

ОЛИВИЯ ТИШИНСКАЯ

Он тебя
не любит



Проект "Ночной кофе с психологом"

Оливия Тишинская

Он тебя не любит

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67806786

SelfPub; 2024

ISBN 978-5-0062-7206-4

Аннотация

«Он тебя не любит» – шорт-лист конкурса нон-фикшн литературы «Это факт! – 2022» в номинации «Психология. Саморазвитие». Будет смешно, больно и откровенно. Простым и доступным языком профессиональный психолог рассказывает о том, как узнать, любит он тебя или нет. Не банальный подход автора, выстроившей книгу в формате доверительного разговора с подругой, позволяет чувствовать себя легко и раскованно. Честные и откровенные слова о самой себе, о подругах, о мужчинах и о наших желаниях. Забавные истории, жёсткие комментарии, откровенные признания. Иногда хочется рассказать всему миру о своей боли, а иногда только самому дорогому человеку. Эта книга и есть такой дорогой друг или скорее подруга, которая помогает не утонуть в пучине боли и отчаяния, пережить одиночество, найти себя и своего мужчину. Для мужчин в книге есть пара глав для чтения. Автор иронично назвала их «синими страницами». Отдельные главы посвящены абьюзивным отношениям и сектам. В рамках проекта «Ночной кофе с психологом».

Содержание

Глава 3. Как Ирочка	16
Глава 4. Гляжусь в тебя	23
Глава 5. Не помогает	28
Глава 6. Обещал же	37
Глава 7. Я его слепила	43
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Оливия Тишинская

Он тебя не любит

В рамках проекта “Ночной кофе с психологом”
и онлайн-курса по саморазвитию “Я у меня одна”

Страница автора книги в соцсетях: https://vk.com/o_tishinskaya

Страница автора иллюстрации: <https://pixabay.com/ru/users/andsproject-26081561/>

Предисловие

У этой книги могло быть другое название, более щадящее. Например, “Книга в подарок”. Вот такое, обо всём и ни о чём. Потому что эту книгу строго обязательно нужно дарить всем девочкам, девушкам, женщинам с того самого возраста, когда каждой из них внезапно в первый раз померещится, что он её любит.

– А если не померещится? – пискнула откуда-то из глубины зала романтическая дама с тоскливым взглядом.

Померещится-померещится. Когда не померещится, вы точно сразу всё поймёте и очень сильно удивитесь, как разительно эти чувства и отношения к вам мужчины не похожи на всё то, что вы раньше за любовь принимали. Да я вам точно говорю. Прочитаете, поревёте, поразмыслите, напишите мне пару-тройку разных писем. Первое будет такое: вы ни-

чего не смыслите в любви. Последнее: о, господи, как вы были правы, я теперь встретила настоящего Его и у нас всё по-другому.

Очень рада, честное слово. Наконец-то в полку здравомыслящих женщин, знающих себе цену, счастливых и не одиноких стало на одну больше.

Итак, кому подарить.

Себе, если ты хоть раз задавалась вопросом: почему он меня не любит.

Подруге, у которой этот вопрос – лейтмотив по жизни. Особенно, если у тебя всё хорошо и ты в миллион первый раз не хочешь объяснять ей долгими ночами на кухне, что любовь – это вообще про другое. Пусть почитает сама. Давай я ей это скажу. Я чужой человек. На тебя она снова обидится, а на меня... Я практикующий психолог. Переживу как-нибудь. Тут мог бы быть смайлик. Но это же книга.

Дочери, которой исполнилось лет 13-14. Можно, здесь нет ничего запретного, чего знать девочке не положено. Поверь мне, дорогая, ей уже в школе такого понарассказывали, что давно пора брать всё в свои руки и давать нужный и правильный контент, чтобы избавить меня от будущих толп клиенток с психологическими травмами от школы. Будем считать эту книгу таблицей умножения. Выучили в начальной школе, может быть пригодится. Будем надеяться, что нет. На крайний случай подруге подскажет. Достанет книгу, подарит, отпустит с богом и спать пойдёт спокойно, а не как ты.

Вообще всем и мужчинам в том числе. Пусть знают, мы их раскрыли.

Парни, если вам вдруг попала в руки эта книга дома, без паники. Возможно, очень может быть, ваша образованная возлюбленная просто решила почитать психологический бестселлер. Специально для вас, дорогие мужчины, в книге есть синие страницы. Вас же так с детства учили? Синее – для мальчиков. Розовое – для девочек. Так вот, вся книга – розовая, за исключением нескольких страниц. На них описано, как применять женщину. Шутка. **На них есть умные мысли о том, как любить женщину, как понимать, что ей плохо, хорошо, никак, чего она хочет и так далее.** Не все секреты. Однако вам хватит, чтобы вдруг стать почти сказочным принцем. Но только в том случае, если вы её по-настоящему любите. Если не любите, так и скажите и уходите один раз и навсегда. Пока она книжку не дочитала. Потому что когда она всё поймёт...

Надеюсь, что вы уже поняли.

Я не буду долго мучить вас умными разговорами ни о чём. Мы будем с вами болтать о них, о нём, о подругах, о разном. Как на той самой кухне. Заранее скажу, что жалеть я никого не буду. Разве что изредка и совсем чуть-чуть. Но и не брошу. Мы своих не бросаем. **Мы же все там были, правда? В этой истории, в которой он тебя не любит.** Здесь-то мы можем себе честно признаться в этом.

Вдруг мужики узнают, что тебя кто-то не любил, бросал и

всё такое? О, а ты-то ему сказала, что от тебя ещё никто не уходил... Об этом тоже поговорим.

Спокойно, дорогая, мужиков нет, они ушли искать синие страницы. **Здесь, как в сказке, главное вовремя и правильно послать.**

Итак, готова узнать всю правду о себе и о них?

Смелая какая, ты посмотри.

Тогда вперёд!

Как правильно читать книгу

Облегчу тебе задачу.

Можно запастись носовыми платками, можно чаем или кофе. Ведёрко мороженого тоже вполне сойдет.

Для особо вдумчивых и обязательных – ручка и блокнотик. Конспектировать будем, мысли умные выписывать, чтобы цитировать подругам или себе напоминать иногда.

Особо настоятельно рекомендую не пропускать ничего в книге.

Здесь есть разделы:

Минутка юмора.

Минутка науки.

Минутка боли.

Минутка медитации.

Психологический совет по-дружбе.

Не пропускай их. Тут каждое слово призвано тебе помочь и, если тебе кажется, что минутка науки – это что-то из ряда вон неинтересное, а минутка медитации – для фей каких-то

не от мира сего, то позволь тебе напомнить, сколько часов, дней и ночей ты уже потратила на человека, который тебя не любит. Это была минутка боли. Там уж точно счёт не на минуты шёл.

Я точно знаю, у тебя времени хоть отбавляй.

Читай скорее и начинай новую нормальную жизнь.

Глава 1. Удиви меня

Для начала попробуй мне рассказать что-нибудь, чего я не знаю. Я это всё сто раз слышала. Но ты попробуй. Сразу выясним, что к чему, и пойдём разбираться детально: смотреть, анализировать, плакать, смеяться, бросаться вещами, смотреть в зеркало, любить себя, меня, всех.

Давай, рассказывай.

Плохо? Больно?

Подозревала ведь. Знала, что не любит.

А на что надеялась?

Полюбит? Вот так вдруг...

Одной любви хватит на двоих? То есть, понимаешь, что он всё равно любить не будет?

Поймёт, что ты лучше всех? Ну, признайся, лучше, чем какая-то конкретная другая?

Может, просто не хотела быть одна? Опять одна...

Хотела как все. Или как все на фотографиях в Интерне-

те. Это же просто фото! А знаешь, что пенку в рекламе пива делают из мыльных пузырьков, взбитого масла и прочей дряни? Она не настоящая! Улавливаешь мысль? То-то ж...

Нет, ну всякое бывает, конечно, но чтоб не любил, не любил, а потом прозрел...

Да ну, так даже в сказках никогда не было. Любой приличный принц и даже Иван-дурак и Емеля едут сразу за конкретной невестой. Себе или царю, это ещё вопрос, но в итоге она достаётся победителю. А не царевна гоняется по сказке из угла в угол, пытаюсь превратить Ивана-царевича в бревно и утащить его в свою избушку на болоте. Не обижайся, конечно, ты не Баба Яга.

Но в данном случае и не царевна. Прости ещё раз.

Давай начнём с простого.

С него.

Ты плачешь дома, потому что он где-то не с тобой. Давно. Регулярно. И на твою планету его заносит редко. Иногда. Очень нечасто.

Как ты думаешь, чем он занят? Сидит дома в углу рыдает: ах, какой я сухарь, не достоин такой прекрасной леди? Конечно, нет. Ты сама это знаешь. Он прекрасно проводит время привычным ему образом и ни минуты не парится, что ты страдаешь.

А знаешь, почему?

Он тебя не любит.

О, предвижу твой аргумент. У каждого должно быть своё

личное время, у него мама, сестра, брат и бабушка, которому нужно покупать хлеб с маслом. Он устаёт на работе, он занят хобби или встречей с друзьями. Хорошо, а чего ж ты в своё свободное время – а оно у тебя автоматом тоже свободное в это время – сидишь дома и рыдаешь? Иди к подругам, в тренажёрку, по магазинам, книгу почитай, фильм посмотри, маме позвони. Заведи хобби, купи собаку и выгуливай её. Больше шансов познакомиться с нормальными людьми с общими интересами.

Ой. Я знаю, ты боишься выходить из дома, потому что вдруг он придёт, а тебя нет. Ты ж себе не простишь! Вот она, судьба пришла, а ты неизвестно где была.

Так стоп. Давай сейчас быстренько проанализируем. Тебе там было хорошо? Ну, там, где ты была без него? Скорее всего, да. Ты, наверное, несколько раз проверяла телефон и вспоминала о нём. Но без него было хорошо, а с ним было бы хуже. Точно тебе говорю. Ок, покрути головой. А если честно ты и сама знаешь, что было лучше без него. Спасибо, что согласилась. В нашем деле главное – честность.

Глава 2. Не ври себе

Вот мы так через откровенный и болезненный разговор всего в несколько страниц быстро пришли к тому, что рушит любую логику подруг, мамы и женских журналов на корню.

Это то, что я, как психолог, скажу тебе без долгих дорогостоящих встреч, на которых ты будешь плакать на диване о нём. Я тебе скажу сразу: ты врешь себе.

Перевари это. Можешь отложить книгу, раздосадованная и гордая, походить по комнате, повозмущаться.

Действительно, откуда же мне знать, что у нас всё было по-настоящему, а потом раз и закончилось. Я же первый раз тут у тебя на кухне сижу. Милые чашечки, кстати.

Ну, а что, я же обещала минутку юмора.

Я подожду, когда твой гнев спадёт и ты начнёшь (я точно знаю) доказывать мне, что у вас всё было на самом деле и ничего ты себе не врала ни разу.

Знаешь, сколько раз я это слышала? Сейчас была минутка боли.

Ладно, я сама себе кофе налью, пока изливается твой праведный гнев на меня, а то мало ли, вдруг ты вместо сахара мне соли насыплешь.

Поговорю пока сама с собой или с теми, кто готов хотя бы читать дальше, даже если ещё не признает этой правды о себе.

Помнится, на проекте “Ночной кофе с психологом” я этому феномену посвятила целый эфир. И ещё могла бы раз десять повторить с разными историями, примерами и обстоятельствами повествования. Хотя, так или иначе, все они об одном, о лжи.

На самом деле порочный круг этот для многих начинается с детства, когда родители или другие близкие к малышу люди пытаются ему объяснить, что иногда можно сказать не всю правду, что-то скрыть, что-то не договорить. Например,

сказать бабушке, что пирожки вкусные, хотя их даже собака есть отказывается. Пример из жизни, я тебе говорю. Кулинарный ужас. Так почему не сказать человеку правду? Способы же есть. И довольно мягкие.

Пощадим старость? Ничего, что бабушке 50 лет только? Там до старости ещё сотни отравлений. Просто сказать, что пирожки не её, а вот цветы выращивать (тоже из практики), вот это прямо её. И все живы, и польза есть. Как минимум красота.

Тут на сцену сразу выходит такая штука развесёлая, которую у нас тоже пресекают в детстве и на корню: отстаивание своих личных границ.

Это будет у нас чуть позже. А сейчас вернёмся к тебе, дорогая. Успокоилась?

Продолжим, с богом. Итак, в самом начале отношений, конечно, всенепременно и строго обязательно под влиянием тонны стереотипов, комплексов и прочих странных вещей люди почему-то врут друг другу, как будто конкурс объявлен, кто кого. А ведь поначалу казалось, что он и она искали отношений, хотели понравиться друг другу, а не перевернуть друг друга.

С одной стороны, опытные люди могут провести параллели с животным миром, где, как уверяют зоологи, распушить хвост, надуть зоб и ловко треснуть соперника рогами – это и есть показатель того, что ты невиданно хорош и намного больше и круче, чем могло показаться на первый взгляд.

Это верно, но отчасти. Хвост-то у павлина и правда есть и он его демонстрирует. Победивший в поединке олень действительно здоровее проигравшего, волк зубастее, медведь злее, соловей певучее. Они на самом деле показали, что имеют.

Позвольте, но у людей не так! Они демонстрируют то, чего у них нет. А иногда и быть не может.

Минутка юмора:

Мне в этом месте сразу вспоминается история о женщине, которая всю жизнь вставала намного раньше своего мужа, закрывалась в ванной, красилась, делала причёску и выходила оттуда кукла куклой, чтобы муж никогда не увидел, как она выглядит, прости господи, при дневном свете.

Прошу не путать с теми женщинами, которые это делают для себя, с открытой дверью, в то время когда им удобно. Ещё и повыпендриваются перед мужем своей новой тушью или блеском для губ, зная, что мужчины иногда любят с интересом понаблюдать это преображение.

Давайте будем честными, они не слепые от рождения. Всё, что надо, они уже рассмотрели. Есть, конечно, индивиды, которые накладные ресницы не отличат от настоящих. Но это ж краснокнижные виды. Обходите их стороной.

– И что теперь, ходить на первое свидание как серая мышь?

– Каждому своё.

Так я вообще не об этом. А о том, что ты говорить будешь,

почему и зачем и как это потом отразится на том, что он тебя не любит. Точнее о том, как получится, что он тебя не любит или разлюбит, когда узнает тебя настоящую.

Снова слышу твой скепсис и возражения:

– Никто себя не показывает лицом в начале отношений.

– О, сейчас я тебе докажу обратное твоим любимым способом: любые, особенно голливудские фильмы. Ты же откуда почерпнула все свои стереотипы о любви?

Боже, сколько скепсиса в твоём взгляде. Тут мог бы быть смайлик и не один. Но это же книга.

Это там герои творят немыслимые поступки, спасают мир, дарят букеты размером с клумбу, срываются и летят в другой город через всю Америку или ещё дальше. Они там предпринимают стопятьсот попыток завоевать свою неприступную принцессу. Есть и другие фильмы, где всё с точностью до наоборот.

Объединяет их все одно, но очень правдивое, на мой взгляд, обстоятельство. Часто и очень часто герои знакомятся в каких-то смешных, нелепых, глупых и так далее обстоятельствах. Вот сейчас подумай, представь, что с тобой такое в реальной жизни произошло. Дальше мы сидим на кухне и ты мне рассказываешь, как тебе на голову, под ноги и так далее свалился какой-то идиот, в твою машину въехал олень или сбил твой велик на загородной трассе какой-то козёл безрогий. Очень вряд ли ты бы стала рассматривать такого на роль своего парня или мужа. Это в кино всё романтично

и прикольно. Назвать тебе фильмы, из которых эти сюжеты, или ты уже сама догадалась?

Ой, ты улыбнулась. Один-то точно угадала. Хотя конкретно эта история повторяется в нескольких романтических фильмах. Я тебе потом подсказу, пересмотришь на досуге.

Только опять не копируй оттуда ничего.

Минутка боли

Откуда у вас вообще вот это странное представление о том, что мужики сидят и заучивают наизусть ваши любимые романтические комедии и драмы, чтобы потом догадаться из какой вселенной ты посылаешь ему намёк и вовремя отреагировать ровно так, как герой оттуда?

Совет психолога. По-дружбе:

Не ставь слова “мужчина” и “намёк” в одно предложение. Это плохо совместимые вещи. В самом лёгком варианте он просто не поймёт, что ты хочешь. А при плохом раскладе это как раз вариант, которому посвящена вся книга. Он тебя не любит и твои намёки игнорирует намеренно. Обрати внимание на фразу: “Я не понимаю намёки”. В переводе на мужской: “Мне наплевать на твои намёки, я ничего делать не буду”.

Глава 3. Как Ирочка

Ещё немного поговорим про враньё. Ну, как немного. Пока мне не надоест. Или пока твой песочный замок не падёт под натиском логики и здравого смысла.

– А когда будем про него говорить?

– А мы и говорим, ты просто пока меня не слышишь. У тебя там шторм внутри.

Ты оптом заготавливаешь довольно противоречивые аргументы, которые должны сразить, удивить, победить меня. Давай, не останавливайся. Потом на работе пригодятся. Будешь доказывать, что твой проект лучше, например. Или чем ты там занимаешься, когда не думаешь о нём? Есть же такие минуты в твоей жизни?

Кстати, почти на сто процентов уверена, что ты в споре с ним всегда проигрываешь. Он каждый раз тебе умудряется доказывать, что тебя любит на самом деле, в глубине души, где-то очень глубоко. Просто ты не понимаешь, как ему сейчас трудно, больно, плохо и куча дел.

У кого такие царевичи, поднимите руку!

О, лес рук! Кто бы сомневался. Плавали, знаем.

У меня тоже такой олень был. Я тоже сначала верила, потому что обстоятельства жизненные бывают разные. Особенно последние пару лет никого не удивишь концом света. Но всё это хорошо до первого прокола.

Совет психолога. По-дружбе:

На моих курсах этот совет известен, как “Совет лягушки царевны”. Это вообще моя любимая сказка. Заходите ко мне в ВК, смотрите старые эфиры, я там эту тему развиваю постоянно. Совет таков: не считайте как в сказке, до трёх раз. Достаточно одного. У вас одна шкурка и её только что кинули в огонь печи. Просто на минутку почувствуйте эту боль, физическую и моральную, от того, что ваш любимый человек выбрал только половину вас, а вторую уничтожил. Вот такая ты мне нужна, а вот такая нет.

Резюмируем. Давать вторые, третьи, пятидесятые шансы исправиться можно только детям. Они учатся жить в этом мире, в котором мы отмотали срок уже в десятки лет. Это они ещё не знают, что обои от фломастеров плохо отмываются, особенно бумажные, незаметно подстричь кота не получится и, если вытереть руки о штаны, то эти самые штаны их непременно и выдадут.

Все остальные взрослые люди 100% знают, что позвонить и отменить встречу – это норма этикета, если ты не можешь явиться, что врать не хорошо, что изменять плохо, написать “Как дела?” в любой мессенджер – это 10 секунд, а позвонить и спросить то же самое – одна минутка. На это всегда есть время, это даже твои любимые герои успевают сделать за пару минут до конца света в любом

голливудском фильме.

– Так то фильм, – возразишь ты.

– Ой, кто это тут такой умный? Пытаешься победить меня в споре? Хвалю, ты на верном пути. Следующую тренировку проведём на твоём царевиче.

Как ты интересно улыбаешься. Начинаешь чувствовать вкус жизни?

Тогда ставь кофе и неси пироженки. Я заслужила.

– А как вы поступили с тем парнем?

– Оставила навечно во френдзоне. Навечно.

Серьёзно. Даже в те времена, когда мобильных телефонов не было вообще (а я те времена застала), можно было найти способ предупредить или позвонить с домашнего позже и поговорить. Моя подруга Наташка ходила к соседям, чтобы позвонить. И это было нормально. Никто не умер. А теперь, имея телефон в руках, имея возможность решать вопросы без присутствия соседки в бигуди, человек не может вам позвонить на одну минутку? Серьёзно?! Он держит двумя руками кнопку ядерного пульта, сердце умирающего пациента, ведёт космический корабль через пояс астероидов?

Что ха-ха?

Самой смешно, да? Нет, есть, конечно, профессии, в которых люди от забора до победы пашут. Но сколько их, таких...

Такие и среди нас, девочек, есть: хирурги, педагоги, работницы предприятий, где нельзя ни на минуту отвлечься,

где вообще телефон нельзя иметь под рукой. Но не вечность же... Если человек пропал на сутки, окей, можно подождать. Но два, три дня? Неделью? Он всё это время не ел, не пил, не спал и не делал никаких других дел, параллельно с которыми и можно было позвонить на минуту тебе? Мы же с вами успеваем в перерыв позвонить детям, мужу, другу, маме, записаться к косметологу или стоматологу, ответить всем почти, полистать ленту и посплетничать и поесть, даже по магазинам пробежаться. Мы успеваем. Да нам на это даже целый перерыв не нужен, мы и за 10 минут уложиться можем. И они могут. Хватит придумывать им оправдания.

Весёлая история из личной биографии. У нас дома даже шутка такая есть про «Ленкин суп». У меня была душевная подруга, с которой мы реально могли говорить сутки напролёт. Но жили не всегда в одном городе. Так вот, когда она мне звонила, я знала, что это не на пять минут, а часа на три. Я спокойно ей говорила, что параллельно буду делать дела и.... Варила суп! Ещё тысячу дел делала, на самом деле.

Какая ты догадливая.

Современные средства связи позволяют делать это в режиме видео и прямо наглядно демонстрировать подруге твоё кулинарное мастерство. И поверь, это суперкруто!

Ещё раз: кто ищет, тот всегда найдёт: способ, время, место, обстоятельства. Практически всё подвластно человеку. Уж мобильный телефон, с которым люди вообще всё теперь делают вдвоём, тем более. Не ври себе. У него было свобод-

ное время на звонок.

Ты придумываешь ему оправдания и готова согласиться на любой бред, который он тебе будет вещать, лишь бы он снова приехал, лишь бы тянулся весь этот бесперспективняк.

Зачем ты это делаешь, я расскажу позже. Подозреваю, ты меня прямо ненавидеть будешь, поэтому я не спешу.

– Но ведь ты сама говоришь, что всякое бывает? – не уни-
маешься ты.

– Да, главное, верить, что твой избранник – секретный агент и был на миссии в Сомали, где спасал от морских пиратов... Ну давай, подскажи мне сама какую-нибудь чушь.

Знаешь откуда это?

Можно я пройду по квартире?

А, вот и они. Цитадель порока, горнило страсти и Клондайк идиотских отговорок для слезливых романтических барышень. Стопка женских романов в мягкой обложке. У тебя, наверное, и в приложении для чтения ещё сотня имеется? И на бесплатном сервере в отложенном такие с горячими мачо и томными красавицами. Я иногда заглядываю посмотреть, откуда мои клиентки приносят этот мусор в голову. Как сейчас говорят, кровь из глаз. Там что образы, что язык, что логика поступков... Фантазируют девчонки, кто во что горазд и ты с ними...

– Ты тоже пишешь женские романы!

– С козырей зашла?

Хвалю! Набираешь обороты, спорщица. О чём и речь.

Есть нюанс: мои истории настоящие, за каждым из персонажей стоит реальный человек, поэтому романов у меня мало и там тестостерон не бьёт фонтаном в потолок. Выдумывать глупости, загоняя ненастоящих героев в фантастические обстоятельства и сообщая им чувства, мысли и поступки, которых в реальности никто не совершает... Как-то мне не хочется становиться причиной твоих страданий. Поверь мне, жизнь куда причудливее бывает, чем весь этот выдуманный караул. Сейчас расскажу пару историй.

Моя подруга когда-то всё подначивала меня написать роман с названием “Так жить нельзя” о её запутанных отношениях с мужем и любовником. Запутанными они были исключительно потому, что на самом деле всех в этом треугольнике устраивали их роли. Никто не собирался разводиться, менять коренным образом свою жизнь и начинать всё с белого листа. Понимаешь? Все всем врут и это всех устраивает.

Вот и его устраивает, и тебя, кстати, тоже. Потому что так у тебя есть личная жизнь. Для вида, для других. Вот такая странная, порочная, эмоциональная, страстная. Про неё можно часами рассказывать подругам, вместе охая, ахая, переживая, приврать побольше, порыдать, посмеяться. Типа жизнь, типа эмоции. Типа отношения.

Типа.

Зато не одна, так ведь? Как все. Быть одной стыдно, ты же так думаешь? Или твоя мама? Коллеги по работе? Соседка? И вся родня вообще от Парижа до Находки. Особенно тётя

Валя, троюродная сестра внучатой племянницы твоей двоюродной бабушки. Вот на неё вообще главный ориентир.

Больно? Обидно?

Зато правда.

Ой, смотри, тут некоторые смеются. Эти сами накосячили, не под давлением семьи замуж хотят. Девчонки, салют!

В истории с моей подругой всё так и осталось, как до начала романа. Любовники расстались. Почему? Потому что удобство и привычка победили страсть. Она прошла, а любви, видимо, там не было.

Ты удивисься, но в любовь я верю.

Любовь не проходит. Всё остальное проходит. Главное, не врать себе и не принимать за любовь гормональные всплески и желание быть как Ирочка.

– Да кто такая эта Ирочка?!

– погоди, не беги впереди паровоза. На самом деле ты с ней знакома. Пирожное моё где, ты лучше скажи?

Тут ещё знаешь, какое обстоятельство нельзя упускать из виду?

Сейчас снова *минутка боли*:

Когда ты долго и обстоятельно врёшь сама себе, ты перестаёшь различать ложь вокруг. Ты будешь принимать за чистую монету его ложь, самые фантастические идеи кинематографа, откровенно надуманные истории из книг. Ты сама себя загоняешь в тупик. Поэтому не ври себе, прежде всего. Он тебя не любит.

Глава 4. Гляжусь в тебя

Да что ж тебе бедная Ирочка-то покоя не даёт!

Ну, хорошо, давай я тебя с ней познакомлю.

В нашей компании “делай как Ирочка” можно писать и говорить в одно слово и ставить #.

#делайкакирочка

Ирочка – персонаж вполне реальный, с короной на голове и звездой во лбу. Фразу эту мы честно почерпнули из уст её мамы, которая хвалит свою дочу за вообще всё и советует всем вокруг делать, как Ирочка.

– Что делать?

– Да вообще всё, в этом и фишка.

Ирочка, на современном языке, ходячий мем.

В детстве она хорошо училась, слушалась маму и прилежно ела кашу. И мама советовала всем воспитывать детей, как Ирочку, чтобы они были такими же послушными (читай “удобными”), как Ирочка и добивались таких же успехов в школе, как Ирочка. Потом Ирочка успешно поступила в университет, и там тоже показывали прилежание, усердие и прочее.

Потом Ирочка прилежно вышла замуж за хорошего мальчика, одобренного к употреблению НИИ Цитологии и генетики... Шутка! Мамой одобренного, разумеется.

Причём тут любовь?!

И ныне Ирочка продолжает также прилежно выполнять

(насаждать) предписанные правила, и муж её тоже, и дети. И несёт Ирочка людям свой миропорядок, внушённый мамой.

– Немного настораживает, – говоришь ты.

– В моём кратком пересказе – не особо.

Это человек-робот, который исполняет функции, заложенные мамой, и требует исполнения их ото всех. На нашем языке “быть как Ирочка” – это “да упаси, боже”.

Но со стороны, с точки зрения обывателя, быть как Ирочка – высшее благо. Да вот сама подумай. У неё хорошая работа в офисе с 9 до 18, муж через дорогу в таком же офисе. Детки чистые и опрятные в школу ходят. Ипотека, машина, все дела. Летом Турция, зимой парк-отель в пригороде. Не жизнь, рай. А фотки какие в Интернете, закачаешься. Тихо подышают от зависти «лучшие подруги», соседи, коллеги и вообще все. Все хотят быть, как Ирочка.

– Что ж тут плохого?

– Действительно. Ты хочешь также. Все так хотят.

Но это вывеска. Иллюзия. Кино, которое показывает тебе Ирочка и её мама, муж и дети. Если что-то в этой семье выходит из-под контроля, там сразу и всё идёт прахом: самоуважение, любовь, все чёртовы правила, моральный облик и так далее.

Муж давно гуляет вдохновенно и на все стороны. Мать уже затёрла до дыр оба дома, держа в чистоте и глубокой паранойе обоих детей. Сама Ирочка пережила не один нервный срыв, потому что к настоящей жизни, где за каждый успех

ей не дают золотую звезду, она была не готова. Она – набор функций, заложенных мамой и не более. И сама мама, как вы понимаете, давно бы попала на приём к психиатру, если бы это дело не было у нас добровольным.

– Так к чему Ирочка в нашей с вами истории?

– К теме вранья, моя дорога. Всё туда же.

Наверное, ты смотришь на многих окружающих тебя девушек, женщин и даже старушек и думаешь: вот мне бы так! Вот и с Ирочкой так же. Когда на сцене появляются чужие люди, вся её семья привычно начинает изображать счастье из рекламного ролика и гости в доме должны тут же включаться в эту игру и вести себя тоже строго определённым манером и никак иначе. Марионетки. Куклы. Ложь и лицемерие. Глубокие психологические травмы и никакой любви. Ты так хочешь?

Каждый раз, глядя на какую-то эталонно счастливую пару и вдруг пожелав точно такой же любви, останавливай себя в приказном порядке и говори: **мне так не надо! Мне надо по-моему, как будет хорошо только мне! Я не хочу копию чужой жизни, я хочу свою жизнь.**

Подсматривая за чужой жизнью, желая себе того же, помни, ты видишь рекламную картинку на обложке каталога домашней одежды и утвари. Знаешь, такие толстые немецкие журналы, в которых можно купить себе всю жизнь от трусов до гриля-барбекю?

– Я просто пытаюсь бороться за свою любовь!

– С кем? С парнем? С мужем? С кем ты воюешь?

Я тебе совершенно даром открою секрет: нельзя купить любовь и завоевать тоже.

Нет, не перебивай! Не надо ни за что бороться, отвоёвывать и кидаться на амбразуру.

Любовь прекрасна, удивительна, она наполняет, возвышает и дарит незабываемое время жизни в гармонии! Гармонии, детка! Любовь = взаимность + гармония + уважение + понимание.

Всё остальное, попытки казаться.

Попытки казаться тем, чего нет и быть не может.

Оставь эти попытки.

Ты достойна настоящего!

Вообще всего настоящего.

Тебе не нужна искажённая картинка чужой жизни. Тебе не нужен чужой мужчина, чужой ребёнок, чужой дом, чужая машина и чужая жизнь. Неужели у тебя не хватает фантазии на свою жизнь?

Если действительно не хватает, приходи ко мне на консультации. Адрес на первой странице книги. Разберёмся, по какой такой причине ты не научилась в детстве мечтать.

Будет больно, смешно и откровенно. Я обещаю.

Совет психолога. По-дружбе:

Найди в себе силы начать свою жизнь, а не копировать чужую.

Минутка юмора:

Возьми свой паспорт и сделай ксерокопию фотографии. И так не огнище, а теперь вообще до слёз, да? Вот это копия чужой жизни, которую ты пытаешься прожить.

Не смешно?

Вот и мне не смешно смотреть, как ты отчаянно упираешься и не можешь поверить, что он просто тебя не любит.

Не заставляй меня тебя жалеть. Жалость – худшее чувство в мире.

Глава 5. Не помогает

У нас у всех есть подруги, которые говорили или говорят тебе: если твой мужик плохой, отдай его кому-то другому, а бы с таким мужиком припеваючи жила, ты просто не умеешь с мужчинами обращаться и так далее.

Минутка боли:

*Гони её в шею. Это не подруга. Даже не спорь. Сделай это сейчас и ты не испытаешь разочарование потом. В самом лёгком варианте твой мужик окажется у неё, что лишний раз докажет: он тебя не любит. А она тебе потом скажет, что увела его специально. Доказать хотела, что он за любой юбкой помчится, только позови. Ага, свежо предание... В худшем: она уйдёт и унесёт все твои секреты и они перестанут таковыми быть. Ещё и сверху добавит такого, что лучшие тебе и не фантазировать на эту тему. **Запомни самую главную заповедь женской дружбы: твоя подруга всегда на твоей стороне. Всегда!** Если ты сама такая... Что ж, надеюсь эта книга попадётся твоей подруге... Кто сказал, что я добрая? Нагло врут.*

Скорее всего, у неё никого нет. Потому что счастливая подруга желает тебе счастливых отношений. В противном случае, просто тебе завидует. Даже таким твоим отношениям, в которых ты страдаешь. Зато у тебя мужик есть, а у неё нет. Зато ты можешь врать всем вокруг про счаст-

ливую любовь. А ей даже соврать нечего. Ой, кто-то узнал себя.

Больно? Обидно?

Зато правда.

Тут, конечно, обеим пора к психологу. А у меня таких экземпляров, к сожалению, очень и очень много.

Все они работают и живут под девизом: лишь бы не быть одной.

Узнаешь себя или своих подруг? Ещё бы.

Ладно, минутка тишины. Ты пока вспомни, откуда у тебя комплекс этот про одиночество. Я тебе потом подробнее расскажу, если нюансы от тебя-таки ускользнут или признаваться самой себе будет снова больно и обидно. Я для этого тут и сижу. В меня можно даже моей же книжкой кинуть, осерчав. Я всё равно останусь с тобой. Я тебя не брошу одну. Вспоминай пока.

А мы тут за твоей спиной пошутим с девочками.

Минутка юмора

Помните вот эту шутку: дружбы между мужчинами и женщинами не существует, женской дружбы не существует тоже. Так с кем дружить женщине?

С собой, прежде всего. Начни с дружбы со своей головой.

Приведу ещё один пример, когда помощь подруг, следование за толпой, в которой все парочками, приводит вот к чему.

История банальная и распространённая. Она, разумеется, одинока и давно. Он, разумеется, женат и тоже не со вчерашнего дня. У него таких, как она, по пучку в каждом городе, благо деньги и работа позволяют. Ну, а чего томиться в гостинице, если в каждую командировку можно где-то переночевать, поесть нормальной домашней еды, уютно устроившись на чьей-то новой груди?

Знаете таких? Вот и я, благодаря клиентке, открыла для себя такой интересный типаж. Некоторые очень удивятся, а некоторые сложат 1+1 и обнаружат себя в списке этого ловеласа. Ссылку на ВК дать? Вдруг на фотке он?

Шучу. Но могла бы ссылочку и дать.

Так вот. Умелый, опытный и постоянно тренирующийся ловелас довёл одинокую симпатичную девочку до того, что она изрекла фразу, после которой мне, честно говоря, каждый раз хочется надавать ремнём по ...опе: “Я готова с ним пережить что угодно, лишь бы он меня не бросал”.

Тут, конечно, надо сказать, что девочка толком проблем в жизни не видела, хотя ей далеко за 30. Но жизнь была к ней милостива. Дала нагуляться, так сказать. И, пожалуй, это её первое серьёзное испытание, которое она с треском провалила.

Однако, отдам должное мужчине: он ей сразу сказал, что не любит, но она его привлекает, манит. Экий затейник, а?

Но ещё раз повторяюсь: он был честен. А манит и привлекает, это мы, взрослые девочки, знаем, как называется:

гормоны это, инстинкт размножения. И давайте не путать физиологию с любовью.

Любовь – это единство, прежде всего, духовное. Я вас, наверное, очень сильно удивлю, но с возрастом страсти и гормоны поутихнут. И что вы тогда делать будете? Счастливая старость, как у тех в парке седых одуванчиков, вам не грозит. У них как раз любовь, а не погоня за физиологическим откликом на внешность какого-то рандомного или конкретного мужика. Они и живут так всю жизнь, душа в душу, поэтому до сих пор гуляют вечерами в парке, так и не наговоришь друг с другом за всю жизнь, так и не закончив для себя узнавать и открывать друг друга. Это другой уровень. Вообще другой. А вы снова смотрите не туда.

Больно? Обидно?

Зато правда.

Мне хотелось бы, чтобы книгу прочитали юные красавицы, школьницы. Поэтому я остерегусь называть вещи своими именами, но постараюсь максимально понятно объяснить всё же.

Минутка науки

Физиологический отклик организма на особь противоположного пола называется инстинкт размножения, гормональный всплеск и т.д. К любви это не имеет никакого отношения.

В юности и молодости он может возникать внезапно и,

действительно, связан часто с запахом, внешним видом и поведением партнёра. Вот только, господа и дамы, мы не обезьяны, не дикие животные. Мы можем эти процессы контролировать. И так и делаем. *А вот уважение, любовь, желание заботиться, помогать, сопереживать, радоваться, открывать мир вместе и вместе прожить жизнь – все эти чувства находятся сильно выше пояса и связаны с деятельностью – та-дам! – мозга, образованием, воспитанием и традициями. Ну и наличие души отрицать не будем. Духовная близость куда глубже и прочнее. Что есть, то есть.*

В качестве аргумента девушка привела пример, что они как-то пробыли вместе пять дней и три дня из них без секса. Типа вот, мы выдержим старость. Сексуальная активность на спад идёт намного раньше. Просто в 30 лет многие думают, что впереди вечность безрассудного секса. Ну-ну...

Боюсь, тренироваться придётся намного раньше. Такие мужчины не разводятся. Смысл? У него всё прекрасно. Лучше некуда. Зачем всё портить и отдаваться в руки не опытной женщине, которая никогда не была замужем, которая никогда даже в серьёзных отношениях не была, начинать всё с начала. Зачем? У него уже есть жена, которая уже всё-всё про него знает, дети, дом и так уже всё налажено и перспективы очевидны. Тем более, он честно всё сказал в самом начале.

То есть, поймите, им не движет вселенская любовь, кото-

рая дальше края неба, которая поднимет его на подвиги и поведёт вперёд к неизведанным вершинам. Его движения, простите, лежат совершенно в другой плоскости. И там лежать будут, не в том месте, так и в другом. И он выберет себе другую любовницу, более понятливую, которая не будет ждать от него предложения всего его супового набора и необдуманных поступков, типа бросить налаженную жизнь ради неустроенной принцессы, которой завтра под сорокет.

Я вам больше скажу, нормальная женщина очень сильно задумается, если мужик, связанный обязательствами, заявивший ранее, что не любит, вдруг решит развестись и переехать к ней. Это значит, что у него в специальном месте припрятана какая-то гигантская проблема, которую он вам выдаст сразу после свадьбы и ваша мечта – пережить с ним что угодно – сбудется сразу. Например, у него кредит на миллион долларов.

– Он не такой!..

– Он уже обманывает тебя, свою жену, и ещё десяток наивных барышень в соседних городах.

Больно?

Обидно?

А что ты хотела? Правда всегда не слишком сладкая.

Но заметь, она такая ровно потому, что ты сама себе враг-ла изначально. *Ты собрала из каких-то мелочей образ идеального принца, которого не было. Он, наверное, сам не подозревает, как ты его расписала в своих фантазиях. Жена*

бы точно хохотала до слёз пару часов.

А знаешь, в чём проблема? Как правило, в такие истории влипают девочки, девушки, женщины, у которых никогда не было нормальных отношений с достойным мужчиной, который её уважал и любил. Поэтому любой знак внимания, любую вежливость, любой флирт и так далее она принимает как высочайший комплимент. Посмотрел и улыбнулся – это любовь, стрела Амура сразила её наповал. Это Он! С ней так не было. Она впервые видит столько внимания к себе, своей персоне, своим делам. Добавьте сюда пару букетов курьером перед приездом, пару милых смсочек, которые одинаковые для всех, включая жену, и лежат в черновиках, банальные “доброе утро” и “спокойной ночи”, “как доехала” и пару звонков по видео, когда жены нет дома и всё, барышня поплыла.

Больно? Обидно?

Верю. Мы тебе все верим.

И всё-таки ещё раз напомним. Мужчины часто сами сообщают нам, какие отношения они намерены строить и не надо ничего выдумывать! Просто не надо!

Иди писать романы женские. Они будут тешить тех, кто ещё верит в заколдованных принцев и непреодолимые препятствия, которые разделяют героев. Тут жаль, что нет возможности голосом передать всю патетику. Было бы эпично.

Пожалуй, начитаю эту книгу, чтобы вышло ещё смешнее, а местами вообще больно.

Тогда будет полное ощущение, что мы с тобой на кухне болтаем за кофе и иногда я прямо сержусь на тебя за глупости все эти.

Почему? Потому что люблю, потому что тоже никогда не была застрахована от предательства, нелюбви и прочих вот этих женских заморочек, которые иногда очень сильно и надолго портят жизнь.

Поэтому, обладая опытом, профессий и массой знаний, хочу тебя остановить сейчас, пока ты не стала иногда ходить в декрет, чтобы он от тебя не сбежал.

Минутка статистики:

У нас в среднем в 60% случаев невеста беременна при регистрации брака в органах ЗАГС, а в 80% случаев это ж-ж-ж неспроста.

Моя знакомая регулярно ходит в декрет, чтобы у мужа не было шанса снова попытаться сбежать. У него прямо пункт в этом месте. Беременную и кормящую он её бросить не может. Чем она и пользуется. А когда дитё подрастает и идёт в школу, он выдыхает и собирается уходить. Но тут же оказывается, что скоро будет ещё один малыш. И так уже три раза было. Ждёт четвёртого.

Думаете, там было что-то про любовь хотя бы в начале? Нет. Это был тот вариант, когда “секс не повод для знакомства”. Но пришёл её папа и сказал, что это железобетонный повод.

А какую модель поведения они транслируют детям? То

есть и у девочек, и у мальчиков в этой семье модель проста: женщины шантажистки и обманщицы, так папа говорит, а мужики – тряпки, главное вовремя поймать и посильнее привязать, сообщает многоопытная мать. Даже намёка нет на уважение человека, с которым ты живёшь, с которым у тебя общие дети. Но это дома. А на улице они тоже ведут себя, как Ирочка. Все же хотят быть, как Ирочка.

Совет психолога. По-дружке:

Девочки, я вас призываю слушать своих мужчин. Они зачастую всё говорят сами и не надо за них ничего дофантазировать на досуге. Досуг свой лучше разнообразьте, чтобы лишние мысли в голову проникать не успевали.

Глава 6. Обещал же

Ну, мне дочка тоже обещает, то прибраться, то поесть побыстрее, то собраться за пять минут на тренировку.

Но он же взрослый, так и вы тоже не девочка. Простите уж. Давно пора понять, что поведение людей и их слова не всегда соответствуют реальности. Кроме того, иногда после объявления мужчины о желании связать себя узами брака, девушки начинают творить такую отвязную чушь, что избранник сразу и резко решает передумать.

Знаете, это из той же оперы, когда муж и жена узнают настоящее лицо друг друга сразу после свадьбы. Как будто сбрасывают те самые маски, о которых я говорила в начале книги, и начинается новая жизнь. Типа вот ты и попался, никуда от меня не уйдёшь, теперь я решаю, когда и что ты ешь, когда мы едем к твоей маме и сколько денег из твоей зарплаты я даю тебе на карманные расходы.

Опять привожу максимально простые варианты, не беря в оборот мужчин, у которых нет мамы и на счету денег, как звёзд на небе. Всё равно у некоторых дам башню срывает и при таких деньгах, и при таких мужчинах. Там ставки выше, а психологическая подоплёка та же. Мужчина взят в плен и теперь ему придётся расплачиваться.

Почему?!

Мужчины тоже порой перестают изображать принцев и

превращаются обратно в дерево.

Шутка.

Ладно, погрустили, посмеялись теперь серьёзно.

Мужчины часто говорят сразу, что не любят, хотят с вами просто дружить, что не готовы к серьёзным отношениям или не рассматривают таковые для себя вовсе, не хотят семью, не любят детей и не собираются строить дом. И так далее, список можно продолжать.

Тут откуда ни возьмись выскакивают восторженные бабышники, которые говорят, что все эти отговорки раньше работали, а теперь с ней, с ними он, наконец, откроет прекрасный мир памперсов, дивный мир магазинов домашние утвари, мамины котлеты и семейные посиделки на даче с патефоном.

Я специально такие дурацкие примеры привожу, потому что для большинства мужчин, которые заявили указанное выше, ваш мир выглядит именно так: заманить в плен, сделать похожим на папу вашего с лысинкой и пузиком, который боится маме поперёк даже смотреть, и заставить сажать картошку отсюда и до северного полюса. Специально нагнетаю. Специально.

Поверьте, у мужчин тоже есть свой мир, своя фантазия и свои представления о жизни. И если вам на берегу сказали, что «дружба крепкая не сломается» и секс был исключительно по дружбе, не надо бежать в салон примерять свадебное платье. Вас предупредили, вам всё сказали.

У него свой мир и тебе в нём нет места, потому что он тебя не любит.

Или вы всерьёз думаете, что мужик такой кокетливый попался, сейчас поломаётся для вида, пряча глаза за веером, пожеманится, с мамой дома посоветуется и придёт к вам. Я вся — твой.

Нет, я без ошибки написала, специально так хотела. **Просто не надо на себя примерять чужую роль. И уж тем более примерять выгодную вам роль на чужого вам человека.** Он способен принять за себя решение, жениться ему на вас или нет. И видимо, он его уже принял.

— То есть как он не хочет на мне жениться? А зачем тогда встречается?

— А должен хотеть?

На второй вопрос я даже отвечать не буду.

Хотя нет, отвечу.

Из практики.

Валера (бывший муж подруги): потому что она похожа на девочку, в которую я был влюблён в 1 классе.

Антон (тренер из моего фитнес-клуба): потому что все лучшие девчонки в компании должны доставаться мне.

Виктор (любовник подруги): она не выносит мне мозги, а жена выносит.

Ну и так далее.

***Минутка боли:** что заставляет вас думать, что мужчина, вступая в отношения, непременно хочет на вас же-*

ниться? Меня лично, это пугает в барышнях.

– Он на меня так смотрел!

– Как? Как лев на мясо?

Решение вступить в брак.

Это должно быть желание двоих, а не твоё лично.

Иначе напоминает мне истории сразу двух моих подруг. Одна на полном серьёзе посоветовала мне поводить моего друга (внимание: просто друга, не было у меня на него никаких планов) вдоль салонов с платьями и, потыкав в них пальчиком, сказать, что мне они очень нравятся. В нашем случае он бы, наверное, сказал, что все девочки хотят побыть принцессами и это нормально. На этом мы и закончили бы. Но моя подруга была уверена, как только он увидит меня около свадебного платья, сразу захочет жениться.

Ага, я прямо до сих пор эту картину вижу. *Он же просто не осознает, чего хочет на самом деле. Он же не взрослый человек, его нельзя принимать всерьёз. Ему надо подсказать, что он думает и хочет на самом деле.*

А вторая моя приятельница на полном серьёзе так делала, обращая внимание моего родственника на то, что вот свадебный кортеж, а вот свадебный салют, а по субботам все женятся и так далее. Угадайте, кто из них счастлив в браке?

Никто. Первая подруга была замужем раз семь, кажется. Я потеряла счёт где-то лет 10 назад. Возможно, я сильно преуменьшаю её заслуги. Вторая до сих пор показывает платья, а прошло уже больше 8 лет с момента начала их отношений

с моим родственником. Но она не отчаивается. Очень упорная. А перестала бы охотиться на мужчину, который жениться не собирался, уже бы дети в школу пошли, как говаривала моя покойная матушка. Дети от другого мужчины, но вы поняли, я думаю.

Минутка философии

Для меня одним из самых страшных страхов является потеря времени. Я прекрасно понимаю, что жизнь очень скоротечна. Если душа вечна, то это прекрасно. Но я живу здесь и сейчас. Я здесь и сейчас хочу почувствовать полноту жизни, каждый день узнавать и чувствовать что-то новое. Засыпая вечером понимать, что день прошёл не зря. Смотрите в ВК эфиры моего курса “Ночной кофе с психологом”, я там даю практики, которые как раз об этом, о полноте жизни.

Полнота жизни – это не дни, заполненные слезами и тупым созерцанием экрана телефона, это не слежка в соцсетях за избранником, которого надо затащить за ногу в ЗАГС. **Полноценная жизнь – это каждая минута, наполненная счастьем узнавания нового, любовью, самореализацией, отдыхом, наслаждением, миром, светом, музыкой, искусством. Чем угодно, что развивает вас и вашу душу.**

В этом мире если и есть слёзы, то они от счастья. Ах, ладно, для совсем романтичных: ещё в кино можно поплакать. Или на премьере какого-нибудь мультика. Знаю, умею, прак-

тикую.

Правда, вот в кино пореветь – это прямо я. Я знаете, как рыдала, когда в “Щенячем патруле” маленького Чейза бросили в городе?

О! Вы просто не знаете, как я собак люблю. Тоже аспект психологии: собаки любят бескорыстно, просто так. Это вам про настоящую любовь.

Глава 7. Я его слепила

Так вот, об обещаниях. Помнишь вот это: хорошо – позвоню, ладно – съездим, может быть – в выходные и т.д.

Спорим, что таких ответов в ваших нестабильных отношениях под сотню точно будет? Знаешь, что их объединяет?

Я знаю: это не обещания.

Это фраза, брошенная походя, чтобы ты отстала. Потому что он тебя не любит. Для него не важно обсуждать с тобой свои планы. Потом что это твои планы, а у него они свои.

Обещание, детка, это немного другое.

Обещание – это обсудить тему, идею, задачу. Заручиться поддержкой и пониманием, решить, когда то или иное событие произойдёт и получить друг от друга обещания сделать так, как договорились.

А вот это брошенное в дверях «ладно, съездим» – это не обещание отвезти тебя на курорт первым же чартерным рейсом.

Это значит: отстань, мне пора идти, просто отстань.

Так что давай не выдумывать.

Это просто твоя фантазия. Ты опять выдумываешь. Вообще всё. Умеешь придать любой фразе, действию, взгляду, и даже его отсутствию некий глубокий смысл.

Начнём сразу с *минутки боли*.

Ты его сама себе выдумала. Нет, не до паранойи дело, конечно. Но ты сама собрала его из тех кусочков, которые показались тебе особо привлекательными. Ты знаешь, что должно быть в отношениях, тебе книги рассказали, фильмы, ты у подруг подсмотрела. Слепила, склеила и теперь ходишь всем хвалишься. И чем больше хвалишься, тем сама охотнее веришь, какой герой героический тебе достался.

Сама в восторге! Представляю, как замирает твоё сердце, когда ты вдруг понимаешь, как прекрасен твой выдуманный персонаж! О, боже! Я сейчас плакать вместе с тобой буду. Какая любовь!

Вспоминаю историю моей близкой подруги, у которой, несмотря на обилие разного рода романов, так и не случилось той самой химии и волшебства, которые мы зовём любовью. И вот вдруг на одной из встреч по работе в нашей дорогой, во всех отношениях, столице, она познакомилась с Ним. С мужчиной, которого просто так воспитали, что он галантен, предупредителен и в меру заботлив по отношению – сейчас, внимание – ко всем окружающим дамам. Достойный внимания, в общем, мужчина. Мужская честь и мужское достоинство во плоти. Правда, не ах, чтобы красавец. Но отношение...

И дама растаяла. Подруга моя, то есть.

Что ты говоришь? Мужское достоинство? Чего хихикаешь?

А это тест был на воспитание, дорогая моя. Кого чему учили в семье. Для воспитанных людей мужское достоинство — это о нормах поведения и позиционирования себя в обществе, непосредственным образом связанных с мужской честью.

А то, о чём некоторые подумали, это одна из причин, почему ты согласна на какие угодно отношения. О, я раскрыла чей-то большой или не очень секрет. Представь, что книгу прочёл твой мачо и узнал, что он тебе нужен только для этого? А они-то годами думали, что это женщины им нужны только для одного.

1:1, котики! Вас обманывали. Вас тоже просто использовали. Не все и не всех. Но некоторые уже давно догадывались, что их роль в этом театре не самая завидная. Многим женщинам, вы не поверите, тоже нравится секс. Вы даже не представляете, насколько часто ваши женщины обсуждают в узком кругу, что он опять отказал. Особенно достаётся мужьям, которые должны быть готовы исполнять супружеский долг в любое время по одному её взгляду. Не знали? Вас именно за этим в плен и взяли, яхонтовые мои. Что значит: не хочу? Обязан хотеть, вот и штамп в паспорте есть. А раз отказал, значит налево ходит, туда всё отнёс, потому что мама, бабушка, да и все вокруг точно знают: все мужики хотят только одного, начиная лет с 16 и до 116 лет точно. Срочно собрать женсовет и выяснить, установить слежку, довести до белого каления и развода.

Сейчас, погодите. Смеюсь до слёз. Женсовет предаст меня анафеме. Но это правда. Поверьте, женщинам тоже не нравится мысль, искать себе опять какого-то партнёра, если есть вариант взять его в плен и применять по назначению, периодически напоминая про штамп в паспорте. Ещё и деньги в дом носить будет, и перед подругами не стыдно. И мама довольна. Как Ирочка прямо.

Простите, мужики.

Больно?

Обидно? Зато правда.

Итак, пока наши сильные и красивые пошли переваривать внезапную правду и плакать скупыми мужскими слезами, продолжим. История о том, что воспитанный мужчина поразил в самое сердце девушку, которая привыкла поклонников пучками считать, довольно частый случай в моей практике.

С профессиональной точки зрения я очень хорошо понимаю, откуда растут все эти представления об отношениях без обязательств, скоротечных романах и прочей мишуре, в которой принято путать секс и любовь. Но, честно говоря, каждый раз меня это удивляет и поражает до глубины души.

Физиологическое желание и душевную близость как вообще можно перепутать?

Объясните мне, как вы это делаете?

Дальше моя подруга приехала домой, сравнила с имеющимся мужчиной в своей жизни и поняла, наконец, чего ей не хватает. Секса у неё хоть отбавляй, но никто не интере-

суется, как её день прошёл, всё ли у неё хорошо на работе, никто не присылает ей забавные открытки в рабочее время и не отвечает на её смски в неурочное время.

А тот коллега по работе отвечает. Есть правда нюанс. Большая разница в часовых поясах. Когда у неё глубокая ночь, полная её романических фантазий, у него 12 дня или 15 того же дня и он в офисе за кофе без проблем может послать ей и кому угодно пару ни к чему не обязывающих фраз. В общем, он даже не в курсе, что у них отношения. Но она уже всё решила.

Ой, а чего ты краснеешь?

Опять попала? Ну, я же говорила, попробуй меня удивить.

Минутка юмора

Принц ещё не успел представиться, а принцесса уже распланировала свадебное меню, медовый месяц и имена первых пяти детей, а также успешно вложила деньги в расчёт на пенсию в трастовый фонд. И могильную плиту им обоим заказала с надписью: вместе и навсегда.

Опять обиделась? Ты-то так никогда не делала...

Только не надо мне говорить, что ты не мечтала о ваших отношениях на много-много лет вперёд. Ах, если б, да кабы... Все так делают. Все.

Не отнекивайся.

В общем, через какое-то время она ему начала писать что-то типа: люблю, не могу, хочу и прочие откровения.

И... Ну, угадай...

Конечно, он пропал. На много месяцев, пока очередная командировка сотрудников филиалов со всей России не обернулась внезапной встречей. Она все эти месяцы убивалась и страдала, не понимая, почему их любовь внезапно оборвалась. Порывалась ехать в далёкую Сибирь. Вдруг он там лежит посреди тайги, а его ногу грызёт медведь. А иначе, почему он не пишет? Надо же спасти человека.

К сожалению, с фантазёрками всегда очень и очень тяжело работать. Потому что в основе своей они отказываются признаваться, что врут себе настолько вдохновенно, что давно потеряли связь с реальностью.

Минутка науки

К сожалению, наш мозг так устроен, что радость от фантазии и реальности он воспринимается абсолютно одинаково. С одной стороны, это хорошо, когда вам нужно почувствовать, как будет выглядеть ваш успех, чего вы добьётесь со временем и вы на полную катушку пускаетесь в свои фантазии.

С другой стороны – это плохо, когда пускаясь в эти фантазии, вы придумываете отношения с человеком, который о вашем существовании подозревает лишь слегка. И в том, и в другом случае, наш мозг и наше тело реагируют одинаково. Вот что плохо. Тело и мозг запомнили, что вам с этим человеком хорошо. А то, что вы сами это придумали, мозгу неизвестно.

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.