

Татьяна Трофименко

ДЕТСКИЕ

КНИГА+  
тренинг

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ТРАВМЫ

И ИХ проработка

*во имя*

*лучшей жизни*



Книга-тренинг

Татьяна Трофименко

**Детские психологические  
травмы и их проработка  
во имя лучшей жизни**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 616.89

ББК 56.14

## **Трофименко Т. Г.**

Детские психологические травмы и их проработка во имя лучшей жизни / Т. Г. Трофименко — «Издательство АСТ», 2019 — (Книга-тренинг)

ISBN 978-5-17-117572-6

Татьяна Трофименко – автор 25 книг, каждая из которых представляет собой специальным образом сгенерированное информационное воздействие для решения определенного круга задач читателя. Благодаря этим книгам множество людей избавилось от тяжелых депрессивных состояний, самых различных зависимостей, повысило свой социальный статус, улучшило состояние здоровья. Практически все нежелательные, стрессовые ситуации в жизни человека берут свои истоки в его раннем возрасте. Именно поэтому каждый профессиональный психолог сперва спрашивает о детстве пациента и анализирует его отношения с родителями. Эта книга для людей, которые недополучили родительской любви и ощущают недостаток любви в семье. Цель книги – нормализовать психологическое состояние таких людей, помочь им не заикливаться на обидах прошлого: обидах на родителей, партнеров и друзей... Книга станет вашим личным психологом и вашим личным консультантом в трудных ситуациях, поможет отпустить обиды прошлого и, благодаря этому, вы сможете занять достойное место в социуме и улучшить свое душевное состояние!

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-17-117572-6

© Трофименко Т. Г., 2019

© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Когда отступать некуда	10
Навязывание своего мнения и своих правил. основные принципы управления любой группой лиц	11
Кто сейчас никто, может стать всем: реальная практика	14
Цена побед	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Татьяна Георгиевна Трофименко**  
**Детские психологические травмы и**  
**их проработка во имя лучшей жизни**

© ООО «Издательство АСТ», 2019

© Трофименко Т. Г., 2019

## Предисловие



Эту книгу я пишу с душой, как и все свои книги. Мне больно ее писать, так как сама пережила довольно жестокое и холодное обращение со стороны родителей. Я не видела радостей юности, работая с утра до ночи, чтобы содержать не только себя, но и двух больных родителей. Эта книга предостережет вас от возможных ошибок, потому как я их в свое время совершила множество.

Ваша жизнь – это ваш шанс проявить себя, это ваш шанс на счастье, даже несмотря на проблемы в семье. Как показывает жизнь, те, у кого дома есть некие проблемы, сильнее и более хваткие, цепкие, чем те, у кого более комфортные жизненные условия. Просто верьте в себя. Я помогу вам.

### Что предлагаю я?

1. Эта книга – текстовый информационный массив, который снизит амплитуду вашей душевной боли и настроит вас на достижение целей. Этот информационный массив, в свою очередь, отрегулирует психологическое и физическое состояния человека. Это воздействие доказано моими предыдущими книгами. Это – мое ноу-хау. Воздействует весь информационный массив книги. Поэтому читать ее надо полностью: от начала до конца.

2. Если вы ощущаете дискомфорт в семье, эта книга подскажет вам, как отстаивать свои права. Возможно, вы не осознаете, что над вами осуществляется насилие. Я помогу вам понять, что происходит в вашей семье и как защититься от подавления вашей личности, от нарушения ваших личностных границ, от разрушения ваших жизненных перспектив.

3. Если у вас нет родителей, даже приемных, то эта книга также для вас. Она поддержит вас психологически, от нее вы получите такое же информационное воздействие, как получили бы от друга. Конечно, книга не может заменить любящего родителя, но с ее помощью я смогу передать вам свое душевное тепло и поддержать дружеским советом.

Написана книга в виде дружеской беседы с читателем. Она не содержит никаких поучений, нравоучений, критики. Я сама прошла через то же, что прошли вы, и сделала много ошибок. Не мне кого-то критиковать и поучать. Но свой жизненный опыт я попыталась вам передать в этом издании – изложить те выводы, к которым я пришла в результате многих ошибок и многих достижений.

Некоторые идеи этой книги не встречались вам прежде и, вероятно, являются совершенно новыми для вас. Именно поэтому для лучшего их восприятия я эти идеи излагала не

один раз, а повторяла по несколько раз с различных позиций, используя различные аргументы. Чтобы идея внедрилась в вашу жизнь, чтобы вы стали ее использовать на практике, необходим достаточно большой информационный массив, который бы внес эту идею в ваше сознание и даже в подсознание. Данная книга учитывает это явление и обеспечивает не просто знакомство вас с какими-то новыми идеями, а именно их усвоение и внедрение в вашу жизненную практику.

Сначала я хотела написать книгу для детей, у которых отношения с родителями холодные или родителей вовсе нет, но потом я решила писать эту книгу и для взрослых, так как отсутствие родителей в детстве или же эмоционально холодные, а то и жестокие родители влияют на всю жизнь человека, и он, будучи уже взрослым, испытывает проблемы и в создании своей семьи, и в подъеме по социальной лестнице. Нехватка или же полное отсутствие родительской любви – это лейтмотив всех психологических проблем человека на всю жизнь. Всегда, желая понять причины того или иного нарушения в судьбе, в том числе и физических заболеваний, идут в детство и выясняют отношения с родителями. Ничто и никто не может заменить воздействие на человека любящей его матери, да и любящего отца тоже. Если этого не было в детстве, этого уже не получишь ни от кого и никогда.



## Введение



Обычно, разбирая причины психологических травм и жизненных неудач человека, психолог идет в детство человека. И там, выясняется, что и проявлений любви со стороны родителей не было, а вот насилие со стороны родителей имело место быть.

**Цель книги** – помочь справиться со сложными ситуациями и нормализовать душевное состояние людям, которые в детстве недополучили любви родителей или даже подвергались каким-либо формам насилия. Несмотря на то, что полученные в детстве психотравмы сильно влияют на жизнь, у каждого есть шанс подняться по социальной лестнице и устроить свою личную жизнь.

Эта книга поможет осознать, в каких ситуациях над вами осуществлялось насилие в детстве, как это сказывается на социальном положении, здоровье и личной жизни.

Осознание ситуаций, которые привели или могут привести к несчастью, – это уже почти исправление своей судьбы. Более того, книга еще и подскажет, что делать, если вы подверглись или подвергаетесь насилию, как выйти из этой ситуации с минимальными потерями и успешно устроить свою жизнь.

Эта книга для тех, кто сталкивался со следующими тяжелыми семейными обстоятельствами:

- нет родителей;
- родители есть, но не любят (не любили) вас;
- родители есть, но не помогают (не помогали) вам;
- низкий социальный уровень семьи, где вы родились;
- низкий социальный уровень у вас сейчас;
- вам дискомфортно жить в вашей семье;
- вы живете с человеком (людьми), чьей любви не ощущаете;
- вам не от кого ожидать поддержки.

**Основной результат** воздействия книги – улучшение вашего душевного состояния, снятие душевной боли, избавление от обид, полученных от родителей, выход из состояния жертвы. Результативное воздействие моих книг доказано многочисленными положительными отзывами о моих предыдущих книгах.



## Когда отступать некуда



В 1066 году войска одного из вассалов французского короля – Вильгельма Завоевателя высадились в Англии. Вильгельм Завоеватель использовал следующий прием: когда человеку терять нечего, когда его положение такое, что уже хуже некуда, когда у него нет тыла и отступать некуда, тогда он и делает рывок к победе, и шансы его на победу стремительно взлетают вверх. Он приказал сжечь все корабли, на которых прибыли его солдаты. В результате этого путь к отступлению был отрезан. Войскам оставалось либо умереть, либо выиграть сражение.

Вся Англия встала плечом к плечу, чтобы сразиться с небольшой группой захватчиков. И Англия проиграла. Почему? У англичан было куда отступать, было на кого рассчитывать. За ними была вся страна с ее ресурсами. А норманны (Вильгельм Завоеватель был герцогом Нормандии) победили, потому что они ни на кого не рассчитывали, за ними не было никакой страны и никаких ресурсов. Есть ли сходство с вашей ситуацией? У вас нет никого, на чье милосердие и помощь вы могли бы рассчитывать? И не надо. Это делает вас только сильнее и не оставляет вам выбора: вы обязательно должны победить. Или победа, или смерть. Эта альтернатива была, кстати, не только у Вильгельма Завоевателя. Женщины Спарты, отправляя своих сыновей и мужей на войну, говорили: «со щитом или на щите», то есть «или победи, или погибни, но не позорься поражением» (в Спарте павших в бою воинов приносили с поля боя на щите). Так что чем хуже ваша жизненная ситуация, чем меньше у вас помощи от других людей, тем выше ваши шансы на победу. У вас альтернативы нет: только победить, только добиться успеха, ибо так, как это есть сейчас, оставаться не может. Если вы уже не в состоянии так жить, как живете, выходит, тогда вы и оказываетесь в том же положении, что и войска Вильгельма Завоевателя: если не выиграете бой, погибнете, ведь ваша настоящая жизнь нестерпима. Вам надо нарабатывать бойцовские качества и научиться выигрывать бои за место под солнцем и у всяких абьюзеров (насильников), манипуляторов, энергетических вампиров, сжирающих вашу жизнь. И вместо того, чтобы жить по чужим правилам, по которым вы должны были бы оказаться (в силу отсутствия ресурсов) где-то на задворках социума, вводите *свои* и живите по ним.

Умно поступил Вильгельм Завоеватель, лишив свои войска возможностей к отступлению? Конечно, умно. Берите с него пример и рассматривайте отсутствие защищенности и запасных «аэродромов» как благо. Ввел ли Вильгельм Завоеватель новые правила одержания победы, искусственно лишив войска путей к отступлению? Ввел. Одержал победу? Одержал.

## **Навязывание своего мнения и своих правил. основные принципы управления любой группой лиц**



Кстати, после победы Вильгельм Завоеватель навязал новые правила не только побежденной стране (что, естественно, делает любой завоеватель), но и своим вассалам-победителям и всему миру. До того, как Вильгельм Завоеватель стал королем, во всем мире, в том числе и во Франции, откуда родом Вильгельм, действовало правило «Вассал моего вассала – не мой вассал». Это означало, что рыцарь, получивший землю не от короля, а от кого-то из вассалов короля (например, какого-то владетельного барона), являлся вассалом именно этого барона, от которого он получил землю, а не вассалом короля. Из этого вытекали такие нехорошие для короля последствия, как то, что барон, выдавший землю ряду рыцарей, мог собрать всех этих рыцарей с подчиненными им войсками и воевать против короля.

Очевидно, предшественники Вильгельма Завоевателя мыслили шаблонно и были зомбированы принятыми в обществе правилами. Поэтому они и терпели столь вредные для них правила. Не таков оказался Вильгельм Завоеватель. Плевал он на всякие правила других. Он установил свои правила, выгодные лично ему. Он объявил всю английскую землю своей собственностью по праву завоевателя и ввел выгодное для себя правило: «Вассал любого вассала – вассал короля». Это означало, что теперь рыцарь, получивший земельный надел из рук какого-либо крупного землевладельца, не является вассалом этого землевладельца. Он, прежде всего, является вассалом короля и не имеет права выступать против короля, а, наоборот, обязан по первому же зову короля выступить против его врагов.

В наши дни правильно поступает тот владелец крупной корпорации, который берет пример с Вильгельма Завоевателя и вводит на своем предприятии правило, согласно которому все сотрудники подчиняются непосредственно владельцу и решение владельца – закон. Это, конечно, не значит, что владелец крупной фирмы сам обязан решать все текущие вопросы. Но это значит, например, что одного только слова этого владельца уже достаточно, чтобы уволить не понравившегося ему сотрудника, и мнение непосредственного начальника этого сотрудника никакой роли не играет.

Если вы руководитель высокого уровня (или когда вы им будете), сделайте так, чтобы ваши подчиненные не могли объединиться против вас. Пусть они в большей степени зависят от вас, а не от своих непосредственных руководителей. К слову, вообще никому не давайте слишком много власти над своей компанией. Ведь вместе с властью над ней вы наделяете сотрудника

властью над вами. Пусть каждый решает свой маленький круг вопросов. Почему я это советую? Все просто: аналогично поступал такой эффективный руководитель, как Вильгельм Завоеватель. Как вы поняли, его действия имели колоссальный положительный эффект. Этот принцип можно использовать, будучи лидером любой группы людей, в том числе и неформальной. Надо, чтобы люди были преданы лично вам, а не кому-то из вашего ближайшего окружения. Любая компания, любая группа с какими-то общими интересами объединенных лиц строится так, что есть лидер (доминант), а есть его ближайшее окружение (субдоминанты), которые доводят «распоряжения» доминанта до подчиненных – простых членов группы, которые никак не доминируют, а подчиняются. Лидер обычно для простых членов группы недоступен. С ним имеют дело только субдоминанты, экономя время и силы лидера. Необходимо, чтобы именно за лидером оставалось последнее слово: чтобы он имел право как казнить (удалять из группы), так и миловать, как давать блага (какие-то почетные задания или даже деньги или просто свое расположение), так и отбирать какие-то блага, которые по закону можно отобрать (я тут не призываю нарушать закон, а лишь показываю, как эффективно подчинять себе людей). И любому из членов группы лидер имеет право и должен приказывать и требовать подчинения по отношению к себе. И это надо время от времени практиковать: «идти в народ» и непосредственно рядовым членам группы отдавать указания. Надо проводить показательные «трепки»: как только кто-то из субдоминантов слишком многое на себя возьмет, надо тут же мобилизовать силы всех в группе, включая рядовых ее членов, которым раньше этот субдоминант давал указания, на то, чтобы бойкотировать этого субдоминанта и, если нужно, вообще из данной группы исключить.

Если мои рекомендации показались вам странными (ведь где-то принято, наоборот, чтоб один человек отвечал за всю такую-то сферу деятельности предприятия), знайте: аналогичные правила действовали в средневековой Европе до того, как Вильгельм Завоеватель стал королем. Было принято, что король дает своим непосредственным вассалам, крупным землевладельцам, огромные, не разделенные ничем земельные участки. Назывались они, например, графствами или герцогствами. К чему это приводило? К тому, что граф или герцог рано или поздно задумывался: «А зачем мне, такому крупному и могущественному землевладельцу, подчиняться какому-то королю? Я сам себе король в своих владениях. А захочу – так соберу своих вассалов, и мы завоюем еще и соседнее графство...» И в результате плевал этот граф на своего якобы сюзерена, короля, и начиналась, как всегда в Средневековье, очередная междоусобная война.

Вильгельм Завоеватель был очень нестандартно мыслящим человеком, развитым не только физически, но и умственно. Он отказался от столь привычного всем правила, оговаривающего, как именно король должен выдавать своим ближайшим соратникам наделы земли. Он давал своим наиболее отличившимся в боях рыцарям земли в завоеванной Англии. Совсем не давать земель людям, которые вместе с ним бок о бок завоевывали страну, он не мог. Это было бы уже слишком даже для такого авангардно мыслящего субъекта, как Вильгельм Завоеватель. Да и незачем было обделять своих соратников землей. Наоборот, надо было поощрить их за службу и продолжать держать их в зависимости от себя.

Вильгельм Завоеватель сломал стереотип, ввел свое собственное правило, так же казавшееся диким всем обывателям, как и то, что предложила вам я по поводу разделения обязанностей на фирме. Вильгельм Завоеватель дал землю. Много земли давал «в одни руки». Но! Он сделал так, что земельные владения одного человека были *разбиты* на небольшие земельные наделы, которые находились *в разных частях* страны. Ну, посудите сами, где легче собрать войско против короля: на большой подчиненной тебе территории или на маленьких земельных наделах, разбросанных по всей стране? Конечно, на большой, подчиненной только одному владельцу территории легче собрать войско и организовать поход против короля.

Как собирать войско со всех своих владений, разбросанных по всей стране? Пока доскачет гонец куда-то на другой конец страны... А если того гонца убьют по дороге? А если даже доскачет, то пока небольшой отряд прибудет с одного конца страны в другой... Да уже король все прознает о готовящемся нападении. Да и в любом случае, вряд ли отрядам с разных концов страны удастся собраться в одном месте. Ведь им придется пересекать владения других вассалов короля. А среди них найдутся и такие, которые не хотят с королем ссориться. Они, пожалуй, дадут бой заговорщикам. Да и королю настучат. В общем, с помощью таких новых правил Вильгельм Завоеватель полностью подчинил себе всю страну, всех, таких своевольных ранее и склонных к перманентным междоусобным войнам графов, герцогов и баронов.

Вильгельм Завоеватель благодаря своему развитому уму, своему нешаблонному мышлению и навязыванию обществу, внешней среде, своих новых правил стал безраздельным хозяином огромной прекрасной страны – Англии. Берите пример с этого человека, изучайте методы его деятельности, навязывайте окружающей среде свои правила, станьте таким же приспособляющим окружающую среду под свои цели, как Вильгельм Завоеватель! Кстати, не с него ли брал пример такой властелин абсолютной власти, как Сталин? Он тоже никому из подчиненных не давал слишком много власти, постоянно разделял и перекраивал их сферы влияния (почитайте историю советской разведки, контрразведки и НКВД времен Сталина и сами убедитесь в этом).

## Кто сейчас никто, может стать всем: реальная практика



— Все это хорошо, — скажете вы, — стать доминантом в какой-то компании и управлять ею, никому из субдоминантов не давая много власти в одной какой-то сфере влияния на подчиненных. Однако как же это сделать, если пока что я нахожусь, наоборот, в зависимом положении и терплю насилие от абьюзера и просто не имею ресурсов для социального подъема?

Я вам на это скажу, что все в ваших руках. Помните одно: можно подняться, будучи никем. Вы думаете, кем был этот Вильгельм Завоеватель, который покорил целую страну Англию? Он даже не был французским или каким-то иным королем. Он был, как я написала выше, вассалом французского короля. Он – наглядный пример того, к чему приводила вассальская вольница, когда (до новых, введенных Вильгельмом Завоевателем правил) герцогам давали слишком много земель! Да, он был герцогом Нормандским. И самостоятельно взял и собрал войско и двинул на Англию. Заметьте, не французский король двинул свои войска на Англию, а простой герцог, фактически один из вассалов короля. Чего это он такое о себе возомнил, будто он может претендовать на английский престол? Да просто решил, что он его достоин, и все. Сейчас я расскажу вам о Вильгельме Завоевателе, чтобы вы не думали, что ему его герцогская, а потом и английская корона легко достались. Вы думаете, что он родился в богатой семье и просто унаследовал герцогство? Вы ошибаетесь. У него даже не было законного отца. Он был бастардом, его так и называли Бастард. И мать его была простой женщиной – прачкой. Да-да! Прачкой! И брак с отцом Вильгельма – герцогом Нормандским оформлен у нее, разумеется, не был. Ну, развлекся герцог с какой-то прачкой... Мало ли таких случаев было? Дети от таких связей часто пропадали в неизвестности. Но Вильгельм был не таков, чтобы не попробовать продвинуться в социуме.

Этому человеку удалось в XI веке, когда никто еще ничего и не слышал про Ленина с его программой «Каждая кухарка будет управлять государством», сменить социальный статус сына прачки на самый высокий социальный статус того времени – короля Англии, причем не слабого, формального, а обладающего реальной абсолютной властью. Вся жизнь этой сильной личности – бой без правил, а прозвище Завоеватель прекрасно отражает суть ее действий – завоевание, захват всего, что было нужно Вильгельму. У сына прачки и в наше-то время мало шансов подняться на вершину социальной лестницы, а уж в Средневековье такое не могло

прийти в голову даже сочинителям сказок. Думаете, в то время она читала психологические книжки и правильно, с любовью воспитывала сына? Разумеется, нет! Она вкалывала с утра до ночи, зарабатывая на пропитание. Все, кто не дворяне и не купцы, в те времена работали гораздо больше, чем сейчас любой рабочий или офисный сотрудник. В те времена от непосильной и физически тяжелой работы люди рано старели и умирали. И не до нежностей с сыном было этой прачке, не до любви! Так что Вильгельм Завоеватель тоже ведь недополучил родительской любви. Отцовской уж точно. Да и материнской тоже – до того ли той бедной прачке было? Да и каков уровень духовного и интеллектуального развития прачки, когда весь рабочий люд жил по одному графику: поработал – поспал – снова на работу. Общания особого не было в семьях, даже речь простолюдинов была неразвита, ибо им речь была без особой надобности: они работали руками и ногами. Так что ни материальной (ну, какие деньги у прачки?) ни моральной поддержки у Вильгельма Завоевателя с детства не было.

Фантастический рывок вверх по социальной лестнице помогли развить личностные качества Вильгельма: неуемная жажда власти, нежелание никому подчиняться, сила ума и тела, способность нестандартно мыслить и нарушать любые правила, внутренняя уверенность в том, что он имеет право на все. Отцом Вильгельма был все-таки дворянин, да не простой дворянин, а могущественный герцог Нормандии Роберт II по прозвищу Дьявол. Но был он Бастардом, оттого максимум, на который он претендовал – это подметать улицы.

Из крупных территориальных захватов во Франции можно привести пример завоевания Вильгельмом графства Мэн, ранее принадлежавшего герцогу Анжуйскому. До 1066 года Вильгельм формально был вассалом французского короля. Это подчиненное положение его не устраивало. Он сам хотел быть королем и не иметь над собой начальства. А тут как раз подвернулась возможность: в Англии умер король. Вильгельм же считал себя его дальним родственником по линии отца. Но как доказать, что Дьявол был отцом Вильгельма: ведь брака с прачкой не было..? Вильгельм не собирался никому и ничего доказывать! Он считал себя вправе унаследовать трон. Однако в Англии провозгласили королем другого родственника умершего. Вильгельм решил не принимать это во внимание и захватить силой то, что ему не дали по доброй воле. И захватил, как я уже описала выше.

## Цена побед



Конечно, не каждый так может: драться со всеми, урывать себе все, что только можно отнять. Но так делать приходится, если у тебя нет родительской базы и нет никого, кто мог бы тебе помочь, а власти и денег хочется. Я привела пример Вильгельма Завоевателя как очень сильный пример того, как можно без какой-либо поддержки родителей, имея весьма незавидное положение в обществе, занять в результате борьбы самое высокое положение. Но не каждый может платить такую *цену* – драться со всеми или хотя бы не упускать своих шансов на победу. Понимаете, если у вас нет поддержки родителей или какой-то другой, если за вами никто, как говорится, не стоит, если у вас нет прочного тыла, то вам надо сделать гораздо больше и быть гораздо более хваткими и цепкими в жизни, нежели тем, у кого тылы и поддержка есть. Вы не можете себе позволить расслабляться. У вас постоянно должна быть в голове цель – подняться по социальной лестнице, обеспечить себе приемлемый материальный уровень жизни. Нищий человек не может быть счастлив и не может иметь чувства собственного достоинства. За все в этой жизни надо платить. Не дай бог заболеть – лекарства стоят денег, операции стоят денег, даже отдых и возможность не работать стоят денег, ибо на что же вы будете жить, если не будете работать? У вас в копилке должны быть деньги всегда. Людей встречают по одежке, как известно, и у каждого социального слоя есть свой стиль одежды. Если вы одеты бедно, то с вами вряд ли кто-то будет считаться. Подчинять себе можно уже своим внешним видом – достойной, приличной одеждой, прежде всего. По одежде сразу видно, кто из какого социального слоя, и отношение окружающих к человеку соответствует его одежде. Вы должны обеспечить себя хорошим питанием (ибо при плохом питании мозг работает плохо и плохо решает жизненные задачи, кроме того, страдает здоровье в целом), средствами на досуг/лекарства и приличной одеждой – так, чтобы выглядеть как человек хотя бы из среднего класса. Это в первую очередь. Вторая очередь – собственная квартира. За свое жилье нужно держаться. Это – ваш тыл, ваша «база», на которую вы будете возвращаться из походов за деньгами. Очень важно иметь собственный дом – место, где ты можешь полностью расслабиться и быть самим собой. Понимаете ли, когда мы живем с кем-то, то нас всегда оценивают. Например, вы пришли усталый с работы, а родители (если вы живете с родителями) или муж (если вы живете с мужем) осуждают вас, что вы что-то не убрали дома, не приготовили поесть, не вынесли мусор, что-то не постирали, не погладили и т.д. и т.п. Осуждения могут высказываться прямо или косвенно («дочь моей подруги все успевает, в отличие от тебя»), или даже не высказываться, но показываться взглядами и вздохами. Да вы и сами знаете, что вас осуждают

за то, что вы не все можете: не можете и работать, и убирать, и стирать, и т.д. и т.п. Что касается мужчин, то их, как правило, не осуждают за невытую посуду или постиранную блузку, но их могут осуждать за то, что «вот сколько говорю тебе повесить этот шкафчик, ты все никак не сделаешь» или что-то типа того. Могут еще осуждать за то, что мало зарабатывает или не так успешен, как «сын/муж моей подруги». Поэтому каждому человеку важно иметь свою и только свою квартиру, где он может уединиться и отдохнуть.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.