


СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+



Книга о том,
как полюбить себя

FROM THE SEVERE
THEORY'S CREATORS

Виктория Михайлова
Екатерина Никулина
Карина Доронина
Людмила Пикус
Алиса Лисовая

Книга о том, как полюбить себя

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51700500
SelfPub; 2020*

Аннотация

Ты знаешь, что свобода – это когда живешь и ни дня себе не врешь? Когда дружна со своим нутром, что голос у тебя в голове всегда в единственном числе – без крылатых и рогатых на два уха, без второго подавленного я, без бунтующего подсознания. Свобода – принять себя, подружиться с собой прошлой, развиваться до себя будущей и восхищаться собой настоящей. Свобода – делать и чувствовать так, как считаешь нужным, как хочется тебе. Именно тебе. Свобода – в выборе своих маршрутов, своих попутчиков и своих конечных точек. Свобода в чем? В том, что ты можешь вести себя абсолютно как тебе вздумается, не обращая внимание на то, что было в твоём послужном списке. Свободной быть тяжело, но только первое время, потом ты привыкаешь и никогда больше не пожелаешь

находиться в плену у страха. Ты прекрасна в своей свободе, и только с этого момента все начнет налаживаться. Содержит нецензурную брань.

От нас.

Прежде, чем создать этот путеводитель к счастливой жизни, мы думали, что важно выпустить полноформатную, но уникальную книгу. Катя сказала, что пора отойти от привычных «артхаусных» короткометражек и создать что-то такое, что проведет человека от клубка запутанных мыслей до осознания, раскроет глаза, вылечит душу, встряхнет. Мы решили, что книга должна быть совершенно иной и беспрецедентно сильной, чтобы каждый, кто увидит и поймёт написанные строки – смог изменить то, что давно его мучает и мешает спокойно спать.

Лейтмотивами книги мы выбрали:

- постоянное развитие;
- обретение свободы;
- любовь к себе и к миру.

Если быть честными, то каждый испытывает то, что заслуживает. До тех пор, пока не поймет, что у него в арсенале свобода, пока жадно не возьмет её себе. Это ощущение невозможно заработать, выпрашивать, получать за хорошие отметки – её просто надо брать, когда чувствуешь себя готовой. Кто-то никогда не готов, кто-то полжизни проводит в ожидании удобного момента, а кто-то никогда не догадается до этого, но свобода от этого не исчезает, потому что не имеет границ.

Просто она не востребована и хранится в облачных серверах, и то, что ты ее себе не взяла, характеризует тебя как

неуверенного пользователя, а неуверенность, страх, сомнения нужно искоренять, как факторы, мешающие тебе расти, ценить моменты, людей и, в конце концов, себя.

Нужно развиваться. Каждый день и каждую минуту. Потому что путь к свободе лежит через развитие, и обретая их – ты начинаешь любить. В этой книге мы проведем тебя по нашим жизненным путям. Мы докажем, что свобода – она в нас. В тебе, друг. Во мне. Внутривенно. Мы докажем, что ничего не бывает без усилий. Мы докажем на собственном не всегда верном, но жизненном примере.

Глубоко вдохни и начинай.

АЛИСА ЛИСОВАЯ

Любовь к себе всегда взаимна.

«Любовь к себе – это естественная и радостная забота о себе, о своем теле, уме, душе и духе».

Любить себя – значит увеличить потребление полезной еды, приобрести солнцезащитный крем на лето и поберечь нервную систему от тупых мужиков. Ничего сложного.

Другие комбинации:

- ежедневно читать литературу;*
- говорить искренние комплименты окружающим;*
- делать добрые дела;*
- не ругать себя за шоколадку, а отработать её в зале;*
- или отработать на йоге;*
- перестать сравнивать себя с другими;*

– добиваться целей;

– не ныть и не быть жилеткой;

– становиться лучшей версией себя ежедневно.

Остальное будет написано дальше.

Все мы хотим быть любимыми и нужными. Каждая из нас заслуживает абсолютного счастья. И не существует таких мужчин, кроме отцов и сыновей, которые достойны наших слёз. Безусловно, прийти к этому можно путём проб и ошибок, наступая на одни и те же грабли десятки раз. Но всё же моя миссия – попытаться объяснить и оградить от тех, кто опасен не то чтобы для общества, но для девушки точно. И не стоит думать, что речь пойдёт о феминизме, равноправии и кошках. Сильная и независимая не всегда плохо, но куда приятнее любить человека, с которым не страшно, спокойно, хорошо, а главное, взаимно. Если у тебя есть такой человек, то это отлично. Настоящая любовь стала редкостью, которая ценится, как редчайший дар. А в силу того, что люди разучились ценить мелочи, она исчезает. Каждый тянет лямку на себя, а надо бы тянуть её вместе, добиваясь высот и целей. Вместе. Поэтому, если ты ещё не встретила мужчину, за которым, не раздумывая, отправишься на край света, то не снижай планку требований и не соглашайся на вариант «попроще».

Глава 1. Хамелеон, застрявший в колодце.

Каждый из нас эгоист. В этом нет ничего плохого. Одно

дело, когда ты один идёшь по жизни и самостоятельно отвечаешь за свои поступки, слова и действия. Другое дело, когда ты решаешь брать ответственность на себя за кого-то другого. За мужчину, женщину, кошку или собаку. В паре нельзя быть эгоистом. По крайней мере, в здоровых отношениях. Для начала следует разобраться, кто же такой эгоист. Прощерстив просторы интернета, я выбрала несколько вариантов:

«Эгоист – это человек, который любит себя больше, чем меня!» (Марк Твен или Оскар Уайльд).

«Эгоист – человек дурного тона, больше интересующийся собой, чем мной» (Амброз Бирс).

«Ведь я только всего и хочу, чтобы все всегда было по-моему!» (Бернард Шоу).

Безусловно, можно найти ещё миллионы определений, которые по своей сути будут отражать единственное и главное правило любого эгоиста: им всегда не хватает того, что у любящих людей в избытке. Мелочность людей зашкаливает, поэтому стараясь «взять» побольше, забывают отдавать.

Конечно, было бы гораздо легче, если бы великий и всемогущий купидон свои амурные стрелы направлял на тех, кто идеально подходит друг другу. Для поддержания баланса в отношениях, союз строился по принципу «один даёт – другой берёт», не в ущерб друг другу. Но так не бывает. Да и купидона, если быть реалистами, не существует. Поэтому ты имеешь право выбирать. Вино, одежду и мужчин. Если вы-

бор тебя обижает, то это можно запросто исправить, отказавшись от человека или смирившись с его характером, который крайне редко поддаётся изменениям. Строить отношения логичнее всего только с тем человеком, который вызывает множество эмоций. Нет смысла тягаться, оправдывать и приговаривать, что «стерпится-слюбится». Не стерпится. Не нужно думать, что со временем станет по-другому, и будет лучше. Что ты пока плохо его знаешь, не привыкла к таким, как он, и нужно подождать. Не нужно, точно говорю. И объяснять такие элементарные вещи не всегда хочется. О том, что ты ждёшь внимания, надеешься на отношения, которые в перспективе могут перевести в новый социальный статус, дать тебе гораздо больше, чем просто секс и удовлетворение потребностей.

Любят тех, кто является цельной личностью. Обсуждают с мужчиной множество тем, а не только приготовление супа и покупку подгузников. Любят тех, кто увлечён жизнью и выбирает саморазвитие. И это далеко не тот случай, когда пляски вокруг самовлюблённого эгоиста, становятся нормой. По крайней мере, в моём представлении счастливой полноценной семьи, всё выглядит именно так. Два, любящих друг друга человека – партнёры, друзья, любовники. Женщина – первоначально женщина, а уже потом жена и мама. Мужчина – первоначально мужчина, а уже потом отец и муж.

Такие решительные и сильные, красивые и ухоженные,

опрятные и вежливые на первый взгляд, но тщеславные внутри, умеют надевать необходимые маски в любой ситуации, стараясь произвести положительное впечатление. Грамотно распознать такого мужчину – вопрос опыта и времени. Только при тесном и длительном общении начинают всплывать факты, сдающие человека с его эгоистичными потрохами. Я не скажу, что идеально разбираюсь в эгоистах, но могу точно назвать несколько критериев, которые не вписываются в психологически здоровые отношения. Если ты не хочешь стать закомплексованной серой тенью, а желаешь стать принцессой, то пресекай на корню некоторые поступки. Или старайся изменить своего партнёра. Однако не стоит забывать, что существуют естественные желания вроде уехать на пару дней за город или эмоционально разгрузить голову. В таком случае лучше поддержать своего мужчину и дать ему возможность побыть наедине с собой. Это будет приятный бонус и для тебя, и для ваших отношений. А твои капризы, что ты хочешь провести выходные с ним дома, выставят эгоистичные стороны твоего характера. Так как мы рассматриваем первый вариант, то следует разграничивать проявления эгоизма. Он может приписывать твои заслуги себе, отказываться помогать по дому, потому что добытчик и трудяга, а может элементарно забирать всё самое лучшее себе, будь то пирожное или место в самолёте у окна. Будь готова к дефициту внимания и заботы. Он будет убеждён в том, что подарки/цветы/свечи/памятные даты – ерунда, которая не сто-

ит ни средств, ни времени. Потому что главный подарок – он сам. Строить полноценные отношения с человеком, который превозносит себя, свои увлечения и интересы, не получится. Хотя бы потому, что эгоизм сосредотачивает собственную выгоду, а твои желания медленно, но верно, уходят на задний фон. Не вздумай устраивать борьбу за первенство, потому что бороться – это о мужчинах. Ты не должна напрягаться, чтоб занять место рядом с человеком, который вряд ли вспомнит день рождения твоего любимого кота, но легко назовёт количество голов, забитых вратарем какой-нибудь малоизвестной сборной в дальней точке нашей планеты. Каждая девочка ценит внимание к мелочам. И есть огромная разница – капризы или нормальное желание чувствовать себя нужной и важной в его жизни. Конечно, можно было бы создать иллюзию полноценных отношений, держаться за руки, наигранно улыбаться и думать о том, что ещё чуть-чуть и эйфория настанет. Нет. Либо она наступает сразу, либо ты просто привыкаешь к человеку и начинаешь жить в ожидании его присутствия. Начинаешь жить в ожидании, что он будет внимательней, чем обычно. Но этот момент не наступает. И тут уже жалко времени, которое потрачено впустую. Кроме того, эгоизм – понятие вездесущее и проявляется, как в духовных и эмоциональных отношениях, так и в бытовой жизни. И тут можно привести десятки примеров. Кто решает основные проблемы? Кто придумывает досуг на выходные? Кто изгаляется на кухне в создании кулинарных изысков? С

кем вы проводите наибольшее количество времени? С его друзьями? Или с твоими? Или он уходит один, оставляя тебя дома, приговаривая, что его друзья – это его друзья и девочкам в этой тусовке не место? А кто первый приобретает покупки?

Если ты жертвуешь своими маленькими радостями в угоду любимому, прекращай. Во всем должна быть мера. Да, ему нужна игровая приставка, но ты уже второй сезон ходишь в полудырявой шубе или белье, которое необходимо каждому человеку, ведь твоё уже застирано. Раскрывай глаза и смотри, кому достаётся больше? Только объективно. И про шубу я написала образно, ибо можно сопоставить всё, что угодно, в зависимости от личных потребностей и материальных возможностей. Следует отметить, что приказной тон в просьбах не должен тебя пугать, страшить и нервировать. «Приготовь мне обед, а потом займёшься своими делами» или «Приготовь мне обед, если ты не занята» – понимаете, где приоритеты направлены на себя? Правильно. В том случае, когда твои планы не являются чем-то важным и нужным, даже, если ты опаздываешь на встречу/к врачу/в аэропорт. Предъявлять требования для удовлетворения собственных потребностей, без твоего явного желания и наличия свободного времени – эгоизм.

Но даже при высшей степени эгоизма каждый из нас нуждается в том, чтобы быть полезным, нужным. Знать, что о тебе вспоминают добрым словом и ждут, – нормаль-

но и целесообразно. Требовать любви может тот, кто способен её дарить. В прощении точно так же. Поэтому мы всегда прощаем себя оттого, что любим и принимаем себя такими, какие есть. Свои проступки, помыслы и лицемерие даже в мизерном количестве. Но почему же с таким успехом мы не в состоянии прощать других?

Ну, и напоследок скажу о том, что в первую очередь лучше задать себе вопрос и понять, зачем тебе такие отношения. Если ты любишь и не представляешь жизни без этого человека, но готова трудиться над преображением личности, то можно узнать о понятии «Треугольник Карпмана», который рассматривает 3 позиции: жертва, спасатель и преследователь. Жертвой выступаешь ты, если решаешь смириться и жить надеждами о самостоятельном изменении партнера. Преследователем станет мужчина, который не вникает в суть твоих претензий. Спасателем станет тот, кто решится выйти на открытый диалог, откровенно поднимая вопросы, являющиеся яблоком раздора в союзе. Это замкнутый круг, который важно развернуть на 180 градусов. То есть важно выйти на откровенный диалог с мужчиной, дав ему возможность понять и пересмотреть своё отношение. Не стоит думать, что в отношениях получится «зеркалить» и вести себя так же эгоистично по отношению к мужчине. Своеобразная подстава нервной системе и развитие комплексов будут спутниками подобного шага. Разве тебе понравится заставлять себя быть грубой, жёсткой и требовательной? Скорее

всего, нет. Если ты желаешь строить отношения, искореняя эгоцентризм, то старайся, как можно чаще употреблять местоимение «Мы», ведь главным индикатором эгоизма является употребление «Я» в лексиконе с особой частотой. Подходить к «Мы» важно с холодным рассудком и горячим сердцем. Это легко сделать, когда отношения приобретают новую ступень, близятся к совместной жизни, созданию семьи и рождению детей. Но только упорный труд двоих партнеров даст результат, который ты хочешь получить в будущем. Игра в одни ворота утомляет, изматывает и растрчивает энергию. Подводя общий итог, скажу лишь о том, что эгоцентризм – инвалидность личности. С физической точки зрения человек здоров, а вот с моральной – инвалид, и прежде всего это проблема человека, которая доставляет массу неудобств. Дефицит любви к себе, непринятие себя вызывают нехватку любви к окружающим, а, следовательно, человеку нечем делиться. Поэтому, вступая в отношения с эгоистом, следует помнить об этом и запастись терпением. Перевоспитать будет сложно, но вероятность успеха всё-таки есть. Главное не забывать, что каждый случай носит индивидуальный характер и объяснять его, опираясь только на психологию – нельзя.

Глава 2. Провал «мудрого» аксакала.

Мне не нравится слово пофигизм, а уж тем более его значение. Отрицательное, негативное и даже грустное, но слишком частое в современном мире понятие. Подобный образ

жизни доставляет массу неприятностей, как окружающим, так и самому человеку, который придерживается сомнительных принципов по жизни или их отсутствия. Я постараюсь подобрать как можно больше синонимов, чтобы разобраться, кто такие пофигисты и чем они живут. И мне бы очень не хотелось, чтобы психологи и философы приписали сюда пофигизм, как сознательный выбор и образ жизни. У людей, которые не испытывают эмоций и желания к какому-либо делу – позиция жизни на бессознательном уровне. Но когда мы говорим об отношениях, которые подразумевают, как минимум, наличие еще одного человека, то вариант «принять и смириться» не подходит. Психология – глубокая наука, которую нужно изучать, регулярно обновляя свои знания, но, чтобы распознать человека, который не испытывает интереса *к тебе* конкретно, можно и без психологических пластов развития. Здоровый пофигизм важен для каждого человека, так же, как и здоровый эгоизм, тут большинство жителей планеты могли бы поднять обе руки «за», но, к сожалению, они не имеют представления о различиях здоровых и не здоровых критериях. Равнодушие звучит гораздо хуже, но оставляет прежний смысл – отсутствие чувств и эмоций по отношению к чему-либо. В моей главе пойдёт разговор о равнодушии к тебе и твоим чувствам. Происходит это на бессознательном уровне, практически, как инстинкт, поэтому изменить его обладателя практически невозможно, потому что это самостоятельный выбор человека. Жить равно-

душно, не испытывая потребности и желания узнать и получить что-то новое. Если понимаешь, что твой мужчина подходит под подобные критерии, то задумайся, почему ты всё ещё с ним? Человек, который не держится за тебя ни руками, ни ногами, ничем вообще; показывает своим видом своё безразличие, но умеет красиво говорить и даже делать вид, что слушает и слышит. Единственный плюс таких мужчин – хорошие нервные клетки, которые не успевают распадаться, потому что им всё равно. У таких нет мотивации строить семью, отсутствуют интерес к процессу создания семьи/отношений, а также безразличен исход вашего союза. Никакого светлого будущего не получится, так как брак подразумевает труд двоих людей. Мужчины по своей природе не додумывают, не усложняют и предпочитают легкий путь, поэтому им важно брать «здесь и сейчас». Ему всё равно на тебя, но он приходит, чтобы получить свою выгоду. Если ты откажешь или выгонишь, особо не расстроится и отправится к следующей жертве. Поверь мне, так и есть. Если ты до сих пор веришь ему, в его слова, которые он просто красиво говорит, но при этом ситуация вообще не меняется и прогресса никакого нет, то его и не будет. Это я говорю к тому, что развитие важно в любой сфере человеческих отношений, поэтому надежный союз получится лишь в том случае, когда вы с партнером доросли друг до друга. Рост, какой бы он ни был, подразумевает движение вперед, будь то материальный, духовный, физический или личностный. Но даже в слу-

чае оправданий, что нет возможностей для развития, а его холодность по отношению к тебе – издержки родительского воспитания, то это в первую очередь твой самостоятельный выбор, поэтому менять партнёра бесполезно, остаётся только смириться с его поведением и не упрекать. Тем не менее, я свято убеждена в том, что мужчина, который любит душой, не станет прикрываться отговорками о психологии взаимоотношений с папой, мамой, тяжёлым детством и сломанной психикой. Человек в сознательном возрасте может прекрасно осознавать свои рамки, границы и предпринимать малейшие попытки для саморазвития, переживая кризисы, взлёты и падения. Дело только в том, что одним хватает мотивации делать, а другие опускают руки и остаются в зоне комфорта. И такие люди, как и эгоисты – моральные инвалиды.

Не додумывайте, пожалуйста. Запомните уже наконец, что не нужно выпрашивать любовь у тех, кто не способен раскрыть это прекрасное чувство. Не нужно просить встретить, позвонить, приехать, купить лекарств, заказать пиццу, отвезти к врачу, приготовить обед, убрать квартиру и всё остальное. Когда человек действительно трепетно относится, а возможно даже любит, просить не приходится. Это относится как к женщинам, так и к мужчинам. А выпрашивать любовь и внимание – значит дрессировать того, с кем вы планируете семью и строите отношения. Не забывайте, что вы всегда будете в приоритете, если нужны, дороги и любимы.

Рассмотрим ситуацию, когда человек развивается, идёт вперёд, предпринимает десятки попыток построить карьеру и добиться своих целей, но ты остаёшься в минусе и обижаешься на нехватку внимания. Тебе мало времени, не хватает взаимоотношений и обмена энергией именно с этим мужчиной. Да, возможно, что он действительно занят разработкой проектов по спасению нашей планеты от биологического мусора или строит концептуальный план развития инфраструктуры в вашем дворе на ближайшие пять лет. Это нужно и круто, но даже среди подобных задач важно найти время и на себя, и на тебя. Нельзя жить только работой, наивно полагая, что семья сама получится и сложится. Отношения – это колоссальный ежедневный труд, который будет существовать до тех пор, пока оба партнера в этом заинтересованы. И очень глупо тешить себя иллюзиями, что со временем он найдёт время для отношений, и вы заживёте насыщенной жизнью. Если твой партнёр не умеет качественно распределять время и ставит в приоритет другие цели и задачи, то дальше будет продолжаться именно так. Закончится один проект и начнётся второй, будет достигнута одна цель и тут же появится другая. Как ты уже догадалась, для тебя уготовано второе место. И в этом твоей вины нет, это такой человек, которому всё равно. Ошибка в том, что ты с этим давно смирилась или просто не доросла до ритма его жизни. Чем ты занимаешься в свободное время, какие у тебя увлечения и строишь ты ли планы на месяц вперед, расписывая

свою жизнь по часам? Есть ли у тебя дело, которым ты гордишься так же, как он? Если да, то в конечном итоге получится либо продуктивный союз, либо распад, в зависимости от потребностей каждого из вас. Если нет, то вероятнее всего ты просто скучна для мужчины и не достаёшь до его уровня развития. Это не значит, что ты хуже – вы просто разные. В этом случае переоценка взглядов и убеждений поможет понять, сможет ли мужчина, влюблённый в своё дело, так же полюбить тебя. Необходимо понять и расставить приоритеты, быть умной и соответствовать своему выбору. Не обязательно разбираться в чертежах и схемах, чтоб стать приятным собеседником, вести дискуссии, расположить внимание к себе и быть похожей на него. Фальшь чувствуется сразу, потому что глаза не горят, а провокационные вопросы вгоняют в тупик.

Совсем другое дело, когда ты увлечена и стремишься к самореализации. Стать друг для друга примером, помогая и поддерживая друг друга, гораздо продуктивнее для отношений, чем попытки понять то, что тебе абсолютно не интересно. Это, как сдавать экзамен при поступлении в магистратуру. Ты можешь выбрать факультет журналистики, потому что обожаешь брать интервью, вести дискуссии и работать с диктофоном и камерой, параллельно посещая тренинги и обучаясь на вебинарах. А можешь выбрать факультет физики, в которой не понимаешь различия между ампером и силой сопротивления, но выучив информацию, сдать экзамен

и мучиться следующие четыре года на сессиях. В подобных ситуациях, когда чувствуется безразличие к твоей персоне, важно не разрывать отношения, а искать точки соприкосновения, чтоб это устраивало обоих. Нет смысла игнорировать, пытаться проучить и создавать иллюзию полноценной жизни, в которой тебе хорошо без него. Исключения составляет только тот случай, когда ты искренне всей душой горишь своим делом. Развиваешь талант, стремишься к самореализации и так далее.

Понимаешь, строить отношения и искать оправдания – разные вещи. Даже не столько искать оправдания, сколько ущемлять собственные интересы. А если рассматривать не так глобально, то в первую очередь смотри на мелочи. Вот ты хочешь пойти гулять на набережную, а он хочет в бар пить пиво со своими друзьями, но при этом так, чтобы ты осталась дома и наготовила вкусной еды. Без особого энтузиазма остаёшься на кухне, в дурацком фартуке с дуриллагом в руках, с ощущением, что не о таком ты мечтала, когда переезжала к нему, но думая, что всё делаешь правильно. Строишь отношения, не выносишь мозг, не ругаешь, стараешься для него и ничего не запрещаешь. По факту нет ни отношений, ни любви, ни уважения. Компромисс в этой ситуации будет в том случае, когда вы оба будете довольны, и, если ваши желания не совпадают, то и терпеть хамоватое отношение не стоит.

Подобных ситуаций можно привести миллионы. В каж-

дой паре они своеобразны, но смысл остаётся прежним: строить отношения можно и нужно только с тем человеком, который не допустит твоих унижений. В постели, в быту, в работе и в любой сфере вашей жизни. Ломать свой характер предпочтительно в ситуациях, когда это идёт тебе на благо. Когда он не отпускает тебя в клуб поздней ночью, не разрешает иногда алкоголь и беспокоится о том, чтобы ты выспалась. Во всех остальных случаях, когда ты будешь отказываться от собственных интересов, начнёшь ощущать тонны лапши на ушах и огромные мужские ноги на своей шее. Станешь бесхребетной, а не покладистой. Поэтому, когда тебя оставляют одну, не ищи оправданий, какая ты хорошая и как много ты делаешь для вашего союза. Подумай о том, что у спутника совершенно другие приоритеты, где ты в конце списка, а не в начале.

Вот и всё, что нужно знать об отношениях, в которых ты чувствуешь себя одиноко. И, если подумать, то любой выбор исключительно в твоих руках, поэтому постарайся сделать его правильно. Адекватно оцени свои силы и желания, а потом делай революционные шаги в отношениях. Но моё мнение остаётся неизменным – я никогда не понимала тех девочек, которые могут днями и годами страдать от того, что мужчина не любит. Ну, ради приличия можно впасть в депрессию, есть мороженое из банки ложкой и не краситься по два часа у зеркала, чтоб выйти из дома. Неделю, не больше. И то с тем расчётом, что есть от чего страдать. Много

времени потратила, много сил и эмоций вложила, старалась сделать его лучше, а всё зря. Это я понимаю. Но ведь у каждой должен быть свой мир, разве нет? Мне никогда не понять девушек, которые готовы унижаться и быть тряпкой у мужских ног. Терпеть всё, что показывает отсутствие у него вообще каких-либо чувств. Как можно себя не любить настолько, чтобы бегать, звонить и караулить у дома в ожидании разговора? А как же своя жизнь и собственные приоритеты, увлечения и то, что может наполнить чем-то лучшим и большим, чем танцы у его квартиры в ожидании чуда? В конце концов, запишись в зал, этот вариант работает на все 100%. Если ты не хочешь узнавать новое, нагружать свой мозг и сидеть на занятиях по английскому, например, то там хотя бы похудеешь или наберёшь массу, научишься плавать, подтянешь фигуру.

Окей, я даже вижу оправдания, что в зал нельзя и физические нагрузки запретил врач или тебе просто не нравится бегать и крутить педали. Ну, займись тогда курсами визажа/ декора/ молекулярной кухни и чего угодно. И это не так дорого, как тебе кажется. Вложить в себя и поиметь с этого гораздо больше точно сможешь. Полезные инвестиции, так сказать. Пусть ты не станешь пекарем, но потом нормального мужчину будешь кормить бургерами и авторской пиццей, делать подружкам макияж на свадьбу или создавать идеальный дизайн своей квартиры. Очень плачевное финансовое состояние? Заниматься в зале нет желания? Тогда читай

книги, учишься вязать или смотришь научные фильмы. Влюбись в биологию и изучай особенности строения редких цветов. Это тоже беспроектный вариант, так как будешь ухаживать за цветами и станешь флористом, как и хотела. Или будешь создавать изделия ручной работы, и дарить их, а может даже продавать. Читай, если не собираешься портить маникюр, развивайся, обогащай словарный запас и учишься на чужих ошибках.

3. Адепт камбека.

В одну реку дважды не войдешь – именно это испокон веков внушают нам бабушки, дедушки и взрослое поколение в целом. Мы свято в это верим, придерживаемся подобной иерархии в отношениях и старательно вспоминаем указ «С глаз долой – из сердца вон»! Несмотря на это, в окружении каждого человека есть люди, которые становятся примером гармоничных отношений именно после расставания и опровергают нашу теорию. Что в итоге? Статистика показывает реальный результат того, что в 87% единожды расставшись – сойтись невозможно. И если уж разбирать эту тему глобально, то стоит заметить, что бывшими становятся не после ссоры, не после истерики и сказанных слов о расставании и даже не после потасовки и удаления всех социальных сетей (21 век на дворе. Взрослые люди решают вопрос посредством чёрного списка и блокировки звонков. Действительно по-взрослому). Расстаться даже на время, значит, проживать жизнь без участия этого человека. Вы не знаете, как дела,

как складываются отношения на новой работе, не планируете просить прощения и возвращаться домой. Вещи собраны, в кровати нет места именно этому человеку, а на полочке в ванной отсутствуют мужские принадлежности. Но сколько бы ни было хороших примеров с «happy end'ом», реальность действительно выглядит, как стереотип, где дважды в одну реку не входят. Все наши бывшие действительно разные. Для кого-то хорошие, для кого-то плохие, кто-то становится ошибкой молодости, а кто-то хорошим примером. Но после нормальных расхождений, воссоединение практически невозможно. Я не говорю о недельных молчаниях, когда под одной крышей, но под разными одеялами. Я говорю о тех отношениях, в которых прозвучал финальный стоп. Было больно. И нужно было решить для себя: увязнуть в страданиях или выйти с гордо поднятой головой. Теперь, когда ты видишь человека перед собой, и в душе противоречивые эмоции, то первоначально успокойся и подумай логически о том, что заставило вас разойтись по разным концам города. Не вини ни себя, ни его. Абсолютно не имеет значения, что послужило точкой. Два взрослых, развитых человека, в любом случае хотят объясниться прежде, чем уйти. И чем раньше ты понимаешь, что так бывает в жизни, тем легче становится в это поверить. Расставание не произойдёт там, где хорошо. Всегда есть начальный задаток, который в конце приводит к точке в отношениях.

Жить в прошлом, оплакивать, обдумывать, анализиро-

вать – значит бездарно отпускать минуты из жизни, которые можешь с радостью потратить на изучение себя. Запас энергии, которую я тратила на поиски многочисленных вопросов, теперь сублимирую в творчество. Ты же можешь использовать как потенциал для развития почву для исследования вседозволенности или же на страдания, если отлично вжилась в роль жертвы и спекулируешь на этих психологических процессах. В любом случае жизнь идёт вперёд, а новые впечатления вытесняют прожитую боль из памяти. Или хотя бы делают её не такой яркой и исчерпывающей. Вот с этого момента жизнь начинается в новом русле, завитке положительных приятных событий и радостных мыслей.

Это всё сработает при условии, что ты не пытаешься целенаправленно забыть объект разочарований, а действуешь исключительно ради собственного благополучия и душевной гармонии.

Самая распространённая ошибка молодых девушек в том, что они начинают изо дня в день себя жалеть с удвоенной силой. Винить только себя и своё поведение. Но, дамы, мужчина не мог бы так просто разлюбить вас, потому что на боках прибавился килограмм (один! Не десять!!), вылез прыщ или борщ стал совсем не вкусным. Так не бывает. Мужчина, который любит, воспринимает объект целиком. Он не может влюбиться в длинные ноги или только в большую грудь. Это все тараканы, которые никакого отношения не имеют к раз-

рыву.

Вообще, женщины в России очень любят прощать мужчин и забирать обратно то, что лежит без дела. Это установки советских времён, когда было приличным воспитывать детей в семье, чтоб мужик был дома обязательно. Отсюда идут установки в воспитании девочек, что не нужно выносить сор из избы, кому-то жаловаться, а уж тем более расходиться. Нужно терпеть. Вашего папу терпели, и вы терпите, а то соседи будут плохо говорить. Да и негоже детям без отца расти, о них нужно думать. Так и живут девочки, прощают и даже не спрашивают, как им поступить. Поэтому, раздумывая о воссоединении, не вдумывайся ни в коем случае ориентироваться на эти слова. Хотя бы по той причине, что современный мир устроен абсолютно по-другому, и женщинам не стыдно воспитывать детей в одиночку, нежели терпеть плохого мужа. И это правильно. Решение принимать нужно трезвой головой, когда ставишь на кон и рискуешь повторить прежние ошибки. Поэтому в идеале не совершать этого. Кто бы что ни говорил, но пути разошлись, и это нужно принять. Поэтому я всегда говорю, что страдать по мужику – плохая затея. А по бывшему так тем более. Конечно, все мы благодарны нашим бывшим за опыт, уроки и так далее и тому подобное, они хорошие люди, которые занимают большое место в сердце, но тебе нужно стремиться вперёд. В новое, лучшее, интересное. Забыть по щелчку пальцев невозможно, но вот принять, обдумать, пережить, извлечь урок и жить дальше можно и

даже нужно. Это касается не только отношений между мужчиной и женщиной. Как правило те, у кого в союзах присутствуют ссоры и размытые границы жизни, прибегают к подобной тактике в дружбе, в работе и в общении с чужими людьми. Вот тут главное помнить, для кого ты проживаешь свою судьбу, и отказываться со спокойной душой от тех, кто портит и топчется грязными ботинками в твоём цветущем жизненном саду.

Бабочки и чувство эйфории – это ещё не любовь. Не стоит даже пытаться внести в жизнь сюжет романа, прочитанного в школьной программе. Это не жизненно. Во-первых, он пришёл и навешал тебе лапши на уши, как долго он скучал, бродил, искал тебя и вот нашёл. Да, правда? Так бывает? Нагулялся и вспомнил заросший мхом запасной аэродром в твоём лице. Правда верите, что брак будет счастливым после такого ожидания? Вряд ли. Жизненно, когда жена познаётся в бедности, а муж в декрете. Вот тут жизненно. Первоначально не получилось ни первого, ни второго. Никто не познался и не сохранил отношения, а теперь вдруг жизненные примеры, опыт и мудрость приведут к согласию и примирению? Так тоже бывает крайне редко. Исключение из правил. Или, например, когда страсть тухнет со временем, и быт напоминает стоячую и вонючую воду в пруду. Или если ты растворяешься в человеке, безоговорочно веришь ему и доверяешь, то это тоже не любовь. Это плод твоей больной любви. Раньше, когда вы были сказоч-

но счастливы в вашем мире, можно было бы предугадать дальнейший исход событий. Но пока вы были по разную сторону баррикад, то и это все отпадает и отрезвляет. Проверку бытом не прошли, импульсивная страсть закончится через месяц новой жизни. Не любимый человек в быту бесит в стократ сильнее любимого, которому можно простить мелкие оплошности и научить новому. Новому, а не хорошо забытому старому.

Отпусти все свои иллюзии, разбей розовые очки и даже не пытайся выстраивать логическую цепочку жизни до старости с этим человеком. Это твоё место, и оно принадлежит только тебе, так наберись смелости и признайся себе уже наконец, готова ты к переменам в своей жизни или стоит отложить этот вопрос на неопределенное количество времени, а лучше навсегда.

4. Психические «изюминки» мужчин или как воздержаться от кекса.

Зависимость – это порок. Она может быть абсолютно разной и проявляться во многих аспектах жизни, но говоря о зависимости в этой главе, я хочу рассмотреть алкоголиков, игроманов и наркоманов. Для большинства адекватных женщин подобные союзы невозможны, потому что напоминают страшный сон. Для некоторых – такой сон становится реальностью. И, конечно же, именно в этой главе будет разумно обсудить самое страшное последствие отношений с зависимым мужчиной – насилие в семье. Смею заметить, что наси-

лие – не всегда физический акт агрессии, но и психологический. Пожалуйста, всегда помните об этом и не оправдывайте подобного отношения!

Психологический абьюз – это форма насилия, в которой абьюзер оскорбляет, унижает, шантажирует, манипулирует человеком, что может приводить к психологической травме.

Ты знала за кого выходишь замуж.

Ты не можешь заставить другого человека измениться.

Ты всегда будешь испытывать чувство вины.

По своей структуре любой вид взаимосвязи с алкоголиком или наркоманом – это разрушительные отношения. Причем, разрушение тебя как личности и девушки. Это должно волновать в первую очередь, потому что дамы, подверженные опасности, не знают, как себя вести, где искать помощи и куда обращаться. Может быть в силу возраста, а может в силу того, что государство не обеспечивает безопасность прекрасной половине человечества на должном уровне. Тут тоже есть фактор, который, как показывает практика, противоречит нормам морали и чести. Пришёл пьяный муж, устроил дебош, заявление написано. А через недельку та самая жена приходит в полицию и забирает заявление со словами «Да ладно, я его припугнуть хотела» или «Он вообще-то у меня добрый, просто на работе был тяжёлый день». Наверняка подумаешь о том, что тебя подобное неразумие обойдёт стороной, ведь ты же умная, смотришь, кого впускать в свою

жизнь и объективно оцениваешь его зависимость. Но это не так. Подобный типаж мужчин никогда не меняется и тратить силы на спасение неоправданно, а ещё появляется огромный риск стать созависимой и не заметить, как собственная единственная жизнь уходит под откос, отнимая силы, энергию и здоровье. Что делать в подобном случае? Бежать! Не оглядываясь, так, чтобы пятки сверкали. Совершить побег из такой пары обдуманно и быстро сложно, и на это есть масса субъективных причин.

Во-первых, ты очарована. Наш мозг устроен таким образом, что одно полушарие отвечает за разум, а второе за эмоции. Когда мы встречаем человека, который соответствует нашим ожиданиям, одно из полушарий отключается и существует благодаря эмоциям. Приятным чувством эйфории, которое мы испытываем рядом с этим человеком. Нам нравится он, его поступки, действия, даже, если объективно они отсутствуют. Только через время, когда эмоции утихают, начинаются ссоры по тем причинам и поводам, которые нам не удалось рассмотреть сразу. Самая популярная фраза от больных мужчин, в которые не стоит верить – «Я люблю тебя! Ты лучшее, что было в моей жизни. Если ты уйдёшь, я умру». Если слышите подобные слова, будьте уверены – перед вами зависимый человек. У психологически здоровых мужчин не возникает желания умереть, и это совсем не значит, что вас не любят. Во-вторых, у тебя может найтись десяток оправданий, которые ты найдёшь человеку, которого вы-

бираешь в спутники жизни. Может быть стыдно остаться одной, может давить общество/родители/ «пора рожать» и все такое прочее. У каждого – свой список условностей, которые формируются с раннего детства. Если у девушки перед глазами был нормальный пример семьи без рукоприкладства и пьянства, то она в курсе, как быть не должно, поэтому и может выбрать человека, который будет оберегать. Она точно знает, что сильный и независимый – это о мужчинах. Стыдно и противоестественно, когда наоборот. Если в отношениях с мужчиной банка пива по вечерам считается нормой, а еженедельные тусовки с друзьями – священный ритуал, то задумайся над тем, что через время это перерастёт во что-то плохое. Да, бывают исключения. Да, в силу возраста и молодости алкоголь становится хорошим другом. Тревожный звонок наступает, когда выходной перед телевизором с обязательной бутылкой пива или замечание директора на работе явный повод пригубить креплённый напиток и забыть это расстройство. Ещё тревожней, когда такие поводы находятся регулярно. Это действительно страшно. Я не буду рассказывать, какие последствия оказывает алкоголь на мужской организм, но жить с человеком, который попадает в зону риска больших циррозов печени – сомнительная перспектива счастья. А ведь многие думают, что все изменится с браком, пополнением семьи и рождением детей. Нет. Не изменится. Чаще всего молодые девушки сами подвергают себя опасности и внедряют свою судьбу в жизнь созависимых, наивно

полагая, что будет лучше. Но лучше не становится, потому что:

1. Ты знала за кого выходишь замуж. А если не знала, то в сложившейся ситуации только твоя вина. Зачем торопиться и жить с человеком под одной крышей, о котором ты много чего не знаешь? Легкомыслие не должно оказывать влияния на решение стать семьёй.

2. Ты не можешь заставить другого человека измениться, пока он сам этого не захочет. Банальная истина, но запретный плод сладок. Чем больше шантажа, уловок и угроз получает объект, тем больше шансов, что выйти из замкнутого круга будет невозможно. Все подобные манипуляции только усиливают адреналин и желание сделать наоборот.

3. Ты всегда будешь испытывать чувство вины. Особенно в том случае, когда решишься разойтись с человеком, состояние которого ставит под угрозу твоё психическое и физическое здоровье. Оставила человека (и не чужого, а мужа! Или почти мужа) в беде, обрекла на медленную гибель и тяжёлую судьбу.

Особенно наблюдательными становятся многочисленные родственники, которые разжигают конфликт на почве твоего эгоизма и разрушенной семьи.

Такие мужчины любят только водку. Или пиво. Но, как показывает практика, начинается с одной бутылочки пива, а заканчивается литрами водки. И потом не жди, что тебя будут жалеть. Это твой выбор. Когда мы наступаем на гвоздь,

то убираем ногу, не надеясь, что гвоздь затупится и перестанет рассекать нашу пятку. Так же и тут. Ты либо живёшь в страхе, сомнениях и комплексах, либо уходишь. Другой вопрос, почему ты не уходишь от человека? Потому что страшно вернуться туда, откуда тебя забрали? Страшно оставить детей без отца? Или совдеповские установки, которые впитались с кровью в гены от мамы и бабушки, пропагандирующие лозунг «Не оставляй детей без отца!», «Я терпела твоего папу, и ты терпи», «Что скажут люди? Не позорь семью», мешают встать и уйти? Мужчины-абыюзеры не меняются. Они с каждым разом становятся более уверенны в том, что раз стерпела один раз, то будешь терпеть и все последующие. Ты в этом случае жертва, но это твой осознанный выбор, с которым необходимо попрощаться при условии, что ты хочешь нормально жить. В случае, когда ты станешь жертвой домашнего насилия, вариантов уйти будет мало. Тираны, как правило, умеют настолько сильно морально подавить личность в девушке, что она действительно верит в то, что никому не нужна, жизни не будет, а единственный вариант – терпеть. Но, запомни, пожалуйста, такую вещь, что никто не будет любить тебя, пока ты сама этого не сделаешь. До тех пор, пока ты прикрываешь его рукоприкладство, пьянство и дебош, есть риск остаться именно жертвой, надеясь на то, что он изменится. Пока не будешь уважать себя, будут и бить, и вытирать ноги, и унижать, а ты будешь терпеть, оправдывать и по ночам грызть локти, что не ушла раньше.

Коморбидные расстройства личности.

Тут скорее следует обратиться к молоденьким девочкам, которые томно вздыхают при виде «плохого мальчика». В любом обществе, в любом возрасте и социальном статусе есть человек, который может напиться и не выйти не работу, гонять на красный, постоянно шутить и быть заводилой в компании. Среди таких существуют люди, которые отлично совмещают ответственность и безответность, но это крайне редкое исключение. По большому счёту, безответственный мужчина, который был забиякой в школе, не становится хорошим и послушным, прилежным и покладистым. Чтоб точно описать эту категорию можно назвать несколько тенденций, сопровождающих плохишей: нецензурная лексика, алкоголь/сигареты, беспорядочная половая жизнь, драки, вспышки агрессии. Сомнительный набор для человека, с которым хочется строить семью. Очень часто ситуации, в которые попадают такие мужчины, сопровождается полиция, и заканчиваются они довольно плачевно. Замучаешься бегать по СИЗО в поисках благоверного. Подобное поведение может быть нормальным лет до 20-ти, когда ещё остался ветер в голове, а о создании семьи думать рано. Он просто не понимает зачем хранить верность, идти в загс и делить одеяло с кем-то другим, потому что у него такое окружение. Можно стать ему подобной, влиться в тусовку и верить в слоган «Sex, drugs, rock'n'roll», но увы, счастья не прибавится. Поэтому, выбирая человека на долгий и крепкий союз, знай,

что этот вариант не подходит. Пойми, всё, что можно получить в таком партнёрстве – расшатанная нервная система, полупустой кошелёк и комплексы. И не удивительно, что тянет именно к таким. С ним эмоционально, ярко, спонтанно, грубо и открыто. Но когда эмоции утихнут, то ты осознаешь, как тобой пользовались, топтали чувства и трепали нервы. Ты осознаешь, что хочется семью, уюта и чай по вечерам, а не ночные забеги внезапным автостопом. Самый лучший вариант, когда встречаешь такого мужчину – снять розовые очки и чётко посмотреть на него, рассматривая каждую деталь. Они не меняются, поэтому максимум, что можно вынести из подобных отношений – эмоции, страсть и хороший секс. Плохие мальчики парадоксально хороши в постели. А каждая девочка хоть раз влюблялась в плохого парня из зарубежных фильмов, которые являются олицетворением похоти и разврата. Даже не знаю, стоит ли расписывать недостатки отношений с человеком, который спокойно относится к двум работам своей женщины, но всё же несколько абзацев стоит расписать. В обществе принято называть альфонсами мужчин, которые любят жить за счёт женщин. Обычно получается союз взрослой женщины и молодого парня, но за последние пару десятков лет ситуация изменилась в корне. Теперь уже молодые дамы во избежание одиночества пригревают и содержат мужчин. Возраст, социальный статус, внешность – не являются показателями вычисления жигало. Даже, вооружённая критериями альфонса, скорее всего ту-

да попадёт, ибо очарована снисходительностью, нежностью, лаской, которой ей так не хватало. Все мы в поисках любви, заботы и уюта. Отношения стремительно развиваются, и мужчина паразитирует за счёт девушки. Со временем становится трудно понять, изменить и абстрагироваться от подобного натиска мужчины. Поэтому следует трезво оценивать финансовое положение и намерения мужчины, прежде, чем идти в загс. Вроде просто. Идём дальше.

Родители – самые близкие, родные и незаменимые. Любить своих родителей нужно, важно и хорошо. Плохо и грустно, когда жизненные ситуации складываются по-другому. Но, если мужчина до 35 лет не смог полюбить другую женщину, кроме мамы, то это, как минимум, странно. Настораживает, что к такому возрасту нет семьи, детей, бывшей жены и совместной ипотеки (не главный показатель, разумеется). Допустим такой вариант, что своего человека на пути не было, а тут вы, как для него созданы. Тогда придётся пройти проверку у его мамы и завоевать её любовь и доверие. Случай выигрыша приравнивается к нулю, потому что, вероятнее всего, у мамы нет мужа, а сын является его заменителем. Сын заботится о ней, как муж. Она заботится о нём, выполняя своё предназначение. На подсознательном уровне мужчина ищет женщину и хочет семью, но в реальности его семья – мама, которая выучила все его вкусовые предпочтения и по четвергам готовит борщ, а не рассольник, складывает носки по дням недели и шампунь выбирает неизмен-

ный. Объяснять это новой женщине будет трудно, сложно и опрометчиво, ибо проще остаться с мамой в своей зоне комфорта.

Если желание быть именно с этим мужчиной сильное и взаимное, то возможно шансы на успех будут удвоены и удовлетворены. Хорошо, если мужчина всё-таки обладает чувством долга и ответственности, не ссылается на вкусовые предпочтения мамы. Плохо, когда он всегда ставит мнение мамы в приоритет. От него часто можно слышать фразы, что-то вроде: «А вот мама это сделала. А мама бы так сказала» и всё в подобном роде. Как только эта фраза начинает звучать всё чаще, задумайся, не являешься ли ты второстепенной женщиной в его жизни.

А если рассмотреть его прошлое и обнаружить детей и несостоявшийся брак? Совсем страшно становится, если дети есть, но мужчина о них не заботится. Тут даже много говорить не хочется, потому что каждая женщина желает лучшего своим детям. И если он оставил своего ребёнка, будь уверена, что с твоим может случиться такая же печальная история. Моё отношение к таким недомужчинам категорично и отрицательно. Не должен называться мужчиной тот, кто сбегает во время трудностей, не испытывает чувства вины, а самое страшное – не умеет любить родное. Если бросает детей, бросит и тебя, хоть с ребёнком, хоть без него. В моей жизни есть десятки примеров, когда девушки, рожая примерно до 23-х лет оставались одни с детьми на руках. Все биологи-

ческие отцы в стороне и понятия не имеют, как поживают их чада. Только спустя несколько лет после рождения, когда они становятся никому не нужны, появляется смелость назвать себя отцом и поучаствовать в воспитании. Тот момент, когда уже точно не нужно. Но, конечно, дети – это лучшее в нашем мире. То, ради чего мы идём вперёд, становимся лучше и видим мир в ярких цветах. Поэтому радушное отношение отца к своим детям должно быть априори, и тебе не следует обрывать эту связь и пытаться быть главнее, чем его ребёнок. В принципе, любое из этих явлений лечится и поддаётся апелляции, и, если уж хочется провести жизнь именно с таким мужчиной, то нет ничего плохого в попытках сделать его лучше. Его взаимное желание благоприятно скажется на совместной жизни, имея накопительный эффект.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы сейчас стоим у новых истоков мудрости, где созданные временем парадигмы, не работают. И это огромный плюс для тех, кто желает расти и развиваться в отношениях. Система ценностей, придуманная сотни лет назад, перестанет работать. Отголоски феминизма, равенство полов и ещё десятки факторов предлагают сейчас людям рациональный подход к институту семьи и брака. Это безоговорочное преимущество современных отношений, которые даруют нам десятки возможностей создавать крепкие семьи и счастливые браки. Люди, которые находят своё успокоение не только в жилетках друг друга, достойны уважения. В таких отно-

шениях они слышат и слушают, подогревают интерес не сценами ревности, и самое главное – уважают личные границы каждого. Осознанные отношения, в которых работают и голова, и сердце, но в равном количестве разума и эмоций. Отношения, в которые вступаешь только головой, не гарантируют определённого финала. Брак, семья, дети или их отсутствие – это не цель отношений. По-хорошему, нужно быть вместе, чтоб развиваться, как личность, строить новую ячейку общества, но не строить глобальных планов о развитии отношений. Потому что развитие – это всегда хорошо. Развиваться в отношениях – ещё лучше. Но, если в отношениях одна цель, то что будет потом? Когда свадьба, дети и совместный быт. Что вы будете дальше делать? Ставить целью дожить до старости и умереть в один день? Или развестись и отсудить алименты? Конечно, нужно смириться с тем, что у любого человека есть за плечами узелок с воспоминаниями. Не стоит за это упрекать и подозревать. У каждого человека есть в прошедших днях то, что навсегда оставит отпечаток в памяти. Это неизбежно. Может это дети или штамп в паспорте, совершенно не важно. Если один принимает другого, то целиком. Прошлое – часть нашей жизни. Талант говорить красиво развит не у каждого, но говорить открыто об отношениях нужно. Не следует искать советов на стороне и выносить сор из избы, запуская в отношения всех, кто этого хочет. Отношения – два человека, которые сегодня ругаются, а завтра мирятся и едят из одной сковородки жареную

картошку. И никому в голову не придёт искать умиления в подобной сцене. Потому что те, кого посвятили в ссоры и быт, будет использовать одно клеймо. Так устроены люди, и это нормально. Для каждого разный предел и допустимые в отношениях нормы.

Играя в игры, нужно помнить, что игра в одни ворота – заведомо обречена на провал. Не нужно упускать из виду чувства и отдаваться сиюминутным импульсам. Нужно думать головой и самостоятельно решать, как поступить в той или иной ситуации, не приковывая взгляды окружающих и не демонстрируя неземную любовь, которой по факту нет. Счастье любит тишину, не забывайте.

В конечном счёте, выбирая партнёра следует запомнить одно, самое главное, правило – выбирайте собственным сердцем, не забывая подумать. Учитесь прощать, учитесь уважать друг друга, искать компромиссы и не пускать в свою жизнь посторонних. Всё чаще мне задают вопрос: «А ты правда считаешь, что счастье в наличие мужика рядом?». Да, ребят. Правда так думаю и живу с этим понятием. Потому что верю в счастье, как в совокупность мужика, хорошей стабильной работы и здоровья всех близких. Она делает полноценно счастливым. Каждый день, каждую минуту ты любишь всё, что есть рядом. Испытываешь трепетные чувства, напрочь забыв о наплывах депрессивных мыслей. Ты радуешься, озаряешь собой пространство вокруг. И притворяться для этого совсем не нужно. Я не соглашусь в том, что

счастье – сиюминутное мгновение в виде бабочки на цветке, подаренных роз ночью под луной, стихов на лавочке в парке, запущенных в небо шаров и первого поцелуя. Убеждена в том, что эти прелести можно развидеть и без наличия мужского плеча рядом. Радоваться мелочам вне зависимости, есть ли человек, который встретит вечером дома и побеспокоится о тебе. Такого отношения всегда хочется. Любому адекватному человеку любого пола, как бы он ни отрицал, хочется это испытать и пережить. Сначала нас всегда встречают мама или бабушка, или папа с поводком для собаки. Тот, кого мы бережём и любим, стоит на пороге и радуется тому, что мы пришли. Потом таким человеком может стать подруга, соседка по общежитию, женщина, у которой арендуешь комнату. А когда нет такого «своего человека», то невозможно назвать себя счастливым. В моём случае именно так, но я не предлагаю придерживаться этой теории.

Имея хорошую работу, адекватный заработок и способность оплачивать бытовые расходы, аренду и новые сапоги, не всегда понимаешь для чего так живёшь и почему всё чаще сбегаешь из этой пустоты. Оттуда, где явно не хватает тепла и уюта.

Да, там свобода, интересы, развлечения, и ты правда это любишь и балуешь себя всем, что можешь позволить. Это покруче «Нескафе» у полярников, когда доволен и счастлив от реализации своих желаний. Но по возвращению домой, это отходит на второй план. Потому что дом – там, где ждут.

Ведь действительно важно не просто позвонить, а обнять и рассказать, как прошёл день, что произошло нового. Накормить его ужином и отправиться спать, уткнувшись носом в плечо и не беспокоясь о том, что происходит за окном.

КАРИНА ДОРОНИНА

Мир меняет только тот, кто уважает себя.

От автора.

Я очень долго думала, как бы мне так интересно начать, чтобы наповал с первых строк. Мучительно ловила вдохновение, выжимала все, что можно из бессонных ночей, поездок на набережную, прогулок по лесу, – и ни черта. А потом я решила начать с начала и с правды.

Автобиография или любое произведение, где за основу берутся события из жизни, сложны тем, что ты неизменно будешь подыскивать себе оправдания ради красоты причинно-следственного кружева. «Косячнул – осознал – донёс до общественности. Молодец, садись, пять». Но только весь изюм в том, что так не бывает. Или почти не бывает. Такое произведение не зацепит, не поможет, не достанет до печенок, потому что будет враньём. Зачастую люди понимают что-то только к концу жизни или не понимают вообще. Мы ошибаемся, делаем убийственно неправильные выводы, плачем, пробуем жить по-другому или не пробуем, но никто

не может похвастаться идеально выверенной, обдуманной и понятой до каждой мелочи жизнью. Я ошибалась много раз, но в одном я оказалась безукоризненно права – жизнь многогранна, и каждую её грань нужно прочувствовать. И я хочу рассказать без обиняков и притворства обо всем, что сделало меня мной. Я не буду приукрашать эти строки искусственными выводами или героическими поступками, мудротой или прагматикой в десятой степени. Я вспомню все с того момента, как считала себя нулем и расскажу о каждой грани, мною осознанной, на пути к самоуважению.

Быть умненькой задним числом могут все, а я попробую не стесняться своей первоначальной глупости, потому иначе просто нечестно, потому что любой путь начинается с первого шага.

От нуля до самоуважения. Мой путь.

Грань 1. Отчуждение.

Я всегда чувствовала себя чужой. В школе, дома, среди знакомых. И я рада была бы в глубине души посчитать это преувеличением, но нет. С моих 14 лет – это слово-самоощущение залегло в сознании, и началось неисчислимое количество попыток всё поменять. Тогда я впервые совершила свою любимую ошибку, – поставила себя в оппозицию всему на свете и, естественно, вскоре начала получать по ушам. Но по порядку.

Когда человек говорит, что он чужой – он, как правило, подчеркивает: чужой в этом обществе, стране, компании. У меня было не так. Я просто считала себя чужаком, я своих не находила, я своего не чувствовала. Вообще. Я то крутилась волчком, то залегала на дно, – не могла найти себе места. Мне не было покоя. Мои подростковые годы были тяжелыми – школа моя была далеко от дома, поэтому приезжая в понедельник, оставалось только слушать, как одноклассники вместе весело гуляли выходные напролет, кто кого поцеловал, кто кому дал в ухо, кто кому что сказал. Слушать и прямо-таки чувствовать, что ты на обочине, все пропустивший неудачник. В старших классах все разделились на стайки, и после уроков жизнь начиналась заново, но у меня была художественная школа и явка домой в 8.30, и совершенно непонятно зачем, – дома родители ругались. Тогда казалось, что все из-за меня. Сейчас кажется, что много на себя брала. Дело было не во мне – в том, что любовь редко выживает в браке – среди взаимных упреков, усталости и бытовых дразг, но мне влетало постоянно. Я себя ощущала причиной – ходячей, бесполезной и бестолковой причиной того, что мама опять плачет, а папа кричит и злится. В памяти всплывает период, когда я плакала каждый день несколько месяцев подряд, мама плакала в соседней комнате, а папа нес злой пьяный бред. Сейчас пишется равнодушно, тогда было до одури обидно. Но я знала, что все равно этот день закончится, и я лягу спать, и хоть на какое-то время окружающий мир от-

валит от меня. Наверное, это то, что реально меня радовало тогда – сон. И еще я уходила в рисование, но художка закончилась, а меня было решено не отдавать в художественное училище. Я помню, что две эти школы были двумя разными мирами. В одной – меня не замечали, в другой – я нравилась преподавателям, дружила с мальчиком, смеялась. Но все равно мне не хватало опоры, не хватало какой-то подпитки, отдушины. Тогда ещё я не понимала, что всё это уже есть внутри, надо просто немного отчистить мировоззрение от отчаяния, а я всё чего-то ждала: валентинок от тех, кто нравился, уважения от друзей, перемен, и всё время обламывалась. Подруги у меня были такими, с которыми и врагов не надо, постоянно напоминающие мне, что я некрасива, не забавна, не заслуживающая ничего толкового девочка, то ли дело они – королевы местного разлива. Но, конечно же, я слушала и впитывала в себя этот псевдодружеский яд, думая, что, когда больно – это естественно. Только это естественно, когда мы лучше становимся, а не тогда, когда скатываемся еще глубже в депрессивную яму. Наверное, мне так было страшно остаться совсем одной. Иной причины «дружить» я сейчас не вижу.

Я сделаю отступление, потому что мне очень тяжело писать о школе, – начинаю думать, что все делала неправильно, мысленно исправлять то, что намертво начертано в моей истории, стыдиться себя и своих решений. Кам-

нем лежит на душе ситуация, когда я вместо того, чтобы взять себя в руки, заперла выпускную работу по композиции и живописи. Вместо того чтобы уйти в учебу и попробовать поступить в мед, нарочно не делала ничего, презирая «всю эту систему». Вспоминаю, как путалась в людях, не в состоянии правильно построить отношения, здраво оценить ситуацию, найти решение. Но я обещала быть честной до конца, и, если совсем честно, в глубине души я надеюсь помириться с собой-подростком, приняв в свою жизнь эту нескладную, невезучую и никудьшинную девочку, перестав уже от нее бегать и отрекаться.

Я думала, что я не достойна никакого места под солнцем, – лишняя, бракованная. Я не считала себя ни красивой, ни умной, ни заслуживающей чего-то выдающегося, считала себя виноватой в ссорах родителей, в неудачах со сверстниками, в том, что провалила выпускной экзамен в художке. Руки опускались, я видела в себе посредственность, заурядность, серую мышь. Серую мышь, которая никак не найдет своих мышей. Вот так бытие определяло мое сознание в мои подростковые годы. Папа почему-то всегда разговаривал со мной только криком, мне тыкали беспорядком в комнате, неумением готовить, желанием накраситься. Все во мне было плохо. Проблемы, которые были вокруг и внутри, создавали постоянный гул, как от трансформаторной будки, и я, правда, не знаю, как получалось справляться без лекарств.

Помню, как заболела и каждый день видела из больничного окна красную убитую кирпичную стену, и такой дикой тоски и скуки я больше никогда не испытывала в жизни. И я не знаю, кто придумал байки про прекрасную юность и беззаботное счастливое детство, потому что жить, не понимая, кто ты и зачем, где твои, испытывая постоянно себя на прочность – слабо напоминает что-то прекрасное. Но отдам себе должное – я люблю сейчас и любила тогда доводить все до феерических крайностей. Будучи угловатым и неказистым подростком с кучей комплексов, я перешла в другую школу, напялила на себя вещи не по размеру, объявила себя начинающей реп-звездой и старалась не замечать ни улыбок, ни насмешек. Как же сейчас было бы стыдно наткнуться на те песни, которые я успела записать. Но, тем не менее, так начиналась борьба против всех – с борьбы против правил и условностей, с борьбы против всех, кто не понимал и не принимал. Перейдя из одной школы в другую, потому что стало невозможно находиться в психологическом вакууме, я выбрала пару девочек, и стала вести себя противоположно той десятикласснице, которой я была в прошлой школе. Это дало свои результаты. Мальчик, который в новой школе перед всем классом признался в любви, впервые показал, что наличие мужчины не спасет тебя от себя самой, от отчужденности, от отсутствия своего места. Вообще ни от чего не спасет, кроме скукотищи в пятницу вечером. Помню, меня эта истина как током шарахнула, потому что я, как и мно-

гие, как и все, думала, что вместе с любовью в комплекте идет самосознание, самоуважение, счастье, и только она тебе место в жизни определяет. Ох, и больно будет взрослеть. А потом мальчик подарил мне тату-машинку, и я стала украшать районных пацанов красотами собственного сочинения, влюбленный малыш дарил цветы и неумело целовал, а я его портила, как только можно. И этот же мальчик, кстати, положил начало целой эпопее под название «Я плохая и хуже уже просто некуда». Это ужасно, на самом деле, даже в начале пути не верить, что ты лучшее из того, что создал этот Мир, а думать, что тебе уготована судьба гадкой и противной злыдни, которая не может просто быть хорошей, не может даже со всеми усилиями полюбить того, кто полюбил ее, ведь должна же! Мне тогда это казалось диким. Вот он есть, этот человек, ты ему нужна, а ты вообще ничего не испытываешь – как же ты так можешь, бессердечная ты тварь? А все же ведь просто – папа должен закладывать девочке нереально крепкий фундамент, состоящий из уверенности в себе, из легкого пренебрежения к первым десяти встречным и одной-единственной фразы: «Я вам ничего не должна за любовь. Любите? Ваше право» Эта школьная влюбленность довела и его, и чуть позже меня, до самого настоящего отчаяния. Он не понимал, что со мной не так, а я не понимала, почему не легчает, почему, когда я пахну вечером его парфюмом, я чувствую себя не только чужой, а еще и лживой. Он то нравился мне, то нет, а я вела себя как эгоистка, про-

ся забрать меня с очередного пьяного поиска себя. Я вела себя плохо – он, наоборот, был слишком хорошим, как моя мягкая пижама в совушках. Он бы стал моей первой любовью, но он был слабым. Возможно, я путала слабость и мягкость, малодушие и деликатность, жопу с пальцем, но ему я не стала звонить той зимой, когда степень моей отчужденности возросла до бездомности. Он бы не вывез. Но мне до сих пор бывает стыдно, я его подломала, как ножку у табуретки, даже не пытаюсь сделать счастливым хотя бы из благодарности. Хочется попросить прощения, но все начинают с уровня «идиот», локации просто разные. Сейчас у него на память обо мне татуировка и целый список «не», чего нельзя допускать в отношениях с женщинами.

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.