

Татьяна Трофименко



# ЛЕКАРСТВО ОТ ДУШЕВНОЙ БОЛИ

ИСЦЕЛЯЕМ ПСИХОТРАВМЫ

**Татьяна Георгиевна Трофименко**  
**Лекарство от душевной боли. Исцеляем**  
**психотравмы**

© Трофименко Т. Г., 2020

© Depositphotos.com / VectorMine, обложка, 2021

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021



## Предисловие автора

Книга была задумана как помощь людям, переживающим душевную боль. Однако когда я ее написала, поняла, что этот информационный массив, называемый книгой, может оказать такое информационное воздействие на процессы в организме читателя, что многие почувствуют себя лучше и физически. Я не могу обещать исцеления всем. Это невозможно. Но так мне шел информационный поток, что я почувствовала: книга может помочь и по физическому здоровью. Почему – я изложила это в тексте. Может случиться так, что вы в один прекрасный момент поймаете себя на том, что беспокоившей вас боли больше нет. И вы можете подумать, что это произошло само по себе. Однако само по себе ничего не бывает. Данная книга – это тот информационный толчок, который может сдвинуть информационные процессы в вашем организме к свойственной именно ему норме. А в силу того, что человек – информационная система, работа органов которой зависит напрямую от имеющейся в организме информации, очень даже вероятно, что произойдет нормализация физического самочувствия. Такая вот получилась книга. Такая мне пришла сильная информация для ее написания. Книга написана, что называется, в потоке – было ощущение, что мне просто идет информационный поток, возможно, из инфополя, а я только записываю. Это всего лишь ощущение. Конечно, при написании текста работают и сознание, и подсознание автора. Но я делюсь с читателями ощущениями, чтобы было понятно, что это за книга и почему я утверждаю те или иные вещи. Книга настолько увлекательна, что даже мне, автору, было интересно ее перечитать после написания. Да, я перечитала, хотя обычно я свои книги не перечитываю перед сдачей в издательство. В этот раз перечитала – была такая потребность. И этот текст произвел на меня сильное воздействие. Я получила помощь от этого текста, несмотря на то что сама же его и написала. Дописываю это после того, как закончила последнюю главу. А дальше – уже то, что я хотела сказать в предисловии ранее.

Я сама пережила много психотравм и душевной боли. И, поскольку помочь мне было некому, я искала поддержки в публикациях блогеров,

в том числе и психологов, в Интернете. Я читала тексты, смотрела видео и понимала, что это пишут и говорят люди, которые сами не пережили душевной боли и не побывали в таких ситуациях, в которых побывала я. Их речи были сухи, безэмоциональны и с позиции сверху – поучительные: «с вами все очень просто, я знаю, как это исправить, вам всего лишь нужно думать так-то, делать так-то, и все наладится; я умнее вас; если вам не хватает денег, то вы неправильно живете и вообще не слишком умны, а вот у меня много денег; вы хотите того, чего хотеть нехорошо, осознанные люди *такого* не хотят, *осознайте*, осознайте всё; правила жизни такие-то; женщина в отношениях должна делать то-то, мужчина должен делать то-то, а если вы так не делаете, то вы неполноценные и не заслуживаете любви, у вас ее никогда не будет; не нервничайте, тревога – это слабость; другие *могут* чего-то там достичь, а вы *не можете*, значит, вы неполноценный; другим еще хуже; сделайте то, сделайте это, расскажите о своих проблемах друзьям (интересно как, если друзей нет?), сделайте такие-то упражнения» и т. д. и т. п. Сухие пункты людей, обращающихся к *логике*. А когда у человека болит душа, то это – *эмоции*. И логикой тут не поможешь. Поможешь *пониманием*. Больную душу может понять только такая же больная душа, то же самое пережившая. Все не так просто, как это нам подают психологи. И одного лишь «перестаньте думать так-то, а подумайте вот так-то», «перестаньте жить так, а живите теперь вот так» недостаточно. У человека душевная боль! Понимают ли они, что это такое, раздавая свои советы, как нам думать и что нам делать? Бывают такие состояния, что человек не может вот так просто взять и начать думать по-другому и действовать по-другому. Не может он! Это не перепрограммируемый робот, знаете ли, а человек. И вот они, блогеры, очень часто советуют «рассказать друзьям». А знают ли они, что бывает и так, что никаких друзей нет, вообще никого нет, кому бы ты мог хоть что-нибудь рассказать? Блогеры, в том числе психологи, предлагают нам какие-то психологические упражнения. А знают ли они, что бывает так плохо и ощущается такая нехватка сил, что человек не может делать никакие упражнения? И писать он ничего не может. И анализировать. Ему очень плохо. И ему нужны просто добрые слова, похвала, ему надо, чтобы кто-то сказал ему, какой он хороший и как его любят. А некому это сказать! Вообще поговорить

даже о погоде не с кем. И хочется, чтобы кто-то обнял, пусть молча, или даже лучше – молча. Или за руку подержал, посидел рядом. Но некому! Ты один в этом мире. И работа. Изматывающая. И не бросить ее, потому что не на что будет жить. Знают ли эти психологи, что такое каждое утро просыпаться с душевной болью и не хотеть жить? Я *знаю*. Я многое пережила. То, что я читала и слушала от психологов и других блогеров, совершенно не откликалось в моей душе. Ну *не попадает!* Не попадает оно в мои больные места души, не проливает на них бальзам. Надеюсь, что я смогу *попасть* в ваши болевые точки – не ударом и пинком, конечно, а целебным настоем из выстраданного мной. Я не буду корить вас за ошибки и сравнивать вас с кем-то не в вашу пользу. Вы – такой человек, какой вы есть. Если бы вы жили по указке какого-то гуру, вы бы не были самим собой. И вы не сделали ошибок. Вы просто *жили*. Я хочу помочь, насколько это возможно. Есть такая боль, которую нельзя унять. Я не могу обещать вам какое-то райское наслаждение. Я предлагаю вам разговор по душам с понимающим вас человеком. Возможно, никто не поймет вас лучше, чем я. Я чего только не пережила! В моей душе нет живого места – она вся в ранах. Разговор с понимающим вас человеком – это очень нужное лекарство. Оно может помочь. Я не говорю, что вы забудете о боли. Я не могу такое обещать. Но вы сможете лучше понять себя, понять, что и почему с вами произошло, на какие-то вещи вы сможете посмотреть уже спокойнее, что-то, сильно вас тревожившее и мучившее, станет менее значимо. Я сделаю то, что *реально* сделать. Знайте, что я пишу от чистого сердца. И своей израненной душой.

## Как читать эту книгу

У каждого из нас своя боль. Кто-то захочет прочитать только ту главу, название которой как-то связано именно с его болью. Однако данная книга не является сборником отдельных глав «по проблемам». Это не справочник. Это единый организм, цельный информационный процесс, оказывающий определенное воздействие на читателя. И информация, которая может помочь в вашей проблеме, есть во всех главах. Если, к примеру, перед вами не стоит проблема душевной боли от разрыва отношений, то это не означает, что не надо читать соответствующую главу. Надо читать! Потому что у многих болей есть одинаковые причины, и понимание этих причин усиливается по мере углубления знакомства с ними. Вы можете читать главу, которая по названию не совпадает с вашей проблемой, и вас вдруг озарит: «Вот оно! Вот почему мне так больно!» Это единый информационный процесс – то, что я вам даю здесь! Его нельзя разорвать, и разбивка на главы условна. Фрагменты текста по отдельности не работают. Работает вся книга вместе, за счет синергетического эффекта от суперпозиции всех изложенных здесь идей. Это как автомат Калашникова. Если его разобрать на части, то каждая из его частей не стреляет и оружием не является, но если собрать их вместе, то вот уже и имеем оружие против врагов. Так и текст книги. Отдельные фразы, отдельные главы не являются оружием против вашей боли, а все вместе работает. Или, например, если вы посмотрите только фрагмент фильма, это же не то, что посмотреть фильм целиком, не так ли? И нельзя вырывать какие-то фразы из контекста и по ним судить о книге в целом. Каждую фразу я пишу с учетом того, что было сказано до нее и будет сказано после нее в этой книге.

Воздействие книги на человека нельзя оценить количественно, например некоторым доходом в денежном выражении. Воздействие книги на человека оценивается тем *впечатлением*, которое она на него производит. И вот именно произведением сильного впечатления хорошая книга отличается от плохой. Что, например, дает такое произведение, как «Мастер и Маргарита» Булгакова? Оно что, дает вам столько-то процентов прибыли на вложенную в его покупку сумму

денег? Нет! Эта книга дает *впечатление*! Которое даже сложно описать. Это можно только *почувствовать*! И вот именно ради этого впечатления нужно читать книги. Именно такие книги, воздействие которых *ощущается, а описано быть не может*, и являются самыми сильными. Потому что они *приближаются по сложности к человеку – сложной системе, соответствуют определению сложных систем*, к которым может быть отнесен человек как личность, как живой организм. Можно еще и так объяснить: я показываю, как можно пережить душевную боль на каком-то примере, допустим, на примере боли от разрыва отношений, но тот же самый ход мыслей применим и в других ситуациях. Короче говоря, чтобы понять то *мировоззрение*, которое я вам этой книгой предлагаю, нужно прочесть ее от начала до конца, ничего не пропуская. Читается легко.

*Особое предупреждение*: если вы имеете привычку читать книгу с конца, в этот раз, пожалуйста, так не делайте – не читайте заключение, не прочитав всю книгу. Заключение написано с учетом всего предшествующего ему текста, и, чтобы его воспринять с пользой для себя, нужно уже получить помощь от книги, нужно уже быть подготовленным.

Я написала целых два заключения – для различных состояний читателей, – да еще и послесловие. Я никак не могла расстаться с читателем. Такого еще не было! Вот нужно уже было заканчивать книгу, объем рукописи и так уже превысил планируемый издательством, а я все никак не могла остановиться, и мне все было и было что еще сказать. И многое из того, что я еще хотела сказать, не вошло в эту книгу, так как книга не может быть бесконечной по объему. Возможно, это – лучшая из моих книг, так как погружается глубже других в душу человека и доходит до таких душевных тайн, которые люди в себе носят, но о которых ничего не знают. И написана книга не сухим научным языком с точки зрения каких-то психологических схем, а моей душой. Это реальные переживания реального человека – мои переживания. Это моя боль. Я о ней не слышала от клиентов на психологическом приеме. Я *это* пережила. И рассуждаю я не теоретически и не на основе психологических теорий. Я приглашаю вас, можно сказать, в мою душу. Я излагаю свои переживания и свой ход мыслей. Зачем? А затем, что я *пережила тяжелые ситуации и нежелание жить, а то, что я пишу на этих*



*страницах, помогло мне. И я вот до сих пор жива и являюсь автором многих книг – смогла получить творческую самореализацию.*

# Часть 1

## Что такое скрытые стрессы

Скрытые стрессы – это стрессы, которые мы *не осознаем*. Мы можем на них реагировать физически в виде слез, повышенной нервозности, тремора рук и головы, нервного тика, навязчивых беспокойных мыслей и т. п. Причем реакция может быть недолгой, организм быстро «берет себя в руки». Но чаще мы не реагируем вышеописанными способами. Мы держимся так, словно ничего не произошло. И самое интересное, что мы не придаем событию большого значения и *не понимаем, что эта психотравма реально опасна для нашего здоровья и судьбы*. При этом мы можем понимать, что произошло нечто в какой-то степени неприятное. Ну да, не очень хорошее событие, но ничего такого особенного. И мы относимся к этому событию бодро, веря в себя, свои силы, веря, что нам это все нипочем и мы справимся. А вот наш организм считает по-другому, и мы получаем болезнь на физическом уровне, а заодно еще и какое-то нарушение психики, например сильную душевную боль, суицидальные мысли (это совсем не безобидно, это действительно может очень плохо закончиться, если у человека нет рядом никого, о ком он должен заботиться). Кроме того, к сожалению, эти неосознанные психотравмы приводят нас к необдуманным поступкам (нервная система же пострадала, психика пострадала, вот и процесс принятия решений нарушился). А в результате неверных поступков мы имеем изрядно испорченную жизнь.

Существует такое явление: у человека случилось несчастье, а он этого не осознает, его психика отказывается это принять и прочувствовать как что-то опасное, страшное, непоправимое. Бывает, что человек настолько сосредоточен на выполнении какой-то задачи, что не чувствует физической боли от сильной физической травмы. Бывает, что он ее не чувствует просто от болевого шока или стресса. Так вот, аналогично, в силу разных факторов, человек может не ощущать психотравму – он в результате испытывает какую-то ментальную и душевную анестезию, образно говоря. Он не отдает себе отчета, что случилось, ничего не предпринимает, чтобы облегчить свое душевное состояние, и продолжает жить как ни в чем не бывало. Не принять меры при получении психотравмы – это все равно что идти со

сломанной ногой, не чувствуя (из-за серьезной сверхзадачи или стресса) боли.

Я бы сказала, что скрытые стрессы – это не до концаотреагированные стрессы. Это как снаряд, оставшийся в земле после давней войны. Он может рвануть в любой момент. Организм неотреагировал на стресс, как положено. И он свое возьмет – онотреагирует, да только это может случиться в ответ на совершенно невинное воздействие какого-то важного для вас человека, например начальника или возлюбленного. Или же просто кто-то из коллег на работе что-то не так скажет и случайно попадет в неотреагированную психотравму. И ваша психика, образно говоря, вспыхнет огнем. Вам сказали что-то, что вас не должно было бы травмировать. Но это – если бы у вас не было той давней, неотреагированной до конца травмы, неотгореванного горя, невыплаканных слез. Образно говоря, вы живете с нарывом в вашей психике, который не вскрылся вовремя и который стал уже слишком болезненным. К нему даже слегка прикоснуться больно. Вам так больно, что вы не можете терпеть и говорите начальнику, возлюбленному(ой), коллеге те слова, которых говорить нельзя. В результате вы получаете конфликт и, возможно, теряете работу или хорошие, близкие отношения. Вот так работает скрытый стресс, скрытая психотравма – неотгореванное, невыплаканное горе, не полученное вовремя сочувствие окружающих. А бывает и по-другому. Вы просто на основе этой даже не осознаваемой вами боли, с которой живете, принимаете не то решение. Иной раз одно-единственное решение ломает человеку жизнь. Боль, которую вы ни с кем не обсудили, никому не высказали, диктует вам ложное мнение о себе, резко сниженную самооценку, на основе чего вы, к примеру, идете учиться не в тот вуз или связываете жизнь не с тем человеком. А бывает и так, что у вас, в силу каких-то жизненных обстоятельств, так искажена картина мира, что вы просто не понимаете, что некоторые ситуации, вроде потери работы, например, могут быть опасны. Вы живете в мире «позитивного мышления» и думаете, что все равно найдете средства к жизни, что бы с вами ни случилось. А знаете, это может быть и не так. Что бы вы там ни думали. И нужно осознавать и воспринимать какие-то ситуации как очень опасные, чтобы инстинктивно их избегать. Но у некоторых людей нет этого чувства и понимания, а инстинкт самосохранения

сломан и плохо работает. Вот это тоже скрытые стрессы. Человек не понимает и не знает, что у него накапливается ошибка в *процессе* «инстинкт самосохранения». (В нашем мире сейчас очень распространены компьютеры, которые по способам взаимодействия с информацией подобны человеку, а в компьютере есть такое понятие – *процесс*. И, например, когда ваш компьютер виснет, может помочь остановка всех процессов. А также в каждом из процессов обработки информации в сложных компьютерных системах может накапливаться ошибка, и хорошо, если она в пределах нормы, но бывает, что и нет). И он не знает, откуда эта ошибка взялась. Он даже не задумывается об этом. И так и живет, делая ошибку за ошибкой и попадая во все более и более тяжелые ситуации. А хорошо бы разобраться во всем этом: почему же люди не воспринимают по-настоящему опасные ситуации как опасные. И хорошо бы дать этим людям информацию, как можно все-таки этих опасных ситуаций избегать. Это как, к примеру, если бы человек плохо видел, а ему дали бы очки, чтобы помочь увидеть. Коррекция зрения. А мы поговорим о коррекции инстинкта самосохранения.

Среди нормальных людей, при нормальных человеческих взаимоотношениях принято сочувствовать и пытаться помочь людям, потерявшим близких или работу. Люди, у которых душа не забита шапкозакидательскими лозунгами интернет-гуру, понимают, что смерть или тяжелая болезнь близкого человека – горе, и потеря работы, если это был единственный заработок и тем более если человек одинок и ему некому помочь, это тоже горе. Да, в кризис, когда идет массовое сокращение, когда зарплаты мизерны и могут еще и задерживаться, это горе. Это в какой-то степени схоже с потерей продуктовых карточек или работы во время блокады в Ленинграде. Потерял карточки – умрешь с голоду, потерял работу – тоже умрешь с голоду. Ну хорошо, сейчас нигде такого ужаса, как в блокаду, нет. Но потеря работы – это реальное несчастье. Особенно если по состоянию здоровья или по возрасту человек не может работать на любой работе.

Однако, как ни странно, бывает так, что человек развит и интеллектуально, и духовно, но когда с ним случается реальное горе или серьезный, действительно влияющий на здоровье стресс, он испытывает что-то вроде анестезии и не осознает, что случилось. У него начинаются проблемы с физическим здоровьем, с памятью, с

принятием решений, у него начинает рушиться судьба, как карточный домик. А он не понимает, почему это происходит и что нужно делать. Последние, может быть, деньги уходят на врачей и лекарства, а человеку все хуже и хуже. Ну, это в крайнем случае. А бывает и просто душевная боль. Или, к примеру, головная боль, которая не снимается никакими обезболивающими. Или живот болит без конца. А бывает такая усталость, что даже зубы почистить – тяжелейшая задача.

Понять, что происходит и почему, можно, только взглянув на жизнь этого человека со стороны. Находясь внутри этой сложной системы под названием «жизнь данного человека», разобраться крайне сложно. Нужна помощь извне. И в силу того, что люди по ряду причин испытывают эту душевную анестезию, не понимая степени опасности постигшей их ситуации, они не обращаются ни к психологу, ни хотя бы к разумному другу за помощью. А даже если и хотят обратиться к психологу, так денег таких нет: стоимость сеанса у психолога – это просто сумасшедшие деньги для большинства граждан. Вы можете платить по сто евро за час? Лично я не могу и даже не знаю лично никого, кто может. А друг тоже не всегда может дать нужный совет. Друг – это друг, но он не всегда может проанализировать ситуацию и подсказать именно то, что поможет. Да и друг есть не у каждого!

Что делать?

Я предлагаю нам вместе проанализировать, *почему наш мозг не воспринимает достаточно тяжелые жизненные ситуации как опасные*. Почему не загорается красная лампочка тревоги или загорается, но ненадолго и как-то тускло? Понимаете, если бы человек знал не теоретически, а именно практически, своим организмом знал бы, что такие-то ситуации реально опасны, он, скорее всего, их не допустил бы. Например, многих ситуаций потери работы можно было бы не допустить, если бы человек воспринимал их как очень опасные и угрожающие его жизни. А ведь это так и есть! Многие ситуаций психологического и физического насилия можно было бы не допустить, если бы человек своим организмом знал, что это действительно опасно и может стоить жизни. И так во многом. Но организм данного человека не знает или просто не включает знание о том, что такая-то ситуация является угрожающей жизни. Поэтому он ее допускает. А когда она случается, он держится молодцом, потому

что просто не осознает, какой ужас с ним случился. Ну, это одна из глубинных причин.

А смерть? Вот умер близкий человек, и это составляет для вас психотравму. Но вы как ни в чем не бывало идете на работу или учебу и даже не рассказываете никому, что у вас горе. Вы лишаете себя той поддержки, которую, возможно, вам оказали бы. А потом, через какое-то время, у вас начинаются проблемы и по здоровью, и по событийному ряду. Почему вы не отгоревали, когда вам это, в конце концов, положено? Да тоже, если копнуть совсем уж глубоко, по той причине, что вы не представляете себе, насколько тяжела для вашего организма и для вашей души потеря близкого человека. Вы считаете, что вы не заслуживаете послаблений и должны работать или учиться как ни в чем не бывало. Да, у вас горе, но вы не имеете права... В общем, ни на что не имеете права, даже на горе, не так ли? И точно так же вы не имеете права на болезнь. Вам сделали операцию, вы, вместо того чтобы взять больничный и отлежаться, идете с болью на работу или, если уж совсем не можете встать, решаете рабочие вопросы по телефону, даже не сказав, что вы, собственно говоря, только что отошли от наркоза. В этом случае вы тоже не осознаете последствий для себя такого поведения. Почему?

Почему же человек не осознает, что с ним случилась-таки проблема, когда она реально есть и любой здравомыслящий человек со стороны эту проблему увидел бы? И эта проблема – сильный стресс, психотравма. Даже если вы тяжело заболели физически и перенесли операцию, это уже само по себе психотравма, а то, что вы от коллег не получили сочувствия, а получили при этом втык за то, что вы что-то не так сделали, – это еще бóльшая психотравма. Понимаете, если у вас ЧП со здоровьем или горе от потери близкого или квартиры, а вы не ставите об этом в известность свое начальство и коллег, то вы рискуете на фоне этого уже имеющего место стресса получить еще и какой-то нагоняй за то, что вы что-то не так сделали или не сделали вовсе. Идеальных людей, идеальных работников нет. А другие люди – это живые люди, и они могут на вас срываться. Почему же вы не ставите в известность о своей проблеме тех людей, которые могли бы вам помочь или хотя бы не грузить, когда вам сложно? Да вы просто не осознаете тяжести ситуации, в которую попали. А почему? Почему у

вас душевная анестезия? Она подобна анестезии от физического болевого шока: боль слишком велика, чтобы ее чувствовать.

У таких состояний есть множество психологических причин. Если их понять, то вы будете бережней относиться к себе и избежите тех роковых ошибок, которые могли бы допустить и которые могли бы искалечить вам судьбу. Почему я решила об этом написать? Да потому что я сама не осознавала, что со мной происходит, и совершила массу ужасных ошибок, которые привели меня к страшным последствиям – к такому положению дел, что оно угрожало моей жизни. А все началось еще в детстве. Это, конечно, как всегда. Но что поделать? Ребенок – это практически пустой блок памяти, в который родители вносят свою программу. Это с возрастом ПЗУ (постоянное запоминающее устройство) человека заполняется, и туда уже сложно втиснуть что-то новое. А в детстве все прекрасно программируется. И потом, заложенная родителями или теми, кто вас воспитывал, программа руководит вами всю жизнь. Поэтому прежде всего надо разбираться с этой программой. Ну и, конечно, проанализировать дальнейшие поступки, типичные для людей, не осознающих свои психотравмы.

В основном человек, даже если он имеет на это моральное право, даже если, допустим, на работе все остальные сотрудники делают это, не ставит окружающих в известность о своей боли, о случившемся с ним несчастье, лишая себя возможной моральной и даже материальной поддержки, потому что ему в детстве внушили, что он не имеет права на сочувствие и на страдания тоже не имеет права. Такой человек не может вслух заявить и о своих желаниях, даже если это необходимо сделать. Например, мужчина может привести женщину на обед в какое-то неприятное ей заведение общепита, где к тому же нет нравящейся ей еды, но она не скажет мужчине, что ей здесь не нравится, что и еда здешняя ее не интересует, что она хотела бы поесть в каком-то другом месте. Молчит. Почему? Так приучили ее родители: не беспокоить их высказыванием своих желаний. Она должна быть удобной – делать то, что положено, что от нее хотят, и ничего не желать и не требовать для себя. Родителям так было удобно: минимум заморочек с ребенком, минимум беспокойства. Ребенок – хорошо управляемый, легко подчиняемый, не сложный и не затратный в содержании. Эмоционально холодные родители, не умеющие проявить сочувствие к боли и интерес к желаниям ребенка. Либо это просто



сильно измотанные работой или другими тяжелыми обстоятельствами родители, и им тоже уже *не до чего*. И все, что родители хотят от этого ребенка, кроме выполнения его функций – учебы и помощи по дому, это чтобы заткнулся и не беспокоил их. Ни своей болью, ни своими успехами, ни своими просьбами, вообще ничем. Чтобы он дал им отдохнуть дома от какой-то изматывающей их ситуации. Либо просто чтобы дал отдохнуть. Либо им внутренний мир и проблемы этого ребенка неинтересны. Да, и такое бывает. Произвели на свет ребенка, чтобы все было как у всех. Или по залету. Или хотят, чтобы ребенок реализовал какие-то их несбывшиеся мечты, например, чего-то достиг, получил Нобелевскую премию или еще что-то в таком духе. Выполняет ребенок свою функцию, учится на отлично? Ну и ладно. Остальное – не важно. Ребенка приучают либо осуждением, либо игнором не говорить о своих проблемах, переживаниях и желаниях. Живя в такой *управляющей* его поведением *ситуации*, человек привыкает молчать о своих даже очень существенных проблемах, не высказывать своих желаний, потребностей. Причем он настолько привыкает, что об этом надо молчать, что это никому не интересно, что даже сам уже не обращает внимания на свои потребности и сам себе отказывает в их удовлетворении. Привычка так закрепляется, что человек может даже перестать осознавать, что у него есть такое-то желание, такая-то потребность, что он испытывает душевную боль, горе, нуждается в помощи. Из него воспитали удобный в использовании функционал – он ощущает себя какой-то *условной единицей* неопределенного пола для выполнения таких-то функций, например для работы по дому, для учебы, для зарабатывания денег. Выполнения этих функций от него хотели и, возможно, до сих пор хотят родители, а все остальное – не важно. Но это же не функция, это живой человек! Как бы там его ни воспитывали. И у него есть чувства, есть физиологические потребности, есть желания его души, ему можно причинить и физическую, и душевную боль, и ему будет больно. Но его так воспитали с детства – что об этом нельзя говорить, это нельзя показывать. Почему? Потому что родителям так удобно. Кстати, и остальным так удобно: когда вы – безотказный механизм для работы, а не живой человек, у которого есть потребности, желания и душа, которую можно ранить неосторожным словом и жестоким обращением.

## Сами ли мы выбираем душевную боль

Человек обращается к психологу по поводу страдания, например от одиночества. Человек говорит, что ему очень плохо, что у него душевная боль, может, даже говорит, что уже и жить не хочется. А психолог отвечает: «Так это же был ваш собственный выбор!» В смысле, странно, что вы страдаете, странно, что вам больно. По идее, вы должны радоваться, вы же получили то, что выбрали, – боль и страдание. Разве не этого вы хотели в своей жизни?

Правда логично? По идее, конечно, человек всегда осуществляет какой-то выбор, как ему действовать и даже как ему думать, и его будущее, конечно, зависит от его выбора. Но! Разве это тактично – говорить страдающему человеку, причем страдающему так сильно, что даже заплатил психологу, чтобы тот выслушал его, что этот человек сам виноват? Такие слова причиняют очень сильную боль! А человек и так обратился к специалисту с болью. Или не к специалисту обратился. К другу или подруге обратился. Не важно, от кого прозвучали обвиняющие слова. От друга или подруги такое услышать еще больнее, чем от постороннего человека – психолога. Это значит, что тебя не понимают! Не хотят понять, что тебе очень больно!

А ведь решения человек принимает не просто так! Человек принимает решения всегда на основании действующих на него обстоятельств и своих, во многом данных от природы, свойств личности! Вы были этим человеком, чтобы судить его? У вас точно такие свойства личности, такой же тип нервной системы, у вас были точно такие родители, вы жили в точно таких обстоятельствах? Какое право вы имеете утверждать, что человек сам виноват? Он пришел к вам за помощью и говорит о своей боли!

Я хочу сказать сейчас всем, кому очень больно на душе и кто когда-либо слышал такие злые слова в свой адрес, что «вы сами виноваты, вы притянули это и т. п.», что вы ни в чем не виноваты! Так у вас сложилась жизнь. Жизнь не бывает без боли. У вас – *такая*. Так получилось. Давайте теперь разбираться, что нам сделать, чтобы облегчить ваше состояние.

## Отвержение и стремление к популярности

Человека отвергали и в детстве, а возможно, и дальше по жизни. Он хотел дружить, а вот с ним – не хотели. Он хотел, чтобы родители признавали его заслуги и восхищались им, а родители его достижения считали незначимыми и восхищались другими детьми. Отвержение родителей, конечно, могло выражаться и в более грубых формах, в таких формах, которым сами родители никакого значения не придают, на автомате говоря ребенку:

- Ты мне надоел!
- Я тебя не люблю!
- Любить не буду!

Ребенок такие слова может воспринять буквально и очень сильно запомнить.

Очень обидно ребенку также и то, что мать не помнит, как его зовут. Это уже такая степень отвержения своего ребенка, в которую сложно поверить! Но и такое бывает! Если мать не помнит даже имени своего ребенка и демонстрирует это, вслух перебирая разные имена и пытаясь вспомнить, то разве же этот ребенок будет ощущать себя любимым и принимаемым матерью?

А сколько таких ситуаций, когда ребенок от чистого сердца дарит матери какую-то свою поделку, рисунок, написанную им книжку, вышитую им салфеточку, связанный им шарфик и т. п., а в ответ получает полный отворачивания взгляд и полное отсутствие интереса к подарку! И потом, будучи уже взрослым, этот ребенок все пытается заслужить одобрение и признание матери, делая ей подарок за подарком. А она всем недовольна! Все ей не то! Ну никак не получить любви такой матери! Она *отвергает*! И так же почему-то отвергают и другие люди. Человеку тоже хотелось бы иметь друзей, как имеют их другие. Но никто с ним не хочет дружить, и как дружить – он этого не понимает. Он вроде бы делает то же самое, что другие, а результата нет. Возможно, это обусловлено как раз тем, что в родной семье ребенку не дали признания, и он потому чувствует себя недостойным любви и дружбы и транслирует эту свою низкую самооценку окружающим. Круг замыкается.

Разорвать этот порочный круг может случай, когда на жизненном пути такого человека встречается некто мудрый и интеллигентный. И он по какой-то причине дает внимание этому лишенному внимания с детства человеку. Да, дозированно дает, но дает. Возможно, в обмен на какую-то работу. Ведь то, что человек не имеет друзей и любящих его людей, не означает, что он ничего не умеет и ничем не может быть полезен в обществе. Он может выполнять какую-то работу, за которую ему дадут то, чего он не имел никогда и в чем нуждается, – внимание. И от этого человеку станет лучше. Повысится его самооценка, он больше станет проявляться в социуме. Но все равно кто-то один добрый, умный, интеллигентный, кто помог, не сможет до конца компенсировать хроническую травму отвержения, которую человек имел. Но зато он поверит в свои силы и задумается о том, что ему не дал внимания ни один близкий человек, но это внимание ему может дать большая аудитория, если он будет ей интересен. И такой человек начинает свой путь к популярности. Он начинает завоевывать соцсети. И для него да, очень больно, когда под постом нет или мало лайков. Это так больно! Его же снова отвергают!

Продвижение в соцсетях – это самое простое, что можно предпринять для компенсации травмы отвержения. Да, это будет какое-то виртуальное внимание к вашему виртуальному образу, а не реальное внимание к вам как к реальному человеку. Но это – пластырь на вашу не заживающую с детства рану. И вы же можете предпринять больше! Вы начинаете то, что можно назвать серьезным профессиональным, а не любительским продвижением. Это может быть карьера артиста, писателя, политика, популярного психолога, тренера, спортсмена. При этом, конечно, вы еще можете быть и блогером. Но вы расширяете свою аудиторию и проявляетесь уже не просто как человек, а как профессионал. Вас уже *не отвергает* огромное количество людей! Они не только *не отвергают*, но и хотят с вами познакомиться! Они приходят на ваши выступления в реале и онлайн, они читают и лайкают ваши посты, просматривают и лайкают ваши видео, они, возможно, даже приобретают какие-то вещи с отпечатанными на них вашими портретами. В общем, тут *отвержения* уже нет! Уф! Казалось бы, можно перевести дух.

Но... У вас может быть поклонение толпы, у вас может быть внимание многих, но при этом вы все равно можете быть одиноки:

у вас не будет внимания кого-то по-настоящему вам близкого. Кого-то, кому вы можете позвонить, когда вам плохо. Нет, не психологу за деньги, а просто так. Вам все так же не с кем поговорить, как это было в детстве и юности, когда еще не было всей этой популярности. Отвержение действует...

Что тут сказать? Такова данная вам Судьбой *управляющая ситуация*, в которой вы сформировались человеком, стремящимся к популярности. А для того, чтобы эту популярность получить, вы сделали очень много полезного для людей. Вы именно за этим нужны этой планете – чтобы сделать вот это *полезное*. Для этого вас мучили отвержением. И вам могут так и не дать близкого человека. Чтобы вы продолжали приносить пользу обществу, создавая вот те продукты, которые дают вам популярность, – эту фейковую компенсацию за душевную боль от отвержения теми, с кем вы хотели бы быть по-настоящему близки. Вам что-то дают. Оно хоть как-то компенсирует. Ну и работайте! Да, таково, видимо, устройство этой Реальности. У вас есть другие сведения? Людьми, достигающими хоть какой-то популярности, движет психотравма отвержения. Обесценивающие родители, прежде всего мать, обесценивающее и отвергающее окружение. Это может быть и вообще сиротство. Мать могла и умереть, и бросить своего ребенка. Например, Мэрилин Монро, ставшая секс-символом своего времени, сводившая с ума столько мужчин, также страдала от одиночества. Это отвергнутый еще в детстве ребенок. И это состояние отвергнутого ребенка никуда от нее не ушло. Она приобретала все бóльшую популярность, но не могла до конца компенсировать то, что ее отвергали. В детстве отвергали просто так. Во взрослом возрасте ее отвергали как личность, воспринимая только ее тело.

У каждого свое страдание в этом мире. У вас – *такое*.

Нам внушают, что мы приходим в мир для радости. А реально – неужели все имеют только радости? Вот печали, беды, несчастья каждый получает гарантированно. Если бы вы в детстве знали, что вас ждут такие страдания, которые вы перенесли, захотели бы вы жить?

Люди думают, что психолог может изменить их жизнь. Он не может изменить вашу жизнь, так как он не может убрать из нее те *управляющие ситуации*, которые ее вот такой сформировали. Вам уже недодали любви и внимания! С детства! И это никакой психолог никак

не уберет! Разве что стереть вам память. И вот этот совет: «измените отношение к ситуации» – тоже не работает. Да, можно в какой-то мере изменить отношение. Да, душевная боль может притупиться через длительный отрезок времени. А в отношении какой-то ситуации душевная боль не притупится даже за всю жизнь. Но, допустим, приглушилась она. И что? Это все равно есть в вашей жизни! Все то, что вы пережили или не пережили. Оно сформировало вас таким. А если бы даже можно было убрать сформировавшие вас ситуации, то это были бы уже не вы, а человек с другими свойствами.

Понимаете, у человека, которого любила и безусловно принимала мать, сформируются другие свойства, не такие, как у вас, которого мать отвергала. И у него по-другому сложится жизнь.

Жизнь вообще зависит от множества факторов. И всех их учесть невозможно, потому что жизнь – сложная система.

От нас постоянно чего-то хотят. Каких-то достижений. Кто хочет? Ну, сначала родители, а потом эти гуру из Интернета, которые продают свои тренинги. Им прямо покоя не дает то, что у вас как-то маловато денег. Они хотят, чтобы оставшиеся вы истратили на их тренинги. А нужны ли вам все эти достижения? Это сделает вас счастливым? А что если достижения дадутся слишком дорогой ценой и вы потеряете здоровье? Вы знаете, что такое быть больным и ежедневно жить с болью? Вы знаете, что это такое – работать на лекарства? Надо здраво оценивать свои возможности и разрешать себе не достигать. Это одно из проявлений пресловутой любви к себе, к которой тоже нас призывают все эти гуру и тренеры-психологи. Да! Вы так любите себя, что, в отличие от вашей мамы, вы себе позволяете не достигать! Гори оно все огнем! Ваше здоровье, наличие у вас свободного времени и ваше хорошее настроение – важнее! Знаете, может быть, это не так уж и хорошо – видеть свое имя на афишах, иметь тысячи и миллионы подписчиков в Инстаграме и страдать при этом от какой-то хронической боли. То ли душевной, то ли физической, а скорее всего, от обеих. Вам это может не понравиться.

## Выбор профессии на основе психотравмы в детстве

Мы рассмотрели, как отвержение матерью и теми, кого человек хотел видеть друзьями или возлюбленными, толкает его на путь повышения собственной популярности. Путь неплохой, он, в принципе, ведет к самосовершенствованию, но смотря что и какой ценой человек хочет получить. И на свой ли путь он встал. Ведь это психотравма его толкнула на этот путь. Он пытается заглушить душевную боль и доказать окружающим и, в частности, матери, что заслуживает внимания, любви и дружбы. Но не только путь к популярности люди выбирают по причине полученных еще в детстве и даже не осознанных психотравм.

Ребенок вообще много чего терпит от родителей и не осознает, что это очень психотравмирующе, что это скажется на всей его жизни. Ребенок очень терпелив, особенно если родители умеют его подавлять. Самое сильное подавление – это *презентация власти*, то есть не объясняемое и не объяснимое с точки зрения потерпевшего насилие. Вот внезапно! Так родителю захотелось. «Я сказал, и ты должен сделать!» Не важно, по каким причинам. Причины не объясняются. И наказание тоже ребенок может получить в любой момент. Просто так. Он даже не понимает за что. «А чтобы не расслаблялся!» Так действовали фашисты в концлагерях. Они заставляли людей рыть яму, а потом тут же ее зарывать. И к тому же каждый узник знал, что в любой момент может быть наказан, и покоя у узников не было никогда. Вот это отсутствие покоя – самое разрушительное для человеческой нервной системы. Человек не имеет никакого островка покоя и защищенности – ни во времени, ни в пространстве. Многие родители поступают со своими детьми, как надсмотрщики в фашистских концлагерях: у ребенка нет никакого своего места в квартире, где бы он был уверен, что его не побеспокоят и в его вещах, расположенных на этом месте, не будут рыться. Ребенок решительно нигде не может скрыться от контроля родителей, и даже если у него есть своя комната, то защелки на двери в ней нет, и в любой момент без стука может туда войти родитель. И презентовать свою власть: без лишних разговоров

заставить ребенка делать то, что хочет родитель. Да, *именно сейчас!* Потому что *он* так хочет. Или родитель может ни с того ни с сего наказать ребенка. Причем не только физически. Наказание, насилие может быть не обязательно физическим. Оно может быть психологическим. Бывают родители, которые физически не наказывают детей, но причиняют им душевную боль, душевное страдание, унижают, обижают их. Причем делается это внезапно, без причины. Вот просто так родителю захотелось это ребенку сказать. В его комнате или в каком-то другом месте, не важно. Мать может идти куда-то с дочерью и по дороге завести с ней разговор на тему, какая эта дочь некрасивая, толстая и т. п. И такие разговоры могут повторяться много раз и работать как внушение. При этом другие девочки ставятся в пример: дескать, вот все такие красивые и хорошие, одна ты уродина, толстая и очень плохая девочка с одними только недостатками и без малейших достоинств. Аналогично, конечно, могут внушать и мальчику – какой он во всех отношениях плохой. Для ребенка родитель – авторитет. И тем более важны слова родителя, если родитель сам себя всегда хвалит – какой он распрекрасный человек, специалист, домохозяйка, отец семейства и т. п. А вот ребенок у него – просто мразь. А другие дети – просто супер. Другие дети других родителей заслуживают всего самого хорошего в жизни, а ты не заслуживаешь! Потому что такой, и сякой, и разэдакий, и вазу разбил, когда тебе было три годика, и не ту оценку ты получил, и не способный ты, и уродливый ты, и вообще дурак, какой-то ты недалекий, и людям ты не умеешь нравиться, и общаться ты не умеешь. И так много-много раз.

И как бы ребенок ни старался понравиться такому родителю, он не понравится ему никогда. Причем упреки могут быть абсурдны. Дочь, которую мать упрекала, что она толстая, худеет и приобретает великолепную фигуру, но мать все равно недовольна:

– Да разве у тебя фигура?! Вот у меня в твои годы была фигура!

И это при том, что на фотографиях в «те годы» мать выглядит существенно толще дочери. Но она ни за что не согласится, что дочь хорошо выглядит и фигура у нее нормальная.

Сын, как ни старается, как ни побеждает на олимпиадах, все равно вызывает недовольство матери или отца:

– Да что там ты можешь?! Ты же учишься среди придурков! По сравнению с ними ты, может быть, как-то чуть-чуть лучше, вот тебя и



продвигают. Да и задачки сейчас не те, что были раньше! Вот я решал(а) какие задачки! И требовали раньше гораздо больше, чем сейчас, и учиться было тяжелее! А сейчас что? Это ерунда какая-то! Эти задачки каждый дурак решит!

И все в таком духе. И ребенок это терпит. Он вообще может не понимать, что его унижают. Но организм-то знает, что его хозяин получает обиду, психотравму от самого близкого человека! При этом отрицательная информация накапливается. То, что человек слышит или читает о себе, никуда не девается из его мозга. А тем более важна для него информация о нем, полученная от родителей. Если родитель считает ребенка ничтожеством, то ребенок так и начинает себя воспринимать. Он просто не осознает почему. А потому! Потому что мать его таким считает. Или отец. Ребенку сто или более раз за его детство сказали, что он хуже всех. Так разве после этого он будет считать себя заслуживающим чего-то хорошего?

В частности, он может считать, что не заслуживает обучения той специальности, которая его интересует.

– Девочки, которые учатся на инязе, они же такие хорошенькие и так модно одеваются, из богатых семей. И они, такие привлекательные, конечно, успешно выйдут замуж и смогут выбирать, где им работать, сколько им работать и работать ли вообще. А я что со своей внешностью? Я же уродина (ну, мама же так внушила, старалась мама). Да и одета я не очень (тут может быть такая ситуация, что семья обеспеченная, но просто родителям либо не до того, чтобы одевать дочь, либо мать элементарно завидует молодости и внешним данным дочери и не хочет, чтобы она была еще и хорошо одета и совсем уже затмевала ее, мать). Куда уж мне на тот английский язык? Поступлю туда, куда советует мама, куда поступить легче, – пойду на инженера учиться. И девочек там совсем нет, конкуренции не будет, может, при отсутствии фона в виде красивых девочек мое уродство не будет сильно бросаться в глаза. Работать после обучения будет, наверное, тяжелее, чем после иняза, ну, так это же такая моя судьба – работать. Замуж-то я точно не выйду с моими внешними данными.

При этом девушка может быть вполне симпатичной и даже очаровательной, но мать ей систематически внушала, что она уродлива. Причем, обратите внимание, мать говорит дочери просто-таки оскорбительные и унижающие ее слова не потому, что дочь в чем-

то провинилась, а просто так – в виде *презентации власти*: она, мать, имеет право осуществлять психологическое насилие в виде обидных злых слов в адрес дочери в любой момент. Причем дочери может внушаться не только что она уродливая, но заодно и что она тупая (см. выше пример с сыном – так же родители действуют и в отношении дочерей). Какая при этом вырастает дочь?

1. Неуверенная в себе вообще по всем фронтам, в том числе в своей женской привлекательности.

2. Считающая себя не достойной ничего хорошего – ни интересной учебы, ни интересной работы, ни приятной личной жизни.

Такой ребенок выбирает для себя то, что похуже: то, куда меньше конкурс, хотя имеет все данные для того, чтобы заполучить то, что ему нравится и хотелось бы.

Такой ребенок вырос без психологической поддержки родителей. Он этого не понимал. Но это может сказаться на всей его жизни. И это серьезная психотравма.

## Часть 2

## **Как мы выбираем себе половых (и не только) партнеров**

Не получив от родителя безусловной любви, а зачастую и вообще никакой любви, человек во взрослом возрасте либо стремится к людям, похожим в эмоциональном плане на его родителей, либо просто не ощущает опасности таких людей и не уходит от контакта с ними, когда следовало бы уйти. Почему он так делает? Он не получил психологической поддержки, внимания и признания от родителя и хочет как бы взять реванш – получить это от того, кто хоть и не родитель, но так на него похож! Вот такой же сложный человек, такой же холодный и психованный, так же никому не дающий признания и поддержки. Да, у такого «монстра» будет их сложно получить! Но надо! Надо! Ибо организм требует! Организм знает, что в детстве ему не дали то, что ему положено, и он должен это получить! Да, вот от такого же жутко строгого человека, каким была мама или был отец. Они не дали, так этот человек даст! Ну не сдастся ребенок, хотя он уже и взрослый. Это он физически взрослый, а та частичка его души, которая отвечает за состояние ребенка, то есть его внутренний ребенок, ведь никуда не делась. Наоборот, у такого человека практически вся душа может быть душой ребенка. Он в душе – обиженный ребенок, которому родители не дали то, что ему положено дать от природы, а именно любви, внимания и признания. И он идет к этим опасным людям, которые могут даже вести себя как психопаты, даже на вид быть опасными. Но ребенок к ним идет! Потому что свою мать, например, он в детстве воспринимал как такую же опасную. Она же занималась презентациями власти – либо физически была немотивированно, либо психологически. Она унижала! И вот этот вот человек тоже унижает других. Он – как мать! У матери не удалось получить признания, так надо добиться этого признания у этого человека. И персону не чувствует опасности. Представляете? Она смотрит на человека, который орет по любому поводу и швыряется предметами, и не чувствует его опасности. Мать же вела себя в отношении этой персоны в детстве еще страшнее. Да, знаете ли, боль,

которую причиняет мать, всегда сильнее любой боли, которую может причинить чужой человек.

И вот так человек, которого унижала в детстве мать (или другой значимый взрослый), попадает в опасную ситуацию: сближается с опасным, очень неуравновешенным или не обладающим эмпатией человеком, возможно, с психопатом. Что можно получить от такого союза?

Если это деловое сотрудничество, то попробуй еще завоей доверие такого психопата – это надо истратить много нервов, это стоит здоровья. И ты все равно никогда не будешь уверен, что этот человек внезапно не разорвет сотрудничество. Ведь он такой же, как твоя мать: так же занимается презентацией власти – без объяснений и причин, в любой момент может причинить тебе боль. И самая сильная боль, которую может причинить партнер человеку, который и так в детстве не получил того, что ему положено по умолчанию – любви родителей, – это разрыв отношений, уход. Масса людей страдают от этого. Те, кто не страдает, уже избалованы любовью родителей, а также имеют к себе очередь особ, желающих стать их половыми партнерами и супругами. Либо они не любили и вообще, может быть, не способны любить. Мы сейчас не о таких людях. Мы о тех, кто не получил самой главной любви – любви матери. И вот этому человеку вроде бы дали что-то, что он воспринял как любовь (возможно, всего лишь потому, что партнер психологически был похож на мать, а никакой реальной любви в общепринятом смысле и не давал). И вот только ему это дали – и вдруг забрали. Сейчас это *вдруг* случается даже без какого-либо объяснения. Ну, все та же *презентация власти*, которой в отношении данного человека занимались еще его родители. Следите за моей мыслью: *презентация власти* проходит через всю жизнь человека, подавляя и угнетая его, нанося ему травму за травмой. И потом человек не понимает, почему у него трясутся руки, голова, возникают какие-то боли, хроническая усталость и почему ему не хочется жить. Так это же какие надо иметь крепкие нервы, чтобы над тобой вот так всю жизнь издевались, а-ля фашистский концлагерь, а ты бы это все терпел(а)! Я очень хорошо понимаю таких людей, так как что это такое – вот такая презентация власти, – знаю не понаслышке. Поэтому я бы хотела уделить больше внимания *теме разрыва отношений* в этой книге. Я рассмотрю разные ситуации и

состояния, связанные с разрывом отношений. Возможно, вы будете читать какую-то главу и не узнаете в ней себя. Это потому, что я пишу книгу не для одного человека, а для многих людей, и у каждого – что-то свое особенное. И даже если объединить людей в группы с типичными реакциями, то в каждой группе свое особенное. Вы, допустим, принадлежите не к этой группе, а к другой, которая будет рассмотрена позже. Но я советую читать всё, включая и те случаи, в которых вы лично себя не узнаете. Это все равно поможет вам лучше понять себя и своего партнера. К тому же неизвестно, как сложится ваша жизнь дальше. Сейчас у вас *вот так*, а потом может ведь сложиться и как-то иначе. И я же даю не просто описание каких-то ситуаций и переживаний. Что толку это делать? Я даю определенное *мировоззрение*, которое иллюстрируется некоторыми ситуациями и переживаниями. Важно именно *мировоззрение* – общий взгляд на устройство мира и человеческих отношений. Всех ситуаций не разберешь. А вот если у человека есть *общий подход*, определенное *мировоззрение* как некий способ восприятия мира и людей, то он с помощью этого мировоззрения справится с самыми разными ситуациями.

Все-таки я бы хотела обратиться в первую очередь к женщинам, так как сама женщина и так как все-таки женщин чаще бросают, чем мужчин. Однако я прошу мужчин тоже читать следующую главу, поскольку, когда бросают мужчину, ситуация аналогичная. Вот только мужчина сейчас часто бросает женщину, ничего ей не сказав или просто отправив сообщение в мессенджере, а потом ее заблокировав, а женщина склонна еще и унижить мужчину претензиями, что он не мужик, не зарабатывает, никто и ничто и все в таком духе. Я не буду сейчас разбирать степень справедливости этих претензий. Я хочу сказать своим читателям, что я всегда на стороне того, кто обратился ко мне за помощью. Если это мужчина, то пусть он хоть сто раз ничего не зарабатывает, я никогда не встану на сторону той, которая его бросила. И точно так же, если ко мне обратилась женщина, я никогда не встану на сторону того, кто ее бросил, пусть даже эта женщина сто раз ему изменила. Поэтому я пишу так, чтобы каждый читатель, и мужчина, и женщина, нашел для себя утешение и поддержку в этой книге. Мужчины, пожалуйста, постарайтесь понять, что если женщине плохо, больно оттого, что ее бросили, тот, кто оказывает ей помощь,

никак не может становиться на защиту того, кто от этой женщины ушел. Поэтому просто не принимайте те слова, которые я обращаю именно к читательницам, на свой счет. Вы все равно сильнее нас, женщин, поэтому просто великодушно пропустите, пожалуйста, дам вперед за получением помощи. А позже я уже буду обращаться ко всем читателям одновременно. Эта книга не написана только для женщин или только для мужчин. Она написана для всех. Но существуют же какие-то слова, которые хотелось бы обратить в первую очередь к женщинам. И точно так же существуют какие-то слова, которые хотелось бы в первую очередь обратить к мужчинам. Потому что все-таки люди же разных полов, хотя бы чисто биологически. И никак нельзя это не учитывать.

## Разрыв отношений и стресс

Если человек находится длительное время в стрессовой ситуации, то для него может быть полезно совершенно не то, что полезно тем, кто в такой ситуации не находится.

Я сейчас обращаюсь прежде всего к женщинам, которых бросили мужчины. Понимаете, если от мужчины ушла женщина, особенно если она ему не жена, то мужчина все-таки не будет так сильно переживать, как женщина, которую бросил мужчина. Во-первых, он очень легко может себе найти новую партнершу и отвлечься. Свободных и очень даже пригодных для самых разных сексуальных отношений женщин гораздо больше, чем свободных мужчин. Вот женщине, особенно с тонкой душевной организацией, найти мужчину гораздо сложнее. Поэтому ей сложно вытеснить психотравму отвержения новым романом. К тому же женщины обычно не относятся к сексу так же легко, как мужчины. Мужчине все же легче переспать практически с любой барышней, чем женщине переспать с любым мужчиной. Ну и вообще женщины эмоциональнее мужчин, их гормональная система сложнее, им очень сложно пережить ситуацию, когда их бросает любимый человек. Женщина зачастую потому вступает в отношения с мужчиной, что нуждается в Защитнике. Это ее сильная эмоциональная потребность с детства, сформировавшаяся из-за того, что мать не дала ей достаточно безусловной любви и принятия. И она эту защиту матери, которой не получила, ищет в мужчине. И когда женщина считает, что вот он – ее Защитник, она может воспринимать его как *весь свой мир*. Этот мужчина для нее – весь ее мир, а не вот это вот всё вокруг – страшное и пугающее. Так ведут себя женщины, у которых очень стрессовая жизнь, которые воспринимают мир как угрожающий, и он действительно им угрожает. Такая женщина прячется от угрожающего мира в объятиях мужчины, и этот мужчина, которого она воспринимает как Защитника, является для нее всем ее миром. И вот он, этот весь ее мир, вдруг куда-то девается. Вот это шок! Это – как отнять *жизнь* у этой женщины. Можно осуждать эту женщину за такое поведение сколько угодно. Но у нее именно такая эмоциональная потребность – в Защитнике! Он ей так нужен, что ради этого она даже оставляет свою карьеру – чтобы быть максимально полезной этому



Защитнику, чтобы он ее не бросил, да и чтобы избежать этого страшного, угрожающего ей мира. Нужно понять, что такая жизненная позиция и такая эмоциональная потребность сформировались у этой женщины *специальной управляющей ситуацией в детстве*, которую ей дала Судьба. Эта женщина не виновата, и очень бестактно ее упрекать и обвинять. Нужно понимать, что ей и так больно, когда от нее ушел этот ее «весь мир». И добавлять боли высказываниями типа «ты сама виновата» – жестоко.

Давайте представим. От женщины, и так уже настрадавшейся по жизни, ушел любовник или муж – тот, кого она любила, тот, кто представлял собой весь ее мир. А она в это время попадает в какую-то длительную стрессовую ситуацию. Например, война, кризис, карантин, потеря работы, жилья, ребенка. И вот этой несчастной женщине говорят: «забуди о нем, не думай о нем, не надейся, что он вернется, перестань ему писать, не смотри его страницы в соцсетях, освободись от психологической зависимости». А понимают ли эти «советчики», что *такой женщине, может быть, гораздо лучше думать о том мужчине, которого она любила, нежели о той страшной, по-настоящему очень страшной ситуации, в которой она находится?* Вы понимаете, что бывает большее зло, а бывает меньшее зло? Вы понимаете, что бывают настолько тяжелые стрессовые ситуации, что лучше о них не думать и заместить страх чем-то другим, тоже довольно сильным раздражителем, вроде душевной боли от разрыва с мужчиной, но все-таки гораздо менее психотравматичным?

Женщина может не осознавать, что она находится в слишком стрессовой для себя ситуации, но организм ее очень даже сильно на нее реагирует. Бывает и так, что ей говорят, что не одна она в этой ситуации, другие-то вон тоже в ней и не переживают. Откуда вы знаете, кто что и как переживает? Да люди, бывает, так переживают, что у них от переживаний случаются инфаркты и инсульты. С чего вы взяли, что люди вокруг не переживают оттого, что попали в кризис неопределенности и неуверенности в завтрашнем дне? С чего вы взяли, что люди равнодушны к войне или страшной эпидемии и карантину? Ну, допустим, кто-то и равнодушен. Так не все же люди одинаковы! С какой стати вы требуете, чтобы вот эта данная женщина не реагировала на внешние раздражители так, как она реагирует? У нее такой организм, такая нервная система, такая психика. Она

реагирует в соответствии с конституцией своего организма. Никакой логики в увещеваниях, что другим все нипочем, а ты на все реагируешь, нет. И человечности в этих увещеваниях тоже нет.

Слушает женщина о том, что ситуация-то на самом деле не стрессовая, а так, ерунда какая-то, и начинает себя уговаривать, что ничего страшного вокруг не происходит, она живет в прекрасных условиях, в психологическом и физическом комфорте. Вот он – *неосознаваемый стресс*! Она и так могла не очень-то осознавать, что окружающая ее ситуация слишком для нее стрессовая, а люди еще и добавили своих оценок: «Да ерунда это все! Подумаешь, военное положение! Подумаешь, карантин и потеря работы! Подумаешь, сокращение штатов! Подумаешь, лишилась квартиры! Подумаешь, заболела! Подумаешь, операция! С кем не бывает!»

И вот стресс не осознается, но организм подбрасывает спасательный круг – мысли о «бывшем». И женщина уходит сознанием от того, что ее *на самом деле* тревожит. И да, может, и переписывается с тем, кто ее бросил. А ей говорят, что «так нельзя», что он ее не ценит, не любит, что она так унижается. Подождите! Да для нее это спасение от куда большего стресса, от куда более психотравмирующей ситуации! Еще неизвестно, как она ее выдержит, если не эта ее переписка с «бывшим»! Это я к тому, что не всегда надо слушаться окружающих и вычеркивать «бывших» из своей жизни и телефонной книжки. Еще и спасибо надо им сказать, если они с нами общаются и помогают как-то, хотя бы виртуально, уйти от сильнейшей стрессовой ситуации, в которой мы находимся. Не все так однозначно в жизни, как нам преподносят гуру с «Ютуба».

## Боль от разрыва отношений

Мужчины, ну вот вы прочитали предыдущую главу. Я там обращалась в первую очередь к женщинам. Но ведь и для вас это вполне разумное рассуждение, что вспоминать о бывшей, возможно, лучше, чем переживать на полную катушку какой-то еще более страшный стресс. Мало ли что бывает в жизни. В конце концов, болезни страшные бывают. И мысли о бывшей/бывшем очень хорошо могут отвлечь от гораздо более страшных мыслей.

Однако, хотя разрыв отношений – это не смертельное физическое заболевание, он приносит людям, особенно тем, кто в детстве получал только подавление и игнор, а не любовь, очень сильную душевную боль.

Бывает так больно, что хочется кричать от боли. А бывает – вроде бы ничего страшного, терпимо, и вы как будто даже и не удивлены, что так получилось. И никому не жалуетесь на случившееся, не просите поддержки. Но вам все равно больно, даже если вы о своей боли не рассказываете всем, кто готов слушать, и даже сами ее не осознаете. Ведь это – ситуация *сильнейшего отвержения*: отвержения не просто кем-то там, о ком вы всегда можете сказать, что он для вас ничего не значит, а тем, кого вы считали близким или даже самым близким человеком. Это практически то же самое, как если бы вас отвергла мать.

У каждого человека разрыву отношений предшествовал свой жизненный путь. У кого-то стрессов было больше, у кого-то меньше, у кого-то нервная система крепче, у кого-то слабее. Причем, знаете ли, очень сложно измерить силу стресса в каких-то абсолютных единицах, какой-то общей для всех мерой. То, что для одного сильный стресс, для другого – не очень сильный. Как может один человек судить другого и говорить ему, что он слабак и переживает на пустом месте? Да, кто-то занимается сексом, не испытывая к партнеру никаких чувств. Поэтому, когда человек уходит из его жизни, ему все нипочем. И он искренне удивляется: как это можно переживать годами, когда переживаний тут – ну максимум на недельку? Ну, смотря как кто относится к людям, к жизни, к тому, с кем и как сближаться. Судить других людей по себе – это не всегда корректно. И тем более

некорректно высказывать такие суждения вслух: сколько можно переживать, вот у меня сколько было женщин/мужчин, и я никогда так не переживал(а), подумаешь! Что ж, кому как.

Я обращаюсь к тем, кому *очень больно*. Те, кому не очень больно, не слишком нуждаются в утешении.

Вы страдаете, потому что испытали *эмоции*.

Любовь, роман, именно *роман*, а не сношение, не бытовое обслуживание, не продажа себя за деньги и услуги – это *эмоции*. Будьте рады, что у вас в жизни был *роман*, были *эмоции*, а не просто совокупление, или торговля телом, или это плюс бытовое обслуживание. Не каждый получает в жизни такое счастье. А вы ведь были счастливы, хотя бы миг. Без эмоций счастье недостижимо. Счастье – это же тоже эмоция. Может быть, лучше иметь хотя бы один в жизни головокружительный роман, такой, чтобы крышу снесло, чем всю жизнь тянуть лямку скуки в официальном браке, сводящемся к чисто бытовому взаимодействию. Мы люди, и мы имеем право жить не по алгоритмам и чужим правилам, как роботы, а вот так – *без правил*, по движению души, по своему хотению. Понравился вам, читательница, этот мужчина, увлеклись вы им, голову потеряли! Ну, так это же и был момент счастья – вот эта потеря головы. Так же и мужчины. Ну, захотелось вам именно эту женщину! Именно она была вам интересна! Вы получили ее? Ну, хоть на миг секса? А могли бы и не получить. Может, это лучшие мгновения вашей жизни – когда вы были с этим партнером, таким желанным для вас. И даже если это было очень коротко по времени, и даже если этот человек вас бросил, то, наверное, вы все равно познали жизнь лучше и прожили ее более счастливо, чем те, кто всю жизнь тянет лямку тяжелых, безрадостных отношений с тем, кого они не хотят и кто им неинтересен. Многие люди живут семьями без любви, без страсти, без романа. Многим даже вспомнить нечего за всю жизнь. В их жизни не было романов, не было увлечений. Знаете, яркие эмоции оказывают такое сильное воздействие на психику, что, пережив их, человек может очень сильно продвинуться в творческой деятельности. Возможно, вам стоит начать какой-то свой творческий проект. Во всяком случае, это не факт, что лучше жить без ярких эмоций, но зато всю жизнь с одним партнером, чем иметь короткий роман, но с мужчиной/женщиной своей мечты.

А если это был не просто роман, а у вас был брак, довольно длительный, и вас оставили, и вы при этом чувствуете душевную боль, то это означает, что у вас в браке были чувства. Именно чувства, эмоции делают человека человеком. У вас были *чувства*, а не просто какое-то там мытье посуды! Вот если бы вы просто так сошлись с человеком, согласились на секс и еще как-то его обслуживали, то при расставании с ним у вас, скорее всего, не было бы душевной боли. Может, были бы сожаления о том, что вы лишились каких-то материальных благ. Ну, было бы, наверное, неприятно, как при любой ситуации, когда вас отвергают. Но не душевная боль! Это знак того, что человек был вам небезразличен, что в отношениях с вашей, по крайней мере, стороны были чувства. Это естественно для человека. Например, если бы вы были роботом, тогда чувств не было бы и душевной боли не было бы. Надо признать, что наличие чувств – это уже счастье. Многим не так повезло в жизни, и они прожили, так и не узнав, что такое чувства. Я понимаю, что это может быть слабым утешением. Разрыв брака, тем более если есть дети, – это не просто разрыв каких-то отношений. Однако если не было какого-то насилия, ссор, то все равно бывший муж может остаться в восприятии женщины близким человеком. Как и бывший любовник.

В любом случае у вас хоть какое-то время был близкий человек, которого вы любили. У очень многих людей такого человека может не быть за всю жизнь. Вы не знаете, что такое полное одиночество – вот так, чтобы совсем никого. Поэтому и не можете ощутить счастья оттого, что у вас был близкий человек. Да, пусть только в прошлом. Но был! И это – уже ваше достижение. Не у каждого это есть. И не стоит, если только есть такая возможность, этого человека считать каким-то очень плохим и ставить на нем штамп мерзавца. Не надо чернить свое прошлое. Не надо. Это очень тяжело переживать – что вы сделали какую-то глобальную ошибку, сблизилась с каким-то очень плохим человеком (говорю это и для женщин, и для мужчин). Черня бывшего близкого человека, вы черните себя – признаете себя неспособным сделать хороший выбор и признаете ничтожными свои чувства, свою любовь. Не надо так. Пусть у вас будет светлое прошлое. Это залог вашего светлого будущего. Вы не неудачник/неудачница, вы не тупой человек, который не может понять, что перед ним пустая личность, психопат или кто-то еще такой зловерный. Вы *любили*! И это – ваше

достоинство! И это – ваше преимущество перед многими! А любовь – она такая, она отключает рассудок, и человек не замечает, что перед ним тот, кто доставит ему массу серьезных проблем, кто не любит его и никогда не полюбит. Ну, это чувство такое! Иррациональное! Понимаете, любовь оправдывает все ошибки, за которые вы себя, может быть, ругаете. Вы ни в чем не виноваты. Это – природа! Она так срабатывает! Вы человек, и это свойство человека – влюбляться!

Знаете, вы своей любовью делали, хотя бы в ваших глазах, объект своей любви лучше, чем он есть. И это украшало жизнь того человека. Как бы он ни повел себя сейчас, все равно какое-то время вы же были с ним счастливы, и он тоже получил от вас необыкновенное ощущение – что он самый лучший для вас. Вы принесли счастье другому человеку. Пусть даже он его не оценил. Ну и что? Вы сделали этот мир лучше. А если оценил это счастье, так и вообще хорошо. Всякие бывают причины для расставания. Хотя это очень обидно, когда близкий человек влюбился в кого-то другого, но эту причину хотя бы можно понять и простить. Собственно, нас учат прощать вообще всё. Но можно ли простить всё? Не все и не всё могут простить. Смотря какие были отношения, как расставались, не было ли насилия, оскорблений со стороны партнера. Вам может быть очень больно. Но со временем любой процесс, не получающий энергетической подпитки извне, стихает. Вот так же и эта боль стихнет. Но со временем. Смотря какая у нее была амплитуда. Чем больше амплитуда, тем больше может понадобиться времени. *Не надо себя насиловать и заставлять забыть и простить. Как пойдет – так и пойдет. Вы имеете право на любые реакции в своей душе и на любые мысли в своем уме.*

Бывает так, что человека бросили, разорвали отношения, он в недоумении, что случилось (это по крайней мере), ему плохо (он может ощущать это «плохо» с разной амплитудой, но психотравма там есть в любом случае), а он никому ничего не рассказывает, все переживает в себе, не разбил ни одной тарелки, не проронил ни одной слезинки, ни разу не двинул кулаком в подушку и продолжает трудиться на работе как ни в чем не бывало. Словно в его жизни ничего не случилось! Знаете, лучше все-таки *отреагировать*. Если некому рассказать о том, что вы думаете и чувствуете в связи со случившимся, то возьмите и расскажите это вслух какому-то воображаемому собеседнику. Или хотя бы запишите это. Лучше ручкой

на бумаге. Иначе вы будете жить с этой раной, боли от которой не чувствуете, а потом все это может вылиться в сильный эмоциональный взрыв, причем поводом может послужить что-то совершенно невинное. Что-то, что просто намекнет на то, что вас вновь могут *бросить* – то ли человек близкий может *бросить*, то ли работодатель (в этом случае уместнее сказать – *уволить*). И вы поведете себя неадекватно, с точки зрения наблюдателя. А кем может оказаться этот наблюдатель? Потенциальным близким человеком или вашим работодателем. Да, потерю работы вы можете воспринимать так же, как и потерю близкого человека. Это тоже очень значимо – работа. Если вас уже бросали в личной жизни, вы будете бояться и потери работы. Причем можете не осознавать этого, но бояться будете панически, и при малейшем намеке на возможность потерять работу у вас может случиться эмоциональный всплеск, который очень не понравится вашему начальнику.

Представьте: вы живете с душевной болью, с болезненным процессом в душе, который, возможно, не ощущаете, не осознаете, и вдруг встречаете человека, с которым могли бы составить пару. Но вот эта неотреагированная боль не пускает вас в новые отношения! Старая боль еще не отболела! Ваш организм, помня, что любовь заканчивается *болью*, не рискует начать новые отношения, чтобы к старой боли не добавилась еще и новая – это будет совсем уж невыносимо. Более того, аналогично можно и сидеть без работы: работодатель ведь тоже может вас бросить (уволить), ваш организм помнит эту боль от разрыва и не хочет ее снова переживать. Как-то так. Воспаление в душе подобно воспалению нерва в зубе: оно может не чувствоваться, не болеть, а внезапно, в самый неподходящий момент, взорваться сильнейшей острой болью. Так работает нервная система человека. Это *нервная система*. Нерв поражен, с ним что-то случилось, и он как бы в спящем режиме: человек не ощущает боли, когда должен ее ощущать. Но это временно. Потом – как рванет! Мало не покажется. Причем, что особенно плохо, в ситуации, которая хоть как-то намекает на то, что вас могут отвергнуть в чем-то для вас значимом – на работе или в важных для вас личных отношениях, – может возникнуть не только душевная боль, не только эмоциональный всплеск, но и чисто физическая сильная боль – может возникнуть психосоматическое заболевание. Так организм реагирует на

психотравмирующие обстоятельства и на то, что ваша нервная система из-за длительного пребывания в напряжении (вы же давно живете с неотрагированной, не вылитой никуда душевной болью) реально уже истрепана. Вот почему, если вас бросил человек, к которому вы тепло относились, любили его, и вы даже неплохо держитесь, все-таки хорошо бы вам бережней к себе отнестись и по возможности кому-то выговориться или хотя бы записать все на бумагу. Это очень непростой момент в жизни, когда вас внезапно бросает тот, кого вы полюбили. Так хотя бы эту книгу прочитайте для получения психологической поддержки. Вам нужно на эту тему поговорить с кем-то, кто вас понимал бы и был бы на вашей стороне. У нас здесь как раз такой разговор. Я вас понимаю, и я на вашей стороне.

В любом случае ваша душевная боль говорит о том, что вы любили и до сих пор, наверное, любите. И, значит, как бы с вами партнер ни поступил, что бы там ни было, у вас, по крайней мере, душа чиста и вы получили какую-то порцию счастья в вашей жизни. Вы можете ругать партнера как угодно (надеюсь, вы не в лицо все это ему выскажете, а поругаете его мысленно, или в разговоре с подругой/другом, или изложите это на бумаге), но, по большому счету, согласитесь, что, ругая его, вы ругаете свой выбор. Разве это хорошо в отношении вас? Ругайте сколько хотите, но потом говорите себе, что, вообще-то, он хорош уже тем, что вы любили его. Вы его выбрали, значит, он самый лучший! Вот так вот! Иначе получится, что вы ругаете фактически себя. А вам это в стрессовой ситуации ни к чему. Вы всегда правы. Себя надо хвалить и поддерживать. Вы выбрали человека – значит, так надо было. Вы с ним прошли определенные жизненные уроки, в конце концов. Вы были бы другим человеком, если бы не он. Ну, это, конечно, если он вас не бил и не изуродовал. Тут уж что можно сказать? Только посочувствовать. Если есть возможность, то пусть его накажут по закону за нанесение телесных повреждений. Но на доказательства в суде нужны ресурсы вашего организма. А они есть у вас? Лучше просто оставьте этого человека и держитесь от него подальше. И пусть он живет своей жизнью! Знаете, каждый по-своему реагирует на полученную обиду. Кто-то ищет в обидчике хорошее, кто-то его всегда ругает. Главное – чтобы вам от вашей реакции стало хоть как-то легче.



## **Тяжелейшие ситуации разрыва – предательство**

То, что я описала выше, это просто разрыв отношений. И он, конечно, может восприниматься как предательство партнера. С моей точки зрения, это так и есть. Потому что я не придерживаюсь расхожего постулата, что «никто никому ничего не должен». Нет, человеческие отношения – это не вода из общественной речки задаром. Люди сближаются, и если в этих отношениях задействованы чувства, то тут уже должны возникать и обязательства. Если их нет, эти отношения – ничто, так как в любой момент могут без какой-либо уважительной причины прерваться. Человеку нужно что-то постоянное в жизни, что-то, что представляет собой для него психологическую опору. Это и родной дом, и семья. Да, семья. Только официальная регистрация брака дает хоть какое-то ощущение стабильности. И разорвать брак не так-то просто, даже в наше время. А раньше так и вообще брак был практически всегда на всю жизнь. И это, с моей точки зрения, правильно. Очень треплет нервную систему нестабильность, когда ты знаешь, что тебе не на что и не на кого в жизни опереться. Когда у тебя нет ни стабильной постоянной работы с заработком, которого хватало бы хотя бы на основные нужды, ни близкого человека, в котором ты был бы уверен. Это стрессовая ситуация, это нестабильность. И это разрушает нервную систему человека. Если вы сближаетесь с человеком, то вам бы хотелось, чтобы это была стабильная связь и чтобы вы в этом человеке могли быть уверены. Каждому из нас хочется иметь такого человека, в котором мы могли бы быть уверены – что он не бросит, не сделает нам плохого, не причинит боли, то есть не предаст. И вот мы влюбляемся и думаем: это – тот самый человек! А он вдруг решает, что мы ему надоели, и куда-то от нас сваливает. Можно сказать, мы сами виноваты, что приняли желаемое за действительное. Но нет! Персона дала повод! Разумный, в своем уме, человек не станет считать близким того, кто повода не давал. Причем для каждого человека повод – свой. Для кого-то и секс не повод для знакомства, а для кого-то дружеские отношения без всякого секса – уже повод считать этого друга тем, кто не обидит. И не

надо думать, что тот, кто вас бросает, не понимает, как вы его воспринимаете и с кем он имеет дело. Конечно, есть очень тупые люди. Но человек с тонкой душевной организацией, страдающий от предательства, не выберет тупицу в друзья или половые партнеры. Если это взрослый человек, он вполне понимает, что вам будет больно, если он просто так, без разговора, а то и с разговором оставит вас. Люди чувствуют, когда их воспринимают как близких, когда их любят. И также люди чувствуют, сколько надо дать воздействия другому человеку, чтобы он считал их близкими. Вполне можно догадаться, и не надо для этого быть семи пядей во лбу, что если приличная женщина смотрит на мужчину влюбленными глазами, прощает ему пренебрежительное к ней отношение, идет на интимную близость с ним, то она влюблена. И мужчина же не отказывается от секса. Он что, не понимает, что женщина будет его считать близким человеком? Он все понимает, но хочет получить удовольствие. И вот он его получает и получает, женщина дает и дает мужчине внимание, а потом в один «прекрасный» момент объект ее любви исчезает. И он не понимает, что дал повод считать себя близким человеком? Он не с проституткой спал. Понятно, что все женщины разные. И если женщина, получившая от родителей много любви и психологической поддержки, не будет считать близким мужчину, который не оказал ей достаточно много знаков внимания, то женщина, не ощутившая с детства любви матери и отца, а получавшая от них только критику и обесценивание, будет рада любому малейшему знаку внимания и уже из-за этого сочтет, что «этот человек меня любит». И мужчина прекрасно видит, кто перед ним – избалованная принцесса или забитая золушка. Поэтому и дозирует свое внимание: кому больше, кому меньше, в общем – кому сколько достаточно. Я считаю, что если у людей есть физиологическая и психологическая совместимость и любовь, роман, эмоции хотя бы декларировались на словах, то смена партнера – проявление распушенности и предательство. Можно менять партнеров всю жизнь. Но если так меняют не просто какие-то тела для совокупления, а людей с их чувствами, эмоциями, переживаниями, душевной болью, то это – бесчеловечно, жестоко. Да, вам ничего не должен посторонний вам человек, но не тот, кто сблизился с вами настолько, что вы открыли ему свою душу и тело. Нет, люди – на то и люди, а не просто животные, что у них есть обязательства.

Так вот, то, что я описывала выше, это не предательство в общепринятом смысле слова, а предательство лишь в моем понимании. А существует такое предательство, что только уж совсем черствый человек его таковым не сочтет. Это когда бросают заболевшего человека. Причем это может выражаться в легкой форме. Допустим, мужчина встречается с женщиной только для того, чтобы заняться с ней сексом. А если она заболела, допустим, гриппом, то он исчезает с ее горизонта, ничем ей не помогает и даже может не написать и не позвонить, чтобы спросить, как она себя чувствует. Тут отношение мужчины ясно, не правда ли? Однако многие женщины и на такое соглашаются. Почему? Из-за очень низкой самооценки, которая, опять же, внушена им теми, кто их воспитывал. А еще некоторые матери внушают своим дочкам, что мужчинам от женщин нужен только секс. То есть это правильно – когда отношения с мужчиной сводятся только к сексу. Ты же не можешь обеспечить мужчине секс – значит, ты не нужна ему, и он вполне правильно поступает, что игнорирует тебя. Вот такая логика. При этом женщине, которую мать так воспитала, может быть даже не больно от такого отношения к ней мужчины. Но это ей кажется, что не больно. Ее организм не забудет эти ситуации никогда. И они раз за разом все больше и больше снижают ее самооценку. Потом она начинает узнавать от людей, из книг, из «Ютуба», еще откуда-то, что, оказывается, бывает и иначе: мужчины не всегда сводят отношения только к сексу, мужчины проявляют заботу о женщинах. И она начинает ощущать свою боль! И когда в следующий раз она заболевает тем же гриппом или еще чем-то и никто не проявляет интереса к ее состоянию здоровья, никто не проявляет заботы о ней, ей становится так больно! За все те случаи, когда половой партнер, узнав, что она заболела, клал трубку и исчезал с ее горизонта до ее выздоровления! И ей уже становится больно, что и на работе всем безразлично ее состояние здоровья, и что начальник не звонит спросить, как она себя чувствует. И она может сорваться на коллег и начальника и высказать претензии. Да, знаете ли, душевная боль и не до такого может довести.

Но женщина не понимает, что корневая причина того, что с ней произошли все эти случаи игнора ее состояния, в том, что мать не давала ей понять и почувствовать, что она ее любимая девочка, самая красивая, самая добрая, самая умная! Мать говорила дочери только

гадости – и о ней, и о мужчинах. Мать обесценивала эту девочку по всем фронтам и не хвалила ни за что, как ребенок ни старался. Зато эта сильно психотравмированная мать расписывала, какие скоты мужчины – как им всем от женщины надо «только одно», и как им больная женщина не нужна (она же не сможет оказывать секс-услуг), и как из-за мужчин женщины вынуждены терпеть аборты, да еще и без наркоза (да, и такое бывает). И если в красках описать маленькой девочке все страдания от аборта без наркоза, то эта девочка всегда будет бояться мужчин как огня, будет считать их не способными к заботе о женщинах и будет умиляться всего лишь чашечке кофе, которую ей «в порядке ухаживания» купил мужчина. Как же! Он же не просто подошел и занялся с ней сексом, как должен был бы, согласно имеющимся у нее от матери сведениям, а целую чашку кофе купил, потратился! Неудобно-то как! Надо бы ему за кофе деньги отдать! О боже! Да он не взял деньги за кофе! Он, наверное, любит меня! Он заботится обо мне! Кофе мне купил! Обалдеть! Не боль причинил, не скандал закатил, как отец, а кофе купил – позаботился, чтобы мне было что попить. А если эта девочка ни разу не видела, чтобы отец сделал матери какой-то подарок, то купленная ей чашка кофе – это драгоценность для нее, это какой-то невероятно щедрый жест.

Вам кажется, что описанное мной – это слишком, что так не бывает? Ну, это смотря из какого вы поколения, из какой социальной среды, в какой семье росли, сколько и какого внимания вам уделяли родители, что вам говорила мама о мужчинах и взаимоотношениях с ними. То, что я рассказываю, не выдумка. Бывают и более тяжелые случаи. И я здесь объясняю, почему с женщинами такое случается, что они вступают в близкие отношения с мужчинами, которые их не любят. Именно в этом причина – в отношении к ним их матерей! И отцов тоже, конечно. Конечно, это холодный отец, который не восхищался своей дочкой, не говорил ей, что она красавица, не делал ей подарков, не разговаривал с ней ласково, а даже бил ее. Но мать все-таки играет гораздо большую роль, чем отец, в жизни любого человека. Ведь она вынашивает ребенка в своем чреве и дает ему жизнь.

И вот недополучившая материнской любви девочка вырастет и влюбляется в мужчину, который ее не любит, не ценит и не уважает. А так – просто хочет ею попользоваться. Девочка (вот хочется мне эту взрослую женщину назвать девочкой, потому что в душе она девочка)

вообще не понимает, как проявляется любовь. Ей с детства, в семье, не показали. Такое существенное для каждого человека явление прошло пока что мимо нее. Вот поэтому она пока девочка: она еще не познала самое, наверное, главное в жизни – любовь. И речь тут не о физиологической девственности. Просто мне хочется ласково назвать девочкой ту, которая так страдает. Она страдает, потому что не имеет нужных понятий и за любовь принимает любой знак внимания со стороны мужчины. А если он еще и скажет что-то о чувствах, то это тогда да, любовь, верняк!

И вот она влюбляется, эта девочка, вернее, уже взрослая женщина. И живет с мужчиной или даже выходит замуж. И ухаживает за мужем, и ведет дом, и деньги зарабатывает, и детей, может быть, рождает. И вдруг с ней случается несчастье. От этого никто не застрахован. Это может быть травма или тяжелейшее заболевание. Да, женщина выбывает из «большого секса», да из любого секса она выбывает. Ей не до секса. Что делает предатель? Правильно, он уходит от этой женщины. И вот это – уже настоящее предательство во всех смыслах и пониманиях! Это просто очень и очень жестоко! Точно так же, как жестоко выбросить заболевшую собаку или кошку или своего заболевшего ребенка. Конечно, не каждый может выдержать – и деньги зарабатывать, и за лежачим больным ухаживать. А еще бывает, что человек сходит с ума. Жить в одной квартире с сумасшедшим – это может быть невыносимо. Да, я все понимаю. Но хотя бы немного милосердия! Хотя бы нанять сиделку для ухода за больным человеком. Хотя бы приходящую. Может быть, в некоторых случаях можно поместить такого человека в лечебное заведение или в какой-то дом инвалидов, где хороший уход. Да, это стоит очень дорого. И это не каждому по карману. Да, бедному человеку вообще невозможно не работать – ему не на что будет жить, и болезни, которые ведут к потере рассудка, снижению когнитивных способностей, к обездвиженности, – это бедным не по карману. Я понимаю, что не только женщина, оставшись один на один с лежачим больным (с мужем), не сможет зачастую заработать даже на сиделку для него, а не то что на дом инвалидов или лечебное заведение, но и мужчина не всякий сможет содержать больную жену. Даже просто содержать, а не то что обеспечить ей уход. И все-таки! Мужчина – это же мужчина. Какое-то усилие, чтобы хотя бы не разрывать официально брак и нанять жене

сиделку, он способен сделать. Если он Мужчина, а не просто самец. А бывает же и так, что жену еще можно спасти, что есть хорошие шансы вернуть ей если не полное здоровье, то хотя бы годность к пресловутому сексу, но муж бросает женщину в болезни, даже официально разводясь, чем наносит ей сильнейшую психотравму и резко снижает ее шансы к выздоровлению. Бывает, что жена просто переносит полостную операцию. Надо просто подождать, пока женщина восстановится. В этом ничего такого особо страшного нет. Да, это сложно, это больно, это может быть довольно длительный период восстановления, но это же не инсульт и не альцгеймер какой-то! Просто надо подождать и уделить женщине какое-то внимание – навещать ее в больнице, приносить еду, писать в «Вайбере» вопросы «как ты?». Но мужчина не желает хоть как-то напрягаться и просто бросает несчастную. Вот это – вообще просто потрясающее предательство! Можно еще понять человека, который не в состоянии заработать на содержание лежачего больного и не может жить с сумасшедшим, но бросить человека, который еще может поправиться, только потому, что тому довелось перенести операцию, – это просто дикость, избалованность и эгоизм высшей пробы. Или, допустим, женщина получила травму, после которой у нее остался шрам. И все! Из-за шрама муж ее бросает! Это как? Вот это – предательство!

Я здесь говорю в основном о мужчинах – как они бросают заболевших женщин. Знаете почему? Потому что практически неизвестны случаи, чтобы женщина, состоящая в близких отношениях с мужчиной, в случае его болезни бросила его на произвол судьбы и появилась бы, только когда он выздоровеет и будет пригоден к сексу. (Женщинами в основном движет не желание секса, а желание иметь близкого человека. Если женщине нужен просто секс, то она нанимает мужчину соответствующей профессии, либо не нанимает, а знакомится с ним, допустим, в ночном клубе и честно предупреждает, что ей нужен только секс.) Такие случаи все-таки редки, и я сейчас совершенно не об этом. А также могу сказать, что если мужчина тяжело заболевает, то женщина его, как правило, не бросает, а вот мужчина, как правило, бросает в аналогичной ситуации женщину. Потому что ему нужен секс и нужна домашняя хозяйка. И я видела такие случаи. И видела также, что когда мой отец лежал в больнице с инсультом, то возле мужчин в этом инсультном отделении были

женщины, и моя мама была, а вот рядом с женщинами в этом же отделении не было никого. Вот что я видела. За мужчиной женщина ухаживает из последних сил – сколько жива. А за больной женщиной мужчина так ухаживать не будет. Исключения бывают, наверное, но я говорю о тенденции. Понятно, что и мужчина, которого бросили умирать, тоже ощущает душевную боль. И бросить его – тоже предательство.

К сожалению, уровень благосостояния населения не таков, чтобы все могли себе позволить содержать лежачих больных. Это стоит дорого. Нанимать сиделку, оплачивать дома отдыха, санатории, лечение – все это дорого. Это проблема не только душевных качеств человека, но и проблема социальная. Легко осуждать тех, кто не может выдержать жизни с лежачим больным. Осуждают те, кто этого не пробовал. А если так пожить годы, много лет – что будет с *вашей* жизнью? От нее может ничего не остаться. Поэтому я понимаю и не осуждаю тех, кто не выдержал. Они просто спасают свои жизни. Но что переживает женщина, которая пошла на операцию и может после этой операции быть относительно здоровой, но узнаёт, что, пока она лежала на операционном столе, ее муж, сожитель или просто любовник ее бросил и заблокировал во всех средствах связи? Понимаете, тут речь не идет о том, что женщина будет лежачей больной и с ней невыносимо будет жить. Речь о том, что в организме женщины всего лишь случилась временная поломка, которую легко устранить. Да, поломка покрупнее, чем грипп, но устранимая! И вот мужчина тут же сдается и уходит к другой! Потому что он же не может ни дня без секса! И вот это что – по-человечески?! Это – не предательство?!

Огромное значение имеют деньги. Раньше, прежде чем жениться, люди думали, на что они будут жить. У мужа должны были быть деньги, чтобы содержать семью и будущих детей. Да и у жены было приданое. И деньги спасают при всяких форс-мажорных обстоятельствах вроде тяжелой болезни. Деньги просто должны быть. И разумный человек должен это понимать. И очень бы неплохо было, если бы женщина в порядке заботы о своей же душе, о том, чтобы не терзать ее сильной душевной болью, прежде чем заниматься сексом, вступила бы в официальный брак с мужчиной, у которого есть деньги на жизнь. При этом сначала узнала бы его как человека – насколько он

надежен и порядочен. Потому что если у него даже и будут деньги, но он ненадежен и непорядочен, то бросит он ее при первой же болезни, терпеть не будет. Я уж не говорю о том, что неплохо бы убедиться в любви мужчины и в том, что у него достаточно высокий уровень культуры, чтобы он не позволил себе поднять на женщину руку. Хотя бы это. А хорошо бы еще и не орал на нее, и не оскорблял. Вот тогда можно выходить замуж и заниматься сексом. И, между прочим, так было принято во все времена в дворянской среде. А хочет мужчина секса без регистрации брака – так на это есть проститутки. А за приличную женщину, которая тебя любит и дает тебе не только тело, но и эмоции, надо нести ответственность, ее нельзя бросать по первому движению своей мысли или спермы. Даже если не рассматривать крайнюю ситуацию тяжелой болезни, официальная регистрация брака все-таки хоть как-то охраняет женщину от того, что внезапно, без видимой причины с ней прервут всяческое общение и заблокируют во всех средствах связи. Регистрация брака дает хоть какую-то стабильность в этом мире. А без регистрации ты ему никто и прав у тебя никаких нет. Может, это жестко, но сейчас очень уж распространено такое явление, как секс без обязательств. Вот это «никто никому ничего не должен» – не по-людски. Жестоко это. На то мы и люди – чтобы не бросать тех, кто нам доверился и кто любит нас. Есть ситуации, когда «я тебя разлюбил» или «я тебя и не любил» – не оправдания и неуместны.



## Предательство лайт

После ужасов тяжелой болезни это уже не так страшно (поэтому и «лайт» – сейчас принято употреблять это английское слово «легкий»), но тоже больно. И вот уже это предательство чаще применяется к мужчинам. Женщина уходит, когда мужчина теряет заработок. Знаете, обидно, когда тебя бросают сразу же, как только ты потерял работу. Может, не на следующий день, но в течение не такого уж большого промежутка времени. Ведь бывает, что действительно работу сложно найти. Как-то это не по-товарищески – взять и сразу бросить мужчину, если он потерял работу. Тем более если вы с ним не живете вместе и не ведете общее хозяйство. Ну, с учетом того, что нет денег на аборт в случае нежелательной беременности и на средства для предохранения, можно прекратить заниматься с ним сексом (и именно так и объяснить – чисто отсутствием денег на аборт или средства для предохранения от беременности), но прекращать *общаться* – это уже действительно предательство. Наоборот, человек в ситуации потери работы нуждается в моральной поддержке. Другое дело, что мужчина, если ему не на что жить, пока он ищет новую работу по специальности, должен бы пойти работать на ту работу, на которую может устроиться – может, на самую простую: уборщиком, упаковщиком, грузчиком и т. п. Мужчина физически сильнее женщины и вполне может пойти и на какую-то физическую работу, но не сидеть на шее у женщины, живя за ее счет. Женщине тяжелее заработать на жизнь, чем мужчине. И жить за счет женщины – не по-мужски. И можно понять женщину, которая не хочет содержать мужчину и поэтому разрывает с ним отношения. Но опять же: одно дело – отказаться содержать мужчину, и совсем другое – вообще прекратить с ним общение. А в зависимости от того, каков доход женщины и зарегистрирован ли официальный брак, может, и можно первое время мужчине помочь. Если, например, увольнение совпало с болезнью этого мужчины и он физически не может прямо сейчас идти и зарабатывать деньги. Ну, милосердие, опять же, милосердие. Мы люди, а не дикие звери. К сожалению, милосердие женщины некоторые мужчины принимают за знак того, что можно за счет этой женщины жить, а самим не работать. Вот это уже эксплуатация

женщины, и если эта женщина хочет сохранить свое здоровье, ей следует от такой модели отношений отказаться. Пусть мужчина идет хоть на какую-то работу, но сам себя кормит! Продукты нынче дороги, а мужчины едят довольно много, причем зачастую недешевое мясо, колбасу, сыр и все такое. Не всякая женщина на такие продукты может заработать! Вот пусть мужчина сам на свою еду и зарабатывает. Да, настали тяжелые времена, он потерял сравнительно высокооплачиваемую работу и больше не может помогать своей женщине материально. Но если он тут же нашел хоть какую-то работу, сам обеспечивает свое пропитание и оплату коммунальных услуг, то, может, все-таки не бросать такого мужчину? Он не альфонс, он попал в сложную ситуацию и, возможно, еще поднимется. Может быть, именно при поддержке женщины он поднимется быстрее. И вот здесь – внимание: бывает так, что женщина не бросила мужчину в тяжелой ситуации, а он, поднявшись, бросает ее! Вот это уже предательство в квадрате! И не лайт! К сожалению, так бывает. И женщине это переносить очень больно. Хотя она может держаться и своей боли не показывать: «все нормально, ну, разлюбил, ну, я же стала хуже выглядеть, работая на двух работах». А там такая боль!.. И вот как тут снова не поругать этот попсовый принцип: «никто никому ничего не должен»? Как это не должен? Долг платежом красен! За помощь надо благодарить! На поддержку надо отвечать поддержкой! И нельзя предавать того, кто тебе помог в трудную минуту. Это наши традиционные духовные ценности, именно нашего общества. А откуда пришло вот это «никто никому ничего не должен»? Вряд ли оно созрело в недрах нашей культуры. Давайте сохранять в себе человеческое. Этой книгой я хочу обратить внимание читателей именно на то, что отличает людей от нелюдей – на милосердие, на обязательства, на любовь.

Обидно, конечно, и женщине, которую бросают, когда она теряет свой бизнес или популярность. И даже если она понимала, что этот красавец рядом с ней – альфонс, все равно обидно. Это очень унижительно для женщины – получить такой сильный сигнал о том, что мужчина был с ней только ради денег, связей или популярности. Она могла этот сигнал заглушать, пока у нее было ее завидное положение и мужчина был с ней. Да, получая от нее деньги и подарки, но все-таки! Мало ли что. Можно же допустить, что он хоть в какой-то

степени ею увлечен? А тут – раз, и очень сильный сигнал от внешнего мира о том, что мужчина был с ней только за те материальные блага, которые она ему давала. И тут уже не сочтешь такой сигнал помехой, и никак не получается допустить, что мужчина хоть в какой-то степени влюблен. Он не влюблен, а куплен. Каково это осознать всем своим мозгом? Это может быть тяжело. Нет, не смертельно, но тяжело. Особенно если учесть, что, возможно, потеряно дело всей жизни – какой-то важный бизнес, какая-то творческая самореализация. Это колоссальный стресс, и тут ей – еще дополнительный стресс: любовник свалил в закат. При этом часто ушедший блокирует того, кого он бросил, во всех средствах связи: чтобы тот не смог дозвониться, дописаться и поговорить, чтобы не мог вообще ничем беспокоить. Так сейчас модно, так сейчас принято. Это – сплошь и рядом. И вот это – особенно бесчеловечно. Мало того что вам причинили боль, так вас еще и лишили возможности поговорить и как-то закрыть гештальт, что называется. Блокировка – это такой контрольный удар. Это дополнительный бонус жестокости. В результате жертва очень страдает. Гораздо больше, нежели если бы с ней по-человечески поговорили перед расставанием и рассказали трогательную историю о том, как «я влюбился до потери сознания и не могу контролировать себя, прости-прости, ты самая лучшая, но у меня просто крышу снесло, приворот, наверное».

Вот эта блокировка причиняет особенную боль. И это также инструмент формирования психологической зависимости человека: его ни с того ни с сего блокируют в соцсетях, в мессенджерах. Это снова презентация власти – немотивированное насилие. Человек блокируется без объяснений, без какой-либо понятной причины. Как правило, оставляется какой-то один канал, по которому жертва может связываться с мучителем и писать ему мольбы о прощении. И в один прекрасный момент, опять же, без всякой логики и без объяснения (снова-таки презентация власти) мучитель открывает доступ к своим страницам в соцсетях, снимает блокировку с мессенджеров. И такая процедура повторяется многократно. И жертва дрессируется, боится и слово сказать – так же, как и под воздействием таких вот властных родителей. И заодно так формируется сильнейшая психологическая зависимость от мучителя. Его отношение определяет душевное состояние жертвы – будет ли она счастлива или находиться в страшном

стрессе. Возникает вопрос: почему жертва разрешает это все с собой проделывать? Я отвечу вам, а также выскажу свое мнение о том, что делать с психологической зависимостью. Однако хотелось бы начать с корня проблемы: как вообще возникает влюбленность и почему у некоторых людей она очень сильна. Да, вот это колебание: приблизить – отдалить, особенно его тяжелый вариант с занесением в черный список, очень усиливает психологическую зависимость. Но ведь для того, чтобы что-то усиливать, надо, чтобы оно хоть в какой-то степени было. А начинается-то все с влюбленности, с увлечения. Только один человек влюбится и, если к нему плохо относятся, разлюбит и забудет, а другой влюбится и, если к нему плохо относятся, влюбится еще больше. Почему? И как это происходит?

## Причины вашего романа

Это именно роман, именно эмоции. А они просто так не возникают. У каждого своя причина для возникновения эмоций.

Если мужчина не вызывает эмоций у женщины, то что это, зачем нужны такие отношения? Ну понятно зачем – ради денег или статуса. И тогда разрыв тоже болезнен. Особенно если этот мужчина помогал продвинуться в социуме, а нового такого же влиятельного найти и очаровать крайне сложно. Но все же, когда отношения чисто по расчету, там боль другая, ее мы рассмотрим позже. Это та боль, когда человек очень многое вкладывает в какое-то дело, а оно вдруг срывается. Это тоже может быть очень тяжело. Но это – именно когда срывается. А когда мужчина все-таки уже чем-то помог (а обычно в отношениях по расчету так и бывает: мужчина сначала помогает женщине, и только потом она за это дает ему секс), то если он эту женщину бросит, это же не такая сильная боль, как если бы она его любила или как если бы она много вкладывала сил в проект, а он совершенно сорвался. Она свое все-таки получила от мужчины – какое-то продвижение. А дальше она может двигаться и сама. Да, будет тяжелее, но старт-то ей дан. И если она не бездарность, то пробьется, найдет силы. А вот если там была еще и любовь, и психологическая зависимость (да, собственно, любовь и есть психологическая зависимость), то тогда разрыв – это очень тяжело, конечно.

Я вот все о женщинах. А мужчина тоже, кстати, может и влюбиться, и состоять в отношениях ради выгоды. Просто чаще от того, что их бросают, страдают женщины. Сами-то женщины зачастую очень держатся за мужчин. За любых. Даже за алкоголиков. Опять же, почему? Такие женщины очень боятся остаться одни. А боятся они остаться одни потому, что мир воспринимают как очень враждебный, мужчину же воспринимают как хоть какого-то защитника, хоть какую-то опору. И еще они боятся быть «не как все». У всех есть половые партнеры, так принято, – и у них должен быть. Надо быть «при ком-то». И этот «кто-то» должен быть у них постоянно. Мир враждебен. В частности и потому, что постоянно меняется, а этим женщинам сложно приспособливаться к меняющимся обстоятельствам. Да, это

напряжение, а они по разным причинам, в частности, из-за склада нервной системы, не могут этого напряжения выдержать. Поэтому нарушение любой стабильности для них страшно. Даже за счет того, чтобы из их жизни ушел стабильный вредоносный человек. Но он же стабильный! Это ее мир, этой женщины, – с вот этим пьющим, бьющим, жестоким, изменяющим и еще каким-то там мужчиной. Таков ее мир. Он стабилен, и она не готова к его изменениям.

И вот это – одна из причин, почему женщина влюбляется в мужчину: она ощущает мир как очень враждебный, у нее сильно повышена тревожность, она сильно нуждается в защите. И вот она видит мужчину, который создает образ Защитника, так ей необходимого. И не важно, что он в реале никакой не защитник. Тут важно, чтобы его облик и манера поведения, мировоззрение и высказывания точно совпали с образом Защитника, существующим в сознании и в подсознании этой женщины. Есть совпадение – влюбится!

Хорошо, а почему у нее именно такое представление о Защитнике? Оно может возникнуть из образа того значимого взрослого, о котором у нее сложилось хорошее мнение в детстве. Это либо отец, либо дедушка. Может быть, дядя или старший брат. Если это сирота, то, возможно, кто-то из учителей-мужчин. Там может быть ореол героя – допустим, это военный, участвовавший в боевых действиях, или работник спецслужб, или еще какой-то герой, например пожарный. Может присутствовать романтизация этого образа благодаря рассказам матери, или бабушки, или сестры, или тети, или какой-то еще женщины о том мужчине.

Еще может быть так. У девочки был очень суровый, возможно, даже жестокий отец. И она именно такое поведение воспринимает как образец мужественности. Никаких «розовых соплей любви»! Только жест! Отец мог и бить эту девочку, и пугать ее криками, но он же отец, и именно он воспринимается ребенком как образец мужского поведения – чисто автоматически, по праву природы. Ну, и еще такой ход мыслей, пусть не осознаваемых, – цепочка нервных импульсов такая: мне нужен кто-то такой, как мой отец – такой же злой, но чтобы он был на моей стороне и защищал меня от всех, включая и отца. А лучше, чтобы был еще злее, чем отец! Вот тогда он точно всех поборет, включая и отца, так обижающего меня! Понимаете, проявление злобы

ведь очень пугает ребенка, а поэтому воспринимается им как проявление силы. Женщина может даже специально искать такого мужчину, чтобы его все боялись, и отвергать тех, кого, по ее мнению, не будут бояться. А кто это такой, которого «все боятся»? Вы представляете себе мужчину, которым можно пугать людей? Кто-то, может быть, представляет, а кто-то – нет. Так вот, если мужчину боятся люди, то и женщине с ним страшно. Такого мужчину боятся не зря. Понимаете? Для этой боязни все-таки нужны основания. К сожалению, это очень редкий случай, чтобы другие этого мужчину боялись, а со своей женщиной он вел себя постоянно ласково и не причинял ей боли. Тот, кого боятся, ведет себя так, что там не только бояться будешь, а таки получишь реальные основания для этого страха. Жизнь с таким человеком – в напряжении. И все это не проходит бесследно для женщины. И такой мужчина, которого «все боятся», он же, знаете ли, не эмпат, не проникается чувствами людей и не считается с ними. Он не задумывается о том, как повести себя, чтобы не причинить женщине боль. Ему захотелось – он занялся сексом с другой женщиной, ему захотелось – он будет на глазах у жены или любовницы обниматься с какой-то еще женщиной. Ему захотелось – он вообще эту жену или любовницу бросит без объяснений. Зачем ему утомлять себя? Он делает так, чтобы было комфортно ему, чтобы себя ничем не затруднить. А на других людей ему плевать. Вот, в частности, почему такого человека боятся. Он же ни с кем не посчитается и проедется по любому, кто слабее него, как танк. Стоит ли удивляться, что такой мужчина причиняет душевную боль? Причем, пока женщина с ним, она испытывает двоякое чувство: с одной стороны, она ощущает душевную боль, так как с ней не считаются; с другой стороны, она гордится, что у нее такой мужчина – «настоящий мужчина», без чувств, без «розовых соплей», жестокий, которого боятся люди. Тут можно улыбнуться. Улыбнутся те, кто уже это проходил и уже освободился от этой психологической зависимости. Тем же, кто находится во власти такого мужчины, не до улыбок. Им больно, но именно такой мужчина им нужен и интересен, а другой – неинтересен. И что тут сделать?

Поймите, у каждого из нас своя какая-то струна, которую задевает та или иная черта в другом человеке. У каждого из нас какая-то своя болевая точка в психике, воздействие на которую и вызывает эмоции.

Я описала лишь один из вариантов. А каждый из нас ищет того, кто закроет какую-то нашу душевную потребность. Причем для других людей эта потребность может выглядеть как извращение.

Я описала образ, который может пленить женщину. А разве у мужчины не может быть какого-то особенно привлекательного образа? Мужчина влюбляется, скорее всего, в ту, которая чем-то напоминает ему его мать или какую-то другую значимую для него женщину, вырастившую его.

Человека может заводить даже какая-то деталь образа, одежды. Допустим, если привлекателен образ военного, заводит военная форма или же одежда, напоминающая военную форму, – сапоги, пиджак.

Эмоции, как правило, не возникают в отношении любого лица противоположного пола. А только в отношении того, кто как-то попадает в болевую точку вашей психики. Это может быть какая-то потребность, которая не закрыта. Какое-то тайное желание, которое не удовлетворено. Какая-то еще детская душевная боль, которую как бы косметически чем-то замаскировали, как пудрой скрывают дефекты на лице, и она вроде бы не чувствуется, но она, эта боль, никуда не ушла. Ну, с детскими болями мы еще будем разбираться. А сейчас я продолжу о боли, вызванной разрывом отношений. Она в основном обусловлена сформировавшейся психологической зависимостью. Если бы не психологическая зависимость, то и не было бы так больно!



## Психологическая зависимость от человека

Самая болезненная ситуация при разрыве отношений – это когда у вас сложилась психологическая зависимость от того, кто вас бросил. Это означает, что вы можете понимать, что данный человек плохо к вам относится, унижает вас, не любит и не уважает, понимать, что этот человек вам ничем не помогает и не собирается помогать, но все равно испытывать сильное желание контакта с ним. Чтобы он просто был в вашей жизни! Нет, не просто! А чтобы он еще и не изменял вам и вообще не смотрел на персон противоположного пола. А еще вам все-таки хочется ласки и нежности с его стороны, знаков внимания и помощи (помощь обычно нужна женщинам от мужчин). И вот вы всё понимаете! Ну не хочет, а зачастую еще и не может этот человек вам всего этого давать! Но вы ничего не можете с собой поделать: вам очень больно, когда вы видите, что любимая вами персона оказывает в соцсетях или тем более в реале знаки внимания другим личностям противоположного пола. Вы словно проваливаетесь в темноту, в пустоту, в небытие, когда это наблюдаете. И это при том, что человек вас *уже* бросил! И раньше-то у него могло не быть никаких обязательств перед вами (если это не официальный брак), а сейчас-то – и тем более! Человек оставил вас и не желает общаться. Счел, что вы ему не подходите, что кто-то лучше вас. И вы это всё осознаете и все равно хотите его вернуть. Вы хотите получить от него то, что он не хочет и, возможно, не может вам дать. Можно сотни раз взывать к вашей логике, но это ничего не даст: вы будете все так же ожидать возвращения этого человека, следить за ним в соцсетях, хотеть его внимания и помощи или просто чтобы был рядом. Вот хоть убейся!

Это состояние схоже с состоянием фобии. Фобия – это необоснованный страх. Причем его невозможно ничем унять. Например, человек боится лестниц. Другие люди спокойно ходят по лестнице, там даже и перила есть, а этот человек идти не может. Ни в какую! Панический страх сковывает его. Для него пройти по лестнице – все равно что на эшафот! Никакими уговорами, никакими логическими рассуждениями, никаким анализом детских психотравм убрать фобию нельзя. И никакая книга в этом не поможет. Нет, сам по себе разговор о психотравмирующих обстоятельствах с тем, кто вас

понимает, конечно, может помочь. Но вот убрать логикой из организма что-то, что логике неподвластно, невозможно. Фобия – это алогичное, иррациональное явление. Да, его можно объяснить событиями в прошлой жизни, в детстве или еще в каком-то прошлом человека. Но только лишь объяснить! Убрать какими-то рассуждениями, каким-то анализом данных – невозможно. Потому что причина фобии *эмоциональная*, а все эти рассуждения и анализ – это взывание к *логике*.

Аналогично и с психологической зависимостью. Никакие уговоры тут не действуют.

Да, я бы могла вам сказать, что психологическая зависимость от партнера имеет причины в детстве.

1. Вам сильно недодали любви, эмоций, душевного тепла, с вами были холодны. От вас, возможно, только требовали и требовали, а хвалить не хвалили. Вас и ваши достижения обесценивали, вас сравнивали с другими не в вашу пользу. И вот вы нашли такого же холодного и, я бы сказала, жестокого человека, как ваш родитель, и пытаетесь с ним, что называется, закрыть гештальт: получить у него ту похвалу, то признание, которого вам не дал родитель. Но вы ничего не получите! От родителя удалось получить? Нет. И этот человек – точно такой же. Вы же его потому и выбрали!

2. Своей недодачей любви родители сформировали у вас низкую самооценку, поэтому вы согласны терпеть любое к себе отношение и даже не воспринимаете как оскорбительное то, что *нужно* воспринимать как оскорбительное. Или же воспринимаете, но с задержкой – не сразу реагируете. Вы боитесь среагировать: ведь можно потерять человека, вдруг он обидится и уйдет из вашей жизни, а вам так тяжело переносить ситуацию отвержения. А почему тяжело? Родители не давали вам ощущения прочности их поддержки. Они, возможно, грозились отдать вас в детский дом или какому-то дядьке или тетке на улице. Пугали маленького ребенка еще какими-то ужасами. А если у вас возникала проблема, вы не могли обратиться к родителям за поддержкой и защитой, так как, если у вас что-то случалось, вас только ругали, вы всегда и во всем для своих родителей были виноваты, хотя на самом деле вы были жертвой – когда другие люди обижали вас. Родители не оказывали вам стабильной поддержки. Возможно, вообще никакой поддержки не оказывали. Была просто

какая-то видимость присутствия родителей в вашей жизни. Ничего не напоминает? Вот такую же видимость присутствия, возможно, создает вам и ваш партнер. Если речь идет о мужчине, он наверняка не помогал своей женщине. Если речь идет о женщине, наверняка она просто пользовалась этим мужчиной, не проявляя эмпатии, сопереживания его успехам и неудачам, не оказывая ему поддержки и восхищения. И как вы боялись потерять хотя бы эту видимость родительского присутствия в вашей жизни, точно так же вы боялись потерять и видимость присутствия партнера в своей жизни. Потому что маленькому ребенку было слишком больно и страшно слышать угрозы родителей, что они его бросят, кому-то куда-то отдадут. Потому что маленький ребенок ощущал как бы провал: он обращается к родителю за сочувствием, за тем, чтобы мама пожалела, чтобы отец защитил, а получает только наказание, обвинение, презрение и снова-таки угрозы куда-то кому-то его отдать. Это так больно! И так страшно! И вот эта реакция на отвержение – страх и боль – закрепляется в психике ребенка. И он начинает панически бояться отвержения. Вот она, реакция по типу фобии! И сделать ничего нельзя: вы боитесь отвержения, оно для вас слишком больно, даже если умом вы и понимаете, что этот партнер вам не подходит (а это еще не все и не каждый раз понимают, до этого еще тоже дойти надо).

3. В силу того что вам родители недодали признания, восхищения, похвалы и балования в детстве, вы можете просто не представлять себе – каково это, когда вас *любят*. И купленную вам чашку кофе или присланную в соцсети картинку вы принимаете за знак любви. Ну как же! Это же такое внимание! А вот ваш отец/ваша мать и такого внимания вам не уделял(а)! И вы заблуждаетесь, считая, что вас *любят*. *Любит* вас партнер. Просто психанул – ну страсть у него такая. А раз любит – значит, не все кончено, значит, вернется. Вы его будете ждать.

И вот это «психанул» – вы же привыкли, что ваши родители психуют. Может, отец закатывал скандалы, бил вас, маму, домашних животных, разбивал предметы интерьера. И вы привыкли, для вас это – норма отношений. Ну, партнер ваш тоже психанул. Но ваша мать жила с еще более психованным партнером, и ничего, терпела, прожила всю жизнь. Значит, это норма. А тут – да он даже матом не послал, а просто бросил трубку и заблокировал вас в телефоне. Подумаешь!

Очень высокий порог терпения насилия. Так как в детстве вам много пришлось насилия вытерпеть. Вы привыкли. И, кстати, по существенно или едва заметным мимическим признакам и жестам, по манере поведения люди могут считывать вас как лицо, привыкшее терпеть насилие, с которым *можно так*. Они могут этого не осознавать. Подсознание считывает. Вообще, неизвестно, что считывает. Это так говорят – «подсознание», когда не знают, как объяснить. Мы точно не знаем, как устроен человек. Но мы знаем, что бывают люди, которых достаточно увидеть – и сразу понимаешь, что этот человек опасен, он не даст себя использовать. Вот как это определяется? Вы не можете проследить работу алгоритма: учитываем этот признак, потом этот, потом еще вот этот... Все происходит очень быстро в нашем мозгу: высокоскоростная обработка информации – и выдается результат. А как там обрабатывалась информация – мы не знаем. Но факт, что человек на основе множества сигналов от другого человека делает вывод, что с этой персоной допустимо, а что – нет. Вот вы воспринимаетесь как некто, кого можно унижать и с кем можно не считаться. Потому что родители таким сформировали ваш организм: вас приучили реагировать так, как реагирует затравленный, забитый человек. Наверное, родители не считались с вашими желаниями, с вашим мнением! Ну, вы и привыкли, что нельзя требовать, чтобы с вашими желаниями и вашим мнением считались. Может, у вас и желаний почти никаких нет. Ну, поесть... Ну, чтобы не били... Вы в детстве вынуждены были приспосабливаться к окружающей среде: к таким вот вашим родителям – властным, опасным, возможно, злым. Они подавляли вас и требовали от вас полного подчинения. Да, кто-то может вам возразить и сказать: «А я вот сопротивлялся!» Так у каждого свой организм и свой тип нервной системы. У кого-то более сильная нервная система, у кого-то более слабая. Кто-то более здоров физически, кто-то менее. Вы, в силу свойств организма и личности, не могли сопротивляться. И вины вашей нет. Вы вообще были ребенком! С вами поступали жестоко. Вы – пострадавшая сторона. Но вот это ваше страдание, ваша привычка подчиняться насилию могла как-то так запечатлеться на манере вашего поведения, на мимике и т. п., что теперь люди вас воспринимают не как опасного человека, с которым нельзя не считаться, а, наоборот, как человека, с которым не считаться можно. Родители своим поведением, своим отношением к вам

сформировали такую вашу личность. Вы находились в *управляющей ситуации*, которая вас таким сформировала. Вот ваш партнер и видит, что вами можно попользоваться, а потом бросить, и это ему ничем не грозит. И защитить вас, наверное, некому (тут я к женщинам обращаюсь). Вот был бы у вас влиятельный папа, который всегда был бы на вашей стороне, – никто не посмел бы поиграться вами и бросить! А так – каждый может. У кого совести нет.

4. Психологическая зависимость возникает у слишком голодного до признания и любви человека (ну не получал он этого в своей жизни или получал чрезвычайно мало) практически от любого более или менее значимого для него, кто скажет ему добрые слова, похвалит. Не от совсем постороннего человека, а от кого-то, кто ему самому нравится или кого он считает авторитетом.

И вот если человеку оказывали внимание, а потом его забрали или резко снизили дозу внимания, тогда возникает ломка: сильное переживание того, что из жизни убрали этот пьянящий наркотик любви и признания. К хорошему быстро привыкаешь. Тебе за всю жизнь не говорили теплых слов, и вдруг нашелся кто-то, кто тебя оценил-таки по достоинству, кто счел тебя заслуживающей любви и интересной личностью. И вдруг все это отбирается! Как?! Что случилось?! Человек, который привык, что родители его обвиняют всегда и во всем, начинает, естественно, искать, в чем он виноват. Весь фокус его внимания – на себе. Ну, его же всегда родители винили даже за то, что кто-то его оскорбил, избил, обманул. «Ты *позволил* так с собой обращаться! Ты виноват! Ты неполноценный!» Родители никогда не рассматривали роль второй стороны в конфликте, у них всегда и во всем был виноват только их ребенок. И естественно, что этот ребенок усваивает такую модель поведения: во всем, что бы ни случилось, он винит себя. К сожалению, такая модель оценки внешнего мира прочно закрепляется в подсознании. Доходит даже до такого, что *человек подсознательно считает себя виноватым во всем, что происходит в мире*: случился карантин из-за коронавируса – и человек очень страдает из-за того, что мир, в котором он живет, пострадал и уже более далек от идеала, чем раньше, и, конечно, это он, этот человек, виноват, это его ответственность. Да, это может не осознаваться, но это есть – такая вот программа. И с такой программой очень сложно быть уравновешенным и здоровым. Потому что всегда

найдутся поводы для того, чтобы считать мир неидеальным, и всегда найдутся люди, которые ведут себя как-то не так. И если за все это брать ответственность на себя, то тут никаких ресурсов организма не хватит.

Я могла бы так объяснять сколь угодно долго. Но нужно понять следующее.

**1. Склонность к психологической зависимости образовалась у вас под влиянием управляющих ситуаций, в которых вы находились.** Поведение родителей и других людей, с которыми вы имели дело, все эти ситуации, которые определенным образом влияли на вашу нервную систему, – все они повлияли на вас определенным образом, сформировав определенные способы реагирования на внешние раздражители.

**2. Вы имеете право на любую потребность.** Например, вы можете испытывать сильную зависимость от партнера по следующей причине. Мать для вас была значимым человеком, и она не хвалила вас, не признавала, что вы чего-то стоите, что вы хороший(ая). А этот половой партнер – по каким-то причинам значимый для вас человек. Например, занимает какое-то интересное положение в социуме, популярен и т. п. И для вас было значимо, что вы получили его похвалу, признание. То есть вы отыграли ситуацию с матерью: вы получили признание человека, практически столь же значимого для вас, как и мать. Можно сказать, что вы заместили свою мать этим человеком. И вместо того, чтобы получить от нее признание (а это невозможно), вы получили признание от замещающей ее фигуры. Поэтому потерять это чрезвычайно больно. Это все равно что потерять любовь матери.

И знаете, действительно бывает сложно найти такого же известного, продвинутого в социуме человека, чтобы он стал для вас так же значим, как мать, чтобы полученное от него поощрение было для вас так же значимо, как поощрение матери. Поэтому, конечно, вы испытываете зависимость от партнера и не можете его никем заменить. А вас еще и упрекают, что вам подавай только богатых и знаменитых. Да! Вы – такой человек! Вам – богатых и знаменитых! Потому что вы не получили принятия от самого главного в вашей жизни человека – матери. Поэтому партнер вам нужен только очень влиятельный – такой, чтобы он мог заменить в вашем восприятии мать.

**3. Ваша мать – это вообще источник всех ваших проблем и успехов.** Это мать с самых первых дней жизни закладывает в ребенке алгоритмы восприятия информации. Чтобы изменить сценарий жизни неудачника, не заслуживающего ничего хорошего в этой жизни и согласного довольствоваться хотя бы крохами внимания хоть иногда, вам нужен такой же по силе влияния человек, как ваша мать. Такой же значимый и авторитетный для вас, который вас признает, примет, раскроет вам глаза на то, какой вы хороший. К сожалению, однократного воздействия такого человека будет маловато. Чтобы хоть как-то компенсировать все то, что наворотила своим отрицательным воздействием ваша мать, нужно, чтобы хотя бы один, а лучше несколько значимых для вас людей говорили вам, какой вы хороший, всю жизнь. Такая возможность у вас есть? Хорошо, если на вашем жизненном пути встретился хоть кто-то авторитетный для вас, кто хоть когда-то сказал вам, что вы хороши, талантливы, привлекательны и т. п. Это уже может сдвинуть вас с мертвой точки и подтолкнуть к достижениям и в профессии, и в личной жизни. Это уже может повысить самооценку и навести вас на мысли, что, возможно, ваша мать, которая постоянно была вами недовольна, не всегда была права.

Но этого мало! К сожалению, жизнь так устроена, что мы имеем дело не только с людьми, которые доброжелательно к нам относятся и тактичны. Мы часто подвергаемся критике. А человек, которого мать постоянно критиковала и которому отказывала в одобрении, очень болезненно переносит любую критику в свой адрес. Критикующий может попасть по той же душевной ране, которую вам нанесла своей критикой ваша мать. Боль от материнской критики не заживает никогда. Поэтому тот, кто вас критикует, берedit старую незаживающую рану и наносит вам боль. И вы скатываетесь в пропасть неприятия себя и душевной боли. И вам очень нужен кто-то значимый, кто дал бы вам поддержку и признание! Но его же может и не быть. Более того, вы можете за всю жизнь так и не встретить никого значимого для вас, кто давал бы вам безусловную поддержку и признание, был бы с вами тактичен, не критиковал бы вас. И был бы надежен, не бросал бы и не отвергал вас. Я уж не говорю о том, что все-таки никакое количество похвал никак не может компенсировать то, что вам недодала мать. У человека, которого не хвалила мать, практически постоянно имеется сильная потребность в том, чтобы ему

сказали, что он хороший. И как такому человеку переносить отдаление партнера или, тем паче, разрыв отношений, то есть полное отвержение его значимой персоной?

Я хочу подвести вас к очень болезненному, но, к сожалению, соответствующему действительности выводу, что **существуют обстоятельства, которые мы не можем изменить**. Вот так, пока что издалека, такой известной фразой я готовлю вас. Потому что то, что я скажу дальше, может быть слишком уж неожиданным. Ведь существуют психологи, коучи, гуру, обещающие настоящее волшебство – что вы избавитесь, причем очень быстро, и от душевной боли, и от страданий по бросившему вас человеку и в корне измените свою жизнь... И люди рассчитывают на некие чудеса. И от книги тоже ожидают чудес. Это не магическая книга. Это не какое-то чудо света, которое меняет вашу жизнь. Но мои рассуждения, даже те, которые могут сначала показаться вам очень мрачными, помогут пережить то, что вы не можете изменить, и улучшить ваше взаимодействие с внешним миром настолько, насколько это возможно в ваших условиях, при ваших исходных данных. Любая задача решается при определенных исходных данных: дано то-то, требуется доказать или выяснить то-то. Есть какие-то данные, которые являются исходными. Для человека – это его тип нервной системы, скорость и сила нервных реакций, это какие-то базовые, неудаляемые программы, которые заложили родители в детстве. Это чем-то напоминает смартфон. Вот вы купили смартфон с операционной системой Андроид – и там уже установлены приложения, которые невозможно удалить. Вы можете лишь загрузить еще какие-то новые приложения, и вот их можно потом будет удалить, а исходные, те, что поставил производитель, удалить нельзя. Вот ваша мама – ваш производитель, она поставила определенные программы в ваш мозг, и эти программы практически невозможно удалить. Это уже тогда будете не вы, если удалить эти программы. У каждого человека есть свое какое-то базовое ПО – программное обеспечение. И если его удалить, то человек окажется в таком же положении, как компьютер без операционной системы – он вообще не сможет адекватно общаться с миром. Да и как это удалить? Оно не удаляется! Ну разве что если у человека возникнет потеря памяти. Примите тот факт, что вы родились в таких-то условиях, в такой-то семье, у такой-то матери, и на вас определенным образом все



это уже повлияло, и вы вот такой уже сформировались. Что-то можно подкорректировать в рамках допустимого исходными программами (слава богу, они дают какой-то коридор возможностей), а что-то и нельзя.

**4. Да, существуют обстоятельства, которые мы изменить не можем.** Вы сформировались под влиянием определенных *управляющих ситуаций*. И чтобы изменить вашу судьбу, нужно, чтобы вы попали в *другие, гораздо более сильные, но иной направленности управляющие ситуации*. Такая возможность у вас есть? Вам судьба дает такие ситуации? Какой силы должна быть эта ситуация, чтобы перебить то воздействие, которое оказала на вас мать, перепрошить в вашем мозгу те алгоритмы восприятия действительности, которые заложила ваша мать? Так еще же и отец постарался! Или другие значимые взрослые – кто вас растил. Может быть, бабушка или дедушка. Вы можете видеть успех публичных людей и думать, что вот они – люди, которые смогли сменить алгоритмы, заложенные в них родителями, вот они – люди, которые смогли преодолеть злую судьбу и подняться. Но не зря я начала эту книгу с анализа ситуации стремления к популярности и достижения ее. Я показала вам, что человек может достигнуть популярности, но остаться несчастным. Вы не знаете, что у него на душе. Может, он страдает не меньше вашего. Правда, денег у него, наверное, побольше, и это, конечно, существенный фактор. Но и вы же, несмотря ни на какую мать и ни на какие ее программы, можете себе обеспечить неголодную жизнь. Это можно сделать. А вот убрать душевную боль зачастую нельзя. Почему? Я выскажу свою версию объяснения.

Во-первых, у вас могут вызывать влюбленность только люди определенного типа – такие, отношение которых к вам для вас так же значимо, как отношение матери. И переубедить вас какими-то уговорами, что этот человек не порядочный, не любит вас или вообще вам не подходит, невозможно. Любовь – это же эмоции, а не логика! И вот этот человек бросил вас и, может быть, считает вас вообще чем-то вроде половой тряпки. А другие, пусть они сто раз порядочные и правильные, не вызывают у вас влюбленности. Вот не теряете вы голову, земля не уходит из-под ног, сохраняете холодность и трезвость ума. И что тут можно сделать? Перепрошить вам мозг? Дать вам

другую жизнь, у других родителей? Что? Как вы считаете? Ну, возможно, гипнозом можно что-то изменить, внушить вам, что вы вообще другая личность. Я не специалист по гипнозу, но, насколько мне известно, гипнозом нельзя внушить человеку что-то, чего он не хочет делать ни в коем случае. Здесь уже вообще возникает философский вопрос: если человеку стереть память и внушить ему другую информацию о его детстве и родителях, то останется ли он прежней личностью? Если человеку в мозг вшить чип с новой для него информацией о его прошлом и его психологических установках, то это будет все еще человек или уже робот? Ведь это же вмешательство не просто в какой-то орган, а именно в мозг, который принимает все решения о том, как жить и что делать! Это искусственное изменение программ мозга, причем с помощью постороннего для организма материального предмета – микросхемы. Такое уже возможно в наше время. Ну, или почти возможно. Системы искусственного интеллекта уже способны копировать эмоции человека. Даже эмоциональные реакции можно вам прописать новые! И у вас будет иной критерий выбора того, кого любить. Но это будете вы, или другой человек, или вообще робот? Вдумайтесь! Вот вы такой, какой вы есть, со всеми своими реакциями и эмоциями. Для вас характерно влюбляться в определенный тип людей, а в другой вы не влюбляетесь, хотя окружающие могут осуждать ваш выбор и говорить вам, что вот, мол, есть другие кандидатуры, куда получше. Но у вас именно так идут эмоциональные процессы! Вы – это вот *такая* личность! Нужно ли ее насильно менять, вшивать себе какие-то чипы, действовать на себя гипнозом? Возможно, вам эти душевные страдания нужны для вашего духовного развития, для развития ваших творческих способностей.

Можно предположить, что каждый из нас в этой жизни проходит какой-то свой глобальный урок. Ну, это – такой ваш урок. Вы учитесь и совершенствуетесь! Возможно, это так надо – жить с душевной болью, чтобы творить. Творчество зачастую провоцируется душевной болью. Известные творческие личности – Есенин, Маяковский – вообще покончили жизнь самоубийством. Такая сильная у них была душевная боль! Но они же столько написали великолепных произведений! Такова судьба. Ну, кончать жизнь самоубийством – это крайность. Я не к тому, чтобы это делать. Да и зачем? Какая бы ни была сильная душевная боль, она ведь все равно с годами

приглушается. Ее можно очень существенно уменьшить. Просто забыть нельзя. Если не потерять память. Находясь в здравом уме и твердой памяти, человек все равно не забудет ни свою мать, которая заложила в него определенные программы восприятия действительности, ни ту персону, в которую данный человек был влюблен. Да, очень хорошо бы, чтобы у вас после того, как вас бросил любимый человек, закрутился новый роман, причем гораздо лучше прежнего. Вот эта новая управляющая ситуация – эти все ласковые слова, комплименты, восхищение, забота о вас от другого интересного вам человека – все это перебило бы прежнюю ситуацию страданий. Но это же далеко не у всех бывает! Причем заметьте: люди, которые сильно страдают от разрыва отношений, весьма избирательны: далеко не каждая персона их может так завести, чтобы они влюбились. Ну, женщине вообще довольно сложно встретить свободного мужчину – такого, чтобы в него влюбиться (свободных и пригодных для серьезных отношений мужчин маловато). Но ведь и мужчина не в каждую женщину влюбится! Пусть даже ему и гораздо легче, чем женщине, вступить в половую связь с новым человеком. Заняться сексом – это одно, а влюбиться – это совсем другое. В том-то и проблема, что после разрыва к вам не стоит очередь из достойных персон, умоляющих вас позволить им доказать свою любовь. Где эта очередь?! У многих получается так, что вообще встречается единственная любовь в жизни. Вот любили они кого-то, а потом уже всё – больше никто «не заводит» и очередь из поклонников/поклонниц не стоит.

Более того! Очень многие люди не имеют достаточно денег, чтобы после тяжелого разрыва отношений поехать на отдых или заняться шопингом в своем городе, сменить имидж, да просто отдохнуть. Это, конечно, ускорило бы выздоровление, но денег же нет! Так же и на работе: не у каждого складывается захватывающая карьера, и не каждый имеет известность и популярность на уровне мировых звезд, чтобы внимание толпы поклонников хоть как-то компенсировало недоданную в детстве любовь матери и безответную любовь во взрослом возрасте. И вот в таких условиях нам предлагают повысить самооценку, забыть о том, кто вас бросил, забить, не думать, отвлекаться, прекратить страдать... Как будто можно себе дать указание прекратить страдать – и тут же прекратить! Нет, не так задумано природой! Я не

говорю, что вообще ничего нельзя сделать посредством психотерапии или гипноза. Но, понимаете ли, **на все нужно иметь ресурс**. Это ключевая мысль данной книги и самый главный вывод, к которому я пришла за всю жизнь путем страданий.

Вот, допустим, человек живет с фобией (а психологическая зависимость похожа на фобию, как я показала выше) – боязнью высоты, которая, в частности, проявляется еще и страхом перед некоторыми лестницами. Да, эта фобия мешает. Но жить можно. Можно не подниматься на высокие этажи зданий, не ходить по каким-то сложным лестницам, по которым человек не может пройти. Да, при этом персоне недоступны какие-то места работы, которые находятся на высоких этажах или к которым ведут лестницы без перил. Но жить же можно! И работать можно – там, где нет пугающей высоты и пугающих лестниц. Человек сумел обеспечить себя материально, имея эту фобию? Сумел. Есть у человека достаточно денег, чтобы оплачивать дорогостоящие сеансы гипноза, которые еще неизвестно что дадут? Нет таких денег. В скобках замечу, что вообще-то позволять отключать вам сознание и что-то вам внушать можно только тому, кому вы абсолютно доверяете. А кому вы так абсолютно можете довериться?

Психотерапия? Да, конечно, разговоры с понимающим вас человеком помогут вам чувствовать себя лучше. Но и фобия и психологическая зависимость сложились под влиянием управляющих ситуаций, причем основная управляющая ситуация была создана еще в вашем раннем детстве вашими родителями – они своими действиями формировали в вас те или иные наклонности и психологические проблемы. И что, вот эти все действия и результаты управляющих ситуаций можно изменить *словами*? Слова – это не действия и не ситуации! Но полегчать от разговоров может. А теперь вопрос: у вас есть деньги на эти разговоры с психотерапевтом? Они же берут большие деньги за свои услуги! Вот и получается, что *нет ресурса* на то, чтобы облегчить свое состояние. Нет ресурса, и когда в вашей жизни не наступает благоприятная для вас ситуация. Вы жили в ситуации, когда мир воспринимался как угрожающий – родители не давали вам уверенности в завтрашнем дне, уверенности в том, что они вас всегда любят и защитят, поддержки и принятия вам не давали. И ситуация, когда вы могли бы получить это все, не возникает в вашей

жизни. Пожили бы вы в благоприятной обстановке с уверенностью в завтрашнем дне, с хорошим таким материальным ресурсом на все случаи жизни, в стабильной социальной и политической ситуации, в окружении безусловно любящих вас людей, позволяющих вам баловать себя, тогда, может, и фобии, и психологической зависимости у вас не было бы. А так – что имеем, то имеем. Можно жить с фобией и материально себя обеспечивать? Можно. Вот человек и живет, потому что на какие-то мероприятия, которые могли бы принести облегчение, но дорого стоят и к тому же не гарантируют полного излечения, нет ресурсов. Может быть, даже сил у человека нет лечиться. Устает человек на работе. Вот точно так же и с психологической зависимостью. Да, может, вам помогло бы энное количество сессий у психотерапевта. Нет, **я не верю, что можно словами, разговорами снять воздействие управляющей ситуации**, когда вас бросил любимый человек, но снять психическое напряжение, как-то улучшить ваше состояние можно. Но дорого же это стоит! У среднестатистического гражданина нет денег на психотерапию.

Так и что вам теперь – не жить? Вы можете жить, испытывая душевную боль из-за того, что остались одни? Можете. Если бы не могли, вы бы эту книгу не читали. Вы живы! Ну так и живите. Вот нам внушают, что мы должны быть всегда идеально здоровы. А на самом деле не все и не всегда могут быть в идеальном состоянии. Жизнь такова, что приходится допускать какие-то неидеальности. Где-то что-то болит, и приходится с этим жить. И дай бог, чтобы боль эта была не физической! Душевная боль – это же не аппендицит, жить с этим можно. И многие живут! А что делать, если нет ресурсов на какое-то смягчение этой боли? Учтите еще, что психотерапевт – это всегда чужой вам человек, которому на вас наплевать. Он просто зарабатывает деньги. Попробуйте-ка к кому-то обратиться без денег! Не получится. Это очень редкий случай – чтобы кто-то сделал такую благотворительность, и то она же не будет в том объеме, который вам нужен для получения существенного облегчения. Не может же психотерапевт работать бесплатно. При этом очень даже сказывается, что это – *чужой* вам человек, *не из вашей стаи*. И эмоции он выражает не так, как вы и как это было принято в вашей родительской семье. И, самое главное, сочувствие он выражает не так, как вы, – ну, не теми словами, не с тем выражением лица. И слова – ну не те слова, что вам

говорили родители, он произносит. Поэтому вы ощущаете его реакцию на ваши слова как плохую актерскую игру – ну, неискренно! А еще психотерапевтов учат изображать эмоции, играть, как актеры. И может случиться так, что вы попадете на психотерапевта, который играет, как плохой актер, – просто изображает эмоции, совершенно не проникнувшись тем, что вы ему говорите. А это же сразу очевидно и воспринимается как лицемерие! Чем выше класс психотерапевта, тем больше у него эмпатии и тем естественней выражение эмоций на его лице, когда вы ему рассказываете о своих страданиях или достижениях. И вот за это они, психотерапевты высокого класса, и берут большие деньги. А некоторые и большие деньги берут, и слушают вас с каменным лицом, и никакого ни сочувствия вам, ни понимания! Они же обычно работают по предоплате. Можно заплатить деньги и не получить абсолютно ничего, ни грамма понимания и сочувствия, ни одного доброго слова в ваш адрес! Да, мы пришли уже к тому, что приходится платить за то, чтобы кто-то сказал вам добрые слова и похвалил вас. И платишь и ничего не получаешь! Такое бывает. У вас есть ресурсы, чтобы вот так разбрасываться деньгами? В отчаянии вы можете заплатить кому-то существенную сумму в ожидании, что наконец получите понимание и какие-то слова одобрения. Но может так случиться, что заплатить-то вы заплатите, а получить что-то хорошее в свой адрес – не получите. И как же вам будет жалко потраченных средств! Лучше бы вы себе вкусной еды на эти деньги накупили, больше пользы было бы!

Понимаете, приходится допускать какие-то неидеальности в жизни. Представьте ситуацию: у вас барахлит ноутбук. Сам перезагружается. Но происходит это не каждый час, а так – иногда. Терпеть можно? Можно. И работать на нем можно. Вы попытались починить: отнесли мастеру, но он не обнаружил причину поломки. Купить новый ноутбук – это очень дорого: стоимость приличного ноутбука начинается с шестисот долларов, у вас пока нет такой финансовой возможности. Что вы будете делать? Правильно, работать на том, что есть! То же самое и с нашим организмом! Мы работаем с тем, что есть! Такой у нас организм, с такими недочетами, там у нас где-то какой-то хронический процесс, но жить с ним можно, а вылечить – слишком дорого и маловероятно, и мы так живем. Такая у нас психика, с такими

установленными еще в детстве косыми программами. Ну что делать? Нет возможности перепрошивки мозга, и живем с тем, что есть.

Есть у нас душевная боль. Можно с ней жить? Можно. И работать можно, и зарабатывать можно. Можно перетерпеть. А перепрошить, перепрограммировать мозг, получить в свою жизнь новую сильную управляющую ситуацию, чтобы изменить свои программы функционирования мозга, – нереально. И даже на то, чтобы просто как-то притупить боль за счет бесед с умным психологом, тоже ресурсов нет. Так и что же остается делать-то? Ну, угадайте, как говорится, с трех раз! Да, жить с этой душевной болью. А что? Многие так, между прочим, достигли высот в творчестве. Может, она вам для этого и дается, эта душевная боль.

Вам внушают, что вы должны быть идеально здоровы как физически, так и психически? Поймите, люди хотят заработать на своих врачебных и психологических услугах! А что же им вам внушать? Если они вам скажут, что можно жить и с душевной болью, то они ничего не заработают. Вы же согласны их слушать, вы составляете их аудиторию, вот они вам и внушают – продают свои услуги. А на самом деле человек может жить, и не будучи полностью здоровым во всех отношениях. И большинство людей так и живут! Да, я понимаю, что у вас бывают всякие мысли о том, как тяжела жизнь, как в ней нет никаких радостей и как можно покончить с собой. Я все это понимаю. Но посмотрите правде в глаза: пока что вы же не покончили с собой! И вполне можете продолжать так же держаться и удерживаться от суицида. Покончить с собой – это уже крайность. Тогда уже точно в вашей жизни ничего не будет, так как не будет самой жизни. Считайте, что вам сделали такой подарок – жизнь, возможность посмотреть на мир на этой планете. Много ли вам еще давали чего-то существенного бесплатно, в виде подарка? Так зачем отказываться от этого великолепного дара? Ну посмотрите, что тут дальше будет – на Земле, побудьте зрителем. Для вас практически бесплатно играется целый спектакль под названием «Цивилизация». Так почему бы не посмотреть? Люди стараются!

Если человек может выжить физически, если у него достаточно физического здоровья, он выживет. Я не говорю о том, что надо человека всячески давить и испытывать на прочность его здоровье. Но все же, как мы знаем из истории, некоторые люди все-таки выживали

даже в очень тяжелых ситуациях. У них было сильное физическое здоровье. А некоторые – умирали. Я подвожу вас к мысли, что приходится принять тот факт, что люди смертны. И не всегда умирают легко. Умереть можно и в муках. Я веду вас к признанию того, что смерть для каждого из нас неминуема. Когда принимаешь это как данность, то все, что происходит в жизни, воспринимается уже все-таки менее трагично, чем раньше. На фоне смерти, то есть полного выключения всех сигналов от внешнего мира, поступление тех или иных сигналов, пусть даже раздражающих и неприятных, это все-таки лучше, чем полное их отсутствие. Мы – живые существа, и жизнь для нас самоценна. Это просто возможность воспринимать мир. Ведь зачем-то это так задумано – чтобы мы воспринимали внешний мир. Это очень сложно понять и принять тем, кто в депрессии.

Нам, особенно тем, кого родители воспитали в духе перфекционизма (мы все обязаны делать только на отлично и у нас должна быть только правильная, идеальная жизнь), очень сложно принять то, что мир может быть неидеальным, он может вообще сломаться – в нем может наступить какой-то катаклизм, типа коронавируса со всеобщим карантинном. Нас родители так воспитали, что мы ответственны за наш мир, мы ответственны за все, и мы начинаем чувствовать свою вину, что мир сломался, что он далек от идеала. Нам это очень больно и сложно пережить. А мы же – часть мира! И мы сталкиваемся с тем, что мы тоже, оказывается, можем быть не в идеальном состоянии! Это может восприниматься как ужас – что у нас может что-то болеть, например душа. Надо срочно починить! Починить мир! Починить душу! Мир сломался! Душа в неисправности! Караул! Мама же внушала (и словами, и созданием управляющих ситуаций), что я должен быть идеальным, а со мной что-то не так! Что же делать? К психологу! Ой, как же это дорого! А у меня и денег таких нет! Ой, я неудачник, раз не могу потратить денег на психолога! А это же еще больше удаляет меня от идеала! Мало того что у меня душевная боль, так еще и денег на психолога нет – совсем плохо со мной, я совсем плохой. Такому плохому человеку не место на планете! Мама меня не одобрила бы!

Ну, как-то так... Как-то так работает наше сознание или даже подсознание. В общем, таковы пути сигналов в мозгу по нейронным цепям. Да, всю эту неидеальность мира и себя в этом мире сложно



пережить. Но если не допустить этих неидеальностей, то действительно жить невозможно. Потому что идеальный ребенок – это только фантазия матери, обладающей определенной акцентуацией личности. Идеальный мир – это утопия, причем для каждого писателя-фантаста – своя. Если не допускать возможность неидеальности мира, вашего организма и вашей личности, то невозможно пережить никакие по-настоящему сложные обстоятельства. А они же могут встретиться на нашем жизненном пути. И это может быть не какая-то неразделенная любовь, а настоящие беды, связанные с физическим мучением. Я не сторонница «утешений» типа «что там ваши проблемы, когда люди выживали и в концлагере!». Знаете, все относительно. Кому-то и в концлагере терпимо, а кто-то и от того, что его бросил близкий человек, страдает так, что не хочет жить. Нам часто ставят в пример этот концлагерь времен войны с немецко-фашистскими захватчиками. Что люди выживали там в сложных условиях. Нам создают впечатление, что эти люди в концлагерях были какими-то роботами, неодушевленными предметами: вот их поместили в концлагерь, издеваются над ними, а им – хоть бы что! Но это же наверняка не было так! Сколько там людей скончались от инсультов и инфарктов, да и от других заболеваний – мы не знаем, мы этого не видели. Сейчас, когда мы не в концлагере, а когда просто случается какое-то сильно тревожащее нас событие, которое воспринимается как угроза, что может с нами случиться? Да прежде всего сильная головная боль! Это могут быть, например, спазмы сосудов головного мозга. И как эту боль пережить? Кто хоть когда-то переживал тяжелый приступ мигрени, знает, как это ужасно. Это и сильнейшая боль, и тошнота, и непереносимость света и звуков. И как это пережить без специальных таблеток? А заметьте, в концлагерях таблетки не давали, а гнали людей в любом состоянии на тяжелую работу. Как вы думаете, что человек делал в такой ситуации? Умирал, конечно.

Для чего я это все пишу? Да для того, чтобы сказать, что бывают очень жесткие ситуации, которые выдержать невозможно чисто физически, и человек, увы, умирает. Да, концлагерь. А в нашей жизни, без концлагерей, что – не бывает таких ситуаций? Бывают! Это когда нет денег на еду и лекарства, когда нечем заплатить за квартиру. И все – считай, ты умер. Если ты не суперздоровый. Вот так вот. Жизнь человека конечна. Но в то же время те, у кого был очень богатый

физический ресурс, очень крепкое здоровье, выживали даже в концлагере. И наверняка, если бы они мучились от неидеальности мира, который вдруг так сломался, что превратился в такую жуткую тюрьму, они бы не выжили, так как сами бы добавили к своим и так практически невыносимым мучениям еще дополнительную душевную боль. Я это к тому, что бывают такие тяжелые обстоятельства, что единственный способ в них выжить — это смириться с тем, что мир неидеален, он может быть сломан как угодно, и что вы сами неидеальны и можете иметь как угодно испорченный организм, но если можно с ним выжить, вы выживете. Работает как-то ноутбук, хотя и перезагружается, может быть, через каждый час? Вот и надо им пользоваться, раз другого у вас нет и починить этот не представляется возможным! Так и жизнь. Пусть она сломана, но она же еще как-то работает? Вот и надо ею пользоваться, пока она у вас есть. Потерять ее — раз плюнуть. Это может случиться в любой момент. За этим дело не станет. Все мы смертны.

Вот это был такой несколько сложный момент в этой книге. Я все же не смогла удержаться от того, чтобы написать эти продиктованные моими собственными страданиями мысли. Пусть они проведут свою работу в вашем мозгу — разовьются до нужной кондиции (информация — саморазвивающаяся система), чтобы в один прекрасный момент вы поняли: некоторые обстоятельства изменить так сложно, что практически невозможно. И что можно сделать? Только перетерпеть, стараясь различными подручными средствами по возможности приглушить боль.

Мы живем, получая удары от Судьбы. Жизнь напоминает автомобиль, движущийся по трассе. При движении или даже без того он может попадать в различные аварии. Например, в него могут врезаться другие автомобили. Удар — и корпус автомобиля уже покорен, но машина еще может двигаться, причем на высокой скорости, и она движется. Такое часто показывают в фильмах. Водителю надо ехать, сейчас не время чинить корпус автомобиля, у водителя срочное дело — например, ему надо скрыться от погони. Можно ехать на автомобиле с побитым корпусом? Можно. Вот он и едет. Практически невозможно прожить жизнь и не получить ударов «по корпусу». Человеческий организм не может с течением времени остаться таким же идеально здоровым, каким он был (если был) при

рождении. Что-то повреждается. Душа тоже. Она испытывает удары и болит. Если бы она не болела, вы бы не были человеком. Только тот, кто сам испытал боль, может человечно, бережно относиться к другим людям. Может быть, для этого нам и дается боль. Чтобы мы понимали, что это такое – когда больно, и не причиняли боль другим людям. А боль ведь могут причинить и неосторожные слова, и отсутствие слов, когда они крайне нужны. Понимание этого приходит с жизненным опытом. А что такое опыт? Вот эти столкновения с Реальностью, приносящие боль.

**Изложенный мной ход мыслей применим, конечно, не только в ситуации разрыва отношений, но и при любой душевной и даже физической боли.** Вот почему я в самом начале книги просила вас читать текст полностью, ничего не пропуская.

Что же касается именно этой темы – разрыва отношений, то невозможно обойти уже набивший оскомину вопрос, **смотреть ли страницы бывшего партнера в соцсетях, писать ли ему** (партнер – это может быть и мужчина, и женщина, для кого как). Мое личное мнение: это – подручные средства уменьшения амплитуды душевной боли, и если вам помогает лучше себя почувствовать просмотр страницы бывшего/бывшей в соцсети или отправка ему/ей сообщений, то смотрите и пишите. Вам, конечно, могут сказать, что писать бывшему/бывшей – унижительно. Ну что ж, мир не идеален, жизнь неидеальна, и вы тоже можете себе позволить быть неидеальным. Да, иной раз приходится и унижаться. И что? Если вам от этого легче, то почему бы и не написать? Разве те, кто вас учат сдерживаться и гордо переносить одиночество, чем-то реально вам помогают, как-то реально меняют вашу жизненную ситуацию к лучшему, чтобы вы в новой ситуации приобрели новые манеры поведения? Они, может быть, дают вам денег на какое-то приятное путешествие в комфортабельных условиях в высшем обществе, чтобы вы там познакомились с новыми партнерами? Вы устраиваете свою жизнь своими силами – так, как считаете нужным. Конечно, в целях безопасности неплохо было бы знать наверняка, что бывший партнер, которому вы пишете, не опубликует ваши откровения в соцсетях и не расскажет о них всем вашим общим знакомым. Вот это уже действительно был бы серьезный дополнительный удар для вас. Пожалуй, это единственная

причина, по которой следует воздержаться от написания сообщений и даже звонков человеку, если вы не уверены в его порядочности.

А как можно быть уверенным в порядочности кого-либо? Ну, хотя бы надо знать этого человека много лет, знать, как он воспитан, каково его мировоззрение. А если учесть, что многие сходятся вообще с малознакомыми людьми, то о какой уверенности в порядочности бывшего партнера может идти речь? То, что вы сами не стали бы разглашать переписку, не доказательство того, что этого не сделает другой человек. Вы и так пережили сильный стресс, так стоит ли рисковать добавить к нему еще такой же по силе, а то и больший стресс от разглашения ваших писем или аудиозаписей звонков?

Я уделила столько времени теме разрыва отношений, потому что в наше время очень много непрочных союзов, и почти всех эта ситуация касается. При этом очень многие люди сильно недополучили родительской любви в детстве, а потому им чрезвычайно больно, когда их отвергают. Я уже объясняла, как и почему формируется такая сильная боль. Понимаете ли, чтобы не страдать от того, что вас бросили, и вообще не воспринимать ситуацию разрыва как «меня бросили», а воспринимать ее как «я сам(а) спровоцировал(а) человека разорвать отношения, потому что считал(а) так нужным», надо иметь другое детство, другие программы в мозгу и другие обстоятельства жизни сейчас. Человеческое восприятие ситуаций формируется самими же ситуациями. Те обстоятельства, в которых мы живем, полностью управляют нами, формируя и тип реакций, и их амплитуду. Если бы вас воспитывали как принца крови и хозяина мира, самого лучшего, самого обаятельного и привлекательного, как бы вы себя ни вели, и заслуживающего в любом случае сильной любви, то вы были бы совершенно другим человеком и вели бы себя совершенно по-другому. Если бы сейчас, когда вы так страдаете, вам создать условия полного хотя бы физического комфорта, поместить вас в роскошь, да еще и дать вам понять и почувствовать, что многие люди любят и уважают вас, восхищаются вами, да еще и чтобы какой-то значимый для вас человек полюбил вас, говорил бы вам ласковые слова и заботился бы о вас, да еще и если бы вы ощущали себя секс-символом, привлекательным для очень многих, да еще и если бы вы были реально очень влиятельным человеком, имеющим власть над многими, то, глядишь, и не очень-то волновало бы вас то, что некий, условно

говоря, Сидор Сидоркин или какая-то Маня Манькина решил(а) вдруг, что вы ему/ей не подходите. Да кто они вообще такие? Поймите, что тогда в вашей жизни было бы столько приятных раздражителей – приятных сигналов от внешнего мира, что отвержение вас каким-то человеком, пусть даже и таким, которого вы считали близким, просто забивалось бы этими сигналами, а потому не так сильно на вас влияло бы. Чтобы лучше понимать, как на нас влияют те или иные обстоятельства и как формируется то, что принято называть депрессией (душевная боль, суицидальные мысли, ощущение, что ты никому не нужен, ничего не значишь, ничего не достиг, твоя жизнь бессмысленна и т. п.), я предлагаю вам почитать следующую главу. В ней я затрону и тему одиночества. Это тоже такой фактор скрытой психотравмы – человек вроде бы живет нормально, выполняет работу, а его душе невыносимо больно оттого, что он никому не нужен. Я назвала главу «Мозг и депрессия», потому что, откровенно говоря, мне нравится такое название. И еще потому, что слово «депрессия» я здесь употребляю в общепринятом смысле – именно в смысле скрытой психотравмы, скрытой душевной боли, когда человек живет вроде как ни в чем не бывало, а на самом деле жизнь его не радует и каждое обычное ежедневное действие дается ему через силу. А отсюда и ощущение потери энергии, да что там ощущение – реальная потеря энергии! Отсюда же и физические заболевания, так как организм в таком состоянии тратит очень много сил на то, чтобы выполнять ежедневные, чисто бытовые действия, а также работу ради денег, и на поддержание физического здоровья сил остается недостаточно. Это состояние, когда ты не понимаешь, зачем живешь, и тебя мало что может хоть в какой-то степени порадовать. Да, возможно, это не такая депрессия, которая описана в учебниках по психиатрии – когда человек лежит целыми днями лицом к стенке и не ест. Но ведь большинство людей такой крайностью и не страдают! Большинство как раз живут как ни в чем не бывало. Живут через силу, испытывая ежедневно душевную боль. А с виду они обычные люди, улыбаются и даже смеются, работают, едят. С виду все как надо. Вот только очень болит душа. Это может ощущаться даже давлением на середину груди – на то место, в котором, по представлению многих, находится душа. На самом деле наукой не доказано существование души. Зато мы знаем, что все процессы в организме, включая и те, которые проходят в

этом загадочном и как бы несуществующем органе – душе, управляются мозгом.

## Часть 3

## Мозг и депрессия

Мозг – информационная система, по образу и подобию которой построены человеком компьютерные информационные системы.

Принципы построения всех информационных систем одинаковы. На вход поступает информация, она определенным образом дешифруется с помощью дешифратора – так, чтобы стать понятной для данной информационной системы, для ее процессора, обрабатывается процессором, и вовне отправляются сигналы – результаты этой обработки.

Человек отличается от компьютеризированной информационной системы тем, что информация на входе имеет для него не только количественные аспекты (количество информационных единиц), но и качественные, в том числе приятность или неприятность этой информации. В оценке качественных аспектов информационного воздействия принимают участие эмоции человека.

При этом заметьте, что каждый человек по-своему может расшифровать одно и то же внешнее информационное воздействие. От чего это зависит? А от встроенного в его мозг дешифратора. Конечно, это лишь условное название, это можно показать на схеме функциональных блоков мозга как прямоугольник. Однако физически это никакой не блок. Это совокупность различных процессов в психике человека. А сами эти процессы формируются за счет электрических сигналов, передающихся по цепочкам нейронов в головном мозгу. Таким образом, дешифратор – это некая структура нейронных связей. И то, как мы воспринимаем внешний мир, зависит от того, какие цепочки нейронов у нас в мозгу сформировались и стали устойчивыми.

Вообще, именно электрические сигналы, передаваемые по цепочкам нейронов, и управляют всем в нашем организме, включая мысли и чувства, и в конечном итоге управляют всей нашей жизнью.

Некоторые сигналы между нейронами дешифрируются в вербальную форму и тогда определяются сознанием, а некоторые дешифрируются в вербальную форму даже не успевают и оседают где-то в подсознании. Опять же, вот это деление на сознание, подсознание, какой-то дешифратор на входе сознания – все это



условно, все это можно изобразить на схеме в виде каких-то блоков, но физически в мозгу никаких блоков нет, а есть структуры нейронных связей. Еще в детстве у вас определенным образом сформировались какие-то устойчивые структуры из цепочек нейронов, и именно они определяют, что расшифровывать, как расшифровывать, а что сбрасывать в подсознание и там еще как-то по-своему расшифровывать и использовать. То есть если бы мы рисовали схему информационной системы «мозг», то это была бы функциональная схема: мы начертили бы блоки, обозначающие каждый свою функцию, которую выполняет мозг, но физически все эти блоки могут пересекаться и образовывать единую среду, в которой определенным образом циркулирует информация.

С чего начинается то или иное ощущение жизни, депрессия, например? С электрических сигналов между нейронами в мозгу. Наше сознание – система с запаздыванием, оно не сразу перерабатывает электрический сигнал между нейронами в вербальную форму. Может и вообще не переработать. Тогда сигнал запоминается подсознанием. Но он же влияет на организм. И вот человек ощущает, допустим, давление в груди и грусть. Он может считать, что нет объективных причин для этого. Он может даже ругать себя за баловство. Но неприятное ощущение не покидает его и провоцирует на определенные, скорее всего, совсем нежелательные, действия.

А может быть и так, что сознание обработало электрические сигналы между нейронами мозга и преобразовало их в вербальную форму, вот у человека и появляются определенные мысли. Он их *осознаёт*. И вот эти мысли и начинают управлять настроением и действиями человека. Если это мысли о том, как не удалась жизнь, о том, что неизвестно, где взять денег и как найти себе мужа/жену, о том, что вы никому не нужны и т. п., то и настроение снижается, и жить не хочется, и делать ничего не хочется. Вот вам и депрессия. Изменить это состояние можно двумя способами: изменением, в первую очередь, электрических сигналов между нейронами (достигается с помощью специальных препаратов, в результате картина мира у человека меняется и мысли о реальности становятся совсем другими) либо изменением самих мыслей. Да, в принципе, это двунаправленный процесс: от электрических сигналов к мыслям и от мыслей к электрическим сигналам, к другим связям между нейронами. Вот

только второй путь очень долгий и энергозатратный. Да, можно подумать другую мысль. Но будет ощущение, что эта мысль – искусственная, чужая какая-то. Потому что она не соответствует той устойчивой структуре нейронных связей, которая уже сложилась в вашем мозгу и работает как программа определенных, совсем других – пессимистических – мыслей. Ну подумали вы какую-то позитивную мысль. Но она быстро улечивается, не фиксируется в ПЗУ (постоянное запоминающее устройство), а как бы проскальзывает через ОЗУ (оперативное запоминающее устройство) вашего компьютера – мозга. Конечно, эти ПЗУ и ОЗУ – чисто функциональные блоки, у вас в мозгу нет микросхем ПЗУ и ОЗУ, как в компьютере. У вас в мозгу – определенная физическая и информационная среда, которая имеет различные свойства – как ПЗУ, так и ОЗУ. Одна информация держится в этой среде прочно, другая – лишь короткое время в ней циркулирует. А от чего же зависит то, какие мысли у человека бывают чаще других?

1. Мысли – это электрические сигналы между нейронами мозга. А откуда в мозгу появляется электричество? От химических процессов – так же, как в батарейке, от которой может работать, например, фонарик. А откуда же берутся химические вещества для химических реакций в мозгу? Конечно, из питания! Поступающий в организм набор питательных веществ смешивается в тех пропорциях, которые вы сами же определили, поглощая то или иное количество тех или иных продуктов, и рождает соответствующие химические процессы, приводящие к тем или иным электрическим сигналам в мозгу. Вот почему работа мозга очень зависит от вашего питания. Думаю, многие слышали, что для хорошей работы мозга нужна глюкоза. И недаром, если человек сидит на строгой диете и не ест сладкого, у него сильно падает настроение и возникают депрессивные мысли. Это результат недополучения мозгом глюкозы, которая нужна ему для проведения соответствующих хорошему настроению электрических сигналов.

2. С учетом того, что человек – информационная система и на его вход поступают информационные потоки, которые потом обрабатываются цепочками нейронов и преобразуются в электрические сигналы, следует обязательно учесть качественные аспекты этих информационных потоков: что, кто и как часто вам говорит и какая обстановка вас окружает. Естественно, что, если вы

живете и работаете в убогой обстановке, это может очень угнетать вас психологически, так как эта окружающая среда сигнализирует мозгу о своем неблагополучии. Вы ощущаете себя в опасности, так как в ПЗУ вшита информация о том, что достаточно хорошо материально обеспеченные люди в таких нищих условиях не живут и не работают, а раз вы находитесь в этой страхолудной обстановке, значит, ваше будущее материально не обеспечено. Тогда, конечно, вы впадаете в тревогу! А как же иначе? А хроническая тревога изматывает вашу нервную систему, и вот уже у вас нет ни психических, ни физических сил что-либо делать. И вот она – депрессия.

Если ваши родители в вашем детстве, а то и позже, говорили вам только какой вы плохой, ругали вас, били, унижали, не считались с вашим мнением, то у вас сформировалась такая *устойчивая* структура из нейронных связей, которая дает вашему сознанию и подсознанию устойчивый сигнал: «я плохой(ая)». Это устойчивая семантическая конструкция, обусловленная поведением ваших родителей и сформированными этим поведением устойчивыми взаимосвязями нейронов, уровнем и частотой сигналов между этими нейронами, и не так-то просто эту всю конструкцию убрать. Пока что наука не дошла до такого, чтобы проследить, какие именно нейроны в вашем мозгу отвечают за то или иное убеждение, вскрыть вам мозг и разрушить вредные для вас нейронные связи, заменив их новыми. Вы же понимаете, что этого никто пока сделать не может. Да и вряд ли вы согласились бы на такой риск. Вот и получается, что, даже если вы что-то хорошее о себе подумаете, что-то хорошее себе скажете, это не ликвидирует вашего депрессивного состояния, которое заложили в ваш мозг и в вашу жизнь ваши родители своим отрицательным информационным воздействием на вас. Да, все, что мы слушаем или видим, – это либо положительное, либо отрицательное информационное воздействие. В редких случаях – нейтральное. Нейтрального почти нет, так как любое информационное воздействие утомляет, и если оно не положительное, то, по крайней мере, утомительное. Вам родители с детства давали массу отрицательного информационного воздействия. А положительного вы, скорее всего, за свою жизнь получили недостаточно. Да и вообще, ничье положительное информационное воздействие не может перекрыть отрицательного, полученного от родителей в детстве. Ведь родители

для нас — боги. И вот эти боги, чье мнение для вас так было важно в детстве, а то даже и сейчас является важным, могли вам и вовсе не давать никакого положительного информационного воздействия в виде ласковых слов, похвалы в ваш адрес за что-то, ласковых объятий, внимания к вашему мнению, настроению, проблемам. Бывает так, что человек, дожив до довольно взрослого возраста, даже не знает, как можно словами выразить любовь. Он не умеет говорить ласковые слова, он не может похвалить другого человека. Все потому, что просто не видел такого образца в родительской семье. *Хроническое недополучение положительного информационного воздействия в виде ласковых слов и благодарности в ваш адрес, похвалы за какие-то ваши свойства личности или поступки* приводит к тому, что вы ощущаете, что вас никто не ценит и не любит, что вы никому не нужны. И это естественно. Человек — существо социальное, приспособленное природой для жизни в обществе других людей. А что такое жить в обществе, в общении? Ты как бы отражаешься в других людях. Они дают тебе обратную связь по тем воздействиям, которые ты на них оказываешь, оказываешь на социум вообще. Ты воздействуешь на социум, на других людей, и они тебе дают отклик — насколько твое воздействие для них приятно, нужно и т. п. Если никакого ответного воздействия от людей нет, то и тебя, получается, нет. И конечно, ты испытываешь дискомфорт! Возможно даже, что ты ощущаешь бесполезность своей жизни и задумываешься над тем, а не покончить ли с собой. Тебя же игнорируют. Игнор — очень сильное психологическое наказание. Недаром им пользуются манипуляторы. Если от других людей в твоём окружении поступает только отрицательное информационное воздействие или игнор, то получается, что ты полностью плохой человек, вредный для общества, и потому тебе в этом обществе не место. А где же тебе место? Где? В загробном мире? Вот и депрессия, вот и постоянное нервное напряжение. И заметьте, именно такие информационные воздействия очень многим из нас с раннего детства дают родители — или игнор наших достижений, да и нас самих со всеми нашими свойствами, желаниями и проблемами, или отрицательное информационное воздействие в виде критики, ругани, битья. В результате образуются *устойчивые* информационные структуры в мозгу, которые являют собой не что иное, как дешифратор, который определенным, пессимистическим

образом дешифрирует все внешнее информационное воздействие по ходу дальнейшей вашей жизни. У вас может быть что-то и хорошее в жизни, но вы это не воспринимаете как хорошее, как ваше достижение (вас родители не научили ценить ваши достижения, так как сами их не ценили), вы сосредотачиваете внимание на плохом или даже воспринимаете как плохое любое событие в вашей жизни, которое вполне можно было бы воспринимать как хорошее или нейтральное. Обратите внимание, что зачастую ваше угнетенное душевное состояние может быть связано с тем, что вы элементарно не получаете столь необходимого каждому человеку внешнего положительного информационного воздействия. Положительное информационное воздействие – как пища, но только на информационном уровне, для поддержания функционирования вашей психики. Как человек не может жить без пищи, так же он не может жить в полном игноре. Он либо сходит с ума, либо все равно как-то заболевает психически и физически, либо вообще умирает гораздо раньше своего срока. Откуда столько больных, рано состарившихся людей? А в частности, оттуда, что во многих семьях не принято было показывать своим близким, что их любят, не принято было выражать свою любовь (даже если она была) и показывать другим людям, что замечают их достижения и достоинства. Так были воспитаны наши родители, так они воспитали и нас. Но в наш век информационных технологий сознание человека, по крайней мере того, кто смог получить высшее образование, стало гораздо более развитым, чем в предыдущие века, и сильно возросла необходимость удовлетворять не только чисто физические, но и душевные потребности. Наша душевная организация стала более тонкой, так как мы все больше занимаемся не физическим, а чисто умственным трудом, причем испытываем большие нагрузки на всю нервную систему, и на ум в частности. Нагрузки эти связаны не только с тем, что мы зарабатываем деньги непосредственно умственным трудом, но и со стилем жизни современного городского человека в целом. Это подверженность колоссальным информационным потокам, которые обрушиваются на нас с самого момента пробуждения – из Интернета (многие имеют привычку просматривать новости и соцсети) и телевизора. Потом мы очень долго едем на работу по раздражающим пробкам. Потом интенсивно работаем умственно, не имея отдыха и не считаясь с чисто физиологическими потребностями

мозга в отдыхе. На наш мозг ложится нагрузка в виде логинов и паролей в соцсетях, в почте, в интернет-банкингах и на других многочисленных сайтах. И страх, что все эти пароли взломают и доберутся до наших сокровенных личных данных, до личной переписки, я уж не говорю о наших банковских счетах. Все это создает постоянный тревожный фон жизни. На этом фоне любой стресс зачастую становится для нас непосильным. Причем, обратите внимание, все это внешнее информационное воздействие на мозг – *необходимость для выживания*, то есть оно не является *удовольствием* для нас. Это как если бы вы постоянно заставляли себя есть только полезную, но невкусную пищу. Но чем больше человек насилует себя, тем выше у него потребность расслабиться и получить удовольствие. Когда диета слишком жесткая, возрастает потребность в лакомствах. Когда внешнее информационное воздействие – только напрягающее, отрицательное, по работе, для выживания, возрастает потребность в каком-то ласковом, приятном, дающем вам признание информационном воздействии. Да, еще совсем недавно у людей не было такой большой потребности во внешнем положительном, приятном информационном воздействии. Но это потому, что они вообще мало имели дел с любым внешним информационным воздействием, их мозг не был приспособлен к большим информационным потокам. А сейчас мозг привык к большому внешнему информационному воздействию, и даже если случается какой-то «провал» в работоспособности и здоровье, человек, вместо того чтобы отдохнуть от внешнего информационного воздействия, сам начинает нагружать им себя, терзая какой-то гаджет и выходя в Интернет. Вот только качество этого информационного воздействия все время одно и то же – без проявлений *любви лично к вам*. Да, человек с менее развитым мозгом мог бы без этих проявлений обойтись. Считаю, что *еще совсем недавно, в конце прошлого века, мозг среднего человека, обывателя, был менее развит, чем сейчас*. Пусть не количественно – могло быть то же самое количество неокортекса, но *качественно* – не было так много связей между нейронами, *человеку не было необходимости обрабатывать и запоминать такие большие объемы информации, как сейчас, интенсивность внешнего информационного воздействия была ниже, так как скорость его доставки до человека была ниже: не было*

Интернета и мобильной связи. И еще совсем недавно люди жили в семьях, в которых никто не говорил им ласковых слов, не хвалил их ни за что, не оказывал моральной поддержки. И ничего, всех это устраивало, люди жили с такими партнерами и не разводились. Зачастую люди вообще не разговаривали друг с другом и не знали даже, что такое психологическая совместимость. А что если вспомнить, что во времена Второй мировой войны многие прошли через концлагеря? Обстановка в концлагере – это концентрат отрицательного информационного воздействия, это полное подавление личности человека и уничтожение его здоровья. И что? Люди выжили, и не сошли с ума, и не считали себя неудачниками, и потом вели такую же, нормальную для тех времен, жизнь, как и остальные члены общества. И ведь никто им не оказывал никакой психологической помощи! Люди даже не знали, что такая помощь бывает, что ее в принципе можно получить. И никто никому не сочувствовал, так как все пережили тяжелые обстоятельства и на жалобу каждого можно было ответить: «Да я вот еще и не такое пережил!» Да, люди, жившие в войну, а тем более прошедшие концлагеря, стали в большинстве своем черствыми и не умеющими посочувствовать, словами выразить свою любовь и поддержку, а то и вообще лишенными способности любить. И вот такие люди произвели на свет детей и в таком же спартанском духе их воспитывали – что все ерунда по сравнению с голодом, бомбежками и концлагерями. И знаете, и ничего, – и люди, прошедшие ужасы войны, и их дети жили – не тужили. И не ощущали никакой бесполезности своей жизни оттого, что их никто не хвалит, никто их не любит и не поддерживает. И депрессивные состояния случались крайне редко. *Мозг таких людей был не настолько чувствительным, не настолько разработанным огромными потоками внешнего информационного воздействия, чтобы синтезировать сигналы страдания от некачественного внешнего информационного воздействия.* Попросту говоря, люди были менее чувствительны. Сказывался пережитый голод – основные интересы людей были сосредоточены на еде, то есть удовлетворении чисто физиологических потребностей. *Сейчас, благодаря развитию компьютерной техники, в обществе произошли резкие изменения. Они связаны с изменениями в алгоритмах функционирования мозга человека. Мозг современного человека, благодаря постоянной обработке огромных*

**информационных потоков, стал более изощренным, чем мозг человека из предыдущих поколений. И вот этот изощренный мозг уже требует как можно больше положительного информационного воздействия в виде добрых слов, моральной поддержки, проявлений любви, признания ценности личности данного человека и его достижений.** Тем более что в наш компьютерный век многих людей просветили психологи с «Ютуба», разъяснив необходимость получать признание от окружающих, получать в свой адрес проявления любви и поощрения хотя бы на словах. И вот человек и думает: «Да, было бы хорошо это все получать». Но у него этого нет. И он начинает страдать от неудовлетворения новой, *сформированной* психологами, да и самой ситуацией в обществе, перенасыщенном интенсивными информационными потоками, *потребности* – потребности быть любимым и положительно оцененным. **Мы стали более тонкими, более сложной душевной организации, нежели наши предки.** Так идет развитие человечества. И да, вы можете страдать от недостатка душевного тепла в ваш адрес. Если вы систематически не получаете признания от окружающих, не получаете добрых слов, похвалы за ваши достоинства и достижения, не получаете проявлений любви, то у вас возникает ощущение бесполезности вашей жизни, а значит, депрессия.

Нам говорят, что надо обходиться без слов поддержки, любви, высокой оценки нас, наших поступков, качеств и достижений. Нас призывают быть *самодостаточными*: вот ничего нам не должно быть нужным! Но разве этого реально достичь? Да, некоторые еще и призывают обходиться без физической пищи: дескать, питаться можно солнечными лучами, а то и вовсе не питаться. Скажите, насколько это реально для вас – бросить есть? До сих пор еще ни одному бросившему есть не удалось не умереть от голода. А от резкого уменьшения питания, к которому тоже часто призывают всякие гуру, зарабатывающие на стремлении женщин приобрести модельную внешность, организм заболевает, недополучая питательных веществ и радости от вкусной еды. Это известные факты. Может, многие «красавицы» из «Инстаграма» не признаются вам, как это тяжело – без конца ограничивать питание, не позволять себе расслабиться и поесть вдоволь, не есть вкусных продуктов и каждый день усиленно заниматься гимнастикой. Может, эти прекрасные дивы «Инстаграма»



и «Ютуба» не признаются, что длительное сильное ограничение в питании приводит к болезням. Они не расскажут вам, какой ценой достигается их фигура. А я откровенна с вами, я как женщина, все это проделывавшая – сильно ограничивавшая питание, регулярно тренирующая тело, скажу честно: это чрезвычайно тяжело для организма и опасно – ограничивать себя в еде и не позволять себе побаловаться чем-то вкусным, но калорийным. Лично меня такое поведение привело не только к модельной фигуре (то бишь истощению), но и к болезням, избавление от которых потом заняло очень много времени. И вот точно так же, как организм страдает от недостатка питания физического, он страдает от *недостатка питания информационного*. Человек – социальное существо, задуманное природой для жизни среди себе подобных. И в это существо даже от природы встроена программа – быть востребованным социумом. И эта программа еще и *сильно активизировалась под влиянием вышеописанных изменений в социуме*. Мы испытываем острую потребность в признании нас другими людьми. Да это же и логично: получается, что если вас никто не благодарит за ваш труд, за то, что вы вообще есть на этой планете, то вы никому не нужны. А это уже причина для депрессии.

*Человек – информационная система с обратной связью: он оказывает информационное воздействие на мир и должен получать по обратной связи информационное воздействие от мира. Если он его не получает или же в ответ на свое положительное воздействие получает только плохое, то значит, система сломалась.* А это, в свою очередь, означает, что человек болен. Да, может быть, тяжелые проявления заболевания наступают не так быстро, как от недостатка физического питания, но наступают: у человека начинаются сбои в психике, возникают повышенная тревожность и депрессивное состояние, а они приводят к психосоматике – различным болезням уже и на физическом уровне. *Когда человек длительное время ощущает, что он никому не нужен, он фактически становится на путь скорейшего умирания: не нужен – ну так освободи от своего присутствия эту планету!* А нам все эти бесконечные гуру и психологи внушают, что это *нормально* – быть никому не нужным, что это *нормально* – не стремиться нравиться людям, что это – так и *надо*, что надо быть самодостаточным и ни в ком и ни в чем одобрения не

нуждаться. Это нелепое и невыполнимое требование! *Психически нормальный человек с нормальной информационной обратной связью от общества не может ни в ком и ни в чем одобрении не нуждаться.* Да, нам это нужно – чтобы нас хвалили за наши достижения и хорошие свойства нашей личности. Но как быть, если ваши «близкие» – настолько черствые люди, что не дают вам этого положительного информационного воздействия? Конечно, можно посоветовать сменить близких на таких людей, которые будут ценить и любить вас. Увы, это не всегда возможно сделать. Некоторые ситуации в жизни приходится терпеть. Но если только вы найдете возможность не общаться с такими людьми, которые не дают вам признания, а то еще и гадости говорят в ваш адрес, то надо прекратить с ними общаться. Совсем. Потому что такой круг общения постоянно несет в ваш мозг сигналы о том, что вы никому не нужны, да еще и вообще плохой человек. Ну а **чем можно помочь себе прямо сейчас?** Конечно, можно обратиться к психологу. Хороший психолог даст вам поддержку. Однако услуги психолога очень уж дороги и многим людям не по карману. Гораздо дешевле, например, уроки иностранного языка. Хороший преподаватель всегда похвалит ученика, причем не только за успехи в учебе. Хороший преподаватель видит личность ученика и всегда найдет, за что человека похвалить еще и кроме учебы. Я, например, много давала уроков английского и всегда, на каждом уроке, хвалила своих учеников, давала им моральную поддержку, искренне ими восхищалась. Я уже давно заметила, что на мои уроки взрослые люди приходят часто не ради английского, а ради того, чтобы побыть рядом с человеком, который их понимает, хвалит, морально поддерживает и всегда выслушает. Для своих учеников я стала близким человеком, другом. Можно не только английским заниматься. Можно чем-то другим, но желательно индивидуально – чтобы все внимание преподавателя было направлено только на вас на уроке и чтобы вы могли, если будете ощущать доверие к преподавателю, рассказать ему, что у вас на душе, поделиться переживаниями. На групповых занятиях, в частности на спортивных тренировках, преподаватели если и хвалят, то только за какие-то выдающиеся достижения, а их у вас может и не быть, и тогда ваше ощущение своей бесполезности только усугубится. Более того, многие преподаватели вообще не считают нужным хвалить своих учеников, особенно если

это групповые занятия. Сами посудите, на групповом уроке вас могут похвалить только за удачно выполненное упражнение, но не как личность. За те хорошие черты вашей личности и внешности, которые опытный преподаватель всегда заметит, он может похвалить вас только на индивидуальном занятии, с глазу на глаз. Причем если вы будете заниматься *регулярно и длительное время*, то будете регулярно и длительное время получать положительное информационное воздействие. Оно сформирует *новые устойчивые электрические контуры в вашем мозгу в виде новых соединений нейронов с новыми сигналами между ними*, и ваша программа обработки внешнего информационного воздействия поменяется: самооценка повысится, вы уже не будете считать себя плохим и не достойным любви, денег и всего другого хорошего. Если же преподаватель вас не хвалит, то найдите другого, более мудрого. За индивидуальные занятия, как правило, никто денег наперед не берет. Пришли пару раз, видите, что вас не хвалят, – прекращайте посещать эти занятия, найдите другого преподавателя.

Ваша задача – получить положительное информационное воздействие в виде комплиментов, признания ваших заслуг, хороших черт личности и даже достоинств вашей внешности. Это нормально – хотеть это все получать и таки получать. Да, это иной раз покупается за деньги – за оплату психологу или преподавателю. Но вообще, за все в этой жизни приходится платить – если не деньгами, то услугами. Даже друзьям мы платим ответным вниманием к ним. Деньги – просто удобное средство для измерения затраченной человеком энергии. Вы могли бы в ответ на любезность в ваш адрес чем-то помочь человеку физически или психологически, но вы уже поработали в другом месте, заработали себе средства на жизнь в виде денег и можете эти средства потратить на любое поддержание своей жизни, в том числе и на положительное информационное воздействие от психолога или преподавателя. Поймите, что среди людей нет вечных двигателей, и если человек тратит на вас свою энергию, вам следует на него тоже свою энергию потратить. Это, кстати, полезно помнить при жизни в семейной паре: должен быть энергообмен, а то иначе тот, кто отдает больше, быстро истощится.

Вот женщины часто хотят, чтобы мужчины их содержали, и даже посещают специальные тренинги, где их обучают становиться такими,

кого мужчины будут содержать. Однако же почему бы не задать себе вопрос, с какой стати этот мужчина будет эту женщину содержать? Если вы считаете, что тем самым он должен компенсировать ваши трудозатраты на готовку еды и уборку, то, знаете ли, для этих целей можно нанять домработницу и оплата ей, может быть, будет составлять меньшую сумму, чем мужчина затратит на содержание вас.

Аналогично и мужчинам неплохо бы задуматься над тем, откуда женщина, которая целый рабочий день работает уже на какой-то работе, возьмет силы на вторую смену дома – готовить, стирать, убирать для вас? Вот так много работающие женщины, не имеющие отдыха и времени лично для себя, быстро старятся, заболевают и теряют свою внешнюю привлекательность, а потом мужчина просто уходит от такой женщины: она ему такая – замотанная, переутомленная, растолстевшая, постаревшая и больная – не нужна. Неплохо бы каждому *осознавать, сколько средств на жизнь он зарабатывает или еще каким-то образом получает и что на эти средства он себе может позволить приобрести: какое питание, какой отдых, сколько времени может уделять тому, что не приносит денег, например романам и сексу.* Может, оплата данного человека в час настолько низкая, что ему надо работать очень много часов в день, чтобы хотя бы пропитание себе обеспечить. Тогда этот человек просто не имеет ни сил, ни времени крутить романы. И вот она тогда, истинная **причина одиночества: работа съедает всю энергию человека.** Не с того конца подходят люди к решению **проблемы одиночества** (а это сильнейший стрессовый фактор и одна из основных причин депрессии): *люди читают в Интернете о том, как привлекать персон противоположного пола, а надо прежде всего найти способ получать побольше денег на жизнь в единицу времени и приобрести тем самым свободное время и свободные силы для привлечения противоположного пола и общения с ним.* И да, надо быть в ресурсе – надо иметь лишние душевные силы, чтобы выслушать человека, сказать ему добрые слова, причем не просто так, а узнать, что реально ценного есть в этом человеке, и похвалить его. Общие такие добрые слова, когда говорят то, что можно сказать и другим людям, не ценятся. Если человек не совсем тупой, он понимает, что те же слова собеседник говорит и другим, а вот *его, вот этого человека,* он совсем не знает, не потрудился узнать.

Да, надо иметь и лишние деньги, чтобы быть в отношениях. И женщине эти деньги нужны, и мужчине. Мужчине – чтобы поухаживать за женщиной, а женщине – чтобы быть хорошо одетой, с хорошими духами, в сексуальном белье, с красивым макияжем, с ухоженными волосами, с педикюром и маникюром... Да, каждый должен вкладываться в любые отношения, в которые он вступает. Это и рабочие, и личные отношения. И это нормально – платить за них своей энергией, в том числе и в денежном выражении. Зачем платить, когда можно было бы все держать при себе? А затем, что люди вместе составляют новую систему, в которой действуют законы синергетики: воздействие данной системы на мир не равно сумме воздействия каждого из ее компонентов. Объединяясь, люди создают новое качество. И, например, если человек в паре, то он уже не такой, каким он мог бы быть без пары, и результаты его деятельности уже совсем другие.

Все это, конечно, так – человек нуждается в том, чтобы быть воспринимаемым другими, причем воспринимаемым положительно. Он нуждается в одобрении и принятии. Однако же далеко не каждый это имеет, а зачастую люди, даже если и не одиноки, состоят в отношениях, доставляющих им больше проблем, чем радостей. А есть и полностью одинокие люди. И несмотря на то, что у них существуют потребности и в любви, и в принятии, и в том, чтобы им помогли, они же живут! И они должны жить! Это как раз соответствует тому, что я писала выше: не все и не всегда может быть идеально и в организме, и в жизни в целом. Чего-то может сильно не хватать, что-то может приносить боль, но жизнь продолжается, и если можно выжить без этого чего-то, так вам нужно, то вы выживете! Это можно сделать! Реально человек не может жить без воздуха, воды и пищи. Без всего остального может! Другое дело, что он при этом может ощущать себя несчастным, вопреки всем настояниям психологов, что человек, дескать, не должен ни в ком нуждаться, а должен быть *самодостаточным*. Да почему это он не должен ни в ком нуждаться? Человек имеет право на любые свои нужды и желания! Просто, когда их невозможно удовлетворить, приходится *терпеть*. И вот здесь я бы хотела написать кое-что для утешения одиноких женщин. Все-таки женщинам, тем более уже длительно пребывающим в одиночестве, сложнее устроить свою личную жизнь, чем мужчинам. Мужчины у нас

нарасхват. Кроме того, у мужчин брачный возраст – практически вся жизнь, а женщины сравнительно быстро теряют внешнюю привлекательность, а еще быстрее – детородную функцию, и пережить это бывает крайне сложно.

Мужчины, тоже читайте эту главу. Ведь речь в ней пойдет не только о женщинах. Попробуйте вообще понять женщину, прежде чем предъявлять к ней требования быть идеальной, как лично вами запрограммированный высокотехнологичный робот. Почему-то принято считать, что женщина обязана вести домашнее хозяйство и при этом еще и любить это делать! А если женщина очень много работает и переутомляется на работе? В таких условиях взять на себя еще и бытовое обслуживание мужчины – это все равно что взять его к себе на содержание. Ведь домашняя работа – это же труд, который, вообще-то, стоит денег, так как это большие затраты энергии. Женщина тратит много энергии на облуживание мужчины и не получает за это никакой оплаты или иной помощи по улучшению ее жизни? Ну, это все равно что она за свои, тяжелым трудом заработанные деньги наняла для обслуживания мужчины домработницу – фактически вложились бы энергетически в содержание мужчины. А вам не приходило в голову, что вообще не все женщины любят готовить, убирать, стирать, гладить? А вам не приходило в голову, что многие женщины, вообще-то, зарабатывают себе на жизнь совсем другим трудом, зачастую умственным? Домашняя работа – это особый вид труда, это огромный труд, вот только за него обычно даже не говорят «спасибо», а не то что не дают хоть какой-то материальной компенсации за затраченную энергию. Женщина – вечный двигатель? Как вы считаете?

## Напряжение от домашней работы (утешение для одиноких женщин)

Вы не любите домашнюю работу, вы сильно устаете от своей основной работы (которая за деньги), но ради того, чтобы вас не ругал муж, чтобы он вас не бросил, вы готовите ему какие-то кулинарные изыски, обстирываете его, полностью ведете домашнее хозяйство, моментально делаете уборку, если заметили какой-то беспорядок, гладите мужу рубашки, стираете ему белье и т. п. В результате вы измотаны не только физически, но и психологически, так как этот образ жизни не соответствует вашим ценностям и мировоззрению, и у вас хроническая усталость и перенапряжение. А избавиться от домашнего труда вы не можете, так как боитесь, что муж будет предъявлять вам претензии и бросит вас. Это очень распространенная точка зрения – что женщина обязательно должна тщательно вести домашнее хозяйство и что если она не будет лично гладить и стирать мужу и готовить для него, то он ее бросит. Он может бросить и если вы все будете делать. А может оставаться с вами только потому, что вы его обслуживаете и делаете его жизнь комфортной, но не потому, что любит вас. Это же отношение, как к прислуге! И может, что называется, садиться на голову, если вы все будете делать. Он может этого не ценить и даже не благодарить вас, что тоже будет вас раздражать и давать вам дополнительную психологическую нагрузку. Вы спросите: а кто же будет вести домашнее хозяйство? Опять хотела бы сказать, что **на все нужен ресурс**. Если у вас нет ресурса, чтобы вести хозяйство, то это уже делается за счет вашего здоровья. *Надо понимать, сколько у вас есть сил, и рассчитывать их:* на что вам обязательно их тратить, а на что – не очень. Иногда человек так устал, что он действительно не может уделить внимания никому, даже просто внимание уделить, выслушать, а не то что еще убирать квартиру и готовить обед. Сейчас полно всяких блюд продается в кулинарии; рестораны и кафе привозят заказы на дом; существует множество вариантов еды, которую не надо готовить (йогурты, творог, сыр, колбаса, хлеб, печенье, конфеты, творожные десерты, супы, пюре и каши моментального приготовления и т. п.). Вы вот готовите из

последних сил, не разрешая себе ни малейшего отдыха, считаете нужным напрягаться. А муж, получается, не терпит ни малейшего напряжения, ни малейшего отступления от комфорта – не согласен просто залить себе кипятком супчик или кашку и поесть, давая вам отдых. Почему вы считаете, что только вы должны напрягаться? И вообще, зачем вам тогда этот брак, который приводит вас к такому сильному напряжению? Изо дня в день напряжение! Как вы считаете, разве это не изматывает вас и не приводит к более быстрому старению, потере красоты и здоровья? Во все времена существовали богатые и бедные. Богатые, прежде чем вступить в брак, думали, на что они будут жить, есть ли у них деньги на прислугу, которая вела бы хозяйство. А бедные сами вкалывали с утра до ночи. И бедные рано старели, заболели и погибали. Они срабатывались. Так вот, вы идете по пути бедных: создаете семью, не представляя себе, на что вы будете жить и какой ценой будете обеспечивать ежедневную готовку всяческих блюд. Это один-два раза приготовить – развлечение (и то смотря для кого), а ежедневно, всю жизнь, без отдыха готовить – да это же каторга! Даже от самой интересной творческой работы надо отдыхать. Даже от писательского труда! А это – готовка, которую многие не любят и считают обременительной обязанностью. А отдохнуть от нее нет возможности! Потому что муж, видите ли, не согласен есть что-то, что приготовлено не вами. Ваша усталость накапливается, и вместе с ней растет раздражение. И вот вы уже срываетесь на мужа и детей.

**Мы живем в определенных финансовых ограничениях. И относительно каждого своего существенного действия мы должны производить расчеты: а есть ли у нас на это действие деньги?** Брак, семья, дети – это очень дорогостоящий проект. Он требует огромных капиталовложений. Они есть у вас? Вы скажете, а как живут люди без денег? Оказывается, многие и жутко ссорятся, терзают друг друга различными претензиями и расходятся. **На все в этом мире нужны деньги. Деньги – это энергия, которая обеспечивает все социальные процессы.** Вам кажется, что ради любимого вы сможете и работать, и ежедневно изобретать какие-то блюда, и стирать, и убирать, и т. д. А вы только начните – и можете ощутить, что вам это уже все осточертело, что блюда не всегда получаются идеальными, и



мужу они не нравятся, и он об этом вам заявляет, и вам это неприятно, обидно и больно: вы же так старались!

Дальше – больше: муж еще и недоволен качеством вашей уборки, стирки и глажки. А тут еще у кошки случилась рвота, и вы моментально не убрали, и муж закатывает по этому поводу скандал. А у вас уже и сил нет на уборку, вы бы полежали и плюнули бы уже на некоторый беспорядок, но нельзя: муж требует! А потом, когда вы напахались, работая по дому и на работе, он же еще требует секса. А вам, может, уже и не до секса. А потом вы еще и обнаруживаете, что беременны, и ко всем этим нагрузкам – еще и беременность! Как вы это выдержите?

Об этом не принято говорить и писать. *Считается почему-то, что женщина – это такой комбайн для домашней работы, что она не может уставать и болеть. Она всегда должна быть в форме и обслуживать мужа. Кстати, а у нее самой что, нет потребности, чтобы и о ней кто-то когда-то позаботился и чтобы ей тоже кто-то когда-то заварил чаю, например?* Если все это учесть, то мы приходим к распространенному в наше время варианту отношений мужчины и женщины: они встречаются, общаются, но не живут вместе, не имеют общего быта. Так легче! Ну нет у людей средств на содержание прислуги и ведение общего дома. Или, может, не хотят впускать чужих людей в свой дом или квартиру. Но многие женщины недовольны таким вариантом отношений. А есть ли у вас ресурсы на то, чтобы постоянно, без отдыха обслуживать мужчину? В нашем обществе так принято, и это очень прочно закрепленная установка: женщина должна вести домашнее хозяйство и полностью обслуживать мужчину. И если вы не будете так делать, то мужчина, на которого тоже давят социальные установки, будет раздражаться и считать свою семью и вас неполноценными. Понимаете, если у человека нет достаточно денег, чтобы переложить на кого-то некоторые свои обязанности, он вынужден сам постоянно выполнять массу дел, и от этого он переутомляется, работая без отдыха. В конечном итоге психика, нервная система не выдерживают, человек начинает срываться, атмосфера в семье накаляется. В частности, страдают дети, так как получают злую, а не добрую и всегда принимающую мать, и такой, казалось бы, хороший проект, как семья, начинает восприниматься как некий ужас, потом вообще разваливается. Дети

получают хроническую обиду на родителей, недодавших им душевного тепла и принятия, и потом, когда к вам придет старость, эти дети могут даже и не позаботиться о вас, так как вы же не смогли дать им любви. Да, вы их обслуживали, может быть, в бытовом плане, но в эмоциональном плане вы уже не могли им ничего дать. Вы были слишком измотаны и раздражены. И вот она – одинокая старость. Муж или бросил вас (постоянно вести хозяйство идеально невозможно, и его стало раздражать, что вы не все делаете так, как ему хотелось бы), или живет с вами, но ведет себя, как враг: не хвалит, а ругает вас, а то, может, и бьет. Дети живут отдельно и не желают с вами общаться, так как тоже считают вас своим врагом.

И чем такая одинокая старость лучше, чем у той женщины, которая никогда не имела семьи? Так та женщина, которая не вкалывала ежедневно и на работе, и на бытовом обслуживании домашних, хотя бы прожила, может быть, не столь тяжелую, как у вас, жизнь, и имела все-таки хоть какое-то время для отдыха, и сохранила подольше свое здоровье и красоту, и могла, возможно, даже куда-то поехать в отпуск и отдохнуть. А вы такой возможности не имели, потому что были прикованы к галерам рабского домашнего труда: вечная готовка, стирка, уборка, глажка. Причем этот труд, как правило, не замечается ни мужем, ни детьми, они это воспринимают как должное и даже не благодарят.

**Да, такова жизнь, что не все нам доступно, и мы во многом зависим от той суммы денег, которой располагаем. И на каждый наш жизненный проект нужны деньги,** в том числе и на совместное проживание с мужчиной, на ведение домашнего хозяйства, на уход за детьми. Кстати, в классической художественной литературе описана масса случаев, как разбиваются жизни людей, которые не учитывают этот фактор денег и вступают в брак, руководствуясь одними лишь чувствами.

Вы можете сказать, что муж будет содержать вас. Это утопия. Очень малое количество мужчин хотят и могут содержать женщин. Я уж не говорю о том, что в наше время это опасно – полностью материально зависеть от мужа. Как бы вы ни старались вести домашнее хозяйство, может случиться что-то, что очень обидит вас, и вам захочется оградить себя от источника душевной боли. Ну, например, муж заведет роман на стороне. А что? Вы для него – прочитанная книга, вы –

удобный прибор для ведения домашнего хозяйства, вы удобны в использовании, но вы не волнуете уже его воображение, не возбуждаете, что называется. Или ему просто хочется разнообразия и приключений. Да мало ли что! В конце концов, вас может начать угнетать то, что муж не благодарит и не хвалит вас за домашний труд, а еще и предъявляет претензии, что вы что-то не так приготовили и истратили *его* денег больше, чем надо. От такого поведения мужа никто не застрахован. И как бы человек ни вел себя сейчас, он может измениться и начать вести себя так, что вы не сможете это поведение выдерживать. И как вам тогда уйти от такого мужа, если вы полностью от него зависите материально и своего заработка у вас нет? А работать одновременно и на работе, и на ведении домашнего хозяйства – у вас на такое может не хватить сил (см. рассуждения выше). Круг замкнулся.

Многие девушки, женщины живут в розовых мечтах о том, что придет прекрасный принц и будет их содержать и решать их проблемы. А никто не торопится этого делать! И даже если мужчина что-то вам и обещает, это не значит, что он будет это выполнять. Посмотрите, сколько замужних женщин очень много работают, вкладывая в семейный бюджет денег даже больше, наверное, чем их мужья! Да те же видеоблогеры, которые агитируют вас выходить замуж, сами-то очень много работают! Без конца снимают новые видео, готовят новые инфопродукты, проводят тренинги и консультации, а это большая нагрузка на психику. Что же эти женщины-видеоблогеры сами не устроились так, чтобы их содержали мужья, а они только поддерживали бы свою красоту и здоровье, а не упаживались, ведя свой бизнес? Читатели и читательницы, если вы думаете, что инфобизнес – это безделье, вы ошибаетесь. Выходить каждый день в эфир на «Ютубе» при полном параде и агитировать людей покупать ваши инфопродукты – это огромный труд, это нагрузка на психику. Я уж не говорю о том, что ведение инфобизнеса предусматривает множество других видов работ, которые нужно осуществлять ежедневно. Это работа без отдыха! Прямо как домашнее хозяйство. Посмотрите правде в глаза! Сейчас очень мало таких случаев, когда женщина выходит замуж и живет, что называется, как за каменной стеной.

Хотелось бы теперь продолжить тему переутомления уже для всех – и для женщин, и для мужчин. Почему я так много уделяю внимания переутомлению? Да потому что, переутомляясь, мы настолько перегружаем свой мозг, что он прекращает качественно работать. Наш мозг – это наш компьютер, который управляет всей нашей жизнью, всем нашим организмом. А мы доводим его до сбоев. Сбоящий ноутбук – уже причина для раздражения и даже потери заработка, а сбоящий по причине переутомления мозг – это же вообще путь к преждевременной смерти!

## Депрессия от переутомления

Она может быть не очень заметна, и, испытывая ее, человек продолжает работать – нагружать себя. Ну можно же терпеть. Ну «это же просто баловство». А о том, что депрессия – сигнал о сильном переутомлении, которое уже привело к существенным физиологическим нарушениям в организме, и этот организм может вот-вот сорваться в какой-нибудь инсульт, люди не думают. Месяцами пьют таблетки от головной боли и для успокоения просто не думают о том, что организм уже на грани, он еле держится.

Сейчас разработчики систем искусственного интеллекта продвигают в общество такую идею, что работодателю целесообразно заранее выявлять (с помощью систем искусственного интеллекта) склонность работника к депрессии и не брать такового на работу, чтобы потом не тратиться на больничный, либо, если первые признаки депрессии выявлены у работника, пока не истек срок его контракта, настоять, чтобы работник обратился к врачу-психиатру за таблетками. Однако хотелось бы заметить следующее.

Во-первых, если бы не некоторые социальные факторы, то многих случаев депрессии вообще не было бы. Депрессия зачастую является результатом хронического переутомления. А оно возникает прежде всего из-за неуверенности в завтрашнем дне, из-за постоянной угрозы безработицы. Человек в страхе потерять заработок берется за любую возможность заработать и работает совершенно без отдыха. Люди годами не имеют отпусков и выходных. Нет, на бумаге они, возможно, есть, но человек не отдыхает, а берет себе подработку и вкалывает. Потому что нужна финансовая подушка безопасности на случай потери заработка, а заработок можно потерять в любой момент. Необходимость отдыха предусмотрена природой, а человек пытается нарушить законы природы из-за законов функционирования капиталистического общества. В результате люди «зарабатывают» неврозы, различные расстройства психики, хроническую усталость, массу физических заболеваний психосоматического характера (и не только) и раннюю потерю трудоспособности или даже смерть в результате инсульта, инфаркта или онкологии.

Во-вторых, сама по себе жизнь в условиях хронического стресса, вызванного неуверенностью в завтрашнем дне, ведет к психосоматическим заболеваниям и повышенному износу нервной системы.

В-третьих, современные работодатели требуют от людей работы на пределе возможностей: чтобы в течение рабочего дня не иметь никаких перерывчиков на отдых и работать с максимальной отдачей, а потом еще и после трудового дня работать или хотя бы быть на связи. А вот это «быть на связи», то есть не иметь возможности отключиться от рабочих задач и находиться постоянно, без отдыха, в режиме ожидания новых заданий от руководства и новых связанных с работой задач и проблем, – это тоже работа. Такое состояние не дает мозгу снять задачу «работа». Мозг подобен компьютерному процессору. Точнее, процессор сделан наподобие мозга человека. Процессор работает так: он управляет несколькими задачами, пока включен компьютер. Каждой задаче уделяется какое-то внимание в течение заданного промежутка времени. Есть разные протоколы обработки задач. Допустим, протокол оббегающего контроля: процессор (здесь я чуть не написала «мозг») контролирует последовательно выполнение каждой задачи и посылает нужные для ее выполнения сигналы: первая задача, вторая, третья и т. д. Потом снова – первая, вторая, третья и т. д. И так постоянно. Наш мозг работает аналогично. Он контролирует все поставленные перед ним задачи. И если мы не давали команды отключить задачу «работа», она и не отключится. Мозг будет контролировать сигналы от «Вайбера» или другого мессенджера – не поступило ли там сообщение в рабочий чат – либо от руководителя. Мозг знает, что его хозяина в любой момент могут побеспокоить звонком с работы. Можно ли в таком режиме отдохнуть? Нет. Отдых – это полное снятие задачи «работа» – так, чтобы о ней вообще не думать и чтобы ее даже в подсознании не было. Возможно ли это для большинства людей сейчас? Нет! Потому что практически каждый из нас знает, что, пока он находится в отпуске, у руководства может созреть решение уволить его по возвращении. Ну, вот решили сократить штаты, сэкономить. Можно ли при таком положении дел отдохнуть в отпуске? Нет. В любой момент тебя могут уволить, в отпуске ты или не в отпуске! Это очень сильно повышает тревожность человека. И он в отпуске берет себе еще какую-то работу: если его

увольят на основной работе, у него хоть что-то есть про запас, он еще где-то работает и получит хоть какие-то деньги. В таком режиме быстро износится любой организм. Это же никакого покоя! Сколько современных людей живут на успокоительных таблетках и психотропных препаратах! Вы только посмотрите хотя бы на ассортимент аптек! Каких там только успокоительных нет! А еще магазины, продающие биодобавки, – там тоже богатый ассортимент успокоительных. И все это пользуется спросом. Принимали ли люди столько успокоительных еще не так давно – в прошлом веке? Я не думаю. Развитие цифровой вычислительной техники сейчас привело к тому, что мы вынуждены находиться на связи и быть доступны работодателям для постановки нам рабочих задач практически круглосуточно, у нас не осталось личного, свободного от работы времени. Это дает такую перегрузку психике, какую не получали люди в прошедшие века.

Вопрос об увольнении и лечении людей, страдающих депрессией, не стоял бы так остро, если бы людям давали социальные гарантии, что у них всегда будет возможность заработать хотя бы на пропитание, лечение и коммунальные услуги, и если бы от людей не требовали работы на пределе их возможностей и не беспокоили рабочими вопросами в нерабочее время.

Я уж не говорю о том, что такое вычисление склонных к депрессии людей по их постам в соцсетях и отказ таким людям в трудоустройстве – это практически исключение из социальной жизни людей с развитой душой. *Это только робот не страдает, не испытывает душевной боли. А человеку это свойственно – испытывать душевную боль, иметь душевные страдания, да и депрессию.* Мало ли что у человека случилось? Возможно, у него веские основания для душевной боли и публикациями в соцсети он пытается хоть куда-то эту душевную боль слить, так как ему не перед кем выговориться: не у каждого есть деньги на психолога. Но это не означает, что такой человек не может работать и не может быть полезен. Кстати, он может очень пригодиться в тех профессиях, где требуется чувствовать другого человека и уметь сопереживать.

Каким бы тяжелым для организма ни было переутомление, гораздо более стрессовая ситуация потери работы. Причем бывает, что человек сам уходит с работы, потому что она его не устраивает. Он уходит, а

ведь не всегда есть что-то лучшее взамен. Интернет заполнен призывами к подъему по социальной лестнице, не сидеть на жалкой гарантированной зарплате, а начинать свой бизнес, типа «мы вас обучим, и вы станете миллионерами» и типа «ты достоин большего». А на самом деле далеко не всем суждено быть миллионерами, и далеко не все это могут. Надо реально смотреть на вещи, и зачастую синица в руках лучше журавля в небе. Эта самая синица обеспечивает вам хоть какие-то социальные гарантии, хоть какое-то пропитание, а без нее вам может прийти очень туго – так туго, что вы можете и не выдержать.



## **Надо ли уходить с работы**

Это очень важно – работать там, где вас уже знают и вам доверяют, там, где вы уже зарекомендовали себя как хороший специалист и порядочный человек. Тем более если там хороший коллектив и в нем к вам относятся неформально: например, вас подменят в случае вашей болезни, не требуя больничного, посочувствуют, если у вас случилось горе, скинутся, чтобы помочь вам материально, если вам нужна операция, и т. п. Особенно важно хорошее, неформальное отношение к вам начальства. Потому что все вышеперечисленное, что делает коллектив, делается с одобрения начальства. Это чрезвычайно важно, когда начальник на работе доверяет вам и не контролирует вас. Потому что контроль – это стресс. Само по себе осознание того, что каждое ваше действие контролируется, что вам не доверяют, – это стресс. Люди этого, бывает, не замечают и не осознают. А вот их подсознание это прекрасно знает, и их тело это прекрасно знает и реагирует и головными болями, и нервным тиком, и тремором рук и головы, и болями в животе, и расстройством цикла у женщин, и прочими гормональными проблемами, и многим, многим другим. А ведь люди сами себе создают такие ситуации, когда им не доверяют и они должны проходить испытания: они уходят с той работы, где их знают, куда-то на новое место, где еще неизвестно, как все будет. Конечно, можно призывать людей быть достигателями и рисковать. Но не у всех одинаковые нервные системы. У одного человека сильная нервная система, а у другого – нет, и для него работа в новом коллективе и на новом месте – огромный стресс. Тем более если у этого человека заниженная самооценка, если он не очень уверен в себе как в специалисте. Да даже если и уверен. Когда людей не знаешь, от них можно ожидать чего угодно. Мало ли что. Вот не понравится кому-то, и напишут кляузу начальству или какую-то интригу начнут. А на предыдущем месте было все спокойно. Знаете, хороший психологический климат в коллективе, возможность безопасного и взаимного доброжелательного личного, на физическом, а не на виртуальном уровне общения с коллегами стоит, возможно, гораздо дороже, чем та прибавка к зарплате, которую вам обещают на новом месте. Почему? Да потому что вы можете оказаться в стрессовой для

вас обстановке, а поболтать с коллегами, как на предыдущем месте работы, вам уже не удастся, придется для регуляции своего здоровья обратиться к психологу, а психологи берут огромные деньги за консультации. Я уж не говорю о том, что придется потратиться на лекарства для лечения психосоматических заболеваний, которые могут возникнуть на нервной почве – от слишком стрессовой для вас ситуации. (Вы же должны будете на новом месте как бы постоянно сдавать экзамен, доказывая, что вы хороший специалист и коллега, вы будете под постоянным контролем и коллег, и начальства, к тому же там вряд ли у вас будут друзья и те, кто давно вас знает и доверяет вам, да и просто новое место работы – это стресс во всех отношениях). И вы вместо приобретения денег на новом месте работы их потеряете.

Бывает, что из-за сокращения штатов, или сексуального преследования, или конфликтной ситуации на работе, или же по иной какой-то причине человек уходит в никуда, рассчитывая, что сам заработает на жизнь. И не волнуется, как он будет жить «на вольных хлебах», не плачет, не расстраивается, воспринимает эту ситуацию не как стрессовую, а как нормальную. Ну, капитализм же, надо заниматься бизнесом. Но это как раз очень и очень стрессовая ситуация, когда у тебя нет хотя бы призрачной гарантии, хотя бы какой-то мизерной зарплаты на кусок хлеба. Понимаете, жизнь такова, что если ты сегодня не заработаешь денег, не вырвешь у этой Реальности энную сумму на пропитание, то останешься голодным. Все-таки когда вас берет на работу работодатель, а тем более государство, то этот работодатель рассчитывает, что хотя бы в течение срока, на который с вами будет заключен контракт, он будет платить вам зарплату. И вы тоже на эту зарплату рассчитываете. А когда постоянного работодателя нет, вам вообще не на что рассчитывать. А не дай бог заболеть! Бывает, что даже из-за гриппа человек теряет работоспособность и не может работать даже по Интернету, даже умственно не может работать. А лекарства дорогие! И еда дорогая! И больничный тебе никто оплачивать не собирается, раз ты нигде официально не работаешь. И как выжить? Вот это стресс так стресс! А даже если вы еще не заболели, то думаете, что ваш организм не знает о такой возможности и о том, что никто вам в случае болезни не поможет? Вот не дадут больничный, и сердобольные коллеги не

скинутся вам на операцию. Вы один и ежедневно только сами отвечаете за то, найдете ли вы себе пропитание!

Заниматься предпринимательством, не имея никакого постоянного государственного заработка или дохода в крупной, с хорошей репутацией компании, можно, только если вы очень много зарабатываете этим предпринимательством и у вас очень хорошая финансовая подушка безопасности. Еще желательно иметь доходную недвижимость, которая в случае потери вами работоспособности какие-то средства хотя бы на пропитание вам принесет. Или, к примеру, вы привлекательная женщина и вас содержит очень хорошо зарабатывающий муж. А если вы одинокий человек и у вас никого нет? А если вы зарабатываете своим индивидуальным предпринимательством не так уж и много? Вы знаете, это чрезвычайно тяжелая ситуация. И организм на нее реагирует психосоматикой – физическими заболеваниями. Хотя вы при этом можете и не ощущать никакого специфического волнения. И вот так люди не знают, откуда берутся их болезни, и ходят по врачам. А отчего же не взяться болезням, если вы живете в условиях постоянного стресса, не имея стабильного дохода хотя бы на пропитание и не имея возможности общаться с доброжелательно настроенными к вам людьми? Вы можете не замечать этого, но, когда вы работаете в коллективе, где вас знают и доброжелательно к вам относятся, вы каждый день, приходя на работу, получаете порции, пусть и небольшие, положительного информационного воздействия, внимания к вам в виде искренних улыбок, вопросов «как дела?», возможности пусть кратко, но поделиться своим впечатлением от какого-то события и получить ответную реакцию. А когда вы работаете один или в коллективе, где вас не знают и настороженно к вам относятся, всей этой незаметной на первый взгляд, но очень важной поддержки нет. И организм это чувствует и реагирует на это! Да вы на врачей, психологов и лекарства больше потратитесь, чем заработаете на каком-то новом для вас месте или собственным мелким предпринимательством!

Если у вас работа, где вас давно знают и вам доверяют, то надо за нее держаться. Как бы мало вам там ни платили. Вы можете подрабатывать, но не бросайте эту базовую работу. И даже если там случился конфликт, то надо просмотреть все возможные варианты там остаться, может быть, в другом отделе, но в той же организации, где

вас знают и вам доверяют. Что бы ни случилось, надо держаться за эту работу! Я говорю что-то совершенно противоположное тому, что вам советуют всякие коучи и гуру. Но я говорю это исходя из своего жизненного опыта. Я где только ни работала и как только ни работала, и мне приходилось выживать в сложнейших ситуациях. Надо иметь тыл, место, где тебя знают и принимают, где тебе многое прощают. И это – не только семья, но и место работы. Это очень важно! И даже если там задерживают зарплату, то потерпите, подработайте, может, снизьте долю ставки, на которую вы работаете, но не уходите совсем. Ту зарплату, которую положено платить по закону, вам выплатят. А вот если вы уйдете и будете зависеть от того, удалось ли вам сегодня найти заработок, вот это уже будет колоссально стрессовая ситуация, которую выдержит далеко не каждый организм. Вы так можете влететь по здоровью, что вообще будете только на лечение и работать! Я говорю вам как есть на самом деле в жизни, а не в этих проектах, которые вам рекламируют в Интернете всякие интернет-гуру, желающие заработать на насилии вашей психики, вашего организма. Да, это насилие, очень жестокое насилие над собой – пытаться прыгнуть выше головы, причем без страховки. Не надо бросаться заниматься тем, чем вы никогда не занимались, оставив ту работу, которая кормила вас и давала приемлемое общение!

## Почему так больно, когда не должно быть

Многие люди испытывают душевную боль оттого, что их бросил половой партнер. Эта боль понятна, о ней мы много говорили и еще поговорим. Но все-таки самая главная боль – не эта, а от потери источника средств к существованию. Я продолжаю здесь затронутую в предыдущих главах тему зарабатывания денег. Понимаете ли, вот когда теряешь источник денег на жизнь, все остальные душевные боли как-то отступают на второй план, так как на первый план выходит задача просто выжить. Многие люди, привыкшие всю жизнь иметь постоянную работу, просто не понимают, каково это – жить, не имея вообще никакого постоянного заработка и никакой, пусть даже только на бумаге, социальной защищенности. И им сложно понять, что переживает человек, потерявший стабильный заработок, насколько это травматично, как это на самом деле страшно – остаться совершенно без хоть как-то гарантированного куска хлеба. Даже четверть ставки постоянной работы создает человеку определенный психологический фон стабильности. Пусть она этого человека не прокормит, но это – определенная психологическая поддержка, что-то вроде родительской опеки. Она действительно что-то дает! Это не пустые слова! Я в каких только условиях и где только ни работала и *знаю*, что даже минимальная доля ставки постоянной работы – это уже существенная опора для человека в этом нестабильном мире. **Нам очень нужна опора! Что-то постоянное!** Потому что мир нестабилен, никакой определенности и защищенности в нем нет. Наш мир не обеспечивает удовлетворения нашей базовой потребности – потребности в безопасности. Как можно не иметь невроза и других проблем со здоровьем в такой обстановке?

Поэтому очень важно, чтобы в нашей жизни были хоть какие-то островки стабильности – хоть какая-то стабильная работа, хоть какие-то стабильные отношения. Да, наверное, я сейчас говорю что-то такое, что не принято говорить. Но я действительно считаю, что если даже у вас отношения с партнером или в семье неидеальные, но вас там никто не унижает, не оскорбляет, не обесценивает, не бьет, то лучше такие неидеальные отношения, чем вообще никаких. При условии, конечно,

что ваш половой партнер надежен и порядочен и что вы в целом положительно к нему относитесь.

**Надежность, стабильность** – это то, чего нам очень не хватает в жизни. Нам нужны *якоря* – за что психологически уцепиться, чем держать свою жизнь. Когда у человека ничего стабильного в жизни нет, его жизнь рассыпается, как мозаика в калейдоскопе. Вот почему очень важно иметь официальный брак, а не просто «отношения». Это дает хоть какую-то стабильность, хоть на какое-то время. Важно иметь постоянную работу с официальным оформлением. Это тоже хоть какая-то стабильность, хоть на какое-то время. Важно, очень важно иметь свой постоянный дом, желательно еще из детства – родной дом. Пусть он неказистый, пусть это какая-то неудобная квартира, но если в ней вы в детстве хоть как-то ощущали себя счастливым и хоть в какой-то мере защищенным, надо эту квартиру оставить в качестве своего убежища. Как причал, куда можно пристать, когда ваш корабль жизни уже покидало на огромных опасных волнах и он уже пострадал. Пусть отдохнет на причале. Причал должен быть. Должно быть место, куда вы всегда можете вернуться, прийти, какое-то стабильное место. Вот почему бесконечные переезды, когда у ребенка, да даже и у взрослого, нет стабильного родного дома, очень психотравматичны. Это вызывает ощущение шатающегося пола под ногами. Человек может не осознавать этого, но без родного дома, без постоянного места жительства его жизнь – как в подвешенном состоянии. Образ жизни, когда человек живет постоянно не в собственной квартире, не в родном доме, а на съемных квартирах, на чужой территории, очень напрягает и способствует повышенному изнашиванию психики. Образ жизни, когда у тебя в любой момент могут отнять родной дом, очень психотравматичен. Дети, которые жили в семьях военнослужащих, например, когда приходилось без конца переезжать с места на место, когда не было стабильного родного дома, когда постоянно семья жила в походных условиях, получили сильное перенапряжение нервной системы, что способствовало развитию повышенной тревожности. Да любое ощущение нестабильности нашего мира вызывает ощущение тревожности!

А начинается это ощущение нестабильности еще с детства – когда мать не давала вам этого ощущения. Прежде всего она оставляла младенца надолго, уходя, например, на работу. Это – первый

«звоночек». Младенец оставался без защиты матери длительное время. Далее, когда ребенок уже стал постарше, могли последовать угрозы от матери отдать его в детский дом или какому-то дядьке на улице, или что «придет цыган и заберет тебя». Плюс ко всему мать могла игнорировать ребенка и даже прямо говорить ему: «я не люблю тебя» или «ты мне надоел». Ребенок стал постарше – и мать уже манипулирует раздачей любви в зависимости от оценок: получил «отлично» – ладно, живи, получил ниже, чем «отлично», – все, «я не люблю тебя, пошел вон, ты тупее всех» и т. п. Мать не давала ребенку ощущения, что его гарантированно любят, то есть не давала ощущения стабильности, защищенности. Что может получить ребенок в таких условиях? Невроз. Такие дети без конца болеют. А также у них может быть тремор рук, головы, нервный тик. Мир они воспринимают как угрожающий, страшный.

Позже это ощущение усиливается за счет угрозы потери работы, а также за счет переездов с квартиры на квартиру (причем не в гораздо лучшие условия, а просто в другую квартиру), угрозы потери квартиры (например, если потеряешь работу и нечем будет заплатить за коммуналку), жизни на съемных квартирах (квартира не моя, а потому нестабильна: ее могут отнять в любой момент, в нее в любой момент может войти хозяин, так как у него есть ключ, – это вообще ощущение полной незащищенности). Жизнь бьет и бьет. Добавляются такие стрессовые ситуации, когда тебя ни с того ни с сего блокирует во всех средствах связи любимый человек или тот, кого ты считал другом. Добавляются разводы, добавляются смерти близких, у женщин – аборты. И у всех добавляются болезни и травмы, когда неожиданно теряешь трудоспособность и не можешь заработать себе на жизнь. Вот снова – *неожиданно!* Снова проявляется нестабильность мира как самый главный стрессовый фактор! Недаром же есть люди, которые специально так развлекаются: сближаются с кем-то, а потом неожиданно, бывает, без объяснений или под каким-то мелким предлогом, вдруг блокируют человека везде и исчезают из доступа. Это такой способ получить удовольствие – энергию на жизнь. Удовольствие от душевных мук другого человека. Физически кого-то мучить – это статья, а вот психологически – это же безнаказанно. Вот и развлекаются, понимая, какие сильные мучения они причиняют людям.

Я уж не говорю о том, что многим пришлось за свою жизнь пережить и войны, и кризисы с потерей всех средств к существованию, и этот карантин, когда возникло ощущение, что мир сломался вообще. Это ситуации, которые произошли внезапно: вчера еще у тебя были деньги, а сегодня – это пустые бумажки, вчера еще у тебя был заработок, а сегодня ты вынужден сидеть без работы, вчера еще у тебя была квартира, а сегодня ее разбомбили. И – полная неопределенность: не знаешь, что делать. Такие ситуации бывают, и когда узнаешь о своей какой-то тяжелой болезни, которая потребует много денег на лечение, а у тебя их нет. И когда узнаешь о тяжелой болезни близкого и понимаешь, что теперь твоя судьба – работать на лекарства и не иметь вообще никакой своей жизни, так как придется ухаживать за лежащим больным. Или, например, обокрали человека. Или посадили в тюрьму. Это ситуации ощущения краха жизни. Жизнь неожиданно бьет, потом еще раз неожиданно бьет, потом – еще, и еще, и еще... И ты привыкаешь от каждого шороха, образно говоря, прикрывать руками голову, как делали люди, пережившие огромное количество бомбежек в войну или издевательства в концлагерях. Ты привыкаешь на каждый звук, на каждое движение в твою сторону скукоживаться, сжиматься, пытаешься спрятаться от удара. Весь твой организм напрягается. Вот сейчас снова будет больно!!! Ты знаешь эту боль. Ты ее уже испытывал. Это как если собаку часто били, она начинает бояться любого, даже тихого звука, любого движения руки человека. Да она же при этом не просто боится чисто внешне! В ее организме происходят определенные химические процессы, зажимаются определенные мышцы, и в результате собака начинает испытывать боль, даже если ее в этот раз не ударили. Так и человек. При этом человек, в отличие от собаки (ну он же человек все-таки), может внешне не показать, что боится. Он может сохранить лицо и осанку, но внутренне он сжимается, у него могут сжаться даже сосуды головного мозга, и он может ощутить головную боль. Его жизнь слишком часто была! Вот он и ощущает любой намек, например на то, что его могут лишиться работы, как сильный удар по голове. Боль возникает настоящая! Это не какая-то там выдуманная боль! Человек может слечь с тяжелым приступом мигрени. И это в лучшем случае. В худшем – уже инсульт. Потому что человек уже терял работу, длительное время был без заработка и знает, как это тяжело и больно, как это опасно.



Новую работу найти бывает очень непросто, тем более если на дворе кризис или карантин. Наверное, можно найти самую низкооплачиваемую тяжелую физическую работу, но не каждый же может тяжело работать физически и жить на копейки. Бывает, что человеку нужны, например, лекарства, а на зарплату уборщика их не купить. Бывает, что нужно содержать детей или пожилых родителей. Бывает, что человек просто уже так измотан поисками работы, безденежьем, неопределенностью и болезнями, что у него и сил нет искать новую работу. Все это учитывается организмом человека, вот он и выдает реакцию, когда узнает, например, что в организации, где он работает, предвидится сокращение, что в стране ввели карантин и количество рабочих мест, скорее всего, сократится.

А если возраст уже не юный? Это дополнительный фактор для тревоги за завтрашний день, так как чем человек старше, тем сложнее ему найти прилично оплачиваемую работу. Поэтому любая информация о возможности нынешнюю работу потерять воспринимается как сильная угроза, которая бьет по голове. Организм реагирует на эту угрозу так, как если бы он реально уже потерял работу. Конечно, все зависит от типа нервной системы человека и от его силы. Но, знаете, если даже самого сильного человека постоянно, вот прямо с детства третировать, не давать ему стабильности, лишать его средств к существованию, то и он не выдержит и будет реагировать как слабый и больной. Любого можно забить и насмерть, и до рабского состояния. Любого! Каким бы суперменом себя человек ни подавал в обществе, а если его поместить в концлагерь и пытаться, то он, как и все, примет униженную позу. Просто ради сохранения жизни. И будет реагировать страхом и болью на малейшее движение глаз надсмотрщика в свой адрес. Потому что у него выработают соответствующий рефлекс.

Человек, который с детства жил в материальном достатке и никогда его не терял, который всегда имел и имеет хоть кого-то, на чью помощь можно рассчитывать, тем более если этот кто-то — один из родителей, а то и оба, такой человек не сможет понять того, кто никогда не имел ни поддержки родителей, ни какой-либо стабильности в своей жизни, кто терял надолго заработок, кто жил впроголодь, не имея возможности получить помощь ни от кого. Здоровый не поймет того, кто много и тяжело болел или болеет сейчас. Поэтому со стороны реакция

человека на то или иное воздействие может быть непонятна. Вроде бы ничего особенного. Ну, допустим, грядет сокращение – так можно же найти другую работу. Смотря *кто* может. Кто-то может, а кто-то уже и не может или же это будет слишком тяжело для человека. Возможно, его организм уже очень изношен, возможно, у человека хроническая усталость или просто возраст. У каждого свои обстоятельства.

Если работа – это такое место, где говорить о том, что вам больно от информации о высокой вероятности ее потерять, может быть очень некстати, а надо просто перетерпеть (да, вот так приходится терпеть и терпеть, если у вас нет собственных поместий, доходной недвижимости и сбережений в виде золота-бриллиантов), то в личной жизни мы можем быть свободнее. Если человек допускает возможность ни с того ни с сего разорвать с вами отношения, то лучше все-таки с ним их и не восстанавливать. Потому что вы тем самым только добавите нестабильности в свою жизнь. Один раз занес в черный список – занесет и еще много раз. В любой момент! Вот оно снова – *в любой момент, без предупреждения* вас могут наказать разрывом отношений. Вот она – *презентация власти*! Нужен/нужна ли вам такой(ая) друг/подруга или возлюбленный(ая), который(ая) будет проводить на вас презентацию власти?

И еще такой момент. Вот это модное сейчас занесение в черный список. Оно же причиняет *сильную душевную боль* тому, кого заблокировал любимый человек. Причем, что характерно для профессионалов по влюблению, вас блокируют, потом через какое-то время разблокируют и как ни в чем не бывало с вами общаются, снова сближаются – типа вас «простили». Несколько таких качаний, несколько проведенных вас через сильную душевную боль от блокировки – и мало того, что у вас образуется сильнейшая психологическая зависимость от манипулятора, так еще может случиться так, что вы будете плохо переносить любое удаление из друзей в соцсетях даже каких-то незнакомых вам людей. А уж удаление из друзей знакомых как будет для вас тягостно! А если еще и группа у вас есть, то выход кого-то из знакомых из вашей группы – это будет тоже больно для вас. Понимаете, любую *ситуацию отвержения* (в том числе разрыв дружеских или просто приятельских отношений, исчезновение из вашего поля зрения того, с кем вы привыкли общаться, отказ в приеме на работу, угрозу увольнения или само

увольнение) вы будете воспринимать гораздо болезненней, чем тот, которого любимый им человек не заносил в черный список. И сама эта блокировка будет восприниматься вами как очень серьезное оскорбление и, конечно, источник душевной боли. Больно будет видеть страницу кого-то, кто вас заблокировал. И даже если вы давно расстались с вашим половым партнером, то его страницу, где он вас заблокировал, тоже будет больно видеть. Несмотря на прошедшее время и проведенную работу над собой по разрыву психологической зависимости. Да, боль утихнет со временем, но для того, чтобы она ушла совсем, наверное, очень много времени должно пройти. А тот, кого вот так близкий (ну, точнее, бывший близкий) человек не блокировал, не поймет этих ваших переживаний. Опять же, амплитуда боли обязательно зависит от того, сколько таких ситуаций отвержения вообще в жизни человек перенес, сколько и каких испытаний ему довелось пережить, от типа нервной системы человека, и т. д.

Ох как же часто люди обесценивают наши страдания! Человеку больно, а ему говорят, что его переживания – ерунда. Но это для говорящего они ерунда, потому что *чужие*. И потому еще, что у него самого нет причин для этой душевной боли, а у страдающего есть. У человека в душе *уже* рана, а по ней проходятся острым ножом снова и снова. Точно так же люди, защищенные в детстве и в дальнейшем по жизни всегда имевшие приличный заработок и любящее окружение, не понимают людей с повышенной тревожностью – «и чего волноваться?». Им, конечно, можно не волноваться, когда они привыкли получать любовь и защиту, когда они здоровы, уверены в завтрашнем дне и не знают, что такое внезапно лишиться материальных благ или поддержки близкого человека. А когда вы не имели ни поддержки, ни любви, ни защиты с детства, когда у вас многократно бывали, а может, и сейчас есть серьезные проблемы со здоровьем, когда у вас нет таких накоплений и недвижимости, чтобы они обеспечили вам уверенность в завтрашнем дне, когда вы неоднократно теряли заработок и бывало, что жили впроголодь, как же вам не тревожиться? Это надо железные нервы иметь, чтобы не тревожиться. А тревога – это тоже боль, которая изматывает душу.

Вот, кстати, по поводу тревоги о здоровье. Есть болезни, которых люди практически не боятся, а есть очень страшные болезни, которых боятся практически все. Но степень этого страха разная. Да, человек

понимает, что заболевание смертельно, но не присматривается и не прислушивается к себе в поисках симптомов. А есть люди, которые каждый день живут в ожидании появления у них симптомов опасного заболевания! Откуда это? Снова-таки из детства. Мать пугала ребенка, что он заболеет такой-то болезнью. Особенно страшны и для женщин, и для мужчин заболевания половых органов, так как это напрямую связано с половой идентичностью и ощущением себя привлекательной(ым). Мать без конца рассказывала дочери о страшных заболеваниях «по-женски», о том, как кому-то удалили матку или яичники, запугивала дочь, что если она не будет жить половой жизнью, то заболеет смертельным заболеванием половых органов (не хочу тут называть никаких заболеваний). Вы представьте, если человека этим с детства запугивать, то можно ли остаться спокойным и уравновешенным в такой обстановке? Кто же не будет бояться заболеть этими страшными болезнями и остаться без половых органов? Да это же еще и мать, авторитетный для ребенка человек, говорит! Девочка вырастает, становится женщиной, а страх остается. А ведь жизнь может сложиться не гладко, и не всегда у женщины есть половой партнер. А тут – вечным фоном циркулируют в мозгу угрозы матери: «Не будешь заниматься сексом – заболеешь!» А если еще у девушки на нервной почве возникают какие-то нарушения цикла (мало ли какие стрессы бывают, переутомление например), то она уже воспринимает эти нарушения как симптомы тех страшных заболеваний, которыми ее напугала мать, и живет в ожидании своей кончины. Врачи тоже добавляют стресса своим отношением к пациенткам: вместо того чтобы успокоить, могут нагнетать обстановку, рисовать мрачные картины будущего. А также вместо того, чтобы посоветовать девушке отдохнуть и успокоиться, они посылают ее на мучительные анализы и прочие исследования. В результате запуганный с детства человек получает такой высокий уровень тревожности, что вся жизнь его превращается в пытку. О каком счастье в личной жизни при этом может идти речь? Девушку уже запугали разными болезнями половых органов. Она уже считает себя инвалидом.

А разве мальчиков не пугают «мужскими болезнями»? Все аналогично. Матерями движет то ли ограниченность умственных способностей, то ли жестокость, когда они говорят своим детям такие

гадости! «Будешь грызть ногти – станешь импотентом». Да ребенок грызет ногти, потому что у него сильно повышена тревожность! А из-за чего она повышена? Да прежде всего из-за того, что мать не дает ему безусловной любви и ощущения защищенности. А возможно, отец бьет. И нет у ребенка никакого убежища – собственного пространства. Родители роются в его вещах без спросу. Ребенок знает, что ничего от родителей не скрыть – все вещи будут досмотрены, как в тюрьме. Уже бывали прецеденты! Ну, сейчас, в век виртуальной жизни, большее значение уже имеет история браузера, чем содержимое ящиков стола. И приходится очищать историю, чтобы родители не видели, куда ты заходил в Интернете. Приходится каждый раз перезагружать или выключать ноутбук или выходить из соцсетей, когда просто выходишь из своей комнаты в туалет. Потому что ты знаешь, что родители влезут в ноутбук. Это имеет смысл делать, если родители разрешают держать ноутбук под паролем. Но некоторые же этого не разрешают! И не разрешают ставить пароль на смартфон. И вот вся твоя жизнь – в их доступе! Конечно, ты можешь постоянно удалять сообщения в переписках с друзьями. Но ведь все это действует на нервы! Это добавляет задач в твою и без того уже напряженную различными задачами жизнь. Да, жизнь современного ребенка, подростка, школьника, студента напряженнее, чем таковая была еще даже в прошлом веке, до развития компьютеризации. Сейчас резко возросла интенсивность информационного обмена человека с окружающей средой, повысилась нагрузка на школьников и студентов, а родители зачастую подходят к детям все с теми же мерками прошлого века и требуют отличных оценок по всем предметам. Понятно, что не все родители настолько неразумны, чтобы вслух, прямым текстом требовать от ребенка всех отличных оценок при сегодняшнем объеме школьных и вузовских программ. Но ведь есть еще невербальные сигналы личности. Есть общее отношение к ребенку. И есть сожаление, пусть где-то в глубине души, что ребенок не отличник. «Вот я в его годы!» или вообще абсурдное сожаление «Вот какой-то там деятель науки или культуры или политики в его годы!» (в эту фразу подставляется авторитетный для родителя человек). А еще сравнивают своего ребенка с детьми знакомых, с другими учениками класса, с ребятами во дворе и т. п. И сожалеют, что их ребенок не такой умный. Если бы еще сожалели про себя! Так ведь многие высказывают

эти сожаления вслух! И вот так в ребенке формируется установка «я хуже всех». С такой установкой этот ребенок во взрослом возрасте будет иметь сильную склонность к психологической зависимости от других людей. Потому что ему как воздух будет необходимо признание того, что он хороший и заслуживает внимания, уважения, любви. И это признание он должен будет получать от *других* людей, так как *сам* себе такого признания дать не сможет.

Рассмотрев, как родители формируют у нас страх перед заболеваниями, я бы хотела продолжить тему здоровья и упомянуть о ситуации, когда к человеку возвращаются симптомы уже, казалось бы, прошедшего заболевания. Да-да, того самого страшного, которым пугала мать в детстве! Других-то заболеваний люди не так уж и боятся. Боятся именно того, чем пугала мать. А бывает, и просто человек очень измотан болезнью. И вот она вроде отступила, вот уже симптомы перестали беспокоить. Немного отдыха – и вдруг все снова! Не-е-ет!!! «Я больше этого не выдержу!» Нет сил у человека. Причем бывает даже непонятно, почему вернулась болезнь. Она же вроде бы прошла. Непонятно потому, что вы не знаете содержимого своего подсознания. Возможно, это психосоматика. В вашей жизни существует какая-то напрягающая вас ситуация, которую вы не считаете такой уже страшной, чтобы из-за нее болеть, и как будто не ощущаете стресса. Возможно, с вашей точки зрения это ерунда какая-то типа уменьшения или увеличения аппетита, или бессонницы, или слишком ранних пробуждений. Иногда, возможно, дергается глаз или руки трясутся, бывает ощущение сильной усталости. Но разве же это страшно? Это не страшно. Но, понимаете ли, вот эти мелкие нестрашные признаки говорят о том, что в вашей жизни есть что-то, что очень разрушительно действует на нервную систему, которая от этого неправильно управляет процессами в организме. А бывает, что вы и вовсе не замечаете никаких особых маркеров тревоги. Ну и что? Значит, ситуация напряжения вылилась в то, что у вас появились симптомы исчезнувшего было заболевания. И вот это особенно больно теперь! Это может быть невыносимо, так как ваши силы уже подорваны болезнью, вы уже долго с ней боролись, и вы же победили. Вы победили, но силы ушли, и теперь у вас их мало. А раны в душе от пережитых страданий остались. Любая тяжелая или даже просто нервирующая человека болезнь очень подрывает душевные силы. И

вот снова эта же болезненная ситуация! И к физическим страданиям добавляются душевные – вы снова испытываете душевную боль, только сильнее, чем это было раньше. Почему сильнее? По той же причине, что и тот человек, который терял и не мог найти работу и долго жил впроголодь, ощущает чуть ли не физическую боль в душе, услышав намек на возможность потерять ту работу, которая у него уже есть, или тем паче потеряв эту текущую работу. Это снова прошлись ножом по еще не зажившей душевной ране. Сильная боль в душе возникает, когда еще и еще раз проходятся по тому же месту, которое болело раньше.

Один из ярких примеров этому – попадание в детскую психотравму, которую, опять же, наносила мать (или отец, или другой человек, воспитывавший ребенка). Например, когда вы были ребенком, школьником, студентом, мать почти каждый день и по любому поводу сравнивала вас с другими не в вашу пользу. Возможно, до сих пор сравнивает. И вот если некто в какой-либо форме сравнит вас с другим человеком не в вашу пользу, это может очень больно ранить вас, хотя, если посмотреть на это со стороны, высказывание человека вроде бы совершенно невинное и даже констатирующее факт. Причем факт, на который вроде бы человек не должен обижаться. Например, вам могут сказать, что у кого-то больше подписчиков в соцсети, чем у вас. Да, у этого кого-то действительно больше подписчиков. И что? И поэтому ваша жизнь не удалась? Но, как ни странно, такое, казалось бы, невинное замечание может вызвать сильную душевную боль, если вы стремитесь к популярности. Опять же, почему вы стремитесь к популярности? Да потому что мать в детстве вас постоянно сравнивала с какими-то популярными людьми не в вашу пользу и давала вам понять, что эти люди для нее более интересны, чем вы, а вы *не дотягиваете*, какой-то вы неполноценный, чтобы быть важным и интересным для своей матери. Вас, ваши мысли и переживания выслушать не хотят никогда, а вот почитать, что написал писатель или блогер такой-то, послушать певца такого-то, посмотреть видео психолога такого-то – это матери интересно. А вы не можете с ними конкурировать! Что ребенок думает? Что он недостаточно известен, чтобы быть интересным матери. Тем более если мать подчеркивает, что вот эти люди стали такими популярными, у них такая большая аудитория, они так многого достигли. Ребенок делает вывод: чтобы

люди его любили, надо стать знаменитым, популярным. И мерит свою ценность количеством подписчиков в соцсети, будучи даже уже взрослым человеком. И этот человек и сам прекрасно знает, что существует множество людей, у которых подписчиков больше. Но находит какие-то пути обхода этого знания, какие-то психологические защиты, старается не думать об этом. А вот когда ему говорят или пишут, что «у такого-то подписчиков больше, чем у вас», то как ножом острым проходятся по детской психотравме: ведь точно так же мать с самого детства всегда сравнивала его с другими не в его пользу! И снова ему прямо в глаза сказали, что он недостаточно хорош, чтобы его любили! Вообще, сравнивать хоть в какой-то форме человека с другими не в его пользу – это бестактность. Может быть, многие об этом не знают. Может быть, об этом не знают и многие матери. Это бестактно – давать понять человеку, что он в чем-то кому-то проигрывает, в чем-то хуже других. И можно сколько угодно говорить о том, что нельзя сравнивать себя с другими. Это лишь поучительные слова, а человек, которого мать всегда сравнивала, причем не в его пользу, с другими, всегда будет себя сравнивать с другими и всегда, какого бы он ни достиг успеха, ему будет казаться, что его успех ничто, потому что существуют люди более успешные, если не в его сфере достижений, то в других сферах. А ведь быть успешным во всем невозможно, хотя именно этого от некоторых требовали их матери. Вот мать требовала от ребенка быть идеальным и во всем успешным и всегда ставила ему в пример других каких-то таких успешных во всем детей и взрослых (реально ли они так успешны или это были выдумки матери – ребенок мог и не задавать себе этого вопроса). И человек, будучи уже взрослым, продолжает от себя требовать этой успешности во всех сферах жизни. И ему да, больно, если хоть в чем-то его сравнят с другими не в его пользу или хотя бы похвалят другого человека в его присутствии, причем в той сфере деятельности, которая для него важна. Например, женщина следит за фигурой, старается держать ее стройной, сильно ограничивает питание, занимается гимнастикой, а ей скажут: «Какая отличная фигура у Маши! Молодец она! Как следит за собой! А другие жрут все подряд и жиреют! Ты не пробовала сесть на диету?» Вот как будто ничего такого не сказали, и каждая из этих фраз вроде безобидна, а все вместе дают просто убийственный эффект. Это синергетика! Информационное воздействие обладает



синергетическими свойствами! Каждая из фраз сама по себе может быть и безобидна, а все вместе они дают результат такой, который не равен сумме результатов от каждой из них, а гораздо больше. Да даже простой вопрос: «А ты не пробовала сесть на диету?» или «А ты не пробовала похудеть?» – это уже *бестактность*. Как сейчас модно говорить, это *нарушение границ*. На такие вопросы хочется ответить: «А какое твое дело?» Но, как правило, человек интеллигентный и с низкой самооценкой, привыкший к такому же бестактному обращению с собой со стороны своей матери, сдерживается и начинает что-то объяснять о том, как он пробовал похудеть, либо почему не может сесть сейчас на диету. А между тем собеседник просто дал человеку понять, что считает его недостаточно хорошим, в чем-то хуже других – в физических данных, например. С такими людьми, которые считают вас в чем-то хуже других и говорят об этом вслух, лучше не общаться. Понятно, что многие могут вас в чем-то сравнивать с другими не в вашу пользу и не считать вас самым лучшим на Земле человеком. Но если вы для собеседника имеете значение или если он хотя бы просто воспитанный, интеллигентный человек, он никогда вас не сравнит не в вашу пользу с другими и не даст вам понять, что считает вас в чем-то хуже других, в чем-то несовершенным. И не надо говорить о гордыне! Типа «ишь ты, какая нашлась гордая, что она не хочет о себе слушать правду!». Знаете, правда относительна, но существуют нормы поведения в обществе, выработанные веками как раз для экологичного общения – чтобы не обижать собеседников, не делать им больно. Эти нормы называются нормами этикета. Этикет не только регулирует правила поведения за столом, но предъявляет общие требования культуры общения: вежливость, тактичность, пунктуальность, приветливость, толерантность и т. д. Сложно назвать тактичным отношением к вам высказывание любой критики в любой форме в ваш адрес. А есть еще совсем уже скрытые бестактности! Если подойти формально к речи человека, то вроде бы он вообще ничего такого не сказал. Но вам неприятно!

Здесь глава о боли. Боль от *негхита* может быть сильной, слабой или же от него может быть просто неприятно. Смотря кому, что, при каких обстоятельствах сказано. Ох уже эти модные понятия! Нарушения границ, негхиты! А на самом деле это все те же бестактности, известные испокон веку!

Вы говорите подруге, каким кремом для лица вы пользуетесь, а она отвечает, что этим кремом пользуется ее мама. Казалось бы, ничего ведь оскорбительного. Однако в таком ответе содержится намек на то, что вы по возрасту или по внешнему виду годитесь ей в матери, что кожа лица у вас в таком же состоянии, как у женщины «за...» – тут подставьте тот возраст, который существенно больше вашего и в котором вам пока не очень-то хотелось бы оказаться.

По той же схеме можно легко выразить мнение, что у вас и вкусы, и взгляды – как у женщины существенно более взрослой. Например, вы говорите приятельнице, что вам нравится артист такой-то, а она отвечает по тому же сценарию, что и выше:

– Ой, он так нравится моей маме!

Казалось бы, что тут обидного? Человек просто констатирует факт, что такой-то артист нравится его маме. Но, опять же, тут содержится намек, что вы по возрасту годитесь приятельнице в матери: у вас вкус – как у ее матери. А ведь все намеки на возраст очень неприятны, особенно если женщина и сама знает, что ей уже далеко не девятнадцать лет. Такие намеки особенно сильно воздействуют, если сказаны публично, при большом количестве свидетелей, да еще и неоднократно. Тогда уже явно прослеживается желание собеседницы дать вам понять, что вы как-то староваты, во всяком случае, годитесь ей в матери. А ведь эта собеседница явно не младенец. Вот и получается, что вам намекают на немолодой возраст. Конечно, не каждая женщина осознает такие намеки, но может ощутить, что ей неприятно. Ну, и не каждой будет неприятно. Ощущения зависят от степени чувствительности женщины. У всех людей разная чувствительность к внешнему информационному воздействию. Кто-то может терпеть даже очень грубое обращение с собой, а кто-то, как чувствительнейший прибор, реагирует на любое отклонение от тактичного взаимодействия.

Вот еще примеры таких неявных опусканий собеседника.

– Ты даже затмеваешь Машу! – Намек на то, что Маша в любом случае лучше тебя. Она во всех отношениях звезда, а ты – так себе, но в каком-то одном случае, к удивлению собеседника, тебе удалось-таки перещеголять эту Машу (имя Маша я употребила условно и никакую конкретную Машу не имела в виду).

– У меня вчера произошло радостное событие. Я защитил диссертацию!

– Ой, а я подумала, ты скажешь, что открыл бизнес! – Здесь идет обесценивание достижения мужчины. Для него важна эта защита диссертации, и он вложил много сил в это дело. Собеседница же это игнорирует. Если этот мужчина хочет быть в близких отношениях с такой женщиной, ему хорошо бы учесть, что всегда, чего бы он ни достиг, этой женщине будет мало, это будет все не то, и она обесценит любое его достижение. Кроме того, такой репликой и в данном контексте женщина показывает, что у нее иные жизненные ценности, нежели у мужчины: ему важна диссертация, а ей – бизнес. Впрочем, такая бестактная женщина и на сообщение о том, что у мужчины хорошо идет бизнес, тоже нашлась бы, что обесценивающего сказать. Например, она могла бы заявить:

– Ну, бизнес – это многие могут. Вот если бы ты стал Нобелевским лауреатом!

Конечно, можно сказать, что такие реплики – это постановка вам целей, двигатель вашего прогресса и все такое. Но, знаете ли, такие ответы говорят об отсутствии любви и уважения к вам. Взрослый человек и сам понимает, что всегда найдутся и цели повыше, чем те, которых достиг он, и люди поуспешнее. Но всем нам хочется, чтобы близкие разделяли наши радости, а не опускали нас, обесценивая наши достижения, давшиеся с таким трудом. Помню, у меня вышла первая книга – роман, причем в известном издательстве, довольно большим тиражом, причем за эту книгу мне заплатили гонорар. Так вот, когда мне прислали авторские экземпляры и я дала маме один посмотреть по ее просьбе, она пролистала книгу и сказала:

– Ну, это ерунда. Вот когда выйдет твой учебник, тогда посмотрим.

А ведь это было существенное мое достижение: я впервые написала свою книгу, и она была тут же куплена известным издательством. Очень малое количество людей издаются за средства издательств и получают гонорары. Тем более что я была никому не известна, не имела знакомств в издательском деле и денег на рекламу. И сразу такой успех: только написала первую книгу, и ее сразу купили! И так моя мама обесценивала все мои достижения – и раньше, и позже. Когда в известном издательстве вышел мой учебник английского, маме уже было, что называется, нечем крыть, и по идее ей наконец-то следовало

разделить мою радость. Но нет, этого не случилось – был полный игнор. А в детстве, когда меня школьная учительница хвалила за сочинения и говорила, что у меня талант, когда я получала по всем предметам только отличные оценки и окончила школу с золотой медалью, мать всегда говорила: «Это ничто! Другие вон Нобелевские премии получают! Другие вон стали известными писателями!» – и называла ряд фамилий известных писателей. Ну вот, я стала еще при жизни матери пусть не очень известной (тогда это было всего лишь начало карьеры), но писательницей, и так и не дождалась даже формального поздравления с выходом книг. Это я рассказала свой «кейс». Но такие случаи ведь не редкость: родители обесценивают достижения своих детей, не хвалят их, нередко вообще никак ласково с ними не обращаются. Потом во взрослой жизни этим уже выросшим детям встречаются такие же обесценивающие персоны противоположного пола, которые продолжают это сомнительное дело мотивации человека на все новые и новые достижения. Однако же элементарная вежливость требует разделить радость близкого человека, и если этот «близкий» жалеет для вас улыбки и теплых слов, то почему бы не призадуматься о том, следует ли с ним продолжать сближаться и общаться. Можно, конечно, рассматривать обесценивающие реплики как мотиваторы к достижениям все новых и новых целей.

Скажу лично о себе. Я писала все новые и новые книги отнюдь не потому, что моя мама обесценила мои первые результаты. Я просто хочу писать, у меня есть что сказать людям, и пишу я вовсе не ради похвалы матери, которая к тому же уже не на этом свете. Возможно, так же ведут себя и другие люди, которые достигают каких-то своих вершин. Человек может реализовываться в какой-то сфере деятельности, потому что у него к этому талант, потому что ему нравится этим заниматься. Да, возможно, тяга к достигаторству и сформирована в детстве обесценивающим отношением родителей. Но дальше уже взрослая личность самореализуется, исходя из своих желаний. Тем более что сейчас грамотный человек может найти много информации в открытом доступе и понять, как именно на нем сказались поведение его родителей, отфильтровать это их отношение от установок в своем сознании и действовать дальше, исходя из своих желаний. Благодаря наличию в открытом доступе большого объема

информации по психологии общения любой может понять, что обесценивание его достижений – это некорректное поведение по отношению к нему, это проявление неуважения к нему, и не вестись на это манипулирование. Да и понятно же, что всего достигнуть невозможно! Если следовать за манипулятором, то можно жизнь положить на то, чтобы получить Нобелевскую премию, и так ее и не получить в итоге. И что это будет за жизнь? Сплошное напряжение ради какой-то очень трудно реализуемой цели. Нужно ли это? И нужно ли нам общаться с такими манипуляторами, которые обесценивают наши реальные достижения и предлагают нам стремиться к чему-то практически нереальному для нас в наших жизненных условиях?

Обесценивание есть манипуляция, например, со стороны женщины в целях «мотивировать» мужчину, чтобы он занял более высокое положение в социуме, стал более престижным партнером для нее и давал ей больше денег. Однако данная женщина совершенно не хочет считаться с тем, какой ценой этот мужчина достиг бы поставленных ею перед ним целей, не стало бы это, в силу хронического перенапряжения, вредным для его здоровья, может ли он реально достичь таких целей, находясь в заданных обстоятельствах условий и имея заданные природой способности. Точно так же и родитель-манипулятор совершенно не задумывается о том, насколько реально для его ребенка получить, например, Нобелевскую премию. И что, если мужчина не получит Нобелевскую премию и не расширит свой бизнес до уровня компании Майкрософт, то женщина не будет его любить? Что, если ребенок не станет Нобелевским лауреатом или писателем уровня Александра Дюма, то мать этого ребенка любить не будет? А ведь именно такую информацию нам дает обесценивание наших успехов и постановка перед нами малореальных для нас целей. И чем ближе мы сошлись с манипулятором, тем больше для нас обесценивание им наших положительных результатов. В общем, если близкий человек не хочет разделить с вами радость и приводит в пример кого-то, кого он считает более успешным, то задумайтесь, насколько этот «близкий» вам реально близок.

## Боль, причиненная родителями

Самую большую боль нам причиняют наши родители. Потому что они по умолчанию самые близкие нам люди. Да, можно сказать, что для женщины ее ребенок – самый близкий человек либо муж становится таковым. Однако свою мать мы, как правило, начинаем познавать как личность с момента своего рождения и продолжаем это делать всю жизнь, а с ребенком или мужем мы все же познакомились существенно позже. К тому же мать старше нас, она дала нам жизнь, воспитывала, и мы в детстве полностью от нее зависели. Все это сильно повышает авторитет матери в наших глазах и делает все ее поступки и слова сверхважными для нас. Вот почему все-таки самая сильная боль – от матери. И она сказывается на всей нашей жизни.

Например, человек может сильно ревновать полового партнера, когда реально никакой измены и даже полового влечения к другим представителям противоположного пола нет. Причина может быть в материнском поведении: мать сравнивала ребенка с другими не в его пользу, поэтому любое внимание значимого для него человека к другим вызывает сильную душевную боль – такую же, как вызывало внимание матери к другим детям, которые якобы лучше него.

А как больно девушке, которую родители воспитывали, как теперь модно говорить, в мужских энергиях – только для работы! Эдакая Золушка. Да, наверное, еще худшее положение. Когда родители совершенно не обращают внимания на тот аспект личности девочки, девушки, который связан с женской привлекательностью, с умением нравиться противоположному полу. Этот аспект личности девочки не развивается, ей внушают, что она, мол, некрасивая, никому не понравится, и поэтому ее судьба – только работать всю жизнь ради куска хлеба. Дескать, вряд ли найдется такой безумец, который возьмет на себя ответственность за такую страхолюдную особу, будет за ней ухаживать, дарить ей подарки, помогать материально и женится на ней. «Да кому ты такая нужна!» При этом девушку, что называется, держат в черном теле: и сами родители не делают ей подарков, не покупают ничего такого, что могло бы ее порадовать и сделать привлекательнее для противоположного пола. При этом, даже если родители материально такое могут себе позволить, девушке внушают,

что она, мол, не имеет никаких прав на помощь родителей, на какие-то их покупки для нее, и она, естественно, воспринимает себя как нищую, находящуюся на низшей ступени общества, а потому, конечно, ее судьба – не радости жизни, а работа, работа и еще много раз работа. Если же девушка из бедной семьи, она тем более понимает, что шансы выйти замуж за кого-то, кто о ней позаботился бы, стремятся к нулю. Следовательно, она тоже создана только для работы. Такой пример хорошо представлен в романе Шарлотты Бронте «Городок». Показаны переживания и страдания девушки по имени Люси Сноу. Она из обедневшей семьи, следовательно, ее судьба – не выйти замуж, а зарабатывать себе на жизнь (дело было в XIX веке, но сейчас шансы женщины из низов общества выйти за мужчину, стоящего на более высокой ступени социальной лестницы, да еще и так, чтобы он женился не для того, чтобы иметь бесплатную прислугу, тоже очень малы). Если бы Люси считала себя красавицей, она бы, возможно, могла мечтать о замужестве. От прежнего достаточно высокого социального положения ее семьи у нее оставались знакомые, которые выезжали в свет и вывозили ее. И она, скорее всего, и была довольно симпатичной. Но ей некому было этого внушить в детстве! Понимаете, никто этой девочке не говорил, что она красивая! А скольким из нас, девочек XX–XXI веков, тоже не говорят в детстве родители, что мы красивые! И скольким из нас мать не давала советов, как сделать прическу, как подкраситься, как общаться с мальчиками! На переживания скольких из нас по поводу недостатков внешности и неразделенной юношеской любви родителям было наплевать! Скольких из нас воспитывали только как объект, выполняющий единственную функцию – работать!

И мы могли это понимать и страдать. Однако текучка жизни, той же работы, забивала эту нашу душевную боль. Мы так привыкли – что мы рабочие лошадки и интересны людям только как работники. А потом в один прекрасный момент читаешь или слышишь об этом явлении, и так усиливается душевная боль! Хотя, казалось бы, мы же давно это поняли и смирились. А каково это – смириться, что ты не можешь быть интересна мужчинам, кроме как работник или, в лучшем случае, сексуальная партнерша? Каково это – смириться с тем, что ты не можешь вскружить голову мужчине, в тебя нельзя влюбиться, за тобой никто не хочет поухаживать? Каково это? Девочки, которых

воспитывали как будущих женщин, которых матери обучали кокетству, либо такие, которые это кокетство впитали, что называется, с молоком матери, девочки, которых родители баловали и которым говорили, какие они красивые, не поймут этой боли. Да некоторые еще и презрительно фыркнут: «Ишь ты! Чего захотела! Любви и внимания! Знай свое место! Ты – работница! И мужчина в лучшем случае тобой может только воспользоваться». Такое даже говорят вслух или всем своим видом и «безобидными» намеками показывают такое отношение. Каково это воспринимать? И каково это – осознать, что первопричина всего этого ужаса – именно отношение родителей к тебе в детстве и юности? Многие пребывают под этим парализующим личную жизнь воздействием и во взрослом возрасте, если продолжают жить и тесно общаться с такими вот – даже не могу подобрать определения, как их назвать, – родителями.

Нас вынуждают быть вежливыми с нашими обидчиками. Вот мать была холодна с вами в детстве, не проявляла любви, обесценивала, может быть, еще и била, а вам не разрешается выразить свои чувства и мысли по этому поводу – как так можно о матери?! Она же вас любила по-своему! Она просто по-другому не могла себя вести! Она сама, наверное, пострадала от своей матери! Она воспитывала вас, как считала нужным! Это ваша мать! Как вы можете так о ней высказываться?! Фу, какой же вы темный человек, какая же у вас душа темная! Вы злой человек! Не хочу с вами больше общаться!

Но что же вам делать? Держать в себе все эти обиды? Что, уже даже и сказать ничего нельзя? Ни с кем нельзя поделиться своей болью? Вас осуждают ханжи и те, кто сам не подвергался обесцениванию родителями. Да вам, наоборот, надо высказаться, выплеснуть свое горе, свою реакцию на пережитые унижения и боль! Душевная боль, причиненная родителями, действительно самая сильная, наверное. И вот вы всё можете понимать, много беседовать с психологами и другими людьми на эту тему, прочитать много книг, но стоит даже только услышать или прочитать рассказ о том, как кого-то унижали родители, и вам становится больно, очень больно, так больно, что снова хочется обратиться к психологу или хоть к кому-то, кто бы выслушал, как вам больно. Душевная боль бывает очень сильной и иной раз более опасной, чем физическая, так как вызвавшее душевную боль унижение, которому подвергается человек, особенно в детстве,



разрушает его личность и здоровье. В частности, может развиваться тенденция к саморазрушению – делать операции, в которых нет необходимости, рисковать жизнью, быть устойчивым к физической боли: идет сигнал организма о то, что физическое состояние опасно, а этот сигнал не воспринимается. Человек, чья жизнь не была освещена светом безусловной любви матери (хотя бы матери, а вообще-то, и отца тоже), имеет склонность попадать в ситуации, которые причиняют ему много душевной боли. Более того, он их обычно терпит и даже не показывает людям, что ему больно. По крайней мере, не показывает сразу, думает: «может, я это все-таки смогу стерпеть? Зачем вступать в конфликт? Зачем говорить человеку, что он причинил мне боль? Это же может ему не понравиться, и он может стать опасным для меня». Это – повышенная, зашкаливающая тревожность. И она начинается еще в детстве с таких «невинных» признаков, как бессонница у ребенка, тремор рук и головы, нервный тик, страх высоты или темноты, такие вдруг введенные ребенком в свою жизнь правила, как не наступать на черточки на асфальте, всегда начинать или заканчивать движение по лестнице с такой-то ноги, привычка по сто раз проверять, закрыта ли дверь, и т. п. Я уж не говорю о болях! Родители и на прямые жалобы ребенка на головную боль, боль в желудке, в костях, глазах и многие другие физические недомогания зачастую не обращают внимания. Так что уж говорить о каких-то физически не проявляющихся признаках повышенной тревожности! Но ведь с них-то все и начинается. И если родители не примут мер по нормализации психологического климата в семье, ситуация будет усугубляться. А затем, по мере взросления и во взрослой жизни, нарастающее количество стрессов будет расшатывать нервную систему человека все больше и больше, и состояние тревоги будет нарастать. А потом вдруг бац – и карантин! Или еще какая-то очень стрессовая ситуация. И у человека с повышенной тревожностью, увы, мало шансов на то, чтобы выдержать очередной серьезный стресс. Выдерживал, пока физиологических ресурсов было еще достаточно, и все их исчерпал.

## Часть 4

## Что же делать?

Видите ли, есть вещи, которые нельзя поправить никакой беседой и никакой книгой. Я говорю о физиологии. Как бы вы ни ожидали обещаний все ваши проблемы разрешить с помощью книги, я вам скажу, что бывают ситуации, когда необходимо в первую очередь обратиться к врачу.

Мы уже с вами говорили о том, что вы можете испытывать постоянно тревогу и даже не обращать на это внимания. Однако, когда начинается паническая атака, ее сложно не заметить. Но сейчас многие люди живут в постоянной тревоге и постоянной перегрузке нервной системы от переутомления и различных тревожащих факторов как внешней среды, так и в собственном организме (это могут быть симптомы беспокоящих заболеваний). Мощные информационные потоки, обрушивающиеся на человека; высокая интенсивность информационного обмена человека с внешней средой; высокий темп жизни; высокие требования к работникам, предъявляемые капиталистическим способом производства (попробуй что-то не так сделай – и тебя уволят, так как на твое место есть множество желающих); огромные нагрузки на мозг у людей, занимающихся умственным трудом (а таких сейчас очень много); постоянный контакт с компьютерной техникой (это почти у всех), а значит, подверженность влиянию интенсивного, огромного по объему информационного воздействия, причем быстро меняющегося, – все это постоянно перегружает нервную систему человека, вызывая астенические (ослабленные) состояния, в частности, хроническую усталость.

Кстати, сейчас ведь еще и возросли требования к женщинам по сравнению с требованиями, предъявлявшимися к ним в прошлые века. Сейчас женщина уже должна не только вести домашнее хозяйство, ухаживать за больными в семье, воспитывать детей, ублажать супруга в постели и оказывать ему психологическую помощь, она еще и должна зарабатывать много денег, достигать вершин в карьере, быть успешной. Да, не забудьте, что при этом у женщины еще и должна быть идеальная фигура! Не забудьте о ежедневных тренировках и сильнейших ограничениях в еде ради этой фигуры! А это (даже только это) уже довольно большая нагрузка на организм. У многих из нас нет

личных диетологов, а фигуру как у популярных девочек из Инстаграма и моделей с обложек журналов хотят многие. Вот женщины и начинают просто ограничивать количество потребляемых калорий, зачастую не имея ни времени, ни сил проследить, чтобы организм получал сбалансированный рацион с достаточным количеством белка.

Ну и что мы, женщины, имеем? Такая «диета» уже сама по себе очень психотравматична и ведет к хронической усталости и болезням, в частности, к разрушению нервной системы. Но это же требования современного общества – такая идеальная форма! Не только замуж не выйти, но и карьеру зачастую не сделать, если ты не выглядишь, что называется, на все сто. Есть определенный стандарт современной женской фигуры, и если ты сильно от него отклонилась, то ты вроде бы неуспешна: у тебя что, денег на спортзал нет? Неудачница? Требования, которые современное общество предъявляет к женщинам, чрезвычайно высоки и могут быть выполнены только самыми здоровыми и сильными особами, да и то, скорее всего, сократят им жизнь. Организм женщины, сформированный много веков назад, на физиологическом уровне еще не успел подстроиться под новые требования XXI века. Для женщины это слишком большая нагрузка: нравиться мужчинам, быть хорошей хозяйкой, успешной бизнесвумен или кем-то там еще по профессии. Насколько вообще реалистичны подобные требования? Не слишком ли много мужчины хотят от женщин и они сами от себя хотят?

К мужчинам также сейчас частенько предъявляют большие требования. На низших ступенях социальной лестницы все еще востребованы любые мужчины – «лишь бы хоть какой-то был рядом». Но вот среди женщин, которые хоть чего-то достигли в карьере и умеют себя материально обеспечивать, уже не каждый мужчина будет пользоваться успехом. К ним предъявляют требования, которых совсем недавно, еще в XX веке, не предъявляли. Он должен сделать незаурядную карьеру (как минимум, быть руководителем среднего уровня). Он должен быть отличным любовником. Он должен быть отличным психологом и фактически оказывать женщине психологическую помощь, ведя с ней душевные разговоры. Он должен выводить женщину в общество и обеспечивать весьма недешевые вояжи за рубеж. Он обязательно должен купить квартиру, а

то и дом. От него ожидают еще и многого, многого другого, чего еще от отцов этих мужчин никто не требовал.

За мужчин говорить не буду, так как я женщина, но как женщина скажу, что удовлетворять всем предъявляемым к женщине требованиям чрезвычайно сложно. Могу лишь предположить, что и мужчинам сейчас приходится очень тяжело, если они хотят *чего-то достичь*. А когда нервная система перегружена, то буквально любой дискомфорт может вывести человека из строя, так как мозг просто не справляется с ситуацией из-за перегрузки. И мы испытываем не просто легкий дискомфорт (хотя в астеническом состоянии человек может плохо переносить даже яркий свет и любой звук, а не то что ругательства или критику в свой адрес), а подвергаемся стрессам и психотравмам – таким, например, о которых я говорю в этой книге. Это может быть и потеря заработка, и болезнь, и общение с обесценивающим вас или просто тяжелым человеком, и разрыв дорогих вам отношений, и самоизоляция на карантине, в конце концов, и многое другое, что человеку тяжело переносить, что выбивает его из колеи, что причиняет душевную или физическую боль. У каждого – свой стресс. И перенапряженный фоновой интенсивной информационной нагрузкой мозг не справляется.

В результате у вас может возникнуть головная боль (это чаще всего, но может и другая какая-то боль появиться – так называемая психосоматика), у женщин может нарушиться менструальный цикл или возникнуть еще какое-то женское недомогание (не хочу тут называть конкретно симптомы, чтобы не травмировать читательниц). И, конечно, возникает хроническая усталость. Вы можете подумать, что отдохнете и придете в норму. Но, во-первых, не всегда есть возможность отдохнуть. Многие люди сейчас живут так, что вообще никогда не были в отпуске. И уехать куда-то на отдых – не каждому это материально доступно. Во-вторых, к сожалению, хроническая усталость, когда вы уже с утра ощущаете себя уставшим, и нет сил даже зубы почистить, и каждое действие дается с огромным трудом, может быть симптомом заболевания сосудов головного мозга. Возможно, не тяжелого заболевания, а просто, например, спазмов, нарушения тонуса сосудов, может быть какое-то нарушение скорости кровотока в мозгу.

Кстати, при такой хронической усталости могут быть и суицидальные мысли, ощущение, что ничего хорошего уже в жизни не будет, жизнь бессмысленна... Депрессивные состояния, короче говоря. Так это же вполне логично, что если у человека хронически болит голова или еще что-то, то у него нет сил ни на что! Я вам больше скажу. Вам может в какие-то периоды казаться, что голова у вас не болит. Но это все равно не то состояние, которое было бы при полном здоровье, так как вы уже отвыкли быть здоровым и не знаете, *как это*. У вас просто бывает или сильная боль, когда вы уже вынуждены принимать таблетки, или некая такая фоновая боль, вполне терпимая, при которой еще можно работать и даже заниматься гимнастикой. У вас просто болевой порог повышен из-за того, что у вас сильная воля и сильная нацеленность на некий результат. Вы должны достичь цели любой ценой! Вы должны заработать денег!

Я все понимаю. У вас может не быть никого, кто поддержит вас, если, не дай бог, с вами что-то случится, да и оплата труда низкая, поэтому вы и вынуждены хвататься за любые подработки и вкалывать, и вкалывать, и вкалывать. Но, к сожалению, это ведет к перегрузке нервной системы и, в частности, самого главного ее элемента – мозга, и в результате вы теряете здоровье, снижается эффективность умственного труда, если вы им занимаетесь, и в итоге все это может закончиться, увы, инсультом, как бы мне ни хотелось об этом умолчать. Да, я решила написать об этом, чтобы побудить читателей задуматься над своим образом жизни: не слишком ли многого вы от себя требуете и позволяете другим людям требовать от вас? Без отдыха перегружая себя, вы можете погибнуть гораздо раньше отведенного вам природой срока.

Понимаете ли, не все отрицательные явления можно компенсировать разговорами или чтением книг. Вы можете сто раз поговорить с лучшим психологом, но если у вас неполадки с сосудами головного мозга, никакой разговор эти сосуды не приведет в нормальное состояние. Разговор, даже не обязательно с психологом, а просто с умным и тактичным человеком, конечно, может помочь в какой-то степени снять напряжение, может вас психологически подготовить к тому, чтобы вы таки прошли обследование и обратились к врачу. Чтение умной книги тоже может улучшить ваше состояние. Но если у вас уже есть патология на физиологическом уровне, то никакие

разговоры и книги вам эту патологию не исправят! Тут необходимо медикаментозное лечение – если у вас уже и головная боль, и хроническая усталость, и депрессивное состояние. Ваш организм почти выдохся! И заставлять его в таком состоянии работать – все равно что стегать загнанную лошадь. Вы так можете убить ее. И точно так же вы убиваете себя, побуждая себя работать, заниматься всякими делами, не получив медикаментозной помощи, которая необходима вашему организму. Кстати, заметьте, что в состоянии хронической усталости вам как-то уже не хочется слушать и читать на тему «ты можешь все, поставь цель и иди к ней», не так ли? Какое уж там «ты можешь все», если вы ощущаете, что работаете из последних сил? Какое уж там «поставить себе еще какую-то цель», когда вы и этих целей, поставленных ранее, уже не в состоянии достичь, а ваша единственная цель на сегодняшний день – как-то вообще продержаться? Ваш организм уже пресыщен нагрузками, и нагружать его сейчас нельзя. И ни к чему вам сейчас никакие «мотивационные» тренинги и лозунги. Вам сейчас надо собрать все свои силы и истратить их на то, чтобы обратиться-таки к невропатологу! Да, этот врач, который лечит нервную систему, называется невропатологом. К нему и надо обратиться в первую очередь. Все остальное в этом мире подождет. Если вы хотите еще пожить.

Почему я все время говорю о мозге? Всем в организме управляет мозг. Поэтому очень важно, чтобы все происходящие в нем процессы, в том числе и кровообращение, происходили правильно, как положено для этой сложной системы. Кровообращение идет по сосудам. Следовательно, для правильного функционирования мозга важно правильное состояние сосудов. Поэтому, если у вас головные боли (что вполне естественно при наличии фоновой тревоги), очень важно получить информацию о состоянии сосудов головного мозга, а заодно сосудов и артерий шеи, так как их состояние непосредственно сказывается на кровообращении в мозгу. Также это необходимо сделать и при тех нарушениях, которым люди обычно вообще не придают значения: при треморе рук и самой головы, при нервном тике (если подергивается глаз или даже оба), при ощущении ползания мурашек по лицу или по конечностям (если это не из-за холода), при онемении какой-то из конечностей.

Кроме того, люди делают ошибку, считая, что такие явления, как обсессивно-компульсивное расстройство (например, человек каждый день волнуется, что не закрыл дверь в квартиру, и по несколько раз возвращается подергать эту дверь, хотя знает же, что закрыл, аналогично – с газом, светом, утюгом и т. п., потребность не наступать на черточки на асфальте, считать предметы, без необходимости мыть руки, хотя ничего грязного и заразного не трогал, страх, что кого-то поранишь, убьешь, хотя у тебя нет ни оружия, ни намерения убивать, что выбросишь из окна своего маленького ребенка), любовная зависимость (мы в этой книге как раз уделили большое внимание страданиям людей, которых бросили половые партнеры, а ведь эти страдания во многом обусловлены наличием психологической зависимости от партнера) и другие подобные психологические проблемы решаются исключительно разговорами с психологом. Это не так. Это было бы, может быть, так, если бы это было в совсем легкой форме. Тогда, возможно, было бы достаточно отдыха с хорошим питанием и переменой обстановки и психотерапии. Но у многих на это нет денег. Это во-первых. А во-вторых, обычно люди такие нарушения не лечат и запускают их до уже довольно тяжелых форм. И вот тогда уже нужна медикаментозная поддержка мозга. Поймите, что и физические недомогания, и различные психические нарушения обусловлены сбоями в работе мозга. В нем как-то не так, как надо, циркулирует кровь, или не так, как надо, передаются сигналы между нейронами (кстати, если у вас еще бывает и потеря сознания или эпилептические припадки, то надо сделать электроэнцефалограмму), и поэтому мозг, естественно, принимает неправильные решения – как по управлению внутренними органами человека, так и по управлению его поведением. С не очень хорошо работающим мозгом вы вообще можете натворить таких ошибок в жизни, что вам уже не понадобится вся эта переутомляющая работа. Вам уже ничего не понадобится. Потому что некоторые ошибки могут человеку стоить жизни. Или свободы. Или здоровья. Вам нужен хорошо функционирующий мозг! Это прежде всего. Возможно, если вы наладите его работу, подкорректируете состояние сосудов и нейронных цепочек, вам и психотерапия не понадобится. А с врачом-невропатологом, кстати, тоже ведь можно поговорить. Возможно, он отправит вас к психиатру за антидепрессантами или сам их назначит. Не надо бояться врачей-



психиатров. Сейчас за одно только обращение по причине хронической усталости или головной боли никто не ставит на учет в психдиспансере. Тем более если это частный специалист. Другое дело, что психиатр вам может и не понадобиться. Это я уже так, для полноты картины написала. Такого рода проблемы, как мы рассматриваем в этой книге, вполне может решить и невропатолог. Ну, на уровне физиологии, конечно. А что касается помощи вашей душе – так вот же я и пишу для этого данную книгу.

Я только хочу пояснить вам, что какую бы книгу вы ни читали, если у вас уставший от перегрузок и психотравм (это, собственно говоря, тоже перегрузка) мозг, если в нем что-то не так с сосудами, если у вас уже на физическом уровне имеются проблемы в организме, то никакая книга не сделает вас здоровым и способным решить свои проблемы. Вам обязательно надо пройти хотя бы минимальное обследование, хотя бы доплеровское исследование сосудов головного мозга и шеи и посетить невропатолога. Вас там никто не съест. А лекарства могут вам помочь почувствовать себя лучше. Работа мозга наладится, и он уже будет в состоянии следовать хорошим советам, в частности, и тем, которые я даю в этой книге. Например, минимизировать в вашей жизни все, что вас тревожит. Тревога, в частности, тревожные мысли, забирает вашу жизненную силу. Мозг, уже и так измученный работой, из последних сил обслуживает эту вашу тревогу. Вы ее можете даже не замечать. А она есть! Вот эти бесконечные мысли «а вдруг случится то, а вдруг случится это». Конечно, карантин и самоизоляция добавили всем нам тревоги. Ведь это такая необычная для всех ситуация! Мир стал совершенно непредсказуемым. В воображении людей развернулись страшные картины – что с ними теперь может быть. Да, это тяжело, и это очень большая нагрузка на мозг. Особенно если учесть, что надо еще и работать, чтобы заработать на жизнь, а многие потеряли заработок, что добавило им тревоги: как же теперь выжить-то?

Карантин – из ряда вон выходящая ситуация. А сколько же мы тревожимся и без этого! Прежде всего о сохранении работы, заработка. У кого есть дети, те тревожатся за детей. И это понятно: ребенок – самое дорогое, что есть у человека. Тревога за здоровье тоже у многих присутствует. Тем более если есть уже какие-то симптомы заболеваний. Люди, страдающие психологической зависимостью,

бояться потерять половых партнеров. Это тоже тревога. И многое, многое другое, включая единичные стрессы типа звонка от медсестры из поликлиники с сообщением, что у вас плохой анализ и надо срочно подойти к врачу. Такой звонок может спровоцировать у человека и инсульт, и инфаркт. Смотря от какого врача медсестра: смотря насколько вы боитесь болезней, которые лечит этот врач (мы о страхе перед заболеваниями говорили выше). Так это ли не тревога? Это пик тревоги!

А различные стрессы у нас каждый день. Тревога накапливается и может довести до того, что человек будет бояться переходить проезжую часть или вообще выходить из дома (проявление агорафобии). Могут появиться еще какие-то фобии (навязчивые страхи). Это уже проявление генерализованного тревожного расстройства. Надо стараться максимально ограждать себя от стрессов – от тех ситуаций, которые могут спровоцировать или усилить тревогу. В частности, надо ограждать себя от людей, которые относятся к вам не так, как вам хотелось бы. Это люди, вносящие дополнительное напряжение в вашу жизнь. Оно может оказаться последней каплей воздействия, перенапрягающего ваш мозг. В результате у вас будет не только тревога, а что угодно. Надо постараться не жить в одной квартире с тяжелыми людьми и по возможности не работать с ними. Отнеситесь к себе бережно. Знаете, это пока есть хорошее здоровье, человек допускает к себе жестокое отношение, а потом это жестокое отношение доводит его до болезни, и вот тогда он ощущает, что уже ни капли такого отношения к себе вытерпеть не сможет. Ни капли! Ни одного плохого слова в свой адрес, ни одного повышения тона на себя! Вы только представьте. Вы лежите с сильнейшей головной болью, а тут в вашу комнату входит ваша мама или ваш половой партнер и начинает вас отчитывать, что вы что-то не так делаете или сделали в этой жизни, что вы хуже всех, хуже какой-то там Маши, какого-то там Саши, сына тети Глаши, дочки дяди Паши и т. п. А то и вовсе вас бить начнут. Знаете, в таком состоянии, когда у человека, например, приступ мигрени, эти все домашние разборки могут усугубить его состояние настолько, что он в один прекрасный момент от этих разборок возьмет да и умрет – мигрень обернется уже инсультом. Человек терпит домашнее насилие, когда у него достаточно здоровья это терпеть. Но, терпя насилие изо дня в день, человек теряет силы, его

организм истощается, и в какой-то день он серьезно заболевает. Вам это надо? Не лучше ли сразу же, с первых заходов насильника оградить себя от него? Ну, родителей своих вы знаете с детства. В детстве у вас было много сил и здоровья, чтобы их терпеть: вы недавно родились, и какой-никакой запас энергии у вас еще был. Но если вы уже знаете ваших родителей – что они без конца вас только ругают и не дают вам дома покоя, то надо-таки постараться жить отдельно от них. Лучше жить в коммуналке с чужими людьми, поведение которых все-таки хоть как-то регламентировано, чем жить с родителями, которые с вами и вашим правом на отдых у себя дома не считаются. Если же это половой партнер так себя ведет, критикует вас, то лучше после первого же раза, как это случилось, с ним расстаться. Кстати, если это такой человек, который позволяет себе бестактности в адрес других людей, он же, скорее всего, так токсично поступит еще до брака. Что ж, тогда вас ничто не связывает. Вы свободны тут же, буквально тут же уйти от этого человека. Ну а если он вас не выпускает из квартиры, то это уголовное дело, это уже не любимый человек, не любовник, а преступник. Почему я говорю об уходе после первой же критики? Понимаете, все начинается с малого. Сначала критика, потом скандалы, потом побои. Критика – это бестактность в ваш адрес. Будете ли вы критиковать того, кто вам дорог, чье расположение вы не хотели бы потерять? Вы же понимаете, что критику никому не приятно слушать. Значит, не будете. А тот человек разве не понимает, что вам будет неприятно слышать критику в свой адрес? Понимает, конечно. Значит, вы и ваше расположение ему не дороги. Или же он умственно неполноценный, и тогда он вам тоже не нужен.

Почему я говорю о том, что нужно расстаться с человеком, который пренебрежительно отзываясь о своих бывших партнерах, отпускает бестактные, злые замечания в адрес других людей, которые при этом ничего такого страшного ему не сделали? Потому что такой человек точно так же будет отзываться и о вас, причем не обязательно только за глаза, прямо в лицо вам тоже может сказать бестактность, которая причинит вам сильную боль. Зачем вам это? Мы делаем ошибку, когда «пропускаем голы в свои ворота» из бестактностей и грубостей в наш адрес и не обращаем внимания на высказывания партнера по общению и о других людях. Между тем есть очень опасная категория людей –

**нарциссы.** О них много сейчас говорят, но не акцентируют внимание на том, что с такими людьми очень опасно быть откровенными. Вообще, с людьми, в порядочности которых вы на сто процентов не уверены, быть откровенными до такой степени, чтобы сообщать что-то, что может сделать вас уязвимым, опасно. Порядочный человек делает ошибку, считая, что какие-то низкие поступки, которые не совершил бы он сам, не совершат и другие. У вас есть кодекс чести, а у другого человека его может и не быть. Да, я понимаю, бывают моменты, когда душевная боль так сильна, что нужно с кем-то пообщаться и поделиться наболевшим. Однако по возможности лучше избегать таких ошибок – делиться какой-то информацией, которую можно использовать против вас. Взамен можно поделиться досадой на мелкие, незначительные раздражители, например на то, что вы не можете никак найти в магазинах подходящий наряд или еще какую-то вещь, что погода аномальная в последнее время, даже, в конце концов, что задерживают зарплату или что она маленькая, информацией о головной боли, наконец, поделиться можно. Это как-то заменит те возмущения, которые вы на самом деле хотели бы высказать. Но рассказывать человеку, в котором вы стопроцентно не уверены, что-то личное, что можно использовать против вас, опасно. Кстати, задумайтесь, ради чего малознакомый человек вас выслушивает (я при этом имею в виду не только устное общение, но и переписку – чтение ваших сообщений и реагирование на них). Человеку любопытно. И есть такие люди, которые просто ради спортивного интереса или потому, что считают всех людей врагами и полагают необходимым иметь против каждого, с кем общаются, оружие, собирают какую-то компрометирующую информацию о других и могут-таки ее использовать во вред тому, кто им доверился. Особенно опасны нарциссы, о которых я упомянула. Потому что такие люди постоянно нуждаются в том, чтобы окружающие признавали их превосходство. А на самом деле этого превосходства может и не быть. Да и вообще, это же бестактно – постоянно в общении подчеркивать, что ты лучше собеседника. Это может надоесть любому. В конце концов, мы все живые люди, и никто не обязан постоянно разыгрывать восхищение нарциссом. Да, Дейл Карнеги в своих книгах учит нас выражать восхищение собеседником и повышать его чувство значимости. Это может работать, если общение формальное и вы четко осознаете, что

вы это делаете с какой-то целью: чтобы что-то от нарцисса получить или просто сохранять хорошие отношения на работе. Да и то, это надо делать очень умеренно, потому что нарциссы склонны учить других жить, причем делают это прилюдно. Вы можете просто не выдержать нарушения ваших границ и в один прекрасный момент отказаться давать нарциссу привычное уже для него ощущение превосходства над вами. И вот тогда он способен на любую подлость – на любое использование против вас какой-то личной информации, которую вы ему опрометчиво дали. Потому что непризнание его превосходства очень болезненно для нарцисса. А как выявить нарцисса, чтобы не сближаться с ним настолько, чтобы поделиться какой-то личной информацией? Читайте и слушайте, что говорит человек о себе.

#### **Для нарциссов характерно:**

- подчеркивание, что его круг общения – это некие *избранные люди*, и сам он, конечно, *избранный*;
- поучение вас без вашей о том просьбы, как вам жить, что и как вам говорить и делать;
- демонстрация высокого уровня жизни, причем при общении с человеком, о котором нарциссу известно, что его жизненный уровень намного ниже;
- элементарное хвастовство – перечисление своих заслуг, когда об этом его никто и не спрашивает, причем заслуги эти могут быть вполне обычными, ничего выдающегося, такое, что есть у многих, но нарцисс это подает как нечто грандиозное (знаете, даже если человек многого достиг, это не повод для хвастовства, по крайней мере, в разговоре с тем, кто такого не достиг);
- рассказы о том, как он «поставил на место» того или иного человека, как он указал человеку, что тот ниже его по рангу, по социальному положению, еще по каким-то данным;
- рассказы о том, как он *использовал* человека, в частности в качестве эмоциональной obsługi или поклонника, прислуживающего и выполняющего все прихоти нарцисса;
- употребление в речи оборотов типа «да кто он такой, чтобы я с ним разговаривал, кто он и кто я, пусть знает свое место», рассказы о том, как нарцисс *из милости* с кем-то пообщался, снизошел до кого-то;
- наконец, банальное перечисление фирм одежды и обуви, которыми пользуется нарцисс («покупаю только такие-то фирмы, никогда ничего

не куплю из ширпотреба»)), рассказы о том, какие у него драгоценности, квартиры, яхты и прочее, какие рестораны посещает, в каких крутых гостиницах останавливается, какую эксклюзивную пищу употребляет, как строит персонал в гостиницах, ресторанах, кафе и прочих учреждениях.

И многое другое в том же духе. Основная идея подачи информации нарцисса о себе – это показать свою исключительность, всяческое превосходство над другими, показать, что он лучше своего собеседника, а заодно, конечно, и всех других людей. Почему такой человек опасен? Да он же лишен сочувствия к другим людям! Он в состоянии сделать другому гадость только лишь затем, чтобы еще раз самоутвердиться. У него такая потребность. Нарциссический компонент личности есть у многих, например у людей, стремящихся к публичности. Но одно дело – хотеть внимания как можно большего количества людей, и совсем другое – быть способным, например, лишиться человека работы просто ради того, чтобы получить сиюминутное удовлетворение: «я смог его поставить на место, я смог ему отомстить за то, что он не признал мое превосходство». Настоящий нарцисс, патологический, – это тот, кто готов пойти на любую подлость, лишь бы сделать больно другому человеку, который был настолько неосторожен, что не выказал явно признания превосходства нарцисса. А это может случиться с каждым из нас, потому что, знаете ли, это вообще неприятно и напрягает, когда собеседник постоянно хвастается и принижает других людей, а также постоянно требует проявления восхищения в свой адрес и признания своего превосходства. Это снижает вашу самооценку, если от вас публично требуют признать, что какой-то человек лучше вас, когда на самом деле это не так. В личном общении, когда никто не слышит и не видит, можно и подыграть нарциссу, понимая, что ему это признание необходимо. Но если дело происходит при свидетелях, то тут уже не каждый согласится так подыгрывать – публично признавать превосходство нарцисса, тем более если такового на самом деле и нет. У каждого из нас свои интересы, и мы должны думать именно о них. Особенно если это касается сферы заработка. Если вы будете публично признавать, что **N** лучший специалист в вашей профессии, чем вы, причем на самом деле это не так, а вы это будете делать, чтобы потешить эго этого **N**, то стоит ли удивляться, что вас уволят, а возьмут

на работу N, либо же вы подпадете под сокращение штатов, а N останется, либо же ваши клиенты уйдут к нему. И ладно бы еще, если бы это было справедливо! (Хотя тоже, знаете ли, как бы кто-то там ни был лучше вас, а вам-то надо есть и вы тоже ведь неплохой специалист.) Но это же обычно несправедливо! Это просто потому, что вы сами подыгрывали нарциссу, признавая, что он как специалист лучше вас и тем самым как бы предлагая ему свое рабочее место, свое место на рынке услуг, товаров и труда. И так во всем.

То же самое может наблюдаться и в личной жизни. Если вы будете публично, в том числе при своем половом партнере, восхищаться другой персоной своего пола, то этот ваш половой партнер может, в конце концов, задуматься, а не переключить ли ему внимание на этого человека, раз он настолько лучше вас, что вы сами это признаете. Причем совсем не обязательно самому на словах признавать превосходство другого, достаточно лишь позволить нарциссу самому публично убеждать других людей, что он лучше вас. В общем, будьте осторожны. Прежде чем доверить какие-то секретные сведения о себе кому-то, пообщайтесь на нейтральные темы и посмотрите, считается ли с вами человек, не пишет ли, не говорит ли чего-то такого, что может вас покоробить. А также нелишне будет просмотреть страницы человека в соцсетях, если к ним есть доступ. Если там присутствуют «доказательства» высокого уровня жизни – фотографии богатого стола на праздник, а то и не на праздник, дома, фотографии изысканного интерьера квартиры персоны, других атрибутов материально обеспеченной жизни, в том числе фотографии в различных богатых нарядах, в дорогих украшениях, то тут следует призадуматься, не нарцисс ли это, и быть крайне осторожным и поверхностным в общении с таким человеком. А лучше и вовсе не общаться. Если же профиль в соцсети закрыт, то это тоже повод не сближаться с человеком. Профиль может быть закрыт из соображений, что нарцисс считает других людей недостойными знать о нем его «исключительную» информацию и допускает к ней только избранных. Да и сам по себе факт закрытия профиля – это же создание некой тайны: «вот я такой весь таинственный, попробуйте еще добиться права посмотреть на фотографии моей жизни или на картинки в соцсети, которые мне понравились, это же исключительная, очень важная информация, доступ к которой еще надо заслужить». Нарцисс

может справедливо рассуждать, что люди ведутся на тайну. Но на самом деле какой-то посторонний человек с закрытым профилем мало кому интересен. Скорее всего, никому вообще.

Кстати, если есть возможность, то, прежде чем сближаться с любым человеком, посмотрите его страницы в соцсетях и обратите внимание на свои ощущения. Может, у вас при просмотре какой-либо информации возникнет страх, отвращение или еще какое-то неприятное ощущение. Это повод задуматься о том, не отказаться ли от сближения с этим человеком. А есть люди, которые постят совсем уж откровенно агрессивную информацию – очень негативные высказывания о людях вообще или о ком-то в частности (на месте этого человека можете быть и вы), порнографию, личную переписку (а вдруг и вашу личную переписку потом этот человек опубликует?).

Кстати, очень советую задуматься о целесообразности дружбы с тем, кто в личной переписке в соцсети присылает вам с какой бы то ни было целью фотографии половых органов, фаллоимитаторов и других приспособлений для искусственной половой жизни, а также фотографии каких-то физиологических интимных подробностей (вырезанные в результате операции органы человека или животного, экскременты, люди и животные во время отправления физиологических нужд и т. п.). Психика таких людей может быть не совсем в порядке, и такое поведение – признак агрессии в ваш адрес. Человек даже и не думает о том, что вам может быть неприятно на такое смотреть, то есть не считается с вами. Этот партнер по переписке по меньшей мере невоспитан и бестактен. В любом случае целесообразно, с моей точки зрения, прекратить сближаться и откровенничать с человеком, который оказал на вас неприятное информационное воздействие. Это может быть неприятный для вас намек, это может быть некая грубость в ваш адрес, поучение, как вам жить (если вы этого поучения не просили), неприятные для вас картинки или музыка, присланные в личных сообщениях, неуместная фамильярность и т. п.

Мы часто снисходительно относимся к нарциссическим проявлениям собеседника, таким как возвышение себя на вашем фоне, хвастовство, непрошенные советы, пренебрежительные высказывания в адрес других людей и т. п. Мы считаем, что это безобидно – ну, пусть человек потешит себя, а мы еще и подыграем, чтобы доставить ему



удовольствие. Принято считать, что надо стремиться нравиться людям, а тут все просто: не возражай высказываниям нарцисса, а то и согласишься и похвали его, и вот ты уже якобы этому человеку нравишься, и вот уже якобы у вас дружба. И все так мирно и красиво, и пообщаться есть с кем, не так ли? Да только нарцисс таков, что, как только вы в очередной раз его по каким-то причинам не похвалите или уже не сможете терпеть нарушения ваших личных границ и скажете ему, что то-то и то-то вам неприятно, он обидится так, что вам мало не покажется. И на почве этой обиды все ваши дружеские откровения могут оказаться либо в Интернете, либо у каких-то лиц, которым вы бы особенно не хотели предоставлять доступ к вашей личной переписке.

Так что лучше просто далеко не заходить в общении с людьми, которые уже на начальном этапе знакомства чем-то вам неприятны или вызывают, что называется, смутные сомнения. Дальше, вполне возможно, будет больше: в том числе и публичное унижение — объявление вас каким-то неполноценным при свидетелях. Нас учат терпимости, говорят, что идеальных людей нет и надо мириться с недостатками окружающих, иначе «останешься в одиночестве». На самом деле, если вы будете мириться с такими недостатками окружающих, с которыми вам мириться не хотелось бы, вы все равно останетесь в одиночестве, при этом вас еще предадут и публично унижат. С людьми, которые вызывают хоть малейшее сомнение в их надежности и порядочности, общаться можно, но, как говорится, о природе, о погоде. Сближаться же можно только с теми, кто никаких сомнений не вызывает. При этом у вас должны быть личные контакты человека, а не просто его страница в соцсети, на которой он в любой момент может внести вас в черный список. Прежде чем сближаться, нужно быть лично, а не по переписке, знакомым с персоной и неоднократно общаться офлайн, а также иметь все ее контакты, в том числе телефон и скайп, и по ним пообщаться тоже. Ни в коем случае не рискуйте и не откровенничайте с человеком, которого вы знаете только по соцсети и который даже не дал вам своего личного телефона. Как бы вам ни было больно на душе, сдержитесь. Потому что откровения неизвестно с кем в соцсетях очень рискованны. Знаете, в наше время Интернета и прочих цифровых технологий, когда каждое сказанное вами в личной беседе или переписке слово может оказаться

достоянием многих, надо проявлять осторожность в контактах гораздо большую, нежели в прошедшие века, и такое наставление, что надо, мол, терпеть недостатки людей и общаться, даже если вам эти люди неприятны, не подходит для личных контактов, хотя, возможно, оно хорошо для чисто делового общения.

**Что касается жизни после расставания с токсичными родителями или половыми партнерами,** то наверняка вы еще долго будете чувствовать душевную боль. Я не верю, что ее можно легко и быстро совершенно снять. Человек на то и человек, что он долго может ощущать душевную боль от унижений, пренебрежения, обесценивания, отвержения и т. п. И вот это волшебное средство – работа – тоже палка о двух концах: будешь много работать – переутомишься и угробишь здоровье. Конечно, когда мозг занят работой, он не занят душевной болью. Но если силы организма уже подорваны, то перегружать себя работой нельзя. Знаете что? Надо просто понимать, что с вами происходит: у вас душевная боль от того-то и того-то. И попробуйте себе сказать теми грубыми словами, которые только вспомните, что-то наподобие этого: «Да, у меня была не любящая меня мать. Ну и хрен с этим! Теперь я буду жить так, как хочу, как мне это доступно в пределах моих реальных возможностей, не оглядываясь на мнение этой матери и не следуя ее советам и программам! Мало ли что она говорила? Пошла она со своими идиотскими словами куда подальше! Плевать я хотел на ее запугивания! Она что – бог, чтобы решать мою судьбу и делать меня больным или несчастным? Она явно не владелица Вселенной и не Создательница этого мира».

Понимаете, мать родила вас, и у вас в подсознании информация, что она создала для вас мир. А раз она создала мир, то она богиня, которая все решает. Правда же такова, что мир существовал и до рождения вашей матери. Она его не создавала. Да, она родила вас физически, но *вы сами* воспринимаете внешний мир, и он для вас таков, каким *вы* его воспринимаете. И ваша мать – уже просто один из элементов этого воспринимаемого вами мира. Вот мы и определили для нее место (повторюсь, что я сейчас говорю о плохой матери, которая обижала своего ребенка, подавляла и не любила его). Если ваша мать – не весь ваш мир, хотя она и дала вам возможность с этим миром познакомиться – произвела вас на свет, то ваш половой партнер уж тем

более не весь ваш мир. Давайте добавим немного цинизма в **ситуацию брошенности вас половым партнером**. Вы-то страдаете, исходя из того, что вы *любили*, а вас отвергли! Вот почему вам больно – потому что вы любили! Не любили бы – не было бы так больно, правда же? Ну вот.

Что я предлагаю сделать? Вместо того чтобы убиваться, находясь в светлых добрых чувствах к отвергшему вас человеку или вспоминая эти светлые добрые чувства, сместите акценты. Акцентируйте свое внимание не на чувстве любви, а на тех выгодах, которые вы получили от общения с этим человеком. Например, если вы уже с ним сблизились до полового акта, то хоть что-то же хорошее было в ваших отношениях? Что? Что вам этот человек дал? Конечно, часто бывают ситуации, когда мужчина буквально ничего не дал женщине, ничем ей полезен не был, а она прямо убивается по нему. Я говорю именно о женщинах, потому что мужчинам, как правило, женщины хоть что-то полезное дают. Иначе мужчины не вступают в близкие отношения. Впрочем, и мужчинам женщины, бывает, не дают ничего, и эти мужчины страдают. Да, так тоже бывает, просто несколько реже, чем в случае с брошенными женщинами. Так вот, если вам партнер ничем не помог и ничего полезного для вас не сделал, то сосредоточьтесь хотя бы на том, что вы, в конце концов, какой-то период могли считать себя неодиноким человеком, что у вас *кто-то был*, а это все-таки ценится в обществе. Многие женщины потому и выходят замуж – просто чтобы *кто-то был*, чтобы считалось, что она не одна, чтобы и в своих глазах, и в глазах общества считаться таким человеком, *как положено*: вот чтобы *как у всех*. Все-таки какое-то общение вы получали, какой-то секс получали (а многие даже и такого не имеют, поверьте). Вот и сосредоточьтесь на этом! И представьте, что это и была ваша цель – получить все это. Вы просто получили от человека то, что хотели! А что, разве нет? Вы разве не хотели общения и/или секса? Вы не хотели хоть какой-то близости с этим человеком? Если не хотели, то как вы оказались в его объятиях? Короче, вы получили то, что хотели. Да, возможно, вы хотели большего. Но все-таки хоть что-то из того, что вы хотели, вы получили. Так почему бы не подать себе все это как *использование* другого человека? Скажите себе: «Да, я его использовала!» или «Да, я ее использовал!» И вот уже акценты существенно сместились: вы из жертвы превратились в победителя.

Вас бросили? Ну так вы уже получили свое. Вы бы, в принципе, и сами могли от этого партнера отказаться. Вспомните все те звоночки, по которым можно было понять, что вы этому человеку не были дороги. Да, вы не прерывали общение по первому же такому звонку. Ну и что? Но вы же отложили его куда-то в память или в подсознание. В принципе, при таком отношении к вам вы могли бы и прервать общение – не общаться с тем, кто вас не ценит. Другое дело, что вы из-за полученного в детстве воспитания привыкли терпеть и не отказываться от общения в случаях, когда к вам относятся пренебрежительно, бестактно. Но вы вполне могли захотеть *сами* разорвать эти отношения! Возможно, у вас и были такие мысли после бестактного поведения партнера. Потому что не бывает такого, чтобы партнер относился идеально и вдруг исчез (если он не погиб). Вот и сосредоточьтесь на этом: вы *сами* хотели его бросить, поэтому ваше подсознание так руководило вашим поведением, что оно и спровоцировало разрыв. Ну? Понимаете, куда я клоню? Фактически это *вы сами* бросили неудобного вам партнера! Как вам такой ход мысли? *Использовали и бросили!* А? Красиво? Доминантно? Совсем не позиция жертвы! Нельзя вам оставаться в позиции жертвы, чтобы в дальнейшем не использовали и не бросили вас, нанеся вам снова огромную психотравму. Нет, это вы такой коварный соблазнитель! Использовали человека в своих целях, получили от него то, что вам было нужно (общение хотя бы: к примеру, общение с психологом сейчас может стоить 100 евро в час) и бросили. Шикарно! Что шикарно? Да то, что *вы уже не жертва, а достаточно опасный человек, чтобы теперь с вами считались окружающие*. Знаете, король Людовик XI тоже изображал из себя слабого и вообще слабоумного, и одевался очень бедно, и представлялся окружающим просто «дядюшкой», а на самом деле был очень мудрым и коварным властителем, подчинившим себе всю Францию, в то время как в ней существовало огромное и изначально не подконтрольное этому королю герцогство Бургундское. Герцог Бургундский был очень богат и влиятелен, но это ему не помогло. Он был покорен Людовиком XI, который разыгрывал при общении с герцогом полную покорность и смиренность. Нельзя было и подумать, что он серьезный враг, коварный и безжалостный Победитель. Ну так и вы же могли *просто играть роль* покорной жертвы. Если уж Людовик XI играл такую роль

в стратегических целях, то вам-то чего стесняться? Вы, может быть, играли роль, чтобы получить от человека то, что вам надо. Получили, использовали человека – и живете себе дальше в состоянии Победителя. Кстати, сведения о короле Людовике XI я почерпнула из романа Вальтера Скотта «Квентин Дорвард». Почитайте, очень рекомендую.

На будущее. Когда вы вступаете в новые отношения, записывайте все, что вас будет в них ранить, – все слова и действия партнера, которые принесут вам душевную боль. Потом, если вы расстанетесь и у вас возникнет желание восстановить эти отношения, перечитывайте эти ваши записи. Вам расхочется! **Вот так убирается психологическая зависимость от человека – любовная зависимость.**

Что касается ситуации **страдания от разорванных отношений и одиночества**, я бы хотела сказать еще следующее. Соблазнение персоны противоположного пола – это игра, причем без правил. И человек играет в нее в определенном состоянии. В обычных своих социальных контактах, на работе, например, или с друзьями, приятелями, знакомыми, родственниками, мы *в одном состоянии*, а когда в наше поле зрения попадает интересующая нас персона противоположного пола, и мы хотим ее привлечь и закрутить с ней роман, и у нас есть на это силы (см. выше, что нужно делать, чтобы были силы), вот тогда мы входим в *другое – специфическое состояние* соблазнительницы/соблазнителя и влияем на нравящегося нам человека так, что у него начинает *кружиться от нас голова*. Не могу сказать, что абсолютно все могут включить это состояние. Я же не проводила такие научные исследования: их пришлось бы провести на всех жителях планеты, что невозможно. Но явно существуют люди, способные включать это магическое состояние влияния. Но оно очень энергозатратное, так как представляет собой высококласную актерскую игру. Поэтому включать ради любого человека – это перерасходовать свои силы, и организм вас защищает от такого перерасхода. Вот когда ваше подсознание определит, что это – тот самый человек, который вам зачем-то нужен, вы включите-таки это состояние. Да, есть люди, которые его включают часто и на многих. Это зависит от энергopotенциала личности. У кого-то больше сил, у кого-то меньше, кто-то крайне устал от работы, у кого-то недомогание.

Разные бывают люди и ситуации. Но просто я хочу донести до вас свою идею о том, что, например, женщина в обычном своем состоянии – это одно, а когда рядом интересующий ее мужчина – это другое: она на него *включается*. И мужчина это чувствует. И в зависимости от того, ощущает ли он эту женщину как комплиментарную себе, он тоже *включается*. Так что вы можете включить состояние соблазнительницы/соблазнителя и соблазнить того, кто вам нужен. А если это состояние не включается, значит, ваш организм понимает, что из окружающих людей нет никого, кто был бы для вас по-настоящему интересным партнером, и экономит силы. Есть судьбоносные встречи. Если вам суждено встретить того, от кого закружится голова, вы его встретите. И не важно где. И не надо будет для этого специально ходить по ресторанам или сидеть на сайтах знакомств. Лично в моей жизни были такие судьбоносные встречи, когда я никого не искала. Таких людей посылают Высшие Силы (не знаю, есть ли они, но мир неизведан, и какие-то силы, которые мы не знаем, наверняка есть). И люди эти даются для развития вашей личности. Наверное, не всем. Но такая вероятность существует. В вашу жизнь *самостоятельно* входит нужный вам человек. И даже если он причиняет страдания, то это все идет на развитие вашей души. Душа развивается в результате страданий. Для чего? Прежде всего для творчества. Если у вас есть творческие способности, то очень велика вероятность того, что калейдоскоп жизни сложится так, что к вам придет партнер, в которого вы влюбитесь, но который причинит вам душевную боль. Это цена творческих успехов, которые сами по себе – радость. В вашей жизни будет радость от творческих успехов. Возможно, вы уже пережили подобную ситуацию. Тогда вы сейчас особенно хорошо понимаете, о чем я. Вообще, творчество, с моей точки зрения, уже само по себе можно назвать отклонением (которое, возможно, как раз и возникает на почве душевной боли) от состояния среднестатистической психики. Нормальные в общем понимании люди (не испытывающие душевной боли, не ранимые) творчеством не занимаются. Вот они и осуждают творческих личностей: они «не такие», они на все реагируют. Да, если не быть чувствительным и не реагировать на все, то не сможешь выдавать шедевры творческой деятельности. Человек со здоровой, то есть уравновешенной, психикой не создаст шедевров архитектуры, не напишет эмоциональных литературных произведений и картин.

Потому что здоровая психика – это такая железобетонная психика, которой все нипочем. Это стрессоустойчивая психика. Если вы пережили много горя и душевной боли и не стрессоустойчивы, то не надо себя за это осуждать. В вашем окружении осуждающие вас всегда найдутся. Лучше подумайте, каким видом творчества вы могли бы заняться. И даже если вы никогда не рисовали, например, или не писали книг, то просто попробуйте. Так вы найдете отдушину и то, что наполнит смыслом вашу жизнь, если вы уже не видите в ней смысла. Так вы сможете найти новый круг общения и людей, которым вы будете нравиться, хотя бы потому, что им нравится ваше творчество. Так вы сможете продвинуться в социуме и стать интересным для многих, в том числе, возможно, и тех представителей противоположного пола, которые отвергали вас.

А чтобы не перегружать свою нервную систему, которая и так уже, возможно, перегружена, я бы вам советовала, во-первых, разделить свое время на рабочее и для себя. В рабочее время вы выполняете работу за деньги, а также осуществляете какие-то действия по ведению домашнего хозяйства и помощи своим близким, например по уходу за больными и пожилыми, по воспитанию детей. А время для себя – это должно быть время действительно только для себя. Это время вашего полного отдыха и свободы делать то, что вы хотите (в рамках той ситуации, в которой вы живете, конечно). И не надо ожидать, когда вы почувствуете усталость. Лучше предотвратить переутомление и отдыхать, не дождавшись усталости. Я знаю, что многие не прислушаются к этому моему совету. Многие привыкли работать на износ, до полного переутомления и истощения нервной системы. Такова жизнь. Но когда однажды переутомление вызовет у вас опасные симптомы физического заболевания, тогда, возможно, вы вспомните этот мой совет и начнете уделять себе время еще до возникновения ощущения усталости. Это легко сделать, если вы работаете на себя или занимаетесь творчеством. Но даже если вы работаете, что называется, на работе, ощущаете усталость или просто считаете, что сейчас хорошо бы отдохнуть, а до конца рабочего дня еще далеко, то все равно надо постараться, даже оставаясь на работе, дать себе некий отдых, переключив внимание, отвлекшись от работы. Конечно, если есть такая возможность. Если ее нет, то возьмите больничный. Это просто совет человека, который много пережил и переутомлялся до

такой степени, что на почве переутомления возникали физические заболевания. Я знаю, что говорю. Увы, жизнь такова, что люди прочитают это и продолжат переутомляться. Но хотя бы выключайте рабочий мобильный телефон после окончания официального рабочего времени. По крайней мере, не просматривайте на ночь в нем мессенджеры, в которых возможны сообщения по работе. Лучше разделить личные звонки и сообщения и рабочие – завести себе два телефона на две разные симкарты, и личный номер давать только тем людям, сообщения и звонки от которых вам приятны и с работой или какими-то еще обязанностями не связаны. Остальные – пусть звонят и пишут на рабочий номер, а вы его выключайте, когда захотите отдохнуть. Мало ли что вам там напишут в используемый по работе мессенджер. Вдруг это что-то такое, что расстроит вас или побудит к тому, чтобы начать просчитывать какую-то рабочую комбинацию, строить рабочие планы и т. п. И все это на ночь? Как вы потом заснете? Вот вам и проблемы со сном. Мозг же взял разгон, он начал интенсивную работу! Лучше стрессы и рабочие планы отложить на утро. Даже если вы прочтете какую-то очень тревожащую вас информацию, связанную с работой, *именно утром*, то у вас весь день впереди, чтобы что-то предпринять. А если вы прочтете это на ночь, то ночью вы, скорее всего, предпринять ничего не сможете. Неудобно, не по этикету это – писать и звонить людям ночью. Так не делают. Ночью положено спать. Вот и не читайте на ночь ничего тревожащего и даже не открывайте те источники информации, откуда вы можете получить тревожащее вас информационное воздействие. Кроме того, желательно чувствительным людям, испытавшим, возможно, с детства много тревоги, не выбирать профессии, связанные с постоянным сильным напряжением психики. Например, в патологоанатомы, наверное, идти нецелесообразно.

Еще не могу не сказать в теме регуляции своего психического состояния о питании. Это, конечно, глобальная тема, заслуживающая отдельной книги. Но скажу хотя бы самое главное – то, что усвоила в ходе бесконечной борьбы за идеальную фигуру я. Понимаете, стремление быть худой (в основном женщины очень озабочены фигурой, так как мужчин разбирают любых, а женщине надо быть очень конкурентоспособной на брачном рынке) – это для других: возможно, для мамы, которая считала, что вы недостаточно худая,



чтобы вас любить и заботиться о вас; возможно, для мужчин, которым, как вы (возможно, с подачи той же мамы или бабушки) считаете, нравятся худые женщины. А вот здоровье – это для вас. Что лично для вас представляет собой здоровье? Мужчины, тоже задумайтесь об этом. Является ли здоровым как для тела, так и для психики заикливание на какой-то диете, на каком-то определенном способе питания типа веганства? Пожалуйста, подумайте о том, что телу, в том числе мозгу, нужно полноценное питание, включающее в себя полноценные белки, а также углеводы. Если у вас интенсивная умственная работа (я обращаюсь и к женщинам, и к мужчинам), то это опасно – не давать мозгу глюкозы, которая есть в углеводных продуктах типа хлеба, печенья и прочих сладостей. И это какой-то нездоровый аскетизм – не позволять себе ни единой конфетки или пирожного. Это путь к анорексии, которая может проявляться не обязательно в том, что человек совершенно не ест, но и в том, что человек ест крайне мало и изводит себя очень большими физическими нагрузками. Из анорексии выйти сложно, и если вы одиноки и вам некому помогать выходить из анорексии, то это просто безумие – сильно ограничивать питание. От этого сильного ограничения – всего лишь шаг до анорексии, там – просто путь в могилу от недоедания, от элементарного голода. Просто подумайте об этом и о том, что самое главное в организме – это здоровый мозг, а ему для функционирования обязательно нужны и жиры, и углеводы, и белки. Я не врач, но много читала и слушала врачей по этой теме, поэтому и склоняюсь сама, и вас призываю к здравомыслию. О каком жестком ограничении рациона может идти речь, если у вас, например, хроническая усталость? Короче говоря, подумайте о себе. Всем нравится и удовлетворять всем вкусам невозможно. Вы привлекли представителя противоположного пола своей фигурой? А это дело такое, что вдруг, не дай бог, вы заболите и вынуждены будете больше есть и поправитесь, и этот представитель противоположного пола может вам заявить, что теперь ваша фигура его не устраивает и он вас бросает. Вам это надо? Близкий человек – это тот, кого привлекает не только и не столько ваша фигура и кто относится к вам не как к вещи с определенными физическими параметрами. Близкий человек – это прежде всего тот, кто разделяет ваши взгляды, с которым есть душевная близость, которому вы нравитесь в целом и который не бросит вас, если вы заболите и

располнеете. Я знаю, многие считают, что, получив идеальную фигуру, можно решить все проблемы и стать счастливым, поэтому такие люди проигнорируют мои слова о питании. Но, возможно, хоть кто-то задумается о своем здоровье. Полноценное и вкусное для вас питание – это один из важнейших компонентов вашего здоровья в целом и здоровья ваших психики и нервной системы в частности.

Продолжая тему здоровья, не могу обойти вниманием такой психотравмирующий момент, как возвращение симптомов заболевания, которого вы боитесь. Допустим, это случилось. Оно уже как-то проявлялось, и вы его лечили, и вроде от симптомов избавились, а оно – снова! Любое лечение, а тем более хронического заболевания, утомительно. Да еще если это такая болезнь, которой вы очень боитесь (мы уже говорили о том, почему может возникать такой страх). И вполне понятны ваши досада, расстройство и ужас, когда вы обнаруживаете, что пережитый кошмар снова вернулся.

Либо это может быть ситуация, когда среди полного здоровья вдруг возникают симптомы того самого, страшного для вас, заболевания, которым, может быть, пугала вас в детстве мать или которого вы сами когда-то в детстве испугались, прочитав о нем что-то где-то и ужаснувшись, что *такое* бывает.

Я бы советовала, если заболевание вернулось, тут же сказать себе, что поскольку вы уже раз от него избавлялись, то точно так же избавитесь и второй раз. Если заболевание возникло впервые, то скажите себе, что все болезни лечатся, и вы будете бороться, сколько надо, до полного выздоровления. Причем это надо не просто сказать себе, но постараться хорошенько сформировать у себя эту психологическую установку, чтобы стать в этом уверенным. Для успеха нужно состояние азарта, даже, может быть, некоего остервенения. «Назло всему я выздоровею и стану тем-то и тем-то, достигну того-то и того-то!» Советую, несмотря ни на какие диагнозы, поставленные врачами, не проникаться этими диагнозами – что называется, не брать их в голову. Напротив, у вас должна быть уверенность, что у вас этого заболевания не может быть никогда, потому что такая болезнь вас не устраивает. «Меня это не устраивает! Это – не для меня!» Вот такая установка. Я понимаю, что это легче написать, чем сделать, но сама всегда придерживаюсь именно такой установки, и уже было несколько случаев в моей жизни, когда

диагнозы, поставленные различными независимыми друг от друга врачами, потом не подтверждались, и я выздоравливала. В частности, потому, наверное, что не брала в голову этих диагнозов, не проникалась ими и даже не читала о них медицинскую литературу. Я просто говорила себе, что такого со мной быть не может, что все это ерунда и значения не имеет. При этом я старалась вести свой обычный образ жизни – так, как если бы болезни не было. Конечно, это в рамках тех физических возможностей, которые предоставляет болезнь. Конечно, я бы не советовала заниматься физкультурой с болью, повышенной температурой или кровотечением. Речь не об этом. А о том, чтобы в каждый отдельный момент своей жизни или занимать свой мозг какой-то работой либо развлечением, или спать, или *сосредотачиваться на том, что вот сейчас, в данный момент, вы делаете что-то такое, что мог бы делать и здоровый человек.* Даже если вы лежите. Так и что? Здоровый тоже мог бы лежать. Вы не можете работать умственно из-за головной боли или по какой-то еще причине и смотрите дурацкий сериал? Ну так масса здоровых людей смотрят этот же сериал! Вы не можете идти и остаетесь дома? Боже ты мой! Сколько народу просто из лени либо из желания побыть дома не ходят на прогулки и вообще почти никуда не ходят! Так вы допустите, что вы не из-за болезни остались дома, а просто вам лень куда-то идти. И так вы не будете в своем сознании отличаться от здоровых людей. Рассуждайте в таком духе и, по возможности, если врач не сказал вам постоянно лежать, попытайтесь хоть немного посидеть, вместо того чтобы лежать. А вместо того, чтобы сидеть, попытайтесь хоть ненадолго встать (если врач разрешает) и т. п. Я знаю, что бывает очень больно физически, и страшно, и очень тяжело. Бывает, что при этом человек так одинок, что, как говорится, стакан воды некому подать. Все равно, вам дали жизнь не для того, чтобы вы от нее отказались!

Старайтесь отвлекаться от болезни – например, читайте художественные книги. Ваша задача – не погрузиться сознанием в болезнь. Не дайте болезни полностью занять ваш ум! Ваша жизнь – не болезнь! Болезнь – это чужеродный объект в вашей жизни! И его можно убрать. Как это ни банально, но таки да, есть масса случаев исцеления от самых разных болезней, в том числе и от тех, которые считаются неизлечимыми.

Собственно говоря, по большому счету все болезни, кроме, может быть, ОРВИ, не излечиваются медицинскими препаратами и операциями. Да и ОРВИ зачастую дает осложнения. Если человек уже заболел, то лекарствами можно лишь улучшить его состояние, но болезнь всегда оставит тот или иной след в организме. А после операции остается след более существенный – шрам. Организм может излечиться полностью только за счет активации своих собственных ресурсов. Тогда пораженная ткань замещается здоровой тканью этого же организма, и последствий заболевания не остается. И такие возможности в организме есть. То, что вы читаете этот текст, уже работает на ваше исцеление. Хотя, разумеется, я не призываю отказаться от медицинской помощи и от приема помогающих вам препаратов. Просто сейчас я внедряю в ваш мозг информацию, которая будет работать на ваше исцеление. Я не говорю, что стопроцентно это поможет всем, но найдутся счастливики, которым *поможет*.

## Чисто конкретно: как любить себя

Нам говорят, что нужно любить себя. Но человеку, который не ощущал любви родителей, не ощущал их защиты, поддержки, безусловного принятия, очень сложно понять, каково это не на словах, а на практике – любить себя.

Вы знаете, на карантин я сделала некоторые запасы продуктов и товаров первой необходимости. И вот однажды утром обнаружила, что у меня закончилась зубная паста в тюбике. И я тут же взяла зубную пасту из запасов. И ощущение было – как будто обо мне кто-то позаботился, как будто я ребенок и у меня есть любящий родитель, который купил мне эту зубную пасту. И то же самое с шоколадом. Я же не знала, как будет у нас проходить карантин. Мало ли – может, нас не выпускали бы из дому, как в Китае. И я купила штук десять плиток шоколада на всякий случай. И вот получилось так, что я испытала сильный стресс, мне было очень плохо и на душе, и физически. И тут я вспомнила, что в холодильнике лежат эти плитки шоколада. И я взяла одну и стала есть. И снова было ощущение, как будто это *кто-то* меня угостил шоколадом, как будто это какой-то мудрый и любящий Взрослый позаботился обо мне: дал мне шоколадку, чтобы я в тяжелый момент своей жизни как-то утешилась. Сейчас, возможно, психологи с психиатрами скажут, что это шизофрения – раздвоение личности. Пусть говорят! Они много чего говорят в своих видео на «Ютубе». Иной раз послушаешь – и так психологи точно описывают твою психотравмирующую ситуацию, что душевная боль достигает какого-то такого пика, о существовании которого ты даже не подозревал, а вот снять эту боль – они же на общедоступных ютубовских лекциях ее не снимают. Вот так эти психологи и заполучают себе клиентов: человек слушает, ощущает усиление душевной боли до нестерпимого уровня. И если у него есть деньги, то он их несет психологу, чтобы тот ее снял или хотя бы уменьшил. Такое усиление душевной боли произошло со мной. Я тоже вот так посмотрела одно видео, и душевная боль, с которой я живу, так скакнула по амплитуде, что у меня возникло ощущение, будто мой мир выключили. Темнота... Мира нет... Так бывает, если человека ударили по голове. Вот насколько это человечно – так психологически бить по голове? Это риторический вопрос. Но я

подверглась такому удару. Я одна, и поддержать меня некому, и никого нет, кто позаботился бы обо мне и включил бы мне мой мир. И даже за словами поддержки мне обратиться не к кому: нет никого в моем близком окружении, кто бы понял меня. Люди не понимают, что бывают моменты, когда тебе очень надо, чтобы тебя кто-то пожалел или хотя бы просто сказал, что ты хорошая, – помог бы собрать твой мир. И что? И вот она – шоколадка, любезно протянутая мне мной же из прошлого! Как будто это *кто-то* мне ее протянул! Не я, не я сегодняшняя, находящаяся в психотравме, когда нет сил вообще ни на что! А я, которая еще в каком-то ресурсе и смогла заработать денег, пойти в магазин, купить продуктов.

Знаете, это кажется очень банальным – сделать запасы товаров первой необходимости, продуктов и хоть каких-то денег. Но вот это и есть очень осязаемое проявление любви к себе, которое может спасти в различных стрессовых ситуациях. Это не какие-то там медитации. Это реальная, осязаемая физическая помощь самому себе. Надо иметь запасы. Как имели их наши бабушки и мамы. Карантин нам это доказал: без запасов можно попасть в очень тяжелую ситуацию, запасы дают нам хоть какое-то ощущение защищенности, как-то успокаивают и в трудную минуту поддерживают.

И еще такой практический момент. Не у каждого есть деньги, чтобы баловать себя какими-то не самыми необходимыми покупками. Не каждая женщина, например, может сейчас, в это тяжелое время, позволить себе покупать украшения и новые наряды в качестве актов любви к себе. Не каждая может пойти к косметологу, да даже и просто к парикмахеру. И денег лишних нет, и карантин, как мы уже поняли, может быть такой, что парикмахерские и салоны красоты закрыты. Так вот, когда вы, например, моете свою посуду – именно свои чашку, ложку, тарелку, вилку, акцентируйте на этом внимание, мысленно проговаривайте: *«Я делаю это для себя»*. Вы действительно делаете это для себя! Нет, не когда моете посуду ребенка, родителя или партнера! А когда свою посуду моете!

Когда стираете себе (а не кому-то), тоже говорите: *«Я делаю это для себя»*.

Когда одеваетесь. Да, не обязательно в обновку, а в повседневную одежду. Не у каждого и не всегда есть деньги на обновку! Но все равно, вот вы одеваетесь, и вы делаете это прежде всего для себя.

Чтобы вам не было холодно, например, или чтобы прикрыть кожу от слишком сильного солнца. Хотя бы для этого! Если вы не находите в своей одежде красоты, думаете, что она вам не идет, и если вам вообще тяжело одеваться – вы делаете это только ради того, чтобы выйти на работу. Я понимаю, что бывают такие периоды. Я сама это пережила, мне это знакомо. Но все равно! Хотя бы в какой-то мере вы одеваетесь для себя!

Когда едите. Это же вы уж точно для себя делаете! Хотя бы для того, чтобы голова не болела от голода.

Попробуйте найти еще что-то такое, что вы делаете для себя. Это важно! Каждое такое действие – это реальные и доступные подавляющему большинству людей акты любви к себе! Что-то для себя! Это позволяет собрать свой мир, когда у вас из-за пережитого стресса ощущение, что он рассыпался на кусочки. С чего-то надо начать. Начните с того, что когда моете свою чашку, вы сосредотачиваетесь на этом действии и мысленно или вслух говорите: «*Я это делаю для себя!*» Это ни в коем случае не мешает вам любить других людей и помогать им. Но разве это разумно – полностью посвятить себя другим людям и ничего не делать для себя? Это путь к низкой самооценке, к ощущению себя никем, неудачником, не заслуживающим никакого внимания, счастья и благополучия. Это путь к разрушению своей личности. Вот так можно всю жизнь заботиться о других, а когда вам нужна будет помощь, эти *другие* вдруг окажутся заняты своими делами, и вы столкнетесь с тем, что, кроме как на себя, вам рассчитывать не на кого. А у вас сил уже нет! Вы растратили их на других! Вот почему важно заботиться о себе! Чтобы в какой-то сложной ситуации иметь возможность спасти себя, прийти к себе на помощь, а не зависеть полностью от других людей, от их воли вам помочь. Они, знаете ли, могут и не захотеть это сделать.

С темой любви к себе очень связана тема трудоголизма. Любит ли себя трудоголик – человек, который работает в любом состоянии, даже если ему реально, по медицинским показаниям, нужен отдых? Это такой человек, у которого душевная боль, может быть, настолько сильна, что ему сложнее ее выдержать, чем физическую. Поэтому он и работает в любом состоянии: чтобы занять мозг работой, чтобы не испытывать душевную боль или хотя бы уменьшить ее амплитуду. Это мы так говорим – «душевная боль», а на самом деле она формируется в

мозгу – от наших мыслей, от нашего восприятия реальности. Сначала идет мысль, а потом уже – это давящее ощущение в груди или другое ощущение, которое вообще невозможно описать, но которое вы воспринимаете как душевную боль. Как же формируется этот трудовоголизм? Почему вообще у человека возникает такая неодолимая тяга к работе? Он же, в принципе, мог бы гасить душевную боль и другими средствами.



## Трудоголизм

Вспомните: может быть, в детстве у вас была какая-то травма или болезнь и поэтому вы не могли показать высокие результаты в спортивных играх с ребятами во дворе, или в спортивных соревнованиях, или в учебе, и родители за это упрекали вас, смеялись над вами, да еще и при всех. Возможно, этим они выработали в вас неплохое качество – умение преодолевать препятствия и жить как здоровый человек, несмотря на болезнь. Но из-за формы, в которой это было сделано, вы усвоили такую модель поведения, что не надо считаться со своим организмом: если он болен, то плевать, надо все равно работать и работать, достигать и достигать, как если бы вы были здоровы. Но, понимаете ли, возможности больного человека действительно ограничены по сравнению с возможностями здорового. Иначе это не было бы болезнью. И требовать от себя, будучи в состоянии болезни, такого же темпа и объема работы, как от здорового человека, – это по крайней мере нелогично. Есть вещи, которые нездоровый человек делать не может. И с этим нужно считаться. Вы можете требовать от себя только того максимума, который можете обеспечить при данном состоянии здоровья. Вот советским детям часто в качестве примера приводили Павку Корчагина из книги Николая Островского «Как закалялась сталь». Прикованный к постели слепой парень тем не менее еще как-то работал – насколько я помню (нет желания перечитывать все эти ужасы), он писал книгу. Но позвольте! Будучи прикованным к постели травмой позвоночника или еще чем-то подобным, он же все-таки не мог встать и бежать марафон. Было бы нелепо от него этого требовать! Так вот, несмотря на героизм, есть вещи, непосильные даже для героев. Как вы можете требовать от себя таких рекордов, которые просто невозможны при вашем состоянии здоровья? Я уж не говорю о том, что надо еще и считаться с вашими природными данными – нервной системой и психикой. Я уже говорила, что у каждого свои возможности нервной системы. У одного она крепче, у другого слабее. И не все могут всё. Будьте же к себе справедливы, насколько это возможно. Попробуйте отнестись к себе как к любимому ребенку, или котенку, или щеночку. Вы бы заставляли крохотного пушистенького ослабленного котеночка

тянуть переполненную поклажей телегу? Кстати говоря, любящий родитель и не заставлял бы своего ребенка работать через силу. Да, из многих из нас растили героев типа Павки Корчагина, который по пояс в холодной воде без отдыха строил узкоколейку в 20-е годы прошлого века для новорожденного советского государства. И что случилось с этим молодым и изначально здоровым парнем? Он ослеп, слег и больше не смог двигаться вообще. Неужели такого для нас хотели родители, побуждая нас к достижениям то ли своим игнорированием наших успехов, то ли своим полным к нам равнодушием, а то и ненавистью, то ли насмешками, то ли прямым принуждением работать, даже если мы больны, заниматься спортом, даже если у нас мешающая этому делу травма? Конечно, неженке, не привыкшему напрягаться, будет очень трудно в жизни, и иной раз надо сделать над собой усилие. Но все хорошо в меру. Бывают ситуации, когда человеку действительно лучше отдохнуть.

Продолжу тему здоровья. У меня получается так, что она связывается с темой одиночества. Как получается, так и пишу. Пишу, что называется, в потоке. Что это даст вам – читайте ниже.

## **Ваше одиночество, ваша боль и другие люди. Возможности информационного исцеления тела и души**

Если в детстве вам приходилось ухаживать за больными родственниками (родителями, бабушками, дедушками) или, как говорят, *смотреть детей* – выполнять функции нянечки для младших братьев или сестер, если вы испытали сильно подавляющее воздействие родителей, если вам пришлось и во взрослой жизни жить с этими подавляющими родителями до самой их смерти, то вы можете подсознательно стремиться к одиночеству. Ведь одиночество – это все-таки свобода: возле вас никого нет, и поэтому вам не надо ни под кого подстраиваться, ни с кем считаться, ничьи указания или пожелания выполнять. Вы можете наконец пожить для себя и считаться только со своими желаниями и своим мнением. Хотя бы в свободное от работы время.

Человек, который много страдал, очень чувствителен. Потому что у него в душе много ран. Может, там вообще, что называется, кровавое месиво. И куда ни ткни – попадешь в рану и причинишь боль. А окружающие не очень-то задумываются, прежде чем что-то сказать. Даже те, с кем мы дружим или живем, бывают жестоки и бестактны по отношению к нам. Но если не травмированному душой человеку грубость, ругательства, бестактности, обесценивание могут быть нипочем, то у человека, перенесшего много душевной боли и/или в данный момент ее испытывающего, такие вещи могут настолько усилить боль, что он может и не выдержать. Он может заболеть прямо-таки на физическом уровне. Это называется психосоматика. Он может даже покончить с собой или впасть в клиническую депрессию, которая, собственно говоря, к суициду обычно и ведет, если ее не убрать. И он, конечно, вряд ли захочет продолжать общение с тем, кто его травмировал до такой невыносимой боли. А если это бывало много раз? Дружишь или даже создаешь семью с человеком, доверяешь ему – и тут вдруг раз – и удар от него в самое больное твое место. Ну, другое или возлюбленный хорошо знает твои больные места и знает, как правило, как ударить. Бывает достаточно одного или нескольких слов.

Особенно это страшно и больно, когда мы обращаемся в трудную минуту за психологической поддержкой. Да, бывает, не только к друзьям, супругам, любовниками и психологам обращаемся. Бывают такие обстоятельства, что никого рядом нет, а душевная боль так сильна, что тебе очень-очень нужна поддержка. Особенно если ты еще и болен физически. И тогда ты обращаешься просто к тому, кто согласен тебя выслушать. Хотя бы и за деньги. Так тебе хотелось поддержки, сочувствия, ласковых слов, признания того, что ты молодец и чего-то достиг в этой жизни, что ты заслуживаешь жить, в конце концов! Да бывает, что хочется просто внимания. Бывает, человек так одинок, что слова не с кем сказать. Пронзительное одиночество! Оно становится уже нестерпимым, и ты обращаешься тогда со своей болью хоть к кому-то, кто за посильную для тебя сумму выслушает. И вот тут срабатывает тот феномен, что выслушивающий судит вас по себе. У него определенным образом сложилась жизнь, он получил определенную базу знаний, определенный опыт, воспитание и образование. И вот с этой колокольни он начинает судить вас – насколько правильными были ваши действия, насколько правильно вы организовали свою жизнь. И точно так же, как в свое время вам говорили ваши родители в тех случаях, когда вам бывало плохо, он заявляет, что вы сами во всем виноваты! Что одиночество, например, – это ваш собственный выбор! И другие ваши проблемы – это ваш выбор! Ваш! Может быть, даже если вас избили или ограбили, это тоже ваш выбор! Удобные слова и удобная позиция! И ведь трудно поспорить: мы каждый день делаем выбор каждого нашего действия, и в конечном итоге ведь действительно наша жизнь – это наш выбор. Но тактично ли это говорить страдающему человеку? И правильно ли это говорить вообще? А если учесть, что человек делает свой выбор на основе полученного воспитания и образования, а также определенных обстоятельств – управляющих им ситуаций, а? Если это учесть, то уже на процесс выбора можно посмотреть с другой точки зрения, не так ли? Так зачем говорить человеку то, что заведомо приведет к обострению психотравмы? Это любимые слова многих, выслушивающих нас: о том, что все наши неприятности – это наш собственный выбор и, дескать, нечего жаловаться. У них есть еще один любимый прием – начать сравнивать нас с кем-то, обычно с ними самими, не в нашу пользу. Дескать, что ты ноешь, вот я перенес и то, и

это, и пятое-десятое – и ничего, смотри, как я спокоен, не жалуясь, и не испытываю боли, и не плачу, и вообще никого не нагружаю рассказами о себе (а сейчас что ты делаешь, как не рассказываешь о себе?). Все люди разные! Одни и те же обстоятельства одному – ничего, а другому – чего! Одни люди спокойно отнеслись к карантину, например, а другие на нервной почве от этого карантина заболели надолго тяжелыми болезнями. Смотря какой человек: в каких условиях он рос, какой у него тип нервной системы, какова степень его психологической и физической выносливости, сколько психотравм ему уже довелось перенести до какого-то определенного события, по которому он обращается за поддержкой, сколько душевной и физической боли испытать, есть ли у него люди, которые составляют его круг поддержки, есть ли у него любящая семья, терял ли он надолго источник средств к существованию, и много-много всего другого надо учесть! Прежде чем осуждать другого человека, вы проживите его жизнь – поживите в тех условиях, в которых ему доводилось жить, и с его исходными данными нервной системы, психики, организма в целом! Вы же наверняка совсем другой человек, с другими данными организма, и жили в других условиях! Так как же вы можете утверждать, что горести другого человека яйца выеденного не стоят? Но утверждают и утверждают! И не хотят нас понять! И топчутся как тяжелыми, подкованными металлом сапогами по нашим душевным ранам, и тычут в них острыми предметами!

Возможно, в какой-то ситуации одиночество для человека просто более безопасно, чем общение. Потому что собеседник, кем бы он ни был, может в любой момент сказать какую-то грубость или бестактность, не удосужившись подумать, не обидит ли это вас. И, сказав это, он, образно говоря, ткнет ножом в вашу душевную рану и причинит вам такую боль, что вы взвоете и сто раз пожалеете, что заговорили с этим человеком! А если вы ни с кем не общаетесь на личные темы (по работе, наверное, практически каждому доводится с кем-то общаться), то все-таки вероятность того, что кто-то ткнет вилкой в вашу душевную рану, гораздо меньше. Вам, может быть, просто нужен какой-то покой, на какое-то время, чтобы поберечься. Некоторые, конечно, одиноки всю жизнь. Ну, так у вас, возможно, очень чувствительная и израненная душа, и вам будет еще хуже, если вы будете близко сходитья с людьми. Близко сойдется, а человек

вдруг выдаст вам такое, что вы потом долго будете себя по кусочкам собирать! Возможно, ваш организм просто инстинктивно защищает вас от усиления душевной боли. Ваше одиночество – это, может быть, просто осторожность, это оберегание себя, возможно, даже от преждевременной смерти. От болезней – так уж точно. Попробуйте подумать над этой моей версией.

Также одиночество может быть платой за творческую самореализацию. Так, кстати, и бывает у людей, много испытавших душевной боли. Все это взаимосвязано – душевная боль и творчество. Творческая работа очень энергозатратна, это работа без выходных и отпуска, практически в любое время суток. Если бы вы отдавали энергию своей семье или друзьям и выговаривались со своей семьей или с друзьями, возможно, у вас не оставалось бы энергии на творческую самореализацию. А так – все, не высказанное кому-то, вы высказываете в своем творчестве. Опять же, все люди разные. Один может и творческой работой заниматься, и личную жизнь вести, а другой не может. Кроме того, и эти творческие самореализации у всех разные. Смотря что и смотря как человек делает. Нельзя всех стричь под одну гребенку. Нельзя говорить, что, дескать, Комбайнина Комбайновна смогла, а ты не можешь, значит, ты неполноценная. Но Комбайнина Комбайновна – не вы, вы – не Комбайнина Комбайновна! Знаете, даже если два человека отличаются друг от друга в какой-то мелочи, в какой-то всего лишь одной характеристике, это очень многое меняет. Потому что человек – нелинейная система! И мелкое отличие одного человека от другого в какой-то из характеристик может привести к очень существенному отличию одной личности от другой в жизни в целом и в различных сферах самореализации. А ведь люди обычно отличаются друг от друга во многом. У каждой личности и у каждой судьбы очень много нюансов. Поэтому, если один что-то может, это не означает, что и другой может то же самое в своих собственных обстоятельствах и в своей собственной творческой деятельности и личной жизни. А нам же «доброжелатели» стараются внушить обратное и сравнить нас с другими не в нашу пользу! Причем таким «доброжелателем», опять же, может оказаться тот, кому вы открылись: ваш друг, возлюбленный, какое-то другое доверенное лицо. И, возможно, ваш организм знает, что вы, в отличие от многих, не выдержите такого удара от человека, которому вы открылись! Знает

организм, знает! Потому что он биологически унаследовал память всех предыдущих поколений! В их жизни уже были разные обстоятельства – и обиды, и одиночество, и душевные травмы, и бестактности, и издевательства и многое другое. Наша генная память, или память предков, очень богата и играет огромную роль в принятии организмом решений. Возможно, ваш организм просто бережется людей, которые в любой момент могут проявиться как злые, так как испытал уже слишком много боли. К сожалению, мы не застрахованы от бестактности окружающих.

И психологи тоже ведь не святые. Это тоже живые люди, которые могут допускать ошибки. Вон сколько психологов рассказывают публично кейсы своих клиентов! Поменяют клиентам имена (это еще в лучшем случае) и рассказывают такие подробности! А вот интересно, клиенты разрешили им это делать? Я бы не разрешила никакую информацию о себе, сказанную в конфиденциальном разговоре или переписке, выносить на публику, даже при изменении моего имени. И вам не советую такое разрешать. Но ведь может же и так случиться, что вы поделитесь с человеком какой-то личной информацией, а он возьмет и опубликует это. Вот и получается, что одиночество – это не всегда так уж плохо. По крайней мере, никто не разгласит никакую вашу личную информацию. Но я понимаю, как это больно, тяжело и даже страшно – одиночество. Я пишу о нем, зная, что это такое, не понаслышке. Потому и пишу, и излагаю здесь разные свои версии, что знаю, какое оно дает ощущение безысходности. А мои версии – это хоть что-то для того, чтобы уменьшить вашу боль. Я знаю, как вам больно! Не думайте, что не знаю!

И очень больно бывает, когда кто-то пытается разрушить вашу **психологическую защиту** якобы вам во благо. Вы и так страдаете – от одиночества, например, и, естественно, пытаетесь снизить амплитуду страданий и тоже, как и я сейчас, выдвигаете какую-то версию того, почему вам лучше одному. Такой прием, кстати, можно применять и в отношении любых других, недостижимых пока что для вас, целей. Чаще всего версия того, почему вам не нужно то-то и то-то, например создание семьи, – это обесценивание объекта. Древний, как мир, прием. Но помогает. Давайте будем реалистами. Не у всех и не всегда есть возможность найти близкого человека. А бывает, что даже просто приятелей не удастся найти. И что тогда делать? Выть волком от

одинокости? Вполне логично обесценить цель, которой на самом деле вы не прочь достичь. Но не можете! Бывают такие обстоятельства, против которых не попрешь. И обесценивание цели – возможно, единственный выход, чтобы хоть как-то уменьшить душевную боль. Вы можете, к примеру, найти массу недостатков пребывания в браке. И тут вам сносят эту старательно воздвигнутую вами психологическую защиту и говорят, что все ваши рассуждения ерунда. В результате у вас невероятно усиливается душевная боль. Потому что вам снова, уже в который раз, указали, что вы какой-то неполноценный человек: все, дескать, счастливы в браке, всех кто-то выбрал для личного счастья, а вы лишены этого, вас не выбрал никто. И нечего, дескать, обесценивать цель: вы просто не можете ее достичь, вы хуже тех, кто достиг, так и признайте это. И каково будет это признать?

Надо понимать, что у каждого из нас бывают свои личные методы психологической защиты от боли, и если не хочешь причинить человеку зашкаливающую боль, то лучше эту психологическую защиту не трогать, а просто выслушать человека, и если не можешь из вежливости поддакнуть, то хотя бы промолчать. Вот это я называю *тактичностью*. Это – бережное отношение к собеседнику.

Я бы обратилась к тем, кто обидел вас, кто причинил вам душевную боль, со словами: «Вас просили разрушать психологическую защиту человека? Нет. Вот и не трогайте». А вам в таких случаях сказала бы, что да, бывает, что доверяешь человеку и раскрываешь ему потаенные уголки души – раскрываешь ему самое интимное: свою психологическую защиту, а он, возможно, даже из лучших побуждений, а возможно, просто не подумав, наносит разрушающий вашу душу удар. Так вот, вы ни в чем не виноваты. Вы просто судите других людей по себе. Вы бы так не поступили, потому что знаете, что это может причинить сильную боль. Но другой человек – это другой человек, и что случилось, то случилось. Вы получили травму. Бывают же физические травмы, и никто от них не застрахован. А это – психическая травма, и от нее тоже никто не застрахован.

Чтобы не получать такого рода травмы, надо быть довольно закрытым с людьми и общаться, что называется, о погоде, о природе или вообще не общаться. Но так жить тоже тяжело. Это же и есть одиночество. Вы были откровенны с человеком и испытали от его слов сильную боль. Значит, скорее всего, это не посторонний человек. От



постороннего боль вряд ли может быть сильной. И сразу, не зная человека, не пообщавшись с ним, быть с ним откровенным – это очень безрассудно. Значит, скорее всего, вы уже общались и уже в какой-то степени были откровенны. Значит, вы получили удовольствие от общения и какую-то психологическую поддержку. Потому что возможность быть откровенным с человеком – это уже получение психологической поддержки. Тогда считайте, что наступившая потом душевная боль – это некая плата за то удовольствие, которое вы получили. За все в этой жизни надо платить. Вы расслабились, сняли какие-то психологические барьеры, которые вы обычно воздвигаете между собой и другими людьми, – и получили от человека удар. Люди – те же животные, и в них, как и в диких животных, есть агрессия. И она может проявляться. Таковы люди, таков мир. Вряд ли общение с людьми может проходить вообще без психотравм. Я понимаю, что они бывают такими сильными, что ощущаются как уничтожение вашей личности. Я испытывала это сама и, исходя из своего опыта, могу сказать, что пройдет какое-то время, вы поразмышляете, переключите свое внимание на что-то другое, или кто-то извне подскажет вам что-то полезное в данной ситуации, или вам на глаза попадется какая-то нужная в этом случае информация (эта книга, например), и ваша личность соберется обратно – как в кино, когда показывают, как разбивается ваза, а потом прокручивают киноленту обратно, и мы видим, что осколки собираются снова в вазу, и вот она уже целая. Да, такое может быть, ибо даже если ваша душа раскололась на кусочки от удара в вашу болевую точку, то знайте, что человеческий организм имеет свойства голограммы, и каждый фрагмент вашей души несет в себе информацию о том, какова душа в целом. Вас не убить. В каждой клетке вашего организма записано, каков должен быть организм в норме. Если останется хоть одна здоровая клетка, от нее возможно возрождение вашего организма. Пишу – и мурашки по коже. Это правда. Просто люди очень мало знают о возможностях своего организма и своей души. Человек не изучен.

Почему случаются невероятные исцеления? А потому, что в клетках организма есть информация о его норме! И эта информация в определенных случаях срабатывает! Осталось только определить, что это за случаи. Но тут возникает сложность. Человек такая сложная система, что не может быть описана четкими алгоритмами. Поэтому во

многом нам помогает интуиция. Моя интуиция подсказывает, что данная книга будет очень сильным информационным средством, которое запустит во многих людях процессы выздоровления – как на физическом, так и на душевном плане. Это – огромный информационный массив, вполне достаточный по объему и содержащий достаточно нечетких алгоритмов, чтобы произвести нужное воздействие. Вы только не прислушивайтесь к себе и не ждите: когда же сработает. Займитесь своими делами или удовольствиями, отвлекайтесь. И в какой-то момент вы можете ощутить, что уже не болит. Может, вы тогда и не вспомните эту книгу. Когда у человека ничего не болит, он не думает о средствах исцеления, так как они ему не нужны.

## Зачем достигать цели

Я ставила себе цель стать писательницей, и я ею стала. И вот, получив желаемое, я поняла, что я не самая популярная писательница в мире. Более того, даже если бы я ею стала, я бы не стала самым влиятельным в мире человеком, так как многие люди просто не читают никаких книг. И я задумалась: а зачем это все было, если каждый может меня упрекнуть в том, что достигла-то я очень малого и не приобрела мировой славы? И это при том, что я, по сравнению с тем, какой я была до писательской карьеры и какой стала теперь, сделала огромный рывок вверх и по социальной лестнице, и по своему личному развитию. Однако сравнение себя с собой в прошлом не считается, хотя именно к этому нас призывают психологи. Да, есть относительный успех, а есть абсолютный успех, как есть относительная истина и абсолютная истина. И вот этот абсолютный успех – желание нравиться всем, чтобы ни с кем нельзя было вас сравнить не в вашу пользу хотя бы в значимой для вас сфере жизнедеятельности, – это же идет от того, что мать постоянно сравнивала вас не в вашу пользу с другими. Вы никак не могли ей доказать, что вы лучший! Хотя психологи нас уговаривают, что женщина должна любить своего ребенка просто так, а не за его достижения. Не читали и не слушали или не слушались наши матери этих психологов! Что ж, жизнь не такова, какой она должна быть с точки зрения психологов. И многие матери не любят своих детей безусловно, и эти дети, став уже взрослыми, тоже не любят себя безусловно, и их не устраивает та дельта, которой они достигли в определенном деле, а им хочется достичь какого-то абсолютного, непревзойденного успеха, чтобы вот буквально весь мир ахнул и восхитился: «Да, ты таки самый лучший во всей Вселенной!» Или хотя бы в какой-то важной для этого человека сфере. Скажите, этого реально достичь? Есть ли конкретные примеры таких людей, которых весь мир признавал бы самыми лучшими? Можете кого-то назвать? Даже у самых популярных мировых звезд нет всеобщего признания их самыми лучшими. И, возможно, эти звезды страдают от этого.

А что делать человеку, который не выбрал публичную профессию, которая может давать признание многих, пусть и не всей планеты?

Такой человек тоже может задаться вопросом: зачем достигать цели? Вот, например, женщина родила и воспитала детей. И она тоже может начать сомневаться: а зачем она это сделала, если дети уже, что называется, вылетели из гнезда и теперь еще неизвестно, позаботятся ли они о маме на старости лет? И снова-таки фигурирует относительность успеха: если даже и позаботятся, то ведь ограниченное количество времени, да, может, эта забота уже и радовать не будет, если будешь лежать немощная в кровати. Такие картины старости, полного упадка сил и ненужности рисует мозг, потому что он развит. Например, слабоумный человек не понимал бы, что да, может и так сложиться, что он, будучи старым и больным, уже никому не будет нужен. Мало того, вы только представьте, человек вообще может умереть! И тогда никто не станет с ним общаться, говорить ему, какой он успешный и самый лучший, обращаться к нему за советами и платить ему деньги за труд. Старость и немощь – это уже предсмертное состояние, это фактически смерть. Просто сейчас медицина развита настолько, что в тех случаях, когда раньше человек умирал, медицина сохраняет ему хоть как-то функционирующее тело. Но уже прежней социальной деятельности человек вести не может, и обществу он действительно становится неинтересен, как бы он ни был известен в прошлом. Таковы люди. Они эгоистичны, им интересны только те, кто может им что-то дать – или заработок, или просто деньги, или идеи, или – в перспективе – наследство.

И, собственно говоря, зачем что-то делать, если все мы умрем? Такой вопрос задают себе многие.

Нужно понять, что это один из глобальных вопросов философии, и четкого ответа на него нет. Я здесь могу изложить лишь некоторые соображения.

Во-первых, мало кто реально хочет преждевременно сойти в могилу, а если оставаться жить, то надо постараться облегчить себе жизнь. Чем большего человек достиг, чем больше у него полезных контактов, влияния в социуме, денег, знаний, тем выше вероятность того, что он сможет обеспечить себе хотя бы сытое существование. Стремление к целям – это просто барахтанье пресловутой лягушки в сметане с целью выжить. Барахтаемся, как-то взбиваем масло жизни и выживаем. Не будем барахтаться, то есть реализовывать хоть какие-то

цели и куда-то стремиться, вероятность нищеты, а значит, и болезней, и преждевременной старости возрастает.

Во-вторых, существуют люди, не ставящие себе каких-то глобальных целей, а просто радующиеся жизни такой, какая она есть. Они не отказываются от заработка и стремятся, конечно, заработать, но просто не стремятся к публичности, или стать крутыми бизнесменами, или как-то реализоваться в творчестве. И у этих людей, как это ни покажется странным многим, ставящим перед собой какие-то огромные цели, есть и радость, и счастье. У них есть ежедневные радости: приготовить вкусный обед, пойти на прогулку, посмотреть фильм и т. п. И еще неизвестно, кто счастливее – писательница, достигшая определенного уровня популярности, или, например, работница на фабрике, которая никогда ни к какой популярности и не стремилась.

Надо понимать, что не у всех людей есть глобальные цели и не все их желают перед собой ставить. И если у вас в голове постоянно есть цель, то, скорее всего, вы ее таки достигнете. Она не зря появилась в вашем мозгу. У того, кому это не нужно, не по судьбе, можно сказать, эта цель не появится. Откуда берутся наши мысли, в том числе и цели (сформулированная цель – это мысль)? Вот тоже вопрос, на который наука не дает пока четкого, единственно правильного ответа. Вот и я употребила выражение «по судьбе». А есть ли эта судьба? А есть ли какие-то Высшие Силы, которые нас по ней ведут? Может, и есть. Ведь сколько бывает неожиданных, казалось бы, невозможных для данного человека стечений обстоятельств, которые прямо-таки толкают его к реализации цели! В моей жизни бывало такое! Так что, возможно, вы что-то делаете или не делаете, потому что это соответствует вашему Предназначению.

В-третьих, интересная и, наверное, порицаемая многими мысль. Но я ее изложу, так как поняла это лично для себя. Человек иррационален. Вот такая он сложная система! И существуют мотивы поступков, которые нельзя уложить ни в какую схему, ни в какое рациональное объяснение. И оптимизировать человеческую деятельность по всем параметрам невозможно. Человека нельзя описать никакими формулами! А попытки психологов, коучей, тренеров обучить нас, как правильно жить и мыслить, – это попытки оптимизировать всего лишь одну из сфер жизнедеятельности человека и объяснить его поступки в

ней. Но при этой оптимизации может «съехать» какая-то из других сфер жизнедеятельности, как бы это ни показалось невозможным. Просто потому, что человек – сложнейшая система, которую никакими формулами, уравнениями и структурами не опишешь. И вот нас учат не зависеть от мнения других, не желать отражаться в глазах другого человека. Но, понимаете ли, без этого отражения в глазах другого – того, кто лично для вас значим, – может пропасть драйв в жизни – желание что-то делать, достигать цели, совершенствовать себя, жить как можно более полной жизнью, а не просто *доживать*! Получить любовь всего мира – это нереальная задача. Думаю, это понимают все. А вот получить восхищение и одобрение от одного значимого для вас человека – это же действительно вполне реально! Да, с рациональной точки зрения, это должно не иметь для вас значения. Но человек иррационален и до конца не объясним! И вот это желание – отразиться в восхищенных глазах другого человека, получить его одобрение – это и есть очень значимый фактор движения к цели. Этим человеком может быть ваша мать. Но хотела бы предупредить, что если ваша мать за всю жизнь так и не похвалила вас хотя бы за малейший ваш успех, то вряд ли она вас похвалит, даже если вы приобретете славу Мэрилин Монро или станете главой государства. Почему-то так устроены в этом мире матери. Видимо, для того чтобы в обществе всегда находились люди, страстно желающие успеха, мировой славы и вообще достижений. Возможно, если бы не такие матери, в обществе было бы слишком мало таких людей, и общество не получало бы героев, интересных новых идей в творчестве, радующих глаз картин, захватывающих фильмов и литературных произведений, ярких артистов, прорывов в науке и т. д. Так вот, от матери, тем более если она уже умерла, получить восхищение вряд ли возможно. И вот тогда выбирается персона противоположного пола, ради восхищения которой, ради хотя бы приближения к которой все и делается. Тут можно улыбнуться, но это так бывает. Именно интересующая, увлекающая вас персона противоположного пола может стать вдохновителем на успех. Особенно если она стоит существенно выше вас на социальной лестнице. Чтобы она хотя бы вас заметила, вам надо к ней приблизиться! И вот вы начинаете подъем! Чем плохо для вас? Вы же только повышаете свои шансы на выживание! Помним об этом! По пути к этой недоступной пока для вас персоне вы знакомитесь со

многими людьми, которые могут быть вам интересны. Это же замечательно! И вот, допустим, вы уже пришли. Вот она, эта персона, с которой вы уже вровень. А дальше могут быть варианты: либо персона не желает вами восхищаться и как-то с вами сближаться, либо она все это делает. В первом варианте вы продолжаете! А почему нет? Что вы теряете? Умереть всегда успеете! Вы всегда успеете отказаться достигать цели дальше и лечь в предмогилку – в кроватку в болезни и старости! Подождите! С этим вот – с кроваткой и дальше с могилкой – подождите! Продолжайте! Это же всего одна персона, а не весь мир! Социальный статус человека творит буквально волшебство! Значит, надо стать не вровень, а выше! Другое дело, если персона уже вас заметила, восхитилась и, может, уже и сблизилась. Прекрасно! Держите планку, достигайте дальше! Не опускайтесь! Потому что такие вот персоны, которые выбирают круг общения исходя из степени престижности, не простят вам скатывания вниз по социальной лестнице. Чем плохо? Опять же, в могилку вы всегда успеете! Вы всегда успеете в то состояние, в котором вы уже никому не нужны! Продолжайте достигать и ставьте новые цели! Это – как велосипед: если вы задумаетесь о том, как он едет, и прекратите держать равновесие, вы упадете. Не надо много думать о том, зачем вам достигать цели! Ставьте новые цели и действуйте!

Идем дальше. Персона могла вами увлечься, а затем бросить вас. Вот он, **болезненный разрыв отношений**! Вот это – очень и очень больно, когда вас бросает такой человек, который является, можно сказать, двигателем вашего прогресса! И вот тут типичная рекомендация всех: «надо выбросить все, что вас связывает с персоной, удалить все фотографии, не смотреть ее страницы в соцсетях и забыть этого человека». Забыть не получится, если только вы не приобретете болезнь Альцгеймера. Что касается удаления всего и вся... В принципе, это можно сделать и какое-то время мысленно отдохнуть от этой персоны в информационном плане, чтобы остыть, проанализировать ситуацию и дать себе время на то, чтобы амплитуда боли хоть немного снизилась. *Она снижается со временем, как амплитуда любого затухающего процесса. А все процессы в нашем организме затухающие, иначе мы бы жили вечно.* Потом вы можете даже пожалеть, что выбросили какие-то полезные для вас вещи, связанные с тем человеком. Вообще я не советую никакие

потенциально полезные для вас вещи выбрасывать, но это уже другая тема. Я бы не настаивала на рекомендации обязательно все выбросить. Смотрите по своему самочувствию. Конечно, если какая-то вещь, связанная с персоной, причиняет вам боль, то лучше избавиться от нее. А если эта вещь боли не причиняет, то зачем выбрасывать, она же может вам пригодиться! В общем, если ваше желание – иметь смысл жизни, не впадая в депрессию и продолжая стремиться к чему-то полезному, а для ее осуществления вам нужна идея, что вы все это делаете, чтобы бросившая вас персона пожалела об этом и пришла к вам мириться либо чтобы эта персона наконец заметила вас, если, в конце-концов, эта персона продолжает подталкивать вас к свершениям, то почему, черт возьми, вы должны отказываться от такого шикарного жизнеутверждающего фактора? Почему надо отказаться от просмотра фотографий этой персоны, ее страниц в соцсетях и мыслей о ней? Да! Вы хотите признания от этой персоны! И если она жива и не на Луне, то получить это признание реально. А двигаясь к этому признанию, вы получите много полезного от жизни: глядишь, у вас появятся денежки на то, чтобы оплатить за вами уход, если вы сляжете с тяжелой болезнью в старости, появится некая популярность, расширится круг знакомств, а это, опять же, может пригодиться в случае, если вы заболите или состаритесь, убережет от грабежа, насилия и преждевременного сведения вас в могилу. Потому что легко обидеть, обокрасть и т. д. одинокого, старого, никому не нужного человека, а вот сделать то же самое в отношении пусть и состарившейся, заболевшей, одинокой, но популярной личности – все-таки уже сложнее. И еще такой очень существенный фактор. Поднимаясь вверх по социальной лестнице, вы тренируете свой мозг. А именно тренированный мозг очень повышает вероятность того, что вы надолго сохраните более или менее молодой вид и здоровье. Потому что всем в организме руководит мозг.

Другое дело, что бывают периоды, когда человек устал и не хочет даже слышать о достижении целей. Если у вас сейчас такой период, просто найдите возможность хоть немного отдохнуть. Желательно несколько дней совсем не работать и при этом питаться вдоволь, не насиловать себя диетами. И вообще, в дни отдыха не заставляйте себя ничего делать – пусть все идет, как идет. Дайте себе полный отдых, и вы другими глазами посмотрите на жизнь. Очень часто депрессивное



состояние, суицидальные мысли возникают от элементарного переутомления.

## **Заключение**

## **Если у вас нет денег на психолога. Концепция личной силы**

В данной книге я сделала два заключения – для разных состояний читателя. Вот это заключение более жесткое, а за ним идет заключение номер два – совсем в другом стиле. Бывают разные ситуации и разные состояния людей. И в одном случае может помочь текст одной направленности, а в другом – другой. Я не имею возможности в одной книге предусмотреть все варианты, но я могу предусмотреть хотя бы различные тенденции состояний человека. Я постаралась сделать эту книгу максимально адаптивной к состоянию читателя. И вот так мне захотелось – написать два заключения: для разных состояний человека, может быть, для разных моментов его жизни, для разных граней его личности. Да, так обычно не делают – два заключения. Но мои книги – они *без правил*. Я пишу так, как считаю нужным.

Данное заключение может показаться неожиданно очень жестким. Если вы сейчас в очень уж нересурсном состоянии, то можете его пропустить и переходить сразу к ЗаклЮчению номер два – к следующей главе. Однако вот это жесткое заключение содержит в себе идеи, которые могут быть полезны человеку даже в совсем нересурсном состоянии, когда совсем плохо и помощь получить не от кого. Если вы сейчас не можете принять текст данной главы, то просто подождите – настанет момент, когда вы свободно сможете это прочитать и претворить эти идеи в жизнь. Человеку свойственно меняться под воздействием обстоятельств. Я с осторожностью начинаю писать тот мыслительный ход, который помог лично мне, когда я испытывала сильную душевную боль. Это еще слабо сказано! У меня было ощущение, что моя душа прямо разбилась на мелкие кусочки. Мне рассуждения, приведенные ниже, помогли. Возможно, помогут еще кому-то. Но я должна сначала сделать еще одно предупреждение.

### ***Предупреждение!***

*Если вы хотите прочитать данное Заключение, чтобы составить себе представление о книге в целом, лучше откажитесь от этой идеи.*

*Книга воспринимается только полностью – от первой до последней буквы. Одно лишь Заключение не поможет вам и не даст совершенно никакого представления о книге. Не надо думать, что в Заключении я просто кратко изложила содержание. Книга действует очень разнопланово, обращаясь к различным составляющим вашего информационного портрета, вашей личности.*

Итак.

Сейчас психологи берут огромные деньги за свои сеансы, а в мире кризис, и у большинства людей нет свободных денег. Перед многими стоит проблема выживания – хотя бы уже на пропитание заработать. А тратить по сто евро и более в час на психолога – ну, это только у очень малой группы лиц есть такая возможность. Да что там по сто евро! Даже и по сто гривен в час далеко не каждый может потратить! Многие люди теряют заработок, постоянную работу. А это – колоссальный стресс, сильнейшая психотравма, когда ты не знаешь, где же найти работу, чтобы она была по твоим физическим и умственным возможностям, и как заработать. В такой ситуации, конечно, очень нужна психологическая поддержка, но откуда же взять на нее денег? А ведь, кроме этой ситуации, у людей могут быть и проблемы в личной жизни, и различные ситуации насилия, когда людям причиняют физическую и/или душевную боль, да всякое может быть. То же одиночество. Его, бывает, очень тяжело переносить. И хочется с кем-то поговорить, а не с кем. И что делать, если нет ни кого-то, кто психологически поддержал бы, ни денег на психолога?

Я поделюсь своим личным опытом. Потому что у меня тоже денег на психолога нет. Не зарабатываю я столько, чтобы платить психологам по сто евро и более в час. И я сама теряла работу – и постоянную (если это так можно назвать в наше время) работу в вузе, и работу писателя в издательстве. Это не зависело от меня, это было обусловлено экономическими факторами. Но какая разница почему? Я оставалась, что называется, на улице и без куска хлеба. Могла ли я платить психологам? Я пережила очень длительный период без постоянной работы, перебиваясь какими-то сиюминутными заработками. Причем, чтобы заработать эти деньги, мне приходилось работать буквально на износ. И это длилось очень долго – несколько лет. Я знаю, что такое выживать и считать каждую копейку. И, пережив

такое, я сейчас, даже имея пока что работу, не готова тратить с таким трудом и такой ценой здоровья заработанные деньги на психолога. Потому что знаю, что это такое – когда тебе нечего есть.

И вот что я могу вам, дорогие читатели, посоветовать.

Если вам не с кем поговорить, поговорите сами с собой. Прямо вслух. Вы же все равно одни. Никто не услышит. Все, что вы хотели бы сказать психологу или другу, скажите себе вслух. Расскажите себе о себе.

Да, конечно, лучше, чтобы был кто-то, кто вас выслушает. Но я же здесь пишу экстренные меры, для экстренных случаев. Время сейчас тяжелое. И многим людям приходится очень беречь деньги, тратя их только на самое необходимое – еду, лекарства, коммуналку.

Так вот, поговорите сами с собой. Много раз. Одного раза высказать то, что у вас на душе, будет недостаточно. И о детстве своем расскажите, и о том, как вас кто-то обидел и как вам больно. Причем, заметьте, этот способ имеет то преимущество, что вы же сами себя ругать не будете и не будете себе заявлять что-то типа «а вот я в аналогичной ситуации справился с такой проблемой, да еще и с худшей!» То есть вас никто не сравнит с кем-то не в вашу пользу. Да, не ругайте себя, не критикуйте. Отнеситесь к себе с позиции любящего вас человека. Вы – сами себе психотерапевт.

Я не говорю, что душевная боль обязательно пройдет. Она может не пройти всю жизнь. Но она может снизить свою амплитуду. Более того, она действительно ее снизит. Я знаю это по опыту. Всплески душевной боли будут все реже и все с меньшей амплитудой. Ваш организм переборет эту боль, как он перебарывал грипп или ангину. Организм справляется. Человек выживает. Я знаю: бывает, что не хочется жить. Постарайтесь держать в голове, что, как бы то ни было, жизнь – это самая главная ценность. Да, вот так вот: жизнь – самая главная ценность в жизни. Сама жизнь! Можно эту установку не обосновывать. Просто держите это в голове. Потому что если ситуация у вас тяжелая, а организм уже измотан стрессами, то, к сожалению, мысли в голову могут приходить всякие. Ну, вы понимаете. Так что неуклонно придерживайтесь установки, что жизнь – это то, что вам дано и что надо обязательно сохранить. А все остальное – это помехи на фоне этого стабильного сигнала. Помехи можно устранить. Собственно, мы этим всю эту книгу и занимались.

Бывают ситуации, когда очень хочется с кем-то поговорить! Но этого кого-то нет. Что делает человек в этом случае? Он как-то перетерпливает. Помучится, потерпит душевную боль, но остается жив. После ночи приходит новое утро, и жизнь снова начинается как бы с чистого листа. Да, душевные разговоры – это доступно не каждому. Более того, следует учитывать, что все-таки раскрывать душу незнакомому человеку, о котором вы ничего не знаете, может быть для вас опасным. Вы не знаете, как этот другой распорядится данной вами ему информацией. Например, я наблюдала, что некоторые психологи рассказывают на «Ютубе» и в своих постах в соцсетях кейсы своих клиентов. Причем это довольно подробные рассказы, в которых человека вполне могут узнать его знакомые. Даже если имена изменены, все равно узнать можно. А самому человеку каково, если его сокровенную историю рассказывают огромной аудитории? Может быть, это соображение вас утешит в том, что вы не имеете денег на психолога.

Отнеситесь к душевной боли как к инородному телу в вашем организме, как к какой-то вирусной инфекции типа ОРВИ. Что-то вторглось в ваш организм и причиняет боль. **Но боль – это не вы! Вы гораздо сильнее боли!**

**И держите в себе эту установку: вы гораздо сильнее боли!**

Пожалуйста.

Даже если вы ощущаете, что вы никому не нужны.

Даже если, кроме вас самих, о вас некому позаботиться.

Держитесь, потому что ваша жизнь – это практически все, что у вас есть. И отдать ее – это бессмысленно. Это отказаться вообще от всего, от всех шансов. А они еще (ну, вдруг!) могут быть. Постарайтесь. Я вас очень прошу. Боль как-то перемелется. Вот увидите. Она стихнет. Вы ее переборете. Такое время сейчас. Такая ситуация. Возможно, мы все родились здесь и сейчас, чтобы пройти испытания и усовершенствовать свои души. Кто его знает, для чего мы родились? Но мы ведь родились! Любила вас мать или не любила, но она очень мучилась, вас рожая. Она испытывала дикую боль. И что – ради того, чтобы вы покончили с собой? Просто перетерпите. Да, это то, что нам всем остается. Как солдат на войне перетерпливает боль, потому что он сражается на передовой, а там нет рядом обезболивающего и операционной. Ну просто нет там условий для лечения! И солдат

сражается, несмотря на это, и не требует лечения. Он защищает Родину! Если уж погибать, то не сдаваться! Держаться до последнего! Вы – человек! И у вас есть честь и достоинство. Держитесь!

Знаете, человек, который в одиночку смог справиться с болью, сильнее того, кто справился с ней с чьей-то помощью. У всех бывают минуты, а то и часы, а то и дни слабости, когда очень хочется, чтобы кто-то помог. Но когда вы эту помощь получаете, вы можете начать переоценивать этого человека, он для вас займет позицию Родителя, и вы в него, что называется, вцепитесь, как в источник мудрости и помощи. И здесь есть риск, что вы будете жить не свою жизнь, не так, как хотите вы, а так, как вас настроит этот человек. А он же другой! У него другое мировоззрение и другие потребности. Знаете, может, это даже к лучшему, что вам не к кому обратиться за помощью. Так вы точно будете делать только то, что считаете нужным делать только вы. Пусть даже это неправильно с точки зрения психолога или кого-то еще!

Примите свои психотравмы как факты. Да, у вас была такая мать. Да, она вот так-то и так-то поступала в отношении вас. Да, вот такой был у вас отец. Может, он вообще отсутствовал в вашей жизни. Да, вот такие факты. И спросите себя: «Ну и что, я на этом основании должен отказаться от своей жизни?» И учтите, что ни один психолог не изменит вашу мать. Она уже такая случилась в вашей жизни. Она дана была вам от природы. Вот такая мать. И вот так вас сформировали те обстоятельства, в которых вы жили. Их уже не изменить. Примите эти факты и примите себя таким, какой вы есть. Просто согласитесь с тем, что вы, вот такой, как есть, имеете право на жизнь. Может казаться странным, что я вас так уговариваю. Но я знаю о том, что такое сильная душевная боль и к каким мыслям она приводит, не понаслышке. Я сама многое пережила. И поэтому я так пишу.

Постарайтесь в уме абстрагироваться от эмоций и посмотреть на свою жизнь как на последовательность фактов. Вот есть такие-то факты. Да, вот так сложилась жизнь. Вы этих фактов уже изменить не можете. Вы не можете вернуться во времени и все изменить. К сожалению, мы не в фантастическом фильме живем. Да, пусть это было очень тяжелое прошлое. И вы не знаете, какое вас ждет будущее. Может быть, тоже тяжелое. Что вы можете сделать прямо сейчас? Возможно, вы можете всего лишь немного отдохнуть. Это тоже

полезно. А то вот так можно работать-работать всю жизнь, а тут бац – и коронавирус, а вы уставший. Так что разумная организация жизни – это отдыхать, когда появляется возможность. Даже в концлагерях люди находили возможность для отдыха, они понимали, что силы надо беречь. *И самое главное, на чем надо сосредотачиваться, это не ваши переживания, а соблюдение баланса: как заработать денег хотя бы на самое необходимое, не сильно переутомляясь.* Потому что переутомление – враг здоровья и жизни. Когда вы переутомлены, вы любой стресс воспринимаете как сильнейший и очень страдаете от душевной боли. А если бы у вас был ресурс, вы бы так не страдали. Понимаете, у организма должны быть силы – выдерживать боль. А когда эти силы подточены хроническим переутомлением, вы никакую боль уже не сможете выдержать. Вот почему вам следует прежде всего продумать, как заработать денег, вкладывая как можно меньше сил. В тех же концлагерях многие выбирали такую стратегию выживания: работать на более легких работах, но за меньшую пайку, чем работать на каких-то очень уж тяжелых работах, например в урановых рудниках, но за несколько бóльшую пайку. Вот я вспоминаю о концлагерях. Почему? Потому что это крайняя ситуация – ситуация, когда наиболее сложно выжить. Вы не в концлагере, конечно. Но ваша личная ситуация, создавшая вам такую сильную душевную боль, может восприниматься вами как такая же тяжелая, крайняя, угрожающая жизни, как и концлагерь.

Я здесь пишу как практик-выживальщик, как человек, выживший в сложных обстоятельствах. Я пишу те стратегии и практики поведения и мышления, которые использовала лично я. Я пишу для простых людей вроде меня, которые работают за зарплату, за скромное вознаграждение. Такова жизнь, что большинство так работает и не имеет миллионов, чтобы платить огромные деньги психологам за их сеансы. Я знаю свою аудиторию и знаю, что мои книги *помогают*. Без психологов. Без сеансов. Без траты последних денег, которые вам очень пригодятся на питание.

Мой жизненный опыт показывает, что **концепция личной силы** – единственная позволяющая выжить в тяжелых ситуациях. Психологи на «Ютубе» прямо или косвенно внушают нам, что мы слабы и настолько нуждаемся в их помощи, что без нее нам – никак, что мы вообще *нуждаемся в помощи настолько, что без нее прямо-таки не*



*обойтись. Но вот эта концепция нуждающегося в помощи крайне опасна. Как только у вас заканчиваются деньги, чтобы оплачивать эту помощь, вы остаетесь без нее. Но вы же привыкли на нее рассчитывать, либо, по крайней мере, у вас в мозгу есть программа (внушенная вам, возможно, еще родителями, потом психологами), что вам должны помогать. И как вы тогда без помощи будете жить? Вы сразу ощутите свою слабость и беспомощность. Даже если вы не прибегали никогда к помощи психолога, у вас, вполне возможно, были сожаления, что у вас нет денег, чтобы к психологу обратиться. Это – ощущение слабости. Вам нужна поддержка, чтобы справиться, чтобы выжить. Я, в отличие от многих других, не считаю самодостаточность нормальной и не говорю, что это правильно – ни в ком и ни в чем не нуждаться. Нет, вы нуждаетесь и в душевном тепле, и в понимании, и в поддержке. Я как раз понимаю это как никто. Но жизнь такова, что нужно уметь без всего этого обходиться.*

**Вы должны знать, что этот мир не обязан оказывать вам поддержку. Никакую.** И вы должны уметь выживать в любых условиях, безо всякой поддержки. Поддержка психологов – часто недоступна, ибо она дается только за деньги, причем за большие деньги. А если у вас их нет? Вот то-то же! Каждый может попасть в такую ситуацию, когда денег на психолога нет. И надо уметь рассчитывать только на себя! Да и близких друзей может не быть. Такое случается часто. **Только на себя!** Вы – вся ваша Вселенная! Вы – весь ваш мир! Собственно, так и есть. Наш мир голографичен, и в человеке полно копий нашей Вселенной. **Ни один человек не может дать вам гарантии, что всегда будет с вами и в вашем доступе.** Какой бы друг у вас ни был, как бы вам ни казалось, что вы с ним близки, он может исчезнуть из вашей жизни. **Любая опора, которая у вас есть, может исчезнуть! Надо уметь жить совершенно без опоры.** Это – единственная возможность всегда быть сильным и всегда самостоятельно контролировать свой мир. Если вы опираетесь на чью-то помощь, вы идете по жизни с костылем. А вдруг этот костыль сломается или потеряется? Вы не сможете идти, так как привыкли рассчитывать на помощь. Все психологи нам внушают *концепцию слабости*, призывая обращаться к ним или, в крайнем случае (если у вас нет денег), хоть к кому-то за помощью. Нет! Это – ложный путь. Это путь к ощущению себя *нуждающимся*, путь к

зависимости от других, путь к тому, чтобы кто-то другой контролировал ваш мир. В такой позиции, конечно, ваш мир может сломаться в любой момент. Потому что он фактически в чужих руках.

**Правда** состоит в том, что каждый человек одинок и должен рассчитывать только на себя. Вы можете играть любую выгодную вам роль, в том числе и роль слабого и нуждающегося. Так, женщины могут играть роль слабых, если это им обеспечит помощь и защиту сильных мужчин. Но если эта игра ничего не дает, то надо-таки жить исходя из *правды*, а не из иллюзий, внушаемых вам всякими гуру, заинтересованными в вашей слабости, чтобы вы им платили деньги. А **правда** в том, что в этом мире каждый – за себя, и помогать вам вы никого, даже того, кого считаете близким, заставить не можете (если бы вы могли заставить кого-то помогать вам, вы бы эту книгу не читали, а уже *заставили* бы).

Если вы можете своим поведением вызвать у кого-то желание вам помочь, это хорошо. Это – как раз одно из проявлений вашей силы. Да, даже если вам пришлось для этого поиграть в слабость. Не можете вызвать у кого-то желания вам помогать – рассчитывайте на себя. И это надо делать вообще **всегда**, даже если кто-то и хочет вам помочь. Только у *вас* должны быть рычаги контроля над вашим миром. Нельзя разрешать кому-то внушать вам, как вы должны думать и жить. Конечно, мы все живем в обществе и должны с ним считаться. Полной изоляции и независимости быть не может. Я лишь имею в виду, что чем больше вы рассчитываете только на себя, чем больше вы способны обеспечить себе выживание в автономном режиме без внешней помощи, тем вы сильнее и тем больше у вас шансов выжить в любой ситуации.

## Ваши права

Когда мы обращаемся к кому-то за психологической помощью, бывает так, что нас начинают убеждать в том, что наши желания какие-то неправильные. Вот не того мы хотим! Надо хотеть другого! Вот не такая вы личность, как надо! Не с теми желаниями и потребностями! Потребности у вас – какие-то не такие, какие положены правильным людям.

Я вам скажу, что такие идеи люди высказывают, исходя из своих собственных потребностей и желаний. Это у *этого* человека такие потребности и желания, и он считает их правильными. А ваши, поскольку они отличаются от его, считает неправильными. Вам нужно понимать, что это – личное мнение данного человека, и следовать ему не обязательно. Казалось бы, такая очевидная вещь! Но мы же обращаемся за помощью, когда нам очень плохо, когда мы в каком-то раздоре, когда в душе – боль. И в эти моменты мы очень внушаемы. Мы так хотим улучшить свою жизнь и найти свое счастье! И нам говорят: *«вы должны измениться, у вас какие-то неправильные желания и потребности»*. И это при том, что ваши желания и потребности абсолютно не являются уголовно или хотя бы административно наказуемыми! А вас уже в чем-то обвиняют и прочат вам одинокую старость и остальные беды. Женщина не должна хотеть защищенности от мужчины! Женщина должна хотеть обслуживать мужчину в бытовом плане! Как так вы не хотите? Как так вы хотите защищенности? Ваше желание неправомерно! Так вы никогда не выйдете замуж! Как? Вы что, не хотите замуж? Вы не хотите готовить, стирать, убирать? А чего же вы хотите? О! Вас устроят просто встречи для обоюдного удовольствия? Ну, это же совсем не то, что должна хотеть женщина! Ой, вы еще и хотите, чтобы мужчина вас материально обеспечивал? Но он же не обязан! Вы должны сами себя обеспечивать! Что значит не хотите? Все хотят! Вы должны хотеть сами себя обеспечивать, а отработав на работе, дома стирать, убирать, гладить и готовить для мужчины! А если у вас нет таких желаний, то вы ненормальная! И не видать вам счастья в личной жизни!

Категоричность и навязывание своей картины мира – вот с чем зачастую сталкиваешься, когда начинаешь делиться проблемами со

знакомыми, приятельницами и приятелями. Это я привела пример для женщин. А разве мужчинам что-то аналогичное не говорят? Сколько стереотипов! Опять же, мужчин могут упрекать, что они, мол, не хотят обеспечивать женщин. Вот поди пойми этих наших критиков – чего им от нас надо! Женщину они упрекают в том, что она хочет от мужчины материальной поддержки, а мужчину они же упрекают в том, что он не хочет ее женщинам давать. Ну не хочет этот мужчина содержать никакую женщину! И это – его право! Как и право женщины хотеть, чтобы ее содержали! У нас хотят отнять право на желания!

Надо понять, что *у вас есть право желать того, чего желаете вы.* А перенимать чужую картину мира, стараться отказаться от своих желаний, желать того, что считает правильным ваш собеседник, – это отказаться от своей личности. Ваша личность уже сформировалась под влиянием воспитания, образования, условий вашей жизни. Берегите ее! Вы имеете право быть таким, какой вы есть! Если бы все были одинаково правильными, с одинаковыми желаниями и потребностями, как скучен был бы мир!

Если вы чего-то очень хотите, например если вы, читательница, хотите получать от мужчины защиту, то вряд ли вас устроят отношения, в которых вам этого не дают. Ну и зачем вам жить чужой жизнью – по чужим меркам – и получать то, что вам неинтересно?

Советую прекращать общение с людьми, которые пытаются вас изменить и как-то дать вам понять, что вы хотите чего-то не того, что надо. Вы что, хотите кого-то убить или покалечить? Нет? Ну, так вы имеете право на желания, не запрещенные законом! Вы такая личность!

Почему я вынесла эту тему желаний в Заключение? Потому что наши желания – это неотъемлемая часть нашей личности. И очень плохо, когда у человека нет желаний. Это депрессия. Если у вас желания есть, это прекрасно. И не надо их стесняться и отрицать. И не надо от них отказываться ради того, чтобы кто-то вас похвалил и сказал: «вот теперь ты молодец, теперь у тебя правильные желания». Это очень и очень важно – *не позволять никому менять вашу личность, заменяя ваши желания желаниями этого человека, ваши потребности – его потребностями.* Никому не позволяйте это делать! Ни друзьям, ни любимым. Это – насилие над вами! И оно может плохо сказаться и на физическом, и на психическом здоровье.

Да, может быть, для удовлетворения каких-то наших желаний близкий нам человек должен сделать над собой усилие. Но близкие отношения людей предполагают, что не всегда мы делаем только то, что хотим, и предполагают, что в чем-то нужно себя и пересилить. *Если ты дорожишь человеком.* Если совсем никакого усилия над собой не производить, то это не отношения, а равнодушие друг к другу. Не бывает такого, чтобы состоять с кем-то в отношениях и ничего не делать. Бывает так, что человек устал, но у его близкого случилась болезнь, например, и он забывает на свою усталость и уделяет этому близкому внимание. И так же поступает и тот близкий, когда он более ресурсен, чем партнер. Вот это я называю взаимовыручкой. Но ведь тут требуется сделать над собой усилие, не так ли? А сколько бывает таких ситуаций, что женщина терпит неприятный или даже болезненный для нее секс ради того, чтобы доставить мужчине удовольствие, понимая, что он нуждается в сексе? Так почему бы и этому мужчине не сделать что-то ради этой женщины? Например, написать ей пару слов привет, чтобы оказать внимание, или поухаживать за ней, если она заболит? Если мужчина защитил женщину от чего-то для нее страшного, то почему бы этой женщине не пойти навстречу этому мужчине и не приготовить ему этот пресловутый борщ, если он его так уже хочет? Да, мы делаем какие-то усилия ради друг друга. Иначе это будут чисто эгоистичные отношения с самим собой.

Но надо же понимать, ради чего или ради кого мы это делаем! А не просто так наплевать на свои желания и жить по чужим лекалам жизни – чужими ценностями. И если вам человек дорог, то вы сделаете над собой усилие, чтобы порадовать его. И если вы этому человеку дороги, то он тоже сделает над собой усилие, чтобы порадовать вас. И пусть сколько угодно ваши и/или его желания будут со стороны казаться прихотями! На то и любовь, чтобы потакать прихотям и желаниям друг друга. И вы имеете право получить такое к себе отношение, чтобы потакали вашим прихотям! Да! Что бы вам ни говорили родители и в каком бы спартанском духе они вас ни воспитали! Вы имеете право на любовь к вам! А *любовь – это, в частности, и есть потакание человеку.* И не надо чувства вины. Если это отношения двух людей, то ведь и вы пойдете навстречу партнеру, не так ли?

Понимаете, одно дело – произвести над собой усилие и сделать что-то, что для вас лично нежелательно, но порадовало бы партнера, который, в свою очередь, радует вас. И совсем другое дело – начать менять свою личность и пытаться желать того, что вам несвойственно, ради неизвестно кого – ради какого-то не существующего еще партнера. Зачем это делать? Откуда вы знаете, что, кардинально изменив себя, вы вступите в отношения с тем, кто будет вас любить? И кого он будет любить – вас, делающего и желающего то, что вы на самом деле не хотите? Это *вас* будут любить или того, чью роль вы играете? И сколько вы продержитесь, каждый день играя в кем-то поставленном спектакле? Артисты, между прочим, получают неплохие деньги за каждый выход на сцену или съемки в фильме и потом на эти деньги восстанавливают силы. А вы за счет чего будете восстанавливать силы, играя не какой-то час или два в день, а круглосуточно и годами?

Вы не подумали о том, как это энергозатратно – постоянно изображать другого человека, не того, кем вы на самом деле являетесь? Это фактически постоянно работать разведчиком в стане врага. Это тяжелый труд. Но это и очень почетная профессия. И обычно Родина очень ценит разведчиков и поощряет их и материально, и морально. А вас кто в такой степени морально и материально поощрит за то, что вы кардинально изменили свою личность и желаете и делаете то, что вам несвойственно? Вы думаете, партнер поощрит? Но он это будет считать само собой разумеющимся. Более того, он будет считать, что вы сами хотите делать то, что вы делаете. Например, мужчина может считать, что женщина сама хочет каждый день после утомительной работы ради куска хлеба еще и готовить, стирать, убирать, гладить и т. п. Он может вообще не считать это работой и полагать само собой разумеющимся – что женщина делает это ради него. Но это же труд! И от него устают, как и от любого другого труда. И за этот труд тоже должна быть оплата, чтобы трудящийся мог отдохнуть. Вот это как раз мужчины, пользующиеся ежедневным женским трудом, не понимают. А женщины, возможно, не всегда понимают, что и мужчина устает от работы, хочет отдыха и, возможно, хочет побыть один для восстановления уставшей психики. Бывает так, что женщина считает, что руководить бизнесом – это не работать. Нет, это тоже работа, и

в первую очередь нагрузка на мозг – организация бизнеса и контроль над ним.

Каждый из нас имеет право выбирать, на что тратить свои ресурсы: что ему делать – то ли ежедневно готовить пищу, то ли руководить бизнесом, то ли заниматься творчеством, то ли заниматься какой-то иной работой, то ли вообще ничего не делать, если есть деньги на жизнь. Это – наш выбор: как распределять наши ресурсы! И этот наш выбор диктуется особенностями личности, которые уже сформировались под влиянием воспитания родителями, другими значимыми взрослыми, различными жизненными обстоятельствами и т. д. Сформировалась такая-то личность! С такими-то свойствами и таким-то типом распределения своих жизненных ресурсов. И поменять эту личность – это сделать из вас другого человека! Но вы-то хотите счастья *для себя*, а не для какого-то, даже не знакомого вам, другого человека, которого из вас пытаются сделать разные советчики «поменяться»!

Сколько бы плохих слов и критики вы ни услышали в свой адрес, знайте, что *все люди не могут и не должны быть одинаковыми, и без вас мир был бы другим*. Если бы вы удовлетворяли ценностям тех, кто вас критикует, мир был бы другим, потому что вы были бы другим человеком! Если вы взрослый человек, не издеваетесь над другими людьми и животными, не орете на окружающих, не бьете психологически и физически тех, кто слабее вас, и т. п., то *вам незачем меняться*. Вы ничего вредного людям не делаете! А все эти «духовные совершенствования» и «личностный рост» – это же затраты энергии, а то и денег, на тренинги и консультации. Нужно ли все это вам? Нужно ли вам менять свою личность? А что – такой, какой вы есть, вы не заслуживаете счастья? Это вам могли внушить ваши родители, что такой, какой есть, вы не заслуживаете счастья и вообще вы неправильный и хуже всех. Пора уже это понять. И сейчас вы уже взрослый, ваше детство кончилось. И вы вправе уже, наконец, не слушать родителей и жить по-своему. И живите! Вот такой, какой вы есть! А всех, кому вы не нравитесь, посылайте куда подальше!

И еще я бы хотела сказать, что все эти поучения, как надо жить, как надо думать, как надо желать, как надо общаться с представителями противоположного пола и вообще с людьми, – все это чисто теоретические конструкты, пока они на устах других людей, на бумаге

или в интернет-пространстве. А жизнь ставит нас в реальные управляющие ситуации и сводит с определенными людьми, которые побуждают нас поступать так, как это нужно в данной ситуации и с данным человеком. Видите ли, вы можете рассуждать сколько угодно о том, что вы вот так действовать не будете и вот так жить не будете, а встретите на своем пути человека – и он одним своим присутствием повлияет на вас так, что вы с удовольствием будете делать то, чего ранее делать не хотели, и не захотите делать то, чего хотели ранее. Люди очень влияют на других людей. И все рассуждения о том, как вы будете себя вести, например, в браке, пока вы в этот брак не вступили, – чисто теоретические. Все рассуждения о том, как вы себя будете вести в отношениях с представителем противоположного пола, пока в вашей жизни не появился любимый человек, – чисто теоретические. Все рассуждения о том, как вы будете жить, когда достигнете чего-то, что вы себе напланировали, в карьере, – это тоже чисто теоретические рассуждения. Вы сначала достигните, тогда и увидите и почувствуете, как будете при этом жить. Так что нет смысла всерьез принимать рассуждения посторонних людей о том, как надо жить. Какой бы ни был их жизненный опыт, в отношении именно вас, пока *вы сами* не вошли в определенные обстоятельства, эти рассуждения будут чисто теоретическими. А когда вы столкнетесь с соответствующей ситуацией, ваш организм чисто интуитивно выберет нужную модель поведения и какими вашими знаниями воспользоваться. Вы потом можете получить не тот результат, который хотелось бы, и станете ругать себя. Но вы не знаете общего замысла некой Высшей, создавшей этот мир Силы (можете назвать эту силу как хотите – можно Природой) относительно вас. Вы не знаете. Возможно, то, что вы считаете сейчас, не выходя сознанием за рамки данной ситуации, плохим, на самом деле – то, что вам нужно! В вашем организме есть память всех предыдущих поколений ваших предков и есть возможность обращения к так называемому коллективному бессознательному. Вы не знаете, как работает этот, образно говоря, компьютер, который управляет вашими поступками – ваше сознание и подсознание, а может, и еще какие-то неизвестные пока науке ментальные структуры в мозгу. Это оптимальная и адаптивная система. Она выбирает наилучший для вас вариант действий, с учетом всех входных данных. Так что то, что вы сейчас считаете плохим,



может потом оказаться тем фактором, который приведет вас к каким-то очень хорошим для вас результатам. Конечно, бывают жуткие трагедии. Бывают тяжелейшие болезни, смерти детей. Все это – мучительные ситуации. Но, возможно, они нужны, как это ни банально, для совершенствования вашей души. Возможно, когда-то настанет и для вас светлое время, Судьба разожмет тиски, в которых она вас сжимала до невыносимой боли.

Бывает как выдох, так и вдох, как отлив, так и прилив. Все мы хотели бы гладкой и счастливой жизни. Но, увы, здесь, на этой планете, так не задумано. И прежде, чем получить поток счастья, большинству приходится пройти через мучения. Но так, чтобы все время было плохо, не бывает. Вот плохо-плохо-плохо, годами плохо, а потом вдруг крутанется колесо фортуны, и калейдоскоп Судьбы моментально сложится совершенно иначе. Жизнь в этом мире – это некая игра, и в ней бывают такие вот встряски калейдоскопа. Кто их делает? Сложно сказать. Но я неоднократно наблюдала такие явления. Точно так же можно и все потерять. Ничего вечного нет в этом мире. Он – калейдоскоп, который Некто иногда встряхивает, и в результате ваш мир меняется. Это ваш индивидуальный мир, ваш индивидуальный калейдоскоп. Ведь если вы не будете его воспринимать, он не будет для вас существовать. А я лишь хотела бы в этом заключении настроить вас на то, чтобы вы не ругали себя. Вы всегда поступаете правильно. Потому что ваши поступки формируются обстоятельствами – управляющими ситуациями и, в частности, влиянием на вас других людей. И это – закономерно и нормально для этого мира.

Так что постарайтесь не тратить энергию на критику себя. Попробуйте потратить ее на создание управляющих ситуаций для других людей, чтобы получить от них нужные вам блага мира. Да, их дают люди. Наша цивилизация – цивилизация людей. И вы кому-то даете блага. Это – нескончаемый круговорот благ в природе, в котором мы управляем друг другом.

## Послесловие

У меня осталось столько всего невысказанного, что хватит еще на много книг. Я понимаю это, но все равно никак не могу расстаться с читателем и, написав уже целых два раздела Заключения, пишу еще и Послесловие. Это как влюбленные никак не могут наговориться друг с другом и никак не могут расстаться или положить телефонные трубки.

Я все-таки еще кое-что хочу вам сказать.

Я – человек, с детства испытывающий сильную душевную боль. Не испытав душевной боли, нельзя написать таких книг, которые пишу я.

Я не являюсь *правильной*, прокачанной, пролеченной. Я не живу так, как надо. У меня бывают различные эмоции и различные состояния – не только *правильные*, то есть одобренные психологами, эзотериками, еще кем-то, кто знает, *как надо жить* и какие и когда испытывать переживания. Я не компьютер, не робот, работающий по программе: вот это для твоей души можно, а это – нельзя.

Я всегда говорила, что не знаю, как жить. Я не учу жить. Я пишу то, что переживаю я. И вот эти мои переживания помогают другим людям по принципу «подобное лечится подобным». Это информационный принцип – принцип информационного лечения. Мои книги я называю информационными таблетками. Это определенное информационное воздействие на читателя. Никакого волшебства, никакой магии! Это научный термин – информационное воздействие. Любой читаемый вами текст является информацией. Другое дело – каковы ее качественные аспекты. Я воздействую на вас текстом – текстовым информационным массивом. Он содержит реальные эмоции реального человека – как они есть, *без правил*. И, видимо, именно искренность моих книг, реальность содержащихся в них переживаний и *работает* – помогает людям справиться с их психотравмами. Не каждый психолог даст вам столько понимания, сколько даю я. Ибо не каждый психолог так много пережил душевной боли. Я не могу не писать, так как у меня болит душа, так как я испытала много страданий. Поэтому я как никто могу понять вас с вашей душевной болью. А уже само по себе понимание, сочувствие, эмпатия, умение прочувствовать то же,

что чувствуете вы, целительны. И да, не каждый может это дать. Просто в силу своих свойств. У меня такие свойства личности, что я *могу*. И я не осужу вас ни за какие ваши переживания и эмоции, ни за какие ваши желания и мысли. Потому что я знаю, что такое душевная и физическая боль.

Нас очень многие учат, как жить. Но эти многие не хотят понять, что не все люди одинаковы и могут успешно реализовать все эти советы, как жить. И не всем людям эти советы могут принести счастье. Иной раз важнее не инструкции, как жить, а понимание, сочувствие и одобрение, которых человеку так не хватает!

Татьяна Трофименко



# ЛЕКАРСТВО ОТ ДУШЕВНОЙ БОЛИ

ИСЦЕЛЯЕМ ПСИХОТРАВМЫ