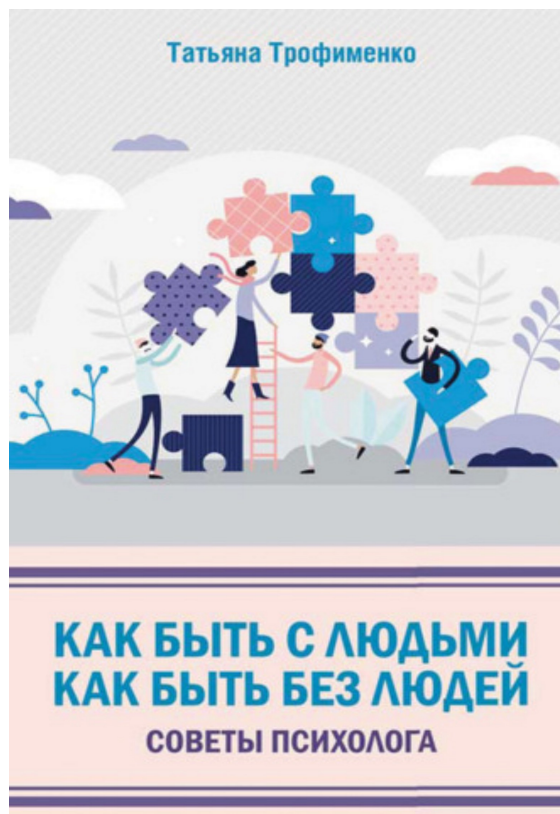


Татьяна Трофименко Как быть с людьми. Как быть без людей. Советы психолога



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства.

© Трофименко Т. Г., 2020

© Depositphotos.com / VectorMine, обложка, 2020

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020

* * *

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста.

Предисловие

Не нужно рассматривать эту книгу как поучения кого-то, кто считает себя более умным, чем вы. Она написана в виде рассуждений о тех жизненных явлениях, которые я, автор этой книги, пережила. Это мои личные рассуждения, ход моих мыслей, который позволил мне справиться с тяжелыми ситуациями. Такие книги пишутся не для тех, у кого все хорошо и кому ничего не нужно. Такие книги читают люди, испытывающие стрессы, депрессию, одиночество, сложности во взаимодействии со значимыми для них людьми, безденежье, растерянность и многое другое, что отравляет жизнь. Я пережила все это, прошла длинный жизненный путь. Эта книга – не поучения психолога, козыряющего специальными терминами, а реальная практика выживания и подъема по социальной лестнице обычного живого человека, обладающего, впрочем, образованием и психолога, и специалиста по информационным технологиям и сложным системам, и ученой степенью и ученым званием. Но не научные регалии причина написания книги, а жизненный опыт, который мне хотелось бы передать своим читателям. Я делюсь определенным ходом мыслей, который может помочь в сложнейших ситуациях.

Введение

Крах психологии

Я начала писать эту книгу, и грянула эпидемия коронавируса, объявили карантин. Это очень серьезные социальные потрясения, которые не могли не отразиться на содержании книги. Новые, экстремальные условия жизни побудили меня передать людям новую для меня и для них информацию, которая соответствует нашим новым условиям выживания. Поэтому я пишу эту книгу не совсем так, как собиралась писать до эпидемии. Жизнь в социуме резко изменилась, что требует новых идей. Эти набившие оскомину темы выступлений психологов на Ютубе – манипуляции, пикаперы, психопаты, отношения мужчины и женщины, «Как выйти замуж за достойного (подразумевается при этом богатого) мужчину» и т. п. – все они сейчас резко потеряли актуальность и померкли на фоне основной темы дня – **ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**.

Манипулятор? Так не общайтесь с этим манипулятором, и все. А, во время карантина невозможно разъехаться? Так вот вам и урок: не надо было терпеть манипулятора, надо было разменивать квартиру, или выгонять его из вашей, или самой съезжать из его. В докарантинное

время все это можно было сделать, пусть и со сложностями. Вы терпели манипулятора? Растрачивали свою драгоценную жизнь на бесполезные, а то и вредные для вас мансы другого человека? Получите, распишитесь: теперь постоянно, изо дня в день, практически без перерывов это терпеть и доканывать себя – ваша судьба.

Жить вместе можно только с тем, с кем вы могли бы оставаться в одном помещении длительное время – например, на карантине. Карантин – ловушка для беспечных людей, которые стали жить с теми, кого не любят или кто не любит их, с людьми, которые могут быть им даже неприятны. Поживите-ка теперь 24 часа в сутки вместе! Хороший урок.

Эта острая ситуация с карантином показала, кто лишние люди в вашей жизни, на кого не стоит тратить время и внимание. Кто не поддержал вас, не дал вам ни психологических, ни физических поглаживаний, с кем, как оказалось, нельзя поболтать, просто обменяться мнениями, расслабиться, кто в такое сложное время грузил вас какими-то претензиями и конфликтами – все эти люди не заслуживают того, чтобы присутствовать в вашей жизни. Разве это непонятно? Просто в обычной, без карантина, жизни нехватку добрых слов и внимания к вам вы как-то добирали в виде внешнего информационного воздействия то ли на работе, просто на улице или в общественных местах, то ли в своих мечтах о том, как вы когда-то полетите на отдых и вот там, может быть, встретите того, кто станет вам близок.

Когда все эти источники исчезли (мечтать о полетах стало как-то нелепо: мало того что неясно, на какой срок прекращены полеты – ушло даже подобие уверенности в завтрашнем дне из-за потери многими работы, приостановки бизнеса и падения покупательского спроса на многие услуги, что повлекло за собой снижение доходов почти всех граждан), вот тогда вы оглянулись вокруг: а могут ли те, кого вы до сих пор считали своими близкими, друзьями, дать вам внимание и поддержку? И – это же надо! – оказалось, что далеко не на всех можно положиться. Многие по разным причинам просто числились в вашем окружении. А как только ситуация стала сложной, они исчезли из вашего поля зрения.

Оказалось, что и дома, в своей семье, сложно круглосуточно находиться с родными людьми. Их присутствие тяжело выдерживать постоянно, так как нет хорошей психологической совместимости с ними. Люди могут терпеть друг друга какое-то ограниченное количество часов и соглашаются жить вместе с учетом того, что оба уходят на работу или еще куда-то и видятся не так уж и часто. А если постоянно находиться в одной квартире или, тем более, в одной комнате? Можно открыть для себя, что рядом невыносимый человек. Почему? Потому что, прежде чем начать жить вместе, люди не побывали вместе в стрессовых, экстремальных ситуациях и не знают, кто как себя в таких ситуациях ведет.

В начале отношений люди обычно встречаются ненадолго и даже не каждый день, да и то зачастую тратят время встречи не на общение и узнавание друг друга, а на секс. Потом они решают жить вместе или оформить брак. И тоже редко находятся рядом постоянно, даже в браке не пытаюсь узнать друг друга, ограничивая общение, опять же, сексом. Может быть, женщина еще узнает, *что* мужчина любит из еды. И когда начинаете находиться с человеком 24/7 в одной комнате, вы можете обнаружить, что это малознакомый и даже неприятный вам человек. Вы могли бы потерпеть его несколько часов в день, но не круглосуточно. А некоторые столкнулись еще и с тем, что сейчас модно называть абьюзом – насилием. Да, есть мужья, которые побивали своих жен и детей и без карантина. Но стрессовая ситуация, замкнутое пространство и наличие постоянных раздражителей в виде, казалось бы, близких людей привели к тому, что несдержанные люди проявили еще большую несдержанность в домашнем насилии, а тот, кто в докарантинное время как-то держался, слетел с катушек и распустил руки.

В общем, многие люди неожиданно обнаружили себя в одиночестве, может быть, поняли, что настоящих друзей и близких крайне мало и не у каждого они есть вообще, а тратить время и энергию на людей, которые в трудную минуту не готовы хотя бы разделить с тобой твои переживания, не стоит. Коронавирус заставил нас проще посмотреть на межличностные отношения: нет с человеком нужных вам отношений – значит, он лишний в вашей жизни, ну, может быть, только для деловых контактов подойдет – сугубо по формуле «деньги – товар».

А это «выйти замуж за достойного мужчину»... Как теперь знакомиться с этими «достойными мужчинами», как их привлекать, когда даже выходить из дому нельзя? А посидите еще без работы, на карантине, когда почти все закрыто, обнаружьте, что у вас износились обувь и одежда, и нет больше косметики, и новые купить негде и не на что, и как и кого вы будете в таком виде привлекать? И на что вам теперь сдались все эти женские тренеры с их рекомендациями, особенно с их советами выходить замуж за иностранцев, при закрытых-то границах?

Главный урок коронавируса: надо сосредотачиваться прежде всего на задачах выживания, заработка денег, приобретения необходимых для выживания продуктов и остальных товаров. И всегда надо иметь запасы. Вот это главное в жизни. И здоровье, конечно. А все остальные проблемы, из-за которых обычно обращаются к психологам, например переживания из-за неразделенной любви, – все это не так важно. И получается, что правильно поступали те родители, которые воспитывали своих детей так: всякая там любовь – ерунда, а главное в жизни – это деньги и положение в социуме. Коронавирус всем дал это понять.

Ну ладно, а поговорить? Эта книга – *поговорить*. Если бы люди не обсуждали переживания и события, не имеющие, так сказать, мирового масштаба, они были бы не люди, а роботы. Людям надо делиться

эмоциями, людям нужна так называемая информационная избыточность – не только самая необходимая информация в виде полезных для выживания сведений, но и различные рассуждения, обсуждения, выводы, обязательно эмоционально окрашенные и отображающие индивидуальность того, кто высказывается. Люди не роботы, и, хотя уроки карантина говорят нам о том, что главное – это иметь деньги на жизнь, люди всегда остаются людьми со своими иррациональными и такими нелогичными эмоциями, иногда толкающими на необдуманные роковые поступки, которыми можно перечеркнуть всю жизнь. Человек может разрушить свою жизнь, нанести себе непоправимый ущерб вовсе не оттого, что ему нечего есть, а от обиды, разочарования в любимом человеке, неразделенной любви, душевной боли, ощущения бессмысленности существования – в общем, от переживаний, которые многие назовут ерундой. Да, какая-то с точки зрения рационалистов ерунда может причинить сильную душевную боль и даже привести к суициду или к такому поступку, который просто уничтожит жизнь человека. Не все в человеческой жизни можно объяснить рационально и измерить деньгами. И люди не всегда могут вести себя логично, расчетливо, рационально и действовать только ради денег на жизнь. Люди во все, даже самые тяжелые времена влюблялись, ссорились, обижались, выясняли отношения, разочаровывались, испытывали душевную боль. И умирали не только от отсутствия денег на жизнь, но и от сильных отрицательных эмоций. И поэтому давайте все-таки поговорим о человеческих взаимоотношениях и об их отсутствии – одиночестве. Да, пережитый нами общий стресс, связанный с карантином, скажется, конечно, на нашем понимании различных ситуаций. Но давайте отвлечемся, насколько это возможно, от этого общего испытания и обсудим то, что было в человеческом обществе всегда и останется в нем еще надолго. Понимаете, источником всех наших горестей и радостей являются все-таки люди. Это касается и коронавируса, и карантина. Все, что с нами случается в жизни, имеет источник – какого-то человека. Люди – неотъемлемый компонент данной цивилизации, в которой мы живем, и все, что в ней происходит, исходит от людей. Даже если это неочевидно. И таков человек, что отношения с другими людьми для него всегда очень значимы и всегда влияют на его судьбу. Да и пресловутые деньги на жизнь мы ведь тоже получаем от людей, и именно от взаимоотношений с людьми в конечном итоге зависит наше материальное благополучие. И поэтому мы все-таки начинаем...

Обида на родителей

Я уже предупредила, что стрессовая ситуация карантина, в которую я попала вместе со всем населением планеты, внесла коррективы в содержание и смысловую структуру книги. Я поняла, что эту книгу нельзя

писать как обычно – без учета карантина, в который мы все попали, без учета того, что мы все сейчас получили тяжелый жизненный урок и воспринимаем мир и отношения с родителями, в частности, через призму карантина. Поэтому то, что до карантина могло помочь человеку справиться с душевной болью, теперь может и не сработать. Сейчас слишком многие находятся в остром стрессе либо переживают постстрессовое состояние, и человеку, который случайно взял в руки мою книгу, будет интереснее почитать что-то чисто прикладное на тему переживаний, через которые он прошел или проходит в связи с утяжелением его жизненной ситуации.

Я хотела бы сначала выделить основные понятия, которыми буду пользоваться, чтобы выразить свои мысли, – понятия информации и энергии. Потому что я не просто рассуждаю, а обосновываю свои выводы с научной точки зрения. Но я сама многое переоценила, находясь в изоляции на карантине, и мне прежде всего хочется выплеснуть на эти страницы свой крик души – тот очень важный вывод, к которому я пришла и который будет, я уверена, полезен многим и многим людям.

Сейчас в обществе, в интернет-пространстве очень пропагандируется идея иметь претензии к родителям и винить их в том, что наша жизнь пошла как-то не так, как нам хотелось бы. Возможно, в результате такой пропаганды, которую ведут многие психологи на Ютубе, пытаюсь продать побольше своих консультаций по анализу детства клиентов, зрители возвращают в себе обиды на родителей. А жить с обидой очень тяжело, ибо природой так задумано, что родители – самые близкие нам люди, особенно мать. Да, конечно, психологи открывают людям глаза на то, что и тут родители не так себя вели, и там недодали любви, унизили, оскорбили, избили и обесценили... Чего только эти родители ни сделали! Да, нам все это становится понятно, и еще становится понятно то, как это повлияло на нашу жизнь. Но как же нам от этого теперь тяжело на душе, как плохо! Мне тоже было очень плохо. Я тоже обижалась на родителей. Но изоляция на карантине подтолкнула меня к очень полезным выводам, которые полностью избавили меня от обиды на родителей. И я хочу поделиться своими мыслями с вами.

Если информация этой главы не улучшит ваше состояние сразу, подождите. Дайте ей развиться в сознании и подсознании. Информация имеет свойство развиваться в интеллектуальной среде. Подождите. И по возможности еще раз перечитайте текст. Может, и не раз. Кстати, ту же рекомендацию я могу дать по книге в целом. Зачастую информационное воздействие (с помощью текста книги, например) не дает результат сразу (а результаты чтения моих книг – это улучшение психического и физического состояния читателя, нахождение им пути выхода из индивидуальной сложной ситуации). Мозгу нужно время на переработку и развитие попавшей в него информации, а также на ее повторение. На этом принципе во все времена строилось обучение.

Итак, вот что я хочу сказать, пережив не только карантин, но и много других, гораздо более стрессовых и опасных ситуаций. Видимо, самоизоляция стала той последней каплей, когда количество переживаний привело, в соответствии с принципами диалектики, к качественным изменениям в моем понимании темы взаимоотношений с родителями.

Тем, что родители обращались с вами жестоко, они тренировали вас для взрослой жизни. Она бывает очень сурова, на вашем жизненном пути могут встретиться жестокие люди, и надо уметь выдержать жестокое обращение с собой и не сломаться. Смотрели сериал «Королева красоты» про советскую красавицу, модель 60-х годов Екатерину Панову? Ее без всякой вины забрали в КГБ и жестоко избили, буквально изуродовали. При этом женщина была еще и беременна. И она выдерживала все пытки с достоинством. А как нас настраивают психологи на Ютубе? «Родители не хотят вас пожалеть, понять, сказать вам теплых слов? Караул! Как же вам тяжело жить! Вам необходимо душевное тепло! Вам срочно надо найти кого-то, кто даст вам душевное тепло! Меня, например. Всего за 100 евро в час». Да эта женщина, Екатерина Панова, попала в такие жуткие условия, что там не только душевного тепла не было, там были самые настоящие физические пытки! Лично мне было страшно смотреть эти кадры фильма. Но, знаете, так **надо иметь силу воли, чтобы жить и выживать**. Надо уметь обходиться и без душевного тепла и, сколько возможно, без еды и удобств, надо уметь переносить боль, и не только душевную. Либо при малейших трудностях выход другой – умереть. Умереть – самое простое решение. Сильный человек будет стоять до конца, пока жизнь не уйдет из него сама. В фильме, кстати, показано, что Екатерина Панова выдержала все пытки, смогла сбежать из психдиспансера, где ее держали, как в тюрьме, и судьба вознаградила ее счастливым браком и красивой жизнью. Но это в фильме. А в жизни можно награды и не получить. Однако если вы будете держаться с достоинством, не ныть и не причитать, что родители или кто-то там еще не додали вам душевного тепла и любви, то, по крайней мере, сохраните свою личность и проживете отведенное вам время как человек чести, сильный, выносливый человек, который не позволяет себя унижать. Что бы там на физическом уровне с вами ни сделали, вы будете сопротивляться в душе и будете знать про себя, что не покорились насильникам и не дали им разрушить свою личность, свое представление о себе как о достойном человеке. Очень важно сохранить это восприятие себя, что бы о вас ни говорили и в чем бы вас ни обвиняли. Другой человек всегда может сказать о вас что угодно. Как говорится, на чужой роток не накинешь платок. Поэтому нельзя ставить чувство собственного достоинства в зависимость от чужих слов и поступков в ваш адрес.

Да, родители своей жестокостью, сухостью, игнорированием ваших потребностей готовили вас к выживанию в сложных жизненных обстоятельствах. Чтобы вы получили такой опыт выживания уже в

детстве. И это посильный для вас опыт. Вы же выжили, не правда ли, раз читаете эту книгу? Изнеженный, не тренированный человек быстро сдастся при малейших трудностях. Знаете, условия, в которые попала в КГБ и в психдиспансере героиня сериала «Королева красоты», вполне реальные. Они бывают в жизни. И это отнюдь не курорт. Это страшные помещения с орудиями пыток, это ремни, приковывающие жертву к кровати, чтобы она не сбежала от невыносимой боли, причиняемой палачами беззащитному перед ними человеку. А что, помимо КГБ и психдиспансера советских времен в жизни не встречаются люди, наносящие нам сильные удары, пусть даже не физически? Разве не встречаются люди, причиняющие нам сильную боль и лишаящие нас близких, дорогого нам имущества, средств к существованию? Многим из нас на жизненном пути встретились такие люди. А вы представьте, что Катя Панова, героиня сериала «Королева красоты», попав в застенки психдиспансера, начала бы причитать: «Ой, издеваются! Ой, какой кошмар! Ой, как же я тут выживу, когда голые стены и на окнах решетки, а кругом сумасшедшие?» Что это ей дало бы? Ничего. Нет, она стала думать, как оттуда выбраться. Она стала пробовать. Она пыталась сохранить себя, свою личность и своего ребенка. Да, **не всегда есть возможность получить помощь извне. К этому-то и приучали нас жестокие родители.** Нам плохо, а они усугубляют ситуацию, вместо того чтобы оказать помощь. Но эта ситуация – **модель внешнего мира. Так устроен этот мир, он не всегда оказывает помощь.** Бывает, что тебе очень плохо, а тут наваливаются другие проблемы – мир не дает помощи, а только усугубляет ситуацию. И что – расклеиться и начать стенать? Что это даст? Психологи помогают только тем, у кого много денег и кто может платить им по сто евро и выше за сеанс. А без психолога? Катя Панова как-то справилась с ужасной ситуацией без психолога. Хотя иногда бывают и такие ситуации, когда приходится просто погибнуть. Ну а что? Человек смертен. Но можно ведь умереть с достоинством, а не стоя на коленях и взывая о помощи к психологам. Почитайте роман Фадеева «Молодая гвардия» – как умирали молодые партизаны, боровшиеся с немецко-фашистскими захватчиками. Да, им пришлось умереть и предварительно вытерпеть жестокие пытки. Такое бывает. Но они не унизились перед фашистами. Иногда смерть неизбежна. Да она неизбежна всегда. Не забыли, что все мы смертны? Но одно дело – погибнуть как герой, а другое – умереть, став и на физическом уровне, и в душе рабом. Людям внушают, что самое главное – это финансовые ценности. Да, это главное для выживания. Но если вы уже попали в такую ситуацию, когда у вас отняли все материальные блага, если смерть смотрит в лицо, то на первый план выходят моральные и духовные ценности. Нельзя предавать себя и считать себя рабом. Надо сохранять человеческое достоинство столько, сколько это физически возможно. Вы человек, а не робот и не раб. **Эту стойкость, эту выдержку и тренируют в нас родители своим жестоким обращением.** Они просто приучают нас к реалиям этого мира: мир

бывает очень жесток, и в нем часто нельзя рассчитывать даже на самых близких, а ведь их может и не быть. Родители тренировали в нас силу воли. **Сила воли** – это то, что необходимо, чтобы жить и выживать в сложных условиях. Взять, опять же, историю с карантином, который мы все пережили. Люди без силы воли стали объедаться и злоупотреблять алкоголем и никотином, а то и чем-то похлеще. Люди без силы воли стали ругаться дома с близкими или проявлять агрессию в отношении коллег и других знакомых. Люди без силы воли стали паниковать и тем самым создали в своих организмах такой высокий уровень стресса, что ухудшили себе не только психическое, но и физическое состояние. Карантин превратил людей без силы воли в опустившихся животных. И это всего лишь карантин! Всего-то посидеть дома. Ну, может, поэкономить, с учетом того, что стало неясно, будут ли в дальнейшем заработки. Но даже этого многие не смогли выдержать и пустились во все тяжкие. О чем это говорит? О том, что у этих людей **не было опыта выживания в сложных, неблагоприятных ситуациях. Они не тренированы, и их сила воли не развита.** А те, кого родители с детства тренировали на выживание в жестоком мире, мире ограничений, где бывает невозможно получить помощь извне, в мире, где надо рассчитывать только на себя и держаться, несмотря ни на что, – благополучно продержались и даже улучшили свой внешний вид и самочувствие. Такие люди нашли способы заработать, поддержать физическую форму и выжить на ограниченном рационе питания. Такие люди, как правило, многого достигают в жизни. Такие люди отправляются в экспедиции совершать географические открытия. Такие люди защищают Родину, когда на нее нападают захватчики. Такие люди сохраняют чувство собственного достоинства практически в любых обстоятельствах.

Да, я знаю, как это больно, когда родитель не дает своему ребенку любви и ласки. Это больно, потому что родитель – это фактически единственный человек, на чью безусловную любовь мы можем рассчитывать. И он, наш самый близкий человек, жесток и холоден с нами! Да, это больно. Я не отрицаю. Но, согласитесь, в жизни бывает еще большая боль. Когда тебе нечего есть и ты не знаешь, где взять еды или денег на еду. Когда у тебя серьезная болезнь, и ты страдаешь от физической боли, и тебе нужно лечение, а денег у тебя на него нет, и на операцию денег нет, и ухаживать за тобой некому. Бывает боль оттого, что тебя избивали. Бывает, человек попадает в места лишения свободы. Это ли не боль? Бывает, что убивают твоего ребенка. А бывает очень больно и оттого, что убивают твое домашнее животное. Жестоко убивают. Все это – сильнейшая боль, которую приходится переносить многим людям. Так что такое по сравнению с этим боль оттого, что мать не захотела выслушать ваши жалобы на жизнь? Как бы жестоки с вами ни были родители, пусть даже избивали вас, **они всего лишь готовили своего ребенка ко взрослой жизни, которая еще более жестока.** Если вы прошли через родительскую жестокость, вы уже готовы ко многому,

вас, как говорится, голыми руками не взять. Вы закалены, и у вас гораздо больше шансов с достоинством выжить в тех ситуациях, в которых изнеженный человек сдался бы.

Основная претензия людей к родителям в том, что те недодали им душевного тепла, любви. Ну, во-первых, надо понять, что родители – отдельные люди со своими чертами характера, потребностями, различными свойствами, жизненными задачами. Вы с ними – не одно целое. Вы – отдельные от них люди, и они – отдельные от вас люди. А ни один отдельный от вас человек не обязан вас любить. В том числе и родители. Даже вы сами не обязаны себя любить. Просто если вам не хватает любви, то почему бы для начала не дать ее самому себе? Это же намного проще, чем получить ее от другого. Родители могли быть так перегружены, зарабатывая на жизнь, что у них не было сил давать вам любовь. А также они могли просто не понимать, что такое любовь, душевное тепло. Они могли не уметь проявлять интерес к мыслям и чувствам другого человека, то есть вашим. Не все люди умеют это делать. Вам достались родители, которые не умеют. Но они произвели вас на свет и дали вам то, что могли. Может, они дали вам образование, кругозор и воспитание, а может, еще и материальное благополучие. Еще неизвестно, что лучше – получить любовь и душевное тепло и жить при этом в нищете без образования, кругозора и воспитания, позволяющих продвинуться в социуме, или, наоборот, получить все это, но без душевного тепла. Без любви родителей или кого бы то ни было жить вполне можно, а вот без денег на жизнь – нельзя. Если вам дали образование, воспитание и кругозор (позаботились о вашем развитии – водили в музеи, театры, на концерты, обучали иностранным языкам, еще чему-то сверх школьной программы, возможно, брали вас в путешествия по красивым городам, чтобы вы увидели мир), это может оказаться намного ценнее, чем проявление родителями интереса к вашему внутреннему миру. Так как то, что вложено в ваше образование, позволяет вам продвигаться в социуме и зарабатывать на жизнь. Если вы это не используете, то это исключительно ваши проблемы. Но вы *имеете возможность!* Вы можете заработать на жизнь, во всяком случае, не нищенствовать, вы можете общаться с людьми из высших социальных слоев, вы можете заниматься творчеством и за счет этого продвинуться. Вам дали хорошую образовательную базу. А если еще и материально хорошо обеспечивали, это тем более ценно. Люди, привыкшие к материальному достатку, получаемому от родителей, часто не ценят его и при этом ноют, что их не любят, не интересуются их внутренним миром. А попробовали бы они пожить на скудном рационе! Знаете, для полноценного развития мозга и для дальнейшей его хорошей работы нужно хорошее питание, а нищие не имеют на него средств. Наличие у вас признаков материального благополучия в виде хорошей квартиры или дома, своей комнаты, красивой одежды, модных гаджетов, возможности обучаться тому, чему вы хотите, посещать

развлекательные и обучающие мероприятия, получить хорошее образование – все это создает ощущение защищенности, которое люди, привыкшие к этому ощущению в фоновом режиме, не ценят. А попробовали бы они пожить иначе! Очень хорошо показал все это в своем романе «Принц и нищий» Марк Твен. Поживите-ка в нищете! Это очень тяжело, это разрушает нервную систему и перечеркивает перспективы в жизни. Потому что реально устроиться на хорошую работу можно (за редким исключением) только по родительским стопам – только по благу, только в той области, в которой уже проложена дорога родителями. А дети зачастую упрекают родителей, что те выбрали им специальность без учета пожеланий детей. Родители выбрали вам ту специальность, по которой смогут помочь получить рабочее место получше! Родители позаботились о вас! Если бы вы побыли безработным, который не знает, на что будет есть завтра, вы не хаяли бы заботу родителей о вас, а ценили бы ее. Это в революцию 1917-го года, когда резко и кроваво сменился общественный строй, представители беднейших слоев населения (и то далеко не все) получили шансы продвинуться в социуме. А в обычном режиме функционирования общества все довольно-таки предрешено и фиксировано, и дети должны идти по стопам родителей, чтобы хоть какие-то гарантии заработка получить. Без использования родительских связей получить гарантированный заработок сложно. Если, конечно, это не работа уборщицы или кассира в супермаркете. Хорошие места не раздают просто так, они достаются детям определенных родителей. Об этом еще Грибоедов писал в своем «Горе от ума». Почитайте классику, и вы почерпнете много полезных сведений об устройстве общества. А дети, которые сами ничего еще не добились и не построили никакого бизнеса, упрекают своих родителей в том, что те выбирают им специальности. Да родители просто заботятся о своих детях! И это очень существенная забота. Да, может, они не сюсюкают с детьми и не дают им душевного тепла, но делают для них гораздо больше – они устраивают своих детей в жизни, дают самое главное – материальный фундамент жизни. А потом, если будет желание, можно нанять психолога и получать от него задушевные разговоры. Были бы деньги! Так вот о ваших деньгах родители и заботятся. Именно в этом и выражается их любовь. Это все – на случай, если родители дали вам образование и устроили вас на какую-то работу – туда, куда могли устроить. Это надо ценить. Это очень важно, гораздо важнее душевного тепла, без которого, в отличие от денег на жизнь, вполне можно обойтись. Но даже если родители не дали вам ни образования, ни воспитания (что сомнительно: раз вы читаете эту книгу, вы в любом случае человек довольно образованный), не помогли с работой и вообще всячески использовали и угнетали вас, все равно – они были вам полезны, так как готовили к жизни в реальном мире, который очень несправедлив и бывает враждебным. Это реальность, а не фантазии теории позитивного мышления. Мир далеко не всегда нам помогает и

далеко не всегда доброжелательно к нам настроен. Родители вас обучали или даже продолжают обучать жизни в реальном, а не фантазийном мире.

Вот то, что я хотела изложить по животрепещущей теме обиды на родителей, которая сейчас муссируется среди людей, интересующихся психологией. Моя позиция достаточно жесткая, но жизненная. И это позиция человека, с которым жизнь не сюсюкала, человека, который не жил и не живет в тепличных условиях, а много раз оказывался один на один со сложными проблемами без чьей-либо помощи. Я высказала то, что как очень болезненное хотела высказать прежде всего. А теперь, уже в несколько более спокойном режиме, собираюсь все-таки ознакомить вас с теми научными понятиями, которые буду в дальнейшем иногда использовать для обоснования своих выводов.

Понятия, которые я часто буду использовать для обоснования своих выводов

1. Понятие информационного воздействия в широком смысле. Под информационным воздействием я понимаю любое воздействие на человека окружающей его обстановки, как неодушевленных предметов, так и одушевленных – людей и животных. Это и вербальное воздействие, и невербальное. Звуковое, зрительное и тактильное – в общем, самое разное. Любое окружение оказывает на нас информационное воздействие, под влиянием которого наш организм как сложная система принимает то или иное решение: в каком направлении и насколько изменяться либо не изменяться вообще. Это то воздействие, которое обрабатывает наш мозг. Вы можете это осознавать или не осознавать. Но в результате обработки информации, которую мы получаем из окружающей нас обстановки и от других людей, наш мозг принимает все решения, в том числе и судьбоносные, те, от которых зависит наше здоровье и сама жизнь.

Информационное воздействие на человека может оказываться различными способами. Цветом окружающих предметов, одежды, стен; фактурой и формой предметов, в том числе зданий, предметов интерьера и т. п. Словами, фразами и более длинными посланиями извне, которые мы получаем в виде текста, аудио- и видеозаписей – фильмы, видеоролики, а также воздействие тем, что мы просто наблюдаем в окружающем нас мире. Мы чего только не наблюдаем, не так ли? Не только цвета и формы предметов. Мы видим, как себя ведут люди и животные. Мы видим взгляды людей – выразительные или отсутствующие. Мы ощущаем прикосновения, а также температуру окружающей среды, ветер, дождь и прочее, и прочее. Все это –

информационное воздействие в широком понимании – воздействие, обладающее различными качественными аспектами, такими, например, как приятность и понятность, эмоциональная наполненность, удобство восприятия и т. д.

2. Энергообмен между людьми. Его анализ пройдет красной нитью через весь текст книги.

Предлагаю под энергией при взаимодействии людей понимать затраты человека на это взаимодействие. Вы ответили на сообщение в мессенджере односложно или написали подробный ответ – это совершенно разные энергозатраты, разное вложение энергии в процесс общения с собеседником. Вы нарисовали на листочке несколько черточек карандашом и протянули это кому-то в качестве подарка на день рождения? Или долго рисовали на холсте маслом, старались, использовали продуманные цвета – так, чтобы изображение было приятно глазу и выглядело реалистично. И подарили человеку эту картину. Есть разница? И так во всем. Можно делать вид, что слушаешь, можно вообще отмахнуться от кого-то, кто пытается с вами поговорить: «Не до тебя, нет времени, я не хочу об этом», а можно выслушать, попытаться понять и развернуто ответить. Есть разница?

А вот еще вариант: вы подробно, тщательно, внимательно, а вам – никак. Вообще никакого ответа. А вас – в черный список. А с вами – уйти навсегда, не попрощавшись. Подумайте об этом. Мы тему энергообмена еще рассмотрим подробнее, но пока просто задумайтесь: всегда ли ваш партнер по общению вкладывает в него столько же энергии, сколько вы, и, наоборот, соответствует ли количество энергии, затраченной вами, энергозатратам человека, который взаимодействует с вами?

Энергозатраты на какое-то дело, на достижение какой-то цели – это практически *алгоритмический аспект информации*, который подверг научному рассмотрению академик А. Н. Колмогоров в середине прошлого века. Речь шла о сложности алгоритма достижения цели. Логично заключить, что чем сложнее алгоритм, тем больше затраты энергии на выполнение действий, необходимых для его реализации. По крайней мере, для человека. Колмогоров изучал алгоритмическую сложность для вычислительных систем, но сейчас теория информации так развилась и само понятие информации так расширилось, что подход академика можно применить и к человеческим системам, тем более что всю вычислительную технику все равно можно рассмотреть в системе с человеком, так как она работает на человека и именно человек воспринимает результаты ее работы. Таким образом, *алгоритмическую сложность* как оценку количества *информации* можно рассматривать шире и понимать под ней не обязательно объем вычислений, как это предлагал Колмогоров, но и просто затраты труда на достижение цели. А там, где есть затраты труда (именно труда, включая умственный, а не только работы, как ее понимают физики – в смысле перемещения в пространстве), там имеются и затраты *энергии*. Так что понятия энергии

и информации взаимосвязаны. Но, даже учитывая работы академика Колмогорова и других ученых, эта взаимосвязь еще недостаточно хорошо изучена наукой, как и связь понятия энергообмена с понятием информационного обмена, которая, безусловно, существует и весьма значительна. В общем, это недостаточно изученные явления – информация, энергия и их взаимосвязь. Возможно, энергообмен и информационный обмен – это одно и то же. Просто понятие энергообмена встречается в литературе по психологии чаще. Пока человечество точно не знает, что такое информация, а поэтому невозможно точно сказать, является ли информационный обмен энергообменом. Возможно, это просто вопрос терминологии. Я буду использовать и тот, и другой термины так, что вам всегда будет понятно, что я хочу сказать. Это просто слова, это просто средства выражения моих мыслей. Можно, например, считать, что информационный обмен связан с энергетическим тем, что принимающая сторона *знает*, что вот такой-то человек потратил силы, а значит, энергию на то, чтобы что-то для приемника информации сделать или хотя бы о нем подумать. Вот это *знание* и есть информация. Но информация – это сложнейшая система, и единое определение этой системы в современной науке отсутствует. Видимо, потому, что сложную систему вообще невозможно определить математически, а значит, логически. Ее можно только предъявить для восприятия, указать на нее. Поэтому да, терминология пока не доработана наукой до идеала, и мы можем лишь интуитивно понимать, о чем идет речь.

Безусловно, очень велико влияние на человека той обстановки, в которой он находится. Она может как давать ему жизненные силы и вдохновение (энергию), так и забирать. Однако, поскольку данная книга посвящена взаимодействию с людьми, я бы хотела подробнее остановиться именно на энергообмене и информационном обмене с людьми. Это важно для объяснения моих мыслительных ходов и выводов, которые я предлагаю вам ниже.

Часть 1

Энергообмен между людьми

Любые взаимоотношения – это обмен энергией. И нужно четко понимать, сколько и какой энергии давать партнеру по общению в определенных ситуациях. Можно также сказать, что это обмен информационным воздействием. Энергия и информация взаимосвязаны. Информацию я понимаю в широком смысле слова. Это не только биты и байты, количество произнесенных слов, но и *эмоции*, которые вы вкладываете в общение, даже если слова не сказаны. Это и телесный контакт, и степень искренности улыбки. И многое другое – все те качественные

аспекты информационного воздействия, которое вы несете другим людям и получаете от них. Именно эти качественные аспекты, то есть *степень приятности общения*, дают человеку *энергию* – жизненную силу, или отбирают ее. Вот почему обычно говорят об энергообмене в общении. Вот только не связывают этот энергообмен со взаимным информационным воздействием людей друг на друга. А это очень важно, ибо только с помощью качественных аспектов информации можно *объяснить и понять* многие явления во взаимодействии людей и *подойти к изучению всех этих явлений с единых научных позиций*. Что это даст? Понимание и прощение себя, по крайней мере.

Нужно усвоить, что **человек нуждается во внешнем информационном воздействии от других людей точно так же, как в физической пище**. Только это – информационная еда. Человек не будет человеком, если не будет ее получать. Причем, как и в вопросах физического питания, очень важно качество получаемого информационного воздействия. Важно, от кого, когда (в нужный ли для вас момент), как и какое именно по различным качественным характеристикам воздействие вы получаете. Все общение людей друг с другом – это обмен информационным воздействием того или иного качества. И нам это качество очень важно. Именно потребностью в информационном воздействии определенного качества одна личность отличается от другой. Вы же знаете, что одной женщине от мужчины такого-то типа приятно получить внимание, а другой – от мужчины совсем другого типа. Одному человеку достаточно присланной ему картинки в соцсети, а другому нужен душевный разговор. Для одного интересная тема – программирование на Питоне, а для другого – психология отношений. Интенсивность входного информационного потока тоже для каждого комфортна своя. И это – одна из причин, почему людям бывает сложно общаться друг с другом. Да просто один говорит быстрее, чем воспринимает другой. Либо же один обрушивает на другого слишком большой объем информационного воздействия – такой, что партнер в нем просто захлебывается. А для кого-то это может быть нормально. И да, информационное воздействие от человека, тем более от любимого, сильно отличается по качественным характеристикам (все их здесь невозможно перечислить, вы, я думаю, сами понимаете, о чем я) от информационного воздействия от чего-либо другого, например, от какого-либо вида деятельности, пребывания в определенной обстановке или от телевидения, Интернета, книги.

Вот, например, сейчас я смотрела видео одного блогера, в котором содержалась оригинальная рекомендация. Мол, если вы одиноки и вас никто не любит, то не стоит страдать, ведь в мире есть столько интересных вещей, например... и тут он называет один экстремальный вид спорта (не хочу его указывать, чтобы автор этого высказывания не был узнаваем). Может, этот экстремальный вид спорта и интересен. Но ведь это совершенно *различного качества информационное воздействие* – от любимого и любящего вас человека и от

экстремального вида спорта или другого вида деятельности, пусть даже интересного вам. И вполне понятно, **что, даже если заняты очень многими интересующими вас делами, вы можете страдать от одиночества** – от ощущения, что всем на вас плевать, вы никому не нужны, никто не проявляет к вам внимания, личного интереса. И никто не вправе вас за это осуждать, хотя бы потому, что **ваше страдание научно обосновано**: вы *получаете* от внешнего мира информационное воздействие, может, даже в избытке, но оно – *не тех качественных аспектов*, в которых нуждается ваш организм, ваша личность. Возможно, это заложено природой – чтобы люди нуждались в информационном воздействии определенных качественных аспектов – *в информационном воздействии, несущем человеку искренний интерес к нему, сочувствие, понимание, моральную поддержку, восхищение и т. п.* И если этого нет, человеку плохо. **Об это разбиваются все рекомендации быть самодостаточными**, то есть хорошо себя чувствовать в одиночестве и ни в ком не нуждаться. Смотря сколько длится одиночество. Пожалуй, каждому человеку для поддержания психического здоровья надо какое-то время бывать одному. Чтобы отдохнуть от воздействия других людей, чтобы подумать над чем-то, заняться творчеством, может быть. Вот я бы не могла писать книги, если бы не находилась в одиночестве. Я могу писать, только когда никто рядом не присутствует. Это условие синтеза мною новой информации – должен быть нейтральный информационный фон без интенсивных воздействий от других людей. Возможно, это связано с тем, что человек, который пишет книги, не столько сам синтезирует информацию, сколько считывает ее по какому-то каналу из инфополя, от какого-то более сильного, Высшего источника. Поэтому ничто не должно «фонить» – не должно быть никаких, как это называют в радиосвязи, наводок на сигнал. Идет сигнал по какому-то достаточно хрупкому каналу связи, а рядом люди со своими информационными воздействиями на меня, которые угрожают просто забить сигнал от Высшего источника. Это один из вариантов объяснения, почему творчество происходит в одиночестве. Я к тому, что какое-то время одиночества нужно человеку и для развития, и для творчества, и для отдыха, и для переваривания информации, полученной за день. Но если это *тотальное одиночество и человек знает, что он никому не нужен и не интересен, никем не востребован и, случись с ним что, никто не поможет*, то это уже сложно переносить. Потому что потребность в близких контактах, в востребованности кем-то, видимо, заложена природой. Ведь она существует с тех пор, как существует человечество. А *теорию самодостаточности*, мол, ты не должен страдать от одиночества, тебе должно быть достаточно общества самого себя и тебе никто не должен быть нужен, придумали совсем недавно. Думаю, в связи с демографической ситуацией: мужчин слишком мало, и на всех женщин их не хватает. Вот и *стали публично, в литературе, в Интернете осуждать женщин, которые нуждаются в любви и внимании мужчин*. То есть **пропагандируется неестественное**

поведение и стремление к полному одиночеству. Зачем? Ведь это ничего не дает: какой бы «самодостаточной» и успешной женщина ни была, ей хочется мужского внимания, хочется, чтобы интересный ей мужчина интересовался ею. Природу не обойти инструкциями инфобизнесменов.

Так вот, объяснив, что **в основе понятия энергообмена лежит понятие качественных аспектов информационного обмена между людьми**, я вернусь к разъяснению того, что *не всем и не всегда надо давать информационное воздействие одного и того же качества*. Не всем и не всегда надо давать душевное тепло и не перед всеми надо раскрываться. Сначала спросите себя, кем этот человек вам приходится. Кажется, что это банальная, всем известная вещь, но тем не менее люди чисто автоматически не всегда этому мудрому совету следуют. Особенно *одинокие люди*, которые нуждаются в друзьях, стремятся со всей душой относиться, например, к просто знакомым и от них ожидают такого же отношения. Но надо понять, что никто не обязан вам давать душевное тепло, и если вы его кому-то дали, то это не значит, что и вам отплатят тем же. В то же время раздача душевного тепла есть раздача жизненной энергии. Это очень ценное информационное воздействие, получение которого резко повышает *энергопотенциал получателя*. Вот так и происходит, что вы отдаете свою энергию, подпитываете постороннего для вас человека и ничего не получаете взамен. Это может происходить и в деловых, и в личных отношениях. Но надо хотя бы понимать разграничение ситуаций: деловые отношения – это отношения без сильного эмоционального включения. Если вы будете душевно включаться в общение с каждым человеком, то быстро перерасходуете свои жизненные силы, ведь взамен вы такого же включения от партнера по общению не получите. Поэтому энергию надо расходовать экономно и в соответствии с ситуацией. Да, надо носить маску на работе и в других общественных местах – социальную маску: вы просто доброжелательный человек, вы улыбаетесь, соблюдаете нормы поведения в обществе, но вы не распахиваете душу перед каждым, с кем контактируете. И даже при очень личных контактах надо смотреть, а стоит ли на этого человека тратить много своей энергии, включаться в общение с ним эмоционально, раскрывать перед ним душу. А он как ведет себя по отношению к вам? Какую энергию и сколько он вкладывает в общение с вами? Я не говорю, что нужно вести себя так уж расчетливо, брать деньги за то, что вы поговорите с человеком, или считать количество сказанных друг другу слов. Это уже не человеческие отношения будут, а какой-то бизнес. Но стоит примерно взвесить, сколько вкладываете в отношения вы и сколько – партнер по дружбе или любви. Если эти вложения слишком уж отличаются по количеству и качеству, то стоит задуматься, тот ли человек рядом с вами.

Энергетический потенциал человека

Эту книгу можно было бы, наверное, назвать и так: **«На что вы тратите свою жизнь. Аудит энергии вашей жизни»**.

К примеру, многие тратят свою жизненную энергию на неразделенную любовь. Это часто случается при разрыве отношений. Чаще, конечно, от неразделенной любви страдают женщины. Мужчина ушел, может, даже не поговорив, не объяснившись. Вышел из зоны доступа, всюду вас заблокировал. А вы стремитесь помириться. Не только постоянно о нем думаете, переживаете, но еще и предпринимаете какие-то шаги к примирению. Человек продемонстрировал вам высшую степень пренебрежения – прекратил с вами всяческое общение, может, даже прямо сказал или написал, что больше с вами никаких отношений иметь не хочет, а вы тратите на него драгоценное время своей жизни, свои жизненные силы. А сколько их у вас? Каков ваш энергетический потенциал? Как у вас со здоровьем, деньгами на жизнь, с возможностью отдыха? Можете вы себя чем-то порадовать – купить себе что-то приятное, красивое, сменить обстановку, сделать в квартире ремонт и приобрести новую мебель? У вас есть для этого ресурсы? Или, может, вы еле сводите концы с концами, у вас не очень хорошо со здоровьем, и не отдыхали вы давно, и из удовольствий в лучшем случае можете позволить себе дешевую шоколадку? И при этом тратите скудные остатки жизненной энергии на кого-то, от кого буквально ничего не получаете не только материально, но и психологически! Это безумие! Это – досрочный путь в могилу. Вы так совсем истощите свои силы и сойдете на нет. «Удовольствие» безответной любви может себе позволить только очень здоровый и очень обеспеченный человек. Потому что это хронический слив жизненной энергии в никуда.

Или вот еще распространенная ситуация. Женщина старается понравиться мужчине и тратит свои деньги на всяческие украшения внешности. Эротическое белье, классная одежда, чулочки-туфельки, прическа в хорошем салоне, макияж у визажиста, маникюр по последней моде и многое другое, что стоит ого-го сколько. Еще она, возможно, приглашает мужчину к себе на обеды-ужины-завтраки, покупает на свои деньги продукты и сама готовит, тратя силы, все эти вкусные блюда. Мужчина приходит, ест, занимается с женщиной сексом и уходит. Уходит! Молча! В лучшем случае пробормотав «спасибо». И на этом всё. Он не компенсирует ее затраты на все эти женские штучки, на уход за собой, направленный на то, чтобы понравиться ему. Он не оплачивает женщине ее труд, готовку еды, я уже не говорю о стоимости продуктов и о том, что, вообще-то, женщина и белье стирает, на котором мужчина занимается с ней сексом, и квартиру убирает, может быть, гораздо тщательнее, чем если бы она в ней никого не принимала. Мужчина ничем все эти затраты не компенсирует. А между тем продукты ой какие дорогие нынче! И, чтобы на них заработать, так выматываешься! А в свободное время,

вместо того чтобы отдохнуть, стоишь на кухне со всей этой готовкой. И после всего этот мужчина, может, не то что денег не даст, не то что подарка даже к празднику не сделает, но и слова доброго не скажет и не выслушает, если тебе плохо на душе, и не придет поухаживать за тобой, если заболеешь. И при всем этом, может, многие удивятся, но ведь существуют женщины, которые соглашаются на такие «отношения»! Более того, может, вы будете смеяться, но некоторые дамы даже селят у себя таких мужчин, и те эксплуатируют жилплощадь дам, мебель, сантехнику и т. п., не платя за это, абсолютно ничем энергозатраты дамы по ублажению мужчины не компенсируя. Возникает вопрос к дамам: вы самоубийцы? Вы так растрачиваете свою энергию! А случись что с вашим здоровьем или потеряй вы работу, этого сожителя и след простынет! Допускаю, что я рассмотрела не так часто встречающиеся случаи, но вы же и без меня знаете множество примеров, когда женщина терпит рядом с собой мужчину, который ничем ей не помогает, ничего для нее не делает, а может, еще и выпивает и даже распродает ее вещи. И она терпит! Чтобы просто кто-то был рядом. Ее право, конечно. Но силы человеческого организма не бесконечны и должны восстанавливаться. Если вы постоянно сливаете энергию, ничего не получая взамен, вы вскоре сольете свою жизнь, не заметив, как потеряли все жизненные силы.

Или вот еще. Помощь. Многих так воспитали, что они считают себя обязанными в любом случае помогать всем, кто попросит. Но помощь бывает разной. Одно дело иной раз принести продуктов пожилому человеку. И другое дело, знаете ли, постоянно жить с этим пожилым человеком, вынося и днем и ночью за ним судно и вообще полностью его обслуживая. А сами вы на что будете при этом жить? Каковы ресурсы вашего организма, хватит ли их, чтобы полностью посвятить себя уходу за лежащим больным? А вы знаете, что это может очень угнетающе действовать на психику – совершенно безрадостная жизнь в обществе тяжелобольного, оказывающего на вас соответствующее неприятное информационное воздействие? Такая нагрузка на психику, постоянное пребывание в обществе человека, оказывающего токсичное информационное воздействие, связанное с болезнью и смертью, очень истощает силы. На сколько вашего энергетического ресурса хватит? Вы имеете возможность позволить себе отдых, который хоть как-то компенсирует ваши затраты? У вас есть кто-то, кто безвозмездно оказывал бы психологическую поддержку уже вам, если вам станет плохо? В конце концов, есть кто-то, кто позаботится уже о вас, если вы сами сляжете с какой-то физической болезнью? Подумайте об этом, прежде чем отдавать свою жизнь другому человеку. Знаете ли, другой жизни у вас не будет, эта – ваш единственный шанс. Обратите внимание, как дорого оценивают психологи свою работу. Они обосновывают это тем, что им тяжело выслушивать исповеди о людских бедах. Да, они подвергаются отрицательному информационному воздействию и им тяжело его переносить. Но они же берут большие

деньги за это и потом на эти деньги могут купить и психологическую помощь уже себе, и различные радости жизни, оплатить медицинскую помощь, если она им понадобится; они приобретают хорошие квартиры и живут в хороших жилищных условиях. А у вас есть возможность приобретать все эти блага? Что дает вам основание раздавать последние жизненные силы кому-то? Просто подумайте о том, чем вы будете компенсировать серьезные энергозатраты на уход за тяжелобольным. Это, знаете ли, не только выслушать, как психолог! Это еще и определенные физические действия, это ваша несвобода и постоянный контакт с человеком, оказывающим на вас отрицательное информационное воздействие даже своим видом. А теперь подумайте, так ли велик ваш энергопотенциал, чтобы раздавать свою жизненную энергию постороннему человеку, от которого вы ничего не получаете? В конце концов, каждый человек сам должен быть ответственен за свою жизнь. И если персоне хочет, чтобы за ней ухаживали, она должна чем-то расплачиваться. Это нормально – чтобы ухаживающий получал компенсацию за свой труд. А получает он частенько одни претензии: не так ухаживает. Да, если это родители, которые вас вырастили, тогда, конечно, это ваш долг – о них позаботиться. Но тоже неплохо бы рассчитать силы: сколько именно своей энергии вы можете им отдать. Вы не обязаны и не должны отдавать им всю свою жизнь. Сколько можете – столько и отдайте. Сколько можете! Невозможно никому обеспечить идеальный уход, если вы не олигарх. У обычного человека нет таких средств, чтобы обеспечить лежачему больному идеальный уход. Что можете – то и обеспечиваете. Не забывая о том, что если вы истратите весь энергетический потенциал и ничем его не пополните, то вашим родителям уже не от кого будет получить помощь. В конце концов, каждый человек не просто так получает болезни, а в результате каких-то своих действий, не так ли? Кто совершал эти действия? Он совершал. Значит, он и отвечает за то, что в результате этих действий получил. Вы не должны брать на себя всю ответственность за жизнь другого человека, кем бы он вам ни приходился. Он тоже человек, совершенно отдельная от вас личность, и он вполне может и должен отвечать за свою жизнь и свои поступки.

Это я описала крайние случаи, когда жизнь одного человека полностью съедается другим, когда лежачий больной живет только за счет другого, за счет его жизненной энергии, которую тому, в свою очередь, бывает просто нечем восполнить.

А ведь сколько существует менее серьезных ситуаций! Конечно, дружба предусматривает помощь другу. Но если она односторонняя, то есть только вы предоставляете другу помощь, а он не помогает вам и существенно (помощью или подарками) не благодарит, то вы снова растрачиваете свою жизненную энергию. В эти игры играть можно, если у вас большой энергетический потенциал – хорошее здоровье, хороший денежный запас, постоянный надежный источник дохода, личная группа поддержки. Но если ничего этого у вас нет, то как можно разбазаривать

драгоценную жизненную энергию, помогая человеку, который не отвечает помощью? Аналогично я могу сказать и о бесплатной работе. В начале карьеры, когда у вас есть хороший запас здоровья и поддержка родителей, можно поработать и бесплатно. Поработать на имя, заводя полезные связи и получая удовольствие от работы в какой-то престижной организации, получая опыт и стаж, в конце концов. Но когда ваш энергоресурс уже поистрачен, когда поддержки родителей больше нет, и здоровье уже не то, и помочь вам некому, а надо самому оплачивать каждый день и пропитание, и коммунальные расходы, и одежду, и многое другое, – тогда вы поймете, что бесплатно или же за такие деньги, которые не компенсируют полностью ваши трудозатраты, уже работать не можете просто физически. Вы придете к выводу, что оплата труда должна компенсировать ваши энергозатраты, и надо, чтобы что-то у вас еще оставалось про запас и на счастливую старость. Иначе это – перерасход жизненной энергии, ведущий к нарушениям здоровья, ранней старости и смерти. Это понимаешь, только уже прожив жизнь. Но можно ведь понять и раньше. Прежде чем на что-то тратить свой энергоресурс, надо бы хорошенько подумать: **а каких энергозатрат мне будет стоить достижение этой цели и с чем я останусь, если потрачу эти силы?** Об этом неплохо бы думать каждый раз, когда вы ставите перед собой какую-то цель. Сколько вам будет стоить ее достижение и что вы станете делать, когда имеющийся на данный момент ресурс потратите? **Чем будете компенсировать энергозатраты?** Вы в курсе, что, когда человек слишком сильно расходует свой энергоресурс, он заболевает? Поначалу это нервное истощение. А потом оно выливается в физические заболевания. Вот почему я еще раз повторяю: разумно будет перед тем, как браться за какое-то дело, провести инвентаризацию всех своих ресурсов и подумать о том, как, из каких источников вы будете компенсировать энергозатраты. Человек в состоянии нервного истощения никому не нужен, неинтересен и не способен на достижение хоть сколько-нибудь существенных целей. Просто не доводите себя до этого.

Начинаться может с малого. Вам присылают картинку в соцсети, а вы в ответ пишете целую балладу. А потом у вас возникает ощущение провала, ощущение, что вы навязываетесь человеку, ведь он даже не ожидал от вас такого послания и ничего не ответил. Помните, что должен быть равноценный энергообмен, а не игра в одни ворота. Вам прислали картинку – напишите «спасибо». Этого вполне достаточно. Не надо в ответ описывать свой день и мысли по поводу последних событий в мире.

Кстати, это очень полезный прием общения, позволяющий нравиться собеседникам: придерживаться *того же формата общения*, что и ваш визави. Он к вам обращается с короткой репликой – и вы отвечаете коротко. Он к вам с юмором – и вы с юмором. Говорите в том же стиле, что и он, используя примерно ту же лексику. И вы для него станете своим человеком. Он почувствует, что вы с ним на одной волне. А если вы

сможете вставить в разговор фразу из каких-то явно знакомых ему фильмов или книг (если вы заметили, что он эти фильмы или книги упоминал), это будет уже высший пилотаж. Так вы покажете человеку, что вы – свой, такой же, как и он, из той же среды, с теми же интересами. Вы продемонстрируете, что понимаете его. Когда люди говорят на языке одних и тех же прочитанных книг или просмотренных обоими фильмов, это очень сближает. Но это же и есть равноценный энерго- и информационный обмен! Обмен информационными потоками с примерно одинаковыми качественными характеристиками! Вы обмениваетесь информационным воздействием, исходя из общих существенных составляющих информационных портретов – у вас общие интересы, в ваших информационных портретах (то есть в информационных массивах, характеризующих личность) записаны одни и те же книги и фильмы. А поскольку информация и энергия очень связаны, значит, и энергетический обмен при этом равноценный, и никто в этой паре не растрчивает свою энергию без компенсации. Вы партнеру – информационное воздействие определенного качества, и он вам – информационное воздействие такого же примерно качества. А писать романы в ответ на присланные картинки и признаваться в любви, отвечая на простое «привет», – это растрратить себя, свой энергопотенциал впустую.

Точно так же растрчивать себя впустую – это уделять внимание человеку, который пренебрегает вами. Выше я писала о том, как женщины растрчивают себя, сливая свою жизненную энергию мужчинам, которые их бросили. Но ведь, прежде чем он вас бросил, были же «первые звоночки» – проявления пренебрежения. Допустим, вы идете с мужчиной по улице, и вдруг он, ни слова не говоря, не предупредив вас, куда-то отходит – может, за сигаретами или такси остановить. Это уже невнимание к вам, пренебрежение вами. Как будто вы не с ним, как будто вас нет. А вы продолжаете с этим мужчиной спать, может, еще и кормите его, психологически поддерживаете или делаете для него что-то еще. То есть вы уделяете внимание тому, кто не уделил даже чисто формально, по этикету, внимания вам. А надо на игнор отвечать игнором. Он проигнорировал вас – и вы проигнорируйте его: идите по своим делам, раз он отошел в сторону, не предупредив вас. И по своим же делам идите, если вы договорились о встрече, а мужчина не пришел или опоздал. Если так поступил, он не считается с вами. А возможно, он это делает даже специально – откачивает вашу энергию. Он же знает, что вы о нем думаете, волнуетесь из-за того, что он опаздывает. И его знание о том, что вы из-за него переживаете, и есть получение им жизненных сил от вас. Это же приятно! А если вы его еще и упрекнете в том, что он не пришел вовремя или вообще не пришел, так это совсем кайф: он получил подтверждение, что он вам небезразличен, вы к нему неравнодушны, у вас его отсутствие вызвало эмоциональную реакцию. Именно эмоции, которые мы тратим на другого человека, дают ему жизненную энергию. Именно эмоции человека ценны. Вот почему

многие мужчины не довольствуются только сексом – тем, что могут им предоставить проститутки. Они ищут таких женщин, которые будут демонстрировать привязанность к ним, эмоциональную зависимость, будут испытывать эмоции и показывать их. Это небезразличие – отдача человеком эмоций – очень ценно. Эмоционально не окрашенное информационное воздействие одного человека на другого не такое качественное, оно намного беднее, примитивнее, не такое «вкусное». К сожалению, многие **собирают наши эмоции, не давая взамен своих**. Таких людей называют манипуляторами. Это могут быть и мужчины, и женщины. Хотя чаще все-таки в эмоциональную зависимость от манипулятора попадают женщины. Они пропускают моменты, когда мужчина делает что-то неприятное для них, вызывающее душевную боль, ревность, другие негативные эмоции. Они эти эмоции проявляют, манипуляторы получают кайф от осознания, что небезразличны жертве, а жертва истощает свой энергетический потенциал, практически полностью сливая его манипулятору. Что делать? При первом же «звоночке» пренебрежения в ваш адрес, в первый же раз, когда с вашими интересами не посчитаются, надо просто прекращать общение с этим человеком. Вы себя не на помойке нашли, чтобы растрачиваться на того, кто не считается с вами. Хотел бы – приехал бы вовремя. К той женщине, которую ценят, приезжают заранее, чтобы, не дай бог, не опоздать! Опоздывает? Не ждите. Уходите по своим делам. Не тратьте самый драгоценный ресурс своей жизни – время. И не соглашайтесь сразу же на следующую встречу. Теперь мужчине нужно чем-то доказать, что он серьезно к вам относится и сожалеет о своей оплошности. Как он будет это доказывать – его проблемы. Но доказательство не должно оставить у вас сомнения в его искренности. В противном случае – нечего тратить на него свой энергетический ресурс.

Поймите, чем больше вы проявляете хоть положительных, хоть отрицательных эмоций в адрес человека, тем больше вы к нему привязываетесь. На этом и играют манипуляторы. Они демонстрируют пренебрежение к вам – или опозданиями, или вниманием к персонам противоположного пола в вашем присутствии, или такими фразочками, которые пикаперы называют негхитами, – колкими замечаниями в ваш адрес, которые опускают вас в собственных глазах и глазах окружающих, хотя говорятся вроде как из лучших побуждений. Все это вызывает у вас отрицательные эмоции, а то и желание доказать, что вы «не такая»/ «не такой», и вы включаетесь в игру манипулятора. А он при этом игнорирует ваши переживания, никаких эмоций на вас не тратит, хотя может и разыгрывать их. В результате вы даете манипулятору очень насыщенное, полноценное воздействие, с богатым спектром качественных аспектов информации, а он вам – выхолощенное, безэмоциональное. Поймите, что при этом вы растрчиваете энергию без компенсации. Самый простой способ не слить свой энергопотенциал в пользу какого-то энергетического вампира или эксплуататора – это при малейшем пренебрежении или отрицательном информационном

воздействию, например, в виде любой критики в ваш адрес, просто прекращать общение, не играть в эти игры. Потому что, когда вы потратите на человека эмоции, вы уже привяжетесь к нему (так мы устроены, что привязываемся к тем, на кого тратим эмоции), и вам будет сложно выйти из этой зависимости. Вот почему многие годами не могут освободиться от привязанности к персоне, которая их бросила. Эмоциональная зависимость возникла! Это *вы* вкладывали эмоции, и у *вас* возникла привязанность к человеку. А *он*-то эмоций в ваши отношения не вкладывал, он просто наблюдал за тем, как вы мучаетесь, ревнуете, переживаете, испытываете душевную боль, и получал удовольствие от ваших мучений. Но *вам* он никаких эмоций не дарил! Поэтому ему легко будет разорвать общение, когда он вами наиграется, когда вы ему надоедите, а вот вам, если вы тратили на это общение свои эмоции, будет очень тяжело «отпустить». Придется, возможно, еще сильно истратить свой ресурс на оплату работы психолога. Вот и будьте внимательны и бдительны: **не отвечайте повышением интереса к человеку, если он понизил к вам интерес и показал пренебрежение к вам.** Это будет неравноценный энергообмен, который со временем приведет вас к сильной психологической зависимости от персоны и полному сливу в ее пользу своего энергopotенциала, а значит, к ослаблению вашего организма и вашей личности, к снижению ваших возможностей занимать хорошее положение в социуме.

Энергетическая емкость человека и энергетический потенциал пары

Энергетическая емкость человека – это тот объем количества и качества информационного воздействия, которое человек в состоянии принять, обработать и сохранить в своем информационном портрете как некие составляющие своей личности без ущерба для своего психического и физического состояния. Естественно, это не может быть постоянной величиной. Если человек устал, израсходовал свой энергетический потенциал, то и способность принимать и запоминать (хранить в своем информационном портрете) информационное воздействие у него снижена. И понятно, что у всех людей различная энергоемкость. Кто-то больше может воспринимать воздействия от других людей и от окружающей обстановки, кто-то – меньше. Энергоемкость личности может зависеть от энергетического потенциала личности. Если человек много тратит энергии на то, чтобы восприниматься как яркая личность, на продвижение в социуме, то у него может не хватать сил на то, чтобы воспринимать такое же интенсивное информационное воздействие от человека рядом. Вот почему бывают пары, в которых женщина очень яркая, а рядом с ней невзрачный такой мужчина, молчаливый и как-то не сильно проявленный в социуме. И аналогично: мужчина очень

харизматичный, успешный, богатый, шикарно выглядит и вдруг женится на так называемой серой мышке. Просто мало кто может, будучи яркой популярной личностью, постоянно – дома, в быту – взаимодействовать с такой же по силе личностью. Силы уходят на достижение собственных целей, на создание собственного имиджа. Вы можете проследить за собой (мало кто на это внимание обращает, а вы обратите): когда вы как-то особенно шикарно одеты, а если вы женщина, то еще и накрашены, и с прической, в туфлях на каблуках, то вы устаете больше, чем когда вы в домашнем затрапезном образе. Вот почему человек, придя домой, стремится переодеться в домашнее, в спокойных тонах, свободного покроя, во что-то мягкое, а женщины дома смывают боевую раскраску. Все это – и раскраска, и изысканная одежда – дополнительное информационное воздействие на себя же, и это надо выдерживать, на это тратятся силы. Просто прислушайтесь к себе, и вы это сами почувствуете.

Вот и получается, что когда люди составляют пару – достаточно стабильную, устойчивую систему, то появляется энергетический потенциал пары. Это сумма энергетических потенциалов обоих в паре. При этом общий энергетический потенциал пары может быть высок за счет кого-то одного. Например, мужчина занимает высокую должность, у него высокий энергетический потенциал. Поэтому вполне нормально, что рядом с ним находится так называемая простая женщина, которая ничего выдающегося в социуме не достигла. Зато она не тратит много энергии на всякие достижения, и у нее довольно большая энергоемкость личности, позволяющая ей воспринимать своего яркого, излучающего энергию мужа. Обратите внимание, что даже в советское время при всеобщей трудовой повинности многие жены начальников не работали, и сейчас многие жены мужчин, которые могут содержать семью, не работают или имеют небольшой женский бизнес, не требующий усиленных интеллектуальных и физических затрат. Вообще, это логично и вполне обоснованно, что женщина не работает, если ее муж успешно продвигается в социуме, а она ему создает необходимый комфорт дома, и физический, и психологический. Это ведь тоже энергозатраты, тоже своего рода работа. Вот почему вполне справедливо в таких парах делить деньги, заработанные мужем, пополам, как и положено по закону. Еще неизвестно, как мог бы подняться в социуме этот мужчина, если бы не помощь, поддержка и безусловное его принятие той женщиной, которая идет с ним рядом по жизни. Эти люди составляют гармоничную пару, их союз узаконен официально. Поэтому вполне логично говорить в данной ситуации о достижениях не только конкретной личности – мужа, но и этих двух людей как пары: в том, что муж достиг высоких результатов, безусловно, есть и заслуга жены. Да, правда жизни такова, что невозможно оптимизировать сложную систему, такую как семья, по всем параметрам. Сложная система – это термин теории сложных систем, обозначающий систему, которая не может быть полностью определена в виду своей сложности. Люди видят и воспринимают

сложную систему, интуитивно понимают, что она сложная, но полностью ее описать невозможно. Поэтому не могут быть оба элемента сложной системы «пара» оптимизированы по яркости проявления в социуме. Да, бывают такие пары, в которых оба – звезды. Но даже в них кто-то более звездный, кто-то менее. Хотя очень редко такие пары встречаются, и какие в реальности отношения там – неизвестно. Собственно, могут быть самые разные ситуации. Например, мужчина успешный бизнесмен, а дома у него – сварливая, не поддерживающая его жена. Но он настолько силен, что достиг успеха вопреки выбрыкам этой своей жены. Такое ведь тоже может быть. Но это не означает, что нужно отрицать роль мягкой женственной женщины, которая создает домашний уют и хорошую психологическую атмосферу в семье для продвижения мужа в социуме. Да, сама она ушла в тень, сама она не излучает в социум энергию. Но она создает мужчине необходимый ему комфорт, и это помогает ему достигать высоких целей. Почему нужно отрицать возможность таких отношений в паре и считать такую женщину какой-то глупой тунеядкой? И как же несправедливо бросать такую женщину без средств к существованию, не поделившись с ней заработанным! Да, надо признать, что в современном мире существуют мужчины, которые обходят норму закона о том, что все заработанное в браке при разводе надо поделить пополам. Я не юрист и не знаю, как эти действия квалифицировать с юридической точки зрения. Я могу рассуждать лишь как обыватель: это, на мой взгляд, нечестно по отношению к жене, если она была поддержкой, помогала мужу, обеспечивая ему прочный тыл и домашний комфорт. Но, к сожалению, сейчас возможность таких действий со стороны мужчины приходится учитывать. И что мы имеем в результате?

Нужно ли женщине быть самодостаточной?

Муж приходит с работы домой, а жена не уделяет ему внимания, не беседует с ним, не выслушивает его, не кормит его ужином, а занимается работой – выходит в прямой эфир на Ютубе, то есть вместо мужа общается с посторонними людьми – или занимается другой какой-то работой, например, пишет книгу или программу для компьютера. Или, может, вообще задержалась в офисе, достигая очередной вершины в карьере. А муж тем временем приходит после трудового дня в пустой дом и ощущает себя одиноким: ему не с кем поделиться переживаниями, не от кого получить душевное тепло, его никто не встречает и им никто не интересуется. И так – постоянно. Это нормально? Это – современная, успешная, самодостаточная женщина. У нее на первом месте работа. Она же сама зарабатывает себе на жизнь. Муж у нее на втором плане. Эта женщина – сильная и независимая. И сейчас очень распространена точка зрения, что женщине так и надо жить: надеяться только на себя,

потому что муж не обязан материально обеспечивать жену и даже своих детей. Но раз нужно надеяться только на себя, то работа, зарабатывание денег будет, конечно, на первом месте. Потому что эта женщина знает: случись с ней что-то, потеряй она заработок – муж не поможет. Не он главное в ее жизни, а работа. Потому что именно работа – источник средств к существованию, а может, если повезло, еще и увлечение, такой себе «свет в окошке». И вполне логично, что она на первое место ставит работу.

Возникает вопрос: а зачем человеку семья, если его там никто не встречает, не выслушивает, морально не поддерживает, на восхищается им? Зачем мужчине такая жена, у которой на первом месте не он, а работа?

И вообще, это, по крайней мере, невежливо: взаимодействовать с человеком и при этом не показывать, что он для вас значим. А ведь семья – это теснейшая связь людей, это интимная близость, которая вообще-то должна быть не только физической, но и психологической. И вот женщина так плотно взаимодействует с мужчиной, что впускает его в свое тело и живет с ним в одной квартире, может, даже в одной комнате, но когда этот мужчина, уставший после трудового дня, приходит домой, ее нет. Она не компенсирует своим вниманием возможную нервозность, которая имела место у мужчины в течение рабочего дня, его разочарования, неудачи, конфликты, она не проливает бальзам внимания на его израненную душу, а игнорирует его, занимаясь своими делами. Лично я на месте мужчины почувствовала бы, что ко мне относятся с пренебрежением, и вряд ли захотела бы что-то хорошее делать для такого партнера, а при наличии возможности вообще развелась бы.

Эта сильная независимая женщина вместо того, чтобы пообщаться с мужем – выслушать его и поделиться с ним также и своими наблюдениями за жизнью, занимается карьерой. И зачастую это карьера в Интернете: она с утра до ночи делится со своими подписчиками впечатлениями и мыслями. Да, обилие подписчиков приносит деньги и продвижение в социуме. Но ведь логично предположить, что если бы женщина выговаривалась с мужем, то вряд ли у нее была бы потребность столько всего публиковать в Интернете. А зрительницы, слушательницы, читательницы видят популярность такой женщины и тоже хотят *так*. Все большее количество барышень ставят свое продвижение в Инстаграме или на Ютубе выше, чем необходимость уделить внимание своему мужчине. А если с продвижением в Интернете не получается, то женщина выбирает другую карьеру, и тоже она у нее на первом месте. Это же деньги! И продвижение в социуме. А все ли так могут жить – есть и карьера, и продвижение, и подписчики, но нет реально близкого человека, который *лично*, а не по Интернету, выслушает твои переживания, которому интересны твои мысли и чувства? Бывает, в какой-то момент гонки за популярностью и деньгами

в жизни женщины происходит что-то такое, благодаря чему она обнаруживает, что она *одна* – либо фактически одна, либо одна в паре: с мужем нет взаимопонимания, он не ощущается как близкий человек, он не хочет ее выслушать и о своих переживаниях тоже не рассказывает. А вот так! Вся энергия была отдана карьере! Сколько бы у вас ни было подписчиков в соцсетях, это не заменит душевного тепла одного-единственного близкого человека. Так устроен мир.

Конечно, зарабатывать много денег – это прекрасно. Но как в таких отношениях, где женщина на первое место ставит карьеру, а мужу уделяет внимание по остаточному принципу, муж почувствует себя *мужчиной* – особью более сильной, чем женщина? Как, если эта женщина, может, еще и больше его зарабатывает? Как мужчина в наше время показывает женщине свою силу? В основном деньгами (я не рассматриваю демонстрацию силы битьем или оскорблением женщины). Раньше рыцари сражались за женщин и убивали за них. Сейчас это противозаконно, поэтому мужчина может показать свою силу и превосходство только деньгами. Вот почему содержать свою жену или, по крайней мере, давать ей понять, что, если она потеряет работу, ты поддержишь ее уровень жизни за счет своих средств – это *мужское поведение*. Это и называется взять ответственность за женщину. Но нет, женщины сейчас часто говорят: «Мы не хотим, чтобы мужчины брали за нас ответственность, мы сами за себя отвечаем, мы такие же сильные, как мужчины, а то и сильнее, мы зарабатываем не меньше, а может, и больше мужчин!» В результате широкого распространения такой женской стратегии все меньше остается *мужчин с мужским поведением* – когда мужчина «решает вопросы», защищает свою женщину, в том числе и от безденежья и сильных стрессов, связанных с недостатком средств на жизнь. Просто в этом нет необходимости: женщина не хочет позволить мужчине взять на себя заботу о ней, о ее жизни, о ее комфорте. Ведь женщина так боится оказаться зависимой от мужчины! «Я все решу сама, я защищаю себя сама, я обеспечиваю себя сама, я все могу сама!» Женщина настолько боится оказаться зависимой от мужчины, что не решается забеременеть до тех пор, пока у нее в личной собственности не будет достаточно доходной недвижимости и большого собственного заработка (я не осуждаю это, я как раз очень хорошо понимаю, что женщина вынуждена так себя вести, и просто констатирую факт, что такое явление имеет место из-за особенностей современного общества). На помощь мужчины во время беременности и ухода за младенцем женщина тоже не рассчитывает. Почему? Боится оказаться от мужчины зависимой. Он же может в любой момент ее бросить. Он безответственный. К тому же, возможно, и не зарабатывает достаточно, чтобы содержать жену и ребенка.

Это замкнутый круг: женщина не видит в мужчине его превосходства над ней, ведь равноправие же, и каждый сам за себя и рассчитывает только на себя, и нужно быть сильной, независимой и самодостаточной, а мужчина, не получая от женщины признания своего превосходства, не

ощущает себя рядом с ней *мужчиной*, то есть человеком, который сильнее женщины и берет ее под свою опеку. Понимаете ли, от природы мужчина сильнее женщины! И так было во все времена. Но сейчас женщины не хотят этого признавать. И действительно, современный мир создает *иллюзию того, что женщина может быть такой же сильной, как мужчина*. Это потому, что деньги в наше время зарабатываются в основном не физическим трудом, а умственным. В этой сфере женщины вступают в конкуренцию с мужчинами, и начинается это еще в школе, когда девочки учатся лучше мальчиков. Девочки, которые учатся лучше мальчиков, никак не чувствуют мужского превосходства, они, наоборот, чувствуют *свое* превосходство и уже в школе задаются вопросом: «А зачем мне мужчина, если он слабее меня?» Я лично считаю, что было бы более правильным учиться в отдельных школах: женские школы (для девочек) и мужские (для мальчиков) – чтобы девочки не привыкали с детства конкурировать с мужчинами, чтобы они это не воспринимали как естественное состояние. Да, чтобы сделать карьеру, надо конкурировать с мужчинами. Но чтобы рядом с вами по жизни шел сильный мужчина, готовый вас защищать и оберегать, как раз не надо конкурировать с ними, а надо все-таки признать их превосходство! И оно на самом деле есть. Это лишь *иллюзия* – что женщина и мужчина равны по возможностям. Ну и что, что девочки обычно учатся лучше, чем мальчики? Ведь потом, во взрослой жизни, именно мужчины выполняют самую тяжелую умственную работу, именно мужчин больше в крупном бизнесе. Да, есть и женщины, тяжело работающие умственно. Но какой ценой достаются все эти успехи в науке? Зачастую ценой потери женской привлекательности, а то и женского счастья и даже здоровья. Если не знаете этого, вы далеки от науки и другой тяжелой умственной работы вроде работы программиста, например. Я сама занимаюсь наукой в такой области, где требуется очень напряженная умственная работа, и другим сложным умственным трудом и знаю, как это тяжело. Это непомерно тяжело для женщины, это отрицательно влияет на ее нервную систему, может вызвать гормональный дисбаланс и прочие неприятности в организме. Но самое главное – страдает от хронического перенапряжения нервная система. Мозг перегружен и не справляется с управлением системами и органами тела. Успех в тяжелой умственной работе дается женщине за счет колоссальных затрат здоровья! А у мужчины такой же уровень успеха не сказывается на здоровье отрицательно, так как у него мозг просто более мощный, чем у женщины. Это просто информация к размышлению. Я не настаиваю на том, что это единственно правильная точка зрения.

Как снизить вероятность ошибки в партнере

Понятно, что не все мужчины хотят содержать своих жен и даже детей, понятно, что у разных людей разные взгляды. Главное, чтобы люди со схожими взглядами находили друг друга. Тогда это будут гармоничные пары – когда у жены и мужа схожие представления о ролях мужчины и женщины в социуме и в семье.

Однако для того, чтобы образовать с кем-то гармоничную пару, надо для начала понять, какие лично у вас представления о тех или иных важных для отношений вещах, какое лично у вас мировоззрение. Потом уже можно сличать свое мировоззрение с мировоззрением потенциального партнера. Вот для чего целесообразно на стадии ухаживания (за женщиной – в классическом варианте отношений) ходить в кино и театры. Не для галочки, а чтобы вместе посмотреть на какие-то события, которые могут неоднозначно восприниматься, и сравнить свои восприятия, и поделиться своими соображениями на морально-этические темы, например. Конечно, удобно, когда и женщина, и мужчина ежедневно публикуют свои мнения по различным вопросам в соцсетях. Почитал страницу человека – и имеешь представление о его мировоззрении. Но далеко не все так делают. Более того, большинство людей вообще не имеют своей точки зрения по каким-либо вопросам, кроме самых примитивных бытовых, и не могут выражать свои мысли ни письменно, ни даже устно. Таким людям, может, и не важно мировоззрение партнера. Им достаточно, чтобы тот мог заниматься сексом, может, еще добавляются некоторые требования бытового плана: например, для мужчин – не злоупотреблять спиртным, для женщин – вкусно готовить. Но книги вроде этой для таких людей не пишутся. Такие люди книг вообще не читают. Мои читатели – люди развитые. А таким людям, конечно, целесообразно ознакомиться с информационными составляющими личности (с информационным портретом) человека, с которым планируются близкие отношения. Высказывайте свое мнение по различным вопросам. Вот вы прочитали какую-то статью в Интернете, и у вас возникло мнение по той теме, которой была посвящена статья. Вы можете опубликовать пост на странице в соцсети, а можете просто озвучить возникшее у вас мнение потенциальному партнеру. И посмотрите на его реакцию. Конечно, человек может согласиться с вами, только чтобы войти к вам в доверие и побыстрее получить от вас то, что ему нужно, – секс, деньги или еще что-то. А вы проследите за невербальными сигналами личности – за выражением глаз, за движениями рук, ног, тела. Прислушайтесь к своей интуиции – что она вам подсказывает? Прислушайтесь к своему телу. Ваше тело сформировано в результате миллионов лет развития человечества, и в нем заложены программы реакций на самые различные раздражители, в том числе на ложь, на лукавство, на манипулирование. Если вдруг при общении с человеком или после такового у вас разболелась голова или еще что-то разболелось, пропал или наоборот ненормально вырос аппетит, или, может, вы ощутили давление в области щитовидки или еще где-то в теле, тяжесть в ногах или в руках ощутили – это не просто

так. Это реакция вашего тела на потенциально токсичный для вас контакт. Не пренебрегайте этими сигналами. А также обратите внимание, не получается ли так, что только вы делитесь впечатлениями и мнением о каких-то событиях или публикациях, а партнер никогда подобных разговоров не заводит, а лишь поддакивает вам, повторяя своими, а то и вашими словами ваши же мысли.

Многие психологи и женские тренеры советуют женщинам скрывать от мужчин свои взгляды, чтобы не спровоцировать ситуацию, когда женщина высказала свое мнение, а оно резко не соответствует мировоззрению мужчины, и он быстренько смывается – только его и видели. Но разве не лучше, чтобы он смылся в начале знакомства, когда у женщины еще не сформировалось к этому человеку психологической привязанности? Или надо вступить с ним в близкие отношения, выйти за него замуж и быть вынужденной всю жизнь или, по крайней мере, длительное время изображать из себя ту, которой не являешься? Это же очень напрягает! Получается, что женщина выходит замуж не за близкого по духу человека, не за родственную душу, а лишь бы за кого, лишь бы рядом был мужчина, все равно какой. Потом этой женщине очень тяжело, а разорвать брак не всегда можно, тем более когда появляются дети. Зачем так мучить себя? Но тут мы снова возвращаемся к теме *самодостаточности*. Если женщина может сама себя материально обеспечить, то ей нет необходимости выходить замуж лишь бы за кого и терпеть неприятного ей человека без возможности с ним разъехаться. Тут важен баланс. Да, женщине целесообразно приобрести профессию и навыки зарабатывания денег. Чтобы иметь возможность тщательно выбрать спутника жизни, а не соглашаться на лишь бы кого. И я совсем не имею в виду, что я против того, чтобы женщина, состоящая в браке, зарабатывала деньги. Почему бы и нет? Это некая страховка на черный день и возможность освободиться от уз, если они станут невыносимы. Но все-таки чем же тогда мужское поведение отличается от женского, в чем проявляются сила и превосходство мужчины, если мужчина ничем не облегчает жизнь своей женщины, не заботится о ней, не повышает ее жизненный уровень? Да, она может заработать и без него. Но с ним ей должно быть комфортнее и защищеннее. Иначе зачем он ей? Только для секса? Это тогда животные какие-то отношения. Если мужчина хочет иметь рядом женщину, которая слабее его и смотрит на него снизу вверх с восхищением, если ему нужна женственная кошечка рядом, женщина, занимающаяся женскими домашними делами, а недвигающая науку и поднимающая производство, то он должен материально ее обеспечивать. И вот тогда почему бы этой женщине, которая может и науку двигать, и производством, и бизнесом заниматься, не приготовить мужу вкусную еду и не погладить ему рубашки? А если женщина каждый день должна решать задачу, где ей взять денег на жизнь, то у нее просто энергии не хватит еще и хозяйство вести и о муже заботиться. Либо она быстро истощится и постареет. А он потом, избалованный ее заботой,

захочет какого-то более красивого и молодого тела и найдет его. Если женщина отдает свою энергию заботе о муже, то эта энергия должна быть мужем скомпенсирована. Если он реально представитель сильного, а не слабого пола. Женщине нужно тщательно изучить мужчину, прежде чем верить ему себя и отказаться от своей карьеры в обмен на помощь этому мужчине. Такое предпочтение – ведение дома и психологическая поддержка мужчины вместо собственной карьеры – должно быть проявлением доверия после того, как вы убедились в порядочности мужчины и его любви к вам, а не выбором по принципу «потому что мне так легче жить». И, естественно, любовь и порядочность доказываются не словами, а поступками. Вот почему решиться на такой шаг – поставить мужчину на первое место в своей жизни – можно, только узнав этого мужчину достаточно хорошо. Ну и лучше бы иметь жизненный опыт, конечно, чтобы снизить вероятность ошибки. В юности браки частенько заключают под действием гормонов или исходя из того факта, что невеста уже «залетела». А потом, по прошествии лет, попав вместе в какую-то стрессовую ситуацию типа карантина, вынудившего членов семьи круглосуточно находиться друг с другом в одном помещении, обнаруживают, что длительное пребывание рядом с супругой/супругом невыносимо. Вы можете узнать, что ваша жена – истеричка или зануда, которая без конца «капает вам на мозги». Жена же может обнаружить, что какие-то привычки мужа она просто не в состоянии выдержать. Это может случиться даже без карантина, без стрессовой ситуации, а просто «по ходу пьесы» – в какой-то момент вы вдруг осознаете, что с этим человеком вам жить тяжело. А все потому, что перед тем, как вступить в брак, вы этого человека не узнали хорошенько и, возможно, у вас сложилось о нем ложное представление. Расставаться всегда очень больно, даже если вы этого человека не любили по-настоящему. Так не лучше ли было бы, прежде чем съезжаться и заключать брак, узнать мнение человека по различным вопросам, и вообще, его мировоззрение, привычки, происхождение, место работы и должность? И не просто его опросить, а сходить к нему на работу и посмотреть, действительно ли он работает там. И с его родственниками и друзьями неплохо бы познакомиться. А также не помешает создать проверочные сложные ситуации и посмотреть, как персона будет вести себя. Да элементарно – допустим, вы заболели. Его действия? Его слова? Или же вам надо в чем-то помочь. Допустим, принести что-то тяжелое или подвезти вас куда-то. Да, пусть даже к врачу. Посмотрите, как он будет реагировать на то, что вам надо к врачу. Лучше сразу, «на берегу», выяснить, что человек вас бросит, если у вас возникнет проблема со здоровьем, чем довериться ему, вложить в него массу своей энергии, привязаться к нему психологически, а потом быть брошенной без помощи, если вдруг с вами что-то случится (все мы люди, и в каждом организме может произойти поломка). А помощь из другого источника вы можете и не получить, так как тратили свою энергию на этого мужчину, а не на близкую дружбу с кем-то другим. Нет, лучше узнать человека в различных некомфортных

ситуациях до того, как принимать решение о существенном инвестировании своей жизненной энергии в отношения с ним.

Часть 2

Почему невозможна максимальная самореализация в нескольких областях

Обратите внимание: существует множество популярных блогеров, у которых очень много подписчиков и при этом профессии и образование непрестижные. То есть, если бы не блогерство, этот человек не был бы известен и не занимал бы интересного положения в социуме. Зато те, кто закончил престижный вуз, получил ученую степень и звание, что всегда, во все времена, считалось престижным и свидетельствовало о высоком уровне интеллекта, не являются обычно популярными блогерами. Почему?

И классический уже пример: очень часто человек достигает огромных успехов в бизнесе, науке, в том же блогерстве или еще каком-то творчестве, но не имеет счастья в личной жизни, а те, кто имеет счастливые семьи, зачастую никому не известны, никаких блогов не ведут и ни перед кем своим счастьем не хвастаются.

Все дело, опять же, в энергетическом потенциале личности. Как бы человек ни восполнял свою энергию (а зачастую ее просто не удается восполнить до конца по различным причинам – недостаток комфортного внешнего информационного воздействия в виде приятного общения, неправильное питание, нехватка отдыха и возможности побыть наедине с собой, суровые условия быта, неуверенность в завтрашнем дне, которая буквально сжигает энергию личности и т. д.), ему не удастся полностью восстановить ее запас, и с течением жизни ее уровень снижается, конечно. Если бы он не снижался, мы бы не умирали. Так вот, как бы то ни было, энергетический запас каждого из нас ограничен. И поэтому мы вынуждены его распределять между различными сферами деятельности. Существенные достижения в какой-то области, например, в науке, требуют серьезных энергозатрат. Поэтому у человека уже не остается энергии, чтобы такие же существенные достижения получить и в других сферах жизни. А если человек никуда особенно не вкладывался, ни в какой из сфер жизни не достиг своего максимума, то у него еще есть энергоресурс, чтобы затратить его на пиковое достижение в какой-то кстати подвернувшейся под руку сфере – в том же блогерстве, например. Этот человек, что называется, не выработан, у него есть ресурс. И вот он видит какую-то сферу, которая ему интересна, и начинает бить в одну цель – идти к успеху в этой сфере, и у него получается. Это не обязательно блогерство, просто именно оно теперь

доступно всем, у кого есть выход в Интернет. Это может быть и создание семьи. Многие женщины ставят перед собой такую цель и многие ее достигают даже в зрелом возрасте. Почему? Да потому что они не сильно вкладывались в другие сферы жизни. Может, им казалось, что сильно, но на самом деле это не был пик затрат, у них еще остались силы, и они начинают вкладывать их в поиск будущего мужа, в отношения с мужчинами, и достигают своей цели – находят нужного мужа. Но надо же вложить энергию в это дело! А если у женщины есть более важные дела, если она не может много сил и времени уделять поискам мужчины, хождению на свидания, обольщению, если ей приходится ежедневно искать заработок и много работать, чтобы элементарно выжить, если она, в конце концов, сильно устала после достижения какой-то крупной цели вроде защиты диссертации, то она просто не сможет вкладывать всю себя в другую глобальную цель типа замужества. Поэтому и результата у нее не будет. Снова я призываю вас: прежде чем ринуться достигать какой-то цели, оцените свой энергетический потенциал, чтобы потом не испытывать разочарования в жизни и душевной боли. Возможно, вы уже многого достигли такого, чего подавляющее большинство людей не достигают. Вы уже сильно израсходовали свой энергетический потенциал. Так разумно ли снова ставить перед организмом глобальную цель – такую, на которую придется опять потратить очень много энергии? Вы так загоните себя, как загоняли раньше лошадей, когда спешили куда-то доехать, сообщить важную срочную новость, а смены лошадей не было. Лошадь стегали и стегали, пока она не падала замертво. Ресурсы человеческого организма так же исчерпаемы, как и ресурсы лошади. Все мы млекопитающие животные. Мы не питаемся энергией из космоса, во всяком случае, наукой это не доказано. Нам для восстановления сил нужен прежде всего отдых.

Кроме того, как я уже объясняла выше, невозможно максимизировать одновременно все параметры сложной системы. На то она и сложная система, которой, кстати, является человек. Это нереально – достичь своего максимума во всех сферах жизнедеятельности. Можно во многих сферах достичь какого-то небольшого результата, это да, но не максимума. Поэтому у меня не вызывают доверия все эти «идеальные» инфобизнесмены, которые рекламируют нам себя как супер-успешных во всех областях – вот они-то знают, как жить, и нас научат. За большие деньги, конечно. Не бывает идеальных во всем людей и не бывает успеха во всем. Это невозможно по определению сложной системы, которой является человек. И если вы проанализируете жизненные результаты своих знакомых, то сможете убедиться в том, что не во всем они так уж успешны. Так почему у вас должен быть престиж и успех во всех сферах? Мы вынуждены признать, что в жизни бывают проигрыши, потери, неудачи, что мы не можем достичь максимального успеха во всех областях. Как это ни страшно звучит, такова реальность: иной раз надо смириться с тем, что мы не являемся суперпопулярными

личностями, и даже с одиночеством иногда надо смириться. Потому что энергопотенциал личности у каждого свой, и каждый из нас его на что-то уже поизрасходовал. Возможно, у вас были сложные условия жизни и вы вынуждены были расходовать свою энергию просто на выживание. Так как же вы можете требовать от себя такой же счастливой семьи, как у какой-то барышни, которой не приходилось выживать и у которой, возможно, из-за ее социального положения и природных данных организма изначальный энергопотенциал выше, чем у вас? Равенства в этом мире не может быть. Никто из нас не имеет возможностей таких же, как у других. У каждого из нас только свои возможности. И мы их используем как можем. И надо себя простить за потери и ошибки. В любой системе они допустимы, а в сложной системе они вообще практически неизбежны. Даже потери денег – так устроена жизнь, без этих потерь не бывает. Как говорится, скажите спасибо, что взяли деньгами. Я себя всегда утешаю так: «А что, если бы ты заболела и для лечения тебе нужно было бы истратить эту сумму? Ты была бы счастлива, если бы за эти деньги тебя избавили от болезни. А ты не заболела (как вариант: выздоровела без такой серьезной оплаты). Так что результат один и тот же – в случае, когда вынуждена была бы заплатить за выздоровление, или если бы просто потеряла деньги». Некоторые люди не могут смириться с любыми денежными потерями. «Упал курс национальной валюты! Я потерял(а) столько-то денег!» Ну да, нестабилен этот мир, такие потери неизбежны. Человеку неподвластно постоянно контролировать все параметры такой сложной системы, как его мир. Нет такой возможности! Если вы мне не верите, сами изучайте теорию сложных систем. Знаете, когда создают какой-то прибор или алгоритм обработки информации, делают допуски на ошибки, погрешности. Точно так же надо изначально делать допуски на ошибки, погрешности, потери в своей жизни. К потерям денег надо относиться как к естественному событию, и да, надо стараться все-таки иметь хотя бы небольшой ресурс на случай потерь, которые подстерегают нас на каждом шагу. И даже если вы потеряете весь материальный ресурс, вам пригодится как никогда ресурс информационный – в виде знаний, которые у вас просто невозможно отнять, по крайней мере, не лишив вас памяти, не лишив вас личности. Знаниями вы сможете заработать. Вот почему очень важно еще в самом начале жизни такие знания приобрести. Что-то такое, что всегда сможет обеспечить вас куском хлеба. Советую изучить еще в детстве иностранный язык либо приобрести навыки шитья, вязания, научиться чинить сантехнику или компьютеры (для мужчин). Этим всегда, во все времена, можно заработать на жизнь. Есть, конечно, и другие полезные навыки, я назвала лишь то, что первым пришло в голову. На это не затратится много ресурсов личности, но это даст вам базу для выживания. А дальше вы уже сможете ставить себе грандиозные цели в какой-то интересующей вас сфере деятельности. Но, как показала ситуация с коронавирусом и карантином, даже в очень развитом

технически обществе может сложиться такое положение дел, что, прежде всего, как и в любом другом обществе, будут востребованы самые простые услуги: починить сантехнику, какой-то прибор, компьютер, обувь, сделать укол, сшить или связать что-то из одежды, хотя бы чему-то элементарному, на уровне начальной школы, обучить и т. п. Впрочем, чем сильнее катастрофа в обществе, тем менее востребованы образовательные услуги. Но укол сделать или починить что-то из техники или обувь – это будет востребовано даже в условиях очень тяжелых социальных катаклизмов. А ведь это не так уж и сложно – научиться делать хотя бы внутримышечные уколы и чинить обувь. Вот чему надо обучать детей. Это обеспечит им основы выживания в любых ситуациях. В общем, я призываю своих читателей иметь в руках какую-то несложную профессию, которой можно просто заработать. Без каких-либо грандиозных планов и свершений, без защит диссертаций и ведения блогов с миллионной аудиторией. Надо иметь достаточно простые знания и навыки, которые просто позволят *выжить*. А потом уже можно думать о различных украшениях жизни в виде престижных дипломов или браков, красивых романов и популярности. Это просто украшения жизни, это не обязательно для выживания. И, как правило, все эти «красоты» требуют все-таки больших энергозатрат, а не у каждого есть высокий энергопотенциал личности. Обратите внимание, как в сложный период карантина всем резко стало не до красивых романов и не до грандиозных достижений. Люди озаботились прежде всего элементарным выживанием и свои энергоресурсы стали экономить, не растрачивая на то, без чего можно обойтись. Это разумно. Если жизнь тяжелая, то для начала надо обеспечить себе выживание, удовлетворение хотя бы потребности в еде. Собственно говоря, многие так живут постоянно. Так о каких красивых «отношениях» может идти речь, если у человека энергоресурса хватает только на удовлетворение базовых потребностей – потребности в пище и, в лучшем случае, еще жилище и лекарствах? Смотря в какой семье, у каких, насколько сильных в энергетическом плане родителей этот человек был рожден, каковы его задатки в плане здоровья, способностей. У каждого своя судьба. И да, иной раз таки надо смириться с тем, что чего-то вы просто не можете. А как вы хотели? Ну это же вранье – утверждать, что если человек будет представлять себе шикарную жизнь, то он ее получит. Как же не стыдно этим авторам книг по так называемому позитивному мышлению? Да сколько ни представляй, каких ритуалов ни проводи, если у тебя изначально нет таких условий, таких показателей личности, организма, среды твоего обитания, то ты не получишь все эти яхты, дома, квартиры и роскошных любовников или любовниц. Чтобы человек, находящийся внизу социальной лестницы, вдруг резко стал подниматься, у него:

- 1) должен быть высокий энергопотенциал личности,
- 2) должна сложиться управляющая ситуация, которая вынудит человека сильно измениться и в результате перейти на качественно новый

уровень жизни, при этом ему, естественно, должно хватить его энергоресурса.

А управляющие ситуации, которые нас подталкивают к глобальным изменениям, складываются не у каждого. От чего зависит возникновение управляющей ситуации? Может быть, от Высших Сил, которые как-то расписали предназначение данного человека и управляют его жизнью, создавая эти ситуации. А может, от случая. Может, наша жизнь, наш мир – это калейдоскоп. Случайно легла мозаика в калейдоскопе так, что создалась такая вот ситуация. А могла и не создаться. Мы не знаем устройства мира. Видимо, он непознаваем. Мы можем только предполагать. Но то, что управляющие ситуации, благодаря которым человек хоть немного поднимается в социуме, создаются не у каждого из нас, это факт.

Я почему все это объясняю? Потому что хочу показать, как можно трезво и реально смотреть на мир, быть реалистами. А то сейчас очень распространены такие «позитивные» призывы от авторов-приверженцев «позитивного мышления» – каждому доступно все, стоит только сильно захотеть и вкалывать с утра до ночи, и вы достигнете. Нет, это не так. Не всем всё дано. Поэтому надо хорошо взвешивать ваши энергоресурсы и затраты, в которые для вас лично может вылиться достижение той или иной цели. Чтобы не получилось так, что вы всю жизнь угробите на какую-то цель, которая в принципе для вас недостижима. Такой реалистический подход, объясняющий, что не всем дано достигать всего, уберет вас от сильного разочарования в жизни, от ощущения неполноценности из-за того, что вы не имеете чего-то, что имеют другие, от депрессии и нежелания жить. Все не могут быть счастливыми, любимыми и популярными. Но каждый человек на этой планете для чего-то нужен, раз уж он родился. Он уже вошел в эту огромную систему – в наш мир – как элемент системы. Без этого человека мир был бы другим. Поэтому важны все живущие. Достигли они чего-то или не достигли. Возможно, все-таки Высшие Силы решают, надо ли такому-то человеку достигать такого-то уровня в такой-то области. Может, предназначение этого человека совсем другое. В любом случае такой ход рассуждения помогает по крайней мере не усугублять депрессивное состояние и не требовать от себя невозможного, не ругать себя за что-то недостигнутое, за ошибки и потери. В конечном итоге это помогает сохранить себя, сохранить свою личность и свое здоровье.

Одиночество и энергия человека

С учетом вышеизложенного защитного рассуждения о том, что не всем нам всё дано, не всего мы можем достичь и не во всех сферах жизни можем реализоваться по максимуму, я бы хотела рассмотреть такую болезненную для многих тему, как одиночество. Оно относительно,

конечно. У каждого свое понимание одиночества. Но тема эта с особенной остротой вонзилась в нас во время карантина, когда многие осознали, что общение, которое у них присутствовало ранее, осуществлялось по делу: эти люди были (слава богу, конечно) востребованы как специалисты, но при этом, как показал карантин, никого не интересуют их мысли, чувства, их восприятие реальности, их мнение о тех или иных событиях или вещах. Да, общение вроде какое-то было и даже у многих осталось и на карантине – общение по работе. Оно бывает утомительным, человек устает, когда от него все время чего-то хотят, а ему никто не дает личного информационного воздействия – он не получает внимания к себе как к личности. И это «надо от вас» может быть не обязательно в сфере работы. От вас что-то может быть надо вашей семье, например, в плане их бытового обслуживания, или вашему половому партнеру, которому нужно получить сексуальное удовлетворение, но который не хочет выслушать, узнать, что там у вас на душе. В итоге даже при наличии постоянного общения вы можете ощущать себя одиноким(ой). Это ощущение – что вы всем безразличны и никому не нужны. А может быть, даже по делу к вам никто не обращается. И неизвестно еще, что хуже. Когда по делу обращаются, вы получаете хоть какое-то информационное воздействие, пусть и не того качества, как вам хотелось бы. А когда к вам вообще никто не обращается, то это уже полный информационный голод. Как быть? Не у всех есть деньги на услуги психологов. Тем более что если к вам даже по делу никто не обращается, то значит, работы, а следовательно, заработка у вас нет. Так какой же может быть психолог в этой ситуации? Где вы возьмете денег на оплату его работы? Знаете, такое одиночество, в принципе, может случиться с каждым. Тем более когда в обществе происходит какой-то катаклизм. Не надо обольщаться. Даже если вам кажется, что у вас много друзей, бывают такие ситуации, когда люди решают, что «своя рубашка ближе к телу» и что «каждый сам за себя» и начинают экономить энергию и тратить ее исключительно на себя, не на вас. Понимаете? Даже те, кто ранее с вами общался, могут чисто инстинктивно сократить расходы энергии, чтобы сохранить свой энергетический потенциал личности. Другое дело, что, возможно, эта стратегия неправильная, так как при общении имеет место обмен не только количеством, но и качеством информационного воздействия, и сам себе человек никогда не сможет дать того же качества информационного воздействия, какое ему может дать партнер. Мы берем друг от друга какие-то составляющие информационных портретов и тем самым обогащаем свои информационные портреты. Поэтому общение, если оно не токсичное и умеренной длительности, обычно приводит только к повышению энергопотенциала личности за счет того, что эта личность знакомится со взглядами и переживаниями другого человека. Она тем самым обогащает свой жизненный опыт: она теперь знает не только свои взгляды, но и взгляды другого человека, причем такого, которого считает достаточно разумным, иначе она с ним не

общалась бы. Разумный человек не станет общаться с неприятными ему или просто глупыми людьми. Если человек входит в круг вашего общения, значит, вы его считаете достойным, не так ли? А следовательно, у него можно чему-то поучиться, от него можно получить какие-то разумные мысли, какую-то поддерживающую вас информацию. Поэтому взаимно приятное общение с разумным человеком – это не слив энергии, это целесообразный обмен информационным воздействием различного качества, которое обогащает личность каждого общающегося.

Увы, у некоторых людей жизнь так тяжела, что из-за слишком большого количества ежедневных забот о выживании они просто не имеют достаточного энергетического ресурса, чтобы завести и поддерживать настоящую дружбу с кем-то или вступить в любовные, тем более семейные отношения. Все не так просто, как нам иной раз представляют психологи и женские тренеры. Сами-то они живут безбедно. На ту сумму, которую психолог получает за час своей работы, иной человек вынужден жить целый месяц. Вот и получается, что психолог рассуждает, так сказать, со своей колокольни – с позиции материально хорошо обеспеченного, а значит, энергетически достаточно наполненного человека. Ему не нужно каждый день искать заработок и ломать голову, где взять денег на пропитание, ему нет нужды каждый день без выходных и отпуска вкалывать по восемь и более часов в день, да еще и ездить куда-то далеко на работу. С его точки зрения, женщина может тратить многие часы своей жизни на «сидение» на сайтах знакомств и хождение по кафе и паркам с какими-то незнакомыми ей и еще неизвестно, насколько ей интересными, мужчинами. Что эти психологи знают о жизни простого человека? Им не приходится вставать в четыре утра, чтобы ехать куда-то на работу через весь город к восьми. Да, кстати, не у всех людей есть компьютеры и доступ в Интернет, чтобы знакомиться на сайтах знакомств. А бывает, что женщина вынуждена ухаживать за лежащими больными – за родителями или за детьми. И это все – в дополнение к процессу зарабатывания денег. Даже если она посидит часок на сайте знакомств, то откуда у нее энергия после такой ежедневной нагрузки бежать на свидание? Я жила такой жизнью и знаю, что в конце трудового дня сил у меня не то что на свидания не было, я уже и разговаривать не могла. Просто не было сил. Ни на что. А если так жить годами? Как это выматывает! До мужчин ли будет? До создания семьи ли? При такой жизни иной раз ловишь себя на мысли, что уже не знаешь, кто ты вообще и что на этой планете делаешь. Уже не то что до других, до себя дела нет. И нет энергии на вот это все – макияж, визаж, продумать ансамбль одежды (верите ли, я сейчас пишу это и с трудом вспомнила словосочетание «ансамбль одежды», так как до сих пор лично у меня очень трудовая жизнь и никакой защищенности и уверенности в завтрашнем дне нет; мне не до этих «ансамблей», мне бы на еду заработать). И вот эта женщина, которая бьется как рыба об лед, слышит, что называется, из каждого утюга о том, что «надо выходить

замуж за достойных мужчин, и если пройти тренинг такой-то, то у вас все получится», и что миллионы женщин уже вышли замуж за этих самых «достойных» (читай: «богатых») мужчин и счастливы в браках. Они вышли! А ты? «Если вы еще не замужем, то мы идем к вам!» Мы – в смысле женские тренеры со своими онлайн-тренингами. И женщина, которая, может, уже смирилась со своим одиночеством, начинает еще больше страдать: «все замужем, а я одна, и предлагаются-то простые трюки – надо только говорить мужчине те фразы, которые скажет тренер, и все, мужчина – у твоих ног. С кольцом». Нам это подают как что-то очень простое: два притопа-три прихлопа – и вот уже мужчина влюбился и предлагает взять вас на свое содержание. И многие измотанные непосильным трудом женщины ведутся на это и отдают свои скудные сбережения за то, чтобы их «научили». Люди, не забывайте о социальном факторе! Если вы принадлежите к нижним слоям общества, у вас просто нет доступа в его верхние слои – туда, где водятся эти «достойные», как это принято называть, мужчины (и женщины – кому из мужчин нужны богатые). Понимаете ли, у них свой круг. И чужих, из низов, туда не впускают. Сейчас мало кто читает классическую художественную литературу. Это непопулярно и не пропагандируется системой образования. А вот если бы вы почитали классику, то поняли бы, что я здесь пытаюсь до вас донести: бедным людям вход в общество богатых закрыт, и никогда, даже если по прихоти богатый мужчина вдруг женится на бесприданнице, на золушке, он не будет относиться к ней как к равной по рангу, не будет с ней считаться как с Любимой Женщиной, как со Спутницей Жизни. Возможно, он отнесется к ней как к забавной игрушке, которой можно какое-то время поиграть, пока она в хорошем состоянии, а потом бросить без средств к жизни; возможно – как к здоровому контейнеру для вынашивания его ребенка; возможно – как к дешевой прислуге, которая еще к тому же дает ему эмоции. Но не как к равноправной Хозяйке его дома. Вам никогда этой Хозяйкой не стать. Потому что, во-первых, это его дом, а не ваш, это *он* на него заработал, а не вы. И, во-вторых, потому что в современном обществе уже нет таких юридических и моральных законов, по которым жена в равной мере владеет домом мужа, заработанным им до брака. Кроме того, в современном обществе уже нет почтения к святости брака вообще, он перестал быть постоянной опорой в жизни человека, чем-то незыблемым, данностью, которая есть и будет всегда с момента оформления. Сейчас очень распространены разводы. А дворян с их понятиями о чести и о том, что надо бы позаботиться о женщине, которую ты объявил перед обществом самой лучшей и самой желанной для тебя, нет. Очень мало мужчин заботится о своих женах после развода. Ну и с чем может остаться такая вот «золушка», которой вдруг повезло войти в богатый дом мужчины? Очень вероятно, что она займет место не рядом с ним, а место прислуги с проживанием, а после развода останется ни с чем. И это явление не новое. Даже при социализме обеспеченные мужчины женились на своих домработницах, но им было

стыдно появляться с ними в свете, и они не общались на равных, не признавали их равными себе. Они могли такие браки оформлять ради детей – дать детям официальные статусы. Но жена в этом случае как была домработницей, так ею и оставалась. Только со штампом о браке в паспорте. Просто надо подумать: устроит ли лично вас положение домработницы при богатом муже? Знаете, многих оно устраивает. И эти женщины хвастаются своими «успешными браками». А вы слушаете и думаете, что там прямо любовь неземная. А если эта хвастающаяся дамочка отчитывается перед мужем за каждую копейку? Вы могли бы постоянно жить в такой неволе? Я не утверждаю, что не надо на такое идти. Если женщина живет в такой страшной нищете, что у нее и на пропитание денег нет, то жить с мужем, который требует за все отчета, но хотя бы кормит, – это благо для нее. Но, опять же, как эта нищая женщина познакомится с богачом? Да они просто физически нигде не пересекутся! Он ездит на авто, причем не по тем улицам района для бедных, по которым ходит пешком она. Даже если на сайте познакомятся, при личной встрече окажется, что женщина бедно одета. Социальное положение по внешности видно сразу. А у многих оно считается еще и по манере поведения и речи. И все, приехали. Никогда богатый мужчина не признает женщину не своего круга равной себе. Мир так устроен, что тот, у кого больше денег, склонен просто использовать того, у кого денег меньше. Зачем к нему относиться как к равному, если он за подачку будет верой и правдой служить? Богатый человек не дурак и свой энергопотенциал не станет тратить там, где можно не тратить. По женщине видно, когда она привыкла к низкому уровню жизни. И если ей дать хоть немножко больше, чем она привыкла получать, то ей уже будет достаточно, чтобы она ощутила облегчение и счастье и была до гробовой доски благодарна тому, кто спас ее от нищеты и голода. Богатый мужчина хорошо это понимает, поэтому свыше этого небольшого улучшения вашей жизни он вам не даст. Зачем тратить больше? Вы можете вложить сколько угодно чувств и эмоций в ваши отношения, но в ответ не получите богатой эмоциональной палитры. Просто вы не того круга, чтобы вас признали заслуживающей эмоций. Социальный фактор очень силен. И мужчины тоже, как и женщины, обращают внимание на социальное положение партнера. Одно дело, когда женщина сама успешна – тогда можно признать ее равней, и поухаживать за ней, и считаться с ней, так как она независима, сама себя хорошо обеспечивает и легко может отвергнуть мужчину, даже если он богат. И другое дело – когда у женщины нет ничего и она нуждается. Она просто ради самосохранения не может отвергнуть практически никого, кто предложил бы ей хоть какое-то улучшение ее жизненной ситуации. Так будет ли мужчина стараться ради такой женщины? Включите логику! А чтобы женщине самой подняться с социального дна и войти на равных в круг хоть немного выше ее исходного, надо вложить очень много энергии, надо сосредоточиться только на этом подъеме. Энергопотенциал может сильно

поизрасходоваться. И вот она поднялась, у нее новые знакомые, которым она уже интересна и которые не ведут себя с ней пренебрежительно. Но! Энергопотенциал уже не тот, и у женщины элементарно может не хватить сил на закручивание сногсшибательных романов. А может исчезнуть и желание таковых. К тому же подъем по социальной лестнице за счет своего труда не делается мгновенно – возраст начинает так или иначе сказываться на внешности, «часики натикали». Как говорится, приехали. Какие уж там романы? Да, а еще формируется и разочарование в мужчинах, и специфический «философский взгляд на жизнь» – такое вроде как равнодушие к теме отношений. Все это – результаты колоссальных энергозатрат личности на подъем в социуме. Общество классовое, и изначально так все задумано, чтобы представителям низших классов было практически невозможно перебраться в верхние. И если кому-то это удастся, то это реально очень серьезные энергозатраты, которые вызывают серьезные изменения в структуре личности, в психике человека и даже в его физическом состоянии. Так что после такого прорыва, вполне возможно, женщину уже будет сложно заинтересовать мужчиной. Не в том плане, что она поменяет сексуальную ориентацию, а просто у нее может возникнуть состояние «все надоело, я во всем разочаровалась, мне уже ничего не надо». Так что, как ни крути, логичнее все же искать пару в своем кругу. Но этот круг может быть на таком низком социальном уровне, что там неинтересно. Тогда поднимайтесь! Если подниметесь, если вам хватит энергопотенциала, посмотрите, будет ли у вас еще желание вступать с кем-то в брак. Кто его знает, как на вас скажутся эти колоссальные затраты энергии. Я пишу это не просто так. Я тоже прошла определенный путь вверх по социальной лестнице. Все-таки социальное положение писателя довольно высокое и открывает возможности знакомств с очень интересными и обеспеченными людьми. Но я не родилась в этой среде. Я поднималась из более низкого социального положения, и мне хорошо известно, какие это энергозатраты и как потом себя ощущаешь, когда цель достигнута, как меняется взгляд на мужчин и на реальность вообще. Серьезные энергозатраты во время подъема по социальной лестнице – это действительно изменения в личности человека, которые бывает сложно выдержать и принять. У кого есть такой опыт, тот, думаю, поймет, о чем я говорю. У кого такого опыта нет – просто воспринимайте это как предупреждение о том, что не все так радужно и безоблачно, как нам внушают различные психологи-тренеры: поставь себе цель и иди к ней. А чего вам будет стоить достижение этой цели? Им лишь бы побольше людей обращалось, чтобы их тренировать и деньги на них зарабатывать. И людям не разъясняют, что, как электрону, чтобы перейти на другую орбиту, требуется выделить колоссальное количество энергии, так и человеку, чтобы перейти со своей социальной орбиты на другую, требуется израсходовать просто колоссальное количество энергии. Мир фрактален (то есть большие структуры повторяют по очертаниям и принципам малые). И на том же

принципе, на котором работают ядерные реакторы, работает и социум: каждый переход со своей орбиты на более высокую – это сильнейший расход энергopotенциала личности. А он не бесконечен. Возможно, поэтому некоторые люди, оставаясь на низком социальном уровне, в чем-то счастливее тех, кто попер, как танк, вверх.

Надеюсь, что эти рассуждения помогут вам принять то в своей жизни, что изменить крайне сложно, и меньше страдать.

Да, у меня неоднозначная книга с неоднозначно толкуемым текстом. Это – рассуждения много пережившего и довольно много достигшего человека, а не сборник инструкций на разные случаи жизни. Очевидно, что я создала какой-то свой жанр, в котором и пишу: это не художественное произведение, и не научная публикация вроде монографии с ее сухим и перегруженным терминами текстом, и не книга по психологии с ее «штуками-дрюками» на тему «как склонить окружающих делать для вас то, что они не хотят делать», и не продукт инфобизнеса, обещающий решить сложную проблему по инструкции. Это мои переживания и рассуждения, мое восприятие различных жизненных ситуаций. Я пишу душой и эмоциями. Это живые книги, которые содержат то, что я сказала бы близкому другу. И не надо искать в этих книгах жестких смысловых структур, каких-то пунктов чего-то там. Я пишу то, что лежит у меня на душе и что занимает мой мозг. Я излагаю информацию в том виде, в каком она идет ко мне. Откуда? Кто его знает? То ли мой мозг ее синтезирует сам на основе уже имеющейся в нем информации из различных источников. То ли я получаю информацию по какому-то таинственному каналу связи от неких Высших Сил. Сложно сказать, и никакого научного обоснования тому, что в моем мозгу всегда есть то, о чем нужно написать книгу, пока я не знаю. Просто пишу. И в следующей главе я хочу высказаться на тему женского одиночества, потому что, во-первых, я уже в этой главе начала эту проблемную для многих тему и вполне логично было бы ее рассмотреть подробнее именно для женщин, так как одиноких женщин гораздо больше, чем одиноких мужчин, а во-вторых, я сама женщина и прошла через женское одиночество.

Одинокая женщина: почему она остается одинокой?

У мужчин ситуация аналогичная, но, поскольку я женщина, мне удобнее говорить о женщинах. Тем более что одиноких среди них все-таки больше, чем среди мужчин.

Здесь я не буду рассматривать потребность хоть в какой-то мужской особи просто для секса. Это самый примитивный уровень

взаимодействия полов, и мужская особь для этих целей вполне может быть заменена устройством, продающимся в секс-шопе.

Скажу, опираясь на свой опыт, следующее.

Женщина, находясь длительное время в одиночестве, привыкает все делать сама – и зарабатывать на жизнь, и в быту все делать, и защищать себя, и всякие там «решать вопросы» – все сама. Причем чем выше женщина самостоятельно поднимается по социальной лестнице или просто чем дольше живет одна, тем больше у нее накапливается опыта переживания и преодоления очень сложных ситуаций в одиночку. Я имею в виду именно полное одиночество: когда у тебя нет никого, кто тебе хоть в чем-то помог бы, кто разделил бы с тобой переживания, поддержал добрым словом. Если кто-то есть, то это не полное одиночество. Тебе помогают. Но бывают такие жизни у женщин, что нет никого. Бывает, что сильно заболела, и некому сходить за лекарствами и продуктами. Бывает, что не можешь по состоянию здоровья носить тяжести, а для тебя тяжесть – даже наполнитель для кошачьего лотка, и помочь тебе некому. Бывает, что тебя сильно что-то взволновало, ты перенервничала, а тебе некому позвонить, чтобы просто услышать человеческий голос и хотя бы три слова: «Все будет хорошо». Я все это пережила. И я знаю, каково это. И также я знаю, что, когда количество таких ситуаций уже велико, наступают, в полном соответствии с законами диалектики, качественные изменения в личности женщины, она осознает, что со всеми тяжелыми ситуациями может справляться сама, а потому мужчина ей не очень-то и нужен. Ну не помогал ей никто! А она выдержала, справилась, да еще и поднялась в социуме! Да, хотелось, чтобы кто-то помог. Но не помог никто. И все равно справилась! Значит, для выживания мужчина не очень-то и нужен. А все, что не нужно для выживания, это второстепенные задачи, на реализацию которых человек не слишком охотно тратит энергию. Когда человеку что-то не очень-то и нужно, он ничего и не делает, чтобы это заполучить. Тому масса жизненных примеров, и не только связанных с женским одиночеством. Часто в соцсетях и книгах инфобизнесменов поднимается тема мотивации: как смотивировать себя на достижение определенных целей в бизнесе или фитнесе. Но, понимаете ли, если человеку что-то действительно надо, если он *не может далее жить так, как жил раньше*, он берет и делает. Это очень важное условие внесения изменений в свою жизнь – когда ты больше не можешь жить так, как жил раньше. Я прошла через это. Я начала писать книги и рассылать их по издательствам, потому что уже не могла жить так, как привыкла. В жизни складывается такая управляющая ситуация, которая вынуждает человека идти по другому жизненному пути. А если она не складывается, если есть возможность жить, как раньше, то человек, скорее всего, ничего не будет делать. Потому что у него нет крайней необходимости. Когда она есть, то никакая мотивация, о которой пишут многие авторы, не нужна. Есть жизненные обстоятельства, которые вынуждают человека развиваться в определенном направлении. У него нет другого выхода!

Вот, допустим, если вам будет нечего есть, вы пойдете искать еду или деньги на еду, не так ли? Потому что если вы их не найдете, то погибнете с голоду. А если у вас есть все необходимое для жизни, то сколько вас ни мотивируй различными соображениями, выраженными словами, сколько книг ни предлагай вам читать, сколько видео ни присылай, вы все равно, скорее всего, ничего не предпримете, чтобы изменить свою жизнь. Потому что человек не управляется словами. Разве только в армии или тому подобных организациях или в экстремальных ситуациях, когда издается приказ и его надо исполнять. Человека что-то кардинально новое может заставить делать только ситуация. Многие родители жалуются, что их дети не хотят учиться и работать, но постоянно требуют денег у родителей и живут за их счет. Но ведь родители же дают детям деньги! Или хотя бы кормят их. И при этом еще дают детям душевное тепло, то есть создают очень комфортные условия жизни. Поэтому у детей нет крайней необходимости что-то делать, чтобы научиться зарабатывать. Не каждый ребенок такой сознательный, чтобы, живя на всем готовом и в полном благополучии и любви со стороны родителей, рваться к собственным заработкам. Только крайняя степень неблагополучия, либо физического, либо психологического, толкает людей к серьезной смене образа жизни. А создание пары с мужчиной – это серьезная смена образа жизни одинокой женщины.

Да, в начале жизни ей хочется, чтобы у нее появился Защитник, который защитит ее от злобно настроенных в отношении нее окружающих, от голода и возможных лишений, от неопределенности завтрашнего дня, от нищеты, от необходимости вставать в пять утра и тащиться по гололеду на низкооплачиваемую работу, от многих других неприятностей. Женщине хочется, чтобы мужчина, а не она, разбирался с людьми, выражающими ей какие-то претензии, решал финансовые вопросы и вообще принимал решения. Но время идет, и женщина видит, что такой Защитник в ее жизни не появляется, зато практически каждый день появляются проблемы, которые надо решать. И, поскольку решать за нее их некому, ей приходится делать это самостоятельно. И она справляется! Иначе не выжила бы. Она тренируется выживать, и справляться с самыми разными проблемами, и самостоятельно себя защищать, и находить средства на жизнь. И к какому же выводу эта женщина приходит осознанно или, может, даже неосознанно – организм подсказывает? Да к такому, что для решения базовых жизненных задач, для обеспечения выживания мужчина не нужен. Более того, если женщина самостоятельно поднялась в социуме, она делает вывод, что и для подъема по социальной лестнице мужчина тоже не нужен. Она же сделала это! Без мужчины! Наверное, хорошо бы, чтобы он был, но можно ведь и без него. Вот оно! Мужчина *не очень* нужен. Даже для достижения каких-то целей сверх необходимого. А ведь большинство женщин живет на таком низком социальном уровне, что перед ними каждый день стоит задача по выживанию – где взять денег на еду,

лекарства, коммуналку, содержание детей и стариков родителей. Не до жиру, быть бы живу! На это тратится энергопотенциал женщины, и она справляется. Но на достижение каких-то целей сверх этого у нее уже нет энергетического ресурса. Более того, многие люди знают такую мудрость, что «лучшее враг хорошего». Сейчас женщина как-то справляется с задачей выживания. Но неизвестно, справится ли она с ней, если в ее жизни появится мужчина. Даже если женщина не анализирует свои энергозатраты, она может интуитивно чувствовать, что на соблазнение и удержание мужчины будет тратиться энергия. А она ей ох как нужна для выживания! Ее энергопотенциал практически полностью тратится на решение задач по выживанию. Откуда же ей взять энергию на мужчин? Вот организм и переходит в режим энергосбережения: *на то, что не очень-то и нужно, энергия не тратится*. И это вполне естественно. Таким образом, женщина не очень-то и старается привлечь мужчину в свою жизнь. Тем более сейчас пропагандируется, что мужчина не должен содержать свою женщину, что женщина, даже будучи в браке, должна жить на заработанные собственным трудом деньги. Вот она на них и живет. И тратит на их зарабатывание массу энергии. Так откуда же у нее возьмутся силы, чтобы тратить их еще и на мужчину, если он ничем ей не поможет и никак не улучшит ее жизнь? Зачем ей этот мужчина? Поговорить, в принципе, можно и с подругой, и с приятельницей, и с психологом. Это не так энергозатратно, как привлечь и удержать мужчину. Причем никакого риска, что тебе будет больно, если мужчина отвергнет тебя, потому что ты поправилась, или заболела, или просто ему надоела, или ты какая-то «не такая» – говоришь слишком много, говоришь не то, вообще не говоришь, не так что-то делаешь – или он просто встретил другую... В общем, какую причину для расставания мужчина ни озвучит, тебе в любом случае больно. Так ради чего рисковать получить эту боль, если ты и так со своими жизненными проблемами справляешься и у тебя нет ни сильной необходимости в мужской заботе, ни достаточно энергетического запаса, чтобы мужчину привлечь и удерживать, ни уверенности в том, что мужчина хоть чем-то тебе поможет и будет полезен? Многие, многие мужчины сейчас придерживаются принципа «не тратить денег на женщину». А в чем тогда ваша мужская помощь женщине, дорогие мужчины? Убивать мамонтов и притаскивать их мясо в пещеру сейчас как-то не принято. Самая главная помощь, которая может облегчить женщине жизнь, это деньги. Именно в денежной помощи проявляется то, что мужчина сильнее женщины, у него больше ресурсов, их настолько больше, что он может безопасно для себя ими поделиться и оказать женщине покровительство. Другое дело, что не все женщины благодарны и хотя бы элементарно воспитаны, чтобы ценить мужскую помощь. Надо смотреть, какая женщина перед вами, какой ее уровень воспитания, образования, интеллектуального и духовного развития, через какие испытания ей довелось пройти. Надо изучать человеческую натуру и быть мудрым человеком, чтобы разбираться в женщинах и

понимать, какая будет вам благодарна за помощь и чем-то по-своему поможет в ответ, а какая просто использует вас и слова доброго не скажет.

Итак, получается, что если женщина длительное время пробыла в полном одиночестве, она научилась закрывать все свои базовые потребности самостоятельно, и у нее нет крайней необходимости в мужчине. Поэтому она и не прилагает существенных усилий для его привлечения в свою жизнь. Тем более что на решение насущных проблем уходит масса сил и на флирт их уже не остается.

В то же время полно свободных женщин, которые не прошли школу полного одиночества, которые не привыкли быть одни, но у них нет мужчины, допустим, недавно. Опыта выживания в одиночку у них тоже нет. Таким женщинам крайне сложно быть одним. И у них, за счет того, что им ранее оказывалась помощь то ли со стороны мужчин, то ли со стороны родителей, собственный энергоресурс еще не растрочен и есть силы на завоевание мужчин. Вот они и стараются. Фигуры оттачивают, вокруг мужчин так и вьются. Тренинги всякие проходят и приемчики разные в отношении мужчин применяют. Вкусные блюда мужчинам готовят (деньги-то пока есть на продукты, и ресурсы организма на готовку тоже пока есть). Поэтому конкуренция в борьбе за мужчин высока, и мужчина, конечно, скорее выберет женщину, ухаживающую за ним, энергетически ресурсную, чем ту, которая никаких особенных усилий для его соблазнения не прилагает, со своей внешностью ничего кардинального не делает (на это же деньги существенные тратятся, а ей они нужны на выживание), одета не очень-то модно и богато и замотана работой. Сами посудите! Не даром же во все времена шансы удачно выйти замуж всегда имели девушки из обеспеченных семей, с приданым – такие, которым родители могли обеспечить возможность не работать, а холить и лелеять себя, модно и дорого одеваться, проводить время на светских тусовках, быть не измученной тяжелым трудом, а свежей, веселой и всегда готовой развлечь мужчину легкой беседой. Во все времена задача юной девушки была, пока у нее живы и могут ее поддержать материально родители, найти себе жениха и выйти замуж. А дальше была уже задача мужчины обеспечить жене тот уровень жизни, к которому она привыкла в родительском доме, чтобы цветок ее молодости и очарования не увял от непосильного труда. А если девушка с юных лет вынуждена сосредоточить все свои силы на тяжелой учебе или зарабатывании денег на жизнь, то ей уже не до выбора нарядов, не до светских тусовок и не до привлечения женихов. И опять же, дочь таких родителей, которые не могут материально ее обеспечить, просто не имеет входа в то светское общество, где водятся женихи, которые смогут содержать своих жен.

В общем, понятно, что в гонке за успешным и ресурсным мужем побеждает та, у которой есть свой материальный ресурс и свободное время и силы, чтобы тратить их на полномасштабный уход за собой, а

также поиск и соблазнение мужчины. А женщина, которая привыкла быть одна, во-первых, измотана работой и решением различных проблем, а во-вторых, уже и не ощущает острой необходимости в мужской защите. Поэтому она, конечно, не так много прикладывает усилий к поиску жениха, как свободная от непосильного труда и материально обеспеченная барышня. А конкуренция за мужчин, повторяюсь, велика. Поэтому одинокая женщина остается аутсайдером в этой борьбе.

Если бы общество было устроено, как в каком-нибудь девятнадцатом веке, когда женщина из приличной, но бедной семьи просто не могла бы выжить, не будучи замужем, то все женщины, которым не посчастливилось унаследовать много денег и недвижимости, были бы вынуждены до последнего вздоха сражаться за мужское внимание. А так как сейчас есть возможность выжить и в одиночку, то некоторые, случайно или осознанно встав на этот одинокий путь, на нем и остаются. На нем они уже как-то приспособились к жизни, а что там будет на другой ветке реальности – неизвестно. Тем более что и мужчины сейчас не те, что были в девятнадцатом веке: многие из них уже не считают нужным материально обеспечивать жен. Кроме того, существует риск потратить силы на внимание к мужчине, а взамен не получить от него не только материальной поддержки, но даже эмоционального участия и понимания – того, в чем все-таки сильно нуждается одинокая женщина. На такие расходы энергии, которые могут быть и не компенсированы мужчиной, возможно, еще пойдет юная девушка, у которой есть поддержка родителей. Такая девушка ради жизненного опыта или развлечения может позволить себе встречаться с мужчиной «просто так», не получая от него никакой заботы, никакого внимания. Она также может позволить себе неразделенную любовь и затраты энергии на страдания по бросившему ее мужчине. Родители компенсируют. Но если барышня такого возраста, который от семнадцати лет несколько дальше, чем ей хотелось бы, а родители уже не могут оказать ей поддержку и рассчитывать ей приходится только на себя, она осознанно или даже неосознанно включает режим экономии жизненной энергии и уже не может себе позволить тратить силы на мужчину, от которого непонятно, чего ожидать: то ли он возьмет на себя ответственность за нее, то ли не возьмет. Если по поступкам мужчины неясно, что он готов заботиться о женщине, то, к сожалению, для нее вступить в отношения с ним значит взять на себя дополнительные заботы и не получить компенсации своих энергозатрат, что опасно для выживания, если у женщины нет запасных ресурсов и поддержку получить неоткуда. А за работу на работе женщина хотя бы зарплату получает. Или ей собственный бизнес доход приносит. Вот она и вынуждена, просто вынуждена заниматься тем, что дает ей средства на жизнь, и не растрачивать силы на то, что является только затратным, а приятного лично ей ничего не дает. Женщина, прошедшая через тотальное одиночество, не будет играть в одни ворота: чтобы только она вкладывалась в отношения и только она заботилась о партнере, а он лишь принимал ее заботу и эмоции. Если

это достаточно разумная женщина, конечно. Я говорю лишь о тенденции, а люди все разные. Некоторые так строят свою жизнь, что просто сжигают ее всякими неразумными поступками. Некоторые курят и употребляют алкоголь, хотя знают, что это очень вредно. А некоторые – так и вовсе кончают жизнь самоубийством. Всякое бывает в жизни, и разные бывают и женщины, и мужчины.

Можно заметить, что в этой главе я рассмотрела ситуацию, когда одинокая женщина продолжает оставаться одинокой в том плане, что у нее нет близкого мужчины. Однако одиночество женщины проявляется не только в этом. И от одиночества не только женщины страдают, но и мужчины. Причем тяжелее всего переносится тотальное одиночество – когда у человека не только полового партнера, а вообще никого нет. Даже словом перекинуться не с кем. Вот это – настоящее одиночество. А когда у вас есть друзья, приятели, а то и половые партнеры, с которыми хотя бы «просто секс», когда у вас имеются коллеги, с которыми можно поболтать не только о работе, то это не полное одиночество. Хотя и такое состояние многие тяжело переносят. Но если вы не переживали полного одиночества, полного вакуума вокруг себя в плане общения, то вы не знаете, что такое настоящее одиночество и как это бывает тяжело. Все остальное, как говорится, цветочки по сравнению с этим.

Тотальное одиночество

Как и потребность в физической пище, у человека есть потребность в информационной пище – в информационном воздействии извне в виде признания его, психологических поглаживаний, интереса к его жизни, мнению, переживаниям, различных, короче говоря, знаков внимания к нему, к его личности, его взглядам, делам. И есть потребность в информационном обмене – поболтать с кем-то, даже просто ни о чем. Ни о чем – это в смысле байтов и битов новой информации. Но это «ни о чем» на самом деле важно, если смотреть на качественные аспекты информационного воздействия. Информация – это то, что *снимает неопределенность*, то есть человек чего-то не знал, а ему это сообщили. Существует еще такой специфический вид *неопределенности*, как ощущение *тревоги*, а дружеская беседа снимает тревогу. Вот вам и снятие неопределенности, вот вам и информативность.

Бывают ситуации, когда человек *долго* лишен общения. Может быть какое-то общение исключительно по работе, но оно же никак не касается *личности* человека, его переживаний, обстоятельств его жизни, человек не ощущает буквально ни от кого интереса к себе как к личности. Это – *информационный голод*. И как человек его переносит? Интересно, что, как и в случае с голодом физическим, *наступает однажды такой момент, когда уже есть и не хочется*. Человек привыкает. Девушки, зарабатывающие анорексию, сначала заставляют

себя не есть, а потом так входят в это состояние голода, что уже есть и не хотят. Так и здесь. Сначала тяжело, очень хочется с кем-то поговорить, но наступает момент, когда тебе уже и предлагают поговорить, а ты говорить не хочешь и не можешь. Ты столько всего хотел сказать! У тебя столько накипело на душе! Но ты *привык*, что твои мысли и чувства никого не интересуют, и ты просто не веришь, что кому-то можешь быть нужен и интересен как личность, ты уже не видишь смысла высказывать свое мнение. Зачем? Кому это интересно? Наступает апатия, равнодушие. Рано или поздно человек, долго пробывший в одиночестве, долго ощущавший, что он никому не нужен и не интересен, приходит к этому состоянию, когда говорить с кем-то уже и не хочется. Уже как-то легче выжить, не общаясь. Так что одиночество тяжело переносить только поначалу. Потом привыкаешь.

Многие захотят, чтобы я предложила какой-то выход. Вроде «я один/одна, никому не нужен/не нужна, и что мне теперь делать?». А что делать? Это ваш образ жизни. У кого-то другой, а у вас – такой. Знаете, постоянно находиться с кем-то, постоянно с кем-то согласовывать свои действия тоже может быть тяжело. И отвечать за кого-то постоянно тоже тяжело. Так что быть с кем-то и быть одному – это такие состояния, каждое из которых имеет свои плюсы и свои минусы. В обществе принято считать одиноких людей неполноценными. Поэтому вы тяжело переносите одиночество: вам же внушили, что с вами что-то не так. А если бы вы приняли, что это просто *два разных образа жизни*, каждый из которых имеет право на существование – неодинокость и одиночество, то вам бы так тяжело не было. Это такой способ жизни. Он существует. Собственно говоря, кто вам мешает общаться с людьми? Проблема в том, что *качество* общения, которое вам могут предложить *доступные для вас* окружающие, вас не устраивает. Это общение не сделает вас счастливым, не скрасит ваше одиночество. А другой человек *довольствуется* таким общением, и он считается неодиноким. Все относительно. Просто вам если и нужно общение, то более высокого качества, чем то, которое устраивает ваших знакомых.

Еще играет роль самооценка человека. Если она низкая, он может думать, что общение с ним неинтересно, он не интересен окружающим, зачем с ним общаться и т. п.

С некоторыми вещами в жизни надо просто смириться. Выше себя не прыгнешь и свою натуру не изменишь. Если начать вести себя кардинально отлично от того, что вам свойственно, это будете уже не вы, от вашей личности ничего не останется, вы сломаете ее. В результате вам будет плохо и все это «общение», все эти «успехи» не будут вас радовать. Знаете, даже если просто, не сильно меняя свою личность, подняться в социуме, все равно остается нехороший осадок, что когда-то тебя не принимали из-за твоего низкого социального положения, и то, что к тебе стремятся сейчас, когда у тебя социальный успех, это приятно, конечно, но ты не можешь забыть предыдущих ситуаций

отвержения. Тебя *не принимали!* Сейчас у тебя появилось положение в обществе, и тебя *принимают*. А тебя ли? Или твоё положение? А уж если вести себя не так, как тебе свойственно, то это же – представлять окружающим вообще другую личность, не себя. И то приятие, которое вы получите, играя роль, оно будет приятием не вас, а той персоны, которую вы изображаете. Это – суррогат отношений, дружбы, это фикция.

С вами все нормально, если вы одни. Вы не являетесь неполноценным человеком. Возможно, это ваша жизненная задача – научиться жить в одиночку. Такой урок. Надо его пройти и усвоить.

Находясь в одиночестве, человек многому обучается – прежде всего рассчитывать только на себя и уметь многое. Зато если кто-то привык рассчитывать на партнера, а в экстремальной ситуации партнер уйдет, не окажет поддержки, то этот кто-то (женщина, как правило) останется как без рук и может не выжить. А вы, рассчитывая всегда только на себя и приобретая навыки выживания в одиночку, выживете даже в экстремальной ситуации без помощи извне. Да вот элементарно – болезнь. Тот, кто привык жить не один, рассчитывает, что ему купят лекарства и еду. А вдруг не купят? Вдруг ваш партнер психанет «да сколько можно болеть?» или просто не захочет тратить своё время на женщину, с которой невозможно из-за её болезни поиметь секс и бытовое обслуживание? (Замечу, что женщина обычно не бросает заболевшего мужчину, а вот мужчине больная женщина, как правило, не нужна, и все женщины это прекрасно знают, поэтому я привела именно такой пример). И все, вы останетесь без помощи, а то и без денег. А женщина, привыкшая рассчитывать только на себя, всегда имеет дома запас еды и лекарств, так как знает, что помочь ей некому. Этот навык, кстати, очень пригодился одиноким людям (и женщинам, и мужчинам) в период карантина, самоизоляции. Одинокие люди более тренированы на выживание и лучше умеют себя защищать.

Более того, если человеку, который уже адаптировался к своему одиночеству, вдруг дать общение, а потом его забрать (а скорее всего, заберут, это очень часто бывает), то ему станет еще хуже, чем было до. К хорошему быстро привыкаешь, и очень тяжело лишаться хорошего, когда тебе дали надежду. Это как с едой. Организм уже адаптировался к скудному рациону, и вдруг ему дали обильную хорошую еду. Ему может стать плохо от обилия, а потом – еще хуже, когда организм обнаружит, что снова надо переходить на скудный паек. Вот *одна из причин того, что женщины, не имевшие счастья в личной жизни и получившие вдруг внимание от нравящегося им мужчины, очень и очень тяжело переносят исчезновение этого внимания*. Дамам, которые всю жизнь купаются в любви мужчин, не понять, как это – годами быть не в состоянии адаптироваться к жизни после разрыва. Ей дали немного вкусной еды и забрали. Если бы мужчины принимали это во внимание и старались не причинять, по возможности, страданий женщине – не

уделять ей исключительного внимания, если не планируют с ней связать жизнь, то было бы хорошо. Но, увы, редкий мужчина стремится так щадить женщин, и, если женщина соглашается на близость, мужчина не отказывается. Что лучше – всю жизнь пробыть одной или все-таки хоть раз испытать страсть, а потом долгие годы мучиться от разрыва отношений – это сложный вопрос, на который не может быть одного правильного ответа.

Изоляция на карантине показала, что легче ее переносить, если человек уже привык быть один, рассчитывать только на себя и не надеяться на чье-то внимание или помощь. А вот если у человека была иллюзия, что у него есть друг, с которым можно хотя бы обменяться впечатлениями, а этот друг ни разу не вышел на связь во время изоляции, то это уже перенести сложнее, так как у человека наступает крах надежды. Когда идешь по гололеду и рассчитываешь только на себя, ты предельно осторожен и каждый свой шаг делаешь, только проверив, а можно ли ступить. Другое дело, когда ты идешь по гололеду, наивно опираясь на руку другого человека, а он вдруг раз – и убирает руку. Но ты же на нее опирался! А опору убрали. И ты падаешь. Или вот еще пример. Если человек страдает от фобии – страха лестницы или страха высоты – и знает, что один идти по высокой и крутой лестнице без перил не сможет, то и не надо ему идти по этой лестнице, даже если он мог бы это сделать с чужой помощью. Потому что тот, кто предложил руку, может в любой момент оставить человека одного посреди этой лестницы, вызывающей панический страх. И тогда вряд ли он справится с ситуацией. Потому что фобия – это неконтролируемый страх, с которым человек действительно не может справиться. Так лучше ни на кого не рассчитывать и не браться за такие дела, которые ты не сделаешь самостоятельно. Или браться, только если в случае провала ты не окажешься в опасной для жизни ситуации. Знаете, вот я написала про лестницу – как можно предложить руку человеку, страдающему фобией, а потом убрать ее (я осуждаю такие действия, так как они очень жестокие), и подумала, что точно так же поступает мужчина, который женится на женщине, а когда у них появляется ребенок, бросает обоих и не помогает ребенка растить. Вырастить ребенка – это прежде всего большие материальные затраты, и заработка одной матери может не хватить. Но ведь мужчину насильно к себе не привяжешь, да и вообще брак перестал быть чем-то постоянным в нашем обществе. Поэтому, увы, если у женщины нет гарантированного собственного дохода, например дохода от недвижимости, то рожать ребенка опасно: на его содержание у женщины может просто не хватить денег. Сколько бывает случаев, когда женщина теряет работу и ей даже на себя не хватает денег! А если еще ребенок? Увы, другой человек всегда может отказаться вам помогать. И это его право, вы никого не заставите. И даже в случае выплаты алиментов мы знаем, что это может быть мизерная сумма, которой ребенку не хватит даже на пропитание.

Так что если кто в карантин оказался совсем один, то у него было время подумать об устройстве мира и понять, что человек практически всегда один и нужно так организовывать свою жизнь, чтобы, оказавшись без посторонней помощи, не погибнуть. Чтобы не быть одному, скорее всего, надо много работать для развлечения другого человека, чтобы его к вам неодолимо тянуло – надо тратить много энергии на это, а она не у всех и не всегда есть. И если вы считали, что у вас есть друзья-приятели, а в карантин они даже не поинтересовались, как вы там, то эта ситуация научила вас переносить одиночество, опираться только на себя и не особо привязываться к людям. Нужно понимать, что даже если сейчас у вас есть какое-то личное, не деловое общение, оно по различным причинам может исчезнуть в любой миг. Есть общение – пользуйтесь им в меру, не объедайтесь, не привыкайте к информационным деликатесам, потому что в любой момент можно остаться вообще без внешнего информационного воздействия, на полном информационном голоде, и вот тогда, не будучи к такому состоянию привычным, вы будете очень плохо его переносить. Общайтесь в меру, старайтесь не навязывать людям свое общество и *всегда оставляйте в душе уголки, куда вы не пустите никого*. Вы должны быть готовы переносить одиночество, так как от него никто не застрахован. Сколько таких примеров описано в художественной литературе: человек был популярен, когда имел много денег, а когда потерял состояние или заработок, сразу стал никому не нужен. Человек нужен *зачем-то*, когда от него есть польза. А если вы по какой-то причине потеряли возможность приносить партнеру по общению эту пользу, то, скорее всего, этот партнер исчезнет с вашего горизонта. Люди очень часто прагматичны. Более того, они же, бывает, именно за ваши услуги рассчитываются с вами общением. Вы этого не замечали?

Плата за общение

Это больно, когда с тобой общаются только в том случае, если ты это общение оплатишь. То ли деньгами, то ли услугами, что тоже есть деньги. Такой бартер: я с тобой поговорю полчаса, а ты мне за это... что ты там умеешь делать? Разные бывают услуги. Есть нужные люди. Врачи, например. С врачом поговорят вроде по-человечески, выслушают его, а потом обращаются за советом: «У меня болит то-то. Что принять?» Или так. Знакомый звонит, спрашивает, как поживаешь, ты отвечаешь. А на следующий день он звонит уже с каким-то делом – таким, что бесплатно ты его делать не стал бы, но с тобой же вроде как дружат, с тобой же по-человечески, ну и делаешь одолжение. Получив свое, человек пропадает надолго и не звонит больше до того момента, когда ему опять от тебя что-то потребуется. И снова: «Как дела?» Люди, вы думаете, что человек «на том конце провода» не понимает, что с ним не хотят общаться просто так, что он должен общение с ним оплатить? Да, возможно, оно ему будет стоить дешевле, чем общение с психологом, но

если обращаешься к психологу, то это официальная, регламентированная ситуация: ты с достоинством за деньги покупаешь квалифицированную услугу специалиста. А если ты общаешься за деньги или свои услуги с «подругой» или «другом», ты получаешь не квалифицированную услугу специалиста, а лицемерное «участие». Человек просто терпит, ждет, когда ты уже выскажешься, а потом задает свой вопрос – у него есть потребность в твоей услуге, поэтому он тебя и слушал. И ты ощущаешь себя униженно: с тобой, оказывается, нельзя поговорить просто так, за простой разговор с тебя хотят получить оплату. Это ужасно. Только кажется, что это дешевле, чем обращение к психологу. Это очень унижительно и очень снижает вашу самооценку! Иной раз так одиноко, что хоть с кем-то поговорить бы, хотя бы даже платно. Но лучше все-таки нанять самого дешевого психолога, чтобы все было по-честному, а не покупать фальшивую дружбу. Вы немного поговорите, вроде выговоритесь, но потом вам будет так плохо на душе!

Кстати, вот почему надо другу/подруге оплачивать полную стоимость его/ее реальной услуги – столько же платить, сколько платит посторонний человек. Чтобы у этого друга/подруги не возникало ощущения, что его используют и общаются с ним из-за того, что он/она оказывал/а услугу.

Бесплатные способы улучшения состояния в одиночестве

Есть практически бесплатный способ получить внешнее информационное воздействие в случае, если вы испытываете информационный голод по причине отсутствия в вашей жизни личного общения. Послушайте видеоблогеров на Ютубе. Выберите человека, который разговаривает со своей аудиторией доброжелательно и спокойно. Это не должны быть какие-либо поучения с позиции сверху, лучше выбрать дружеский разговор – как если бы он с другом разговаривал. У вас нет друга, от которого вы могли бы получить дружеское информационное воздействие. Так получите его от этого блогера. Можете даже использовать такие видео, чтобы под них засыпать, если у вас нарушения сна. Да, это не обмен информацией: вы же ничего не можете сказать этому блогеру. Но это хотя бы внешнее информационное воздействие на вас, хотя бы в одну сторону! Это уже лучше, чем полная изоляция. А вы, в крайнем случае, можете написать комментарий под видео или в чате, когда идет трансляция на Ютубе. Хорошо бы выбрать такого блогера, который отвечает на реплики в чате и на комментарии под видео. Вот вы и получите общение, причем с умным человеком.

Хорошо, от блогера вы получаете информационное воздействие. А от себя как выдать информационное воздействие во внешний мир, если вы одиноки и ваши мысли и впечатления никому не интересны? Знаете, они

могут быть не интересны кому-то лично в вашем кругу знакомых. Но они могут быть очень даже интересны широкому кругу читателей или зрителей. Многие писатели, художники, композиторы и другие творческие личности были одиноки в жизни. Попробуйте начать писать книгу. Просто записывайте свои мысли и впечатления. Это сейчас они никого не интересуют. А потом, возможно, вашу книгу издадут, и она заинтересует многих. Во всяком случае, вы ничего не теряете, а записывание своих переживаний очень помогает перенести одиночество. Вы не держите эту информацию в себе, вы ее изливаете на бумагу или в компьютерный файл.

Еще есть прекрасный способ утоления информационного голода, который нас так мучает в полном одиночестве. Это общение с домашним животным. Человек в полном одиночестве напрочь лишен тактильного контакта. Некому его обнять, к нему прикоснуться, погладить по руке, поцеловать и т. п. И он ни к кому прикоснуться не может. Если внешнее информационное воздействие в виде речи можно получить от блогера, то как получить тактильный контакт? А он ведь необходим человеку как вид внешнего информационного воздействия. Погладьте домашнее животное. Конечно, не надо его мучить постоянным тисканьем. Это такое же живое существо, как и вы. Вам было бы приятно, если бы вас не выпускали из рук и не давали спокойно поспать? Но просто поглаживание домашнего животного – это уже утоление голода по тактильному контакту. Можете с животным поговорить. Кошка или собака прекрасно понимают эмоциональное состояние человека, а также некоторые фразы и слова. Знаете, животное, которое понимает хоть какие-то слова на вашем языке, может быть, лучше поймет вас, чем человек, который совсем вашим языком не владеет и эмпатии лишен. Ну, это так, на заметку дамам, которые мечтают выйти замуж за иностранцев.

Конечно, содержать домашнее животное – это ответственность и материальные затраты. Но сколько домашних животных спасли жизни и здоровье одиноким людям! Ведь многим из-за того, что они ощущают себя никому не нужными, приходят мысли о самоубийстве. А если у такого человека есть домашнее животное, он задумается: а что будет с кошкой (собакой)? Животное сдохнет с голоду, если хозяин умрет. И этот человек будет жить ради животного. Да, ради животного. Но будет жить! А там – мало ли что случится в его жизни. Может, он еще встретит родственную душу. Во всяком случае, он смертью не уничтожит свой шанс на счастье – свою жизнь. И еще наличие у одинокого человека домашнего животного – это прекрасная управляющая ситуация, которая действует на подсознание человека таким образом, что он вынужден как можно дольше оставаться более или менее здоровым. Потому что, опять же, если его заберут в больницу, животное сдохнет с голоду. Человек это знает, и поэтому, даже если он болеет чем-то очень нехорошим, ресурсы его организма активизируются гораздо сильнее для борьбы с болезнью, чем если бы рядом был человек, который о нем позаботился

бы. *Управляющая ситуация!* Это сила, которая заставляет организм выздоравливать, бороться за выживание. Словами, уговорами, утешениями этого не достичь. А вот если есть кто-то, кто без вас помрет (животное, ребенок или пожилой родитель), вы мобилизуетесь на борьбу с болезнью так, что даже самый тяжелый недуг отступит.

Одиночество – это информационный голод. Это отсутствие либо сильный недостаток внешнего информационного воздействия или неполноценное по качеству информационное воздействие, например, когда вы воспринимаетесь окружающими только как специалист, но не как личность, не как человек. В общем, голод. Только не физический, а информационный. И способ уменьшить страдания от него – это получить хоть сколько-нибудь утешающее вас информационное воздействие. Один из бесплатных способов получить приятные впечатления, а значит, приятное вам информационное воздействие – это посетить магазин, где продается что-то интересное вам. Для мужчин – может, магазин спорттоваров, оружия или автомагазин. Для женщин хорошо подойдет магазин одежды, обуви или косметики. Лучше – большой торговый центр, где много разных бутиков. Походите, посмотрите на красивые вещи. Можно в ювелирный зайти или в магазин посуды, фарфора. Интересным может быть также посещение антикварного магазина. Как в музее побываете. Посещение музея – тоже очень хороший способ получения внешнего интересного воздействия. Можно смотреть на картину и представлять себе жизнь изображенных на ней людей, придумывать их диалоги. Кто эти люди на картинах? Каковы их судьбы? Произведения художников развивают нашу фантазию и дают нам возможность мысленно нарисовать различные картины реальности. А значит, результатом является получение очень качественного, допускающего различные смысловые интерпретации информационного воздействия. Такое же богатое, можно сказать, вкусное информационное воздействие дает классическая художественная литература. Это красивые даже по звучанию текстовые массивы, допускающие множество смысловых интерпретаций – у каждого читателя возникает своя. Это тексты, под воздействием которых наш внутренний взор рисует какую-то новую картину мира. Мы фактически погружаемся в другую реальность, а она может быть очень интересной. Люди сейчас мало читают толстых классических романов. А зря. Их авторы очень мудрые люди, и чтение такой книги – это разговор с мудрейшим человеком, который в состоянии помочь читателю и преодолеть одиночество, и разрешить какие-то другие проблемы. Классическая живопись и классическая литература очень благотворно влияют на мозг, специфическим образом активизируют его работу и развивают творческие способности человека. Увы, сейчас мало кто это понимает. А ведь информационное воздействие от задачника по программированию и от хорошего романа совершенно разное, прежде всего, по качеству. Если мозг получает только прагматически выверенное информационное воздействие от учебников, у человека не развивается воображение, не эволюционирует

то, что называется душой, он существует буквально как робот: усваивает кем-то разработанные правила – алгоритмы обработки информации. А самостоятельное творческое мышление не развивается. Если вы еще не читали классическую художественную литературу и не знакомы с классической живописью, то самое время начать знакомиться с шедеврами мировой культуры. Да, книги могут стоить денег, это не бесплатное информационное воздействие, в отличие от посещения магазина. И музей – не бесплатное. Но это достаточно дешево, поэтому я включила данные способы в эту главу. А если вы скачаете книгу в Интернете, так это может быть для вас и вовсе бесплатно. Но лучше, конечно, читать бумажную книгу. Это можно сделать особым ритуалом и специально выбрать для этого занятия уютный уголок в вашей квартире. Это будет ваше место лично для себя. Да, может, вся эта квартира ваша, но и в собственной квартире человек зачастую не уделяет времени себе. Человек может работать дома либо страдать от одиночества. А я имею в виду создание для себя такого уголка (это образно говоря, понятно, что можете и в центре комнаты его устроить, и в любом другом месте), в котором вы будете заниматься только тем, что успокаивает вашу израненную душу, дает возможность отвлечься от мрачных мыслей и уйти воображением в какой-то более интересный мир, а также поразмыслить о человеческой натуре, о свойствах людей, о том, как на них можно влиять, чтобы получать желаемое. Книги, да и хорошие картины (вы можете смотреть репродукции либо бесплатно в Интернете наслаждаться картинами из известных музеев) могут наводить на нужные вам мысли. Это очень специфическое информационное воздействие на мозг! А вдруг вам придет какая-то полезная идея по организации вашей жизни? Но даже если не придет, вы отдохнете и развлечетесь. Чем сидеть в полном одиночестве, лучше приобрести хотя бы воображаемых друзей – героев книг. Они умны и находчивы и у них многому можно научиться. Для мозга иногда нет разницы между тем, что вы делаете в реальности и в своем воображении. Да, так бывает. Поэтому в крайнем случае можете вслух поговорить с воображаемым собеседником. Ничего, что его нет. Вы выскажетесь, и вам станет легче. Можете себя представить рядом с героем книги, мысленно с ним пообщаться. Почему нет? Это просто работа вашего воображения. И вам может хоть в какой-то степени стать легче. Понимаете, когда мозг занят синтезом информации, вы уже не так остро ощущаете одиночество. Займите свой мозг синтезом информации – вообразите ту или иную локацию, описываемую в книге, представьте, что вы на месте героя/героини сказали бы, и т. п. Ой, глядишь, и сами так роман напишете! А там и деньги, и слава.

Конечно, было бы неплохо иной раз сходить в кино или в театр. Мало того что там вы получите многогранное информационное воздействие со сцены, так ведь и окружающая обстановка будет новой для вас, а значит, даст пищу мозгу. Театры часто располагаются в красивых старинных зданиях, которые воздействуют и архитектурным решением, и

интерьером на мозг посетителя. Это интересная информация, лакомая такая. Почему бы и нет? Да просто побыть среди людей – это уже много! Раньше люди не обращали на это внимания, а во время карантина многие поняли, как это ценно для психики – просто побывать среди людей, не находиться все время одному. Да, среди людей побыть важно. Это всегда шансы познакомиться с кем-то, с кем можно будет продолжить общение. Мало ли как бывает. Если будете все время находиться дома, вы просто не дадите случаю внести что-то новое в вашу жизнь. А чем с большим количеством людей вы хоть в какой-то мере контактируете, тем больше случайностей может произойти. А чем больше случайностей, тем выше вероятность, что ваша реальность, в которой вы одиноки, изменится. Я однажды стояла в очереди за билетами в театр, и в этой очереди люди ни с того ни с сего разговорились друг с другом, у нас образовался прямо-таки светский салон – несколько человек, причем разных поколений, очень весело проводили время вместе, шутили – лично я давно так не смеялась. Люди просто стояли в очереди. Незнакомые люди. И вдруг слово за слово – и познакомились, и пошутили, и посмеялись, и пообщались. А дома с кем вы общаетесь, если живете один (одна)? То-то же!

Конечно, еще больше случайных факторов, а значит, шансов на знакомство вносит в вашу жизнь путешествие. Но это уже дороговато, в отличие от кино и театра, которые я включила в данную главу из-за невысокой стоимости посещения.

Понимаете теперь, почему буквально все психологи советуют одиноким людям хотя бы выйти из дому? Для того чтобы позволить случайным факторам вмешаться в вашу жизнь. Это расшатывает устойчивую ситуацию одиночества и повышает ваши шансы на знакомства с людьми. Правда, лично мой опыт показывает, что если выходишь из дому именно для знакомства, то вряд ли познакомишься. Лучше идти туда, где вы получите удовольствие, даже если ни с кем не познакомитесь. Вот почему я предложила не просто идти по улице, а пойти куда-то, где вам может быть приятно и интересно. По возможности, конечно, лучше полететь или поехать в путешествие. В аэропорту масса предлогов заговорить с людьми. А гостиница! Если в гостинице есть кафе – это просто клондайк для знакомств! Проверено на личном опыте. За завтраком в гостинице очень даже можно познакомиться. Или за ужином. И не просто так куда-то едете или летите, а все-таки ходите изучать достопримечательности. Другие тоже ходят. Вот и встретитесь там с людьми. И, прошу вас, не стесняйтесь что-то у людей спрашивать, не молчите. Возможно, другой человек тоже одинок и тоже очень хочет пообщаться.

Есть еще один способ получить общение за сравнительно небольшие деньги. Вызовите такси. На какое-то небольшое расстояние это стоит недорого, гораздо дешевле, чем психолог. И в дороге поговорите с водителем. Обычно они легко поддерживают разговор с пассажирами.

Сядьте рядом с водителем. Это будет знак, что вы не прочь поговорить. Водитель и сам, возможно, заведет беседу. Даже если нарветесь на неразговорчивого, все-таки хоть что-то сможете ему сказать. Например: «Я постоянный клиент вашей фирмы, всегда вызываю именно это такси, когда мне надо куда-то ехать». Хоть что-то! Если человек находится в полной изоляции, если он совершенно одинок, а работа у него удаленная, даже такое одностороннее информационное воздействие, даже такой ущербный контакт с живым человеком – это лучше, чем ничего. Если человеку трудно переносить одиночество, если он уже о самоубийстве думает. Разве не лучше вызвать такси и хоть что-то сказать таксисту, чем убить себя?

В конце концов, можно проехаться и общественным транспортом. Обмен репликами тут не гарантирован, но вы побудете среди людей, в тесном контакте с ними. Если вы совершенно одиноки, то вам явно не хватает простого присутствия людей в вашей жизни. Да, я знаю, что многие ежедневно ездят на работу общественным транспортом и при этом чувствуют себя одиноко. Но одиночество одиночеству рознь. Те, кто ездит общественным транспортом, вы даже не замечаете, что этот контакт с людьми, так утомляющий из-за тесноты и духоты, возможно, спасает вас от суицида, если вы одиноки и не имеете ни друга, ни полового партнера, ни одного хоть сколько-то близкого человека, а может, даже и питомца. Но вы все-таки бываете среди людей! А когда человек постоянно сидит дома совершенно один – то ли вследствие болезни, то ли из-за того, что у него нет необходимости куда-то ездить, так как он работает удаленно, то ли по причине того, что он лишился работы, может быть, по возрасту, тогда это полнейшее одиночество, и само по себе пребывание рядом с людьми, в непосредственной близости от людей может многое дать человеку, может спасти. Это – как крупинка сахара в блокаду, крупинка вместо кусочка. Но это что-то. Возможно, именно по этой причине одинокие пенсионеры обязательно куда-то едут в переполненном общественном транспорте в час пик. Они просто инстинктивно стремятся побыть среди людей. Вы сначала побудьте на месте одинокого, да еще и нищего человека, а потом осуждайте. А ведь у нас часто осуждают этих пенсионеров. В то же время на их месте может оказаться каждый. Никто не застрахован от одиночества и нищеты. Никто. А еще пенсионеры идут в супермаркеты – опять же, туда, где есть люди – и обращаются к более молодым покупателям с дурацкими, казалось бы, вопросами:

– Это апельсины?

– Что это такое? (В смысле, что это за товар.)

– Сколько это стоит? (При этом имеется ценник, на котором крупно написаны цифры.)

Или просто высказывают какие-то мысли вроде «Я брала апельсины на улице гораздо дешевле, они были только немножко подпорченные».

Иной раз можно видеть, как еще не старый вроде человек никак не может взвесить на автоматических весах, например, картошку. Ну не может он сообразить, что надо ввести слово «картофель» либо нажать на картинку с нужным изображением. И вот кто-то из очереди, которая уже собралась в нервном ожидании, обязательно предлагает свою помощь. А это уже общение и внимание к человеку! Он этого и ждал! Для по-настоящему одиноких людей даже такое «общение» – праздник. Если у вас есть знакомые, с кем можно поговорить хотя бы по телефону, это еще не настоящее одиночество. Настоящее одиночество – это когда вам вообще не с кем поговорить, и вы идете в супермаркет и прикидываетесь, что не можете взвесить картошку, или высказываете замечания о погоде кому-то из покупателей или кассиру.

Потребности души и знакомства

В предыдущей главе я затронула тему знакомств. Это – скорая помощь при остром одиночестве. Бывает, что ощущение одиночества невыносимо, и человеку нужно хоть какое-то общение.

Кто голодал или хотя бы существенно ограничивал себя в еде, знает, что наступает такой момент, когда малюсенький кусочек любой еды воспринимается как большой кусок, как очень значительное количество питательных веществ, и ты смакуешь этот ломтик очень долго, как будто ел большую порцию. Мне рассказывала мама, как во время войны, когда многие голодали или, по крайней мере, были лишены полноценного питания, она воспринимала крупички сахара как кусочки – те кусочки, к которым все привыкли до войны. Когда пришел голод, крупинка сахара воспринималась как кусочек, и девочка говорила своей маме: «Я взяла пять кусочков сахара». И для нее это было огромное богатство. Вот так на почве физического голода любой объем еды становится драгоценным и ценится как деликатес. Люди в блокадном Ленинграде, да и раньше, в более древние исторические времена в осажденных городах ели крыс и были рады этому «лакомству». Любая еда в любом, даже мизерном количестве хороша для человека, подвергающегося хроническому голоду, потому что она позволяет хоть как-то поддержать жизнь. Так же и с общением. Человек, живущий на скудной информационной диете, смакует любое личное обращение к нему. Ему прислали картинку – и вот уже радость на несколько дней. Да, даже немного формального общения, даже общение с неинтересным человеком позволяет все-таки поддержать вашу жизнь, как поедание крысы или завалившейся где-то на полу крупички сахара позволяет поддержать жизнь голодающего в блокаду. Общение, взаимодействие с людьми почти так же важно для поддержания жизни человека, как и физическая еда. Да, конечно, люди умирают скорее от физического голода, чем от информационного. Но это – если смотреть только на прямые последствия голода. А если

посмотреть на косвенные, то мы убедимся, что информационный голод, ощущение, что ты никому не нужен, тоже ведет человека к преждевременной смерти (смерть, конечно, и так далеко не всегда приходит вовремя, но вы же понимаете, о чем я – о сокращении жизни человека). Во-первых, при полном вакууме общения психика может повредиться. Люди иногда сходят с ума от одиночества. А если не сходят, то все же у них появляются разные «странности», которые, в свою очередь, отпугивают окружающих. Персона воспринимается как человек «с приветом», и с ней не хотят дружить. А этот ее «привет» – просто реакция организма на одиночество. Организм борется до последнего и сам себе придумывает информационное воздействие, в отсутствие внешнего, от других людей. Придумывает себе всякие ритуалы, акцентуации, воображаемый мир и т. п. А что делать? Иной раз у организма нет другого выхода. Иной раз хозяин организма, то есть личность с ее социальными характеристиками, уже так разочаровался в людях, что не хочет ни с кем и ни по какому поводу общаться. Эта личность просто не знает о свойствах информации, об информационной природе человека, о необходимости хоть какого-то взаимодействия с другими людьми и гробит себя полным отказом от любого общения. Нет близкого по духу человека? Тогда вообще ни с кем ни по какому поводу общаться не буду. Эта позиция сродни анорексии – когда человек отказывается от еды. Вывести его из этого состояния сложно, а самостоятельно из анорексии выйти еще сложнее. Так и с уходом в себя. Чем дольше человек один, тем сильнее одиночество его затягивает. И это можно понять. Но, к сожалению, это путь в небытие. Уже потому хотя бы, что если вы никем не востребованы, то ваш организм знает, что вы не нужны. А если человек не нужен, включается программа самоуничтожения. Сначала она проявляется в психических нарушениях, которые потом вызывают нарушения уже на физическом уровне, ибо все в организме взаимосвязано, психическое состояние влияет на физическое. Причем я сейчас имею в виду не только полнейшее одиночество, когда человек вообще ни с кем не общается. Такой вариант все-таки маловероятен. Я говорю прежде всего о ситуации, которая очень распространена: когда у человека общение только по работе. В этом случае вас воспринимают не как личность в целом, а как некий интерфейс, который вы собой представляете как работник и предьявляете на работе для взаимодействия с коллегами и клиентами. По работе воспринимают только одну составляющую вашего информационного портрета – как работника. Но этого категорически недостаточно, ведь, скорее всего, вы как личность представляете собой не только работника. В вашей личности еще много, наверное, составляющих. И вы как человек, скорее всего, имеете еще какие-то интересы, кроме работы. Но это всё остается совершенно невостребованным обществом. Вот почему общение только по работе является неполноценным информационным взаимодействием и приводит к ощущению полного одиночества. Вы начинаете ощущать, что

как человек никому не нужны и неинтересны. Вот почему желательно хоть с кем-то и хоть как-то общаться вне работы. Это удовлетворение базовой потребности, просто поддержание жизни. Вот почему я в этой книге описываю способы, как получить хоть какое-то информационное воздействие от других людей. Да, пусть оно будет не очень качественным, пусть это будет не деликатес, но это поддержит вашу жизнь. Другое дело, в каком объеме нужно человеку неполноценное информационное взаимодействие с другими людьми? Возможно, его требуется мизерное количество – просто чтобы поддержать жизнь. Как людям хватало крупиц сахара во время войны. Причем, если речь идет о физической еде, то, конечно, крысы или нескольких крупиц сахара недостаточно, чтобы продержаться всю жизнь. На такой еде можно продлить жизнь и дожидаться помощи извне, но постоянно так жить нельзя. А вот с информационным воздействием может быть и по-другому. Бывает, что человек получает буквально мизер какого-то внешнего информационного воздействия помимо работы, и живет так годами, и не хочет расширять круг знакомств за счет неинтересных ему людей и тратить время на свидания с теми, кто ему неинтересен. Почему? Можно сказать, что такова информационная природа данного человека. Так он устроен. Есть люди, которые больше нуждаются в общении, а есть те, кто меньше, им вполне достаточно общения по работе (его порой может быть так много, что персону устает и уже не имеет сил для личных контактов) и какого-то совсем небольшого объема общения со знакомыми или даже с одним вне работы. Информационный голод – все-таки не физический, не так ли? Он не так сильно влияет на организм, как нехватка физических питательных веществ. Смотря какой организм, конечно. Не фатально информационный голод влияет на тех, кто с детства привык к одиночеству и по натуре не очень общительный человек, любит размышлять об устройстве мира например, любит заниматься творчеством, читать и т. п. Для таких людей актуально не столько количество общения (ведь какое-то общение можно получить, хотя бы позвонив по телефону доверия бесплатной психологической службы или, в крайнем случае, позвонив в банк и задав вопрос по обслуживанию своих карт), сколько качество его. Мизерные порции личного общения он смакует так же, как голодающий смакует крошечный кусочек пищи – растягивает удовольствие от внимания к себе: размышляет о полученном знаке внимания, перечитывает, пересматривает сообщение. Так человек может довольно долго держаться на мизерном количестве внешнего информационного воздействия, не связанного с работой, – смакует то, что есть. Но он не согласится общаться близко с кем попало и впускать в свою жизнь персону, общение с которой не доставляет душевной радости. Чем более развиты ум и душа человека (а люди, имеющие от природы способности к творчеству и умственной работе, развивают в одиночестве свой интеллект и душу), тем больше человек нуждается именно в душевном совпадении с собеседником. Как пазлы. Обычное общение –

это когда пазл не сходится. Вроде какую-то картину можно составить, но нет полного совпадения деталей, и между ними образуются просветы – чужие эти детали друг другу. А бывает, что кусочки мозаики, конструктора идеально подходят друг другу, один входит в другой без зазора. Пазл сложился. Картинка без помех. Вот так образно можно представить себе общение, приносящее душевное наслаждение людям. У них – взаимопонимание! У них схожее мировоззрение, они понимают друг друга с полуслова. Они – два сапога пара. Многие хотели бы партнера, с которым была бы духовная близость. Но если у человека самого не очень развита душа, если он живет только материальными и физиологическими потребностями, то он вполне согласится на партнера, который чисто формально соответствует основным требованиям: допустим, для мужчины – не пьет, не бьет, особо не изменяет – ну и ладно; для женщины: устраивает в сексе, готовит еду и убирает в квартире. Многие довольствуются этим. А многие терпят бьющих их мужей, алкоголиков, наркоманов, альфонсов и т. п. И терпят! И живут с ними! Их избивают, а они не уходят! Настолько женщине нужен хоть кто-то рядом. Поэтому то, что я скажу ниже о знакомствах с персонами противоположного пола, это, конечно, для людей, которые избирательно подходят к общению, у которых *есть* потребности души.

Я все же скажу о женщинах, так как именно проблема женского одиночества стоит наиболее остро, именно для женщин существует масса тренингов на тему «как выйти замуж», множество платных и бесплатных программ, нацеливающих женщин на знакомства на сайтах. Но это же *искусственная* ситуация для знакомства. Вы во всеуслышание заявляете, что ищете мужчину, и как бы выставляете себя «на продажу». Сайт знакомств – это современная ярмарка невест, и подбор женщины там идет сугубо по внешним признакам – как скотину для работы выбирают, как лошадь – по зубам и прочим физическим параметрам. Где романтика? Где общение по интересам? Где ситуация, когда человек может заинтересовать как личность, а не просто как особь определенного пола? Что можно сказать о личности женщины или мужчины по странице на сайте знакомств, если там нет высказываний по различным темам? Если человек, вот как я, писательница, регулярно, каждый день, публикует свои взгляды по самым разным вопросам, тогда да – прочитай и сделай выводы, подходит ли тебе мировоззрение данного человека. Но страница на сайтах знакомств не позволяет сделать выводов ни о мировоззрении этого человека, ни о личности его вообще, ни о каких-либо достижениях его в социуме. Информация об интересах и увлечениях – это чисто формальная информация, все там любят читать, смотреть фильмы, обожают искусство, автомобили, а женщины еще обязательно любят готовить, стирать и убирать (тут хотелось бы поставить смайлик). Как показала моя практика знакомств на специальных сайтах, мужчины вообще не читают то, что женщина пишет о своих предпочтениях и о себе. Мужчины смотрят на внешность: понравилась картинка – и он пишет. Идем далее. Нас учат женские

тренеры встречаться со всеми, кто к нам обратился на сайте знакомств. Побыстрее с каждым встретиться! Но позвольте, поход на какое бы то ни было свидание – это затраты энергии и времени. Да, в юности, когда тебя материально поддерживают родители, ты не ценишь ни время, ни энергию. Но в течение жизни, будучи постоянно занята работой, ты начинаешь и время, и силы свои ценить. Почему я должна инвестировать их в общение с незнакомым человеком, который ничем меня не заинтересовал и о котором как о личности я ничего не знаю? Вот если бы, к примеру, я знала, что он известный писатель, книги которого я уже читала и они мне понравились, тогда да, я с интересом пошла бы на свидание с ним, будучи приглашенной. А ведь при знакомствах на сайтах получается, что женщина ничего о мужчине не знает. Может, он не заслуживает того, чтобы она тратила на него время? Может, он не подходит ей по причине того, что они из разных социальных слоев и у них разный образовательный и культурный уровни? Да, можно сказать, раз ты одна, соглашайся на любого. Но я уже выше об этом рассуждала. Не все так просто в деле информационного воздействия. Не каждая согласится на любого. Если женщина будет испытывать сильный информационный голод, она в конце концов может прибегнуть к изложенным в предыдущей главе способам и этот голод хоть немного утолить. Если у нее развиты душа и ум, она не согласится на любого мужчину. Даже физически: одно дело есть крыс, когда помираешь с голоду, но согласишься ли ты есть крысу, если еще не крайне истощена? Подумайте об этом. Так это физический голод! И то, знаете ли, были такие люди, которые даже в полнейшем голоде отказывались есть крыс. Они умирали, но отказывались есть то, что считали для себя неприемлемым. В моей семье из поколения в поколение передается рассказ о брате моего прадеда, который служил коком в Первую мировую войну. На судне был голод, и он готовил суп из крыс и кормил им экипаж. Кто ел этот суп, тот выжил. А кто отказывался, помер. Вот такой рассказ из реальной жизни. Так что есть люди, которые, даже будучи при смерти, отказываются потреблять ту еду, которая для них неприемлема. А с информационным питанием это тем более имеет место. Женщина одна, но тем не менее она не хочет тратить силы на встречу с мужчиной, который не заинтересовал ее. И, возможно, она поступает правильно, так как человеческая душа – не желудок, это более сложная субстанция. Общение с человеком, чуждым тебе по духу, оставляет очень неприятный осадок в душе, когда происходит в подобной ситуации. Ты же себя предлагаешь! Ты заявляешь во всеуслышание о своей неостребованности! Это уже неприятно, когда ты публично признаешься, что никому как женщина неинтересна и поэтому вынуждена давать объявление и предлагать себя. Еще следует учитывать, как мужчина относится к женщине, которая не пользуется успехом у других мужчин. Такую женщину мужчина не ценит. И это проявляется в его отношении к ней. Приятно, когда с тобой обращаются как с неценной, незначимой, ущербной? И вот некто откликается, и ты

предлагаешь встретиться. Или он предлагает. Вы встречаетесь, и ты понимаешь, что вам не о чем друг с другом говорить. И видишь, что человек тобой не особо-то интересуется. И видишь, что вы с ним – из разных социальных кругов с очень разным уровнем развития и очень разными интересами. И видишь, что мужчина этот не желает за тобой ухаживать, он даже не приглашает тебя на кофе с пирожным. И ты наконец прощаешься с ним и возвращаешься домой... Но на сердце остается тяжелый груз, и тебе становится еще хуже, чем было до этой встречи. Вот так работает неприятное информационное воздействие. Не всякое информационное воздействие полезно, даже если вы испытываете информационный голод. Знаете, если в соответствии с рекомендациями женских тренеров вы проведете много свиданий с мужчинами, которые вам неинтересны, общение с которыми вас не радует, вы вместо удовлетворения информационного голода получите как минимум усталость и снижение настроения, а то и депрессивное состояние. Это будет как переизбыток общения по работе. Оно утомляет и не дает той радости, которую дает общение с другом или просто интересным человеком, с тем, с кем есть взаимные чувства. Это неполноценное информационное воздействие, которое никак не стыкуется ни с вашей душой, ни с вашим умом, оно им не подходит, а потому и не радует вас: пазл из частичек души вашей и собеседника не складывается, информационный резонанс двух ваших информационных портретов не происходит, вы слишком разные, вы «не монтируетесь». Не даром многие женщины говорят, что знакомства на сайте знакомств – это как работа. К тому же вы в роли соискателя – постоянно проходите собеседования и тестирование. Это очень напрягает и, уж конечно, не радует. Вы можете получить просто вал информационного воздействия в результате многочисленных свиданий с неподходящими вам людьми, но не получите никакой радости и просто убьете время, которое могли бы потратить на что-то более приятное для вас. А ведь надо сохранять «хорошую мину при плохой игре», надо контролировать и выражение лица, и эмоции, хотя вам общение неинтересно. Конечно, можно было бы сразу уйти. Но нас ведь женские тренеры учат: не упускайте ни одного мужчину, поговорите с человеком, вдруг он вас заинтересует. И вы говорите. И при этом интенсивнее, чем обычно, растрчиваете энергию на поддержание вежливого и заинтересованного вида, потому что этот мужчина вам не нравится, но вам ведь нужен мужчина, и вы принуждаете себя: «А вдруг он мной заинтересуется? Будет тогда хоть кто-то рядом». А будет ли? И порадует ли это вас? Так устроен человек, что действительно бывает лучше одной/одному, чем вместе с кем попало. Почему вы считаете, что все, кто в парах, обязательно счастливее вас? Разное бывает качество отношений. Не забудьте также, что женщина тратит приличную сумму денег на то, чтобы хорошо выглядеть на свидании! Это затраты на макияж, на модную обувь и одежду, на хорошие колготки и белье (для настроения), на духи. Ну и время, и нагрузка на психику в результате воздействия на нее всех этих

благ цивилизации (любое изысканное внешнее информационное воздействие, например в виде вечернего макияжа или одежды для особых случаев, оказывает дополнительную нагрузку на человека и требует энергозатрат на его обработку).

Поэтому я бы все-таки не рекомендовала растрачивать свою жизнь на сайты знакомств. Пусть даже и возможно там познакомиться с кем-то, кто станет вам близким человеком, вероятность этого мала, и потому потребуются очень существенные временные затраты. А жизнь у вас одна. Стоит ли ее тратить на общение с людьми, которые вас не порадуют?

Я рекомендовала бы предпочесть естественные способы знакомств – такие, как описано в предыдущей главе. Идите туда, куда вы пошли бы не ради знакомства с женщиной, а ради того, чтобы порадовать лично себя. Например, вы приходите в музей, который вас интересует. И там встречаете мужчину. Вполне логично предположить, что у него схожие с вашими интересы: он тоже интересуется изобразительным искусством! И это не на словах, как на сайте знакомств, а в реальности: человек купил билет в музей и ходит по нему. И к тому же обстановка способствует, появляются общие темы для разговоров. Ну хорошо, не музей. Но какое-то место, которое интересует лично вас. Чтобы у вас не возникло фрустрации, что вы пошли, потратили время, ничего хорошего не вышло, и вы чувствуете себя еще больше никому не нужной, чем прежде. Нет, вы пошли, собственно говоря, за удовлетворением своих интересов. Вы пошли туда, где вы в любом случае свои интересы удовлетворите и получите удовольствие. Это может быть картинная галерея, театр, ювелирный салон, кино, спортзал, какой-то тренинг. Сами проанализируйте свои интересы и выберите, куда могли бы пойти. Вы идете не ради знакомства с женщиной. Такую задачу не всегда можно выполнить прямым путем. Вы идете для собственного развлечения, для получения удовольствия – в такое место, где вы это развлечение и удовольствие можете получить и без женщины. Но там вероятность того, что какой-то мужчина обратит на вас внимание, конечно, больше, чем если вы будете сидеть дома. Это *естественный* путь к расширению знакомств. Причем на этом пути у вас не возникнет разочарования и душевной боли от того, что вы зря потратили время. Вы его в любом случае потратите не зря и в любом случае поднимете себе настроение. Особенно если не будете идти в публичное место *именно* ради знакомства с женщиной, прокручивая в голове эту задачу. Любовь – это действительно загадочная вещь, которая, как поется в известной песне, приходит нечаянно и неожиданно. В конце концов, можно допустить существование Судьбы, неких, как я писала, Высших Сил, которым зачем-то нужно, чтобы сейчас вы были одиноки, а потом раз – и калейдоскоп жизни встряхнется, и ваша жизненная ситуация совершенно поменяется, и в этой новой ситуации Высшие Силы просто сведут вас с вашим суженым. Мир так сложен и любовь такая сложная система, что многие события иначе как вмешательством Высших Сил или Судьбы не

объяснить. Всякое бывает. Никому еще не удалось познать этот мир до конца.

Одиночество и развитие цифровой техники

Одной из существенных причин, по которым многие сейчас ощущают себя одинокими, является распространение цифровой техники. Она теперь есть практически у каждого и дает возможность общения в цифровом формате – посредством переписки в мессенджерах и соцсетях. Причем связь устанавливается мгновенно и в любое время суток, благодаря тому, что сейчас почти все подключены к Интернету. Уже нет необходимости, как раньше, вживую встречаться с человеком для обсуждения каких-то даже очень личных или важных дел. Зачастую нет необходимости даже в аудиосвязи по телефону, которая, конечно, не несет человеку такого полноценного информационного потока, как личная встреча, но все же дает гораздо более сильное информационное воздействие, чем переписка. Сейчас уже даже считается неприличным звонить и тем более без предупреждения заглядывать в гости. Нужно сначала написать и спросить, а можно ли беспокоить человека звонком или встретиться тогда-то. А ведь еще не так давно, еще в конце двадцатого века, даже стационарные телефоны были мало распространены и к тебе домой в любое время мог зайти кто-то из знакомых. Вот так просто, без предупреждения. И это не считалось моветоном. В любом случае человечество много веков общалось вживую, *лично*, именно при нахождении физически рядом двух или более людей. И только совсем недавно, буквально последние годы, стало гораздо больше общения в сети, нежели личного или хотя бы посредством аудиосвязи. Но человеческая психика, человеческий организм формировались веками и привыкли функционировать при совсем других социальных условиях. Мы еще не готовы к такому колоссальному объему использования цифровой вычислительной техники. Ни физиологически, ни психически.

Личная встреча, какой бы короткой и формальной она ни была, всегда дает человеку гораздо более богатое по составляющим, более полноценное информационное воздействие, чем сообщение в мессенджере или тем более присланная без слов картинка. Потому что это – общение с *живым* человеком, со всеми его невербальными сигналами личности. При личном общении мы можем воспринимать много чего помимо сказанных слов. Это колоссальный поток информации! И веками формировавшийся организм человека привык его получать.

Так вот, раньше, еще совсем недавно, даже в начале этого века, человек для удовлетворения информационного голода *вынужден* был общаться с другими людьми лично. При этом он получал *полноценное* информационное воздействие – то, на которое

рассчитан его древний организм, правила построения и функционирования коего сформировались еще много-много веков назад. Да, возможно, информационное воздействие при личном контакте получить было сложнее, чем картинку в соцсети от малознакомого человека, но зато это было полноценное информационное воздействие, которое человек просто *вынужден* был получать, если не собирался сойти с ума от одиночества.

Человек что-то делает самостоятельно, без принуждения или упрашивания, когда:

1) у него есть острая жизненная необходимость это делать,

2) у него есть возможность это делать.

Раньше, до общения в Интернете, у человека была *острая жизненная необходимость* общаться вживую – либо при личной встрече (чаще всего, так как телефоны были далеко не у всех), либо, в крайнем случае, по телефону, что тоже дает информационный поток гораздо более многогранный и человеческий, чем переписка в мессенджере или тем более обмен картинками. Сейчас *такой острой необходимости ни в личном общении с глазу на глаз, ни в аудиозвонках нет*. Даже если человек очень страдает от одиночества, он как-то перебьется получением текстовых сообщений или картинок даже от незнакомых или малознакомых людей. Я выше рассказывала, как получается, что одинокий человек очень радуется хоть какому-то информационному воздействию и смакует его, как голодающий завалившуюся корку хлеба. Смакует, растягивает удовольствие – долго вспоминает полученное сообщение. Это защита его психики так срабатывает. Но в результате он все-таки может продержаться без личных встреч и аудиозвонков. Да и кому звонить? Допустим, он скажет какому-то знакомому, что хочет поговорить. Его спросят: «О чем?» Уместен ли будет ответ: «Просто так, хочу высказать свое мнение о текущей ситуации в обществе, хочу рассказать о впечатлениях прожитого дня»? Если собеседника до сих пор не интересовали эти соображения, то как можно ему их предлагать? Сейчас люди интересуются мнением не своих знакомых, а блогеров. Тот, чье мнение интересует людей, имеет подписчиков в соцсетях и на Ютубе, некоторые, может, даже заплатили за его вебинар. Мнение остальных никого не интересует, кроме близких друзей. А они же мало у кого есть – настоящие, проверенные тяжелыми жизненными ситуациями друзья. Получается, что если ваше мнение кого-то интересует, то на вас подписываются в соцсети или на Ютубе и читают или слушают то, что вы хотите сказать. Нет у вас подписчиков – значит, ваше мнение никого не интересует. Часто бывает, что люди живут в семьях и не общаются, не делятся мнениями – то ли от отсутствия таковых, то ли потому что мнение партнера не интересует другого. Что уж говорить об одиноком человеке! Если он жаждет личного общения, то ему остается только попытаться кому-то позвонить с целью поделиться своими впечатлениями. Но если вы спросите знакомого, можно ли ему

позвонить, и прямо скажете, что хотите высказать свое мнение, то вам могут ответить, что сейчас нет времени, надо бежать, как-нибудь в другой раз и т. п. Если же вы без спросу наберете номер знакомого, то, скорее всего, услышите дежурную фразу: «У меня садится батарея, говори быстрее, разговор может прерваться в любой момент». Если вы еще не знаете, что этой фразой люди вежливо ограждают себя от неинтересного им разговора, то знайте. Это уже многие знают. По-настоящему одинокий человек ни с кем поговорить не может, ни по телефону, ни лично. Это реалии сегодняшнего дня. Чтобы твое мнение кого-то интересовало, стань популярным блогером. Вот только все эти подписчики – они же не близкие тебе люди, не реальные друзья. И хотя их интересует твое мнение и ты от них хоть какое-то информационное воздействие получаешь, ты все равно одинок: получаемое тобой информационное воздействие от подписчиков неполноценно, оно обезличено, и ты стремишься получить его все больше и больше, публикуя и публикуя посты и видео, чтобы количеством скомпенсировать отсутствие качества, но это не удастся никогда. Таков он, цифровой мир – мир гаджетов и Интернета. Мир одиночек. Самое интересное, что зачастую современный человек не только *не вынужден, не имеет острой необходимости* общаться с другими лично, но *не имеет и такой возможности* ни физически, ни психологически. Просто от перегрузки информационным воздействием, от сильной усталости. Как это происходит?

Раньше, до развития информационных технологий, люди могли получать информационное воздействие только в процессе реального общения, причем в основном при физическом присутствии рядом. Такого информационного воздействия по чисто физическим причинам не могло быть много. Сейчас же, когда информационное воздействие доставляется по Интернету мгновенно в личных сообщениях в соцсети и в мессенджерах, человек может получать огромное его количество в сутки. Да, для одинокого человека это не воздействие от близких. Это воздействие по работе. Но он же его обрабатывает, он на него реагирует. И устает от этого. В результате у него уже и сил нет на личное общение. Кроме того, вал делового общения действительно снижает потребность в личном, так как деловое общение – тоже информационное воздействие, пусть и не такое приятное и комфортное. А еще одинокий человек может скомпенсировать отсутствие душевного общения с другом прочтением статей блогеров. Многие блогеры пишут в стиле разговора с другом. Просто треп. Но тут возникает проблема: чтобы получить из интернет-публикаций хоть сколько-то душевного информационного воздействия, сравнимого с воздействием от живого общения, надо прочесть их очень много. На это уходит время, да и чисто физически человек устает все это читать – глаза устают, например. В результате да, снижается потребность в личном общении, но и сил же для личного общения становится меньше.

Люди уходят в виртуальную жизнь. Она постепенно заменяет им жизнь реальную, реальное общение. Я уже не говорю о компьютерных играх! Одиноким человек, не имея живого, настоящего общения, заменяет его суррогатом – взаимодействием с партнерами по игре. Но оно же очень однобокое – только по интересам, связанным с игрой. Более того, в компьютерные игры зачастую играют люди с игровой зависимостью. Они фанаты этих игр. А общение с фанатом неполноценно, да и опасно. Любимый фанат опасен, ибо ради своего увлечения он способен на все. Оно для него сверхзначимо.

Уход в виртуальный мир позволяет многим обойтись не только без личного общения, но и без секса с живым человеком. Если раньше для мужчины секс был возможен только с живой женщиной, а онанизм считался болезнью и порицался, то сейчас к услугам мужчин предоставлены резиновые вагины и целые резиновые женщины, крутые порнофильмы и порносайты. Замученные текучкой мужчины (сейчас темп жизни гораздо выше, чем в прошлые века, работать надо гораздо интенсивнее и больше умственно, с колоссальной нагрузкой на мозг, с ненормированным рабочим днем), даже молодые, далеко не всегда хотят интимной близости с живой женщиной. Появилось довольно много мужчин, не сближающихся с женщинами, а при необходимости получающих сексуальную разрядку от просмотра порно и использования изделий из секс-шопа. И женщины такие есть, конечно. Без помощи мужчины женщине сложно выжить, и она вынуждена очень много работать. В результате у нее не остается времени на взаимодействие с реальными мужчинами, на отношения с ними, на создание семьи. К тому же без материальной поддержки мужчины у многих женщин просто не хватает средств на содержание детей. Вот и остаются женщины одинокими – без мужчин и без детей, но *выжившими* в этом сложном и дорогостоящем мире. Круг замкнулся: большое количество виртуального информационного воздействия, высокий темп жизни, возможность получить достаточно интересную сексуальную разрядку, благодаря порносайтам и прибабасам из секс-шопа – все меньше мужчин интересуются интимным сближением с женщинами – женщинам достается все меньше внимания и помощи от мужчин – рост количества одиноких женщин, не имеющих ни мужей, ни детей – уход этих женщин в виртуальную жизнь в Интернете, чтобы хоть там получить недостающее им информационное воздействие от живых мужчин. Вот вам и одиночество. Раньше людям просто приходилось общаться друг с другом. Теперь же информационное воздействие можно получить и без живого общения. Мы имеем дело не с живым человеком как организмом в целом, включая психику и физические его проявления в этом мире, а с *цифровой проекцией* человека в виртуальном мире.

Однако мы также имеем возможность получать порции внешнего информационного воздействия из недоступных предыдущим поколениям источников. Это цифровые поглаживания – лайки и комментарии в Интернете под нашими постами и видео. И это – выход для одиноких

людей: публиковать статьи и видеозаписи в Интернете и получать за подготовленное ими информационное воздействие на аудиторию благодарность в виде лайков, подписок и комментариев. И вот уже не полное одиночество. И вот уже хотя и не живой человек рядом, но все-таки внешнее информационное воздействие – суррогат нормальной еды, заменитель, но все-таки! Прожить, продержаться можно. Это как морковный чай, который вместо настоящего пили в голодные военные времена.

В общем, благодаря развитию цифровой техники и Интернета, мы можем получать псевдообщение, которое в некоторой мере компенсирует одиночество и потому делает живое общение с людьми не столь необходимым. Правда, отсутствие живого общения все равно приводит к депрессивным состояниям, в которых человек продолжает работать, но испытывает хроническую усталость, угнетенное состояние духа, не видит перспектив в жизни, у него отсутствует вдохновение, никогда не приходит эмоциональный подъем, случаются разлады сна (трудное засыпание, просыпания среди ночи, слишком ранний подъем – часа в четыре утра) и общее самочувствие все ухудшается и ухудшается. При этом человек ощущает себя никому не нужным. Но терпеть-то можно! Жить, в принципе, можно. Это не полный голод, какое-то же информационное воздействие человек получает. И каждый человек это знает. Если не осознает, то чувствует на уровне подсознания, ведь информация о том, что ты не останешься без информационного воздействия в нашем новом, цифровом мире, попадает в мозг каждого человека. В результате люди стали с меньшей ответственностью относиться к выбору половых партнеров и, в частности, спутников жизни.

Да, конечно, и в прошлые века как женщины, так и мужчины могли получать информационное воздействие не только от супруга/супруги, но и от других людей. Но для этого надо было приложить больше усилий, чем сейчас: надо было собраться, одеться. Запрячь карету и ехать куда-то на бал. А сейчас это запросто: послушал блогера на Ютубе – вот уже и получил хотя бы какое-то псевдодружеское воздействие, перебил информационный аппетит. Таким образом, снижается значимость спутника жизни и тем более просто полового партнера как источника необходимой информационной пищи. Поэтому люди нынче с гораздо меньшей ответственностью подходят к выбору полового партнера, чем раньше. Сейчас это зачастую не спутник жизни, а просто половой партнер: секс стал широко доступен и вне брака.

Да, снижению ответственности при выборе партнера, конечно, способствовала и сексуальная революция, приведшая к доступности секса вне брака и обилию разводов. Но еще и этот фактор – супруг теперь не является практически единственным источником информационного воздействия для женщин. Именно для женщин в первую очередь, так как мужчины во все времена пленялись прежде всего внешними данными и не особо думали о том, как будут всю жизнь с

этой женщиной общаться после заключения брака. А вот девушка, если она была разумной, раньше думала перед замужеством, что ей предстоит всю жизнь жить с этим мужчиной и общаться с ним. При этом девушки из приличных семей не работали, поэтому были лишены информационного воздействия по работе, и основным его источником для них был все-таки муж. Да, у них могли быть подруги и родственники. Но близкие подруги есть не у всех, а с родственниками зачастую приходилось расстаться, уехав далеко от них в дом мужа. Скайпа и Вайбера тогда не было. Общение осуществлялось путем бумажной переписки, а письма шли очень долго, и каждый день получать информационное воздействие, как сейчас получают хотя бы от подписчиков в соцсетях, было невозможно. В общем, после заключения брака женщина вынуждена была до самой смерти общаться в основном с мужем. Вот девушка и размышляла, как нам показано в романах Джейн Остин: «Этот молодой человек имеет такие-то недостатки, а ведь с возрастом они усугубятся. Выдержу ли я их?» Это был мудрый ход мыслей. А сейчас сближение между людьми очень часто происходит вне брака, претендента на свое тело девушка не изучает, не анализирует в плане возможности общения с ним в течение всей жизни. Проявил кто-то внимание, захотел секса – надо дать, иначе «поклонник» исчезнет и пойдет к другой, более доступной барышне, а ты останешься одна. Примерно так рассуждают девушки и женщины, и это приводит к сексуальному сближению с мужчинами, с которыми нет у них психологической близости, которые не дорожат этими женщинами и не любят их. В результате мужчины, конечно, легко отказываются от общения с нелюбимой барышней и идут себе по жизни дальше в поисках других приключений. А барышни при этом зачастую страдают, так как для женщины сексуальная близость с мужчиной обычно значит, что она уже воспринимает его как близкого человека. Да, она может убеждать себя, что просто переспит с ним без всяких сантиментов, но веками мозг женщины воспринимал интим только с близким человеком, только с мужем, который взял на себя ответственность за нее. Такие программы хранятся в подсознании женщины, и как бы она себя ни настраивала, после физической близости рискует начать воспринимать партнера как близкого человека. В результате ей будет очень больно, когда он ее бросит.

Мужчины во все времена были более легкомысленны в выборе спутницы жизни, поскольку и раньше имели возможности получения информационного воздействия не только от жены – мужские клубы, какая-то деятельность (даже у представителей богатых слоев населения). Мужчины всегда велись и ведутся прежде всего на внешность и жизнерадостность женщины. Но раньше все-таки и мужчины с большей ответственностью подходили к выбору женщины, понимая, что выбирают не просто половую партнершу, а спутницу жизни; старались, чтобы она хотя бы принадлежала к их кругу. Сейчас действие этого фактора при выборе сильно ослаблено – увы! – ведь это хоть в

какой-то мере защищало от полного отсутствия взаимопонимания. Все-таки людям, получившим примерно одинаковое воспитание и привыкшим к примерно одинаковому укладу жизни, проще сблизиться. Сейчас эти «условности» сняты, и мужчина выбирает женщину не для долгой совместной жизни, а прежде всего для секса. Как результат – ощущение одиночества, пустоты, отсутствия понимания. Конечно, женщина «для секса», которая с мужчиной не по любви, будучи просто хорошенькой куклой, не сможет и не захочет остаться с ним, если наступят тяжелые времена, если мужчина заболит или потеряет заработок, если случится какой-то социальный катаклизм и т. п. Но чаще, конечно, мужчины бросают женщин. Просто потому, что у мужчин в нашем обществе больше выбора половых партнеров, чем у женщин.

Почему женщина страдает по бросившему ее мужчине

Женщина страдает по ушедшему мужчине. Ею пренебрегли, а она все равно хочет вернуть этого человека. Это элементарное неуважение к себе и низкая самооценка. Формируется это состояние в детстве, родителем, который обесценивает ребенка. Видимо, у девочек более ранимая психика, чем у мальчиков, и девочки сильнее переживают холодность родителей. В результате женщины больше страдают от психологической зависимости от мужчин, чем сами мужчины. Да, это психологическая зависимость, и сформирована она в детстве: ребенок всеми силами пытается заслужить любовь родителя, получить от него признание, приятие и душевное тепло, но ему никак не удается. При этом ребенок своим чутьем, генной памятью знает, что родитель – это как раз тот человек, которому положено его любить от природы. А он не любит! И ребенок делает вывод (осознанно или неосознанно), что сам виноват. Он какой-то не такой, он ошибается и не заслуживает любви. И прямо входит в азарт: старается загладить «ошибки», чего только ни делает, а его все равно не любят. Но, *когда человек много раз пытается бесполезно что-то получить, формируется зависимость.* Эти попытки получить любовь входят в привычку. Ощущение, что ты виноват в том, что тебе не дают любви, входит в привычку. И с такой привычкой человек вступает во взрослую жизнь. Не получив нужного ему информационного воздействия от родителя, человек начинает искать его в половом партнере и *наделяет его функциями родителя* в своем восприятии. Поэтому и нравятся обычно те, кто чем-то внешне или поведенчески (такой же холод, пренебрежение, как у мамы или папы) похож на родителей. И снова начинается та же игра: попытки понравиться, заслужить любовь, попытки загладить «вину», когда вас отвергают. Не удалось с родителем, так, может, теперь вот с этим человеком, который ведет себя так же отвергающе, как родитель,

удастся. При этом партнер может очень жестоко и пренебрежительно обращаться с женщиной, унижать ее, а она даже не будет чувствовать, что это уже *слишком*, что такого нельзя позволять. Потому что она привыкла к такому обращению со стороны родителей и для нее это – норма. «А что тут такого? Да моя мама!.. Да мой папа!..» В общем, знавала она и похлеще обращение с собой. Пренебрежительное отношение со стороны мужчины женщина может воспринимать даже как хорошее, так как сравнит его с отношением отца и увидит, что половой партнер все же лучше с ней обращается, да и вообще лучше отца. И женщина будет страдать, если этот мужчина, который не отвечает на ее звонки и сообщения, не приходит вовремя на свидания, заносит ни с того ни с сего в черный список, мужчина, который ни в чем не помогает и на которого нельзя положиться, исчезнет из ее жизни. Другая сама бы такого прогнала, а женщина, с детства привыкшая к унижениям, будет таким мужчиной дорожить и даже воображать героем: он «не распускает соплю» от любви, он никого не любит, значит, ведет себя по-мужски, не мужское это дело – любить. Такой вывод девочка сделала когда-то в детстве, наблюдая поведение отца, а то и с его слов. Ведь родитель для ребенка – образец того, *как правильно*. Отец вел себя так, значит, так и должны вести себя мужчины. На словах, на уровне сознания девушка может считать иначе, но в подсознании уже заложена программа, что мужчина не должен любить и обращение с женщиной в стиле «строгостоя барина и крепостной» – норма.

Нужно понять эти причины ваших страданий и остановиться, если вы не хотите всю жизнь страдать из-за бросающих вас персон. Ведь этот «механизм» психологической зависимости используют манипуляторы, пикаперы. Они специально демонстрируют пренебрежение, неуважение, а человек, склонный с детства к психологической зависимости от другого, слишком болезненно переживающий ситуацию отвержения, начинает стараться понравиться. Вот уже пикаперу или манипулятору (собственно, пикапер – разновидность манипулятора, он манипулирует с целью получения секса) и не надо ухаживать за женщиной. Он ее «опустил» то ли демонстрацией пренебрежения, то ли критикой, и она сама старается ему понравиться. Как говорится, дешево и сердито. Манипулятор получает море ценного информационного воздействия от женщины – море внимания, а она не получает ничего. Не имея к женщине никакой привязанности, он легко ее бросает – то ли когда она становится ему уже не нужна, то ли стремясь ее подрессировать: чтобы она больше унижалась перед ним, упрашивая его вернуться. Унижает он женщину и после возвращения, чтобы полностью подавить ее личность: манипуляторам это доставляет удовольствие – подавлять других людей. Разные у людей бывают источники удовольствия. У них – такие. Почему женщина стерпела первые критические реплики в свой адрес? У нее завышен порог чувствительности к критике из-за того, что она много пережила издевательств над собой еще в детстве. Она *привыкла* терпеть. Ей что-то неприятное сказали, а она *терпит*.

Чтобы не возникало конфликта. Она уже так устала от конфликтов! У нее сил нет на конфликты. К тому же «может, человек просто неудачно высказался, а плохого не имел в виду, он ведь хороший, вон какой видный мужчина, и все-таки рядом, а вдруг уйдет – и останусь одна, совсем одна». Приблизительно такой ряд рассуждений у женщины. Она могла в детстве наблюдать, что мать *терпит* от отца еще и не такое и тем не менее живет с ним долгие годы. У нее могло сложиться впечатление, что критика со стороны мужчины в адрес женщины – норма. И критика, и другие неприятные вещи, в том числе побои. Насмотрелась она в детстве. Выслушав раз-другой-третий критические замечания в свой адрес, она уже воспринимает мужчину как авторитет (*тот, кто позволяет себе оценивать другого, воспринимается этим другим как авторитет*). Причем этот авторитет дает ей низкую оценку. О! Точно как родители! Они ведь тоже были для нее авторитетами и тоже низко ценили ее. Ситуация знакомая. Надо просто снова делать попытки понравиться, чтобы заслужить от этого авторитета высокую оценку. Ей не привыкать. Она в своем репертуаре. Напоминаю, что у нее так называемый незавершенный гештальт с родителями – она уже пыталась понравиться им, у нее не получилось. И сейчас она надеется понравиться человеку, который *в ее восприятии замещает родителя*, будучи так похожим на него. Она стремится отыграть ситуацию, взять реванш, закрыть гештальт. Видя ее старания, ей дадут немножко поощрения. Как она будет рада вниманию! А потом внимание снова исчезнет. Возможно, после критических слов. И снова она ринется в бой: ей ведь уже почти удалось, что же не так?! Снова в чем-то ошиблась? Ну, это она сейчас исправит! Она будет стараться! И снова и снова она старается ради манипулятора. Вот так женщина впадает в психологическую зависимость. И конца и краю ей нет. Чтобы от такой зависимости избавиться, нужно понимание, желание, время и все-таки помощь со стороны – очень терпеливого и тактичного специалиста.

Я чаще говорю о страдании женщин от психологической зависимости от мужчин, о переживаниях женщины в результате разрыва, так как действительно у женщин более тонкая душевная организация, и для них отношения обычно больше значат, чем карьера. А для мужчин чаще наоборот. К тому же мужчин мало, многие из них имеют по несколько женщин одновременно. Одиноких женщин гораздо больше, чем одиноких мужчин. При этом одинокие мужчины обычно и не хотят создавать семьи или иметь близкие отношения. А вот одинокие женщины практически все хотят, чтобы рядом был близкий человек. И за психологической помощью в результате страдания от разрыва отношений обращаются чаще женщины, чем мужчины. Поэтому о ситуации разрыва я все же пишу с точки зрения брошенной женщины. Хотя и у мужчин бывают аналогичные ситуации.

Разрыв отношений и как его можно предотвратить

Если бы мужчина хорошо к вам относился, *любил вас*, все вам прощал и принимал в любом виде и с любыми вашими свойствами, стоило бы переживать, что он ушел. Но тот факт, что он бросил вас, разорвал отношения, говорит о том, что он вас *не любил*. Может, это была просто любовная связь, приключение, встречи для секса. Да, это скрашивало вашу жизнь. Но это не те близкие отношения, о которых стоит вздыхать. Он не засыпал, не просыпался с вами в одной постели каждый день. Он не наблюдал вас в самом разном виде и самочувствии. Он не переживал с вами горе и радость. Вы не представляли перед ним в невыгодном свете. Откуда вы знаете, как он повел бы себя, если бы ночью неожиданно у вас началось маточное кровотечение или даже просто месячные? Возможно, увидев на простыне кровь, он отругал бы вас и ушел навсегда. А возможно, бросил бы вас с приступом аппендицита, не вызвав скорую. А может, если бы вы простудились, он даже за продуктами для вас не сходил бы. Откуда вы знаете? Вы проверяли этого человека в разных ситуациях?

Но даже если вы жили вместе, разве так уж хорошо он к вам относился? Относился бы хорошо – не бросил бы. Наверняка высказывал недовольство вами, вашим поведением. Может, бил. Может, ругал вас матом. Может, обесценивал. Да всякое могло быть. И вот теперь вы сожалеете, что он ушел. Теперь вам больно. Природа этой боли в том, что у вас забрали привычный вам объем внешнего информационного воздействия от другого человека. Чтобы вам стало легче, надо от кого-то другого это воздействие получить.

Люди, живя вместе, привыкают получать огромный, зачастую избыточный объем информационного воздействия от другого человека. Как люди, привыкшие переедать физически, очень плохо переносят диету, так и люди, привыкшие объедаться внешним информационным воздействием. Если его у них забирают, им становится очень плохо.

Возможно, бережно относиться к своей душе – это ни с кем слишком не сближаться: не сближаться до такой степени, чтобы постоянно спать в одной кровати. А лучше, чтобы каждый имел свою квартиру. Если вы поживете в одиночестве и привыкнете получать очень мало информационного воздействия от других людей, то почувствуете, как сильно может порадовать даже простое сообщение в мессенджере. Понимаете, от голода вкус обостряется. Пожив в одиночестве, вы будете больше ценить любое общение, и вам, чтобы получать радость жизни, не надо будет «объедаться» воздействием от другого человека в близких отношениях. Не стоит открываться партнеру полностью. Если вы кому-то полностью открылись, вы становитесь, что называется, прочитанной

книгой, вы становитесь неинформативной и неинтересной. Стоит ли удивляться, что партнер начинает заглядываться на других?

Чтобы быть интересным другому человеку, чтобы быть для него физически привлекательным, нужно, чтобы между вами была разумная информационная дистанция – не нужно давать всю информацию о себе, не нужно полностью раскрываться. А это совершенно противоречит задаче «жить вместе». Но разве обязательно жить вместе? Если у вас общий ребенок, тогда понятно – ради ребенка, чтобы у него была семья, оба родителя. Но если вы хотите избежать напряжения в этой семье, то надо иметь соответствующие жилищные условия: чтобы у каждого была хотя бы своя комната, а лучше – еще и со своим санузлом, как это нам показывают в зарубежных сериалах. Вы скажете, что это фантастика и большинство населения живет в тесноте. Ну так и скандалов, и разводов же очень много. И страданий много от такой жизни. И много неустроенных женских и мужских судеб.

А если ребенка нет и у женщины есть своя квартира, то это вот «жить вместе» – как раз про то, как убить чувства. Потому что вы не можете постоянно быть как на витрине, в лучшей своей форме. Вам необходимо расслабляться. У вас могут быть какие-то заболевания, недомогания, вы не всегда в лучшем виде. И если это регулярно показывать партнеру, ему будет неприятно на это смотреть, вы уже не будете в его глазах такой же привлекательной, как в начале романа, а со временем станете для него какой-то обыденной, чем-то вроде бытового прибора. Вы перестанете его волновать и психологически, и физически. Он будет засматриваться на других женщин, которые не показывают ему, как выглядят, когда болеют. Эти женщины выходят в свет при полном параде и выглядят как на картинке. На кого мужчине приятнее будет смотреть – на них или на вас, когда вы валяетесь с гриппом, например? Вот почему сейчас так быстротечны союзы, столько расставаний. Связь, может, могла бы продолжаться долгие годы, если бы информационное воздействие, которое люди дают друг другу, было дозированным, если бы они не злоупотребляли им. До тошноты. Если объесться даже самым любимым тортом, вы на этот торт и смотреть потом не сможете. Живя вместе, в одной комнате, находясь постоянно вместе, люди перекармливают друг друга своим информационным воздействием и надоедают друг другу до тошноты. Это, кстати, показал карантин. Во время карантина люди совсем или почти совсем прекратили выходить из дома и стали получать практически без перерыва слишком уж концентрированные порции информационного воздействия друг от друга. В результате резко возросло количество желающих развестись. А вот если бы эти же люди жили пусть и в едином пространстве, но так, чтобы у каждого была своя мини-квартира – спальня, кухня и санузел, где можно было бы уединяться, дозируя внешние контакты, тогда, конечно, они не так надоели бы друг другу и столько угроз разводов не возникло бы. А чего вы хотели? Всегда представители низких социальных слоев, бедные, жили хуже богатых и отношения в семьях у них были более

грубыми. Предыдущие поколения прожили при строительстве социализма, когда людям внушалось, что все равны и все могут быть счастливы; эту информацию наши бабушки и мамы передали нам – якобы существует равноправие и с милым может быть рай и в шалаше. Но это неверная информация. Она опровергается всей историей человечества. Если вы почитаете классическую художественную литературу (к сожалению, как я уже упоминала, сейчас это мало кто делает), вы узнаете, что в богатых семьях всегда была женская половина дома и мужская, что у барыни были свои покои, а у барина – свои, и супруги встречались друг с другом по некоему регламенту и не беспокоили друг друга по любому поводу, а давали партнеру возможность побыть одному.

Это ошибка – общаться с партнером по первому движению души. Захотелось написать – и написала. Захотелось – и позвонила. От мужчины такая активность приятна, так как мужчины обычно часто не пишут и не звонят, а больше заняты своими делами, но от женщины – это путь к тому, что она мужчине надоест и он не будет с ней считаться, не будет ее ценить. Женщина перекармливает мужчину своим информационным воздействием. Он еще на предыдущее послание не ответил, а она уже следующее строчит. Нет, надо контролировать себя, если вы хотите растянуть эти отношения во времени. Так же, как надо продумывать рацион питания на день или даже на неделю (кстати, это рекомендовалось еще в советской «Книге о вкусной и здоровой пище»), надо думать и о составлении информационного рациона партнера на определенный промежуток ближайшего будущего. Мужчинам тоже об этом стоит думать. Но женщинам – особенно. Ибо это женщины в основном страдают оттого, что их бросили. Не всегда женщина сама подталкивает к этому мужчину. Есть просто психологически незрелые мужчины, не готовые к близким отношениям – таким, чтобы терпеть женщину не только в здравии, но и в болезни. Однако частенько женщины сами бывают причинами разрыва – из-за несоблюдения норм гигиены общения. Не надо слишком часто обращаться к мужчине ни письменно, ни устно. Дайте человеку побыть в покое, побыть без вас, без вашего информационного воздействия. Так он начнет его больше ценить. Не надо обращаться к мужчине прямо-таки по любому поводу. Так вы делаете ваши к нему обращения неинформативными для него – рано или поздно он вообще начнет их игнорировать, поскольку нет ничего интересного в том, что тебе дают гарантированно сплошным потоком. Научитесь, дамы, большинство своих проблем решать самостоятельно. А мужчине можно в качестве поощрения *позволить* вам в чем-то помочь, *позволить* за вами поухаживать. Это должно быть призом для мужчины – позволить ему чем-то порадовать вас. Потому что взамен он получит ваше внимание, а если не будет вас радовать, то не получит, не так ли? Или вы раздаете мужчине внимание направо и налево, вне зависимости от того, радовал он вас или огорчал? Если вы так делаете, то нечего удивляться, что мужчина не считается с вами.

Информационное воздействие в виде любого внимания – это ценная пища, которая нужна человеку для выживания и ощущения радости жизни. Если вы сами не цените ту информационную пищу, которую даете в качестве внимания другому человеку, то и он ее ценить не будет. Вы должны понимать, что, давая внимание человеку, вы даете ему *ценность* – полезное для его жизни информационное воздействие. Конечно, оно должно быть полезным, а не навязчивым – не бесконечные вопросы «Где ты? С кем ты?» и т. п., не бесконечные просьбы что-то для вас сделать и как-то вас успокоить. Вы все-таки взрослый человек и должны хоть что-то уметь делать самостоятельно. А бесконечные приставания со всякими глупостями мало кому нравятся. Это неинформативно, потому что избирательно – вы даете не то информационное воздействие, которое было бы приятно *именно этому* человеку, с его индивидуальным информационным портретом, а то, которое могли бы дать *любому*. Информационное воздействие надо давать нечасто, но метко – так, чтобы оно вступало в резонанс с той или иной составляющей информационного портрета адресата. Так, чтобы оно соответствовало его интересам, его мировоззрению, его понятию об отношениях. И ценить надо как себя, так и оказываемое на другого информационное воздействие. Это один из путей повышения своей значимости в глазах другого человека. Да, ваша значимость для партнера – это то, что оградит вас от ситуации разрыва отношений. То, что ценно, не бросают. Но вот в чем проблема. Очень сложно сказать, как стать значимым/ой для любого человека. Ведь то, что значимо для одного, не значимо для другого. У каждого свои представления о том, каким должен быть партнер и что ему от партнера надо. Эти представления могут быть и нерациональными, они могут закладываться в результате общения с родителями еще в детстве. Нет никакой гарантии, что вы будете соответствовать той идее, которая еще в детстве была заложена в психику данного человека его родителями. А вот то, что судьба может свести таких людей и у них случится совпадение, бывает. Дело случая, в общем. Ну как можно дать универсальные рецепты в таком иррациональном вопросе, как влюбленность, страсть, тяга к человеку? Это та сфера человеческой жизни, в которой рецепты не выдаются. Да, можно разыграть нужную роль, получив о персоне подробную информацию. Можно подстроиться. Думаю, это используют разведчики. Но разве это сделает вас счастливым человеком – всю жизнь что-то изображать, играть роль и под кого-то подстраиваться, насилуя себя, идти постоянно против своих желаний и потребностей? Зачем? Впрочем, это может быть кому-то надо. Например, чтобы рядом был престижный партнер. Ну так я уже рассказала, что надо для этого делать: по всем открытым и закрытым источникам изучить информацию о человеке и понять, какое ему нужно от вас информационное воздействие, каков его идеал партнера. Это может быть что-то очень особенное, индивидуальное, что-то, о чем другие люди не думают, а он думает, есть у него такая потребность.

Надо узнать, чем этот человек дорожит, и показывать, что и вам это ценно и интересно.

Популярные советы от психологов под общим названием «Как влюбить в себя любого», – основанные на раскачке психики человека, когда сначала персоне дают внимание, потом забирают, работают, только если вы для этой персоны изначально значимы и интересны, очень нужны зачем-то, может, даже не в любовных, а в социальных целях. Допустим, можете помочь продвинуться в социуме. Понимаете, если вы для человека не значимы, то есть не соответствуете его представлению о ценности личности, то какие качели бы вы ни устраивали, это мало что может дать. Скорее всего, вообще ничего не даст. Мало кто страдает оттого, что кто-то не значимый для него перестал писать или звонить. А если страдает, то, наверное, не очень-то здоров психически. Это уже болезненная акцентуация – страдать оттого, что посторонний, ничего для вас не значащий человек, лишил вас своего внимания. Обычно люди страдают, лишившись внимания кого-то, кто по разным причинам для них значим. Вот, кстати, хороший способ для женщины избежать ловушки манипулятора: не надо доверять тому, что говорит вам незнакомый мужчина. Он может представлять себя как социально устроенного, способного и вам помочь. В общем, расписывать себя как выгодного жениха. Чтобы вызвать у вас интерес, чтобы вы его воспринимали как значительного человека, который может чем-то существенным помочь. Чтобы вы старались ему понравиться с целью заслужить его помощь. А на самом деле этот мужчина ничем вам помочь не может. А даже если и может, не факт, что захочет. Если мужчина ставит вас в такую управляющую ситуацию, в которой вам нужно как-то *заслуживать* его благосклонность, то это уже говорит о том, что он манипулирует вами, что вы для него незначимы. Следовательно, что бы вы ни делали, он помогать вам не будет. Если у вас возникает желание заслужить чью-то любовь, просто поймите, что оно идет из детства – от того, что родители не давали вам безусловной любви, а тоже требовали ее заслуживать. И как? Вы ее заслужили? То-то же! Нельзя заслужить любовь. Любовь – загадочная штука, она возникает или не возникает. И всё. Нельзя получить любовь за то, что вы хорошо и правильно себя ведете. Если мужчина вас дрессирует, заставляет заслуживать его внимание, советую прекратить с ним общаться. Вы никогда ничего у него не заслужите, но зато он вымотает все ваши нервы. Это манипулятор, который играет со своей жертвой, пока ему это интересно. Никакой помощи от этого мужчины вы не дождетесь. И вообще, это женская роль – вести себя так, чтобы мужчина стремился заслужить внимание женщины. Потому что во все времена именно мужчины завоевывали женщин, а не наоборот.

Затронув в этой главе тему манипулирования, я бы хотела рассмотреть ее подробнее и показать вам, что встреча с манипулятивными ситуациями в нашей жизни не так уж и плоха. Эти ситуации, если мы делаем правильные выводы, учат нас полезным вещам.

Часть 3

Как нами манипулирует сама жизнь

Жизнь – это сложный квест. Нам дается какая-то сверхзадача, которую мы должны разрешить. Мы должны что-то глобальное понять. А все обстоятельства жизни – это ситуации, при помощи которых нас побуждают это понять. Люди управляются ситуациями. И развитие человека осуществляется посредством испытаний (то есть достаточно сложных для него ситуаций), через которые он проходит. Испытания могут быть мелкими или глобальными. Причем масштаб испытания зависит от восприятия его человеком. Но за всеми этими испытаниями стоит некая задача, что-то важное, что человеку надо за свою жизнь понять.

Это рассуждение происходит из предположения, что человеческая душа может иметь не одно воплощение, а несколько, и каждое воплощение на земле дается ей для самосовершенствования, чтобы однажды она могла стать совершенной душой – Демиургом, который имеет опыт разрешения самых разных проблем и к которому могут обращаться люди за помощью в сложных ситуациях. Если человек успешно прошел свой квест в этой жизни, в следующем воплощении ему подкидывается новая задача, которую он должен решить. Эта задача не видна невооруженным глазом и скрыта за множеством мелких и даже крупных событий жизни. Мы видим *только эти события* и не можем посмотреть на нашу жизнь сверху и понять, *ради чего*, ради решения какой задачи нам давались те или иные испытания.

Итак, в каждом из наших земных воплощений душа получает свое задание – приобрести определенный навык, найти решение такой-то глобальной задачи.

Об этих задачах пишут и говорят философы и психологи. Вряд ли без контакта с другими людьми, без получения чужих идей можно самому, пребывая в состоянии замкнутой системы, понять, какую же глобальную задачу или даже множество глобальных задач нужно решить в данном воплощении. Вам нужен взгляд со стороны. Взгляд со стороны, чужие идеи – это информационное воздействие на вас, которое попадает в ваш мозг, там, в специфической, благоприятной для обработки среде эта информация развивается, и в результате вы получаете свое решение – относительно *своей собственной жизни, своих собственных* ситуаций. Вдруг происходит озарение: вот что я должен был понять за свою жизнь! Увы, так прямо сразу, в детстве, это понять практически невозможно: мозг должен подготовиться для синтеза нового знания, поднакопить информацию, из которой это новое знание (понимание ваших жизненных задач) разовьется. Кто-то получает это знание раньше, кто-то позже, а

кто-то вообще не в состоянии понять, какие ему задачи дали при рождении, сколько бы ему ни было отпущено.

Например, у человека может быть жизненная задача усвоить, что он как личность ценен не из-за ценности его близких, друзей, не из-за принадлежащих ему престижных вещей, не из-за оценки его другими людьми, а сам по себе. Некоторые могут сказать, что это и так понятно. Но практика жизни показывает, что многим людям если и понятно, то лишь на словах и только во взрослом возрасте. На деле человек оценивает себя, свою успешность через призму продвинутости в социуме, успешности или красоты полового партнера (мужа, жены, любовника, любовницы), наличия престижных вещей (последней модели айфона, квартиры в хорошем районе, богатого дома, нового автомобиля), возможности поездок на отдых в разные уголки планеты и т. п. На деле человек очень страдает, когда кто-то, пусть даже не прямо, а косвенно, снижает ценность его достижений или переживаний или как-то дает ему понять, что он – персона не высшего сорта. Все это, между прочим, и есть манипулирование этим человеком. Да-да! Вам не даются те ценности, к которым вы стремитесь (либо даются на время и отбираются внезапно), и это причиняет вам боль и разжигает в вас чувство неполноценности. Люди указывают на ваше «место» – место так себе, где-то в задних рядах жизни, и это больно ранит вас. Это вводит вас в такой ступор, что вы не можете ничего делать. Это даже подвергает вас риску впасть в депрессию, да такую, что вы захотите покончить с собой. Но это же может и подтолкнуть вас к развитию и каким-то свершениям. Однако это так больно! Нами манипулирует сама реальность, не давая нам желаемого или посылая на наш жизненный путь людей, которые манипулируют нами, унижая. И все это для того, чтобы мы поняли, что настоящие ценности – не *эти*, которых нам все не дают или отнимают у нас. Нам хотят сказать: «Смотри, как тебе больно без этих ценностей! А ведь у тебя есть глобальный Дар – жизнь. Почему он тебя не радует? Может, эти ценности, из-за которых ты так переживаешь, не очень-то и нужны, раз их отсутствие, которое вполне вероятно для любого человека, приносит такую боль?» Но мы не считываем эти слова судьбы.

Женщина стремится к тому, чтобы выйти замуж за влиятельного мужчину или завести влиятельного любовника. А что собой представляет *она*? Она ведь тоже отдельная личность и тоже может быть влиятельна сама по себе. Где ее самореализация? Не есть ли это предательство себя, отказ от своей личности – стремление реализоваться через другого человека? И не является ли такой отказ от собственных интересов, от развития собственной личности *предательством самого себя*? Аналогичный, кстати, можно задать вопрос и мужчине, который стремится выгодно жениться или завести любовницу с положением в обществе. И не является ли этот вопрос ответом на то, почему вам не удается найти желанного партнера и почему на вашем жизненном пути встречаются манипуляторы, которые стремятся использовать вас без

отдачи, подавить вашу личность? Да вам реальность просто кричит: «Не в другом человеке счастье! Другой человек может быть *другим*, не таким, как вы хотите! И что тогда? Почему бы не испытывать счастья от самой жизни?» А мы все никак не хотим понять и усвоить урок... И снова и снова наступаем на те же грабли: растворяемся в других людях, позволяем себя использовать, плюем на свои даже самые насущные интересы и потребности, живем зависимостью от других людей и их оценок в наш адрес. И снова и снова нам посылаются ситуации манипулирования... Может быть, для того, чтобы мы поняли, что наша ценность – в нас самих, в самом факте нашего появления на свет. Каждый из нас ценен безусловно, вне зависимости от отношения к нам неких Васи, Пети, Маши, Нины Натановны, Кузьмы Святогоровича, вне зависимости от красоты наших половых партнеров, престижности нашего жилья, автомобиля и поездок на курорты. У каждого из нас – своя задача: *что* надо понять на этой планете и *чем* надо заниматься. А эти все воздействия на нас людей и создаваемых ими ситуаций – лишь средство для понимания наших задач.

В отличие от других авторов, я рассматриваю манипулирование, которое встречается на нашем жизненном пути, как средство, которым реальность хочет навести нас на размышления о наших настоящих жизненных задачах и подтолкнуть к их осознанию. Это – взгляд сверху на вашу жизнь, который, возможно, избавит вас от необходимости платить психологу.

Далеко не все люди манипулируют другими, чтобы осуществить вредоносное насилие. Есть люди, вообще не способные к манипулированию. А есть такие, которые да, манипулируют другими, но с целью помочь им, уберечь от неудач, в общем, с добрыми намерениями. Это тоже особенность моих взглядов – я не считаю, что манипулирование всегда вредно. Однако всем полезно научиться распознавать приемы манипулирования, которые используются пусть даже с добрыми целями. Ведь какая бы хорошая цель у манипулятора ни была, только вы сами – хозяин своей жизни и имеете право решать, делать вам что-то или не делать.

Всегда ли манипулирование плохо?

Принято осуждать манипулирование и манипуляторов. Сейчас многие блогеры раскрывают суть приемов воздействия одних людей на других. И этих приемов, благодаря блогерам, нам уже известно столько, что мы их даже не можем запомнить. Блогерам надо собирать аудиторию, вот они и выискивают в человеческом поведении как можно больше признаков манипулирования и настраивают нас в духе «Караул! Манипулируют!». Но манипулирование – это естественное поведение человека с доисторических времен. Масса поколений прожила с этим – и ничего. Не было Ютуба, не было видеоблогеров, которые раскрыли бы

людям глаза на то, что ими, оказывается, постоянно манипулируют и постоянно хотят их обмануть и изнасиловать. Но всегда ли причины и цели манипулирования сводятся к тому, чтобы сделать человеку плохо? Бывает, что вами манипулируют из добрых побуждений. Так родители манипулируют ребенком (какого бы возраста ни был, он для своих родителей ребенок, не так ли?), желая ему добра. Почему бы не попытаться понять своих родителей, не попробовать обсудить с ними их поведение и найти компромисс? Конечно, бывают ситуации, когда вам так плохо от общения с кем-то, что вы уже не в состоянии общаться с этим человеком, пусть даже вашим родителем. Тогда уж нет, наверное, иного выхода, кроме как прекратить общение. Но если еще есть силы, может быть, все обсудить и показать человеку, что вы его понимаете, понимаете его мотивы? И на почве вашего понимания построить диалог таким образом, чтобы рассказать про свои ощущения от действий человека и изложить свои пожелания – что бы вы хотели, чтобы он сделал или перестал делать.

А разве сами блогеры не манипулируют аудиторией, чтобы побудить ее приобрести какие-то свои инфопродукты – тренинги, консультации? Но ведь это могут быть совсем не плохие, а даже полезные товары! Многие блогеры хотят своей аудитории только хорошего, будучи искренне убежденными в высоком качестве своего продукта. И действительно, обычно эти продукты, в том числе и тренинги, и консультации, полезны и отличаются высоким качеством. Но без манипулирования их очень сложно продать! Так уж устроены люди, что, если им просто предложить проконсультироваться у специалиста или пройти тренинг, они не будут этого делать. Да и конкуренция в инфобизнесе очень высока. Поэтому надо давить на психику, применять косвенное информационное воздействие, даже иной раз запугивать. Но, может, не надо спешить осуждать людей, стремящихся продать качественные тренинги и консультации? Они вынуждены манипулировать. Иначе не продадут. Вы же не купите консультацию психолога, таролога или астролога, если он просто и прямо скажет: «Обращайтесь ко мне за консультацией». Не купите! Пусть даже это очень высококвалифицированный специалист. А вот если напустить какой-то тайны, загадки, если поугатать вас – привести примеры, как бывает плохо тем, кто не обращается за подобными консультациями, да еще добавить, что некоторые (конкуренты) работают неквалифицированно или пользуются в работе какими-то опасными средствами, то вы уже и призадумаетесь, а не обратиться ли к этому замечательному специалисту. При этом он может быть действительно высококвалифицированным, и его консультация даст вам положительный результат. Так почему надо ругать себя за то, что вы повелись на манипуляции, зачем ощущать себя дураком? Вы повелись, но зато получили полезную вам помощь. Надо смотреть на факты и результаты, а не учить наизусть признаки манипулирования по выступлениям блогеров и книжкам из серии «Популярная психология».

Или вот, к примеру, женщина, благодаря блогеру, узнает, что мужчина, в которого она, как ей казалось, влюблена, на самом деле манипулировал ею и вызвал у нее психологическую зависимость, которую она сочла любовью, а также путем манипулирования получил секс с ней.

– О горе мне! – восклицает женщина и начинает плакать, и стенать, и сожалеть о загубленных годах или месяцах, а то и днях жизни.

Знаете, этим блогерам хорошо говорить. А в жизни попробуйте-ка, женщины, найти мужчин, которые бы искренне и беззаветно вас любили и давали бы вам те идеальные отношения, которые нам рекламируют блогеры! Ведь бывает, что женщина за всю жизнь не встретит мужчину, с которым хотя бы секс был бы для нее возможен, не то что взаимная любовь и близкие отношения! Не секрет, что мужчин, которых бы приличные женщины сочли подходящими для брака, гораздо меньше, чем самих приличных женщин, ищущих партнеров. Мужчин на всех не хватает, грубо говоря! А если еще учесть, что женщина хочет не просто мужскую особь, а кого-то, с кем у нее хотя бы психологическая (бог уже с ней, с физической!) совместимость была бы, так его и вовсе можно за всю жизнь не встретить. А уж если поставить условие, чтобы женщина влюбилась в мужчину, прежде чем заняться с ним сексом, так задача потерять девственность становится практически невыполнимой, кроме тех случаев, когда женщина ощущает влюбленность, вызванную именно манипулированием мужчиной. Так, может, лучше не раскрывать этой женщине глаза на то, что мужчина манипулировал (манипулирует) ею? Может, пусть она насладится хотя бы иллюзией любви? Ведь истинную любовь встретить маловероятно, и если женщина не отдастся этому манипулятору под влиянием вызванного его манипулированием адреналина, то рискует умереть старой девой! Так пусть она хотя бы узнает, что такое секс! Так, для сведения, для жизненного опыта. Почему бы нет? А блогеры раскрывают ей глаза и говорят: «Беги от него! Не отдавайся ему! Он манипулятор!!! Ему только секс от тебя и нужен!» А может, для женщины это единственный шанс в жизни получить секс, познать интимную близость с мужчиной? Вот она его сейчас «раскусит», поймет, что он «подлец такой! манипулятор!», и откажется от секса. И, возможно, больше уже не испытает этого трепета, который приняла за любовь, который, может, на самом деле являлся любовью, и не будет готова сблизиться с мужчиной. И что тогда? Вы, блогеры, подумали о том, каково женщине под старость лет осознавать, что она ни разу не была близка с мужчиной? А так – у нее «был роман». А так – она знает, что такое секс. А может, и ребенка родит, и не будет одна. Чем плохо? Даже если после секса он ее бросил, но она считает, что его любила и он, возможно, ее любил, просто что-то у него случилось... И женщина, будучи одинока (помним, что мужчин гораздо меньше, чем женщин, и потому одиноких женщин много), живет приятными воспоминаниями о том, что у нее был красивый (по меркам неизбалованной мужским вниманием дамы) роман, у нее была любовь. А тут появляется блогер и развеивает этот ее миф, и женщина, плача, признается сама себе, что и

любви не было, и романа не было, а было лишь совокупление нуждающегося в сексе самца с первой подвернувшейся под руку самкой. Вы не думаете, что это вгонит женщину в депрессию? Зачем всей этой расшифровкой действий манипуляторов убивать женское счастье, которое пусть недолго, но было в ее жизни? Не жестоко ли это? Да всю историю человечества мужчины манипулированием получали от женщин секс! Может, если бы не это манипулирование, то род человеческий давно прервался бы! И что такое истинная любовь? Почему это блогеры решили, что только они знают, что такое истинная любовь? И почему они решили, что если человек любит, то не будет манипулировать? Смотри какой человек!

И еще я бы хотела возразить на очень распространенный тезис о том, что якобы *надо забыть бывшего партнера, чтобы встретить нового*. Именно этим оправдывают себя блогеры, раскрывая женщинам глаза на страшную правду: посмотри, он же манипулированием получил секс с тобой, это были некачественные отношения, в твоей жизни не было любви, но теперь ты все знаешь, выкинешь его из головы и встретишь кого-то, кто тебя полюбит. А с чего вы взяли, что встретит? Можно прожить жизнь и никого не встретить! Многие женщины ежедневно тяжело работают, а не ездят по светским раутам. Им не до встреч! Нет у них ни места, ни времени, чтобы познакомиться с мужчинами. И вероятность того, что много работающая женщина встретит новую любовь, стремится к нулю. Так зачем вы, блогеры, испоганили пережитую ею любовь? Пусть бы у женщины было хорошее любовное воспоминание, если в настоящем ничего нет и в будущем не предвидится. Да, я реалистка и не хочу пудрить читательницам мозги ничем не обоснованными обещаниями, что они встретят Мужчину Своей Мечты, как им сулят женские тренеры по отношениям. Взаимная любовь во все времена была очень редким явлением. А если женщина к тому же очень занята зарабатыванием денег на жизнь, не имеет свободного времени и достаточно средств, чтобы бывать в изысканном обществе, летать на модные курорты, посещать дорогие светские мероприятия и т. п., то вероятность ее знакомства с успешным и при этом интересным ей мужчиной крайне мала. Сайты знакомств? Попробуйте. С кем вы там познакомитесь? Что там мужчины пишут женщине? «Привет». Иногда «Привет, как дела?». Тоже мне, глубокомысленное рассуждение, показывающее информационный портрет мужчины! Это совершенно неинформативно. На сайтах знакомств ни личность женщины не видна, ни личность мужчины. А женщин там выбирают по внешним данным и возрасту. Конечно, если у женщины нет потребности во взаимопонимании, психологической близости, принятии ее как личности, а есть потребность просто продать секс-услуги, тогда сайт знакомств очень даже может помочь. А вот если говорить о знакомстве с интересной личностью – так на сайтах знакомств личности не проявляются. А интересные мужчины и без сайтов знакомств популярны и не испытывают недостатка в женщинах. Конечно, вы вправе возразить,

что наставления блогеров могут помочь женщине или мужчине забыть того, кто ее/его бросил, и тем самым освободить место для нового партнера. Если не забыть бывшего партнера, то новый не придет. А как же быть со случаями, когда люди, состоящие в браках, заводят любовников и любовниц? Ведь, казалось бы, место партнера в их жизни уже занято и новому некуда приходить. Просто от осознания, что мужчина был манипулятором и не любил вас искренне, может быть, уменьшится ваша боль оттого, что вы лишились его общества. И то сомнительно. Все же зачастую женщина воспринимает мужчину, в которого была влюблена и с которым был секс, как близкого человека. А близким мы все прощаем, в том числе и манипулирование. И страдаем, когда лишаемся близких. В общем, надо ли вам это – осознание того, что бывший партнер вами манипулировал? Может, лучше сохранить о нем светлую память? Впрочем, как показывает опыт, *никакое раскрытие приемов манипулятора обычно не в состоянии полностью очернить образ того, кого когда-то любили*. Нет, ты вроде все понимаешь, но... Знаете, без специальных практик и без длительного периода полного отсутствия общения с человеком невозможно отказаться от идеи, что если бы он вернулся, то... «может быть»... Это если была психологическая зависимость, конечно. Но мы же говорим о манипуляторах, а они как раз и вызывают психологическую зависимость.

В общем, в виду сложности устройства человека, реакция разных людей на одно и то же информационное воздействие может быть разной. Все неоднозначно: одна и та же информация может быть одному человеку полезна, а другому вредна. И только вам решать – узнавать о приемах манипулирования или не узнавать. Конечно, бывает очень больно, когда вам открывают глаза на то, что вами просто манипулировал человек, который был вам дорог. Но это можно пережить. Зато у вас будет информация, которая убережет вас от манипулирования в следующий раз. Знаете, одно дело – манипулирование ради секса, и другое дело, когда от вас хотят не только секс, но и ваше имущество. Это уже опасно, и ради того, чтобы не потерять имущество, стоит ознакомиться с приемами манипулирования. И знаете что? Как бы вы ни любили человека, никогда не помешает хотя бы на время снять с него корону. Любить кого-то сильнее, чем себя, опасно. Вы тогда практически отказываетесь от своей жизни и вручаете ее, бесценную, другому человеку в полное пользование. Любите себя и не перечеркивайте все то хорошее, что у вас было. Ведь можно задуматься и над тем, что человек, которого уличили в манипуляциях, затратил усилия, чтобы соблазнить вас: использовал какую-то психологическую комбинацию, а то, может, и магическую практику, чтобы добиться секса с вами. Значит, вы дались ему не так-то просто! Он приложил усилия ради вас! Почему бы не ценить это и почему бы не сказать себе, что вы имели какое-то значение для этого человека, раз он так ради вас напрягался? Вот, например, я не стану использовать манипулирование, даже безобидное, ради получения внимания или секса от персоны противоположного пола. Мне

элементарно лень, не хочется напрягаться. И многим неохота напрягаться. А тут человек напрягался, тратил силы! При этом рассуждении мы, конечно, абстрагируемся от вопроса морали и того, *ценно ли* внимание человека, полученное посредством манипулирования. Заметьте, что женские тренеры практически этому и учат – манипулированию, разыгрыванию из себя кого-то, кем женщины не являются, применению каких-то уловок, навыкам не говорить мужчине прямо, чего женщина хочет, а как-то исподволь «влиять» на него. За овладение этими приемами женщины платят немалые деньги. Так что, возможно, многим нужно внимание любой ценой. Лично мне – нет, но многим нужно. Так что, в общем-то, манипулирование не осуждается обществом. Напротив, оно пропагандируется! И вот тут возникает интересный вопрос... Понимаете, очень много видео на Ютубе посвящены тому, как понять, что мужчина манипулирует женщиной. При этом мужчины-манипуляторы, естественно, осуждаются. А вот то, что еще больше видео посвящено обучению женщин манипулированию мужчинами, почему-то не осуждается, и женщины, манипулирующие мужчинами с целью выхода замуж либо получения подарков и денег, не осуждаются. Дескать, так и надо! Смотрите, какая несправедливость: мужчина манипулировал, чтобы получить секс и вызвать психологическую зависимость женщины от себя – так он подлец, манипулятор, психологический садист, и хорошо бы его посадить в тюрьму за это! А когда женщина манипулирует мужчиной, чтобы получить подарки, деньги, заветное колечко на пальчик и также вызвать психологическую зависимость от себя – это так и надо, это же так мило, женщина занимается благим делом! И дамам, которые еще не освоили приемы манипулирования, стараются помочь и подсказать, «как надо»! Двойные стандарты. Дамы, может быть, прежде чем осуждать мужчин-манипуляторов, неплохо бы и на себя взглянуть повнимательнее? Хотя, конечно, бывают случаи, когда женщина не манипулировала, а искренне влюбилась, а мужчина манипулировал и не просто манипулировал, но жестоко издевался над женщиной. Да, психологический садизм бывает. Но ведь как получается? Невинная девушка попадает в лапы психологического садиста, испытывает в полной мере ужасы манипулирования, психологической зависимости, а потом, когда ее бросают и она очень страдает, находит видео на Ютубе, где ей дают советы, как самой манипулировать мужчинами. Девушка берет это видео на вооружение и начинает свою войну. Сама превращается в такого же психологического садиста, от которого пострадала. Вот что такое информация о манипулировании! В этом мире нет, пожалуй, ничего чисто белого и чисто черного. Смотря с какой стороны посмотреть. Во всяком случае, в отличие от блогеров, я честно рассуждаю о возможных последствиях информации о манипулировании.

Почему вы терпите манипуляторов

Кто-то вам говорит:

– Да как ты это терпишь? Я бы не потерпел(а)!

А вы терпите и даже, может, не страдаете, пока вам блогер или кто-то из знакомых не «раскроет глаза» на то, что с вами неподобающим образом обращаются. Более того! Даже если вам разъяснят, что вами манипулируют, а другими людьми (например, вашим собеседником) – нет, потому что, мол, они не позволяют, вы все равно можете счесть, что с манипулятором вам лучше, чем без него. Почему?

Понимаете ли, как это ни банально звучит, все люди разные. Кому-то не нужен манипулятор для устойчивости в жизни, а вам нужен. У этого кого-то и вас было совсем разное детство и от природы вам с этим кем-то даны разные свойства личности и организма. Человек может обходиться без манипуляторов? Прекрасно! Пусть обходится! Но у вас-то совершенно иные данные от природы, у вашей личности иная история! И в том, что вы не уходите от манипулятора и вам с ним лучше, чем без него, нет вашей вины. Не надо слушать осуждения в свой адрес. Для вашего контакта с манипулятором есть определенные причины, которые от вас не зависели и не зависят. Эти причины – *свойства вашей личности и вашего организма, данные вам при рождении и сформированные воспитанием* в родительской семье в вашем детстве, а также влиянием родителей на вас и во взрослом возрасте (влияние родителей велико всегда, всю жизнь человека). Плюс обстоятельства жизни, в которые вы попадали. У человека, который вас осуждает и приводит в пример себя или кого-то еще, кто не терпит манипулирования, совершенно иные обстоятельства жизни, которые и *обусловили его свойства*, не позволяющие ему терпеть манипуляторов. А у вас-то совершенно иная жизнь! Возможно, в ваших условиях вам необходим этот манипулятор. Ведь необходим же, да? Вы же сами, наверное, много раз думали о том, что с ним плохо, он обижает вас, но без него будет еще хуже. Значит, надо признать, что вам нужен этот манипулятор. Такое свойство вашей личности! Исходные данные от природы, свойства нервной системы. Плюс воспитание в семье было такое, что вы привыкли к манипулированию вами и считаете это нормой. У вас, возможно, даже повышен порог чувствительности к манипулированию, и то, что для другого человека невыносимо и он отказывается терпеть, для вас вполне нормальная житейская ситуация, которую вы легко переносите. Если бы вы не могли этого выносить, то сразу бы, как только ощутили на себе воздействие манипулятора, пусть даже и *не осознали*, просто *ощутили* его последствия, сразу разорвали бы с этим человеком контакт. Он для вас был бы невыносим. Не разорвали? Ваш папа (мама, учитель в школе) поступал с вами еще хуже, и вы терпели? Получается, то, что страшно и невыносимо для других, для вас не страшно. Все люди разные.

Возможно, в детстве вы ощущали недостаток любви и поддержки родителей. Возможно, вы привыкли, что любовь или хотя бы просто

терпимое отношение к вам надо заслуживать. Привыкли, что родители обесценивали вас и ваши достижения, например, сравнением с кем-то не в вашу пользу. Возможно, кто-то из родителей постоянно что-то ставил вам в вину – какую-то вашу детскую шалость, например. Может, и до сих пор вас этим попрекает. Возможно, вам в детстве не разрешали иметь собственного мнения и просто хотеть чего-нибудь, высказывать свои пожелания вслух. Всеми этими и аналогичными действиями родители обусловили вашу терпимость к манипуляторам, ваше принятие манипулирования за норму поведения, вашу потребность в манипуляторе: вам родители внушили, что *сами по себе вы не имеете ценности* и не можете быть любимы, ваши желания и потребности – ерунда, а ваши достижения – ноль, всегда ноль, и, следовательно, вы должны *служить кому-то, кто лучше вас*. Такой вывод сделало ваше подсознание: раз сами вы ничего не можете и никем не являетесь, так хотя бы другому человеку помогите в жизни – тому, кто лучше вас. Родителям, например. Или во взрослой жизни – партнеру-манипулятору. А он-то постарался убедить вас, что он самый лучший, уж точно лучше вас!

Плюс, возможно, вы родились с довольно высокой чувствительностью, эмоциональностью, а обстоятельства жизни усилили эти качества. Вы знаете, у людей настолько разные потребности! Вы, возможно, не представляете себе, как можно не интересоваться шедеврами искусства, литературы, архитектуры. Вам в детстве родители создавали условия для чтения, посещения музеев, картинных галерей, красивых городов... А существуют люди, которых родители не водили по музеям и которым книг в детстве не покупали. Есть люди, которые в детстве не видели родителей читающими, а потому и сами читать не привыкли. Как вы считаете, у вас будет одинаковое восприятие реальности, одинаковая чувствительность к информационному воздействию, к стрессам, например? Вот, к примеру, вас, с вашей развитой душой, бросил тот, кого вы любили, и какого-то человека, который за всю жизнь ни одной книжки не прочел и ни одной картиной не восхитился, бросил половой партнер. Как вы считаете, одинаковая будет реакция у вас при вашей восприимчивости и у этого человека с его нетренированной душой? *Чем более развита душа, чем больше она тренировалась в восприятии произведений искусства, в представлении различных миров и ситуаций, описанных в книгах, чем больше человек пережил душевных страданий из-за недополучения любви, внимания, дружбы, тем выше его чувствительность к лишению его внимания другим человеком – тем, кого он считал близким.* Почему? Да потому что вы способны на чувства и не сближаетесь лишь бы с кем, вы сближаетесь только с тем, к кому испытываете чувства.

А существуют люди, для которых секс – не повод для знакомства, которые спариваются, как животные, и которым, в общем-то, безразлично, кем является партнер – был бы партнер. Им не больно, когда их бросают. Поэтому с ними прием «ближе – дальше», когда

манипулятор дает внимание, а потом неожиданно, без причины забирает, не сработает, скорее всего. А с вами сработает! Вам станет невыносимо больно, когда тот, в кого вы влюбились, вдруг исчезнет из зоны доступа, ничего не объяснив. Вы начнете искать свою ошибку: чем вы могли обидеть человека? Начнете обдумывать, не оболгал ли вас кто-то в его глазах, пытаться восстановить с ним связь, чтобы объяснить, что вы ничего плохого ему не сделали и даже не собирались. Ну вдруг он как-то не так вас понял! Надо же объяснить!!! Возможно, он оставит вам какой-то канал связи, и вы будете туда писать (скорее всего, на звонки он не ответит, но писать себе разрешит – чтобы получить удовольствие от того, сколько вы тратите сил на уговоры выслушать вас и на вымаливание прощения). Вот вы и попались на удочку манипулятора! А как вы могли не попасться? Надо быть холодным и расчетливым – таким, как этот манипулятор, чтобы не попасться! *А это будете уже не вы. Это будет другая личность! Хотите ею стать? Для этого надо много приложить усилий, потому что предстоит кардинальное изменение вашей личности!* Впрочем, чувствительность можно оставить, если ввести *контроль*. «*Не включать!*» – как табличка на трансформаторной будке: «*Не влезать – убьет!*» Вот именно: убьет вас ваша сверхчувствительность! Потому что от тех переживаний, что создает вам манипулятор, вполне можно получить серьезное заболевание на нервной почве. Бесконечными своими уходами манипулятор расшатывает психику жертвы, и в результате та начинает бояться уже не только ухода манипулятора, а *любого отвержения* себя кем-либо. Уход, *отвержение* становится для человека невыносимым: так больно! Ему нанесли рану, потом еще много раз по ней прошлись острым ножом, там уже кровавое месиво, и поэтому он начинает цепляться за уходящего и спрашивать, что случилось, и умолять вернуться. Он не может иначе, у него слишком сильная боль, и он нуждается в обезболивающем – во внимании, которого его лишили. Легко рассуждать: «Подумаешь, ушел, да если бы от меня кто-то ушел, я бы даже не думала про это, на его место стоит очередь желающих!» Так ведь у кого-то стоит очередь, а у кого-то не стоит. У кого-то, может, был всего один человек, который считался близким – вот этот манипулятор. Да, его ошибочно принимали за близкого. Но, может, лучше совершить такую ошибку, чем пребывать в полном одиночестве. Иной раз *иллюзия* нужна, чтобы поддержать жизнь в человеке. Разве не жестоко сказать больному смертельным заболеванием, что он скоро умрет? Да, это, может быть, правда, но это же отравит последние дни человеку! Разве не гуманнее дать ему иллюзию, что все будет хорошо, внушить веру в выздоровление? И это, кстати, иногда срабатывает! Каково одинокой женщине, которая много лет была одна, думать о том, что мужчина, в которого она так влюбилась, на самом деле ее не любит и манипулирует ею? Да пусть манипулирует! Значит, она ему нужна! *Иной раз лучше ощущать себя нужной кому-то хотя бы таким образом, чем вообще никому не нужной.*

Этого не понимают только те люди, которые никогда не были одиноки.

Как не ощущать себя жертвой

Бывают ситуации, когда вас использовали без отдачи. Да, скорее всего, в результате манипулирования. Например, вас похвалили, и вы постарались оправдать хорошее мнение о вас и сделали для собеседника бесплатно то, за что обычно берете деньги. Или некто дал вам понять намеками и мелкими знаками внимания, что вы ему небезразличны, а потом попросил у вас денег. Или попросил оказать услугу, которая требует от вас затрат времени и сил и вообще-то должна быть оплачена. Но человек же намекал, что вы ему небезразличны, что у вас могут быть близкие отношения. Возможно, уже и интимная близость у вас была. Помочь близкому человеку, не взяв с него оплаты – это же нормально, разве не так? Да, именно – *близкому* человеку. Который и вам придет на помощь в трудную минуту и который понимает, что услуга, вами оказываемая, это не соль за столом передать, а существенные затраты, и нужно вас отблагодарить то ли ответной услугой, то ли деньгами. Чтобы был энергетический баланс. Чтобы не в одни ворота шла игра. Но бывает же, что нами пользуются, запудривают мозги, как Остап Бендер, который даже женился на мадам Грицацуевой с целью покопаться в обивке ее стула, помните, да?

Ну и что? Надо принять такую простую истину, такую данность этого мира: жить в нем без потерь невозможно. Нереально прожить жизнь, ни разу не сделав ошибок, не потеряв денег, не совершив каких-то лишних трат. Это можно назвать естественной убылью – как раньше были (может, и сейчас есть) такие нормативы на овощебазах: какая-то часть овощей обязательно испортится, и с этим надо смириться. Мы должны понимать, что жизнь – многогранное явление, где ничего не гарантировано. Не может быть стопроцентного благополучия ни в чем. И не может быть такого, чтобы только получать и ничего не терять. Какой-то процент ошибок заложен в проект любой технической системы и является допустимым. Практически у любого прибора есть какая-то погрешность. Но прибор все равно работает и приносит пользу. Так и в жизни. Есть у нее погрешность! Она не совершенна! И аналогично тому, как в жизни совершенно допустимы, считайте, заложены в ее программу какие-то материальные потери, так допустимы и душевные, психологические потери, когда мы разочаровываемся в человеке и видим свои ошибки, которые совершили в общении с ним. Мы неидеальны. Так задумано. Считайте ситуации, когда вы подверглись манипулированию и от вас обманным путем получили что-то, что вы не хотели бы отдавать, по крайней мере, бесплатно, просто естественной убылью. Как на овощебазе. Утриска, усушка и все такое. Что-то сгнило...

Да, эти отношения оказались гнилыми. Как, бывает, начинает гнить яблоко на овощебазе. Так ведь на вашей базе есть и другие овощи и фрукты. В следующий раз вы уже будете знать, что и такие ситуации бывают, и если не хотите больше в подобную попадать, то не допустите ее, имея урок за спиной. Да, это просто урок. Вы учитесь на реальных задачах. А как бы вы приобрели жизненный опыт без таких уроков? Читением книг жизненного опыта не приобретешь. Нет, только через свои ошибки, только через реальные ситуации. Просто примите, что в жизни потери того или иного рода, как материальные, так и душевные, естественны и предусмотрены правилами игры. Даже большие потери. Это такой квест. Вам выдали задачу. Придумайте, как с ней справиться, и перейдете на следующий этап. История знает достаточно примеров, когда люди теряли все и снова поднимались, снова приобретали и имущество, и новые семьи. Да, кто-то может, а кто-то не может. Это так. У всех разные способности. Но вам надо понять, что вы точно не можете предусмотреть всё в этой жизни, всегда быть начеку, чтобы никому не позволить себя обдурить. Ну не бывает так. Считайте, что таковы настройки людей – игроков в «Жизнь». Не вы и не я авторы этой игры. Кто-то когда-то ее разработал, придумал, а мы – только персонажи. И для нас есть правила. Одно из них – потери неизбежны, хотите вы того или нет, всегда вы внимательны или нет. Даже если вы будете супервнимательны и в какой-то очень сложной ситуации не допустите, чтобы матерый манипулятор вас обманул, у вас все равно будет потеря в другой ситуации – возможно, вызванная тем, от кого вы манипулирования не ожидали. И еще неизвестно, какая из потерь для вас менее ощутима. Бывает ведь и так, что человек много страдал, испытывал душевную боль при взаимодействии с жестоким манипулятором, но в результате тот, кого считали жертвой, развился – развил и ум, и душу, создал какие-то интересные произведения литературы и искусства или достиг успеха в бизнесе, пусть даже назло этому манипулятору. Так что подвергнуться манипулированию – это не всегда плохо. Это может подтолкнуть человека к достижению каких-то вершин в развитии личности, профессии и вообще в социуме. Так какая же он жертва? Тот, кто подвергся манипулированию, а потом достиг каких-то существенных результатов или, по крайней мере, не стал отказываться от удовольствий жизни и ее возможностей, уж точно не жертва.

Наиболее тяжело приходится, когда кто-то лишил вас чего-то очень значимого в жизни. Вы можете ощутить себя жертвой не только в результате того, что вас бросил половой партнер, но и, например, если начальник уволил вас с работы.

Ощущение себя жертвой возникает оттого, что вы сосредотачиваете внимание на других людях и их действиях в отношении вас. Получается, вы осознаете и постоянно прокручиваете в голове то, что кто-то смог причинить вам зло против вашей воли, с вами не посчитались. Поэтому вы и жертва. Быть жертвой – это ощущение.

Нужно сместить внимание с *того человека*, который вас бросил или выгнал или еще что-то такое сделал, *на себя*, на свои дела и свои жизненные задачи.

Не надо больше отдавать энергию тому человеку. Вам это ничего хорошего не даст. Вам это даст ослабление ваших сил. Чем больше вы о нем думаете, тем больше вашей энергии, ваших жизненных сил уходит в никуда.

В то же время вам надо сосредоточиться на задачах выживания. Особенно если вы пострадали не от предательства любимой персоны, а оттого, что вас уволили с работы. Что толку сейчас думать про того, кто вас уволил? Вам надо думать о том, где и как заработать на жизнь. Если вы не бросите все силы на решение этой задачи, вы пропадете без денег. Будьте же стратегом своей жизни! Представьте, что вы полководец и в вашем распоряжении войска. Продумайте, куда вы нанесете основной удар, что будет на ваших флангах, какие у вас есть резервы и как они будут задействованы. Я это пишу, а сама вижу внутренним взором карту военных действий с широкой стрелкой, обозначающей направление удара. Я много читала об известных полководцах и о том, как они организовывали сражения, в которых выигрывали зачастую не из-за численного превосходства над противником, а благодаря своей смекалке. И я давно поняла, что ход жизни в чем-то похож на сражение с противником. Противник – это различные вредящие вам обстоятельства. Подумайте, как с ними справиться. Может, не наносить удар, а обойти препятствия? Как вам действовать? Сосредоточить все силы, собрать в кулак или распределить их по линии фронта? Разве время сейчас думать про начальника, который лишил вас работы, если вам, может, уже нечего есть? Надо думать, где бы денег заработать с наименьшими затратами труда и в наиболее комфортных для вас условиях. Если не получается, то хоть что-то хоть как-то, но заработать. Думать при этом о том, кто остался в прошлом, – просто безумие.

Точно так же, если вас бросил партнер. Он уже вас бросил! Он показал, что вы для него ничего не значите и не нужны ему. Он *поступком* это показал! Как же можно пребывать в иллюзиях, что он вас любит и вернется, если вы как-то заслужите его возвращение? Об этом «заслужить» я уже высказалась выше. И не любит он вас, раз ушел. От любимых не уходят. А вернется если – так это потому, что, может, на тот момент никого другого под руку не подвернется, и потому, что вы удобны: всегда ждете. Или для развлечения. Почему бы и нет? И для того, чтобы еще раз почувствовать свою значимость: он наплевал вам в душу, причинил боль, а вы все равно его ждете. Не стоит такой человек вашей энергии! Не стоит. Теперь думайте о том, как жить дальше.

Чем дольше вы думаете о том, кто причинил вам боль или другие неприятности, тем дольше ощущаете себя жертвой. Вы ощущаете себя тем, кто позволил другому человеку распоряжаться вашей

жизнью. Не надо об этом думать! Перенесите все внимание на себя и свои жизненные задачи. Это даст вам ощущение, что не кто-то другой, а вы сами распоряжаетесь своей жизнью. Что есть наша жизнь? То, как мы ее воспринимаем, наши ощущения. А они зависят от того, на чем сосредоточено наше внимание. Правильно выбирайте фокус внимания, и вы не будете ощущать себя жертвой. А то, что другой человек как-то вами распорядился, так это нормальное явление для большого квеста под названием «Жизнь». Так задумано организаторами игры. Никто из нас не застрахован ни от влияния других на нашу жизнь, ни от каких бы то ни было случайных факторов. Не все в этой жизни зависит от нас. Это надо хорошо понимать и уметь прощать себе то, что вы называете неудачами. Кто вас еще простит, если вы сами себя не прощаете? Вы – самый близкий вам человек. Вы должны прощать себя. Для *других* людей вы можете быть каким угодно в их восприятии. Но кем вы являетесь в своем восприятии – это решаете *вы сами*. Вот и решите, что вы для себя самый лучший и все себе прощаете.

Как мы общаемся

Ситуации отвержения бывают и не такие глобальные, как потеря любимого человека или работы. Иногда вы просто не получаете того общения, которого хотели бы. И эти мелкие, казалось бы, ситуации раздражают, а когда их много, то даже могут вызвать ощущение одиночества и депрессии. Если вы будете понимать процессы, происходящие при общении людей, вам будет легче принять то, что, к сожалению, мы действительно зачастую не можем получить от окружающих того принятия, в котором нуждаемся.

Надо понимать, что, общаясь на работе или где-то еще в обществе, мы делимся лишь некоторыми составляющими своего информационного портрета – теми, которые готовы предъявить вовне. Это своеобразный *интерфейс* человека. Опасно и нецелесообразно нагружать своими душевными переживаниями, не имеющими отношения к делу соображениями незнакомого или малознакомого человека. И даже знакомого, который не проявляет желания с вами сблизиться. Это – глубинные, интимные составляющие вашего информационного портрета, которые можно раскрыть только тому, кому вы безусловно доверяете. А можно ли доверять всем? *Надо сблизиться осторожно, пробуя на близость, как вы пробуете на крепость лед, когда идете по ледяному покрову водоема*, постепенно открывая другому человеку все новые и новые составляющие информационного портрета вашей личности. Не каждый человек и не во всех обстоятельствах готов воспринимать вас полностью, со всеми составляющими вашего портрета. Сближаясь постепенно, вы нащупаете ту границу, до которой вас принимают. Если же вы будете слишком быстро раскрываться перед человеком, сообщая

о себе такие подробности, знать которые ему не хотелось бы, вы рискуете вызвать недоумение и неодобрение собеседника, стать в его восприятии странным и навязчивым. Допустим, вас сугубо для поддержания светской беседы спрашивают, как проходит карантин в вашем городе, а вы вместо того, чтобы ответить кратко, можно ли выйти на улицу и можно ли сделать это без маски, начинаете рассказывать в подробностях о своих выходах, а заодно о том, что из продуктов покупаете и какие блюда потом из этого готовите. Возможно, ваш собеседник не располагает временем для выслушивания или чтения таких подробностей и совсем не рассчитывал на такую откровенность. Надо чувствовать *формат общения*. Если это просто светская болтовня как знак внимания к вам, проявление вежливости – дать почувствовать, что ваше присутствие на этой планете кто-то замечает, – то, во-первых, это надо ценить, потому что не к каждому обратятся даже из вежливости, и, во-вторых, ответить надо соответственно, а именно – кратко.

Обычно человека воспринимают как некий *функционал*. Например, человек работает в какой-то конторе, и там его воспринимают как функционал для выполнения таких-то обязанностей. Даже представитель творческой профессии – в восприятии других людей просто функционал, например, для синтеза текстов. А что там переживает в личном плане человек, какие у него проблемы, жизненные задачи, как он воспринимает те или иные события жизни – это никого не интересует. Так на любой работе. Главное – выполнение вами своих обязанностей. На «сантименты» у окружающих нет сил и времени. Темп жизни высок. Но такое же восприятие человека как некоего функционала, можно даже сказать, работа бывает и в семье. Бывает, что человек, выбирающий себе спутника жизни, просто не в состоянии обработать все информационное воздействие, которое тот может ему дать. Ну нет сил ни интеллектуальных, ни душевных. И времени нет, и желания нет воспринимать мысли и переживания другого человека. Так жену выбирают чисто функционально: чтобы она качественно оказывала секс-услуги, смогла забеременеть, благополучно выносить и родить ребенка, вырастить его, вести домашнее хозяйство – готовить, стирать, гладить, убирать. То есть женщина воспринимается как некий функционал по обслуживанию и продолжению рода мужчины. Многих дам такое восприятие устраивает. Они, в свою очередь, и мужчину воспринимают как некий функционал – по обеспечению женщин и детей деньгами. Вот так люди и живут, *соприкасаясь только некоторыми составляющими информационных портретов* – теми, которые в состоянии «переварить», воспринять. На большее у людей нет возможностей и желания. Увы. Упрощенная жизнь, упрощенные отношения. Но не предаст ли такой упрощенный спутник жизни при первой же трудности?

Как сблизиться с человеком

Как сблизиться с человеком? Вкратце я уже об этом рассказывала – надо в беседе соответствовать его формату общения и в речи употреблять характерные для него слова. Но это лишь общие соображения, следование которым не гарантирует близких отношений и психологической привязанности. Сейчас я вам расскажу о более **тонком приеме**, который, скорее всего, будет нужен для сближения с людьми очень сложными по составляющим информационного портрета, душевно и интеллектуально развитыми. Нужно следить за поведением человека, внимательно слушать, что и как он говорит, проанализировать его действия и слова и выявить, *какое отношение со стороны значимого для него родителя он хотел бы получить*: за что он хотел бы получить похвалу от родителя и какие действия со стороны этого родителя должны последовать. И дать ему это. Понимаете, недополученное в детстве, такое желанное внимание и признание со стороны родителя живет в человеке болезненной язвой и может управлять всей его жизнью. Человек может всю жизнь что-то делать или не делать, только чтобы заслужить похвалу родителя, даже если того нет в живых. *Нужно именно в этом аспекте, который не был «закрыт» родителем, стать в позицию родителя и признать успех человека, признать, что он молодец, и вести себя так, как вел бы любящий родитель, признавший, что поставленной им цели ребенок достиг.* Жажда этого может быть очень сильна у человека. Поэтому он *часто говорит на тему, которая его волнует – в той области, в которой он не получил когда-то от значимого взрослого нужного ему поведения и поощрения, нужных слов.* Выявите эту тему и подумайте, *что* нужно сказать человеку, чтобы ему стало приятно. Это может быть что-то такое, что лично для вас не значимо. Это может быть тема, которая волнует множество других людей. Но *именно для этого* человека данная тема *звучит как-то по-особенному.* Например, многие женщины хотят похудеть. Но для какой-то из них это может быть стремлением не просто к принятому стандарту, а к тому, чтобы получить своеобразное, только ей нужное, проявление любви. Может быть, женщина воспринимает как проявление любви замечание о том, что она слишком худая, и стремление ее накормить. Условно говоря, у нее установки «быть полной – значит, не заслуживать любви», «быть худой – значит, заслуживать любви» и психологические якоря «признает, что я худая, – значит, любит», «кормит (так как у меня уже истощение, меня нужно покормить) – значит, любит». Да, такое бывает, и хорошо бы это заметить. Но даже если вы не заметили таких установок и якорей, то не лишним будет сказать женщине, что она очень похудела, и вкусно ее покормить, так как стремление к стройной фигуре, к похудению есть практически у всех женщин. Если вы ее кормите чем-то недietetическим, значит, признаете не на словах, а на деле, что она не толстая, что фигура у нее достаточно хорошая и еда ей не мешает. Это тонкий комплимент в виде косвенного информационного воздействия – в виде *ситуации*, не слов, а действий. Это очень хорошо работает. А

вышеупомянутые установки и якоря могут быть обусловлены тем, что в детстве мать внушала девочке, что она толстая и некрасивая, и поэтому ее не надо кормить, а вот другие дети пусть кушают. И девочка могла воспринять *кормление как свидетельство любви*. Ее кормили неохотно, потому что она была не такой худой, как другие дети, не настолько худой, чтобы мать сочла возможным с радостью ее покормить и вообще сочла ее хорошей и заслуживающей любви. При этом мать восхищалась другими детьми, их худобой, нахваливала, мол, эта девочка такая молодец – такая худая, не то что ты! И наша девочка поняла, что любят только худых и что надо стать худой, чтобы мать полюбила ее. Она и старалась, но все никак не получала от матери любви и признания, что она хорошая – какой бы худой она ни была. И опять это – *механизм возникновения психологической зависимости*: человек страстно желает получить любовь от любимого человека (матери), но не получает; и бьется и бьется, и старается и старается, но нет. Однако привычка худеть, чтобы получить любовь, закрепляется. И уже взрослая женщина ищет партнера, который какими-то чертами личности и особенностями поведения напоминал бы мать. И хочет от него получить то, что не получила от матери, – признание того, что она уже достаточно худая, чтобы получить любовь. *Все то, что мы хотим и не получаем от матери, мы потом хотим получить от половых партнеров*. Женщине с такой программой – нужно быть худой, чтобы тебя полюбили, – конечно, будет приятен комплимент: «У тебя отличная фигура!» Но этого ей, в отличие от других женщин, будет недостаточно. Она всю жизнь живет «по программе», она всю жизнь хочет, чтобы ее признали достаточно худой, чтобы полюбить и накормить. Такой женщине лучше сказать, что она *слишком* похудела, и действительно покормить (пусть даже придется настоять – умеете настоять без применения насилия, например, взывайте к тому, что не съесть такое пирожное будет преступлением с ее стороны) чем-то вкусным – тем, что ей наверняка понравится. Опять же, надо присмотреться и пообщаться с ней, чтобы узнать, что ей нравится. Но это всего лишь пример. Идея такова: *надо найти корневую причину того, почему человек во взрослом возрасте настойчиво стремится к тем или иным результатам*. Найти, что еще в детстве его толкнуло на этот путь. Конечно, это не так-то просто. Но зато *если вы дадите человеку то информационное воздействие, которого другие дать не смогли*, то он, безусловно, будет стремиться к общению с вами, вы для него станете приятным человеком, желанным в его кругу, он будет ценить вас. И это очень нужно сделать, если вы хотите стать кому-то близким, то есть создать семью. **Надо понять исходную боль человека и утолить эту боль.**

Вот теперь скажите мне, как можно говорить о том, что нужно стремиться ни в ком не нуждаться? Как можно это пропагандировать, если есть люди, с детства живущие с сильной душевной болью, которую может

удовлетворить только другой человек своим информационным воздействием?

Но мы постоянно слышим от психологов, что все должны быть *самодостаточны* и ни в ком не должны нуждаться – ни в чьей моральной поддержке, ни в чьем поощрении. Но *на самом деле*, на практике, человек обычно нуждается и в психологической поддержке, и в словесном поощрении, и в восхищении, и вообще, в добрых словах. Очень редко когда в этом не нуждаются. Хотя, возможно, и в подобных случаях это всего лишь бравада, человек просто не хочет признать, что не всё может сам, что ему таки нужны другие люди. Впрочем, есть психические отклонения, когда человек полностью замыкается в себе и действительно в других людях не нуждается. Мы не будем рассматривать эти случаи. Мы рассмотрим распространенный. А он таков: родитель недодает своему ребенку признания. Ребенок старается удовлетворить требованиям и пожеланиям родителя – он все делает, чтобы родитель признал его заслуживающим любви и дал какие-то знаки этой любви, например, похвалу. А родитель все не дает и не дает! Родитель, в конце концов, умирает, а человек так и не получил от него признания своих заслуг. Родитель – умер ли, жив ли, но так ничего и не дал, а желание получить признание остается. Почему? Да потому! Мы живем в обществе, среди людей, и поэтому должны удовлетворять каким-то запросам этих людей: по возможности мы должны быть для них хорошими и приятными, иначе они будут отвергать нас, и мы окажемся вне социума, а человеку как существу социальному это сложно пережить. Я сейчас не об угодничестве. Я о том, что в человеке, очевидно, заложена программа: он должен быть приемлемым для какого-то круга людей, в котором вращается. А как понять, что ты хотя бы приемлем? Я уже не говорю о более теплых чувствах. Да по *словам*, прежде всего и как минимум! По признанию того, что ты хороший человек, достойный, ценный работник, хороший сексуальный партнер, хорошая жена, муж, родитель, хороший ребенок и т. п. Мы должны получать *обратную связь* от внешнего мира! Мы должны получать *сигналы* о том, что мы хорошие. И тем выше эта потребность у человека, чем меньше признания его заслуг ему дали родители. Поэтому **если вы хотите сделать человеку приятное и найти ключ к его сердцу**, то надо вслух признавать его заслуги – давать ему то, чего ему, скорее всего, не дали родители. А они, наверное, не дали ему желанного признания, если человек действительно многого достиг и даже в очень тяжелых условиях не сдается, борется за выживание, и зарабатывает, и развивается, и старается помочь другим, и т. д. и т. п. **Люди, которые имеют сильную волю и достигают большего, чем можно было ожидать при их социальном положении, обычно недополучили от родителей признания.** Так как если бы они его получили, то у них не было бы стимула чего-то там достигать и доказывать миру, что *они достойны в этом мире жить, что они хорошие*. Так надо это признать! То, что они хорошие и достойные люди,

молодцы и многого достигли! Надо об этом *сказать* человеку! Такие слова каждому будет приятно услышать, даже если родители давали море любви. Вы точно не прогадаете, если признаете достижения собеседника:

– Какой же ты молодец! Ты в эти сложные времена нашел заработок и работаешь, когда многие в отчаянии и сидят без работы! Я понимаю, как тебе тяжело так много работать. И понимаю, как тяжело было найти заработок.

– То, что ты делаешь, нужно многим! Это будет востребовано! Ты талантлив! Это так интересно – то, что ты создаешь! Мне было интересно/приятно прочитать/посмотреть! (и т. п.) Это уникально! Никто так не может! Только ты!

– Какая же ты молодец, что поддерживаешь такую отличную физическую форму, несмотря на тяжелые времена, на то, что тебе тяжело приходится в этой жизни, несмотря на то, что ты много работаешь! Я знаю, какого труда это стоит! Я восхищаюсь тобой!

– Дорогая, девочка моя! Я понимаю, как тебе сложно пришлось в жизни, сколько ты всего преодолела! Ты такая молодец! Другая давно бы сдалась! А ты через столько прошла и многого достигла, еще и выглядишь прекрасно! Солнышко мое! Ты заслуживаешь всего самого лучшего в этой жизни!

Примерно так. **Давайте людям признание их заслуг.** Я здесь, конечно, написала общие фразы – просто чтобы вы почувствовали стиль высказываний. Но *хорошо бы все-таки навести о человеке справки или просто выслушать его, чтобы хвалить за что-то конкретное – то, что сделал именно он.* И за то, как именно он это сделал. Не скупитесь на признание достижений людей. Это никогда не будет лишним. Даже если человек сначала отшатнется от вас, поскольку не привык слышать похвалу в свой адрес. Потом он задумается и поймет, что эта похвала заслужена, и почувствует, как ему всю жизнь ее не хватало. Никто ему этой похвалы не давал. А вы дали! Как вы считаете, будет ли этот человек испытывать к вам расположение?

Я все это пишу еще и с целью **успокоить тех людей, которые хотят получать похвалу извне. В этом ничего плохого нет.** Это естественно для человека. Это говорит о том, что у вас есть, кроме чисто физиологических, еще и душевные потребности. Просто не у каждого развита душа, и многие люди не понимают важности того, что надо давать признание окружающим. Но это же просто психогигиена! Хотя что говорить, когда не все понимают даже, что надо соблюдать гигиену телесную, мыть руки перед едой. Увы, мир таков, что образованных и развитых людей гораздо меньше, чем малограмотных.

Еще немного о самодостаточности

Повторю, я **совершенно не согласна с тезисом психологов о том, что обязательно надо быть самодостаточными и ни в ком не нуждаться.** *Любовь* – это уже не самодостаточность. Это значит, вы уже нуждаетесь в том человеке, которого любите. Ибо если бы вы в нем не нуждались, тогда вам было бы все равно, с вами он или с кем-то другим, вам было бы все равно, если бы он ушел от вас. *Дружба* – это тоже проявление несамодостаточности. Мы нуждаемся в общении и получении признания от других людей, в психологических поглаживаниях. Даже *работа* в любом коллективе, с клиентами – не самодостаточность! Вам нужны другие люди для зарабатывания денег на жизнь! Какая же это самодостаточность? Само слово «*самодостаточность*» ясно нам говорит, что вам *достаточно самого себя*. Тогда все мы очень комфортно ощущали бы себя, если бы попали на необитаемый остров или в одиночную камеру. Мы же самодостаточные и ни в ком не нуждаемся!

Женщина страдает по ушедшему от нее мужчине, а психологи ей говорят: «Это потому, что ты не самодостаточная, ты нуждаешься в мужчине». *Да, черт возьми! Женщина нуждается в мужчине!* Так задумано природой! Если бы она в нем не нуждалась, то размножение людей давно прекратилось бы! Да, знаете ли, **очень многие люди**, кто не страдает аутизмом, например, **нуждаются в проявлениях любви в свой адрес, в помощи, в теплых словах, подарках, объятиях и прочих знаках внимания!** Почему-то эта естественная потребность человека последнее время осуждается психологами: «Вы не самодостаточные, становитесь самодостаточными!» А кто самодостаточный? Тот, кто ни в ком не нуждается? Кому на всех и все пофиг? Что это за личность? И чем плохо в ком-то нуждаться? Это может, конечно, иметь нехорошие последствия в случае, если тот, в ком вы нуждаетесь, вас оставит или обидит. Вы будете переживать. Это да. Но на то вы и живой человек, чтобы переживать! Такова человеческая судьба, в ней не только радости предусмотрены, но и страдания. А из нас хотят сделать каких-то холодных расчетливых роботов: «Ни в ком не нуждайтесь». Да, конечно, надо уметь обходиться без помощи, потому что мир может вам эту помощь и не предоставить, несмотря на то что вам очень тяжело. Ну, значит, это ваш урок на земле: научиться справляться с трудностями в одиночку. Но это же не значит, что вы не имеете права нуждаться в признании людей, добрых словах, благодарности, любви, в конце концов!

Ну что такое эта разрекламированная психологами самодостаточность? Может быть, разделить ее значение в эмоциональной и финансовой сферах? Это актуально, в первую очередь, для женщин, так как женщина обычно ищет защиты и опоры в мужчине. Женщина может самостоятельно зарабатывать себе на жизнь и иметь какой-то базовый,

достаточный для выживания, доход, чтобы не быть вынужденной соглашаться на союз с любым мужчиной без чувств к нему. Но это не отменяет потребности женщины в общении, в обмене мнениями по различным вопросам, в эмоциональном обмене. Имея собственный базовый доход, женщина сближается уже не с любым, кто согласен ее хотя бы покормить, а только с тем, кто удовлетворяет также ее эмоциональные, а то и интеллектуальные (если для нее это актуально) потребности. А если мужчина их не удовлетворяет, то женщина может сделать это, общаясь просто со знакомыми, в том числе мужского пола. Но это будет просто общение, без секса. А вот если уже вступать в близкие отношения, то с тем мужчиной, который делом, а не словами доказывает, что данная женщина ему дорога: ухаживает за ней, делает ее жизнь легче и приятнее, в том числе и за счет материальной помощи и подарков. Знаете, одно дело базовый доход, когда тебе хватает только на необходимое, и другое, когда тебе дают возможность получить еще и радости от жизни в виде интересных путешествий, красивого интерьера в доме, походов в хорошие рестораны. А если женщина и сама себе может обеспечить эти радости, так у нее еще выше будет порог входа в ее ближний круг. Туда смогут войти только мужчины соответствующего материального положения. И тоже ведь никто не отменял ухаживания и оказание помощи. Просто это будет уже на другом финансовом уровне. Имея свой достаточный для жизни доход, женщина более свободна в выборе мужчины и не вынуждена сохранять союз с ним, если он ее унижает, бьет и т. п. Я бы не сказала, что это полная самодостаточность, ввиду изложенных выше соображений. Но что-то подобное сейчас модно называть самодостаточностью. Я скажу, что это – *самодостаточность относительная*. Да, можно быть финансово независимой от мужчины и страдать от отсутствия любви или от душевной боли, связанной с тем, что мужчина ушел. Но, знаете ли, **страдать от неразделенной любви значительно легче, когда у тебя есть, что кушать и чем заплатить за коммуналку**. А вот когда тебе и есть нечего, и вообще, жить не на что, тогда уже не до всех этих душевных страданий, тогда надо где-то раздобыть деньги на еду и прочие расходы. В общем, **полной самодостаточности, на мой взгляд, нет и не может быть, пока человек живет в социуме**. Окружающие люди на него так или иначе влияют и задают ему какие-то установки, программы жизни: *как принято* жить в обществе. И человек нуждается в других людях. Можно говорить о самостоятельном обеспечении себе материальной базы, об умении зарабатывать деньги – так, чтобы можно было прожить без чьей-либо помощи. И надо понимать, что сейчас ищущих работу больше, наверное, чем свободных рабочих мест. А «чистую», не тяжелую работу найти вообще очень сложно. Поэтому если она у женщины есть, то отказываться от нее при выходе замуж или тем более при простом сожительстве с мужчиной – это неразумно, на мой взгляд. Работу потерять легко, а вот найти снова тяжело. Да, интенсивно работающая женщина, особенно занимающаяся умственной работой или работой с

людьми, не всегда и не много может уделять внимания мужчине, так как значительная часть ее энергоресурсов уходит на работу. Ну так, может, в этом есть что-то и неплохое: мужчина не будет пресыщаться ее информационным воздействием и будет его больше ценить. Да, может, мужчине хотелось бы, чтобы его встречали с работы, развлекали непринужденным разговором, выслушивали бы, кормили. Но все это было возможно в патриархальном обществе с классическим пониманием брака и при святости брака, при его нерушимости. Сейчас же сами мужчины не могут гарантировать женщинам брак на всю жизнь. Нет святости брака, общество уже не патриархально, и женщина, даже будучи замужем, увы, не может рассчитывать на то, что защита и помощь мужа у нее будут всегда. А вот *на себя* она должна рассчитывать всегда и всегда должна иметь ресурсы для выживания. **Люди получают от мира что-то, соответствующее тому, что они в этот мир вносят.** Мужчины сейчас не гарантируют постоянства брака и тем более внебрачных отношений. Вот они и получают работающих жен, у которых работа на первом месте. Увы.

Часть 4

Чем опасно сближение с человеком, который вас не любит

Сближаться с человеком, который вас не любит, опасно не только потому, что вы получите психотравму в результате его ухода (а он состоится, раз вас не любят), но и потому, что этот человек способен предать вас, подставить, украсть у вас что-то, нанести вред вашему здоровью. Когда вас не любят, вами не дорожат, а следовательно, легко могут использовать в своих интересах, не считаясь с вашими. Ну не дорожат вами! Человеку без разницы, если вы попадете в тяжелую ситуацию, окажетесь из-за него в тюрьме, например. Наши предки переживали очень тяжелые времена. Не дай бог, чтобы повторилось такое. Но, в принципе, в качестве жизненного урока неплохо бы учесть, что, к примеру, в сталинские времена было много случаев, когда жена «сдавала» в органы мужа, а муж жену. Как бы то ни было, стучать на близкого человека – это верх непорядочности. И какой же это близкий, если он пишет донос на того, с кем живет? Разве это любовь? Вот к чему может привести в крайнем случае жизнь с не любящим человеком. Разве все доносы бывают обоснованными? Ведь человек может такое выдумать! А вы потом доказывайте, что не виноваты! И вообще, есть масса случаев в истории человечества, когда оказывалось, что нужно было хранить секреты от посторонних. Но тот, с кем вы живете, знает ваши обстоятельства и может нанести вам очень болезненный удар, если разболтает то, что вы хотели бы от окружающих скрыть. Я уже не

говоря о том, что сейчас многие рекламируют свой бизнес в соцсетях и на Ютубе и имеют дома пароли к аккаунтам, и тот, кто живет с ними, имеет доступ к этим паролям. Хорошо, если это любящий и порядочный человек. А если нет? Так вы можете потерять бизнес. Впускать в свою жизнь не любящего вас человека опасно. Особенно в тяжелые времена, когда люди подвергаются испытаниям Судьбы. Испытания бывают такими тяжелыми, что человек может сорваться и, даже если не планировал делать гадости, сделает их. Сделает, если не любит вас. Потому что на первом месте у него свои интересы. Когда все хорошо и у него полно ресурса, он, пожалуй, мог бы посчитаться с вашими интересами и проявить к вам снисхождение. А когда ситуация тяжелая и он может выиграть какой-то жизненный ресурс, если вас предаст, то равнодушный к вам человек не остановится перед предательством. Вы же ему безразличны, а выжить кому не хочется?

Отношения в трудные времена

В кого влюбляются мужчины? В хорошеньких, кокетливых, беззаботных, модно одетых барышень. Но такие барышни, как правило, из обеспеченных семей и не имеют опыта лишений.

«Какая она хорошенькая! Как хочется ее раздеть!»

Вот мотив, который побуждает мужчину начать ухлестывать за девушкой, добиваясь близости с ней.

А если случится беда? Допустим, и мужчина, и барышня потеряют средства к жизни, а еще случится карантин, и воду отключат... А вдруг кто-то из них еще и заболеет? Сможет ли избалованная родителями и ухажерами барышня, не привыкшая переносить трудности, выдержать все лишения и не предать своего мужчину? Или пойдет искать кого побогаче, того, кто сможет обеспечить ей привычный комфорт?

Девушка, знакомая с трудностями, не привыкшая к роскоши, скорее, чем избалованная, выдержит вместе с мужем новые испытания. Однако барышня, пережившая много стрессов и прессинга (от родителей, от ситуации нищеты), не столь привлекательна, как ее ровесница, которая не испытала лишений. Она и выглядит хуже, и одета хуже, и не так уверена в себе, и не столь весела, и на челе ее лежит печать озабоченности завтрашним днем. Мужчины такую не выбирают. Им нужна беззаботная, красиво одетая веселушка. Это любовь? Да, наверное, это любовь. Такой вид любви. Но разодетая кокетка не имеет опыта выживания в стрессовых ситуациях, и поэтому велика вероятность, что она окажется не способна сохранить чувства к мужчине (если таковые были), когда придет беда.

Аналогично и девушки часто очаровываются понтами молодых людей. А за чей счет весь его модный вид и посещение тусовок? Не за счет ли его

родителей? А что он может сам? Как поведет себя в стрессовой, сложной ситуации? А что, если война, карантин, болезнь?

Понимаете, люди не думают о том, что в жизни бывают не только развлечения, не только безоблачные дни. Ситуации, когда люди влюбляются, это, как правило, время благополучия для обоих, когда есть ресурсы для того, чтобы закрутить роман, когда не вся энергия человека направлена на задачу выживания. Но в ситуации благополучия и в ситуации стресса люди ведут себя по-разному. И сами могут быть совершенно разными в этих ситуациях. Вы общаетесь с человеком, когда все хорошо, в отношениях в том числе. А случается какое-то несчастье – и вы видите перед собой другого человека. А вы уже, может быть, связали себя с ним официальными узами, живете в одной квартире. А он оказался совсем не таким приятным и хорошим, каким был на отдыхе, на вечеринке, еще где-то в комфортном месте и в комфортной ситуации.

Люди влюбляются в красивую обертку, а не в личность, в суть личности. Почему? Видимо, так задумано теми, кто синтезировал это явление на нашей планете. Чтобы интереснее была эта игра – жизнь. Таковы ее правила. Если бы люди всегда поступали логично и «как лучше», в жизни было бы слишком мало случайных факторов и она была бы неинтересна. Так что редко влюбляются в человека за то, что он надежный, разумный, верный. Гораздо чаще влюбляются в того, кто сумел создать привлекательный образ – что-то, поражающее воображение, феерическое. При этом, конечно, у развитых личностей играет роль индивидуальный фактор. Человек влюбляется в того, в чьем информационном портрете имеется составляющая, которая вступает в резонанс с некой болезненной составляющей его собственного информационного портрета. Это, как правило, что-то такое, чего сильно не хватает и что связано с родителями. Зачастую влюбляются в человека, чем-то похожего на того, кто вырастил ребенка – значимого взрослого. Это могут быть и внешние характеристики, и поведенческие, и психологические. Чего-то родители недодали в детстве, а эта персона, которая так для вас привлекательна, ассоциируется с «правильным родителем» – таким же, как у вас, но при этом дающим вам все, что надо. Проблема в том, что этот образ может оказаться всего лишь образом. Вы получаете иллюзию, пока ничем не подкрепленную. Но вы наслаждаетесь хотя бы иллюзией. Этого уже достаточно, чтобы влюбиться. Вот только иллюзия – это очень слабенький фундамент для отношений. Разваливается при малейших проблемах.

Часть 4

Люди и ваше здоровье

Бывает человеку так одиноко, что хоть какое-то внимание к себе, хотя бы со стороны врача, он может получить, только заболев. Его подсознание знает это и устраивает ему болезнь. Причем бывает и так, что незадолго до болезни у человека уже проносятся такие мысли: «Наверное, придется заболеть. Тогда ко мне хотя бы врач придет и хотя бы с ним я пообщаюсь».

Даже если человек живет не один, бывает, что он не получает заботы и внимания от тех, с кем живет, и ему остается только заболеть, чтобы получить желаемое. Таким образом, элементарная профилактика болезней – это давать друг другу заботу и внимание. Да, поухаживать за близким человеком так, как если бы он болел. Иной раз неплохо бы принести еду или питье в постель, посидеть с человеком, погладить его, обнять без намека на секс, просто обнять, приголубить. Причем я здесь имею в виду не только поведение мужчины в отношении женщины, но и поведение женщины в отношении мужчины, а также поведение родителей в отношении ребенка. Кто еще даст нам внимание и поддержку, как не близкий человек?

Причиной болезни может стать отсутствие не только комфортного общения, но и взаимодействия с неприятными людьми, какие-то тяжелые, неприятные обязанности в отношении них. Это может быть, например, обязанность заботиться о больных родителях, детях или супруге. Она может оказаться непосильной. Когда человек работает один, имеет низкооплачиваемую работу и на нем лежит груз забот о других, причем эти забот требуют больших расходов, человек просто выматывается. Он фактически живет для других, своей жизни у него нет. Он не получает удовольствия от жизни, он переутомляется. Общение с тяжелобольными, например, это огромная нагрузка на психику. А ведь надо еще зарабатывать на жизнь. В результате этот единственный работающий в семье заболевает сам. Причем это такая болезнь, что он встать с постели не может, – если мог бы, то, движимый чувством долга, пошел бы на работу. И вот человек лежит уже с полным правом на отдых: «Я больше не могу заботиться о вас, я сам заболел и нуждаюсь в заботе». Вот что творит с людьми отказ от своих интересов! Жить только ради других, интересами только других означает фактически отказаться от своей жизни.

Причиной болезненного состояния может быть и нежелание получать определенное воздействие от других. Например, женщина подвергается сексуальному преследованию на работе. Она не желает этого сексуального контакта. В результате ее подсознание может подтолкнуть ее к перееданию и набору веса. Могут быть и другие проявления организма, снижающие привлекательность женщины. Это защитная реакция – стать непривлекательной, чтобы этот мужчина оставил в покое. Кстати, то же самое может быть и в браке, когда женщина не хочет секса с мужем, но по какой-то причине не хочет и расставаться с ним. Может, ей обязательно нужно быть замужем, чтобы иметь этот

статус и быть «как положено, как все». Или она материально зависит от мужа. Или ей идти некуда – нет своей квартиры. Или она хочет сохранить брак ради ребенка. А вот секса с мужем не хочет! Просто так, без причины отказывать мужу не выйдет: он не поймет и при немотивированном отказе от секса, пожалуй, захочет развестись. А вот если женщина заболеет, это даст ей законное освобождение от секса. Если женщина наберет много лишнего веса или у нее появится какая-то сыпь, то она станет непривлекательной для мужа и он сам не захочет с ней спать. Другое дело, проявит ли он достаточное благородство, чтобы не бросить больную жену. Впрочем, большинство людей все-таки порядочные. Скорее всего, не бросит. На это организм женщины и рассчитывает, наверное, когда заболевает: порядочный человек ее больную не бросит.

С другой стороны, когда человек совершенно один и знает, что ему никто не поможет, если он заболеет, то у него меньше шансов серьезно заболеть. Он, во-первых, сделает все, чтобы не заболеть. Во-вторых, будет держаться до последнего. Если хоть как-то сможет двигаться, он будет двигаться. Это такая *управляющая ситуация*: у человека нет никого близкого, ему никто не поможет, даже если он тяжело заболеет или получит серьезную травму. Информация о внешних условиях жизни попадает в мозг человека, мозг ее принимает к сведению и соответствующим образом руководит поведением человека и его организмом, снижая вероятность серьезных заболеваний и травм. На самом деле. Если у неодинокого человека возможная причина заболевания – получить внимание со стороны близких, то у одинокого такой причины просто не может быть. Он же знает, что, как бы ни заболел, ему никто не поможет. Так что если вы одиноки, в этом все-таки что-то хорошее есть: у вас меньше вероятности серьезно заболеть или получить серьезную травму.

Обида

Я пишу о различных явлениях, которые возникают при взаимодействии людей или его отсутствии. Да, может быть, некоторые главы можно было объединить, но тогда текст было бы неудобно читать. Поэтому я разбиваю его на небольшие фрагменты. Но всё тут взаимосвязано – одиночество и неодинокость, состояние жертвы и обида, здоровье и болезнь, причины их наличия или отсутствия. Человек настолько сложен, что разбить даже небольшую долю информации о нем – ту, которая дана в этой книге – на логично вытекающие друг из друга главы, наверное, невозможно. Пишу как есть. Как идет информация. Я только слежу за тем, чтобы читатель был готов воспринимать каждую новую порцию информации, заранее подаю ту идею, которую далее разовью подробнее. Вам иной раз кажется, что мысли повторяются. Они повторяются не просто так, а каждый раз на новом, более глубоком уровне понимания: сначала немного о новой идее, просто чтобы вас с

ней ознакомить, потом больше информации, еще больше, чтобы вы к новой идее привыкли; потом эта идея уже используется для объяснения тех или иных явлений и формирования у вас нового мировоззрения. Так и с тем явлением, которое я сейчас хочу рассмотреть, – *явлением обиды*. Как эта тема связана с предыдущей главой? Хотя бы так: если вы одиноки и ни с кем не взаимодействуете, то вам и обижаться не на кого, вам никто ничего не говорит и не делает обидного. Остается обижаться только на родителей, которые не так вас воспитали. Но насчет родителей мы все прояснили с самого начала: как бы несправедливы они к вам ни были, как бы потребительски к вам ни относились, они просто тренировали вас для взрослой жизни. Возможно, в свое время вы не прошли этот тренинг, не сдали экзамен, поэтому подчинились воле родителей и возымили ту судьбу, на которую они вас запрограммировали. Так получилось. Бывает, человек проваливает экзамен. Каждый имеет право на ошибку. Но это не повод отказаться от жизни сейчас. Сколько бы у вас ее ни осталось, вы имеете на нее право. Как бы вы ранее ни ошибались. Поймите, что вы как личность сформированы теми управляющими ситуациями, в которые вас помещали родители, и ваши ошибки, ваше подчинение родителям – это результат того воспитания, которое они вам дали. Раз вы читаете эту книгу, значит, сейчас вы хотите жить более свободно от родительских программ, хотите сменить алгоритмы принятия решений. Раз вы читаете эту книгу, у вас есть жажда жизни и интерес к ней. А это – самое главное. Пока есть интерес к жизни, человек способен на многое. А то, что я излагаю здесь, моя попытка помочь вам не наделать новых ошибок и не дать другим распоряжаться вашей жизнью против вашей воли. В частности, люди пытаются ею распоряжаться посредством злых слов в ваш адрес, я уже не говорю о вредных для вас ситуациях, которые они создают. Чужие слова, да, всего лишь слова, могут восприниматься так болезненно, что человек впадает в депрессию, уходит в нежелание жить. И первая реакция, которая появляется на вредные для вас слова, это обида. Нам очень часто советуют не обижаться. Так ли уж хороши эти советы? (В скобках замечу, что далеко не всегда можно удержаться от обиды, это говорить легко, а чтобы реально не обижаться ни на что, надо быть, наверное, совершенно безэмоциональным существом вроде... табуретки).

Обида, как и ощущение себя жертвой (связываем с предыдущими главами, связываем, я не отдельные рассказы пишу, а целостный текстовый массив), происходят от желания получить хорошее отношение от того, кто к вам относится плохо. Почему вы этого желаете? Допустим, этот человек может быть для вас значим. Например, вы уже к нему привязаны психологически, вы считали, что дружите или состоите в паре, являетесь близкими людьми... Или же этот человек просто авторитетен для вас. А он потому и обижает, что относится плохо. Обижает – значит, ему не важно ваше состояние, не важна ваша реакция. Если бы ему это было важно, он бы сто раз подумал, прежде чем ляпать языком или

писать вам что-то. Он подумал бы, может ли это обидеть вас. Когда мы дорожим человеком, мы ответственно относимся к тому, что ему говорим или пишем. В общем, этот человек плохо к вам относится, а вы из-за этого переживаете. Плохое отношение вызывает у вас обиду. А теперь я вам скажу оригинальную вещь: возникновение обиды – здоровая реакция организма на плохое отношение к его хозяину – к вашей личности. Эта обида уберезит вас от дальнейших контактов с опасными для вас людьми (плохо относящийся к вам человек опасен: ему все равно, если вы пострадаете, или он даже порадуется этому). Избегать людей, которые вас обижают, это естественно и необходимо для сохранения здоровья. Нам ни к чему увеличение количества стрессовых ситуаций в жизни. Так что если вы реагируете на обиду желанием больше никогда не слышать и не видеть ее источника, то это очень здоровая реакция. Гораздо хуже, когда человек имеет такой высокий порог чувствительности к отрицательному информационному воздействию, что не ощущает обиды, когда ее нужно ощущать. Это может быть вызвано вашей низкой самооценкой и привычкой с детства терпеть насилие над собой, а также игнорирование близкими людьми (родителями в детстве) ваших потребностей и желаний. В результате ваше поведение воспринимается окружающими как неуважение к себе. А если человек не уважает сам себя, то и другие его не уважают, что называется, садятся на голову, а то и жестоко над ним издеваются. Собственно говоря, неуважение окружающих и вызывает у вас обиду. Так что для начала надо бы научиться уважать себя – например, отказываться общаться без крайней необходимости с людьми, которые не уважают вас.

Мужчина дрессирует женщину: если она моментально среди ночи не ответила на его сообщение, он вносит ее в черный список. То есть сиди и жди его внимания и в любой момент будь готова. Это – неуважение к женщине.

Мужчина приезжает домой к женщине без звонка, не спросив разрешения, бывает, тоже ночью. Неуважение.

Женщина пишет или звонит мужчине среди ночи или в то время, когда он может быть занят работой, звонит по какому-то незначительному поводу и демонстрирует обиду за то, что ей не ответили сразу. Это – неуважение к мужчине.

Надо считаться с чужим правом на труд, свободное время и отдых. И надо считаться со своими соответствующими правами.

Обратите *на себя* внимание, проведите инвентаризацию своих успехов, убедите себя в том, что вы заслуживаете уважительного к себе отношения. Да, опять внимание – на себя! Как и в более жестких ситуациях, когда вы чувствуете себя жертвой (о чем сказано выше). Собственно говоря, обида – это тоже ощущение себя жертвой. Вам что-то такое причинили, что вызывает в вас эту специфическую эмоциональную реакцию – обиду. Просто я разбиваю информацию на

порции для удобства ее восприятия и вставляю их на некотором расстоянии по тексту, чтобы информация по одной и той же теме не надоедала читателю. Это один из приемов эффективного информационного воздействия, в частности, эффективного обучения – воздействовать не очень долго, чтобы воздействие не воспринималось как монотонное. Надо делать перебивки: поговорили об одном – поговорить о другом, пусть информация о первом пункте усвоится мозгом и разовьется; потом можно к этой теме вернуться.

Так вот, у многих до сих пор остается вопрос, что же делать, если вас обидели, например, высказали нелестное мнение о вас, ваших способностях, вашем мировоззрении. Я уверена, что у многих людей возникает желание переубедить собеседника. Ведь обижаются не на посторонних людей. Я вам скажу, что переубедить взрослого человека, который излагает свое мнение на основе уже сформировавшегося у него мировоззрения, маловероятно. Понимаете, на какую-то ерунду, на какой-то нечаянный физический или психологический тычок с последовавшими извинениями человек вряд ли будет обижаться. Обиду вызывает отрицательная оценка того, что для нас значимо. Каких-то существенных вещей вроде наших умственных способностей, физической привлекательности или психологических защит (это ваши суждения, которые позволяют снизить значимость для вас тех вещей, которых вы не можете получить, но очень хотели бы). Это осуждение тех ваших действий, которые вы в определенных ситуациях просто не могли не совершить. Или, напротив, вашего бездействия, которое тоже было оправдано обстоятельствами, в которых вы оказались. Вам могут сказать, что «вот я в аналогичных обстоятельствах действовал так-то и так-то и достиг такого-то и такого-то положительного результата, а ты так не смог». Это обидно. Но надо понимать: даже если люди оказались в схожих обстоятельствах, у каждого из них свой тип нервной системы и психики, и то, что легко делает один, не может сделать другой. Да, тот человек поступил так-то и получил желаемый результат в ситуации, схожей с вашей. И вам обидно, что вы не додумались или не смогли так же. Ну и что? Вы же *другой* человек! У вас совершенно другое воспитание и другой психотип, другая нервная система! Именно для вас то поведение, о котором вам рассказывают, было невозможно в той ситуации. Опять надо обратить внимание *на себя* – на свои свойства. К вашему сведению, считается, что невозможно изменить тип нервной деятельности человека. У одного более сильный тип нервной системы, у другого – менее. Один сопротивляется давлению на себя, а другой быстро выдыхается, теряет энергию. Я уже не говорю, что это может быть обусловлено и состоянием физического здоровья человека, и степенью его вымотанности теми жизненными ситуациями, в которые он попадал. Как можно судить себя по какому-то чужому эталону поведения? Вы, возможно, это и хотите донести до собеседника: что у вас были такие-то обстоятельства и вы поступили, как поступили, не потому что вы трус или тупой, а потому что вынуждены были так

поступить. Вы хотите доказать, что вы хороший. Это все идет, опять же, из детства. Точно так же вы стремились доказать родителю, что вы хороший и заслуживаете одобрения. Мы хотим получать одобрение от значимых для нас людей, чтобы скомпенсировать недополученное одобрение от родителей. Мы наделяем другого человека ролью родителя в нашей жизни и ждем от него одобрения, похвалы, лестного для нас суждения о нашем поведении и личности. А хочет ли этот человек играть роль доброго родителя для нас? Он, может, плохого ничего нам и не желает. Но он тоже просто человек и просто хочет высказать свою точку зрения, основанную на своем мировоззрении. Все по-настоящему обидные вещи говорятся именно на основе определенных взглядов человека. Он не просто так это говорит. Он так считает. Его мировоззрение сильно отличается от вашего. Вы со своим мировоззрением поступили так-то, а он со своим считает, что вы дурак, или трус, или предатель. Разница в мировоззрениях сказывается на разном восприятии тех или иных событий. Удастся ли вам изменить мировоззрение человека? Вряд ли. А если он просто сказал какую-то гадость, не основываясь ни на каких убеждениях, так тем более его не переубедить. Он только посмеется над вами и вашими попытками ему что-то доказать. Он нарочно сказал гадость, чтобы обидеть вас, а вы пытаетесь перед ним оправдаться! То-то ему развлечение будет!

Да, можно, конечно, попытаться донести до собеседника свои взгляды в оправдание тем поступкам, которые он считает ошибочными. Это даст вам некую психологическую разрядку. Ведь в стрессе надо что-то делать, чтобы хотя бы создалась иллюзия того, что вы пытаетесь от стрессовой ситуации избавиться. Не ругайте себя за то, что вы пытаетесь оправдаться. Вы имеете право так действовать. Выпуская пар, вы открываете некий клапан, через который эмоция обиды выходит. Но бесконечно пытаться достучаться до обидчика бессмысленно. Попробовали ему что-то доказать, не получается, ну и оставьте его в покое. Он так думает. Ну и пусть, это его право. Поймите, что он – не вы, он другой человек. Просто теперь на основе полученной от него информации о его мнении о вас вы можете скорректировать степень близости с ним. Возможно, вы решите, что вам с этим человеком совсем не по пути. Возможно, станете меньше и не по личным вопросам общаться. Вот и все. Попробуйте абстрагироваться ненадолго от эмоций. Посмотрите на суть происшедшего: к вам пришла информация о человеке, он вам сам ее дал, вы эту информацию обработали и в результате приняли решение о том, как для вас будет выгоднее и разумнее взаимодействовать с этим человеком. Процесс общения – это процесс сбора и обработки информации. Ну и, конечно, информационного воздействия. Нет смысла биться в закрытую дверь. Что вы этому человеку скажете? Что хотите, чтобы он изменил свое мнение о вас? Но он-то этого не хочет! Им тоже могут руководить эмоции. Откуда вы знаете, почему он нелестного о вас мнения? Может, это элементарная зависть? Может, что-то неосознаваемое, не до конца

понятное? Может, просто вы чем-то вызываете его раздражение. К примеру, потому, что похожи на кого-то, кто когда-то его сильно обидел. Наверное, можно изменить взгляды обидевшего вас человека, но это может быть слишком сложно. Разумный подход к жизни – это взвешивать затраты на достижение цели и возможный результат. Стоит ли цель таких затрат? Затраты могут быть совершенно непомерными. Я не о деньгах сейчас. Это могут быть затраты на изучение психики этого человека, его жизни, на психологическую «обработку». Бывает, что всю историю личности изучишь, колоссальную работу проведешь, а человека все равно не изменить. Тем более если он не хочет меняться. Что же вам теперь, всю свою жизнь сосредоточить на задаче изменения другого человека? Вам больше заняться нечем?

Как избавиться от обиды? А если не избавитесь, то что? Человеку свойственно иметь эмоции. Возможно, без эмоций наша жизнь была бы гораздо скучнее. Не надо ничего абсолютизировать в своей жизни, в том числе и угрозу наличия обиды. Природой предусмотрена возможность обиды. Не накручивайте себя по поводу того, что из-за этого обязательно заболаете. Объяснение возникновения болезни наличием обиды – всего лишь одно из объяснений. Почему именно с вами должна приключиться болезнь? Если не придавать обиде значения, ничего значимого она в вашу жизнь не принесет. Обиделись и обиделись. С кем не бывает? Что вы, робот, что ли, чтобы никогда не обижаться? Вы живой человек. И в нынешние времена, когда роботы уже начинают вытеснять людей с планеты, надо гордиться тем, что вы так иррациональны, эмоциональны, неоднозначны. Это богатство – быть человеком! А не роботом! В современных условиях это надо ценить. Да, вы такой. Вы можете ошибаться, переживать, нервничать, обижаться. Это роботы всегда холодны и «правильны». Но если вы хотите снизить амплитуду обиды, то надо стараться отвлекаться от нее, поменьше о ней думать, снизить ее значимость для вас. Обратите внимание: когда думаете об обиде, переживаете обиду, вы сосредотачиваете внимание на другом человеке – на его словах и поступках в ваш адрес. Зачем вы уделяете столько внимания этому человеку? В конце концов, это разумный эгоизм – больше думать не о ком-то другом, а о себе. Подумайте лучше о себе. Чем вы можете себя порадовать, что вы можете для себя сделать? А обида со временем снизит амплитуду сама. Даже у графа Монте-Кристо, которого друзья поместили на десятки лет в тюрьму, обида со временем прошла. Если вы не будете подпитывать обиду своей энергией, она стихнет сама. Это свойственно нашему миру: любой процесс, который не подпитывается энергетически, затухает сам по себе.

Я знаю, как это больно, когда тот, кому вы доверяли, кого считали близким человеком, критикует вас, да еще бьет в самое больное место. Он-то как близкий человек знает, куда бить! Это очень больно. И просто так вдруг сразу успокоиться после этого невозможно. Да, это психотравма. Возможно, вам поможет следующее рассуждение: когда вы

так сильно реагируете на слова другого человека, вы тем самымверяете ему свою жизнь. Получается, что качество вашей жизни, ваше здоровье (а психотравма ведь очень отрицательно сказывается на здоровье) зависят от этого человека. Достоин ли он, не посчитавшийся с вашим душевным состоянием, такой чести? Кто он такой, чтобы судить вас? Зачем вы в своем сознании наделяете его функциями Бога? Он простой человек, как многие другие, и может ошибаться, может вообще иметь психические нарушения, которые толкают его на бестактное поведение. Вы психиатр и подробно изучали его психику? Как вы можете быть уверены в том, что у этого человека нет болезненных нарушений в ней? Это, кстати, очень действенный прием психологической защиты – просто решить для себя, что этот человек психически нездоров. При желании у любого можно найти признаки психического нездоровья. Интернет и справочники по психиатрии вам в помощь. И в самом деле, будет ли разумный, адекватный человек говорить что-то настолько болезненное другому, если этот другой ничего плохого ему не сделал? По крайней мере, это человек слабого ума, потому что, причиняя боль другу (на чужого человека мы редко обижаемся, мы на тех обижаемся, кого считаем друзьями или семьей), он этого друга теряет. А ведь терять друзей очень неразумно. Друзей бывает сложно приобрести. Тем более в наше время, когда личного, живого общения стало крайне мало в силу высокого темпа жизни и развития компьютерной техники. Общение происходит в основном по переписке в Интернете, а это никак нельзя назвать настоящей дружбой. Дружбу надо ценить. Надо ценить человека, который готов тебя психологически или даже материально поддержать, приехать к тебе в трудную минуту. И тот, кто говорит вам, что вы дурак, раз попали в такую-то сложную ситуацию, из-за которой страдаете и хотели у этого «друга» получить поддержку, сам дурак, раз рискует вашей дружбой и не понимает ее ценности. Пожалуйста, ради сохранения здоровья, сместите акценты восприятия: не вы дурак, а остальные – те, кто вас не понимает. Были бы умнее, смогли бы понять. Умный человек многих может понять. Дурак – только дураков.

Мысленно, в воображении, поставьте стенку между вами и обидчиком. Как угодно ее изобразите. Навалите гору камней между ним и вами. Или еще как-то. А себя попробуйте представить в коконе из света. Свет любого приятного вам оттенка. Теплый, успокаивающий свет – свет любви. Лучше сделать это с закрытыми глазами. Говорите себе ласковые слова. Да, конечно, это не так эффективно, как если бы вам это сказал кто-то другой, но гораздо лучше, чем ничего. Компенсируйте внешнее отрицательное воздействие собственным положительным. Все, что вы сказали бы любимому ребенку или котеночку, щеночку симпатичному, скажите себе. Да, посюсюкайте с собой. Вам некого стесняться! Можете сделать это мысленно. Никто ваших мыслей не узнает. А лучше – вслух, если можете остаться наедине с собой, без свидетелей. В конце концов, можно это себе шептать, когда в одиночестве идете куда-то по делу. Никто не обратит на это внимания.

Да и что значит мнение посторонних людей на улице? Ведь вам нужны ласковые слова! Дайте сами себе поддержку, если больше не от кого ее получить!

Дорогие мои, солнышки, лапочки, птички мои, любимые мои читатели! Как бы я хотела поддержать вас в трудную минуту и сказать вам ласковые слова! Я люблю вас и благодарна вам за то, что читаете эту книгу! Вы самые лучшие! Кто бы что вам ни наговорил плохого, кто бы ни предал вас, помните, главное – чтобы вы сами себя не предавали и не забывали радовать по возможности. Если вы переживаете психотравму, то не стоит создавать себе жесткий режим труда и питания. Ослабьте контроль. Поешьте в свое удовольствие, позвольте себе отдых.

Здоровый и полный сил человек всегда сможет похудеть, если захочет. А если угробить себе нервную систему переутомлением и недоеданием, то вы будете вынуждены истратить заработанные деньги на лечение, и отдых уже будет принудительным, так как работать дальше вы не сможете. Не хочу вас пугать симптомами нервного истощения, но поверьте мне, человеку, имеющему колоссальный опыт похудения за счет скудного питания и ежедневных тренировок, человеку, никогда не бывшему в отпуске и работавшему всю жизнь на износ: результатом такой жизни становятся серьезные проблемы со здоровьем, и наступает такой момент, когда ты уже не можешь ни работать, ни тренироваться, ни соблюдать диету, а твоя жизнь буквально висит на волоске. Не доводите до этого! Если вы переживаете стресс, психотравму, в частности, от обиды, это уже большая нагрузка на ваш организм. Вам уже и так плохо. Не усугубляйте же ситуацию дополнительными нагрузками. Снизьте темп жизни, по возможности, позвольте себе вкусно поесть и отдохнуть. И, глядишь, не понадобится тратить деньги на психолога. Это элементарные меры – порадовать себя, чтобы скомпенсировать оказанное на вас отрицательное воздействие. Не имея гарантированного заработка и уверенности в завтрашнем дне, люди загоняют себя, как загоняли раньше лошадей ради быстрой доставки какого-то известия. Да, тяжело жить в условиях неопределенности. Но если у вас есть хоть какой-то запас средств к жизни, давайте себе отдых и элементарные удовольствия. У вас должен быть ресурс положительных эмоций и покоя, чтобы вы легче переносили психотравмы. Кстати, очень жестоко критиковать человека, у которого было мало радостей в жизни и который мало получал похвалы, то есть положительного информационного воздействия. У такого человека практически нет ресурса, чтобы противостоять критике – отрицательному информационному воздействию. Одно дело критиковать кого-то, кого очень любили и хвалили родители, кто был любимчиком учителей в школе и вузе и пользовался успехом у противоположного пола, кого продвигали на работе, и другое дело – критиковать, да еще и в жесткой форме, человека, у которого не было никого, кто бы его любил и хвалил. Первому критика – «что слону дробина», второму – удар, после которого человек может наложить на себя руки. И тот, кто не понимает этого,

действительно неразумный. Либо, если понимает и нарочно покритиковал того, у кого и так мало радостей в жизни, то жестокий. Если это случилось с вами – вы и так уже не имеете практически никакого ресурса, а вас еще и критикуют, – просто скажите себе, что этот человек либо неразумный (зачем реагировать на слова дурака?) либо жестокий (разве жестокость заслуживает уважения?). В обоих случаях этот человек не достоин вашего пристального внимания и права распоряжаться вашей судьбой и решать, как вам жить. Это не его дело! И не его право! Кем бы этот человек вам ни приходился. Скажите ему мысленно: «Это не твое дело!» Можно, конечно, и вслух сказать, но не у каждого есть ресурс на вступление в конфликт. Прежде чем что-то резкое кому-то ответить, подумайте, *есть ли у вас ресурсы* для вступления в конфликт и чем может быть для вас опасен конфликт с этим человеком. Конфликты вообще очень энергозатратны. Поэтому я бы рекомендовала их по возможности избегать. В жизни есть много более интересных вещей, чем конфликты.

Что говорить людям, чтобы избежать конфликтов

На работе и где бы то ни было с не близкими вам людьми будьте осторожны в высказываниях. Избегайте критиковать кого-то из сотрудников в беседе с коллегой. Говорите о себе, о *своем* мнении по вопросу, о том, что надо *вам*, о том, что сделали лично *вы*. Если только можно, лучше избежать упоминаний о другом человеке в деловом разговоре. Если необходимо о ком-то упомянуть, упоминайте *без ваших характеристик этого человека* – просто констатируйте факт. Например, я не могу закончить отчет из-за того, что такой-то сотрудник не предоставил мне информацию по своему отделу. Примерно так. Никакой критики и ваших мнений об этом сотруднике! Это не ваше дело, почему он не предоставил информацию. Говорите только о *ваших* делах и *ваших* действиях, и вообще, занимайтесь на работе и по жизни *своими* делами и в чужие дела без просьбы не вмешивайтесь. Да и нечего чужими делами интересоваться – нагружать себя этой информацией, тратить энергию на ее переработку.

Хорошо бы усвоить такое понятие, как *ассертивность*. От английского глагола *assert* – «отстаивать». У вас, допустим, есть какое-то дело, вам надо решить вопрос, получить согласие начальника или сотрудника на что-то, что вам важно, а вас загружают информацией, не имеющей отношения к делу. Если это ваш начальник, то нужно выслушать и дать ответ по тому вопросу, по которому он высказывается. А потом снова вежливо вернуться к своей теме. Обсудили то, что хотел обсудить с вами руководитель, закончили эту тему, и, если в беседе остался нерешенным вопрос, с которого вы начали, просто снова его задайте. Если же это

разговор не с начальником, то можно сразу спокойно напомнить собеседнику о своем вопросе, не отвлекаясь на то, что предлагает обсудить он. Если, конечно, он не предлагает обсудить какое-то срочное дело, от которого многое сейчас зависит. Но ведь бывает, с вами желают обсудить футбольный матч или покупку новых сапог. Если в ваши планы не входит тратить на это время, то напомните человеку о том деловом вопросе, который задавали вы.

И еще я бы хотела дать хороший совет, хотя вообще мало даю советов. Если вам делает замечание руководитель, то не надо с ним спорить. Надо извиниться и сказать, что это больше не повторится. Также нежелательно спорить с коллегами. Не надо затевать никаких конфликтов и разборок на работе! Работа имеет очень большое значение для человека, так как дает средства к жизни. Кому какие. Но хотя бы базовый какой-то заработок дает. Хотя бы на пропитание. А попробуйте-ка прожить без этого! И на работе люди проводят много времени. Поэтому надо стремиться всеми силами к тому, чтобы на рабочем месте была спокойная атмосфера, люди не напрягали друг друга, не конфликтовали, не затевали разборок. Иначе будет невыносимо работать. Это экология делового общения. Старайтесь быть с людьми нейтрально-доброжелательными. Это означает вежливое отношение без навязчивости, особенно если со стороны людей не высказано явное желание с вами пообщаться. Занимайтесь своими делами. Любое общение, тем более близкое, дружеское, – это затраты энергии. Не каждый человек готов вам эту энергию дарить. С какой стати? У каждого своя жизнь. Не беспокойте коллег без необходимости. Как говорится, лучшее – враг хорошего. Хорошие деловые отношения? Вот и достаточно для работы. Потому что, когда люди слишком сближаются, в их общении большую роль начинают играть эмоции. А под действием эмоций можно сказать друг другу лишнего. Одно дело, если это общение вне работы – тут вы не рискуете заработком, в противном случае любой межличностный конфликт может перерасти в такую проблему, из-за которой вы можете лишиться рабочего места. И не забывайте, что друг о вас слишком много знает – такого, что вы, возможно, не хотели бы предавать огласке. Это очень существенный аргумент против того, чтобы ваши друзья имели отношение к вашей работе. Желательно, чтобы они даже не знали, где конкретно вы работаете. Разделяйте между собой важные сферы своей деятельности. Это как отсеки в подводной лодке. Если в один из отсеков попадет вода, то в другие она не просочится. Если что-то случилось на этой работе, так у вас есть другая (надеюсь, есть), которая к первой не имеет отношения и о которой там ничего не знают. Если друг вас предал, так он ничего не знает о вашей работе и, следовательно, там ничем вам навредить не сможет. Уволили отовсюду – так у вас есть друг. Он вас утешит хотя бы.

Вообще, в разговорах со всеми людьми, как с коллегами-начальством, так и с друзьями-приятелями и просто посторонними, лучше находить то, с чем вы хоть в какой-то мере можете согласиться. И выразить свое

согласие. Людям не нравится, когда собеседник не разделяет их мнения. Людям нравятся те, у кого взгляды схожи с их собственными. Не стоит спорить с теми, чьи взгляды слишком сильно отличаются от ваших. Вы их не сможете переубедить, а только вызовете отрицательное к себе отношение. Согласитесь с тем, с чем вы в принципе можете согласиться, и сделайте для себя вывод – на каком уровне вы можете поддерживать с этим человеком общение и нужно ли оно вам вообще. О погоде, думаю, можно поговорить с каждым, кто вам не слишком противен. А вот глубокими переживаниями делиться с теми, у кого мировоззрение слишком отличается от вашего, не стоит. В ответ вы можете услышать критику ваших взглядов, бестактные замечания, и вот оно, состояние обиды или, по крайней мере, удрученности со всеми своими «прелестями» и необходимостью тратить жизненные силы на выход из него (см. предыдущую главу). Вам это надо? Общайтесь с человеком на ту тему, по которой у вас с ним схожие взгляды. Это безопасно. А для другой темы – другой человек, и т. д. Понимаете, когда вы просто высказываете иные, чем у собеседника, взгляды по важной для него теме, это уже может восприниматься как агрессия: вы не согласились с ним, высказываете другую точку зрения, а значит, критикуете его точку зрения. Это не вызовет к вам расположения. Люди не любят тех, кто с ними не согласен. И уж тем более ни к чему свою точку зрения навязывать, кого-то уговаривать поверить в то, во что верите вы, убеждать в том, в чем убеждены вы. Вы же тем самым даете человеку понять, что его мировоззрение ошибочно. Приятно это будет взрослому человеку? Вы бы хотели оказаться на его месте? Знаете, это может быть довольно психотравматично.

Умейте переводить разговор на нейтральные темы. Если собеседник затронул какую-то скользкую, неприятную вам, потенциально конфликтную тему, зацепитесь за какой-то нейтральный объект, упомянутый им, и переключите беседу на этот объект. Например, у собеседника конфликт с неким Васей, вы считаете, что конфликт давно исчерпан и смысла переливать из пустого в порожнее нет, или просто вам этот Вася неприятен и вы не хотите о нем слышать. И вот, допустим, собеседник говорит:

– Васю сократили, он теперь на полставки работает, а раньше работал на ставку. Так ему и надо!

А вы можете сказать:

– Да, сейчас много где сокращают. Значит, в той фирме, где работает Вася, тоже сокращения?

Переводите разговор с Васи на его фирму. А там – еще куда-то, подальше от этого надоевшего вам Васи.

В общении с людьми для поддержания знакомства и контакта вообще пригодятся фразы, просто констатирующие факты того, что вы делали сегодня и что собираетесь делать. Это не глубокомысленные

конструкции, для понимания которых нужен определенный интеллектуальный уровень, это не изливание души, которое возможно лишь перед очень близким человеком. Это просто, что называется, треп. И такие фразы способны понять практически все. Они никого не напрягают. Но, обращаясь с ними к человеку, вы даете понять, что вы его замечаете, что он – не пустое место для вас, что вы хотите быть с ним в контакте. Да, возможно, собеседник устал или не ценит живого общения. Тогда он извинится и удалится. Но вряд ли он обидится на вас из-за одной светской фразы, сказанной из вежливости. А если человеку одиноко, то он очень даже оценит и эту ничего не значащую фразу.

– Сегодня в супермаркете совсем не было очереди. Странно! Обычно там такая очередь в это время дня! Все выходят на перерыв и идут за продуктами. А сегодня прихожу – красота! Так просторно! В кассу я была первой!

– Таковую видела блузку вчера в торговом центре! Просто прелесть! (Описываете). Мне она так понравилась! Но я подумала-подумала: куда мне в этой блузке ходить? И не купила. Теперь жалею.

Что-то подобное. Да, болтовня. Но знаете, как бывает тяжело человеку, когда он совсем один и даже такой болтовни в его жизни нет? Я вам от всего сердца желаю не узнать этого. Возможно, эти ваши «пустые» фразы спасут кого-то от суицида. Вы не знаете, что творится на душе у человека. Может, ему так одиноко, что жить не хочется. Словом бывает перекинуться не с кем. А психологу не напасешься денег каждый день платить. Мы же не олигархи. Поэтому человек, возможно, надолго запомнит протянутую вами руку помощи и будет благодарен вам всю жизнь. А не будет – ничего страшного. Кстати, очень нелишне задать «дежурный» вопрос человеку, вышедшему с больничного:

– Как вы себя чувствуете?

Или, если вы знаете, что у человека болел ребенок, супруг(а) или родитель, осведомиться об их здоровье.

Это несложно, это просто формальность. Но при этом – все же внимание к человеку, демонстрация доброжелательного отношения к нему. Он уж точно не запишет вас в стан своих врагов. А чем плохо, когда количество ваших сторонников увеличивается? И, опять же, человек просто будет вам благодарен за проявленный к нему интерес. Особенно если он интересом к своей персоне не избалован. Одинокий человек гораздо больше других ценит любое внимание к себе. Проявив капельку внимания к одинокому человеку, вы можете приобрести преданного друга в его лице. В любом случае сделаете доброе дело – порадуете того, кто, возможно, очень страдает от одиночества.

А что говорить вам?

Сейчас очень модно ругать женщин за то, что они обижаются на мужчин, которые не говорят им ласковых слов, не понимают намеков, даже очень прозрачных, на то, что женщине хотелось бы, допустим, шоколадку, или мороженое, или еще какой-то милый пустячок. Женские тренеры учат, что мужчине надо всё расписать по пунктам и по часам: в таком-то часу, в такой-то ситуации говори мне то-то и то-то столько-то раз. Но, знаете, так программируются роботы. Уже сегодня существуют такие программы – приложения для смартфонов, например, которые можно обучить, что и когда вам говорить. И будете получать слова от программы. Прямо вслух. Или в виде письменных сообщений. Как захотите. По расписанию. И это то, что нам предлагают психологи: уговаривают запрограммировать близкого человека, как приложение на смартфон – расписать ему инструкцию, что и в каких ситуациях нам говорить и как в отношении нас действовать. А зачем тогда нам человек – такая сложная и в какой-то степени непредсказуемая система со своими эмоциями и переживаниями, когда можно внести необходимые данные в приложение на смартфоне и получать от него запрограммированное воздействие? А нам говорят: «Обижаетесь, что близкий человек не понял, что вам нужно, не понял вашего состояния, вашего намека? Надо было ему прямо сказать: “Говори мне такие-то слова, позвони мне, обними меня, купи мне шоколадку и т. п.”». То есть получается, что без нашей инструкции человек нас не чувствует и не понимает. Он не понимает, что, когда мы расстроены, нас надо обнять и сказать слова поддержки. Не понимает, что, когда у нас день рождения, надо сделать приятный нам подарок (присмотреться заранее и понять, что нас могло бы порадовать, а то и прямо спросить), обнять и поцеловать. Нет, *без нашей инструкции* не понимает! Не видит муж, что жена плачет. Забыл или *не знал*, что у жены день рождения. Не видит жена, что муж чертовски устал после тяжелого трудового дня. Всё надо обязательно объяснить этим людям, проинструктировать их. Так почему тогда этот не понимающий вас человек считается близким? Ведь на то и близкий человек, чтобы понимать и чувствовать нас и знать, что, как и когда нам сказать и что для нас сделать. Почему нас побуждают программировать человека, с которым мы живем? Да потому, что изначально нам рекламировали вступление в половые связи без взаимной любви и привязанности, без взаимопонимания – просто жить с кем-то, лишь бы кто-то был рядом. И вот этот кто-то нас не понимает, и этому кому-то надо написать подробную инструкцию, и он, как попугай, будет по инструкции повторять нужные нам слова. Так это то же самое, как если бы вы сами себе эти слова сказали. Где здесь проявление личности другого человека?

Конечно, получить от человека слова «поздравляю с днем рождения», после того как вы его об этом *попросили*, лучше, чем ничего. Но разве не приятнее было бы получить несколько теплых слов, а может, еще и подарок *без вашей просьбы*? Разве не приятнее было бы, если бы тот, кого вы считаете близким, сам помнил о вашем дне рождения и стремился вас порадовать, учитывая ваши вкусы и интересы? На то он и

любящий вас человек, чтобы изучить ваши вкусы и интересы, ваши склонности, проявления того или иного настроения, чтобы знать, *что* и *когда* вас может порадовать! Это же демонстрация небезразличия к вам! Если вы безразличны персоне, она не станет интересоваться тем, что вам нравится, наблюдать за вами и анализировать ваше поведение и слова. Даже если это не близкий человек. Даже если вы у знакомых или коллег «выпросили» поздравление с днем рождения или комплимент, то разве они так же ценны, как если бы вам их сказали без вашей просьбы? Если бы вы для этих людей что-то значили, если бы вы были им интересны и нужны, поверьте, они бы узнали, когда у вас день рождения, и поздравили хотя бы на словах; они бы сами говорили вам теплые слова и хвалили за достижения, а то и без повода. Когда человек кому-то нужен, для него находятся и слова, и подарки – без всяких инструкций. А когда он не нужен, то никому неинтересно, *что* ему нравится, и никто не пытается его выслушать или проследить за его поведением, чтобы понять, чем его порадовать, и никому не интересно, когда у него день рождения. Если вам говорят теплые слова только по вашей инструкции, это, считайте, все равно что самому наговорить на диктофон, а потом включать себе эту запись. Это – информационное воздействие на самого себя. И оно не обладает теми качествами, которыми обладает информационное воздействие другого человека, прежде всего потому, что не несет в себе отношения человека к вам и каких-либо проявлений его личности. Вам говорят только то, что вы сами попросили вас сказать (может, еще и на листочке написали), для вас делают только то, о чем вы попросили сами. А по своей инициативе вас порадовать и учесть ваши интересы – нет. Ну, это по меньшей мере надоедает – каждый раз просить для себя внимания, теплых слов и заботы. А то даже и унижает. Какая же это любовь и какая психологическая совместимость, если партнер не чувствует вашего состояния? Ведь каждый подойдет каждому, если по составленной инструкции будет говорить нужные слова и делать нужные дела. В том-то и дело, что любовь и психологическая совместимость между людьми во все времена возникала без инструкций! Просто один человек хорошо понимал и чувствовал другого. Просто мужчина понимал, что прохладным вечером женщине в легком летнем платье холодно, и накидывал на нее свой пиджак. А если бы женщина каждый раз просила его это сделать? Где тут была бы романтика? Я уже предвижу, как меня критикуют за эти рассуждения: мол, надо всё людям объяснять. Ну объясняйте. Живите как хотите. Но, с моей точки зрения, взаимная любовь и хорошая психологическая совместимость – это как раз когда у людей примерно одинаковые взгляды и представления о том, что такое хорошо в отношениях, и когда люди понимают друг друга зачастую без слов, и дорожат друг другом, и стараются не обидеть и порадовать друг друга без инструкций! Вы представляете, какую длинную инструкцию пришлось бы написать, если учесть все случаи жизни? Инструкция длиной в жизнь!

Я желаю своим читателям, чтобы вам говорили добрые слова, не дожидаясь ваших просьб об этом; чтобы чувствовали, когда вам плохо, и в этот момент давали психологическую поддержку; чтобы обнимали вас не по сигналу таймера «обнять во столько-то и и таким-то способом», а по движению души и ощущению, что вам сейчас нужны эти объятия; чтобы вас поздравляли с днем рождения без вашего напоминания! Я вам желаю живых отношений с живыми людьми, а не запрограммированными роботами!

А если вообще ничего не говорят?

Сейчас очень распространено виртуальное общение, даже с теми, с кем мы близки в реальной жизни. Люди спят вместе и при этом являются друзьями в соцсетях и обмениваются там сообщениями. Дружба в соцсетях особенно знакова. Наша страница в соцсети – это наше представительство в виртуальном мире, который сейчас имеет практически такое же значение, как мир реальный. Более того, многие больше живут в виртуальной реальности, чем в физической. Это особенно актуализировалось во время всеобщего карантина. В связи с колоссальным развитием цифровой техники и значительным ростом темпа жизни виртуальный мир – мир, с которым взаимодействуешь не через тело в целом, а только через мозг – приобретает уже даже не равное положение с физическим миром, а скорее более значительное. Такова тенденция современного мира: человек сейчас реализуется как личность не только физически, но и виртуально. Поэтому то, что происходит с нашей проекцией в виртуальный мир – с нашей страницей в соцсети, – для нас имеет огромное значение. Мы уже почти пришли к тому, что виртуальные психологические поглаживания в виде лайков, лестных комментариев и сообщений от любимого человека воспринимаются нами почти как физические, а занесение любимым человеком в черный список мы воспринимаем как сильный физический удар. И от него порой даже больнее, чем от физического.

Сейчас занесение в черный список очень распространено. Даже среди людей, которые годами являются любовниками или супругами. Вместо того чтобы высказать словами, что не нравится в отношениях, человек заносит тебя в черный список в соцсети. Впрочем, если это супруги, которые живут вместе, то их общение восстановится быстро, они все-таки переговорят и придут к какому-то выводу. Однако сейчас многие пары не оформляют браки и не живут вместе, но в то же время очень близки. Кто-то из пары воспринимает эту близость как чисто физическую, а кто-то считает партнера близким человеком. И когда этот «близкий» заносит в черный список во всех средствах связи и уходит из зоны доступа – так, что к нему не дозвониться и в письменном виде информацию не донести, – это очень больно. Кто был в такой ситуации,

знает, как это больно. Причем, как правило, занесение в черный список делается без объяснений, без какой-либо подготовки, как гром среди ясного неба. Когда отношения сами по себе сошли на нет, то нет необходимости занесения в черный список. В черный список заносят, как правило, того, у кого психологическая зависимость от партнера, о ком известно, что ему будет очень больно от этого виртуального удара. Будто человек ниоткуда не может получить такого же удовольствия, как от мучения другого. Впрочем, может быть, многие просто не понимают, как это больно – вдруг оказаться в черном списке, без связи с тем, кого привык считать близким и родным. Может, не понимают... Не у всех развитые души. Пострадавший человек – как сложная система, резко перешел из одного устойчивого состояния – «в паре» – в другое – «одиночка». Это не может пройти гладко для его организма, потому что сложным системам свойственно иметь серьезные проблемы от такого резкого перехода.

Мой вам добрый совет: если половой партнер или друг занес вас в черный список, больше никогда с этим человеком не общайтесь, даже когда он ваш номер разблокирует, и не впускайте его в вашу жизнь. У него на вас поднялась рука. Да, виртуально, но это приравнивается по силе к физическому удару. Этот человек не считается с вами, с вашим здоровьем, с душевным состоянием. Возможно, он психологический садист, который получает удовольствие от страдания другого. Любящий человек, как бы он ни разозлился, стерпит и не будет блокировать номер того, кого любит. Блокируют номера тех, кого хотят «выдрессировать», либо тех, с кем вообще никогда не хотят общаться. Даже если вы найдете канал связи и вымолите прощение, то все равно останетесь в униженном положении: на коленях перед тем, кто причинил вам боль. Вы останетесь в положении того, чей номер в любой момент могут заблокировать снова. Это так называемое подвешенное состояние, которое создает очень большой стресс для психики человека. Это как жить с постоянным осознанием того, что в любой момент тебя могут уволить и ты потеряешь деньги на пропитание – никакой уверенности в завтрашнем дне. Но если работу еще как-то можно найти, то близкого человека просто так в любой момент не найдешь. Общаться с человеком и каждый день проверять, а не заблокировал ли он твой номер – это путь к неврозам и серьезным психическим нарушениям, это жизнь в постоянном стрессе, который отрицательно скажется на здоровье. Неужели вам мало стрессов в жизни? Если вы считаете, что этот человек вас любит, что он просто так «воспитывает», то подумайте о том, что воспитывать вас должны были в детстве родители, а другие люди не имеют на это никакого права. Вы уже взрослый человек, и если захотите в своем поведении что-то подкорректировать, то сделаете это сами, без посторонних «воспитателей». Не наделяйте другого человека свойствами Бога, который будет вас воспитывать, наказывать и указывать вам, как жить. Кто он такой? Он такой же человек, как и вы! Каким бы крутым он вам ни казался. В нем, может, не столько крутизны,

сколько понтов. Вы знаете, ко мне обращаются девушки за консультациями в ситуациях, когда парни заносят их в черный список. И вот девушка плачет, переживает. А когда я ее спрашиваю: «А что полезного он для вас сделал? Чем помог?», оказывается, что ничем не помог и ничем полезен не был. Так зачем переживать из-за того, кто вам не помогает? А помогал бы, вложил труд в ваши отношения, вложил усилия в то, чтобы улучшить вашу жизнь, так не внес бы в черный список! Потому что именно помощью доказывается любовь. Я бы советовала девушкам вообще не принимать всерьез парней, которые им ничем не помогают. Не помогает – и нечего из-за него переживать. Он фактически чужой вам человек, сколько бы раз вы с ним ни переспали. Близость не определяется сексом. Близость определяется тем, в скольких сложных ситуациях вы с человеком побывали и как он себя при этом вел в отношении вас.

Когда еще не говорят и не пишут

Ситуация, о которой я сейчас хочу поговорить, очень распространенная, судя по обилию на Ютубе видео тарологов (предсказателей, использующих карты Таро) и огромному количеству просмотров этих видео. А темы видео такие: «Почему мужчина не звонит и не пишет?», «Почему мужчина не поздравил с Новым годом/Восьмым марта/Днем рождения?», «Мысли, чувства и намерения мужчины в отношении вас».

И тарологи, делая общие, без настройки на кого-либо конкретно расклады карт на Ютубе, утешают женщин, что, мол, очень хотел позвонить и поздравить, очень хотел написать, но... стесняется (я сейчас улыбаюсь, мне этот аргумент кажется смешным, как и прочие из этой серии), боится отказа; что-то его отвлекло; жена за ним следит, контролирует, что он там пишет в телефоне; мужчина занят бизнесом, делами по работе, находится в размышлениях о судьбах мира и своем предназначении; не разобрался в себе, не может выбрать между вами и другой женщиной, и т. д. и т. п.

И женщины смотрят эти «утешительные» прогнозы и подпитывают свои надежды: «может, он погуляет с моей соперницей, поймет, что я лучше, и напишет мне наконец», «может, он много думал о работе и просто забыл про мой день рождения», «может, жена следит за каждым его шагом, не скрывается даже в туалете, чтобы написать мне сообщение или хотя бы прислать картинку без слов», «может, попал в больницу в тяжелом состоянии». (Массовое попадание мужчин в больницы восьмого марта, когда женщины, которым они давали какие-то надежды, ждут от них если не подарков, то хотя бы теплых слов в мессенджерах).

У мужчин тоже бывают ситуации, когда женщина не пишет и не звонит. Но мужчинам я дам действительно утешительное объяснение. Допустим, вы познакомились с женщиной, взяли у нее номер телефона и

не звоните. С точки зрения женщины, если она сама вам позвонит (вы ей тоже свой номер дали), то покажется навязчивой. У женщин это непринято. Женщин не так воспитывают, и в детстве, и потом разные психологи и тренеры. К тому же в обществе действительно издревле принято, что именно мужчина ухаживает за женщиной, а не наоборот. И эти знаки внимания – позвонить, написать, как-то выразить женщине, что она вам понравилась, и есть элементы ухаживания. Женщина с нормальной самооценкой не будет за вами ухаживать, мужчины. Она будет *принимать* ваши ухаживания, если вы ей нравитесь, и не примет, если не нравитесь. Если женщина отвечает на ваши сообщения и звонки, соглашается съездить с вами в ресторан или пойти на прогулку, то она *принимает ваши ухаживания*. Это говорит о том, что вы уже, по крайней мере, вызываете ее интерес. Но по своей инициативе обычная женщина, не слишком оригинальных взглядов, не будет вам названивать и куда-то вас приглашать. Это обусловлено еще и тем, что женщины обычно все-таки гораздо чувствительнее мужчин и ситуацию отвержения переживают, наверное, сильнее. Тем более что в обществе принято, чтобы мужчина добивался женщины, а не наоборот. Он добивается ее, а у нее, может, другой кавалер или просто она не хочет сближаться. Это в порядке вещей. И никто не будет смеяться над мужчиной, добивающимся женщины, и никто его не осудит. А вот если женщина добивается мужчины, над ней могут и посмеяться. Она и боится, что мужчина будет над ней смеяться, если она его куда-то пригласит, а она ему при этом *не нравится* (он же не подал каких-то сигналов, что *нравится* – сам никуда не пригласил, цветов не подарил, домой не проводил, на работу не подвез и т. п.). К тому же, если женщина проявляет инициативу и сама пишет или звонит мужчине, она уже показывает, что нуждается в нем. Следовательно, мужчине нет смысла за ней ухаживать. Наоборот, если мужчина не очень высокого уровня культуры, он может злоупотребить уязвимым состоянием женщины и начать издеваться над ней – то давать внимание, то забирать, играть на ее чувствах. Женщины знают о таких явлениях и просто берегут себя от них. Как и женщинам во все предыдущие века, им хочется, чтобы за ними ухаживали, дарили цветы и делали подарки, чтобы их приглашали в красивые места и говорили комплименты! А если женщина будет первая писать или звонить мужчине, она тем самым покажет, что он ей сильно нужен, и мотивация к ухаживанию у него может пропасть. Зачем ухаживать, когда добыча уже у его ног? Поймите же, мужчины, что женщины, девочки, девушки – другие создания! У них более тонкая душевная организация, они чувствительны, они хотят романтики, они будут рады букетику цветов, подарочку, комплинтам! Ну поймите же! В мужчине природой заложена некая здоровая агрессия, и ухаживание за женщиной, проявление инициативы в ее адрес, в частности написание сообщения, звонок – это проявление этой здоровой агрессии, как и половой акт. *Мужчина*, просто в силу своего природного устройства, овладевает женщиной, а не наоборот. Поэтому и *ухаживание* должно

исходить от *мужчины*, а для женщины может быть уместно позвонить мужчине самой, только чтобы удостовериться, что с ним не случилось несчастья, если он вдруг пропал на несколько дней, а раньше писал каждый день. Хотя убедиться в том, что мужчина жив, можно, посмотрев его страницы в соцсетях. Заходит в сеть – значит, жив и в состоянии написать сообщение. Не написал? Значит, не очень-то его данная женщина интересуется. **Дамы**, надеюсь, вы читаете этот абзац, который я, как это могло показаться, пишу для мужчин. Обратите внимание на эту ценную для вас информацию: мужчина не пишет и не звонит вам не потому, что он озабочен судьбой мира, стесняется, боится вас, занят на работе или его кто-то контролирует, а просто потому, что вы ему недостаточно интересны и нужны. Когда человеку реально что-то нужно, он берет и делает это. Когда человеку очень нужен другой человек (с какой бы то ни было целью), он найдет способ с ним связаться, даже если не знает его номера телефона и они незнакомы. А если знает, то ничто психически здоровому мужчине не мешает написать нравящейся ему женщине. Ничто не мешает поздравить ее с праздником. Тем более что сейчас для этого вообще усилия прилагать не надо: отношения между людьми упростились до того, что иногда достаточно хотя бы картинку в мессенджере прислать. Это, конечно, не показатель серьезных отношений, но на начальной стадии знакомства – все же знак внимания. Так неужели мужчина, представитель сильного пола, не может или боится прислать картинку с букетом цветочков? Хотя бы картинку, если не сам букет. Раньше женщинам цветы на дом присылали. Бывало даже, что женщина и не знала от кого. От тайного поклонника. Такие знаки внимания – корзины цветов. А потом мужчина, возможно, объявлялся сам. Красиво! Сейчас так тоже можно делать. Если адрес дамы знаешь. А если не знаешь, то какие затраты – картинку в соцсети прислать? Читательница, если мужчина даже этого для вас жалеет, то вы точно для него ничего не значите и не нужны ему. И не стоит его ждать и тратить деньги на обращения к гадалкам с вопросом «Почему мужчина мне не звонит и не пишет?». Я практически бесплатно вам сейчас отвечаю на этот вопрос: потому что вы ему не нужны, его к вам не тянет. Когда мужчину тянет к женщине, когда она ему нужна, он и с праздником поздравит, причем с любимым, а не только с Новым годом и женским днем. Он с днем строителя поздравит. Он узнает, когда у вас день рождения, и будет помнить, и подарок сделает. Он захочет не только написать или позвонить, но и встретиться с вами, и прикоснуться к вам, и общаться с вами. Вы можете сколько угодно слушать тарологов на Ютубе с утешающими рассказами о том, как мужчина, который вам не пишет, занят спасением мира или какой на нем приворот. Но сколько можно жить мыслями о мужчине, которому вы не нужны? Скажите мне, сколько?! У вас одна жизнь! Вы не нужны какому-то чуваку. Так и что теперь, всю свою жизнь посвятить анализу, почему вы ему не нужны, какие у него в голове мысли, чувства и намерения? Да если бы у него были намерения вам написать или позвонить, он бы и написал, и

позвонил! Намерение на то и намерение, чтобы действовать. Не действует? Значит, вы этому человеку не нужны. Да, возможно, это очень обидно. Я вас понимаю. Возможно, это как раз тот мужчина, который вам очень интересен. Но оттого, что вы будете искать ему оправдания, он не позвонит и не напишет. Потому что ему неинтересны *вы*. Я вам больше того скажу, вы можете самоусовершенствоваться до чертиков, вы можете подняться в социуме, вы можете приобрести обалденную фигуру и исключительно чистую душу, но так и не стать интересной этому мужчине. Несмотря на все пройденные вами тренинги на тему «Как соблазнить хоть кого-нибудь». Поплачьте, если слезы принесут вам облегчение. Но любовь – это не то, что делается по заказу и по технологии. Да, есть, конечно, шанс, что, заняв какое-то сногшибательное социальное положение и приобретя известность в свете, вы станете для него любопытны и как женщина, с которой неплохо бы замутить. Это хорошо показал Пушкин в романе «Евгений Онегин»: когда Татьяна стала женой генерала и владелицей модного светского салона, она тут же стала интересна Онегину, который отверг ее, когда она была простой девушкой из деревенской, хоть и дворянской семьи. Да, Татьяна получила реванш. Получила ли она любовь Онегина? Нет. Это не любовь. Это просто интерес к популярной светской женщине, это тяга к новым впечатлениям: «Это же надо, какой она стала! А была деревенщина-деревенщиной!» Да, и вы можете получить подобный реваншец. Но каковы шансы, что вы настолько подниметесь в социуме, что станете интересны этому значимому для вас мужчине хотя бы как специалист или бизнесвумен, как влиятельный человек, не то что как женщина? Каковы шансы, что приобретенные вами социальные возможности ему когда-то понадобятся и он обратится к вам за помощью? А каковы шансы, что когда-то, когда вы таки добьетесь высокого положения в обществе и покажетесь где-нибудь на светском мероприятии перед камерами ведущих телеканалов страны, этот ваш «принц» захочет с вами переспать? Может, к тому моменту он вообще превратится в импотента. Да всякое может случиться. Стоит ли жить ради какого-то призрачного, маловероятного интереса к вам того, кто сейчас вас отверг? Стоит ли ради этого делать над собой колоссальные усилия, чтобы добиться высот в социуме? Если эти строки читает девочка-подросток, то она скажет: «Конечно стоит, я вот как достигну и как покажу ему!» Но женщина постарше знает, что все крупные достижения, все резкие подъемы по социальной лестнице даются колоссальными затратами здоровья. Да, здоровья. Это правда. Мы тратим слишком много жизненной энергии, переутомляемся. Если, конечно, у нас нет стартового капитала. Я пишу книги для обычных людей, а не для детей олигархов. Если стартового капитала нет и вас никто не продвигает, то достичь вершин социума – задача очень тяжелая. Да, можно на почве неразделенной любви рваться из последних сил. Но когда дорветесь до вершины, вы почувствуете, что у вас уже нет сил жить, не то что крутить романы. Потому что такие

подъемы без поддержки, просто так, без затрат здоровья, не даются. Тому есть масса подтверждений. Да, наверное, есть также исключения. Но стоит ли рисковать здоровьем, чтобы когда-то, может быть, стать хоть в какой-то степени интересной отвергшему вас мужчине? Стоит ли жить именно для того, чтобы Он с восхищением посмотрел на вашу идеальную фигуру в новом прикиде, на окружающих вас влиятельных лиц и тогда начал пытаться как-то пробиться к вам, звезде? Раньше он не хотел написать вам эсэмэску, жалел букетика вам на день рождения. А теперь пусть еще попробует пробиться к вам через толпу поклонников! Да, это реванш. Да, я за вас порадуюсь. Но стоит ли игра свеч? Такой реванш может обойтись очень дорогой ценой. А любви этого отвергшего вас мужчины вы все равно не получите. Любовь не заслуживается, а дается просто так. Татьяна не получила любви Онегина, когда стала женой генерала и известной в свете красавицей. Это не любовь. Это интерес мужчины к популярной женщине.

Мои книги содержат мало советов, я не навязываю свою точку зрения и свое мироощущение. Я просто пишу о своих размышлениях, которые, возможно, кому-то помогут принять важное решение. Я излагаю информацию. Ваш мозг ее обработает и выдаст нужное только вам решение.

Все люди разные

Я не раз сталкивалась с таким явлением, что человек переживает из-за того, из-за чего я бы не переживала. И мне непонятно: как можно плохо себя чувствовать из-за этого? Допустим, из-за какого-то постороннего человека, что у него там что-то случилось. Или из-за того, что произошло в какой-то далекой стране, в существовании которой лично я даже не уверена, так как никогда там не была. Да мало ли что люди принимают близко к сердцу? И я не понимаю, как так можно. Однако я говорю себе: «Ты можешь этого не понимать, так как ты другой человек, с другой нервной системой, с другим типом реакций... Зато тебе обидно что-то такое, что другие люди обидным не сочтут».

Понимаете, как это ни банально, но некорректно – судить другого человека за то, что он о чем-то переживает, нервничает, обижается на что-то. Почему это вас волнует? А потому, возможно, что этот человек, если бы не переживал в данный момент, мог бы уделить вам внимание и выслушать вас или что-то для вас сделать. А так – нет, он занят своими переживаниями. Но он имеет право на это! Представляете? Человек имеет право не обслуживать вас в данный момент эмоционально или физически, а плакать, например. Как вам такая новость? Однако, бывает, люди осуждают других просто за то, что они не такие. Вот этот человек не такой, как вы сами. У него иная система ценностей, иное мировоззрение, его волнуют и расстраивают иные, чем вас, вещи. И

радуется он, возможно, из-за чего-то другого. И почему-то это вам не дает покоя. Видимо, вы хотите, чтобы в вашем окружении было побольше людей, похожих на вас. Да, так вам было бы легче общаться. Мы всегда легче сходимся с теми, кто на нас похож. А тут так вышло, что человек попал в ваш круг, возможно, на основе близости в чем-то, схожести каких-то нескольких составляющих информационных портретов, но он все же другой, не такой, как вы, и вам с ним не так комфортно, как если бы он был таким же, как вы. Вот вас и раздражают его реакции! Они какие-то не такие! Как он смеет обижаться на то, что с вашей точки зрения необидно? Как он смеет переживать из-за того, что по вашему мнению не является трагедией? Слушайте, да вы хотите насильно переделать человека, сделать его таким, как вы. Вы что, Бог?

Так устроено на этой планете, что все люди очень разные. И поэтому нельзя о другом человеке судить по себе. Это вас не взволновало бы такое-то известие, не обидело бы такое-то отношение, а вашего знакомого это и волнует, и обижает! Это вам был бы приятен такой-то подарок, а вашему другу он неприятен. Это вы не обратили бы внимания на такую-то реплику, а ваш собеседник из-за этой реплики захотел покончить с собой. И кто-то говорит или пишет вам то, что вам больно слышать или читать. Вам очень больно! А этому Некто кажется, что он делает вам благо. Он считает, что дает вам хороший совет и учит вас жить. Он не со зла! Но вам от этого не легче. А если со зла? А если человек нарочно бередит вашу душевную рану? Что вы ему сделаете? Если он такой, то, что бы вы ему ни сказали, он таким, как есть, быть не перестанет.

Какой выход? Все хотят однозначного решения. Людям хочется какого-то мудрого родителя, который сказал бы, *как правильно*. Если бы был кто-то, кто знал бы, как правильно, мы бы все, наверное, пали к нему в ноги и умоляли раскрыть эту тайну. И может быть, он бы смилостивился. Но такой у нас иррациональный мир, что никто в нем не знает, как правильно. Нет рецептов для всех ситуаций и для всех людей. Я могу лишь сказать, что нам остается принять этот мир таким, каков он есть, и людей такими, какие они есть. Да, вот такими. Которые причиняют боль, возможно, даже нарочно. Здесь так принято на этой планете. Вы можете это изменить? Вы можете хоть кого-то заставить не причинять вам боль? Вы можете, да и то не всегда, просто избегать контактов с этим человеком. Но боль-то вам уже причинили! Советую просто признать наличие бестактных и злых людей и наличие боли. Да, это есть. И без этого не прожить. Приходится помучиться. Причем, что обидно: одному мучиться приходится недолго, а другому – долго. Такая несправедливость – особенность нашего мира. Хотелось бы знать, кто придумал эти правила и как он там развлекается, наблюдая за тем, как мы с этими правилами бьемся за выживание и счастье? Человеку любят внушать, что он Царь Вселенной, что он всемогущ и все в его руках. Но это же не так! Человек – пешка в чьей-то игре. Разве мы сочинили законы физики, химии, биологии и психологии, по которым живет наш

мир? Мы лишь подчиняемся этим законам и живем по кем-то придуманным правилам, многие из которых, кстати, могут в любой момент поменяться. Вчера еще было так, а сегодня – раз! – и уже по-другому! А ты и не знал! Мир опередил тебя. Мир поменялся, а ты не в курсе. Ты, может, спал или крутил любовный роман и не заметил. И все, ты в полете, ты можешь вообще погибнуть, потому что живешь по старым правилам, а они уже новые. Где вы тут видите справедливость? Какое тут может быть глобальное решение, какие гарантии? Этот мир – без гарантий. И люди в нем – такие, как есть: разные. Это их свойства – оскорблять, обижать, жалеть или любить вас. Вам на вашем жизненном пути встретились такие игровые фигуры. И ваша задача – так сыграть свою партию, чтобы продержаться в этом мире подольше. Потому что, хоть этот мир несправедлив, в нем, в сущности, неплохо. Вы тут можете дышать и видеть зеленую травку иногда. А что там за гранью бытия – вы этого не знаете. Мало ли что там? Может, там и травки нет, и неба нет, и, скорее всего, пирожных нет. Будете ли там вы? Это совершенно неизвестно. Поэтому нам приходится принимать этот мир, который нам кто-то дал. Пусть как игру. Какая разница? Главное, что пока мы живы. А люди... Я с течением жизни пришла к такому приему. Если мне попадается кто-то, кто делает мне больно, я себе говорю: «Это такой человек». И все. Я просто получаю о нем информацию – этот человек делает мне больно. Я анализирую, могу ли избежать контактов с этим человеком. Если не могу, минимизирую их. Но, кто бы там ни сделал мне больно, продолжаю заниматься своими делами. Да, бывает, боль сбивает темп жизни, темп работы. Бывает, боль укладывает в постель с болезнью. Но я говорю о тенденции: обижающие нас люди – это помехи на нашем пути, а тенденция, математическое ожидание должно быть в наших руках. Отреагировали – и дальше пошли. Своим путем.

Заключение

Как же все-таки быть с людьми?

Смотря для чего вам нужны эти люди и воздействие на них. Можно ведь вообще ни о чем не задумываться и просто жить. Как получится. Почему бы нет? Возможно, это состояние счастья, когда не надо подбирать слова и можно делать что хочешь. Кстати, некоторые так ведут себя с близкими людьми – в семьях или же с половыми партнерами, с друзьями. Вот только потом это «не подбирать слова и делать что хочешь» может вылиться в разрыв и дружбы, и половой связи, и семейных отношений. Ну или семья останется, но жить вы будете с затравленным, несчастным человеком, у которого просто нет ресурса от вас уйти. Но смотря чего вы хотите! Может, именно этого. Снова напомню, что все люди разные. Есть люди, получающие удовольствие от унижения других. Они критикуют тех, кто не сможет им отомстить,

повышают на них голос, бьют психологически в слабые места. Кстати, обратите внимание: если муж избил жену и она подаст заявление в полицию, то к мужу, наверное, будет применено наказание от государства (я не юрист и не знаю какое). А если этот самый муж упрекает жену в грубой форме, что она не так приготовила какое-то блюдо, сравнивает не в ее пользу с другими женщинами, швыряет об пол посуду и прочие предметы быта, бьет на глазах жены ее кошку, – все это ничего, это не наказуемо. Ну что тут можно посоветовать? Кто-нибудь на моем месте посоветовал бы: «Если вам нравится причинять людям душевную боль и не хватает самоутверждения в этом мире, находите людей со слабой нервной системой, низкой самооценкой, тех, кого унижали и насиловали (физически или психологически) родители в детстве, и унижайте их, а себя тем самым возвышайте. Получите удовольствие». Думаю, многие живут так и без этих советов. А лично я человек мирный и хотела бы порекомендовать по возможности избегать конфликтов, сцен грубого выяснения отношений, физического и психического насилия. Я бы хотела продвинуть в общество идею, что у себя дома человек должен гарантированно иметь тихую спокойную обстановку, в которой мог бы отдохнуть. Понимаете? Это полный абсурд – жить с тем, кто тебя ругает и критикует! Зачем? Работающий человек и так каждый день сталкивается с очень сложным и зачастую враждебным к нему внешним миром в борьбе за выживание, за кусок хлеба. И ему нужен какой-то островок благополучия – свой дом, где всегда ему рады, любят его или хотя бы не раздражают и не унижают. Поэтому лучше жить одному, чем с каким-то садистом или с истеричкой. Люди же годами изматывают друг другу нервные системы бесконечными придирками. А потом – инсульты и инфаркты, онкология и прочие серьезные заболевания.

Снова-таки с позиций мирного сосуществования с окружающими и бережного отношения к своей и чужой нервной системе я бы советовала не критиковать других людей и самим прекращать общаться с теми, кто вас критикует. Если прекратить нельзя, то хотя бы сводите такое общение к минимуму. Критика уничтожает человека. Даже если вы малочувствительны, часто подвергаясь критике, все равно получите сниженную самооценку. А чувствительному человеку вообще сразу становится плохо от критики. Особенно тому, кого в детстве родители сравнивали с другими детьми и не хвалили. А таких людей много. Понимаете, ими критика ощущается как сильный удар по голове. После такого удара человек не захочет общаться с вами. И даже если будет вынужден, у него уже не будет к вам доверия и расположения. Разве не лучше было бы для вас, если бы те, с кем вы общаетесь, относились к вам с доверием и расположением? И вообще, даже незнакомым людям хорошо бы внушать доверие. Хотя бы потому, что если вы доверия не внушаете, люди не захотят с вами общаться, и вам не удастся даже предложить им свои идеи или товары, не то что осуществить продажи (к примеру). Я бы все-таки настоятельно рекомендовала ни в какой форме

не критиковать собеседника. Особенно если это личное общение. Не надо подвергать критике его выбор линии поведения, половых партнеров, друзей и супругов. Тем более если человек обратился к вам за психологической помощью, за поддержкой. Поддержка и психологическая помощь не в том состоят, чтобы человека покритиковать и причинить ему дополнительную боль. Наоборот, человек нуждается в добрых словах и в признании того, что он хороший. Все мы в этом нуждаемся. А неверные, с вашей точки зрения, поступки можно просто проанализировать: вот имели место такие-то факты – что теперь можно предпринять, чтобы выйти из сложившейся нехорошей ситуации? Как-то так. В конструктивном, так сказать, ключе. Так же и на работе. Лучше сдержаться и не ругать коллегу, мол, он что-то не так сделал или не сделал совсем, а предложить выход из создавшейся ситуации. Покритиковать вы всегда успеете. Это сделать – пару минут. А шрам на психике человека может остаться на всю жизнь. И отношения ваши с ним сгубить это может моментально. Я уже не говорю о том, что вы не знаете, что творится на душе у человека. У него может быть так плохо на душе, что ваша критика станет последней каплей и он покончит с собой. Все-таки на сегодняшний день человеческая жизнь – это высшая ценность на нашей планете! Не забывайте об этом. Мы, люди, пока все-таки главнее роботов. Кстати, о роботах. Идет бурное развитие цифровой техники, и многие наши человеческие функции передаются роботам, и роботы уже знают о нас, пожалуй, слишком много и контролируют нас практически круглосуточно. Если вы не знали, то знайте, что смартфон «слышит», о чем вы говорите рядом с ним, и потом на основе вашего разговора предлагает вам контекстную рекламу в поисковой системе. У меня был случай: я вела переписку с подругой в соцсети на очень специфическую тему, такую, по которой никогда в жизни не искала информацию в Интернете. И что вы думаете? В тот же вечер мне поисковик стал без конца предлагать рекламу на ту тему, о которой мы с подругой переписывались в соцсети. В личных сообщениях! Это многие знают, но если вы не знаете, я вам об этом сообщаю. Все ваши поисковые запросы в Интернете хранятся где-то на серверах. Ваш круг интересов и даже ваше мировоззрение известно кому-то, кто все это собирает, хранит и, может быть, потом использует. Так это только начало! Вскоре у роботов будет больше власти над нами. И как в таких условиях «быть с людьми»? Как вообще *быть*, когда очень многое, что раньше выполняли только люди, выполняют машины, вытесняя людей с рабочих мест, а то и из сферы личной жизни? Живой половой партнер легко заменяется человекоподобным роботом, причем даже эмоции его можно запрограммировать. Ну даже без этой экзотики: каждый из нас теперь вынужден иметь мобильный телефон, а благодаря этому за каждым из нас легко проследить. Так куда идти учиться и работать тому, кто хочет власти над миром? Конечно, надо учиться в сфере цифровых технологий. И будете контролировать многих, а то и весь мир. Вот вам и «как быть с людьми». Один из вариантов. Как по

мне, так это страшное будущее – человечество, контролируемое системами искусственного интеллекта, а-ля роман Оруэлла «1984». Но развитие компьютерной техники вряд ли удастся остановить.

Возможно, некоторые хотели бы увидеть в этой книге какие-то особые приемы воздействия на людей, чтобы вот так: сказал слово – и человек вам подчиняется. Ну это разве что под гипнозом, а гипнозу по книге не обучить. Здесь есть полезные идеи, как поладить с людьми и расположить их к себе. Но пропагандировать приемы вроде «нажми на эту болевую точку человека – и получишь психологического раба» я не хочу. Потому что это пропаганда жестокости. Я сама пережила много душевной боли и не желаю такого никому. Жестокий человек и без всяких советов найдет, как причинить боль. Он обязательно ткнет в вашу рану, обязательно напомнит, что вы в такой-то сфере жизни потерпели неудачу, и обязательно скажет, что вы сами в этом виноваты. Я вам советую вместо того, чтобы кидаться что-то доказывать такому человеку (он же на это и рассчитывает – на то, что вы заглотите крючок и будете формировать и развивать психологическую зависимость от того, кто *оценил* вас: будете добиваться смены отрицательной оценки на положительную), прекращать контакты с ним, как бы он вам ранее ни был дорог. Это просто мера безопасности. Это как если вы видите перед собой в пустынном переулке какого-то типа с ножом, так лучше в этот переулочек не соваться и идти себе по людному проспекту.

Психологическое насилие не оставляет ран на теле, в отличие от физического, но может привести к серьезным психосоматическим заболеваниям. Не стоит рисковать своей жизнью. Люди, критикующие вас, осуждающие, оценивающие вас отрицательно, не стоят вашего внимания. Они – это они, а вы – это вы. Как два разных, не пересекающихся мира. Вот так. Мысленно отселите их на другую планету. Если вы когда-либо подвергались этому «нажатию кнопок» каким-то манипулятором, вы же знаете, как это было для вас больно. Так зачем причинять такое другим людям? А что если просто договориться? Объяснить, зачем вам нужно то или иное. Попросить пойти вам навстречу. Я понимаю, что договориться можно не со всеми. Я не призываю подставлять левую щеку, если ударили по правой. Но можно просто соблюдать меры социальной гигиены: общаться в рамках социальной роли (например, на работе – только по рабочим вопросам), доброжелательно, не делиться с неблизкими вам людьми подробностями вашей жизни, не лезть людям в душу, не критиковать человека и самому избегать общения с теми, кто критикует вас; по возможности помогать людям, тем более если вам это несложно, и стараться информировать тех, кто лезет к вам в душу и в жизнь, что с вами так нельзя. Просто информировать. Спокойно и в вежливой форме. «Мне это неприятно», «Я не хочу говорить на эту тему». Как-то так.

И надо знать себя, свои реакции на внешние воздействия. Вспомните и проанализируйте, как вы на что реагировали. Если наблюдаете за собой повышенную чувствительность к внешнему информационному

воздействию, то надо беречься, надо понимать, что вот сейчас, например, у вас идет реакция обиды, и ее перетерпеть, а не кидаться в это время кому-то что-то говорить или писать. Прежде чем влиять на других, прислушайтесь к себе и поймите свой тип нервной системы – насколько он силен, насколько вы стойки к психическим нагрузкам. Не все люди одинаково выносливы. С некоторыми нужно обращаться очень мягко. Возможно, вы такой человек. А такой человек просто не может на кого-то давить и кого-то себе подчинять. В силу типа нервной деятельности, который дан ему от природы. Не всем, знаете ли, дано подчинить себе мир. Не каждый может все время чего-то достигать и достигать, самосовершенствоваться и самосовершенствоваться. Мы должны понять и принять, что у каждого из нас свои природные задатки. И, прежде чем поставить перед собой какую-то цель, надо проанализировать, насколько она для вас реальна и действительно ли она вам нужна. Почему так много в Интернете, в частности в соцсетях, призывов чего-то там достигать, создавать какие-то миллионные бизнесы, запускать стартапы и т. п.? Да просто люди продают услуги – обучение бизнесу. Такие они бизнесмены, настолько у них все хорошо, такие их бизнесы приносят доходы, что они озаботились отсутствием доходов у вас и решили вас научить. А вы это все читаете: про то, что надо не лениться, спланировать свой день до минуты, заниматься тайм-менеджментом и постоянно что-то делать для своего бизнеса. А жить когда? Когда получать радость от отдыха, от общения, от искусства и литературы? В жизни должно быть место безделью. Безделье необходимо. Хотя бы для того, чтобы в свободной от всех этих «стартапов» голове появились новые идеи. Мозгу нужен отдых. И телу нужен. Отдых – это не всегда сменить работу за компьютером мытьем полов. И то и другое – работа, требующая напряжения воли, чтобы начать. Отдых – это отдых. Это когда вы заранее не планируете, чем будете заниматься, даете себе право хотя бы просто полежать на кровати. Да, без всякого дела. Поймите, те, кто в Интернете вас без конца подгоняют «начните привлекать клиентов», «начните привлекать мужчин для выхода замуж» и предлагают вам чудодейственные «средства», просто хотят заработать. Как им заработать, если вы не захотите ни с того ни с сего на ровном месте замутировать крупный бизнес? Как им заработать, если вы, будучи простой учительницей или дояркой, не захотите выйти замуж за миллионера заморского? Вы представляете, какой путь надо пройти, чтобы подняться с низкой ступени социальной лестницы на высокую? Все это не делается по инструкции и уж точно не за месяц, как это обещают инфобизнесмены. И это происходит только с очень малым процентом людей на планете. Вероятность мала. Стоит ли тратить свои жизненные ресурсы на то, в чем вероятность успеха крайне мала? Проявите благоразумие!

Возможно, для вас полезнее будет просто отдохнуть в свой свободный день. Потому что, если будете вкалывать каждый день без выходных и отпуска, вы приобретете хроническую усталость и нервное истощение и

просто-напросто заболаете. Вот вам и «стартапы», вот вам и «миллионеры для джарков». С чем-то в жизни надо смириться. Это – проявление высшей мудрости. Если вам приходится надрываться и вкалывать без отдыха ради какой-то «высокой» цели, еще неизвестно, нужна ли она. Я на всю жизнь запомнила прочитанную в школьные годы повесть Гоголя «Шинель». Мелкий чиновник копил всю жизнь на новую шинель, во всем себе отказывая, так как зарплата его была крайне мала. И вот он накопил и шинель купил. И кто-то ее украл! Человек всю жизнь себе во всем отказывал, и кто-то в один миг украл у него результат всех этих страданий. Задумайтесь над этим мудрым произведением Гоголя! Стоит ли себе во всем отказывать и вкалывать без отдыха ради того, что, может быть, когда-нибудь у вас будет своя фирма или свой «миллионер»? Прежде чем «быть с людьми», будьте с собой! Подумайте, что нужно вашему организму сейчас, насколько хорошо он снабжен питанием и отдыхом, есть ли у вас удовольствие от жизни. Если больше думать о себе, быть более ласковыми с собой и не скупиться на добрые слова в свой адрес (прямо вслух их себе говорите наедине с собой), то вас меньше будут волновать чужие злые слова и поступки. Надо оберегать себя, я об этом уже много сказала. Но я хочу донести до вас, что какие-либо трюки, благодаря которым человек подчинится вашей воле, – это хотя и не наказуемо уголовно, но очень жестоко. Не лучше ли соблюдать экологию общения, о которой я говорила выше, и попытаться просто понять людей и дать на психологическом уровне то, что им нужно? Разумный и добрый человек будет благодарен вам за это, и в нем вы найдете преданного друга. А злой, конечно, не оценит вашего добра. Но нужны ли злые люди в вашем окружении?

Заключение