

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Эта часть книги — ответы на твои вопросы про отношения

Глава 1. ...Я полюбила мудака	6
Глава 2. ...Я полюбила женатого	33
Глава 3. ...Все понимаю, но не могу уйти	47
Глава 4. ...Соппротивление	61
Глава 5. ...Не могу отпустить человека	69
Глава 6. ...Я боюсь отношений	82
Глава 7. ...Мой мужчина лайкает/ засматривается на других	100
Глава 8. ...Я не могу простить человека?	107
Глава 9. ...Хочу восстановить доверие	113
Глава 10. ...Мой мужик — ни рыба ни мясо	118
Глава 11. ...Мне вообще никто не нравится	142
Глава 12. ...Хочу отношений, но они никак не приходят	148
Глава 13. ...Он обо мне не заботится	166
Глава 14. ...Хочу здоровых отношений, но не знаю, как это	175

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Про себя

Глава 1. ...Я постоянно ругаю себя	192
Глава 2. ...Боюсь, что у меня ничего не получится	200
Глава 3. ...Если я слишком хорошая	213
Глава 4. ...Не умею за себя постоять	219
Глава 5. ...Не люблю себя	233
Глава 6. ...Я все принимаю слишком близко к сердцу	255
Глава 7. ...Я — токсичный человек	258
Глава 8. ...Я — жертва	287
Глава 9. ...Я не умею делать выбор	292
Глава 10. ...Я не знаю, чего хочу	300
Глава 11. ...Не могу найти себя	305
Глава 12. ...Я боюсь предательства	310
Глава 13. ...Я не знаю, как жить	318
Глава 14. ...Я много чего хочу, но ничего не делаю	323
Глава 15. ...Если я не нравлюсь себе	328
Глава 16. ...Нет денег	341
И в заключение	349

Привет!

«Говорить легко! — часто слышу я от людей. — Сама-то сидит в ус не дует и по любому поводу: уходи да уходи, не терпи да не терпи. А куда? Как!? Не все же такие везучие».

Думаю, важно и полезно рассказать тебе про мою «везучесть».

1. Я из очень бедной семьи. Бывали эпизоды, когда мне, маленькой девочке, приходилось разбивать тайную копилку, чтобы помочь родителям. На эти деньги можно было купить хлеб, горох, маргарин Rama. Стыд был моим вечным спутником. Пока одноклассники щеголяли в классной одежде, я одевалась в сэконд-хенде.

2. В нашей семье было насилие. Я сейчас нарушаю негласное правило: про мертвых либо хорошо, либо никак. Но что поделаешь, факты есть факты.

3. Мою внешность, мои увлечения, моих друзей жестоко и унижительно критиковали.

4. За свою жизнь я дважды сталкивалась с сексуальным насилием. Один из эпизодов был в детстве. Никто не знал. Потому что стыдно. Потому что страшно.

5. Я рано и очень трагически потеряла маму. После ее смерти все стало совсем худо, и папин алкоголизм начал развиваться семимильными шагами. Мамин уход надломил нас всех.

6. Психологическое насилие — неотъемлемый атрибут всех моих прошлых романтических отношений. Я прошла газлайтинг, абьюз, унижения, шантаж, финансовую зависимость, манипуляции попытками суицида.

7. Большую часть жизни я провела с ощущением «не такая», «не достойна», «сама виновата», «счастье — это не мое». У меня не было любви, не было поддержки, не было денег и возможностей.

Хотелось ли мне чудес, чтобы пришли наконец и просто дали что-то хорошее, ведь я его заслужила? Конечно, хотелось. Ещё как.

Но. То был выбор: жрать говно и ждать подачки от мироздания или смириться с тем, что чудес не бывает, и сначала ползти, потом идти, а затем и бежать к нормальной жизни.

Взрослый, дееспособный человек способен менять себя и свою жизнь. Точка. Даже если в данный момент находится на самом дне. Даже если видел и переживал много плохого.

Эта книга — подробный и пошаговый план действий по выходу из болота и по созданию нормальной, устраивающей ТЕБЯ жизни.

P. S. Для дополнительной мотивации включай мою песню «Ссы, но делай». С ней веселее и увереннее идетя.

часть первая

ЭТА ЧАСТЬ КНИГИ —
ОТВЕТЫ
НА ТВОИ ВОПРОСЫ
ПРО ОТНОШЕНИЯ



Почему, зачем, как так
и, конечно же, самый главный,
прямо сакраментальный —
что делать, если...

...Я полюбила мудака

Мудоамория — особый вид отношений. Вот есть полиамория, где партнеры договариваются о расширении границ, есть патриархат, где действует жесткое послушание, есть матриархат, там барышня стоит во главе угла, а есть мудоамория, где люди всячески пиздят друг друга.

Мудоаморные отношения — территория абсолютного хаоса, оазис абсурда. Что ни день, то бенефис цирка с конями. Программа, правда, все время одна и та же, просто костюмы у клоунов слегка разные.

У мудоаморов принято врать. И себе и другим. С пеной у рта они утверждают, что мечтают о стабильности, спокойствии, тихой нежной любви, уважении, а делают ровно обратное. От души льют в свои отношения помои, топчутся грязными ботами на чувствах друг друга, с запросом «выйти замуж» вступают в романы с теми, на ком висит табличка «занято», а с потребностью наладить семейную жизнь отправляются изменять. Плачутся, жалуются, захлебываясь, рыдают, но стоит только предложить, мол, перестань пилить ногу и болеть сразу не будет, как всё, ты записан во вражины. Ничего не понимаешь в настоящих чувствах! О детях не думаешь! О будущем не печешься!

Поклонники мудоамории гордо носят транспарант с надписью: «В любви, как и на войне, все средства хороши». В упорном желании властвовать над «любимым» человеком они пускают в ход манипуляции сексом, детьми, деньгами, мастерское давление на чувство вины, внушение комплексов, набивание себе цены через подчеркивание собственной значимости.

Но цель, конечно же, благая! Любовь и стабильность! Чтобы не бросили, чтобы не оставили, чтобы ценили сильно-сильно. И ведь работает! Длиться эта вакханалия может годами.

Мудоаморы — люди чрезвычайно занятые. Всегда при деле! Миссия их жизни — прояснение контекстов и разгадывание давным-давно решенных ребусов, типа «чего он хочет», «почему он так делает», «что он имел в виду». Имеющиеся ответы никак не нравятся, поэтому исследовательская программа работает круглосуточно в поисках вариантов, при которых дважды два станет равно пять.

Занятные ребята, в общем.

Ходят слухи, что образ отношений — это выбор, как, впрочем, и образ жизни.

Вот, например, Вера.

Вера — мудолог. Пора уже официально зарегистрировать это научное направление. И присваивать заслуженные звания. Например, «профессор мудологии» Верунчику очень бы подошло.

Она подписана на множество блогов, штудирует литературу про разные типы личности: абьюзеров, нарциссов, садистов и прочую нечисть. Конечно, не исключительно из научного интереса. Жизнь вынудила: все мужики Верины — сплошь персонажи из книг по психологии. А счастья хочется. Вот и препарирует отважная девчонка сложносочиненных героев.

Все ей про них, орков окаянных, известно. Как на ладони: признаки, штучки, выкрутасы, причинно-следственные связи. А толку ноль. Счастья как не было, так и нет. Вместо принцев — очередь из леших и троллей.

Почему?

Логика Веры такова: изучить особенности, повадки, признаки вдоль и поперек. А далее с помощью этих бесценных знаний либо завалить на лопатки, победить в борьбе с личностным расстройством, либо вычислять подлецов сразу и не вляпываться. Стройно, но только в фантазиях. Потому что, во-первых, акцентуации характера вагиной не лечатся. А во-вторых, проблема же не в том, что монстры прикидываются белыми и пушистыми. Просто никого, кроме них, вокруг Веры нет.

Будь наш мудолог чуток внимательнее к изучаемому материалу, познала бы она самый важный постулат: лучшая защита от абьюзера — крепкая самооценка. Работает, как броня с эффектом шапки-невидимки.

Понимаешь, любой людоед — он ведь падок на определенные сигналы. Напускное высокомерие, маска недотроги или откровенная неуверенность и инфантилизм, склонность пинать себя — все это мгновенно считывается, унюхивается, и вот бравый молодец уже катит свои токсичные яйца.

Плохие отношения с собой — это как запах пота. Ты можешь быть красиво наряжена, идеально покрашена, обладать способностью вести классные разговоры и даже политься сверху духами — ни черта не поможет. Скрыть сей аромат невозможно — как и неустойчивость. Слетятся лишь любители душка. Если же от тебя им не тянет, то им не интересно. Зато любителям приятных ароматов ты сразу же становишься любопытна. Кстати, как и они тебе.

Так что, может, бог с ней, с мудологией? Есть же такие прекрасные науки, как любовь к себе, самопознание, взросление. Всяк полезнее.

Мудак ли?

Так как за людьми водится грешок записывать в мудаки всех, кого ни попадя, перво-наперво считаю важным обозначить характерные мудачьи признаки.

Если человек:

- орет на тебя;
- оскорбляет, унижает, обзывает тебя;
- выставляет из дома;
- проявляет ЛЮБУЮ физическую агрессию;
- угрожает тебе;
- продолжает делать что-то по отношению к тебе вопреки твоему желанию;

- настаивает на сексе, которого ты не хочешь;
- обзывает твоих друзей, родственников, коллег;
- диктует, с кем тебе общаться и что делать;
- изменяет;
- обманывает;
- обесценивает твои чувства (преувеличиваешь, придумываешь и т. д.);
- обещает и не делает —

его можно смело записывать в мудаки. Для отношений такой тип непригоден.

Обзывательства, ругательства, агрессия — все это показатели того, что человек не в себе и его безумие переливается через край.

Нет, любовью, добротой и заботой это не лечится.

Нет, на это нельзя спровоцировать.

Сюда не ходи, с этим не общайся, работать тебе не надо, это носи, то нет, и вообще, вот свод правил — нет, это не забота, а желание посадить тебя на цепь.

Все могут ошибиться. Один, максимум два раза. Но систематическая неверность — это не ошибка, а стиль жизни и отношений. Кто-то, вот знаешь, подшаркивает правой ногой при ходьбе, а кто-то поебывается на стороне. Нет, это не твоя вина.

Вина — твоя, проблемы — твои, вторая сторона никогда не признает свою неправоту и обесценивает любую твою претензию, пожелание, просьбу. Договориться возможности нет, любые попытки пресекаются на корню. Нет, до человека, который затыкает уши, невозможно что-либо донести.

Постоянное вранье — признак серьезных психологических (а иногда и психических) проблем. Нет, ты это перевоспитать не можешь.

К сожалению, такие вещи до сих пор нужно объяснять. И я буду это делать до тех пор, пока на подкорке не отложится: **любая физическая грубость = насилие**. Принуждение к сексу = насилие. Любое насилие = немедленный разрыв отношений.

И неважно, что тебя пока «просто толкнули», «просто дали пощечину», «просто таскали за волосы». В следующий раз будет «просто пара ножевых». Нет, ты не довела. Это классическая отмазка, стопятысот раз описанная в учебниках по личностным расстройствам, одним из которых и обладает твой избранник.

Встретился мне как-то яркий пример. Не могу им не поделиться.

Дело было на катке, куда сей лучший и мудрейший из всех мужей принес свою персону вместе с супружницей и дитём.

Пока мы стояли в очереди за коньками, барин изволили учить дитё уму-разуму. Преимущественно в выражениях: «Ты, конечно, у нас увалень, в маму, но папа все исправит». Мама, кстати, периодически пыталась вставить свои рекомендации, но любая ее инициатива пресекалась: «Ой, да все не так, молчи уж лучше!»

Я всегда с интересом наблюдаю за такими сценами, надеясь, что здравый смысл восторжествует и солнцеликому прилетит в лоб. Но...

Следующий акт пьесы под названием «Я — царь горы» не заставил себя долго ждать, даже без антракта.

Помаявшись минут пять с явно неудобным ботинком, жена самого лучшего мужа сказала, мол, не подходит, жмет, буду менять, и двинулась было к стойке проката, как была остановлена волевым мужним: «Не глупи! Что там может быть тебе неудобно? Все удобно, просто ты криворукая, нормально застегнуть не можешь». Попытки объяснить, что не в застёжке, а в размере дело, остались проигнорированными. Конечно, ведь мужу виднее, жмет его жене или нет.

Семейство выкатилось на лед: жена, чуть прихрамывая, сын, скукожившись, как побитый щенок, и ОН, чуть отстающий от собственного великолепия.

И ведь так у них не только на катке и не только про ботинки. А во всем. Не нравится ей что-то? Придумывает. Хочется ей чего-то? Капризничает и нечего тут из себя строить.

Больно ей от чего-то? Вот не надо устраивать истерики и выносить мне мозг.

День за днем девчонка ходит в жмущей, неудобной, натирающей до крови обуви.

А все потому, что какая-то вражина окрестила подобное поведение признаком настоящего мужика, крепкого плеча, за которым — как за каменной стеной. Ага, о которую расшибешь лоб.

Это вранье. Запомни раз и навсегда: мужчина, игнорирующий, подавляющий, демонстративно возвышающийся над своей женщиной, — слабак и ссыкло. Неуверенное в себе существо. Гнать его.

На самом деле «за каменной стеной» заключается как раз в возможности быть услышанной, живой, без боязни озвучивать свои потребности, желания и чувства.

А ВОТ МАМЕНЬКИН СЫНОК — пример вроде совсем из другой оперы, но тоже про мудизм.

Экземпляр не просто раздражающий, но и весьма опасный, для хороших отношений не подходящий. Совсем.

Начнем с того, что наличие мамы и бегание к ней по любому поводу вовсе не обязательны. Это крайняя стадия синдрома маменькиного сынка. И ее сложно не заметить. Но есть и другие проявления...

Неприметное течение данной хвори выражается в обвинениях всех и вся в своих проблемах. Знаете, вот как трехлетки истошно вопят: «Мама плохая, мама то не сделала, это не сделала, и поэтому я, такой несчастный, валяюсь на полу, выкинул игрушки в окно, разбил сервиз».

У маменькиного сынка на любой случай имеется «мама», которую можно обвинить в своих невзгодах. Кто-то сильнее и могущественнее его настолько, что управляет всем: от поведения до самочувствия.

Маменькин сынок с элементами агрессора расскажет, что орет, обзывает или поднимает руку на женщину, потому что она что-то там не так сказала, сделала или не сделала.

Маменькин сынок с вкраплениями блядства поведает грустную историю о том, как бегаёт к другим сиськам, потому что законные плохо выглядят/любят/заботятся.

Ленивое мамино солнышко обвинит в своей несостоятельности либо бабу, которая плохо вдохновляет, либо жестокий мир, дающий кому-то всё, а кому-то пивное пузико.

У бухарика за маму Бог, наславший такую хворь, проклятые политики, просравшие страну, как же по этому поводу не бухнуть, плохая погода, которая так и шепчет, а, ну и женщина, разумеется, как рядом с такой мегерой не прибухнуть.

Многим ошибочно кажется, что маменькины сынки — сплошь плюгавые, неприметные. Ан нет. Среди них множество на первый взгляд успешных, даже знаменитых людей. Вот, пожалуйста, актеры, певцы, продюсеры, сильные мира сего, все талдычат, мол, баба управляет поведением мужика. Из-за них, нерадивых, гуляем, пьем, бьем, остановиться не можем. Мы бы и рады по-другому, но как, при таком-то менеджменте?

В общем, дорогая: слышишь песню про «я такой, потому что он/она/оно/они...» или «он так сделал из-за того, что она...», знай: перед тобой мамкин хулиган.

Чтобы тебе было попроще, вот чек-лист, с помощью которого ты сможешь легко определить, кто перед тобой: взрослый мужчина или маленький мальчик.

Многие барышни страдают обманом зрения. Думают, что живут с мужчиной, а на самом деле там трех-, ну, в лучшем случае, пятилетка.

Сейчас мы под увеличительным стеклом всё изучим.

Мужчина: берет на себя ответственность за свои слова и поступки.

Короткие штанишки: в случае любого косяка винит тебя или жестокий мир.

Он изменил, потому что ты не уделяла внимания/растолстела/обнаглела. Он наорал, потому что ты довела. Он зависает где-то сутками, потому что ты душная. Он мало зарабатывает, потому что его никто не вдохновляет.

Человек на сто процентов уверен, что его жизнь и действия управляются женщиной. А кому свойственны такие идеи? Конечно же детям, ведь у них мама — царь и бог.

Мужчина: готов решать проблемы и искать компромисс.

Короткие штанишки: наотрез отказывается сотрудничать либо ложно соглашается, мол, да-да, но ничего не меняется. Нет, мы не будем разговаривать. Нет, это все ерунда. Что ты вообще ко мне пристала. Нет никакой проблемы, не придумывай.

Дети не договариваются. Эгоцентризм — отличительная черта несформировавшейся личности.

Мужчина: слышит, что ты ему сообщаешь. И корректирует свое поведение по отношению к тебе в зависимости от услышанного. А именно: заботится так, как тебе это нужно (речь, конечно, об адекватных потребностях). Проясняет моменты, которые для тебя важны. Идет на уступки (и вновь — в адекватном объеме).

Короткие штанишки: плевать хотел, что там ты говоришь, он и его желания — центр вселенной. Заботится — как и когда ему удобно, проявляет активность — когда ему что-то надо.

То, что многие ошибочно принимают за сильный интерес, например, навязчивые попытки быть с тобой даже после твоего твердого «нет», на самом деле — не что иное, как истерика в супермаркете, где мама не купила игрушку или шоколадку.

Дети не умеют учитывать мнение и желание других и не имеют важного навыка: осознавать, что их поступки и слова могут отражаться на окружающих людях.

Как использовать эти знания? Прежде всего, для адекватной оценки ситуации. Ведь решение любой проблемы начинается с осознания.

Часто мудака видно издалека

На сто процентов от мудака никто не застрахован. Есть в этом мире и социопаты, и откровенные нелюди, с ходу распознать которых не под силу даже суперпрофессионалу. Но. Их в разы меньше, чем трагичных историй. А это значит что? Что обычно мудачье демонстрирует свою натуру прямо с порога, просто кто-то не понимает.

Начнем изучение повадок с откровенных людоедов. Вот их признаки.

✓ Рассуждения про «правильное» женское поведение

Вот это все: «место женщины у плиты», «только шлюхи фотграфируются в купальниках», «бабы ни на что не способны», «моя женщина будет сидеть дома», «такие увлечения/работа — не для нормальной девушки».

✓ Наплевательское отношение к границам

Ты сообщаешь, что не готова к сексу, человек кивает и продолжает приставать. Тебе звонят, а твой новый знакомый интересуется, кто и по какому поводу. Ты отказываешься от чего-либо, а он улыбается и настаивает. Сюда же относятся непрошенные фото его члена.

✓ Слишком высокая скорость сближения

С ходу активное участие в твоей жизни и проблемах (прямо волшебник в голубом вертолете, который мгновенно все берет на себя), «ты женщина моей жизни» — на втором свидании, «пойдем замуж» — на третьем.

✓ Любое проявление агрессии

Грубые прикосновения, хватание за руки, за одежду, сильные шлепки, подзатыльники, вообще любые удары. Угрозы

(«а то», «ну я тебе сейчас покажу», «подумай хорошо, до чего ты меня доводишь» и т. д.), шантаж, ор, мат, оскорбления.

✓ **Перекладывание ответственности**

Все кругом дураки, идиоты, бывшая — шлюха, начальник — тварь, друзья — предатели и т. д.

✓ **Сомнительный анамнез**

Судимости, слишком ярая религиозность, зависимости, непонятная деятельность, высокий интерес к насилию и восторженное отношение к оному, и уж тем более информация о насилии в прошлых отношениях, друзья с асоциальным душком (гопники, короче).

✓ **Деструктивное поведение**

Чрезмерное употребление алкоголя, наркотики, сверхбыстрая езда, сомнительные адреналиновые приключения, драки.

Каждый из этих пунктов — весомый повод бежать подальше.

Предостерегающие маячки мудизма порой светятся не очень ярко, а то и вовсе скрыты за туманом, но это не делает их обладателя более пригодным к хорошим отношениям. Поэтому держим ухо востро и оперативно реагируем, желатель но бегством, на следующие неявные сигналы.

✓ **Мамканье**

Уважение к маме — это прекрасный знак. Проживание с мамой в зрелые годики, бесконечные ссылки на родительницу «мама то, мама это», сравнение остальных женщин с одной — плохо, очень плохо. Не стоит вмешиваться в уже сформированную пару, себе дороже.

✓ **Токсичная забота**

Из «лучших побуждений» и «добрых намерений» тебе предлагают перестать общаться с той-то или тем-то, уйти

с «опасной» или «неприличной» работы, похудеть, потолстеть, сменить прическу, не носить «ужасную одежду», сменить питание, подумать о своих жизненных принципах и т. д.. Закончится это изоляцией и издевательствами — стопроцентно.

✓ **Ценники на всем**

Это стоит столько-то, это столько-то, вот это вообще невероятно дорогая брендовая вещь, и вот такие речи про всё и бесконечно. Рано или поздно на тебя тоже повесят прайс.

✓ **Непризнанная гениальность**

Он придумывает гениальные вещи и проекты. Просто не для серой быдло-массы. Поэтому ни признания, ни работы, ни денег. Нет, он никогда не станет играть по чужим правилам. Где это видано, чтобы дарования прогибались! Рано или поздно виновной в его неудачах окажешься ты, плохая муза.

✓ **Критика всего и вся**

Всё не так, все дураки, любой шаг обесценивается или высмеивается. Мозгом обладает лишь наш герой, ну или, в лучшем случае, пара персонажей, коими он в данный момент очарован. Но это ненадолго, так как они быстро попадают в немилость. Куда, дай срок, отправишься и ты.

✓ **Всезнайство**

Он точно знает, как надо жить, и сейчас тебе об этом расскажет во всех подробностях. Что правильно, а что нет, что достойно, а что фу, кто дурак, а кто умница, за кем идти, а кого на хер слать. Ты просто глупышка и ничего не смыслишь, но это не страшно — дядя пояснит и перевоспитает. Не будешь исправляться — получишь морально или физически.

✓ **Нытьё**

Бесконечные, нескончаемые жалобы. У человека все плохо, все. И даже если случается нечто хорошее, ты услышишь

«да, но...». Как, впрочем, и в ответ на любое предложение по исправлению ситуации. Виновной вскоре обязательно будешь назначена ты.

✓ **Он пропадает**

Был человек — и нету. Внезапные исчезновения без предупреждения посреди, казалось бы, устаканившегося в определенном ритме общения. Это, может, и занятный ребус. Но если хочется стабильности, то лучше бы оставить его разгадывать психотерапевту.

✓ **Обидки**

Все эти поджатые губы, многозначительные вздохи, неожиданно нападающая на человека немота, фразочки типа «да-да, я понял, это тебе важнее», «ну мне все ясно», «если нужно объяснять, то объяснять не нужно» и прочая херня в стиле трехлетки. Вряд ли ты мечтаешь относиться с дитятей, а тут ничего другого не предвидится.

✓ **Все люди то, все люди се**

«Все люди думают так-то», «все люди чувствуют то-то», «все люди могут», «любой нормальный человек понимает это» — и прочие нарциссические рассуждения про одинаковость особей человеческих. Отрицание любых твоих чувств гарантировано.

✓ **Перетягивание одеяла на себя**

Ты общаешься словно с радио: стоит только открыть рот и заговорить про что-либо важное для тебя, как в ответ обрушивается поток информации о твоём герое, его взглядах, опыте. Тебя перебивают, мол, да-да, все понятно, вот послушай. Если ты не ищешь себе наставника-проповедника, то вряд ли стоит связываться.

Ну и самое важное. Всегда следи за своими ощущениями в отношениях. Если ты чувствуешь: **непонятно откуда взявшуюся вину** (вроде ничего не сделала, а хочется себя палками

побить), **стремление спасти** (такой несчастный, сейчас я его вылечу), **обязанность** (ну, человек же старался, надо в благодарность отсосать, хоть и не хочется), **страх** (а вдруг я откажу, сделаю по-своему, и он...), **необходимость соответствовать** (нужно улучшить в себе то, то и то, и вот тогда мы будем счастливы), **очень сильное напряжение**, которое практически не дает выражать себя, — то не ходи туда.

Что важно знать про мудаков

Заметила у страдающих барышень любопытную тенденцию. Вас послушать, так все мучители, манипуляторы, лгуны и предатели — сплошь люди невероятной силы. Вы рассказываете о них, словно об уссурийском тигре: с придыханием, пиететом, заискиванием, снизу вверх, мол, вон там ужасный, великий государь, а я — так, челядь безродная.

Что еще удивительнее, вы же нынче подкованные, через одну на «ты» с личностными расстройствами. Терминами владеете, нарцисса от садиста отличаете, перверзных вообще щелкаете, как орешки, «пограничке» мимо не проползти. А вот важнейшую деталь из поля зрения упускаете.

Все эти твои гоблины на самом деле — тщедушные, запуганные, растерянные существа, не способные на нормальное общение, всё исключительно через иголки. А ты стоишь над ежом и вздыхаешь: «Божечки, какой сильный, уверенный в себе, доминирующий».

Давайте уже включим мозги: не просто так, а для регулярного использования их поместили в ваши головы.

В каком случае человек пытается унизить того, кто находится рядом? Когда чувствует собственную ущербность, очень злится из-за нее, ощущает боль и, чтобы ее заглушить, принижает другого.

В каком случае человек постоянно обманывает? Ну, давай, **напрягись**. Когда ссыт чужих реакций, нет у него сил с ними справляться.

В каком случае человек бьет другого? Когда сталкивается с бессилием. Внутри ад, ощущение, что ему ничего не подчиняется, страшно, вот и лупит все, что попадет под руку.

В каком случае человек разводит тайный гарем? Когда сыт — в отношениях с одним человеком он слишком привяжется, когда настолько не уверен в том, что его, болезного, можно любить, что пытается набрать тому как можно больше подтверждений.

В каком случае человек превозносит себя над другими, высокомерно рассказывая им, какое они говно? Когда боится, что они учуют запашок от него самого.

Запомните, дорогие, агрессия, неважно — активная или пассивная, это не сила, это защита, за которой стоит беспомощность. Так что все эти ваши Васи, Пети, Сережи, Никиты, херачащие по самооценке, а в худшем случае по лицу, — просто трусливые мышата внутри. Это не значит, что находиться рядом с ними безопасно. Просто не стоит из грызуна делать льва. Не дорос.

Откуда берутся мудаки в твоей жизни?

Есть женщины, «обреченные» на постоянные измены и вранье. Я не просто так взяла слово в кавычки. Ведь истинная проблема не в родовом проклятии, и даже неискупленные грехи гулящей прапрабабушки тоже ни при чем.

Причина — в вас самих. В вашем поведении, в образе жизни, в мыслях.

Барышни, что постоянно оказываются у разбитого корыта, отличаются яркими и издавна манящими к себе всяческое мудацкие чертами.

1. Установки про «все мужики».

Изменяют, козлы, ненадежные, ведомые, внушаемые.

2. Склонность к контролю.

Разного вида. Кто-то контролирует всё, вообще всё: переписки, геолокации, общение, время вне дома, — пребывая

в иллюзии, что благодаря этому не останется в дураках. Кто-то старается максимально проникнуть в жизнь любимки, чтобы всё-всё знать, всё-всё вместе. Кто-то устанавливает жесткие правила и посвящает свою жизнь слежке за их соблюдением. Кто-то из кожи вон лезет, стремится вести себя ИДЕАЛЬНО, так, чтобы ему ничего-ничего больше не захотелось.

Форма неважна, главное — суть: я пытаюсь контролировать его поведение, мысли, чувства. Я не верю, что он сам способен отвечать за свою верность.

3. Любовь к игре в «дочки-матери».

Либо она — героиня-мать, кладущая жизнь на перевоспитание великовозрастной дитятки. Либо — папина доченька, которая во всем подчиняется и старается быть самой лучшей, чтобы, не дай боже, не выгнали из детей.

Как все это влияет на поведение мужчины? Если повстречается нормальный, способный на здоровые отношения человек — то никак. Он сразу сбежит. Ему неинтересно быть в компании той, которая сразу с порога считает его козлом, для него недопустима роль неразумного существа, нуждающегося в дрессировке и заботливой пастушке, и странные ролевые игры тоже не возбуждают.

Остаются разномастные чудища. Эти готовы оправдывать представления об ужасной мужской натуре, играть в «мама запретила курить, но я все равно тайком, НАЗЛО», упражняться в родительском садизме.

В мире все делятся по «породам». Ну или по интересам. Слоны не любят с дикобразами, а львы не спариваются с гиенами.

Люди, которые ценят здоровые отношения, уважение, доверие, заботу, живут с себе подобными. А те, которых привлекают контроль, дрессура, детский сад, — с теми, кто эту вакансию им обеспечивает.

Вот и весь секрет.

Понимаешь, в ухоженном саду сорняки не задерживаются. Они там гости редкие и недолговечные, буквально на минуточку заглядывают. Все потому, что попросту нет пространства зацепиться и разрастись. Почва — специальная, защиты стоят, тщательный контроль ведется, на случай, если какое залетное семечко упадет — тут же беспощадная прополка.

У людей все работает ровно так же. Рядом с человеком, обладающим ухоженным сознанием, паразиты не задерживаются. Им не прижиться, не за что ухватиться, неинтересно, в конце концов.

Как ты будешь мучить того, кто не собирается зарабатывать очки с помощью демонстративных страданий?

Как станешь держать в подвешенном состоянии человека, для которого конкретика и ясность — основополагающие вещи?

Как сядешь на шею к тому, кто в желании что-то с тебя потом поиметь ее любезно не подставил? Как будешь пользоваться тем, кто такого не допускает по отношению к себе и другим? Никак.

Каждый сорняк, выросший в твоей жизни, — живое доказательство того, что у тебя внутри свеженький навоз, благотворная среда для всяческих паразитов.

Чтобы перестать привлекать в свою жизнь неразумных, несознательных, инфантильных товарищей, нужно отказаться от идеи контроля всех и вся. Тогда великовозрастным дитятам станет нечего ловить в твоей компании, ведь неинтересно играть в «Я у мамы хулиган» с той, кто мамой быть не стремится.

Чтобы рядом перестали отираться представители племени охотников, необходимо выбросить подальше идею о том, что тебе априори все должны. Ментальным гопникам быстро станет скучно: какой смысл гоняться за той, которая не про войнушку и завоевания, а про отношения.

Чтобы избавиться от тиранов и деспотов, придется прекратить манипулировать беспомощностью.

Чтобы тебя больше не использовали как коврик для ног и способ решения всех задач, надобно распрощаться с идеей управления другими с помощью своей хорошестьи.

Единственный способ окружить себя приятными людьми — избавиться от собственных манипулятивных закидонов. Ну или хотя бы научиться брать их под контроль.

Часто мне задают вопрос: «Что значит, если мужчина орет и оскорбляет меня?»

Объясняю на пальцах. Читай внимательно.

1. Это значит, что ты выросла в условиях, где не было таких понятий, как границы, уважение, уровень допустимого. Друг с другом можно было делать что угодно. Иначе ты уже улепетывала бы от агрессора, сверкая пятками, и вопросов о том, что это с ним такое, не возникало бы.

2. Это значит, что у тебя сбиты прицелы в области выбора мужчин. Не научили, не показали, а сама не хочешь их (прицелы) перестроить.

3. Это значит, что у тебя не развит эмоциональный интеллект. И ты не можешь четко уловить неадекватность ситуации.

4. Это значит, что какие-то гады (полагаю, маменька с папенькой) внушили, что ты — бесправное существо и другим всегда виднее, они лучше, умнее, разборчивее.

5. Это значит, что у тебя есть склонность хватать всю ответственность, что не приколочена. Только кто-то отвернулся, обронил, ты тут как тут. Уже взвалила и тащишь. Еще и гордишься собой: мол, вон какая я волшебная герла, управляю чужим поведением. И если кто действует неадекватно, воспринимаешь это как свою недоработку.

6. Это значит, что ты не знаешь, как выглядят хорошие, теплые отношения между людьми. Ты всегда наблюдала либо отстраненные, либо такие вот, полные жести.

7. Это значит, что ты забиваешь на свои ощущения внутри отношений: хорошо/плохо; безопасно/страшно; комфортно/напряженно — и сосредоточиваешься на попытках разгадать мотивы второй стороны.

8. Это значит, что ты ничего не понимаешь ни про себя, ни про людей и в вопросах общения и отношений находишься на уровне пятилетнего ребенка.

9. Это значит, что у тебя нет элементарных понятий о том, что хорошо, что плохо.

Сдается мне, родное сердце, поле работы перед тобой лежит огромное, пахать не перепахать. Чем раньше займешься, тем меньше времени проведешь в жопоньке.

P. S. О'кей-о'кей, ответу на прямой вопрос. Он орет и оскорбляет, потому что он — невоспитанная свинья, агрессор и человек, рядом с которым даже стоять не нужно.

Думаю, самое время дать тебе еще один чек-ЛИСТ. На случай, если «любовь зла» и ты полюбила «козла».

1. Любовь ли?

Оспаривать народную «мудрость» — дело, конечно, неблагодарное. Но... есть в истории про непреодолимую тягу к парнокопытным одна нестыковка.

Любовь подразумевает симпатию. Человек нам глобально должен очень-очень нравиться, быть приятен. И тут вдруг, при наличии всего этого, он почему-то зовется козлом.

А это значит, что твои стенания про коварство любви с вероятностью 99,99% относятся не к ней. Дело тут в твоей собственной склонности спасать, самоутверждаться за счет

косячности другого, бессознательный выбор единственного знакомого и родного сердцу типажа.

Ни в коем случае не хочу обесценивать твои чувства, уверена, они сильны, просто важно называть вещи своими именами.

2. Козел ли?

Хорошо бы разобраться, что заставляет тебя оставаться рядом с человеком, которого ты не уважаешь (а иначе звался бы он таким однозначно неодобрительным словом?).

Разумеется, есть какие-то моменты, нюансы, особенные крючки, на которых твоя привязанность к нему держится. Вопрос: какие?

Выдели время. Желательно, чтобы твое эмоциональное состояние в этот момент было нейтральным, без истерии про «говна кусок» и без восторгов насчет «судьба моя, жизнь моя».

Сядь, возьми листок бумаги и ответь на вопросы: «Почему (чтобы что) я с этим человеком? За что я держусь? За какие моменты? За какие свои состояния в эти моменты?»

Четкие и конкретные ответы. Пусть дурацкие. Главное — честные.

3. Чего изволите?

Как правило, все нытье на тему: «Что делать, если я люблю мудака?» — отличается полным отсутствием понимания, а чего ты вместо этого хочешь? Любить не мудака? Не любить мудака? Любить другого мудака? Переделать мудака?

Обычно, когда у человека есть четкое представление о том, что он хочет получить вместо проблемы, сразу начинают рождаться решения.

4. Зачем?

Фokus в том, что любовь — это в том числе выбор. Поэтому нужно заставить себя сесть, сделать вдох-выдох и максимально серьезно задать собственной персоне вопросы: «Зачем мне любить козла? Какой мне с этого прок?»