она есть. Правда, следом обычно подробно рассказывала, как Ярослав не может даже слышать о ее карьерных успехах, и вообще, говорить с ним не о чем, ибо ни по одному вопросу их взгляды не сходятся.

Следом началась песня о страхе. Мол, я же останусь одна, а мне так не нравится. Так хоть кто-то дома ждет, какое-то живое существо. Тот факт, что в большинстве случаев Ярослав являлся черт-те во сколько и в не очень потребном состоянии, Ася старательно игнорировала.

Боязнь за себя вскоре переросла в беспокойство за него. Как же это, причинить человеку боль, оставить его, он же ради нее семью бросил. Ярослав, стоит отдать ему должное, всячески подогревал этот страх, регулярно то напиваясь с горя, то попадая в какие-то странные переделки, то жалуясь на то, что никому-то он, бедняга, не нужен.

Как это обычно и бывает с барышнями, таскающими на своих плечах ненужные, мертвые отношения, Аська хирела на глазах. Шутка ли, трупный яд ежедневно потреблять. Тут тебе и землистый цвет лица, и не уходящий животик, тренируйся не тренируйся – на месте, и постоянно плохое настроение, ощущение, что нет сил. То там прихватит, то тут.

Слава богу, здравый смысл в итоге победил, и Ася решилась на разговор. Ярослав, видимо, почуяв неладное, сначала начал истошно болеть, потом избегать встреч дома, в общем, всячески оттягивал неизбежное. Но, в один из дней поняв, что ждать удобного момента она может всю жизнь, Ася позвонила ему и сказала, что больше вместе жить они не будут. Дала десять дней на очистку жилплощади и укатила приходить в себя к морю.

Почему же нельзя было сделать этого раньше? Давай посмотрим.

Анализ

Казалось бы, что может быть проще. Понимаешь, что разлюбил человека, мутит от него и не хочется ничего уже вместе, бери да уходи. Тем более что проку от него ноль, ни поддержки, ни помощи, ни маломальски человеческого общения. Чего тут уже ловить.

Но, скажу тебе, люди ведь не притворяются, не придуриваются, а действительно не могут совладать с некоторыми внутренними препятствиями.

Начнем со страхов. Они, родимые, способны долго удерживать нас рядом с нерадивыми мужьями, женами, любовниками, заставляя терпеть всякие неприятные вещи. **Твой первый шаг – признаться в том, что у тебя есть страхи, и перестать себя за них ругать. Это не показатель того, что ты слабовольная овца или тряпка, а скорее наоборот, хороший такой критерий психологического здоровья.**

Ответь себе на вопрос: что самое ужасное, кошмарное, непоправимое случится, если ты проявишь инициативу в расставании? Скорее всего, тебе придет ответ про какие-то очень сильные чувства и переживания, с которыми как будто не можешь справиться.

Страх одиночества

На страницах этой книги мы встретились с ним уже не один и даже не два раза и обязательно столкнемся еще. Так что ты уже помнишь, что как такового, самого по себе никакого страха одиночества не существует, что это так называемая смещенная боязнь, за ней скрываются другие, более глобальные вещи. Их нужно находить и прорабатывать.

Еще один способ, который помогает снизить интенсивность этого страха, – план роста. Для начала тебе нужно найти свои «недоразвившиеся» части, делается это очень просто. Ответь на вопрос: «Что именно я не смогу одна?» Записываешь как можно больше пунктов. Теперь напротив каждого из них помечаешь, что тебе нужно предпринять, чтобы ты могла делать это самостоятельно. Фокус не в том, чтобы стать «Дусей-агрегат», всесильной и не нуждающейся ни в ком телкой, а в том, чтобы вернуть себе власть над своей жизнью и перейти с уровня «я не могу без тебя» на «я не хочу без тебя», ну, или если и с тобой не хочу, то просто перестать глючить.

Страх чувства вины

На страхе пресловутого чувства вины держится множество хреновых отношений. **Никто не хочет быть плохим и становиться причиной чьих-то страданий, причем порой настолько, что лучше помучиться самому, чем слушать стенания другого.**

Штука-то, нужно сказать, в целом довольно эгоистичная: боюсь причинить вред другому, ибо это заставит меня чувствовать себя дерьмом, а также я боюсь, что меня боженька/карма/мироздание (нужное подчеркнуть) накажет.

Давай, мой друг, поговорим начистоту. **В ситуации, когда ты торчишь рядом с человеком, не испытывая к нему ничего и мечтая о том, как бы он сам свалил уже подальше, – неужели речь и правда идет о проявлении заботы по отношению к ближнему? Серьезно? А как тебе кажется, этому ближнему приятно, если кто-то живет с ним из подобных побуждений? Что ж он, совсем конченное существо, недостойное любви? Ты ведь, по сути, занимаешь место потенциального партнера, с которым у твоей не сложившейся половины могло бы получиться счастье.**

Да, человеку действительно будет тяжело переживать расставание с тобой. Это факт. Но. Во-первых, ему в жизни еще много чего не сильно веселого придется испытать, и это – нормально. Так устроено наше существование. **Бывают хорошие и плохие события, и друг без друга они не существуют. Тебе может это не нравиться, ты можешь этому противиться, но суть неизменна – жизнь вот такая.** Во-вторых, проживание со скелетом – это медленная и мучительная смерть, которая, как показывает практика, намного хуже, чем расставание. В-третьих, вспомни, пожалуйста, что это взрослый человек. И он умеет справляться с такими вещами. А если нет – у него есть масса возможностей научиться. Не стоит делать из него беспомощного младенца, который якобы без тебя не сможет.

«Я не справился»

Часто людям, особенно с любовными треугольниками в анамнезе, кажется, что не сложившиеся или подошедшие к концу отношения – это показатель их несостоятельности. **Партнер и его ответственность куда-то испаряются, и остаешься лишь ты, до кучи еще и на каком-то поле боя, где расставание – внезапно – оказывается признанием факта капитуляции.**

В этом ключе было бы здорово подумать о том, что ты, как бы, не на битве. А также не в соревнованиях участвуешь. Наши отношения могут «не срастись» вне зависимости от степени прекрасности, уровня подготовки участников и их стараний. Порой партнер выбран из «больного места», или вы оба изменились за время отношений и

больше друг другу не подходите – чувства тоже проходят, и это нормально.

Если этот пункт – про тебя, то давай мы для начала вспомним, что ты не лошадь на забеге и не рыцарь на турнире. А следом попробуем адекватно распределить ответственность. Что в твоём романе зависело от тебя, а что было тебе неподвластно? Хорошо бы составить список, дабы наглядно убедиться в том, что не единолично ты рулем, дружок, заведовал.

Прикрытие

Да, у вас все катится под откос, и тебе там, в этих отношениях, плохо, но почему-то ты продолжаешь в них торчать. А это значит, что что-то важное для себя ты получаешь. И, как я уже много раз говорила, **важное – не равно хорошее.**

Возможно, ты с упоением проигрываешь в этой истории болезненный сценарий из прошлого, пытаешься закончить его по-другому, со счастливым финалом, в который уже верится с трудом. И также очень вероятно, вся эта возня с мертвым мужиком или бабой оберегает тебя от решения каких-то других, более глобальных вопросов.

Например, в Асином случае ответ на вопрос «С чем тебе придется столкнуться в случае разрыва этих отношений?» звучал так: «С необходимостью строить другие, настоящие, а я боюсь, у меня никогда не получалось с близостью».

Попробуй задать этот вопрос себе: какие проблемы откроются перед тобой, если ты решишься на разрыв?

Что бы ни обнаружилось в твоём случае, помни, пожалуйста, что с реальной проблемой можно что-то сделать, а вот с мертвечиной, которой ты ее закрываешь, – нет.

Страх осуждения

Учитывая то, в каком информационном шуме мы живем, отрицать его влияние на наши решения невозможно. **Расставание – социально**

осуждаемая фигня. Вездесущие цитатки из ВКонтакте сообщают нам, что нет страшнее греха, чем оставить того, кто к тебе хорошо относится (ну, или врет, что хорошо относится). С какого-то рожна «разлюбить» у нас приравнивается к «предать» и вообще «отрезать ногу». Поэтому, **даже если человек уходит как приличный, без предварительных многоугольников, не выставляет никого с голой жопой на мороз и просто честно сообщает, что больше не хочет быть вместе, он все равно будет записан в разряд говна сраного.**

Кроме того, стоит только многим из нас сделать шаг в сторону пожить более устраивающей их жизнью, как родители и любые другие вездесущие и всезнающие родственники сразу же снаряжают крестовый поход, целью которого является сохранение ячейки общества. Эти чудесные люди манипулируют все тем же чувством вины: не огорчай, Петенька/Машенька, маму, не расходишь! И вот тут я хочу задать тебе вопрос: ты правда думаешь, что жертвовать своей жизнью и счастьем ради извращенного душевного комфорта людей, которые срать хотели на твое благополучие, – хорошая идея? Вот и мне кажется, что если кто-то не может спокойно спать из-за твоих позитивных перемен, то хорошо бы этому кому-то голову подлечить.

Страх неправильного решения

Выглядит он вот так: а вдруг когда-нибудь потом я пожалею?

Ты знаешь, есть вероятность, что однажды зимним вечером ты будешь смотреть на снежинки и вспомнишь, как энное количество времени назад в твоей жизни был вот такой человек, и случились у вас отношения, и даже приятные моменты присутствовали. Очень может быть, тебе на пару минут взгрустнется. Это нормально.

Теперь давай подумаем, что именно должно произойти в твоём будущем, дабы сожаления об утраченных подошедших отношениях стали невыносимыми? Первый вопрос звучит так: как должна выглядеть твоя жизнь, чтобы прямо всерьез страдать о похоронах трупа? Второй: как ты дойдешь до такого состояния? Конкретно: какие шаги ты намереваешься для этого предпринять?

Возможно, ты ждешь, что когда-нибудь настанет момент и ты обрешь безоговорочную уверенность в правильности принимаемого решения. Давай попробуем понять, как он будет вылядеть? Что тебе нужно, чтобы пришла вот эта стопроцентная вера? Запиши все варианты и посмотри на них: такое вообще может произойти в реальности? И если да – этого точно стоит дожидаться?

Также многим людям кажется, что после расставания их партнер вдруг внезапно преобразится и превратится в совсем другого, прекрасного во всех отношениях человека, а они будут смотреть и истошно кусать локти. Тут у меня сразу возникает несколько вопросов. Для начала: а почему должны случиться все эти волшебные метаморфозы? Если в течение многих лет тело лежало на диване, то с фи́га ли ему вдруг стать активным существом? Далее, если в твоей голове есть какая-то фантазия про нового человека, который может тебе вдруг понравиться, то это лишний раз подтверждает – этот, текущий, тебе не нужен. Не хочешь ты его. Ну и напоследок вот тебе метафора. Всегда есть вероятность, что завтра ты выйдешь на улицу и найдешь там пятьсот евро. Причем вероятность довольно высокая – пятьдесят процентов. И в принципе, ты можешь по этому поводу бросить работу и с нетерпением ждать, когда посреди мостовой появится заветная бумажка. Только вот будет ли это хорошим вариантом для твоего существования?

Вообще, знаешь, пишу я эту главу и вот о чем думаю. Как же все-таки потрясающе работает наше мышление. Только посмотри, сколько вариантов сопротивления нужно преодолеть, для того чтобы жить лучше. Алогичные мы существа.

Что делать

Варианты работы с сопротивлением я уже дала в рамках анализа. И в качестве бонуса для тех, кому удалось с ним справиться, расскажу, как лучше построить этот сложный разговор, которого в большинстве случаев боятся больше всего.

Перво-наперво, оставь идею о том, что можно достичь какой-то точки, в которой тебе не будет ссыкотно прийти и сказать человеку,

что, мол, все, любовная лодка пошла ко дну и я не твой Лапушок, а ты не мой Андрейка. Это действительно неприятный момент, и при мысли о нем ты неизбежно чувствуешь себя некомфортно, страшно, неудобно и вообще фу.

Как и с любым другим страхом, здесь важно понимать, чего именно ты боишься. Какие именно плохие варианты вашего разговора заставляют внутренности сжиматься, а ладошки потеть? Составь список из всех своих фантазий и разработай на каждую из них вариант действий. О'кей, начнутся слезы – что ты будешь делать? О'кей, завопит – как ты можешь поступить?

Теперь давай разберемся с твоими ощущениями в этих страшных вариантах развития событий. Возьми парочку наиболее пугающих и ответь на вопрос: что ты будешь чувствовать в этот момент? Собственно, именно это и является твоим основным страхом.

Попробуем кое-что с ним сделать. Представь себе, что кто-то рядом с тобой испытывает то же самое, все твои бабайки накинулись на этого беднягу. Сидит, переживает список из неприятных эмоций. Мысленно нарисуй этого человека как можно более реалистично: как выпядит, во что одет, как проявляет свои переживания. Давай попробуем его успокоить разными способами. На что реагирует лучше? Что помогает? Вот это и есть те самые варианты, которые ты сможешь применить по отношению к себе в случае возникновения неприятной ситуации.

Теперь посмотрим, как можно подготовиться к беседе. Самое важное, основа основ – цель. И она в этом случае может быть только одна: **информационная. Власти заставить своего партнера понять, простить, отпустить, согласиться, не расстраиваться и не переживать – у тебя нет.** Человек будет зол, потерян, он почувствует боль, отрицание, возможно даже агрессию, его психика начнет защищаться, и не самыми приятными для тебя способами. Да, тебе через это придется пройти. И да, ты можешь.

Если в твоей голове зреет грандиозный план, как ты с помощью неких правильных фраз утетишь его, сможешь принять печальный факт и так далее, можно сразу сворачивать эту затею, просто продолжай дальше сидеть в болоте.

Не хочешь? Тогда твоя задача – проинформировать человека о своем решении. Все.

Теперь о формулировках. То, какие речевые конструкции ты будешь использовать, – очень важно.

Хорошие варианты.

(+) Я больше не хочу быть с тобой.

С «не хочу» – трудно спорить. Нужно быть совсем отморозком, чтобы в ответ заявить: «Нет, хочешь, давай не выделывайся».

Но есть одна опасность: человек может спросить «почему» (и с высокой долей вероятности так и сделает).

Ты можешь как ответить на этот вопрос, так и сказать, что готовности сейчас что-то обсуждать не чувствуешь. У тебя есть такое право. Если ты решаешь, что все же стоит дать комментарии, то помни о следующих важных пунктах.

- Говори о себе, о том, что изменилось в тебе.
- Говори о ваших отношениях как о прошлом.
- Говори не с надеждой на то, что партнер сейчас все осознает, просветлится и вы пойдете любиться как никогда раньше.
- Говори только о том, в чем есть уверенность. Иначе тебя могут затянуть в опасный спор про «правда – не правда» и «кто прав – кто виноват».

Если ты понимаешь, что не можешь соблюсти эти условия, то пояснений лучше избегать.

(+) Для меня отношения закончены.

Данной фразой ты сообщаем о свершившемся факте. И опять же с такой формулировкой довольно трудно спорить, конечно, если перед тобой не особь со специфическим складом личности.

Важно: тебе можно говорить только о себе. Не просто так в первой части фразы стоит «для меня».

Если ты начнешь рассказывать о «вас», это будет сразу же расценено как вариант, который можно оспорить, что партнер и начнет делать с девяностодевятипроцентной вероятностью.

(+) Я больше не буду с тобой (жить/встречаться).

Опять же ты информируешь о своих планах. Это хорошо. Но тебя могут начать активно отговаривать и предлагать разные варианты, мол, давай поищем способ сделать наши отношения более комфортными для тебя. Это плохо. Потому что, если тебе пришлось бороться с сопротивлением в себе, вряд ли осталась еще энергия на работу с подобным давлением.

Если оно началось, настаивай на том, что этот разговор затеян не для дискуссии: «я тебя информирую», «я не передумаю», «мы не будем это обсуждать».

Теперь о том, чего говорить НЕ НУЖНО. Если ты понимаешь, что хочешь вести разговор в таком ключе, то лучше его и не начинать, а еще раз поразмыслить, чего ты на самом деле хочешь, расстаться или...

(-) Ты разочаровал меня/не справился/ мне с тобой плохо.

Во-первых, такая формулировка сигнализирует, что внутри себя ты расставаться не желаешь и очень вероятно намереваешься поманипулировать угрозой разрыва, дабы перевоспитать партнера. Это плохая идея.

Во-вторых, после такого пассажа сразу начнется базар. Человек будет спорить, переваливать вину на тебя, а потом вопрошать, чем он может твою душеньку удовлетворить, ибо у него возникнет иллюзия, что «все можно исправить» (и если ты мыслишь именно в таком ключе, то не безосновательно, поэтому стоит еще раз поработать с принятием решения).

(-) Нам лучше расстаться.

Эта фраза – прямой путь в ад. С чего вдруг лучше? Почему нам? Отчего решение о «нас» принимается единолично? Нет уж, давай его обсудим.

Единственный вариант, в котором подобное сработает, – твой партнер сам уже мечтает, как бы свалить. И то он с высокой вероятностью все равно использует данный сценарий, чтобы тебя немного повинovatить, а самому выйти из отношений с чистым сердцем, белым и пушистым котиком.

Запомни, **если ты приходишь с сообщением о расставании, то ни о каких «нас» не может идти речи.** Это твое желание, твое решение, и так лучше для тебя. И да, заботиться о себе, своем благополучии и комфорте – не смертный грех, так можно делать. Даже если обиженный человек в отрицании орет, что нельзя.

Окончание разговора

О нем важно подумать: если ты задашь осязаемые границы этого неприятного момента, тебе будет легче с ним справиться.

Поэтому пофантазируй о том, каким может быть финал вашей беседы. Когда он наступит для тебя? В какой момент ты поймешь, что все сказано и можно закругляться? Только помни: ты не можешь контролировать реакции и чувства другого человека.

Ты можешь придумать какую-то завершающую фразу, например, поблагодарить за то, что тебя выслушали, или сообщить, как тебе грустно находиться в этой точке. Если фраза родится – проговори ее несколько раз и постарайся погрузиться в чувства, которые она в тебе вызывает. Так тебе будет проще использовать ее во время разговора. Или, как вариант, хорошей идеей будет сообщить о твоём следующем шаге (я заберу вещи тогда-то, я буду спать на диване, пока не найду новую квартиру, и так далее) и попрощаться на этом.

С высокой долей вероятности партнер будет обвинять тебя во всех смертных грехах. Делают это люди от боли и обиды, которые вполне нормально ощущать в подобный момент. Если в списке твоих целей нет пункта про поорать друг на друга, выясняя отношения, то соглашайся со всем. Да, я плохой человек. Да, все так, но уже ничего не поделаешь.

В заключение этого ликбеза «Как расставаться. Пособие для чайников» я хочу сказать тебе вот что. **До тех пор, пока ты реально не захочешь жить лучше, никакие техники по работе с**

сопротивлением, знакомство с негативными чувствами и сценарии разговоров тебе не помогут. Единственный способ вылезти из болота – вспомнить, что, поди, не для сидения в нем тебя мама на свет в муках рожала.

И да, друг мой, **каждый человек, без исключения, априори достоин счастья и классной жизни. Их не нужно заслуживать страданиями, терпением, хаванием говна.** Сие безоговорочное право выдается нам прямо вместе с рождением.

Безусловно, использовать его или нет – это уже на твое усмотрение. Просто помни, что оно есть. Просто так.

Мальчик-гей



Лика познакомилась с Андреем случайно: пришла на прием к одному врачу, а там его заменял другой. Да такой симпатичный, что всю беседу она заикалась, отвечала невпопад и пыталась придумать, как же пригласить его на кофе, а лучше, конечно, на вино. **Как и большинство девчонок, Лика очень стеснялась проявлять инициативу в общении с мужчинами. Мол, чего навязываться, если понравилась, пусть сам как-то дерзает, да и вообще, вдруг откажет, что тогда вообще делать.** Но, так как отношений у нее не было уже давно, сердце требовало любви, а вагина секса, вдвоем они пересилили страх. Набрав побольше воздуха в легкие, Лика спросила, по какому телефону звонить, если вдруг понадобится экстренная

консультация, и, к ее изумлению, тут же получила номер мобильного, приправленный лучезарной улыбкой.

Выпорхнув из кабинета, Лика почувствовала себя гибридом всех роковых красоток этого мира. Дело оставалось за малым: собственно, воспользоваться полученным номером. Пару часов она пыталась так и эдак обыграть «а давайте вместе поужинаем», заменив приглашение на какой-нибудь, типа, отвлеченный вопрос, призванный сподвигнуть Андрея на пресловутый первый шаг, затем плюнула и, решив, что живем мы, в конце концов, один раз, написала прямо.

Ответа пришлось дожидаться почти целый день, и за это время Лика прокляла и свою смелость, и весь мужской род, оплакала несостоявшуюся свадьбу и, главным образом, не востребовавшийся наряд, который видела у Керри из «Секса в большом городе». Столь трагичные переживания, как оказалось, были напрасными, ибо герой все же вышел из-за печки, извинился за долгое молчание и сообщил, что предложение прекрасно, он готов и полон энтузиазма, но вынужден сразу предупредить, что несвободен.

«Ой, да ну и что, не стена баба, подвинется! – хрумкая морковкой в трубку, авторитетно заявила опытная в таких делах подруга. – Давай, не тупи, поддерживай контакт дальше, раз понравился. Ты когда последний раз на мужика-то западала?»

«Давно», – мрачно подумала Лика. Да и правда, **не обязательно же замуж за него идти, можно просто для раскочки, легкий романчик, а там, глядишь, втянешься опять в игру и кого другого очаруешь на волне эротической энергии.** Сообщив Андрею, что его обстоятельства ничуть ее не смущают и предложение остается в силе, Лика приготовилась с головой окунуться в водоворот эмоций.

Поначалу все шло хорошо: несколько дней беспрерывной переписки, такой вежливой, аккуратной, тонкой и интеллектуальной, что даже дворянское общество не придралось бы. Договорились встретиться через неделю, после возвращения Андрея из командировки. И... он пропал.

На этот раз Лика решила, что, пожалуй, хватит с нее инициативы в этой истории, и затаилась. Прошла неделя, вторая, третья – ни слуху ни духу. Ну, собственно, все ясно как божий день, решила наша героиня. Не понравилась, не зацепила. Видимо, не стоит вообще ничего хорошего от этой жизни ждать, любовь – она для каких-то

других, достойных девчонок, а ей лучше уже успокоиться и начать заводить котов.

В таких мыслях провела барышня целый месяц, а может и полтора, и вот внезапно Андрей материализовался. Страшно извинялся, ссылаясь на какие-то таинственные обстоятельства, про которые готов рассказать при встрече, о коей тут же и договорились.

На свидание Лику собирали всем женсоветом, пришлось даже пораньше с работы отпроситься, чтобы успеть на укладку, да еще и сделать ее за три цены, так как в салоне у дома мест уже не было. Причепуренная, нарядная, благоухающая аки майская роза, Ликуся попорхала навстречу своей судьбе.

Прибыли они, значит, в ресторан, расселись, и Андрей, немного смущаясь, сказал, что должен сообщить Лике важную новость. «Развелся! Ради меня! Брал паузу, чтобы не впутывать нашу нежную, только зародившуюся любовь в разборки, вот он, настоящий мужик!» – пронеслось в ее голове с бешеной скоростью.

– Я не появлялся так долго, потому что в моей жизни произошли серьезные изменения, и я закончил долгие отношения... (Лика старалась не выдать своей радости) с моим бойфрендом.

Сначала она подумала, что ослышалась, но смущенное лицо Андрея и его стыдливо потупленный взгляд подтвердили – не показалось, блядь.

«Что ж ты, сука, мне сразу-то не сказал или хотя бы до укладки?» – думала Лика, выдавливая из себя понимающую и сочувствующую улыбку в ответ на пространный рассказ о тяжелом душевном состоянии после всех этих жутких перипетий. Потом, правда, втянулась и даже начала давать какие-то советы и пытаться приободрить.

Так и случилось, что вместо принца организовался в ее жизни новый друг. Но это уже совсем другая история.

Анализ

К чему вообще этот рассказ, если никто, ну, кроме Андрея с его разбитым сердцем, не умирает, на стенку не лезет, плинтус от горя не грызет? А затем, что он идеально иллюстрирует тот факт, что **если**

тебе, мой милый друг, не позвонили после первого свидания или ответили отказом на предложение познакомиться, то дело вовсе не в тебе.

Нам внушили одну крайне токсичную мысль: если ты хороший, правильный, во всем прекрасный человек, то тебя обязательно будут любить, хотеть с тобой дружить и так далее. Это вранье. Придумали его тревожные люди, ищущие действенные способы управления миром, а подхватили меркантильные товарищи, жаждущие легкой наживы. А тут ведь прямо золотое дно: расскажи бабе, что нужно просто развить в себе вот это и вот то, – и сразу все мужики падут к ногам, так она тебе почку продаст.

Итак, раз и навсегда запомни следующую простую аксиому: **мы выбираем себе людей не по шкале хорошестьи, а по тому, насколько они совпадают с нашими внутренними образами.**

Объясняю по шагам, как формируется и выйдит пресловутая привлекательность.

Когда мы встречаем нового человека, то не знаем о нем ровным счетом ничего. И тем не менее нас к нему тянет, порой прямо как магнитом. Что это за магнит? Фигура противоположного пола, которая живет в нашем бессознательном и является привлекательным для нас образом. У мальчиков это анима, у девочек – анимус. Так как живут они в подсознании, мы их практически не осознаем (да, масло масляное, но что поделаешь), но влияют они на нас и наш выбор очень сильно. Если в ком-то угадывается пара черт из этого нашего внутреннего образа, то мы начинаем испытывать к нему очень сильное притяжение и влечение. **И совершенно не важно, накачанная ли у этого человека жопа, уложена ли прическа волосина к волосине, блещет ли он эрудицией и так далее, что еще входит в список пресловутой идеальности. Важно лишь одно – есть совпадение с этой нашей внутренней картинкой или нет.**

Я уже слышу голос, звучащий в твоей неугомной голове: а что, если выведать у понравившегося человека, которого страсть как хочется, но он взаимностью не отвечает, что там за анима, с какими привычками и повадками в его подсознании живет, и просто стать такой, как она. Значит, во-первых, выведать это невозможно, ибо ключевое слово тут «подсознание». Он и сам не в курсе. Пролопочет какие-нибудь общие фразы ни о чем. Во-вторых, даже если

представить, что мы вскрыли черепную коробку, залезли туда, все выяснили – и вот ты изображаешь из себя того, кем не являешься. Надолго ли тебя хватит? Сможешь ли ты получать удовольствие от отношений, зная, что человек на самом деле не тебя хочет, а какой-то образ?

Так вот, вернемся к вопросу привлекательности. Ядовитая придумка, что существуют люди, которые нравятся всем без исключения, и нужно лишь познать какие-то особенные техники, дабы стать такими же, или раздобыть снадобье, преображающее тебя во всенародного любимца, как раз и тормозит развитие и проявление своей собственной, индивидуальной привлекательности. Как?

Во-первых, дестабилизирует. Ибо ну невозможно нравиться абсолютно всем, и, каждый раз сталкиваясь с отсутствием интереса, ты переживаешь сильнейшее разочарование в себе, так как в данной парадигме это приравнивается к эпик фейлу.

Во-вторых, заставляет играть. И играть хуево. Все эти «чего хочет мужчина»/«чего хочет женщина» толкают тебя на кривую дорожку, где ты вынужденно носишь маску. И бог бы с ним, что тебе в ней жутко некомфортно – разве это удержит, ничего, потерпим, и не такое терпели, можем и в то самое место без вазелина дать, лишь бы полюбили. Тут важно другое. **Человек всегда чувствует фальшь. Да, он не сможет объяснить, что именно не так, но ощущать привкус подделки не перестанет,** следовательно, ни о какой привлекательности в его глазах не может идти и речи.

Вот вспомни: собираясь на первое свидание, ты – почти что Суворов накануне взятия Измаила. Все естество сфокусировано на важных стратегических вопросах: как произвести правильное впечатление, как повести себя так, дабы эта встреча не стала последней, какую маску на себя нацепить для достижения безоговорочной капитуляции.

Разумеется, рядом с полководцем находятся верные союзники и военные советники. Им доподлинно известно все про мужчин. Любых. Ну а что там мудрствовать лукаво, они же одноклеточные, одинаковые. Вот тебе план наступления, вперед, к победе.

Вооружившись манускриптом с тактикой ведения боевых действий, отправляешься навстречу судьбе. Внутри бушует буря, но ничего, фокусируемся на главной задаче: понравиться. Собственные же

контексты уныло валяются где-то в пыльном углу сознания. Мысли про: что нужно сделать ему, чтобы понравиться ТЕБЕ, почему вообще для него это большая радость, что ТЫ выбрала его для этого вечера, а что ТЕБЕ важно и интересно узнать про него, голову не посещают.

Впереди два варианта развития событий. Чувак окажется либо последователем культа манекенов, и сложится пара, в которой постоянно придется что-то изображать, сойдя в итоге с ума, либо нормальным, живым человеком, который откажется принимать участие в спектакле, почувствовав фальшь, не обязательно сразу, может быть, через какое-то время, что будет еще хуже.

В начале общения действительно можно продать какую угодно историю про себя, изобразить всякое. Только вот зачем? Что ты потом собираешься делать с человеком, которому понравился кто-то другой, не ты? Вечно притворяться, играть, казаться, а не жить?

Это же чудесно, когда первая встреча становится последней, и означает лишь одно: твое время и силы не уйдут на того, кто тебе не подходит, на того, кто хочет кого-то другого (и, кстати, при таком раскладе обязательно рано или поздно его найдет).

Коль у тебя нет того, что нужно определенному человеку, то лучше выяснить это сразу, быстро и безболезненно.

Что делать

Я приготовила пару рецептов для осознания собственной привлекательности и ее последующей трансляции во внешний мир.

Итак, начнем с понимания образа себя, а точнее, с поиска ответа на вопрос: что прекрасно именно в тебе?

Найди три-пять персонажей (реальных или виртуальных), с которыми вы похожи. Если не получается самостоятельно – попроси помощь зала, то есть близких людей. И посмотри, какие привлекательные черты у них (персонажей) общие. Это и есть твои сильные стороны. Твоя задача: осознать, что они у тебя есть, и укрепить в своем поведении, то есть продемонстрировать чаще. Таким образом, твоя привлекательность в глазах окружающих значительно возрастет.

Продолжим выражением себя. Если ты тушуешься в компании и стараешься делать все, чтобы на тебя обращали как можно меньше внимания, попробуй использовать это обстоятельство в качестве повода для коммуникации. А именно – **сообщай людям, что тебе не по себе. Расскажи им, что ты стесняешь говорить с незнакомыми, что испытываешь неловкость или скованность. Окружающие, как правило, хорошо реагируют на подобную откровенность и в ответ стараются помочь адаптироваться к обстановке.**

Завершим укреплением своих границ. **Чтобы чувствовать себя уверенно (а следовательно – свободно в общении, а следовательно – привлекательно), нам важно хорошо знать, что нам подходит, а что нет.** Проще говоря, задача этого упражнения – укрепить твои контексты в твоем же сознании. Дабы в коммуникацию с новым человеком входило не существо с плакатом «чего изволите, сударь», а персону с собственными потребностями.

Определи и запиши (для лучшего усвоения) пять своих привычек, качеств или установок, которые ты не будешь менять ни при каких обстоятельствах. Даже если сам принц какой-нибудь придет и предложит руку с сердцем. И не отступай от них и в случае необходимости – оглашай.

Мамина пися



История эта случилась в жизни моей подруги Марты. Забавы ради или, быть может, для приобретения мудрости столкнула ее жизнь с потрясающей семейной парой – Алесей и Даниилом, и, не успев опянуться, оказалась приятельница моя в пучине созависимых страстей, да таких, что Андрюшка Малахов душу бы продал.

История веселой семейки началась с того, что Алеся дружила с первой Даниной женой. Так, собственно, и встретила будущего

супруга. Если верить легенде, поначалу они просто тусили, распивали копеечное вино с песнями под гитару, хаяли общественно-политический строй России и мечтали, как когда-нибудь, перестав собираться и начав действовать, организуют в любимой стране прекрасное будущее.

Марина, жена Дани, не особенно парилась: во-первых, была уверена, что малыш под ее неусыпным контролем, во-вторых, подруга же, чего тут опасаться, в-третьих, Алеся часто, громко и с недюжинным энтузиазмом транслировала месседж, что честность, преданность и верность – самые главные ее жизненные ориентиры.

То ли компас сбился, то ли ошибка в координатах вышла, оказалась Алеська в Даниной постели задолго до того, как он развелся с Мариной. Та, понятное дело, от такого поворота событий обалдела и, не стесняясь в выражениях, рассказывала общественности о том, какое свинство учинили эти падшие люди, требовала компенсации и пыталась восстановить хоть какую-то справедливость. Разумеется, настоящую любовь такие мелочи не останоят, и голубки наши, пройдя тяготы осуждения, стали жить-поживать да добра наживать.

Ну, не сразу, конечно. Поначалу Алесе пришлось провести серьезный курс дрессировки, ибо трепетным и бережным отношением к ней, совместным планам и вообще отношениям Даниил, прямо скажем, не пылал. То забухает, то загуляет, то заснет перед встречей. Он для порядку брыкался, вопил что-то про ущемление свободы и грозил расставанием, но дальше возмущенных тирад дело не шло.

В общем, более или менее притеревшись, стали планировать свадьбу. Правда, о сделанном предложении Алесе пришлось пару раз напоминать, так как герой ее романа кольцо-то подарил, а вот потом как-то притих. Но разве же баба, которой страсть как надо утереть нос бывшей жене и показать, что она тоже важная персона в жизни их общего котика, остановится перед такими препятствиями? В общем, заявление подали, платье купили, гостей пригласили.

Накануне свадьбы Алеся билась в истерике, так как буквально за пару недель до ответственного шага ее посетила новая любовь, которая в сто раз круче будущего мужа. Правда, не выражает своей симпатии, но это потому, что просто стесняется. И как теперь под венец-то пойти, когда такие дела? Но отступить уже было поздно, и союз двух

любящих сердец был закреплен веским словом тети в костюме из гобелена.

Семейная жизнь их мало отличалась от предшествовавшего ей сожительства. Вроде как в целом неплохо, но каждое недопонимание обязательно сопровождалось обоюдной истерикой, когда Алеся активно «мочила» благоверного, а он вопил, что его не любят, не ценят, не понимают и сейчас он отчалит в закат. Скандалы захаживали в их дом нередко, так как чем дольше они были вместе, тем длиннее становился список Алесиных претензий к мужу. То внешность, то работа, то характер, то спит, собака, днем, разрешения у нее не спросив. Никаких объяснений она слышать не хотела, истошно порицая за любую мелочь, отличавшуюся от идеальной картины в ее голове.

Несмотря на все это, года через два после «горько» и «пей до дна за любовь» Даниил стал активно продвигать идею ребенка. Под эту песню Алеся, скрипя зубами, забеременела и вновь долго рыдала втайне от мужа. На этот раз о том, что не уверена в желании иметь от него ребенка и, вообще, зачем все это надо, такая ответственность, кто сказал, что все должны рожать, и вдруг она превратится в курицу с ограниченным кругом интересов. Вселенная, как известно, запросы наши слышит, посему решила сжалиться над бедной девчонкой, организовав ей замершую беременность. Как говорится: не хочешь – не надо, избавим тебя от лишних страданий. Погоревав для проформы, Алеся окунулась в обычное жите-бытье, а за ней и Даня отвлекся на работу, тем более что повод появился – он получил долгожданное и очень серьезное повышение. Правда, вопреки его ожиданиям, жена к нему лучше относиться не стала, и счастья в ее глазах не прибавилось. Наоборот, Алеся начала непрерывно стенать про собственную несостоятельность, и с яростным отторжением реагировала на все новые возможности, открывшиеся с улучшением их материального положения. Как только Даниил смог позволить себе хорошие рестораны, покупку качественных вещей и перелеты не лоукостером, Алеся начала рьяно продвигать идеи аскетичной жизни и высмеивать его за стремление к «дорого-богато».

Стараясь как-то поддержать любимую, Даня даже придумал гениальный план: издать книгу, которую она писала аж пять лет и все никак не могла довести до устраивавшей ее формы, и самому ее активно скупать, дабы Алеся смогла хоть как-то поверить в свои силы.

Но оказалось – не судьба, ибо на пути их семейного судна в полный рост встал накачанный торс жителя Ямайки.

Нарисовался этот нечаянный разрушитель российской ячейки общества на «тропе мага», в поход по которой Алеся отправилась со своей подругой. Даня присоединиться не смог по причине только что полученной новой должности, и девочки отправились самостоятельно. Там, в атмосфере таинственности и загадочности, Алесино сознание перевернулось с ног на голову, а сердце потеряло покой, когда она увидела ЕГО, того самого лирического героя. Он, как и объект предсвадебной влюбленности, а также еще пяток увлечений, случившихся с ней за период брака, ни сном ни духом не подозревал, что украл покой и сон русской красавицы. И порядком охуел, когда начал получать звонки и письма с признаниями в теплых чувствах, ибо никаких контактов не оставлял, да и вообще за все время шапочного знакомства лишь пару раз перекинулся вежливыми фразами. Как же тогда, удивишься ты? **Для бабы с маниакальным эпизодом, ой, прости, с сильной влюбленностью, приправленной мистическими знаками, нет ничего невозможного. Какая разница, сколько вы там общались, настоящая любовь приходит сразу, всерьез и надолго.** Поэтому, подняв на уши людей со всего земного шара, она нашла и адрес, и телефон. Но не будем забегать вперед.

В общем, вернувшись домой и погрузившись в поиски контактов мужчины своей жизни, Алеся поняла, что от Даниила с его пузиком, неправильным прикусом и проблемным характером ее воротит. И, в очередной раз придравшись к недостаточному уровню ответственности в каком-то там вопросе, отважная девчонка собрала вещи и укатила в ночь.

Ты, дорогой читатель, наверное, недоумеваешь, а при чем тут, собственно, Марта, с которой я начала эту главу. А вот сейчас она и выйдет на сцену.

Столкнувшись с внезапным женским вероломством, Даниил впал в беспамятство и начал умирать. Делать это он решил открыто и в качестве зрителя привлек именно Марту. Изначально-то она была Алесиной подругой, но за годы совместной жизни превратилась, так сказать, в третьего члена семьи. Поэтому на нее обрушился весь водопад страданий оставленного, униженного и оскорбленного. Алеся такое развитие событий только поддержала, ибо, пока подруга утирала

сопли ее бедняге муженьку, можно было спокойно заниматься организацией придуманного романа, который, по правде говоря, в основном сводился к мастурбации с фантазиями об упругом пресе Ямайка-бой. **И пусть секс сей был лишь в иллюзорном мире, зато оргазмы такие, что за всю семейную жизнь не приходилось испытывать.**

Пару месяцев длилась вся эта вакханалия: Алесья, периодически отвлекаясь от грез, голосила, что лучше бы Дане уже найти себе какую-нибудь новую бабу и отвалить от нее с попытками все вернуть на место, Даниил стенал о том, что нельзя вот так брать и все рушить, Марта от большого ума слушала их и охувала. Особенно ее удивляло довольно жестокое поведение Алеси, которая, не стесняясь в выражениях, «мочила» Даню, сваливая всю ответственность за собственное предательство на него. Насмотревшись на это, Марта решила, что не очень готова дружить с таким человеком, и сообщила Лесе, что, к сожалению, общаться они больше не смогут.

Вскоре и сам несчастный страдалец ее удивил, начав катить яйца и довольно активно ухаживать. Поначалу Марта растерялась, мол, что это вообще такое, дружим же, почти брат с сестрой, может, мерещится? Потом вспомнила, что и на протяжении «счастливого» брака Даня не раз вел себя по отношению к ней несколько странно: то фотки попросил прислать, то слишком активно уговаривал немедленно разорвать отношения с неподходящим бойфрендом. Затем присмотрелась к дружочку и, все от того же большого ума, решила – а почему бы нет?

Почему бы нет – стало понятно ровно после первой совместной ночи, которая, по грустному признанию Марты, больше напоминала соитие с подростком, а затем так вообще перешла в фарс. Сначала Даня впал в истерику на тему «что же мы натворили», а затем, вооружившись транспарантом «я трахнул твою подругу», отправился хвалиться Алесе. Та в свою очередь, естественно, заголосила о женском вероломстве (какая знакомая песнь, мы ее с тобой уже слышали в этой главе) и воспылала интересом, нежностью и заботой к своему выгнанному несколько месяцев назад мужу.

«Что это было?» – спросишь ты, дорогой друг. Давай разбираться.

Все думала, какого из героев разобрать поподробнее, а потом решила: что нам с тобой мелочиться-то, наверняка же умираешь от любопытства узнать о подспудных мотивах всех обитателей этого веселого зверинца.

Дамы, как говорится, вперед, так что начнем с Даниила.

Данечка – классический мальчик «мамина пися». На первый взгляд – очень заботливый, совестливый индивидуум, которому просто категорически не везет на баб. То первая жена своим требованием бабла довела и вынудила организовать себе потусторонний роман, то вторая сначала чморила по-всякому, а потом и вовсе предала.

На самом-то деле беды малыша начались давно, с его специфической родительницы. Истеричная, не умеющая принимать слово «нет», признающая только свою точку зрения, на его глазах она сводила с ума своей требовательностью и категоричностью сначала биологического отца, а затем отчима. Тактом и аккуратностью в вопросах воспитания ребенка дама тоже не отличалась, поэтому маленький Даня был то исчадием ада, от которого стоило бы избавиться, то самым лучшим человеком на свете и трясся осиновым листом в ожидании очередного непредсказуемого всплеска эмоций у любимой мамочки. Именно благодаря ее закидонам у Дани сформировался серьезный страх конфликтов, и любое недовольство в свой адрес он воспринимает как сигнал к серьезной беде, тут же начиная защищаться.

С возрастом мало что поменялось, и до сих пор мама вызывает у нашего малыша священный трепет. Он старается всячески заслужить ее расположение, показать, какой он хороший мальчик, а если мамулик его не любит, впадает в грусть, тоску и истерику.

В своих барышнях Даня, конечно же, ищет новую мать. С одной стороны, вроде как хочет уже чего-то взрослого и нормального, с другой – выбирает тех, кто сможет достаточно хорошо его пиздить, и дальше сначала планомерно косячит, а затем истошно завоевывает расположение и одобрение обратно. Набедокурил, показал мамочке, получил пиздюлей, забегал с воплями по потолку – красота.

Несмотря на показательные страдания и склоненную в признании вины голову, на самом деле Даня очень гордится своими проступками и тем, что он такой проказник, дамский прелестник. Показательное выступление с Мартой – яркая тому

иллюстрация. Дословно: «Мама, я покакал, мам, смотри, пирамидка!» Ему было очень важно, чтобы обидевшая его «мама» обратила на него внимание и разозлилась – как положено в его привычной схеме. Объект для своего перформанса он также выбрал не случайно, ведь Алеся всю дорогу постоянно соперничала с подругой. Впрочем, как и со всем миром.

Алеся – полная копия Даниной мамы. Всегда против системы, на коне у баррикад, громогласно вещает о том, как круто быть не таким, как все. Правда, на этом ее подвиги заканчиваются, ни побед, ни революций, ни достигнутых целей. А все потому, что девчонка эта – яркий представитель истероидов. Ты вот, поди, думаешь, что это вечно плачущие или орущие в припадке люди, ан нет.

Истероиды – как правило, очень обаятельны и привлекательны. Попасть под их чары весьма легко, ведь, во-первых, это люди яркие, часто творческие, заметные и демонстрирующие уверенность в себе, во-вторых, они всегда стараются очаровать окружающих, но не потому, что те им нравятся, а так как считают, что симпатия – гарант получения желаемого от других.

Как и любая женщина-истероид, Алеся крайне непостоянна и нуждается в постоянных взлетах и падениях. Поэтому стоит только ее отношениям вырваться на стабильный эшелон, как она быстренько организует турбулентность. То в виде влюбленности на стороне, то в виде недовольства. Если же кто-то выходит из-под контроля или не поддается чарам, она его быстро обесценит и сделает самым ужасным человеком на земле.

Главный мотив Алеси – стремление к свободе от любых ограничений. Но, так как вся концепция построена на бегстве «от», а не «к», никаких достижений наш истероид не демонстрирует. Просто потому, что не предпринимает попыток, предпочитая мечтать и разглагольствовать о том, как могла бы. Критику она не способна воспринимать абсолютно, ни в каких вопросах. Стоит только кому-то заикнуться о том, что подход, взгляд на мир или, в конце концов, поступок – не очень, ему тут же подробно разъяснят, каким непонимающим, не поддерживающим и жестоким дерьмом он является.

Сталкиваясь с неудачей или каким-то просчетом со своей стороны, Алеся тут же начинает стенать про «ну конечно, я ужасный человек, вы теперь наверняка со мной не захотите связываться», активно демонстрируя, как сильно она страдает, чтобы вызвать жалость. Не будешь же ты, как последняя свинья, отчитывать того, кто столь отчаянно переживает.

Отличительная черта женщин-истероидов – уверенность в том, что все мужчины вокруг влюблены в них, попросту говоря, галлюцинации о господстве над сердцами. Именно поэтому Алеся на полном серьезе считала, что ее случайный лесной знакомый спит и видит ее в мечтах, как и многие другие, кого она записывала себе в поклонники.

Соперничество – еще один любимый способ саморазвлечения. В Алесином случае оно принимает довольно занятную форму, которая на взгляд человека непросвещенного за него и не сошла бы. Каждый раз, когда рядом с ней кто-то достигает успеха, она, конечно, поздравляет и даже делает вид, что радуется, но следом сразу же начинает во всеуслышание горевать о том, каким несостоявшимся дерьмом она является и скоро вообще умрет под забором, пока другие будут организовывать себе прекрасную, замечательную жизнь. **Ввиду полного отсутствия адекватной самооценки она каждый раз чувствует зависть, злость и страх, когда у кого-то из близких что-то получается, а те в свою очередь сталкиваются с виной за то, что своим благополучием так расстроили беднягу.** Так было и с Даней, повышение которого и послужило катализатором к срочным поискам новой любви, дабы хоть как-то возвыситься над поганцем, и с Мартой.

Марта – любительница игр в «папа-мама-я». Вместо того чтобы заниматься организацией своих, отдельных отношений, она постоянно приклеивается к какой-нибудь семейной паре. Хотя почему к какой-нибудь, созависимой, разумеется. Чтобы можно было дружить с одним против другого и до потери пульса бродить по треугольнику «мучитель-жертва-спасатель». Сначала Даня плохо себя вел по отношению к Алесе, и Марта была спасателем для нее, затем Алеся и Даня стали ее опекунами во времена всяких перипетий с незадачливыми Мартовскими мужиками, а затем в роль жертвы переместился Даня, которого она реанимировала как могла.

Схема эта знакома ей с детства, родители во время ссор любили привлекать маленькую Марту в качестве третейского судьи, утешителя и так далее.

Зачем ей готовый «полуфабрикат» вместо полноценного блюда, спросишь ты? Упрощая: с какого рожна Марта втискивается в сомнительного качества семейства вместо того, чтобы создать свое? Все тот же страх близости, с которым мы с тобой не раз встречались и еще встретимся на страницах этой книги, а в придачу к нему неуверенность в себе и необходимость иметь рядом товарищей рангом пониже, желательно с проблемами, чтобы на их фоне выпядеть круче, лучше, привлекательнее. **Потребность в отношениях есть, строить их страшно, поэтому возьмем с полки как будто бы безопасные консервы. Пусть воняют, пусть на вкус бумага, хоть какой-то прок будет.**

На кой ляд она решила пригреть в своей вагине брошенную мамину писю? Ну, во-первых, как же не утешить страждущего человека, а во-вторых, соперничество никогда не бывает односторонним: Марта с Алесей играли обоюдную партию, и падение пусть даже бывшего мужа подруги к ногам было бы хорошей финальной точкой.

В общем и целом, в этой истории все получили то, что хотели. Даня – звание вероломного плохого мальчика, Алеся – поле для сражения, Марта – очередную семейную драму быстрого приготовления.

В разделе «Что делать» тут может быть только одна рекомендация – всем на психотерапию. Долгую и качественную. Вычищать кислоту из мозгов.

Хороший левак укрепляет брак



История эта случилась на двадцатом году Галиного брака. Как водится, оказалась для нее полной неожиданностью, правда, с той оговоркой, что нечто подобное уже переживала их семья лет так десять назад. Но не будем вдаваться в детали давно минувших дней.

Жили Петровы в целом хорошо. Муж Галин дослужился до крупной должности в одной из федеральных нефтяных корпораций, сама она по большей части отвечала за детей, коих за двадцать лет случилось двое. Пыталась пару раз открывать какой-то небольшой женский бизнес, типа салона красоты или магазина одежды, но не пошло. Да и к чему, в общем-то, запариваться с работой, если денег хватает, так что все как заведено: папа – работает, а мама – красивая.

Дел-то у Галки, нужно отметить, всегда хватало. Помимо всяческих детских забот и вопросов, на ее хрупких плечах лежал неусыпный контроль за супругом. Всю ли зарплату донес до семейного бюджета, куда пошел, во сколько ушел, с кем и зачем общался. Как иначе? **Ведь любовь – это в первую очередь кристальная честность и полное слияние друг с другом. Мое – твое, где ты – там я.** Тем более что так спокойнее, а это для Галины вообще всегда был больной вопрос. Не верила она никому и ничему на слово. Мир ведь – опасная штука, а мужская половина его обитателей – так вообще сплошь и рядом обманщики и безвольные тьюфяки, коих только пальцем помани – побегут к другой юбке, поэтому чем тщательнее следишь, тем надежнее.

Мужу, правда, эта концепция всю дорогу не сильно нравилась, норовил он выскользнуть из-под чересчур опекающего крыла своей благоверной. Что по мере роста его карьеры, в принципе, удавалось. Особенно хорошо стало получаться, когда его перевели руководить филиалом в другой город и дома он проводил от силы неделю в месяц.

Галину, ясное дело, такая ситуация не очень устраивала, и, кое-как потерпев полгода, она заявила, что семья должна быть вместе и никак иначе. Ваня потрепыхался было, но разве против этого танка попрешь? Пришлось идти на попятную и организовывать всеобщее переселение. Так и воссоединились.

Первый месяц Галя была погружена в бытовые заботы и адаптацию, а вынырнув из квартир, чемоданов, кухонной утвари и полотенец, обнаружила, что супруг как-то странно себя ведет. С телефоном не расстается, в туалет, ванну, спать – все с ним. Да и рабочий график превратился в совсем ненормированный. В отношениях между ними в целом все было как обычно, если учитывать, что секс (в полном его понимании, а не раз в месяц через не хочу, потому что надо) покинул их жизнь уже лет как -дцать, а общение сводилось исключительно к обсуждению детских тем и «где был, что делал, кого видел, что ел». **Спроси Галю, кто вообще ее муж, чем живет, что любит, о чем мечтает, она потеряется и зависнет. К чему эти вопросы, если главное соблюдено – он рядом.**

Правда, нельзя сказать, что от этого «рядом» была она особенно счастлива, если верить ее словам, разумеется. Ваня вечно болтался где-то между «двойкой» и «тройкой» по шкале оценки мужчин. То денег

мало, то работает много, то выпядит не так, ну и, понятное дело, не заботливый, не внимательный, не самостоятельный и вообще весь какой-то нелепый. Все это она сообщала не только подружкам в задушевных беседах, но и самому любимому-единственному чуть ли не ежедневно. Всячески подчеркивая, что он, подранка, должен быть невероятно счастлив, что такая потрясающая женщина с ним рядом все эти годы.

Так вот, вернемся к драматическим событиям. Заприметив тревожные симптомы, наш несостоявшийся генерал ФСБ заняла боевую стойку и приступила к следственно-розыскным мероприятиям. Тут, правда, особенных усилий прикладывать и не пришлось, так как Ваня, будто специально, оставил все возможные следы своего адюльтера на виду. Переписка длиной в год, фоточки из совместных поездок, обещания бросить эту надоевшую за двадцать лет бабу, словом – весь набор полноценного такого романа.

Галина ошалела. Шутка ли, ее, значит, родной муж вон, оказывается, что учинил. Да еще и с кем, с какой-то юной дамочкой из секретариата. Сначала ее скрючило от боли, потом от злости, а после, что самое удивительное, от невероятной страсти к этому подлецу, обманщику, последнему человеку на планете. Сексуальное желание, не посещавшее ее уже много-много месяцев, внезапно накатило с такой силой, что выносите святых. С одной стороны, мужа хотелось убить, расчленить и после долго наблюдать, как останки растворяются в кислоте, с другой, стоило только соприкоснуться рукавами, как не то что все краснели какой-то там волной, а накидывались друг на друга аки первобытные люди.

В перерывах между сценами, за которые владельцы порностудии с радостью отвалили бы кругленькую сумму, Галя планомерно допрашивала супруга на предмет всех подробностей стороннего романа и причинно-следственных связей, приведших его к такому падению нравов. Тот то скулил что-то нечленораздельное, то винился, то нападал с ответными обвинениями. Пока они находились рядом, Галю немного отпускало, но стоило только Ване сделать шаг за порог, как ее накрывала волна ужаса до трясущихся коленок: а вдруг он пошел к ней! А вдруг он совсем оставит семью и будет жить с ней, с этой ужасной девицей. И без того сильный контроль превратился в

натуральный детективный сериал, оторваться от которого наша Коломбо в юбке не могла ну никак.

Анализ

Про контроль мы с тобой говорили уже не раз, так что в этой главе я решила подробно разобрать феномен внезапно проснувшегося либидо. Наверняка в твоей голове появился вопрос: «Как можно спать с мужиком, зная, что у него есть еще кто-то?» Где, мол, самоуважение или хотя бы брезгливость? Гнать его надо ссаными тряпками, а не головкружительные акты любви устраивать. Видимо, совсем больная баба.

Устойчивый стереотип под названием «женская гордость» вариантов не дает: если мужик твой потрогал чей-то еще цветочек, то у тебя автоматически к нему все пропадает и нужно, высоко подняв подборок и нацепив каблуки, удалиться в закат. Именно уповая на то, что соперница окажется более самолюбивой телочкой и произведет обряд изгнания нечистого на писю мужичонки, любовницы открывают страшную правду о своем существовании женам. А законные супружницы, напротив, всячески подчеркивают сучкам крашеным, какой невероятный секс творится в законных спальнях, куда ЭТИМ вход заказан. Науськают, значит, и ждут, когда «курица эта» поднимет наконец гордость с пола и отползет в сторону, оставив суперприз той, что, ясное дело, больше достойна.

С любовницами все более-менее ясно – они сразу идут в отношения именно на топливе соперничества, а вот у обманутой, преданной, растоптанной женщины с чего вдруг сексуальное желание проснулось спустя много лет после новостей о другой бабе?

Как это ни удивительно с точки зрения логики, есть в народной мудрости про левак и брак истина. Правда, с важным уточнением: речь идет про созависимый брак. (А в других такой фигни обычно и не творится, собственно.) Посему стоит супруге узнать о грешках, как в ней просыпается недюжинное либидо, и начинается такое небо в алмазах, что дай боже. Тут тебе и страсть, и стремление к экспериментам, и по десять раз на дню, да так, что соседи покурить выходят.

Как это работает? Жили они, значит, поживали, остыли уже друг к другу, первая-то искра прошла, а **чтобы дальше притяжение сохранялось, нужно на человека не как на предмет, пусть даже первой необходимости, смотреть, а иметь эмоциональную связь, уметь видеть, какой он.** Так как этого всего нет, либидо утихает. Да и вообще, свой уже, принадлежит. И тут, как гром среди ясного неба, им, почти совсем безликим, заинтересовался кто-то! Следовательно, объект-то значимый, раз другая девчонка запала. Своего мнения нет, не завезли, зато чужое суперважно. Ценность опостылевшего партнера взлетает до небес, а вместе с ней и невероятное желание им обладать. Подкрепляется все это стремлением доказать: я – самая лучшая, сейчас покажу, кто тут ураган в постели, он ведь только ради этого швабру себе завел. На выходе получается суперкоктейль. Правда, вштыривает не сильно долго. Попускает либо со временем, если потусторонний роман долговечный, либо когда соперница сливается. Такие дела.

Отношения Гали и Вани, естественно, представляют собой такую классическую, махровую созависимость. Она – контролирующая и догоняющая мамочка, он – убегающий, опекаемый и вечно недостаточно хороший мальчик. На этом все годы и держались вместе. Правда, так как для секса эти роли не подходят от слова «совсем», с ним и образовались проблемы. Которые были решены с помощью третьей стороны.

Да, так бывает, друг мой, и очень-очень часто. Что делать, если ты с ужасом узнаешь себя в этой истории? Читать все главы и пилить к психотерапевту. В принципе, с профессиональной помощью перестроить подобные отношения на нормальный лад можно – путем долгой работы, взаимных стараний и перемен.

Душительница



Если бы меня попросили описать Кристину одним словом, то это, безусловно, было бы «ненасытная». И, к сожалению, речь сейчас не о том, как безудержно страстна она в постели.

Крис – натуральная гидра, медуза-горгона, душительница, которая захватывает своими щупальцами и сжимает кольцо объятий настолько сильно, что любому нормальному человеку ровно через пять минут захочется сбежать прочь.

Конечно, для нее собственный образ выйдет несколько по-другому. Ведь Кристина очень старается быть привлекательной, обаятельной, внимательной, любящей. И поначалу даже производит такое впечатление, так как очень-очень стремится нравиться всем и вся. Неважно, кто перед ней и насколько этот человек важен или интересен, Кристина всеми силами будет обольщать. Именно так и начались ее отношения с Антоном. Как-то они разговорились в дружеской компании, и девчонка наша бросилась очаровывать нового знакомого. И, нужно сказать, весьма успешно. Антоха был покорен

вниманием, активным заглядыванием в глаза, хлопаньем ресницами, интересом к своей скромной персоне. В общем, закрутилось.

Поначалу, пока горел огонь первой, гормональной влюбленности, было в целом неплохо. Правда, стоило Антону предстать перед избранницей в усталом или подавленном настроении, ну мало ли что, на работе отчитали, в автобусе на ногу наступили, просто переживания о том, что все в этом мире – тщетно, как она начинала активный допрос: не разлюбил ли он ее и не усталость ли от их отношений является причиной грустинки? Приходилось долго и пространно объяснять, что нет, все прекрасно, любовь цветет, но просто иногда помимо нее бывают неприятности. На что Кристина всегда с удивлением замечала, мол, разве же можешь ты расстраиваться из-за всякого пустого, мирского, когда есть в твоей жизни столь большое счастье, как наши отношения.

Влюбленные сердца решили не затягивать и вскоре съехались. Инициатива, правда, больше была Кристинкина. Прямо она, конечно, не говорила, негоже ведь девочке с такими предложениями подкатывать, но постоянно рассказывала, как невыносимо скучает, как ей мало встреч, как хочется быть рядом всегда-всегда и вообще, как-то тревожно она себя чувствует в этом «просто встречаемся», хочется какой-то конкретики и серьезности. Антон, в принципе, тоже был не против прекратить метания по разным квартирам и устаканиться в общем быте.

Как это всегда бывает, через какое-то время волна сумасшедшей погруженности друг в друга схлынула, и Антон помимо бесконечных объятий с любимой захотел еще иногда видеться с друзьями, ездить в гости к родителям, ходить в спортзал, ну и прочие адекватные атрибуты личной жизни. Тут сюжет и закрутился.

Кристина, почувствовав, что избранник ее не желает ограничиваться любовным гнездышком и общением с ней ненаглядной, страшно перепугалась и начала, как заправский питон, сжимать кольцо. Любая попытка Антона куда-то сходить, с кем-то увидеться или просто провести вечер в одиночестве вызывала бурю эмоций. Как, ты не хочешь побыть со мной? А почему нужно идти туда одному, ты, видимо, что-то скрываешь? Ты же уже был на этой неделе у мамы, видимо, ты бежишь из нашего дома?

Начались подсчеты количества сказанных «люблю», присланных смс, звонков и сравнительный анализ: раньше было пятнадцать раз в день, а сейчас всего пять! Значит, ты охладел, все рушится. Вон, не так радостно говоришь со мной, когда на работе – отвечаешь каким-то странным тоном, точно разлюбил. Гонимая тревогой, Кристина разворачивала кампанию по спасению отношений и требовала, чтобы любимый к ней немедленно присоединился.

Антон сначала недоумевал, пытался как-то мягко вразумить, но его терпения хватило ненадолго, и начались разговоры в довольно жесткой форме, мол, тебе что, пять лет? Ты не можешь посидеть два часа одна? Почему каждый раз, когда я пытаюсь провести время с кем-то, кроме тебя, сразу начинается вот это все? Что вообще происходит и как тебя можно удовлетворить?

Кристина была раздавлена. Неужели можно столь жестоко предавать светлую, чистую, большую любовь? Разве она говорит о каких-то невероятных вещах? Ведь все, что ей нужно, – просто чуть больше внимания. Так принято: когда люди любят друг друга – они всегда вместе, всегда рядом, и никто-никто другой не нужен. Они безоговорочно принимают свою половинку, идут на уступки. Иначе – никакая это не настоящая любовь, а вранье.

Попробовав еще несколько раз донести до Кристины информацию о том, что все происходящее кажется ему абсурдным и вообще он чувствует, что его душат, Антон осознал тщетность своих попыток и, собрав чемодан, ретировался в закат.

Следует отметить, что подобная история не впервые случилась в жизни Кристины. Все ее мужчины, как под копирку, говорили ей одни и те же фразы и жестоко обесценивали всю ту невероятно большую любовь, что она пыталась им преподнести. Отчего же такая страшная несправедливость по отношению к горячему сердечку? Давай разбираться.

Анализ

Кристина – типичный представитель людей с ненасытной жаждой любви. Им всегда мало внимания, доказательств и демонстрации чувств. Чем больше получают от партнера, тем больше хочется.

Беднягам кажется, что вот сейчас, например, они съедутся – и все, будет достаточно и спокойно, но нет, все равно не то. Тогда, может быть, нужно пожениться? Нет, опять мало. И даже если их избранник станет сидеть рядом, не отходя круглые сутки, этого будет недостаточно для успокоения свербящего чувства «мало, мало, мало» внутри.

Понятное дело, несмотря на то что у окружающих подобное поведение вызывает смесь недоумения и раздражения, несчастные все это не специально, не осознанно и уж тем более не со зла. Руководствуются они в своих удушающих приемах действительно исключительно желанием получить любовь. И раз за разом натываются на разочарование, потому что ни одно живое существо не может дать то, что нужно.

Стремление всем нравиться, категорическая непереносимость одиночества, неукротимое желание получить от партнера безусловное принятие и сверхпреданную любовь, подозрительность, тревожная привязанность под слоганом «А ты ко мне не остыл?», склонность к контролю и не покидающее ощущение того, что проявлений чувств со стороны «половинки» недостаточно, – отличительные черты людей этой породы.

Приключается сия беда с представителями обоих полов, так что не только Кристины, но и Миши, Пети, Стасы бывают любовными душителями. С женским портретом мы с тобой уже познакомились, мужской, в принципе, выглядит примерно так же. Поначалу это будет просто принц на белом коне: предельно заботливый, услужливый, внимательный, растворенный в тебе котик, все прямо как в сказке, но попробуй только глянуть в сторону личного пространства, и он устроит тебе незабываемый спектакль. Начиная от клятв сделать все что угодно, лишь бы ты была с ним, и заканчивая мерзкими манипуляциями чувством вины, выставленным счетом за все его «услуги» и, как крайний вариант, угрозой суицида.

Наверняка у тебя, дорогой друг, возник вопрос: что ж теперь, любое желание любви, внимания от близкого человека записываем в патологию? Где грань-то? Очень правильно, что ты этим интересуешься. Смотри. **Потребность в близости и всяческих ее проявлениях – нормальна для всех нас и, более того, находится в**

списке базовых. Но в здоровом варианте мы не распадается на куски, если у нас какое-то время этого нет. С нами не случается припадка, если у любимого человека есть адекватные интересы – друзья, родители, работа, в конце концов, – и в случаях, когда его взгляд бывает направлен не в нашу сторону. Мы оставляем ему право не делать все, что нам взбрело в голову у него потребовать, и не считаем, что наличие каких-то собственных желаний, суждений и стремлений является предательством нас и отношений (я сейчас, разумеется, говорю не про привычку заводить себе пятнадцать баб, называя это особенностью характера). И, что особенно важно, мы способны быть счастливыми в отношениях и не «пасти» нашего любимого человека, аки барана или овцу на пастбище, контролируя каждое движение.

Поведение любовных душителей воспринимается окружающими как детское. Все эти капризы, припадки, манипуляции, требование безусловного внимания – сценарии эгоцентричного пятилетки. Поэтому рядом с такими людьми другие испытывают недоумение: вроде взрослый человек, а устраивает бог весть что. И они недалеко от истины, весь этот фонтан ментального говнеца бьет ключом именно из детской части.

Представители ненасытной породы – когда-то недолюбленные дети. Кристина, например, все детство была предоставлена сама себе, потому что ее мама была в тотальном слиянии с отцом, который, естественно, был холоден и недоступен. Собственно, и дочку-то она родила исключительно ради того, чтобы привлечь его внимание. Не сработало, поэтому отважная женщина переключилась на другие способы, а дитяtko росло сорняком. Нет, конечно, накормлена, напоена, обута, одета, но без ласки, внимания, заботы, которые столь критично нужны маленьким человечкам.

Собственно, вариантов родительских косяков может быть много: жестокость, холод, неспособность адекватно поделить ресурсы между несколькими детьми и, как следствие, игнорирование одного из них. Результат плачевен – вырастают недолюбленные дети исключительно физически, морально же они застревают там, в печальной поре, и поэтому судорожно ищут, кто бы наконец додал недополученное. А это невозможно.

Пример Кристины, кстати, в целом счастливый. Потому что ее Антон случайно оказался нормальным человеком, который просто

свалил, поняв, что происходит нечто неадекватное. Обычно любовные душители находят себе кого-нибудь под стать. Так как единственная их цель – избежать одиночества любой ценой, они не изучают «меню», а хватают все, что попадает под руку, лишь бы человек был рядом. Поэтому чаще всего вляпываются в романы с садистами, товарищами, жаждущими контроля, и теми, кто выстраивает отношения на чувстве вины (на страницах этой книги подобные персонажи – не редкость).

Что делать

Если ты – Кристина

Первое, о чем я хочу напомнить: ты – взрослый человек. Взрослый. И еще раз – взрослый. И никто, за исключением психолога, которому ты заплатишь за работу, не должен нянчиться с твоими детскими травмами. Это – твоя задача.

Второе. Ни один взрослый человек, каким бы внимательным, заботливым, любящим и понимающим он ни был, никогда не сможет насытить твою травмированную детскую часть. Это все равно что пытаться напоить мучающегося от жажды кофе вместо воды. Поэтому бросай свои попытки найти мамочку или папочку среди половых партнеров.

Единственный, кто может успокоить этот зуд внутри, – ты. Да, вот так немного шизофренично, но придется стать самому себе родителем. Любящим, ласковым, принимающим. Только таким образом это работает, и, если ты хочешь избавиться от синдрома любовного душителя, тебе придется это принять, хотя, скорее всего, твое нутро сейчас очень сопротивляется.

Вот что ты можешь сделать самостоятельно.

• **Шаг первый:** постарайся максимально четко представить себя в любом возрасте младше десяти лет. Рассмотрю, как ты выглядишь, какая на тебе одежда, где ты находишься. Если не получается нафантазировать – детские фотографии в помощь.

Посмотри на этого ребятенка со стороны и попробуй найти к нему теплые чувства.

- **Шаг второй:** вспомни тяжелые моменты из своего детства. И представь, что этот малыш находится в них. Тебе хочется его/ее защитить?

- **Шаг третий:** берем машину времени и переносимся в прошлое, в эти тягостные и грустные моменты. Вот ты, взрослый, прилетаешь туда, где этот ребенок переживает что-то ужасное, может быть, даже невыносимое. Как ты его утетишь? Как поддержишь? Как раскидаешь обидчиков? Твоя задача – дать безусловное принятие, помощь, защиту. Говори с дитем, объясняй, что нет его вины в том, что с ним приключилось, расскажи, какие крутые события ждут его в будущем. И люби, люби, люби.

Делать это упражнение можно сколь угодно часто.

- **Шаг четвертый:** каждый раз, когда ты понимаешь, что начинает накрывать тревога про отсутствие любви, твоя задача – представлять своего внутреннего ребенка и успокаивать его. Взрослая часть ведь прекрасно понимает, что ничего катастрофического не произойдет, если партнер куда-то денется. Утешай, рассказывай, что ты никогда-никогда не разлюбишь, не оставишь, не обидишь своего малыша.

- **Шаг пятый:** всякий раз, когда тебе хочется выйти на контакт со своим партнером (позвонить, написать и так далее), остановись и задай себе вопрос: «Что я хочу от него получить в результате этого общения?» И попробуй дать это себе самостоятельно. Похвалить, побаловать, развлечь, утешить. Попробуй пожить в таком режиме пару недель.

Внимание! У нас нет задачи совсем избавить тебя от общения с любимым человеком. У нас есть задача перестать его терроризировать и считать единственным источником удовлетворения болезненной потребности. Когда ты постепенно приведешь в порядок свою детскую часть и перестанешь бесконечно прикладываться к сиське, перед тобой откроются новые грани общения. Где будут сторонняя поддержка, забота, внимание, любовь, но не как единственный источник сил для выживания, а приятный бонус, и, самое главное, ты сможешь их ценить и радоваться им.

Если ты – Антон

С одной стороны – искренне сочувствую. Так себе удовольствие – постоянно с младенцем нянчиться. С другой: раз ты находишься в этих отношениях и до сих пор не убегаешь, значит, что-то с тобой не так, дружок. Есть у тебя какие-то причины плакать, колоться, но продолжать есть кактус. И если они пока перевешивают, то рекомендацию могу дать вот такую.

Вероятнее всего, ты в этой любовной лодке регулярно сталкиваешься с чувством вины и много делаешь (или не делаешь) именно из него. Поскольку мы сейчас обсуждаем твои отношения со специфическим человеком, то чаще всего вина эта неадекватная. Прекращай играть в эту игру и попробуй снизить ее давление на тебя следующей волшебной фразой: «Я чувствую себя виноватым (виноватой) за то, что другой ВЗРОСЛЫЙ человек...» Продолжение подставляй в зависимости от ситуации и лучше всего проговаривай это вслух, дабы хорошенько осознать абсурдность картины.

Бойся своей мечты, она может сбыться



Голову даю на отсечение, что, читая первую часть этой главы, ты будешь думать: совсем, что ли, офигела, мужик мечта же. Угу, еще какая! Та самая, про которую и сочинили пословицу про «бойся, ведь может сбыться».

Витя – видный мужчина в самом расцвете сил, хорош собой, весьма обеспечен, интеллектуально развит, завидный жених, короче. А как ухаживает! Цветы охапками, лимузины к порогу, романтические путешествия, разве устоишь? Вот и Ксюша держалась-держалась, но поддалась обаянию и упала в объятия. Финал, слезы, сопли, счастье, и они удаляются в закат, держась за руки. Но после титров-то и началось

самое интересное, разительно отличающееся от всего анонсированного.

Два года бурного романа прошли как на вулкане. Влюбленные голубки с завидной регулярностью превращались в коршунов и пытались выклевывать друг другу мозги. Как бы ни накосячил Витя – а нужно сказать, он не особенно себя сдерживал в разного рода проявлениях, начиная от дружеских отпусков с бывшими дамами сердца и заканчивая тотальным игнорированием Ксюшиных просьб, которые не приходились ему по вкусу, – виновата всегда была она. **Ну а что, бабы же – дуры, истерички, воспринимают все слишком близко к сердцу, неправильно трактуют и вообще не ценят хорошего отношения.** Видимо, по той же причине Витя считал совершенно нормальным вторгаться в личное пространство избранницы, проверяя телефон, социальные сети, электронную почту, поносить на чем свет ее друзей и семью и всеми правдами и неправдами пытаться отвадить от работы. Естественно, он обязательно находил поводы для очередного скандала: то с каким-то кавалером парой слов перекинулась, то подружке рассказала, какой Витек мудак и козел, то присматривала себе отдельную квартиру. Тот факт, что сам он до сих пор официально не разведен и не отказывает себе в удовольствии игриво общаться с половиной женского населения РФ, Ромео наш игнорировал. Ксюша, конечно, тоже не отставала и совала свой нос везде, куда не надо.

Так и жили: расставались раз в пару месяцев, затем мирились, купались в эйфории до нового косяка, и опять: чемоданы, слезы, битая посуда, двести по встрече и ноль пять вискаря в одно лицо. Красота. **Смотришь и думаешь – как же скучно я живу, со своим уважением, соблюдением границ, экологичными разговорами.**

Но не очень долго музыка играла: очередное «навсегда» действительно оказалось расставанием. Настоящим и весьма реальным. В сто пятьдесят раз нарвавшись на неисполненное обещание и получив поперх испорченных выходных, проведенных в горах в одиночестве, ибо какой-то из очередных важных персон его жизни срочно понадобилась помощь, еще и критику в свой адрес, Ксюша собрала наконец все вещи и ушла.

Поначалу Витя был уверен, что сейчас, через пару дней осознает баба-дура свою вину и прискачет обратно, еще и прощения попросит.

Через неделю заметил, что привычный сценарий, похоже, претерпел изменения и никто на пороге с несчастным видом не стоит, да что уж там, даже смс не пишет и провокационные посты в Фейсбуке не выкладывает. Решил отправиться на разведку. В лучших традициях «бывший крадется». Нашел какие-то завалившиеся трусы и предложил их вернуть. К большому удивлению, получил вежливый отказ с формулировкой: ничего страшного, можешь выбросить. Подождав еще чуть-чуть, Витя стал понимать, что дела-то его плохи, любовь, похоже, покинула уютное гнездышко и не собирается возвращаться. Тут, как водится, на него снизошло озарение: Ксюша была той самой, единственной на всем белом свете. Неповторимой, уникальной и способной составить его настоящее счастье. Быстро рассудив, что любящие сердца ни в коем случае не должны разлучаться, наш герой бросился составлять план военных действий. На помощь были призваны подруги, друзья, коучеры, психологи, а вскоре и какая-то околوماгическая пиздобратия.

Для разминки пошел по классической схеме «задобри обидевшуюся бабу»: цветы, доставка приятных женскому сердцу подарочков и продуктовых корзин (ну а что, сытая барышня – счастливая барышня, все же знают), пространных лирических постов в социальных сетях с непрозрачными намеками. Не работало. На все посылки Ксюша отвечала сухо: «Спасибо, но не делай так больше, пожалуйста, мне неприятно».

Капризничает, глупышка, смекнул Виктор и усилил напор. Коллекционные вина и экзотические фрукты сменились билетами на острова, а цветы – приглашениями на статусные мероприятия. Все это было благополучно возвращено с пометкой: «Я прошу тебя, оставь меня в покое».

Витя хоть и недоумевал, но все больше убеждался, что только Ксюша сможет составить его счастье, поэтому сдаваться нельзя ни в коем случае. Настала пора ночевки на пороге ее дома, серенад под окнами и появления в местах, где она любила проводить время, и, конечно, эпистолярного жанра. Смысл стихов и пространных эссе сводился к одному: не могу без тебя, ты прекрасна, а я мудака, но, честно признаться, мудаком-то я был не просто так, а потому что ты, малышка, не очень хорошо себя вела, но ничего, готов простить, измениться в ответ и пойдём уже. Упрямая девица, вопреки расчетам,

не впадала в восторг, а скорее приходила в ярость и, уже не стесняясь в выражениях, просила оставить в покое. В этом гневе Витя увидел прямое доказательство тому, что вот, есть же чувства, настолько сильные, что даже не может она видеть его. Любит, значит, любит!

Нужно просто придумать что-то более действенное, так сказать, ход конем!

О чем мечтает каждая барышня? Правильно! Выйти замуж за своего долгожданного.

Тут, правда, всплыла одна проблема: принц наш до сих пор был женат, из-за чего, кстати, в основном и происходили конфликты, Ксюше не очень нравилась роль вроде как любовницы. Но разве бюрократические проволочки могут стать серьезным препятствием на пути воссоединения пылающих сердец? Конечно, нет. Оформив развод в рекордные сроки, Витя сначала отправился просить руки дочери у Ксюшиного отца, где получил от ворот поворот и довольно жесткую просьбу отвалить уже подальше. С одной стороны, конечно, старших надо уважать, с другой, они с ласточкой ведь уже взрослые люди и должны принимать решения сами, не оглядываясь на чье-то мнение. Поэтому, проконсультировавшись со специалистом по лунным суткам, выбрав наиболее удачный по прогнозу момент, Витя оседлал коня (и я сейчас не шучу, натурального белого, с серой гривой и золотым седлом) и отправился делать предложение своей принцессе.

Ксюша оценила креативный подход и даже согласилась поговорить чуть дольше, чем обычные несколько минут, пока кормила коняшу сахаром, но была непреклонна: не хочу, не пойду, отвали, будь добр. И вообще, ложка хороша к обеду, а сейчас, спасибо, но не надо, давно уже наступил завтрак следующего дня.

На несколько суток Витя впал в грусть-тоску, которая, правда, довольно быстро сменилась потрясающей решимостью. Любовь ведь была? Была! Значит, не может так просто пропасть. Он продолжил бомбежку, умудряясь в каждом «нет» находить намек на «да». То, говорит, интонация у нее была особенная, когда на хуй посылала, то глаза горели прямо любовным блеском, и даже, когда несчастная Ксюша заблокировала его к чертям собачьим везде, где только было можно, решил, что это признак сильной привязанности – боится, мол, не сдержаться.

Анализ

Превратить свою любовь в strapon – милое дело для многих людей. Ромы, Миши, Маши и Глаши берут свою, красивую, чистую, и делают из нее здоровенный дилдо. Нацепят, значит, и давай своего избранника самозабвенно насиловать, недоумевая: ну ты чего вырываешься, глупенький, кто ж отказывается от такого счастья?

Чувства их настолько сильны и глубоки, что затмевают собой все. Например, мысли о том, что же ощущает тот, за кем гонятся с резиновой елкой наперевес. Им ведь абсолютно точно ясно: никогда этот, пока не осознающий своего счастья, человек не найдет более заботливого, чуткого, внимательного партнера. Почему? Да потому **что любовь открыла у них третий глаз, и теперь им и только им точно известно, что нужно бесценному индивидууму. Что он того не хочет – так это временно, скоро осознает свои истинные желания, дурень, а если нет – они за него прекрасно справляются.**

Лучшее, что может произойти в жизни этого неразумного, – отношения с воздыхателем. И совсем не важно, есть ли ответная симпатия, все это мелочи, ибо слова «нет» для них не существует, ну что такое эти слова, так, пшик, какая в них важность? Им ли не знать, как часто люди, говоря одно, подразумевают совсем другое. Например, трубя о том, как важны для них счастье и покой любимого человека, как много они готовы ради этого сделать, влезают в его личное пространство, ищут варианты, как бы надавить на какие-то действенные точки.

Во имя светлого будущего они легко пробивают стены головой. Испробуют все способы воздействия на столь нужное и важное для них сердце. И рекомендации из списка «как влюбить в себя», и специалистов, которые, проанализировав личность, дадут рекомендации по влиянию, на худой конец – высшие магические силы, ну а что такого? Ведь нужен как воздух, да и вообще, в таких делах нельзя сдаваться, упорство обязательно вызовет ответную любовь.

Ясное дело, что **слова «нет» товарищи не понимают совсем. Причем, как показывает практика, распространяется это не только на любовные отношения, но и на все области жизни. Хлеба нет. А точно нет? А вы уверены?**

Свойственно это представителям обоих полов. И хорошо, если такой «влюбленный» относительно безопасен, как герой этой главы. Но, к сожалению, порой случается, что неудавшиеся брачные игрища перерастают в натуральное преследование и даже насилие. Самое печальное, что в нашей культуре таким диким проявлением чувств принято восхищаться, а барышни, описывая портрет идеального мужчины, приводят в пример именно виктороподобное существо.

Что же за шторка опускается на их глаза, заставляя полностью игнорировать реальность? Да все то же объектное отношение. Люди такого склада не видят в своем партнере отдельного, живого человека. Лишь предмет вожделения. Красивую игрушку на полке, самую лучшую машинку в песочнице. Пока объект недоступен, интерес к нему крайне высок, ну ты же, мой друг, наверняка наблюдал в супермаркетах душераздирающие сцены, главными героями которых становятся орудия на полу дети и их растерянные или взбешенные родители. **Пока заветная штучка не куплена – она суперважна. Но стоит только принести ее домой и поиграть пару дней, как глядишь, валяется где-то в углу.** Попробуешь забрать – сразу вой до потолка. Тут ровно то же самое.

Причем, если что не так, то плохой-то оказывается именно игрушка, ведь наш эгоцентричный герой настолько прекрасен, что если и допускает промахи, то исключительно из-за того, что довели или недостаточно правильно с ним обращались. Крайне выигрышная позиция, не находишь? Я как бы признаю свою вину, посмотри какой я чудесный человек, способный это сделать, но тут же снимаю ее с себя, ведь причина на самом деле – в тебе. Ясное дело, что ни о каком раскаянии и изменениях тут не может идти и речи.

Никакая любовь Вите и ему подобным на фиг не сдалась, главное – чтобы просто предмет вожделения рядом сидел и не рыпался никуда. А как там ему, что с ним – не важно.

Как же получилось, что герой наш относится к людям вот таким образом? Спасибо его мамочке и папочке.

Первая, полная любви, игнорировала все желания и стремления мальчика. Когда он мечтал играть в футбол – отдавала на рисование, ей ведь виднее, что лучше. Если Витенька сердился, злился, расстраивался – в ответ неслась бесконечная любовь, обесценивающая

и отрицающая любое негативное переживание. Мол, ну чего ты, мой капризулечка, смотри, как мамочка тебя любит, а ты куksiшься.

Папа же, напротив, был чрезвычайно холоден и требовал успехов. Во всем, и неважно, какой ценой они достанутся.

Витя воспринимает людей как красные машинки, потому что сам считает себя предметом. Собственно, и Ксюше-то он пытается продемонстрировать – какой он качественный объект. Он не предлагает себя как партнера для отношений, ибо не видит в себе субъекта.

Что делать

Узнав себя в герое главы, для начала подумать, дружок, как-нибудь на досуге, что ты чувствуешь, когда в тебя силой впишут то, чего ты не хочешь. И категорически отказываются слышать, что не надо, пожалуйста, так делать. Авось, прозреешь и попробуешь перейти на второй шаг и заняться формированием образа себя, попутно оживляя и других людей.

Как? С помощью двух комплектов вопросов.

1. Кто я и какой я? Почему кто-то мог бы полюбить меня? Что во мне хорошего? Именно во мне, а не в том, что я делаю.

2. Мой партнер, какой он? Почему именно он мне нравится?

Узнав себя в Ксюше – подумать, хочешь ли ты быть манекеном, пусть даже очень любимым, – и бежать. Если бежать не получается и что-то держит, задай себе вопрос: «Почему я думаю, что меня можно любить только как игрушку?» Вероятно, твои родители проявляли такую же извращенную форму заботы, как и Витины.

Попробуй представить, что кто-то относится к тебе с уважением, интересуясь твоими чувствами, желаниями, соблюдая границы. Как тебе в этой картинке? Хорошо или боязно?

Одинокий мужчина не желает знакомиться



Илья – мужчина, о котором подружка, заботливо подливая тебе красненького и подавая очередной носовой платок, говорит что-то типа: «Да он просто боится ответственности!» Что интересно, это тот редкий случай, когда кухонный психолог чертовски прав.

Умный, привлекательный, интересный, а по твоему разумению, так вообще на голову выше всех остальных в интеллектуальном развитии, и очень-очень загадочный. Отстранен и сдержан аки Воланд, непредсказуем, как морской бриз, появляется и неожиданно растворяется, как внезапный снег, свалившийся нам на голову в мае.

При ближайшем рассмотрении выяснится, что людей-то Илья не очень жалует. Как только они к нему приближаются, он старается отодвинуться и отойти подальше. А уж если эти странные существа демонстрируют свое хорошее, теплое, не дай боже, заботливое отношение, может и покусать. Иногда – тактично, иногда – не очень, отлично иллюстрируя поговорку: «Чем ты лучше к человеку, тем больше он наглет».

Илюша – идеальный партнер для поклонницы ребусов, квестов, азартных игр. Как же тут не загореться и не воспылать страстью, когда все настолько загадочно. Что, собственно, с дамами и происходит. Спутницы его, ну если можно так назвать девчонок, которые болтаются между небом и землей, – сплошные Герды. Помнишь чудесную сказку «Снежная Королева», в которой нам продемонстрировали не только потрясающее художественное описание вьюги и роз, но и весь букет психологических расстройств у героев? Так вот, Герда как на духу показала нам довольно популярный у барышень сценарий, согласно которому за счастье нужно обязательно бороться. Ползти на зубах, раздирать себе все в кровь, страдать, терпеть лишения, принимать и понимать. Только тогда тебе светит что-то действительно стоящее. А если оно само по себе доступно и не требует вложения нечеловеческих усилий, то грош цена такой «радости», подделка китайская, вон, сразу же видно, бренд криво наклеен и строчки косые.

Пока Илья, сидя в своем снежном, холодном замке, пытается сложить из букв Ж, О, П, А слово «счастье», будучи полностью погруженным в этот процесс, очередная претендентка на его колючее сердце бежит по полярному кругу, седлает оленя, вступает в бой с какой-нибудь хабалкой и все ищет, как же, ну как растопить лед в этих прекрасных глазах.

Анализ

Наш прототип Кая – мужик шизоидного типа. К шизофрении этот термин отношения не имеет. У всех людей в составе здоровой личности присутствует маленький шизоидик, который относится к людям с большим недоверием и боится близости. В нормальном варианте, когда у нас все сбалансировано, этот испуганный гномик не мешает жить ни нам, ни другим, иногда попискивает тихонько, но мы в силах успокоить его с помощью логики. А случается, что именно эта часть нашей личности исполняет сольную партию, и тогда начинаются проблемы.

Одна из которых – страх близости. Мы с тобой уже встречали его в разных вариациях у других героев, думаю, что пришло время

разобрать поподробнее.

Казалось бы, **близость – это одна из ключевых наших потребностей, стремление к ней заложено в основе человеческого существа, с чего бы вдруг ее бояться?** Да и вообще, что может быть прекраснее? Ты не один, кому-то нужен, важен, кто-то всегда готов быть рядом с тобой, держать за ручку, обнимать и вот это все. Именно так рассуждают девчонки, недоумевающие, как вообще можно не хотеть отношений.

А вот теперь покажу тебе картину со стороны Ильи и его товарищей по несчастью. Предположим, вписался я в эту вашу близость, вот сидим мы, обнявшись, не разлей вода. Где гарантии, что в этой диаде я сохраню свою автономию? Например, смогу встать и пойти погулять, когда мне понадобится немного отдохнуть от объятий, не сталкиваясь при этом с претензиями? Где в этой системе предусмотрено место для меня как для отдельного человека, со своим личным пространством? Что буду делать, если ошибся в выборе близкого человека и на самом деле никаких хороших чувств у него ко мне нет, а присутствует лишь желание использовать? Как мне защищать себя, одновременно показывая свои чувства, ведь если партнер о них узнает, то сможет ударить меня сильнее? Или не получится у нас, к примеру, как мне пережить разрыв, если я уже привык и привязался? Признайся, многие из этих пугающих фразочек и тебе случалось прокручивать в своей голове.

Так как счастливые обладатели страха потери границ в основном не осознают его напрямую, он принимает самые причудливые формы. Ввиду социальных особенностей воспитания они (формы) очень разные у мужчин и женщин. С девчонковыми мы уже встречались в истории Тамары (глава «А тогда ли я дала»). А у **мальчиков страх близости, как правило, сводится к тому, что все эти люди со своими якобы теплыми чувствами, на самом деле просто хотят его использовать и ничего более.** Либо к суждениям о том, что бабы – слабые, беспомощные существа, которые вешаются на всех без разбора.

Раз уж мы с тобой начали говорить про мужские страхи в отношениях, то предлагаю не ограничиваться одним лишь шизоидным паттерном, а изучить, какие еще буки и бабайки сидят в голове у наших мальчиков. Сразу предупреждаю, после прочтения этой части

списывать ЕГО загадочное поведение на «да просто мудак» уже вряд ли получится.

Основная часть мужских боязней – социальна. Мир навешивает огромное количество ярлыков и обязанностей на представителей мужского пола и строго следит за их выполнением. Особенно стараются барышни, загоняя своими категоричными суждениями проблему еще глубже. **Как только что-то не так – не мужик. А это ведь самое страшное проклятие, отрицание сущности.**

Страх неудачи

Начиная с отказа при знакомстве, проблем с эрекцией при первом сексе и заканчивая крушением любовной лодки. Выглядит эта схема примерно так: если я не могу привлечь/удовлетворить/удержать свою женщину – я неудачник, не самец.

Мы ведь помним, **какой образ «настоящего мужика» любезно нарисован и растиражирован? Ему всегда все удается. Никаких провалов. Покоряет карьерные вершины, сражается с бандитами и драконами, очаровывает любую бабу, при этом подтянут, строен и бухает без похмелья.** Соответствовать этому лучезарному герою для живого мужчины невозможно.

Лузером и неудачником быть, ясное дело, мало кому хочется, поэтому психика находит разные варианты защиты. Например, используя нарочитую демонстрацию равнодушия, обесценивание всех этих ваших отношений или напускную уверенность в себе (мол, мне все вообще пофиг).

Страх унижения

По правилам все того же всезнающего, но слегка отъехавшего головой общества, крутыми становятся только доминантные самцы. Если ты проявляешь слабость или, не дай боже, оказываешься ниже в иерархии – пиши пропало, загрызут.

Поэтому **мужчины испытывают острый страх перед образом прогибающегося или демонстрирующего лишние чувства**

человека. Зачастую для них нет никакой разницы между уступкой женщине, проявлением нежных чувств и жестким унижением. А девочки-то именно этого по большей части и требуют.

В попытках избежать неприятностей наши мужчины очень заморачиваются с оценкой рисков и тщательно подходят к принятию решений. Кроме того, они смотрят на них с позиции своего образа: как на нем отразится тот или иной шаг, в достаточно ли правильном, солидном, сильном свете он предстанет.

Страх ошибки

Подумать логически – а что такого страшного в ошибке? Да ничего. Все их допускают, бывает. Но там, где есть сбой в мышлении, ошибка становится крахом всего. У мальчиков в этом месте настройки знатно сбиты.

Мужчины идентифицируют себя с успехом. Ход мыслей такой: если у меня что-то не получилось – значит, я неудачник, сразу и во всем. Кроме того, часто они смотрят на провалы как на что-то неисправимое. Если оступился, то все, изменениям это не подлежит.

Этот страх мужчины выражают либо с помощью хорошей мины при плохой игре (проще говоря – не признавая свои ошибки). Либо, не шевелясь вообще, возлегая на диване, рассказывают, как все смогут, но не торопятся это показать. Ибо, **пока ты не действуешь – ты не ошибаешься. А пока ты не ошибаешься – ты герой. Пусть мамкин, но герой.**

Страх ответственности

Вот тут нужно сказать спасибо активной пропаганде женской беспомощности. Благодаря ей, стоит только завести речь об отношениях, как сразу выясняется, что мужчина в паре обязан нести ответственность за женщину. Не успел ты еще в ее сторону посмотреть, как уже должен, должен, должен, должен. Убиться, но сделать ее счастливой, следить, чтоб не померла, не заскучала, не

голодала, нарядилась в теплые колготки и не застудила себе придатки. Любой вменяемый человек от такого счастья захочет откреститься.

Именно поэтому часто мужчины стараются не обозначать статус отношений и сознательно увеличивают дистанцию, стоит только заговорить о чем-то определенном. Попросту из страха не справиться со всем этим чудесным списком.

Что делать

В общем и целом – начать смотреть на мужчин (да и вообще на всех людей) как на живых существ. Отказаться от идеи о том, что они какие-то сверхорганизмы с другой планеты, и дать им право состоять из разных кусочков, разных чувств, слабых и сильных сторон.

Попробуй использовать следующее упражнение для изучения людей. Выбери какую-нибудь ситуацию и пофантазируй, что в ней могло бы пугать окружающих. И мужчин, и женщин. Были бы эти страхи одинаковыми? Как они проявлялись бы?

Теперь пара рекомендаций для тех, кто ввязался в роман с Илей. Во-первых, про тебя. **Если ты, дружок, мнишь себя Гердой, то, вероятнее всего, сами по себе отношения тебе не очень интересны, и затеваются они исключительно ради процесса, гонки, борьбы.** Попробуй озадачиться вопросами: «Хотела бы я быть счастливой прямо сейчас? Могла бы представить, что отношения классные прямо с самого начала?» Будет замечательно, если ты представишь пару сценариев развития романа, в котором все понятно здесь и сейчас. Как тебе эта картинка, нигде не жмет?

Во-вторых, про него. Если ты пока хочешь там оставаться, то запомни простые правила.

- Он никогда и ни о чем не будет догадываться. Если тебе нужно что-то получить от такого человека (действия, информацию), нужно просить словами через рот. Прямо и без намеков.

- Следи за тем, как ты принимаешь отказы. У человека с шизоидными страхами должно быть ощущение, что он может не делать нежелательные для него вещи без каких-либо страшных последствий в виде скандалов, обвинений и так далее. Продемонстрируй ему это.

- Беседуй с ним. Такие люди очень ценят интеллектуальные разговоры. Но не про себя или вашу большую любовь. А про что-то отвлеченное. Кстати, и для тебя это будет очень полезно, так как герой твой наверняка начитан и эрудирован.

- Прекрати его спасать своей любовью и доказывать, какой прекрасный человек находится рядом с ним. Вся эта нежность, преданность и активная демонстрация глубины твоей привязанности лишь пугает, а следом вызывает раздражение.

Послесловие

С одной стороны – люблю писать финальное слово, с другой – терпеть не могу. Люблю – потому что резюмируешь все сказанное в свод простых и понятных правил, терпеть не могу – потому что бог его знает, как правильно начать этот конец. Ну, как-то справилась, и слава богу.

Итак, мой дорогой друг. Что мы имеем по итогам всех этих жизненных перипетий. Пять простых пунктов.

Ты – взрослый человек

Это неоспоримый факт. День сменяется ночью, за осенью приходит зима, земля крутится, люди рождаются и умирают, а ты – взрослый человек. Нравится тебе это или нет, придется принять и учиться жить в данной парадигме. Единственный, кто обязан делать тебя счастливым, драться за тебя, защищать тебя, заботиться о тебе, – ты сам. Как только начнешь воспринимать жизнь через призму этого убеждения – все начнет налаживаться.

Ты – не Бог

Вселенная, мир и другие люди не подчиняются тебе. Они – тоже взрослые и самостоятельные. И каждый со своими собственными заебами, тараканами, травмами и ходом мыслей, сформированными задолго до твоего появления. Оставь их в покое. Ты не в силах влиять на их решения, чувства, действия. Закончишь спускать силы на борьбу с ветряными мельницами и сосредоточишься на контроле себя, своих чувств, своей жизни – будет тебе счастье.

Не бей себя

Дубинка – плохой способ мотивации. Ругая себя, ты не добьешься ничего, кроме проблем. Достигнуть успеха с помощью порки никому еще не удавалось. Дай себе право быть тем, кто ты есть. Это в твоей власти.

Не заслуживай любовь

Тебе не нужно меняться, чтобы тебя любили. Наши привязанности, как можно было убедиться даже из этой книги, работают по совсем другому принципу. Поэтому, чтобы получить долгожданную сладкую конфетку в виде чистой и безграничной любви, достаточно быть собой, быть открытым и дать ровно такие же права другим.

Шевелись

Можно до одури отрабатывать плавательные движения на суше, но, не войдя в воду, нельзя научиться плавать. Поэтому – шевелись. Пробуй новые сценарии, иногда через «не могу» и «не хочу», подбадривай себя, вознаграждай себя за каждый шаг, не можешь идти – ползи. Оставь идею о волшебной таблетке или мантре, которая все изменит. Только твои движения, детка, по-другому никак.

P. S. Три вопроса, которые должны быть заучены, как собственное имя, и применяться в любой непонятной ситуации.

- Чтобы что? (Что делать, чтобы было что?)
- Как я это понял/поняла? (По каким фактам?)
- Зачем мне это? (Для чего я делаю так?)

Удачи, мой друг. Помни, что я – безоговорочно верю в тебя. И до встречи на страницах новых книг.

Твоя

Ника Набокова