

The illustration depicts a winter scene. On the left side, there is a vertical section of a brick wall, rendered with simple black outlines. To the right of the wall, several thin, dark, horizontal and diagonal lines represent bare tree branches. Four small birds are perched on these branches: a pinkish-brown bird at the top, a yellow bird, a blue bird, and a purple bird at the bottom. The background is a light gray, and it is sparsely decorated with small black asterisks and dots, suggesting a snowy or starry environment.

МАЛКА  
ЛОРЕНЦ

ПЯТНИЧНЫЕ  
ОТВЕТЫ **ТОМ 4**

МНОГОЕ СТАНОВИТСЯ  
ПОНЯТНЫМ

Малка Лоренц

**Пятничные ответы. Многое  
становится понятным. Том 4**

«PushBooks»

2023

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос = Рус)6

**Лоренц М.**

Пятничные ответы. Многое становится понятным. Том 4 /  
М. Лоренц — «PushBooks», 2023

ISBN 978-5-906084-61-3

Малка Лоренц – известный блогер и колумнист. Известной всему Рунету она стала не только благодаря своим емким и ироничным текстам, попадающим прямо в болевые точки или исцеляющим буквально одной филигранной формулировкой. Славу ей принес, в частности, сетевой проект «Пятничные вопросы», где она отвечает на анонимные вопросы своих читателей. У Малки Лоренц есть редкий дар – рассматривать каждую ситуацию с точки зрения здравого смысла на грани цинизма и одновременно с теплотой и состраданием к автору вопроса, отвечать предельно серьезно, но не теряя чувства юмора, смотреть на жизнь без розовых очков, но и не видеть все в черном цвете, какими бы ни были обстоятельства. Она находит нужные слова для каждого. У всех нас бывают проблемы, которые не с кем обсудить – в лучшем случае просто не поймут, а то и осудят или даже позавидуют. Возможно, вы найдете некоторые ответы здесь – или в других книгах четырехтомника.

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос = Рус)6

ISBN 978-5-906084-61-3

© Лоренц М., 2023  
© PushBooks, 2023

# Малка Лоренц

## Пятничные ответы

### Том 4

Малка, как мне забыть мужчину?

Была любовь, но во многом благодаря мне (я косячила, кобенилась) все превратилось в вялотекущее неизвестно что.

Он отдалился.

В общем, я собралась с духом и две недели назад поблагодарила его за все, попросила прощения за то, за что надо было, и попрощалась.

И теперь я немножко умираю. Да, в планах у меня счастливая жизнь, и я собираюсь заняться собой, развитием и всем прочим.

Но вот прямо сейчас я распадаюсь, меня прибывает к земле. Как мне выбраться? Как мне выключить все мысли о нем? Как мне выйти на свою дорогу? Капец как больно.

(Поехать развеяться я пока никуда не могу, морально и финансово. Я могу пока только ходить на работу.)

Если все превратилось в вялотекущее неизвестно что – какая разница, по чьей вине это случилось?

Если суп прокис, неважно, кто из вас не убрал его в холодильник, есть его все равно уже нельзя. Вы сейчас вылили прокисший суп в унитаз и оплакиваете его. Он был вкусный. Вы вложили труд. В конце концов, он стоил денег. Конечно, грустно. Опять же обедать нечем, суп-то пропал.

Но не добывать же его обратно из унитаза.

Придет время, вы сварите новый суп. А пока слейте воду, включите сериал и попейте чаю. Бывают дни без обеда, ничего страшного.

Здравствуйте! Вопрос больше философский: зачем нужны друзья? Я человек очень общительный (была), куча знакомых, контактов. А сейчас как отрезало. Посиделки с вином тяготные какие-то, совместные активные развлечения и поездки самой или с мужем получаются веселее и без всех этих неудобств, что у всех разные возможности и давайте остановимся в хостеле, а не в пятизвездочном отеле и полетим с четырьмя пересадками вместо прямого рейса. Необходимости в таком важном компоненте дружбы в России, как взаимопомощь (встретить в аэропорту, перевезти мебель, покрасить потолок, починить авто), тоже нет, все это могут сделать специально обученные люди за отдельную плату, и нет никакой необходимости напрягать этим других занятых взрослых людей. Для рефлексии и самокопания есть психотерапевт. Чтобы кто-то сказал, что все будет хорошо? Я и сама это могу себе сказать, ну или не могу, если по объективным причинам это не так или неизвестно как. Наверное, есть что-то такое, что люди находят в дружбе, что я потеряла по какой-то причине. Что это может быть?

А зачем нужна любовь? Она тоже никаких проблем не решает, и уж всяко специально обученные люди решают эти проблемы лучше.

Любовь ведь заключается в том, что ты рад видеть этого человека просто так, без всякой цели и смысла.

А если с ним тяготно и неудобства и не хочется напрягать – значит, ты не рад видеть этого человека. Значит, ты его не любишь.

Но это же не значит, что любовь не нужна. Это не любовь не нужна, это этот человек не нужен.

Вот и с дружбой ровно так же.

Здравствуйте, Малка! Спасибо вам за то, что вы делаете! Я тоже с вопросом. У меня был роман с женатым мужчиной. Длился он два года. От секса без обязательств до ухода его из семьи. Да, он ушел. Любовь такая, прямо как в книжках пишут. Я в то время на двух работах пахала, он мне не помогал, конечно, у него семья, он не мог, но любовь же, какие деньги, что вы. Пока я радовалась, что все, наконец-то мой, решился, ура, выясняется, что у него есть еще одна барышня, там вообще любовь уже пять лет, ей тоже обещано было немало, это все параллельно, как он крутился на три бабы, ума не приложу. Не об этом сейчас. Ну, стали выяснять, он поклялся, что там все, и вообще везде все, он со мной, выбрал меня, живи и радуйся. Я никак не могла проглотить эту новость, но пыталась успокоить себя тем, что это было в прошлой жизни, а теперь мы с ним и с чистого листа. И правда, меня же выбрал (господи, аж противно). Но это сейчас противно, а тогда нет, любовь. Мы начали потихоньку устраивать общий быт, но один момент меня напрягал. Он слишком часто навещал детей. Каждый день практически. Я нервничала, но дети же. Скучает. Он (типа) только из-за них и не решался уйти. И я свои страхи ему озвучивала, мол, если ты передумал, если ты жалеешь, то возвращайся, пока не съехались окончательно, и так уже будет больно, но не затягивай. Нет. Я с тобой, я люблю тебя, там только дети. Так продолжалось месяц. В один прекрасный день я возвращалась от доктора (мне была назначена гинекологическая операция, он об этом прекрасно знал) и получаю по вайберу длинное сообщение. Да, он вернулся в семью. Прости, любимая, но тут дети, бла-бла-бла. Не буду описывать все пережитое, выплаканное, сколько выпито вина и успокоительных. Кто плавал, тот знает. Недели через три завязала вялотекущую переписку с дядечками, ну чтоб хоть как-то, ну хоть кто-то комплиментик, цветочек в виде смайлика, самооценка же просто рухнула, и так была не алё. И вот один из них очень бодро начал писать и на свидание звать. Я не хотела, но дочь с сестрой просто вытолкали меня. Мне было плевать, как я перед ним выгляжу, пошла вся из себя «Мисс Страдание». Думаю, отвянет, что со мной возиться. А он нет. Поджидал у дома, цветы, ухаживания, забота, да такая, как при родителях, и то в далеком детстве. И в кафе за кофе можно не платить самой, оказывается, как с бывшим. Я, говорит, спасать тебя буду. И спас. Реально. Да так, что я и не поняла, как вот мы уже вместе, и я без него как без рук, и предложение мне, и что угодно, только улыбайся. И истерики мои перенес по поводу бывшего, сопли-слезы на его плече. С дочкой моей (ей 18) нашли общий язык с первой минуты. А того она на дух не переносила. Я даже смогла уволиться с ненавистной работы, потому что реально не могла ходить даже на одну, не то что на две, как раньше. Подруги говорят, что он специально меня дома оставил, чтоб я ему борщи варила, а я и варю, мне не сложно, я выпалась наконец-то, и мне за это еще и кофе с цветочками, а не штраф за опоздание. В общем, хочу халву ем, хочу пряники. И если бы я знала, что встречу в итоге такого, я бы всю ту историю еще три раза пережила, правда. Я для чего все рассказывала, чтоб Вы поняли, что там был ужас-ужас, а тут вон, сплошные плюшки. Живи и

радуйся. Но нет. Мне хочется общаться с бывшим. Нет-нет, встретиться я с ним не хочу. Смотреть на его бегающие глазки радости мало. И вроде все я ему высказала, и в грустных письмах, и матом, и сообщила, какая он скотина, вдруг он не в курсе. Мне 39 лет, я не маленькая, я вроде все понимаю и тем более помню, до сих пор иногда себя жаль, полгода всего прошло. Но вот. Мне просто необходимо заглянуть к нему в соцсети, по сто раз там все пересмотреть, и еще хуже – написать ему. Пипец. Я дура? Это лечится? Я уже молчу, что как-то перед моим мужчиной даже неудобно. Он, конечно, не знает, но я бы его за такое четвертовала. Ишь, придумали, с бывшими общаться. Но ладно, и не в нем дело. Мне-то зачем все это??? Я вообще себя сейчас плохо понимаю. Сестра говорит, мало времени прошло, ты сразу в новые отношения и срок положенный не отстрадала. Вправьте мне мозг, Малка. Вы это умеете, как никто.

Я думаю, дело даже не во времени. Вы привыкли жить в боевике. Где все время что-то происходит, только успевай отстреливаться. А попали в тихий сериал, где всех новостей – что нынче на обед.

У вас абстиненция, вам не хватает событий. Вы лезете к бывшему на страницу не потому, что вам его недостает. Вы туда как в кино ходите, за сюжетом. А если ему написать, так сюжет еще и пришпорить можно, а то он вялый какой-то.

Ничего страшного. Это постепенно выводится из организма.

Малка, здравствуйте. Как расстаться с мужчиной и остаться при этом друзьями? Задач две. Первая – максимально амортизировать для него эффект от расставания. И второе – остаться в дружеских с ним отношениях, потому что человек очень дорог, ни в чем не виноват и много для меня сделал. Да и вообще очень хороший. И подвопрос: стоит ли говорить ему о другом мужчине (о существовании которого в моей прошлой жизни он знает, но не знает, что отношения эти параллельно продолжались и вот дошли до взаимного желания изменить наши жизни и быть вместе). Ведь он все равно рано или поздно о нем узнает (и не дай бог узнает о моей второй жизни, которая протекала все это время у него за спиной). Он как чувствовал, всегда безумно ревновал к тому человеку вплоть до того, что видел его каждый раз, когда грипповал с высокой температурой. Боюсь, если узнает, никому больше доверять не сможет. Не хочу ему жизнь ломать. Как жить с любимым и остаться друзьями с другом и при этом никого не прятать? Прятки эти вымотали.

Перевожу на русский язык.

Вы любили мужчину, мужчина жениться не хотел (скорее всего, был женат или просто кочевряжился), вы драматично расстались, но э-э... сберегли эту любовь в своем сердце, назовем это так. Т. е. встречаться встречались, но чувак по-прежнему ни с места и каждый раз был последним. Знакомо до боли.

Когда вы драматично расстались, вас полюбил и обогрел другой мужчина, и вы согласились, потому что ну что уж теперь и вообще надо как-то жить дальше.

Драматичные встречи продолжались, т. е. генеральный сюжет продолжал развиваться, и наконец каким-то чудом вы своего красавца разжевали. Может быть, он даже развелся. Теперь надо ликвидировать побочный сюжет, да так, чтобы не испортить праздник.

Боюсь, я вас разочарую. О том, к кому вы ушли, ваш санаторий узнает в любом случае, скажете вы ему об этом или нет. Мужчины не самые умные животные на земле, но в этом месте они соображают очень хорошо. О том, что праздник готовился еще при нем, он тоже узнает, поверьте мне. Сложить два и два может каждый.

Он не первый, с кем переждали трудные времена, но от этого его горе и унижение не станут меньше. Не пытайтесь остаться друзьями, это невозможно. И вообще, не суетитесь. Не смешивайте жанры. У вас драма, а не водевиль, куплетов в финале не будет. Скажите как есть: не могу, мол, забыть и ухожу.

Мужчине легче вынести, если им играет жестокая судьба, чем если ловкая баба водит его за нос.

Мне 31 год, вот уже почти год я в разводе с отцом моего ребенка. Мужчинка после расставания начал изощренно и со вкусом «ссать под дверь» и никак не может остановиться.

Пишет кляузы в опеку, достает моих коллег, родственников, поливая меня лживой грязью, изображая обиженного в лучших чувствах отца.

Недавно переехал в мой район и начал высказывать на меня из-за угла. На днях устроил безобразнейшую сцену в общественном транспорте.

Можно было бы понять, если бы он боролся за ребенка, но нет, сын его не особо волнует. К счастью.

Я зря надеялась, что он найдет себе женщину и оставит меня в покое, – он нашел себе кого-то и говорит, что женился, но это не помогло.

Я заблокировала его везде, я с ним не разговариваю, не общаюсь, не контактирую. Но он изворачивается, чтобы жалко подгадить в очередной раз.

Все чаще меня посещает мысль, что нет ни одного законного способа избавиться от этого человека, кроме переезда в другой город. Но я не хочу. Это мой город, и я не хочу от него бежать, чтобы ему было весело меня догонять.

На самом деле я и бороться с ним не хочу, мне это невкусно.

Я хочу перевернуть эту страницу и жить дальше.

Малка, дайте совет, пожалуйста.

Ваш бывший не в своем уме. Это я не ругаюсь, я серьезно. Человек в своем уме, во-первых, найдя новую тетку, забывает предыдущую начисто и навеки (спросите всех, кого бросил муж, – его к ребенку в больницу съездить не допросишься, а не то что из-за угла высказывать). Во-вторых, человек в своем уме неспособен проявлять такую бешеную активность, если за ним не гонятся. Здоровый организм встает с дивана либо за большие деньги, либо если есть непосредственная угроза жизни (например, диван загорелся). Если организм бежит и мельтешит просто так – это больной организм.

Давайте подумаем, чем болен этот организм. И придем к выводу, что организм впал в детство и гоняет голубей. Голуби, во-первых, прикольно вспархивают. А во-вторых, голуби не кусаются. Гонять, к примеру, крупных собак этот развеселый организм, скорее всего, бы поостерегся. Пугаются они тоже смешно, спору нет, только потом роли меняются. И после первого такого эксперимента организм смекает, что повторять не стоит. Потому что весело самому гонять собак и бить их палкой. А когда собаки гоняют тебя, это уже не очень весело.

Я знаю, что вам лень и противно. Но другого языка они не понимают.

Позвоните его мамаше. Сходите в гости к его жене. На работу тоже неплохо. Идеально – найти повод написать на него заяву. Все равно сажать его не за что, но звонок из полиции сильно меняет настроение, поверьте. Еще лучше – подстроить так, чтобы он выскочил на вас из-за угла вблизи от полицейского. К полицейскому надо сразу броситься, рыдая «это убийца!». Пока разберутся, наш малыш о многом успеет подумать.

Истерики и психопаты, как правило, очень трусливы. Надо сделать так, чтобы он сам вас опасался. Договориться по-хорошему не выйдет.

Вопрос у меня про коллегу, с которой сидим в одном кабинете. Если что, моя должность выше, но это не важно. Она меня стала ужасно раздражать.

А больше всего раздражает не столько манера искренне интересоваться человеком, а потом так же искренне говорить о нем гадости, сколько верчение перед зеркалом, рассказы о том, как ее называли красивой девушкой, приходы на работу на шпильках и в вечерних платьях. Ну еще, что подпевает третьей девушке в кабинете насчет проветривания. Эта третья девушка деликатная и отзывчивая, что я готова простить проветривания в минусовую температуру (ей всегда душно). Ну душно человеку постоянно, может, давление, может, сердце, может, теплообмен такой. В общем, молчу, сижу в шарфе. А вот вторая меня раздражает: в голове помесь ведической мудрости и журнала «Cosmo»). Малка, вопрос не про коллегу, а про меня. Я завидую? Ведь какое мне, по сути, дело до чужих нарядов и интеллекта, ну, причесывается каждые пять минут, ну, рассказывает. Не знаю, чему бы я могла завидовать, подобные отношения с мужем для меня неприемлемы, выгляжу сама хорошо, успехом у противоположного пола пользуюсь, в работе она мне не конкурентка ни в каком виде. Может быть, вы подскажете, что со мной не так?

Может быть, ваша коллега просто дура? Знаете, бывают такие обильные дуры. Занимают всю кубатуру.

Так они всех раздражают, их для этого Господь создал.

Почему мы сразу начинаем винить себя, если нам что-то не нравится? Где написано, что мы обязаны всех любить?

Нет, там не написано, что мы обязаны. Там написано совсем другое.

Все с вами так, просто вам не нравятся глупые и бестактные люди.

Ситуация такая. Почти четыре года назад я выскочила замуж за человека, с которым до этого была знакома меньше месяца. До нашего знакомства у меня закончились ничем отношения с мужчиной, с ним мы были вместе шесть лет. В итоге ни брака, ничего. Вместе не жили.

Итак, вышла замуж. И все вроде нормально. А летом 2016-го меня накрывает. Очень обостряются отношения, вопросы денег, совместного бюджета. Как-то ситуацию разрулили. А в ноябре меня накрывает опять. Я после сложной гинекологической операции ругаюсь с ним и выгоняю из больницы. Сейчас он работает в другой стране. Ругаюсь, потому что понимаю, что он со мной совсем не считается, не уважает, ему неинтересно мое мнение. Как захотел, так и сделал. В итоге он еще пытался помириться до 13 декабря, после этой даты замолчал. И тут меня стало ломать. Скучаю и хочу вернуть. Начались проблемы на работе. Не знала, как пережить декабрь и дожить до Нового года. Звонила, писала ему. За час до НГ он сбросил мой звонок. Написала 1 января: люблю, вернись. Так унижительно! И с того времени он молчит. Что делать? Вдруг оказалось, что вокруг меня нет мужчин, и мне очень одиноко. В феврале развод (по документам). Что мне делать дальше? Как пережить, что все разговоры «люблю не могу» оказались ложью? Завтра у него день рождения. Как поздравить? И что мне делать со своей жизнью, когда резко ничего не хочется?

Ничего не делать. Жить. Ваш брак закончился. Он обошелся вам всего лишь в четыре года жизни, не в десять и не в двадцать, это очень дешево.

Вам сейчас неуютно, вам кажется, что о вас некому позаботиться. Но ведь в этом смысле ничего не изменилось – о вас и прежде не заботились.

Вам кажется, что вокруг нет мужчин. Но их ведь и раньше не было, не считать же мужа. В вашей жизни ничего не изменилось.



Кроме одного. Теперь вы свободны.

У меня вопрос про социальный круг.

Никогда не была снобом и все такое, пока не переехали жить в небольшой город.

Не то чтобы у нас здесь полно знакомых – мы много работаем, мало времени на going out и поиск «своих» на каких-нибудь кружках по интересам, берем что дают, а с теми, кто есть, мне откровенно не о чем говорить.

Впервые в жизни почувствовала, как много значат хорошее образование, кругозор, ну и деньги тоже, да.

Тоскую и общаюсь в интернете. Как найти приятных людей в реале? (Взрослая женщина, не настроенная на адюльтеры.)

Знаете, мне 50 лет. Я всю жизнь прожила в Санкт-Петербурге.

Без университетского образования я знаю только одного человека, и это моя маникюрша.

Количество людей, с которыми я когда-либо была знакома, исчисляется сотнями, причем не одной и не двумя.

Со всеми этими людьми мне было откровенно не о чем говорить.

Людей, с которыми мне было о чем говорить, за всю жизнь я встретила человек десять.

И я считаю, что это сказочно, нереально много.

В среднем на каждые пять серьезных романов приходится один нормальный собеседник.

И это не тот, с которым роман.

Нет, я не знаю, где их берут.

Я тоже тоскую. Не то чтобы сильно – так, немножко. И тоже общаюсь в интернете. Редко и неохотно.

Потому что в интернете статистика ровно такая же.

Мне 35, детей нет и не хочу, несколько лет прожила в другой стране с бывшим мужем (вместе сбежали в теплый климат из России). Бывший муж ощутимо старше; здравый смысл, психолог и мои друзья в один голос говорят, что это был классический абьюз. Что отношения с перекосом, что постоянные манипуляции, я кругом виновата, он белый и пушистый, мне постоянно надо меняться и т. д. Местами были совсем испанские страсти, но после развода периодически хочется вернуться, потому что с ним я чувствовала себя живой. Когда все было хорошо – было лучше, чем с кем бы то ни было. Но когда было плохо – было хуже некуда.

Когда наметился развод, у меня как раз случился отпуск на родину, встретила любовь своей юности, он предложил руку и сердце, решила, что это подарок судьбы. Развелась (бывший муж искренне радовался и пил за наше счастливое раздельное будущее), переехала в родной город, живу с женихом (переехала только из-за него – до того собиралась разводиться, но оставаться в другой стране). Влюбленность прошла, помидоры завяли, вылезли все-все нестыковки – от разного образа жизни до расхождения в совместных планах (он хочет свадьбу и двоих детей, я не особо рвусь замуж, а детей вообще в своей жизни уже не представляю).

Вдобавок к этому люто накрывает тоска по прекрасной теплой стране (вечное лето, никакой тяжести одежды и тесноты обуви, море в обеденный перерыв, любимый мотоцикл под попой, улыбающиеся люди вокруг), и бывший муж с завидной периодичностью зовет обратно – правда, всегда с условием, что я должна «меняться и вести себя по-другому».

Скажите, пожалуйста, что-нибудь мудрое, чтобы мне стало чуть проще выбирать. Выйти замуж в Питере и прожить хорошую, но совершенно чужую жизнь; вернуться к бывшему мужу и поломать еще немножечко себя ради той огромной любви; или же просто бросить всех и укатить к любимому морю без особых представлений о будущем? Работаю удаленно, поэтому любой расклад по силам.

Однозначно бросить всех. Тут и думать нечего.

Если есть возможность бросить всех – надо бросить всех. Те люди, которые не бросают всех, не делают этого только потому, что не могут. Либо им жить не на что, либо их обвешали детьми, либо они парализованы.

Меня всегда изумлял этот подход: есть два мужика, оба говно, кого выбрать?

Да никого. Всех в пень и начать с белого листа.

Очень мало кто может позволить себе такую роскошь, как белый лист.

И я ни разу не видела, чтобы кто-то об этом пожалел.

Добрый вечер, Малка! Спасибо вам за то, что помогаете людям, это действительно дорогого стоит, и я рада, что мироздание вам оплачивает за это:)

Мой вопрос не с конкретной проблемой, он так, о мыслях, которые, я думаю, посещают многих девушек около 30 лет. Вот с личной жизнью все понятно, ничего хорошего, были какие-то поклонники до 25, сейчас нет, была куча друзей, понятно, что 90 % так, мимо проходили, но я привыкла, что любые выходные – масса вариантов. Понятно, что большинство были не друзья, а так, приятели. Тем не менее одни близкие друзья меня предали три года назад, все было очень некрасиво с их стороны, я просто отморозилась, слилась, и с тех пор не общаемся. Год назад меня предали еще одни друзья, скажем так, вопрос не стоил выеденного яйца, но для них это был повод прервать со мной общение после 10 лет дружбы, и это моя типа лучшая подруга, которая всегда, если ей надо было меня на что-то сподвигнуть или нужна была моя помощь/поддержка, говорила «ну мы же друзья», а когда дело дошло до меня – «извини, твои проблемы». При этом вся наша дружба никогда не касалась денег и еще чего-то подобного, так, чисто поболтать да потусоваться. В общем, у меня конкретно поменялись приоритеты, я поняла, что тут не то что огонь, воду и медные трубы вместе не прошли, но просто когда мнение не совпадает, то я либо с ними, либо иду лесом. И, собственно, глаза на все это мне открыл мой друг детства. Суть в том, что в итоге у меня осталось четыре друга. Это, я считаю, хороший результат, ибо я всегда думала, что друзей много быть не может. Но эти мои четыре друга, во-первых, все по парам/женаты, т. е. им нет дела до всех моих проблем, во-вторых, я не хочу их грузить, ибо проблема одна: нужна была моя помощь/поддержка, у меня никого нет. И вот теперь основной вопрос. Мне за последние три года стало на все пофиг, я стала ненавидеть компромиссы, т. к. мне всегда кажется, что меня прогибают, хотя я достаточно лояльна ко всему. Я стала видеть везде кучу неуважения. Я не хочу это терпеть, у меня испортился характер и я из девочки-которая-всегда-рада-любой-тусовке превратилась в человека, который везде видит подвох и разводилово, т. е. желание поиметь большую компанию за мой счет в плане веселья. И у меня сплошное расстройство. Любую ситуацию я вижу насквозь. Одна моя подруга говорит, что я крохобор, хотя я никогда такой не была, но нынче мне жалко тратить деньги на какую-то фигню. Другая

говорит: ты в депрессии, надо к врачу. Ну я ходила, гормоны сдавала, мне говорят: все ок, с жиру беситесь. Еще одна говорит: это потому, что мужика нет и я слишком придираюсь, но это, я вас умоляю, не так. Я никогда не хотела олигарха или кого-то подобного рядом, я хотела, чтобы меня любили и уважали и я тоже любила и уважала, но вот не выходит. Тем не менее я просто как в яме: друзья меня не понимают и начинают сторониться, а я расстраиваюсь и не знаю, как жить дальше, а друзей стараюсь не грузить особо, ибо если и они исчезнут, то хоть вешайся. С работой тоже все устраивает и деньги хорошие, но хочется большего, а друзья никакой проблемы не видят, мол, с жиру бесишься, хотя жиру никакого, так, зарплата чуть выше среднего по СПб. Малка, умоляю, скажите мне что-нибудь на эту тему.

Я не вижу здесь проблемы.

Вы видите неуважение – правильно видите, вам не мерещится. Оно действительно везде.

Вы не хотите его терпеть – правильно не хотите, незачем его терпеть, вы не на зоне.

Вам кажется, что вас прогибают и используют, – ну слава богу, наконец-то вы это поняли.

И нагибают, и используют, а как же.

Вы не хотите это поощрять – а зачем это поощрять? Чтобы вас еще удобнее было нагибать и использовать? Не надо это поощрять.

Держать в друзьях скучных и неприятных людей только потому, что надо ведь с кем-то общаться, – это все равно что жить с тупым мудаком, потому что надо ведь с кем-то жить.

Кто это сказал, что надо с кем-то общаться? Где это написано? Там же, где написано, что в доме должны быть штаны, иначе некомплект? Там еще, я помню, написано, что надо непременно с кем-то трахаться для здоровья.

Любой контакт с другим человеком, если он не ради куска хлеба, – это особенное событие. Это исключение, а не рутина. Чтобы он стал возможен, должно случиться чудо встречи, чудо приязни и родства. Ни спать с мужчиной, ни дружить с людьми нельзя просто потому, что так заведено.

Ну то есть можно, и все это делают. Но результат именно такой, как вы описали.

Просто вы этот результат увидели, а другие – еще нет.

Когда-то давно у меня был очень тяжелый брак с пьющим и бьющим мужем, который я, как послушная девочка, всячески старалась сохранить (родителям особо не рассказывала, все равно они отвечали в духе «сама выбрала» либо «такова женская доля»). Это была неактуальная предыстория.

Когда дети пошли в школу, у меня, видимо, истощился окситоцин или что там еще, включилась голова, и я развелась с мужем, уехала еще дальше от своей семьи и много где работала с переменным успехом. Дети, к счастью, выросли умные и зарабатывают себе кусок хлеба с маслом головой, чему я рада несказанно. Больше ничего – ни себе на квартиру не удалось заработать, ни тем более старт детям дать. Я вообще существо анемичное и все, чего добилась, похоже, было сделано благодаря одной силе воли и тому обстоятельству, что в большом городе проще заработать, чем в провинции у родителей. В общем, самое время зажить самостоятельно и радоваться, а на меня апатия напала и мотивации нет совсем. Да еще на работе проблем добавилось в связи с постоянным кризисом, доход сильно упал. Все это продолжается уже больше пяти лет. За эти годы я накопила полмиллиона разных необдуманных долгов, хотя при маленьких детях справлялась. Про меня в семье долгое время ходила легенда, что я из любой ситуации выйду и деньги всегда найду. Они

даже посмеивались над этим, потому что у них так не принято, они люди традиционного «душевного» уклада в отличие от.

Ну и вот. Кажется, я совсем уже ушла в пике; я слишком быстро устаю, плохо ем, с трудом оплачиваю комнату, с работой все плохо. Дети за меня переживают и помогают, но полностью содержать не могут, они сами едва на ноги встали (если такое выражение вообще можно применить к тому, кто снимает жилье). И теперь они стали объектом критики со стороны моей родительской семьи – почему плохо мне помогают? Я устала оправдываться перед ними, отказалась от предложения пожить у родителей «чтобы восстановиться», потому что жизнь там обернулась промыванием мозгов; похоже, меня очень хотели наставить на путь истинный, а все эти годы я, по их мнению, слишком беспечно жила.

В общем, я вырвалась чудом. Пытаюсь снова жить в большом городе. Удастся с переменным успехом, потому что меня даже не апатия уже одолевает, а ужас. Я не могу перестать переживать эти претензии ко мне и к моим детям и не хочу с ними соглашаться. Мне скоро 50 – и это не тот возраст, чтобы падать детям на ручки, я многое умею, но эта ситуация парализует меня. Я уже все стимулы и мотиваторы перепробовала – все пресно и все не то, даже квартиру уже не хочу (или просто не верю, хотя умом понимаю, что справиться можно). Я знаю, что у вас нет рецепта, а услышать хочу про детей: за что они на них так взъелись? Честно говоря, теперь уже и дети не очень хотят «припадать к истокам» с таким отношением, хотя пытаются временами быть приличными внуками. Мне очень жалко их, они со школы выживают, и теперь вот еще я расклеилась. Очень хочу, чтобы у моих детей была хорошая мама, за которую можно радоваться.

Я так понимаю, что дети вас не огорчают, а огорчают вас родители. Вам кажется, что они вас гнобят и мучают и морально опустошают.

Я вам скажу один секрет. Вашим родителям ни от вас, ни от ваших детей ничего не надо.

Вашим родителям, как и всем людям на свете, нужны всего лишь две вещи – спокойствие и правота.

Чтобы ни о чем не тревожиться и знать, что ты все делаешь правильно.

Кстати, если одного мало, добирают другим. Чем меньше спокойствия, к примеру, тем больше требуется правоты. И наоборот.

Добывается все это из близких, которые не успели увернуться, и близких это, понятное дело, несколько истощает.

Ваша задача – увернуться и прекратить это донорство. Сразу появятся силы.

За детей не беспокойтесь, до внуков добраться гораздо труднее, они не такая легкая добыча. Это дети, если мать их доводит, психуют, казнятся и пытаются угодить. Внуки просто перестают общаться с бабкой, если бабка порет чушь, и их это несколько не угнетает, у них в жизни немного другие приоритеты.

Вы прекрасно восстановитесь, если перестанете терзаться о том, правильно ли вы жили, а начнете просто потихонечку жить.

Здравствуйте, Соня. Спасибо огромное за ваши ответы. Возможно, вы подскажете, как пережить осознание того, что я – туповатая серость, которая глупее большинства коллег. Образование у меня замечательное (я туда с третьего раза поступила), кровью и потом закончила, нашла стажировку в крутой конторе, где теперь работаю за неплохие деньги. Но вот последний год меня жрет ощущение того, что я зря это учила, грызла, пахала и т. д. Мне

кажется, что зазор между тем, на что способны мои мозги, и тем, что нужно для моей работы, слишком велик и в какой-то момент я полностью выгорю. Как избавиться от ощущения, что потратила семь лет на маскировку и танцы с бубном, а это не принесло ни мозгов, ни счастья и дальше все будет только сложнее?

У вас комплекс самозванца, вам кажется, что вы попали по ошибке на место, которого недостойны, и скоро вас разоблачат и выгонят с позором.

Но поверьте мне, комплекс герцогини в трущобах, осознание того, что ты умнее большинства коллег и тратишь свои золотые мозги на фигню, с которой справилась бы любая парикмахерша, гораздо хуже.

Ни одна работа на свете не требует каких-то особых способностей. Стать звездой нужен талант, а просто делать дело – это может каждый.

Со временем не будет сложнее, со временем все на свете превращается в рутину, а не только какая-то там работа.

Даже если вы не приживетесь в этой конкретной конторе, ваше образование у вас никто не отнимет.

Даже если в душе вы считаете себя посредственностью – в душу вам никто смотреть не будет, смотреть будут в диплом.

Все было не зря, нет.

Как, по вашему мнению, лучше себя вести с людьми, которые переходят мои границы, которых ты давно послал бы в другой ситуации, но не можешь? Свекровь, например. Да, я могу держать дистанцию. Но бывают моменты, когда ну никак... Свекровь приезжает повидаться с внуками. Даты приезда согласовывать бесполезно, она сделает как ей нужно, даже если мы против. Ведет себя как в отеле. Подчеркнуто. С отталкиванием пустой чашки и складыванием ног на стол. Делает замечания мужу и указывает, что сделать. Дает советы. Без конца и без запроса. Муж свистит каждый раз, молодец. Типа – ага, да, мам. А сам идет и делает по-своему. А я не могу просвистеть. Меня вообще бесит весь этот цирк. Да, я вижу перед собой пожилую женщину, которая в своей жизни видела недостаточно денег, любви и счастья и сейчас испытывает зависть ко всем, кто видел чуть больше. Меня изначально не терпит. Будучи в моем возрасте, она осталась одна с двумя детьми, как и я, но, в отличие от меня, не смогла построить новые отношения, хотя очень хотела, объясняя свои неудачи нежеланием мужчин брать на себя ответственность за чужих детей. Ну а я, выходит, поломала ее личное оправдание своих любовных неудач. Этого она мне никогда не простит, уже понятно. Муж на моей стороне, говорит: да брось, к счастью, мы не живем с ней. Но я не могу смириться с ее неуважением ко мне даже на трое суток. Я это так воспринимаю. Но что же делать? Уважать меня я ее не могу заставить. А это, похоже, главное мое условие ее пребывания у нас. За нашими детьми она не смотрит, живет далеко. Даже когда у нас, не смотрит, только фото делает. Материально не помогает (помню названные вами условия, при которых свекровь нужно терпеть ##). Муж призывает свистеть и дальше: мол, она старая уже, видимся редко. Но я не хочу больше. Я после ее отъезда болею, плохо сплю, просыпаюсь и кручу в голове все, что я ей не сказала, а так хотелось бы. Но и грубить и осаживать ее тоже нет желания. Где же эта золотая середина? Минимизировать контакты даже на трое суток done! Но навсегда же я от нее не избавлюсь. Нужно ли указывать человеку, что он уже перешел границы дозволенного, если это и так

очевидно? И как это сделать, чтобы она поняла и не повторила, а не закатила в ответ истерику? Может, слушать мужа и свистеть? Метать тарелки и терпеть ее выложенные на стол ноги в момент, когда я пью кофе, эти трое суток раз в полгода?

Представьте, что в магазине, в котором вы закупаетесь, удивительно противная кассирша. Она тупит, она похамливает, она вас нарочно задерживает и вообще всячески демонстрирует неуважение. Другого магазина рядом нет. Вы станете размышлять и строить планы, как избавиться от нее навсегда. Да вы о ней забудете сразу, как снимете товар с ленты. Не факт, что вы вообще заметите ее демарши, думая о своем. А ведь вы ее часто видите, за полгода в сумме и побольше трех дней наберется. Просто она для вас не человек, с которым вы вступаете в какие-то отношения, она деталь ландшафта. Вам совершенно все равно, что она там лепечет.

Почему к свекрови нельзя относиться так же? Она чем-то заслужила такое ваше внимание?

Конечно, неприятно, когда что-то постороннее мельтешит в доме. Но если у вас, к примеру, меняют батареи и в доме три дня с утра до вечера мельтешит сантехник, вы много думаете о том, что он там видел в жизни, отчего он не заткнется и удобно ли ему сказать, что он ведет себя как-то не деликатно? Да вы вообще о нем не думаете, вы просто ждете, когда это закончится.

Не надо минимизировать контакт. Контакта вообще не должно быть.

Контакт с вами надо заслужить.

Прежде всего спасибо вам за то, что вы «ставите людям голову на место»:)

Вопрос такой: как перестать ненавидеть мать?

Мне 32 года. Я с 22 лет не живу с родителями, а последний год вообще в другом городе. Я почти не общаюсь с ними, только поздравляю с праздниками и принимаю поздравления, в основном по смс.

Но до сих пор я обижена на них, в основном на мать, и эта обида разъедает мою жизнь. Мне даже снятся сны про родителей, в которых мне приходится жить с ними, они меня по-всякому обижают, и я при этом не могу никуда деться.

Все детство и юность, да и всю жизнь, наверное, мать обесценивала все мои мысли, чувства, все, что со мной происходит. Каждый второй разговор заканчивался скандалом, причем я довольно поздно поняла, что не я в этом виновата – это она мной так манипулирует, вызывая чувство вины за то, что я «плохая дочь». Общение с отцом было чисто номинальным, в стиле «пойди поговори со своей дочерью», когда ее аргументы не действовали. Он никогда меня от нее не защищал, да и ей, в общем-то, толку от него было мало. То есть все мое детство и юность были, по сути, противостоянием с ней.

Я быстро научилась давать ей как можно меньше информации, чтобы она не смогла использовать ее мне во вред, но все равно, как вы понимаете, силы были неравны. Самая большая моя обида до сих пор – на то, что семь лет (с 7 до 14) она заставляла меня ходить на секцию, которую я ненавидела. До сих пор трясет при упоминании. Причем она хорошо понимала, что это не будет моей будущей карьерой и вообще успехи мои весьма скромны по сравнению с другими детьми. Я не знаю ее мотивов, могу только предполагать.

Я не люблю ее и не хочу полюбить, я проделала большую внутреннюю работу, чтобы это признать. Но как отпустить прошлое и перестать ненавидеть ее?

Да, если это важно, своих детей у меня нет, заводить не собираюсь.

Спасибо вам, если вы напишете свое видение ситуации – оно у вас обычно очень точное и по делу.

Допустим, вы не нравились вашей маме. Такое часто бывает. Чаше, чем принято думать. Я своей тоже не очень нравилась в детстве.

Допустим, она вас обижала. Это очень больно и горько для ребенка, когда обижает тот, от кого ждешь любви.

Это и для взрослого очень больно и горько. Когда обижает тот, от кого ждешь любви.

Если вы, например, полюбили мужчину, а он вас обижает, это примерно те же ощущения.

И вот он вас обижал-обижал, скандалил, обесценивал, заставлял делать какую-то мерзкую фигню, а потом вы с ним расстались. И прошло 10 лет. Вы уверены, что будете его ненавидеть?

Я думаю, что вы вряд ли вспомните, как его звали. 10 лет – большой срок. Как бы скверно этот чувак с вами ни обращался, это было вечность назад.

О давних делах помнят и думают в двух случаях. Либо вы от этих дел потеряли ногу или глаз – тут и захочешь, а не забудешь. Либо с тех пор в вашей жизни ничего не происходило. Если все части тела на месте, давние события погребены под таким слоем событий новейших, что их выкапывать нанимают психоаналитика.

У вас этот труп плохо закопан. Забросайте его так, чтобы даже место было не найти.

Мне 20 лет, и я не знаю, что делать дальше. В смысле – чем заниматься, как жить вообще. В целом все вроде бы нормально, но постоянно зудит какое-то недовольство, чувство, что я не на своем месте. Я работаю продавцом, и на нынешнем месте работы мне многое нравится, в том смысле, что бывало и хуже, хотя, конечно, сама необходимость работать меня страшно угнетает. Работаю я с 15 лет. Не то чтобы моя семья (обычная рабочая семья, культуры никакой) очень нуждалась, просто я хотела быть независимой и что-то там доказать. При этом я параллельно закончила техникум с красным дипломом, и сейчас для меня очень унижительно встречать на работе преподавателей и одноклассников, потому что они все так удивляются... Платят на нынешней работе неплохо по меркам города, но если я решусь перерезать пуповину и съехать-таки от родителей, то этих денег будет хватать только на аренду, контактные линзы и макароны. И каких-то карьерных перспектив я не вижу, да и вообще в торговле мне не нравится, хочу сменить сферу, а куда податься, не знаю. Везде нужно получать высшее образование, а на это у меня сейчас нет ни денег, ни особого желания. Я боюсь, что это мой потолок, что я так всю жизнь и проработаю продавцом и больше ничего не добьюсь.

У вас тут недавно поднимали тему дела жизни, так вот мой ответ на вопрос «кто вы?» – что-то невнятное вроде «зритель+читатель», потому что восприятие чужих красивых историй – это единственный для меня, ну, ресурс, что ли, то, что дает мне силы жить. Мне кажется, если бы я что-то создавала или производила (необязательно материальное), у меня бы этого ресурса было больше. Но я ничего не умею, точнее, умею всего понемножку, и ни про одно занятие не могу сказать «мое». Мечта с детства и до сих пор – быть писателем, но с каждым годом я все отчетливее понимаю, что я не то что не издам книгу, я вряд ли закончу хоть что-то крупнее рассказа. У меня есть способности к работе со словом, но это не писательство, это баловство. Работа мечты весьма абстрактная – преподавать небольшой группе что-то теоретическое, вести тренинги, но для этого тоже необходимы знания и опыт.

Сама не знаю, в чем мой вопрос. Если бы кто-то мне все это рассказал и попросил поглядеть со стороны, я бы сказала, мол, не парься, ты еще так молода, все придет со временем, но саму меня этот ответ не устраивает:) Предполагаю, что в будущем я буду больше зарабатывать и даже, чем черт не шутит, реализуюсь, не через профессию, так через хобби, но это все будет потом, а что сейчас делать с тревогой, с постоянным страхом за будущее? В общем, может, вы скажете что-то с высоты своего опыта.

Знаете, когда мне было 20 лет, я не только не знала, что буду делать дальше, – я вообще об этом не думала.

Я думаю, не надо пояснять, что потом я занималась вещами, которые мне в 20 лет и в голову бы не залетели, поскольку вообще на тот момент отсутствовали в моей картине мира.

Вы молодец, что об этом думаете. Но не стоит думать об этом слишком много. Работа – это очень небольшая и далеко не самая важная часть жизни.

Деньги – да, это важно. А работа – только постольку, поскольку по-другому денег не добыть.

Задача на самом деле простая – зарабатывать побольше каким-то минимально рвотным способом.

Основная проблема, как правило, не в том, что этих способов нам не дают, а в том, что мы о них не знаем. Нам просто не придумать, чем заняться, потому что в голове два с половиной самых очевидных варианта. Отсюда и чувство тупика.

Осмотрите повнимательнее вокруг себя. Чем занимаются люди, которые, на ваш взгляд, преуспели? Как они это придумали?

Просто интересуйтесь этим. Идеи появятся, как только появится побольше информации.

Я довольно давно развелась, успешно преодолела все стадии разрыва, сейчас нахожусь в любовном (эмоциональном, сексуальном и т. д.) карантине. Как-то никто на ручки не берет, а я и не навязываюсь. Но любой мужчина, появившийся в моем мамско-женском окружении, сразу рассматривается мной как потенциальный кандидат на роль любимого. Никаких активных действий я не предпринимаю, даже получаю удовольствие от сладких грез. Ну а если мы два-три раза просто по-дружески пересеклись, я немедленно влюбляюсь, могу и слезу пустить денек-другой.

И вот я думаю: не может ли моя мечтательность мешать мне выстроить реальные отношения? Что мне с этим делать?

Ну, положим, все женщины поголовно рассматривают любого мужчину как потенциального кандидата. При первом же взгляде он сразу сканируется на тему «годен – не годен». Это никак не связано с практическими задачами, это безусловный рефлекс, как дыхание.

Если вы в мечтах за каждого выходите замуж, это говорит только о том, что вы созрели для нового витка и карантин пора заканчивать, пока вы на подъеме.

У вас сейчас есть очень серьезное преимущество перед другими женщинами – вы чувствительная и нежная, и вам все нравятся.

Женщина, которой все нравятся, гораздо симпатичнее той, которой не нравится никто. В реальных отношениях это тоже преимущество, а не дефицит.

Мне 19 лет, и у меня никогда не было любимого, никогда ни с кем не встречалась. Наверное, важно и то, что я считаю себя скорее интересным и веселым собеседником, чем весьма привлекательной и сексуальной девушкой. Но впечатление такое, что сильно опаздываю (все подруги вокруг ведут интимную жизнь с 15–16 лет). Общалась со многими парнями, но все всегда



на ранней стадии застопоривалось и дальше не шло, а я очень хочу страсти, любви или хотя бы быть интересной хоть кому-нибудь!

Знаю, что не возраст, что сейчас надо учиться. Но с учебой и работой проблем никогда особо не было, уже успела подработать на двух интересных работах по специальности, а с личной жизнью швах.

Что делать? Делать ли что-то?

Если бы вы видели ту интимную жизнь, которую с 15 лет ведут ваши подруги, вы бы с радостью опоздали еще лет на десять, уверяю вас.

Если бы у вас была цель поставить галочку, вам это не составило бы никакого труда. Вы могли бы при желании ставить по галочке в день.

И около каждой галочки писать: «у меня снова случилась любовь, я королева секса, моя жизнь – океан страстей».

Хотя по совести надо было бы написать: «меня опять поймел какой-то левый чувак».

С личной жизнью у всех швах – и в 16, и в 19, и в 30, и в 45. С ней и должен быть швах, это как раз нормальная ситуация.

Ну, в смысле – если вам нужна именно личная жизнь, а не какое-то, прости господи, мерцание светил.

С вами все в порядке, вы все правильно делаете. У интересного и веселого собеседника личная жизнь бывает совсем другого качества, чем у сексуальной девушки. Ничего не надо делать. Продолжайте интересно и весело беседовать. Ваша личная жизнь уже ищет вас – интересную и веселую.

Уважаемая Малка! Давно Вас читаю и люблю. Назрел и упал вот такой вопрос. Вы много раз упоминали, что воспитателям и учителям нужно «носить поноски».

Ребенок пошел в сад, и начались мои страдания на эту тему. Одна из воспитательниц, еще советской закалки, опытная зверюга, сначала демонстрировала «товар лицом» – рассказывала, как она с ребенком общается, потом включила профессиональную плакальщицу с песней о маленькой зарплате, потом дистанцировалась – ни слова, ни взгляда без необходимости. А тут дело к НГ подошло. У меня сложилось твердое убеждение, что это была пантомима с целью позолотить ручку. Мне, честно, не жалко. Мне нужно, чтобы она мне проблем не создавала и я была бы по поводу сада поспокойнее. Перед Новым годом подарила ей два конвертика (решила, что конфеты не обрадуют) – ей и второй воспитательнице. Написала в конвертике слова благодарности, чтобы хоть сколько-то по-человечески выглядело. На следующий день получаю обратку: «Что это вы удумали? Вторая воспитательница мне говорит «так неудобно»...» Словами отповедь, а лицо подобрело, не сравнить с ситуацией «до». Я в ответ промывчала что-то благодушно-неопределенное и с дитем умчалась. С тех пор их не видела – болезни и каникулы.

Сильно не парюсь на этот счет. И все же.

А вдруг я вторую и впрямь обидела? Не хотелось бы... А как с 8 Марта теперь быть? Тюльпанчики дарить??

Что-то я не так делаю, не так говорю и не так выгляжу (я инженер по профессии и по виду и поведению, увы, больше похожа на девочку). Итак, как правильно «заносить» и как себя при этом вести? И может быть, более широкий вопрос: как правильно выстраивать отношения с воспитателями-учителями?

Обидеть деньгами можно только в одном случае: если денег дать мало. Если вам торжественно вручить 200 рублей – вы тоже обидитесь, я думаю.

Если денег дать много, обидеть нельзя, но можно испугать. Поэтому много лучше не давать, не говоря о том, что не за что и жаба душит.

Поэтому с деньгами всегда немного сложно. Во-первых, не всегда понятно, сколько давать. Во-вторых, если дают все, тетка тебя не запомнит. А если не дает никто, кроме тебя, – ей может стать тревожно. А наша цель – чтобы нас запомнили, причем в хорошем смысле. Нам нужен позитивный рефлекс.

Поэтому удобнее давать вещами, причем такими, которые не пугают (золото не надо), которые знакомы (автомобильный домкрат не надо) и которые можно передарить (у тетки те же проблемы, что у вас, поверьте). Т. е. дарить надо то, что пациент ощутит как безопасный и понятный прирост в хозяйстве.

Чай-кофе, крем для тела, парфюмерию, полотенца, посуду, колготки – вот всю эту рутину, но получше, побольше и подороже, чем она покупает сама. Эта тетка со своей зарплатой ходит в магазин и постоянно видит вещи, которые ей нравятся, но не по карману. Вот их и надо дарить.

Как вручать – отдельная проблема, для многих непосильная. Я, к примеру, включаю лучезарную хабалку. Основных приемов у меня два: «поздравляю» (неважно, что не с чем, главное – радостно тараторить) и «я тут по работе была на конференции (презентации, хренации), там давали, я вам прихватила» (на эту соседскую интонацию они обычно хорошо реагируют).

В широком варианте – выстраивать отношения с воспитателями нужно так, чтобы вы ассоциировались с чем-то хорошим и питательным. Тогда они, глядя на вашего ребенка, будут думать: это питательный ребенок. А не то, что они обычно думают.

Здравствуйте, Малка! Спасибо за ваш труд и титаническую работу, несколько раз, не задавая вопрос, получала ответ, но тут совсем растерялась.

В анамнезе 28 лет, работаю и очень люблю свое дело. Три с половиной года встречаюсь с МЧ. Ему тоже 28, живет с мамой, за пять лет похоронил практически всю родню, поэтому маман им живет и дышит, периодически вынося мне мозг своими «залетай-залетай, хочу внуков».

Мы жили с ним вместе полгода (его жилплощадь, сейчас сдает), но в конце августа разбежались по его инициативе: у него жестокий внутренний кризис, а я его не поняла (надо было обнимать и гладить по голове, а не сбегать от бытовухи к подружкам).

Через 1,5 месяца снова сошлись (это мое мнение), практически сутки проговорив, высказали все обиды и претензии друг к другу. Он сказал, что хочет прожить со мной всю жизнь и родить детей, но его «внутренние тараканы» не дают ему решиться. Мол, типа, я тебя люблю, милая, но пока не понял, встречаемся мы дальше или нет, и как я дальше буду нести за тебя ответственность, ведь семья – это дети. Раз-два в неделю встречаться его устраивает, а жить вместе – нет. Обмен веществ у него такой, да. Поэтому предложение я ему сделала сама в формате «пошли расписываться, 2000 рэ найдем». Он отказался, сказал, что не готов.

Есть два варианта: психануть и окончательно разойтись (за два месяца расставания я более-менее поняла, как без него жить) или плыть по течению (надеяться на него здорово, но он может с февраля 2017-го уехать в другой город на ПМЖ, а у меня тут работа любимая). Что выбрать?

Я уже встречалась с мужчиной восемь лет, это ни к чему не привело, и боюсь потратить еще столько же на его внутренние трансгрессии. Пока тема семьи мне не сильно жмет, визги окружающих мне почти до фонаря. Но меня

колотит от этой неопределенности. С одной стороны, страшно быть одной, с другой стороны, надо резать по инфантилизму нещадно. И по его, и по своему.

Если вы хотите жить вместе (неважно почему), а чувак не хочет жить вместе (опять-таки неважно почему) – чувак идет в пень.

Еще раз уточню, здесь вообще не обсуждается, что лучше – жить вместе или жить как-то иначе. Чувак не хочет дать вам то, что вам по какой-то причине понадобилось. Не может, не созрел, не уверен – это все называется «не хочет».

Чтобы вы приняли чувака в комплекте с этими непопулярными среди вас решениями – это должен быть настолько крутой чувак, что я таких, пожалуй, и не видывала. Т. е. это делается только в одном случае: если без него вам жизнь не мила. Она вам, правда, и с ним быстро станет не мила, но не будем так далеко заглядывать в будущее.

У меня как-то не сложилось ощущения, что данный конкретный чувак для вас настолько важен. Скорее это выглядит так, словно вы пытаетесь как-то пристроить к делу эту, в сущности, бесполезную вещь, а вещь при этом еще и брыкается.

Не бойтесь быть одна. Вы и так одна. И как видите, это совсем не страшно.

Здравствуйте, Малка! Мне очень нравится читать вас, нравится ваша уверенность, умение радоваться жизни, внутренний покой и гармония – как всегда нравились люди, обладающие качествами, которых у меня нет. Мы с вами ровесницы, но когда я вас смотрю и слушаю, у меня чувство, что вы намного старше (простите, не внешне, конечно, а внутренне, по уровню знания и понимания жизни). Но думаю, что комплименты вы слышите и читаете круглые сутки – ими вас не удивишь. Поэтому перейду к сути вопроса (постараюсь покороче).

Понимаете, у меня чувство, что я живу не свою жизнь. И эту жизнь надо бы поскорее закончить, чтобы начать другую, мою. Я пыталась обратиться к психологу, но у меня нет возможности посещать сеансы регулярно (нужно ехать в другой город), а по скайпу я не умею, нужен живой контакт.

Я больше не могу работать на моей ужасной работе, но не могу ее бросить: работать нужно по материальным причинам, а муж мой содержать меня не может – у него самого проблемы с работой и здоровьем. Кроме того, поступает в этом году ребенок. А работа меня просто убивает – и морально, и физически. От сидения на одном месте без свежего воздуха в замкнутом пространстве по 10 часов я вся разваливаюсь. Тащу себя, как под конвоем, каждый день. Поменять работу невозможно: в моем городе другой адекватной нет.

После окончания университета я хотела поступать в аспирантуру, заниматься наукой, преподавать, жить в большом городе, но родители сказали, что содержать двоих студентов не смогут (в следующем году поступал мой брат). И я осталась в своем маленьком городке с родителями и их проблемами – алкоголизмом отца и депрессиями мамы. К этому со временем добавилась бабушка с Альцгеймером, потом другая бабушка, которая лежала несколько лет. Мой брат счастливо окончил университет, счастливо женился и уехал жить в Москву (не без материальной поддержки родителей). А меня пристроили на денежную, но совершенно чуждую мне работу в чужой мне мир, где я должна была общаться с людьми, с которыми у меня не было ничего общего. Но мне сказали, что кто-то же в семье должен зарабатывать деньги – решили, что это должна быть я...

Все это уже дело прошлое, родителей уже нет в живых, но мою-то жизнь не вернешь обратно! Я оказалась свободна от всех этих проблем и обязательств в 48 лет – и 25 мне уже не будет! И работу другую не найти, и здоровье уже не то, а ребенку только 18.

И у мужа со здоровьем проблемы, и неизвестно, чем они кончатся. Бросить все я не могу из соображений ответственности, муж очень близкий мне человек, все эти годы помогал мне, был лучшим другом и всегда на моей стороне... Сейчас с Альцгеймером у нас свекровь, уход за ней снова лег на нас с мужем (при том что я лично ей ничем не обязана и ко мне она всегда относилась плохо), и снова нужно ждать, чтобы кто-то умер, чтобы почувствовать наконец себя свободными, а дальше что? Старость. Жизнь кончилась, а я-то еще не жила – только трудности преодолевала, причем это были в большинстве случаев не мои трудности, а чужие! Отцы наши ели зеленый виноград...

Сейчас все такие позитивные, молодые душой и молодящиеся телом. Но боже мой, где же они все берут этот позитив, где?? У них никто не умирает? Не пьют родители, не болеют мужья, они не работают на ужасных работах, с которых нельзя уйти?

Малка, ну где взять силы жить? Именно жить полноценно, а не заканчивать каждый день слезами и не начинать тоской?

И да, антидепрессанты я пью. Помогает, но жизни-то моей не меняет. Простите, коротко не получилось.

Я не знаю, где вы видите этих всех, которые молодые душой. Мне они как-то не попадают. Я, наоборот, не перестаю удивляться, как рано все вянут и сдаются.

Казалось бы – тебе всего 48 лет, а ты уже практически отстрелялась, осталась чепуха по сравнению с тем, что ты уже вынесла. Можно бы на одном предвкушении свободы дотанцевать до этой свободы, не приходя в сознание.

Нет, никто не танцует. Все еле ползает.

То ли не видят, что свобода уже близко. То ли им вообще эта свобода не нужна.

Все оплакивают ту жизнь, которую не вернешь. Можно подумать, там есть что оплакивать, в этом бесконечном рабстве.

Вы скажете – они оплакивают не ту жизнь, а свои надежды. ОК. А где ваши новые надежды? Вам выдали один комплект на всю жизнь? Это кто их так сурово выдает? Они вообще-то лежат открыто. Их никто не охраняет.

Вы помните, как вы ждали родов? Как вы радовались и считали дни? А ведь с родами ваша прежняя жизнь тоже должна была закончиться бесповоротно.

Но вам не жаль было с ней расставаться, вы радовались следующей жизни – той, которая настанет.

Вы сейчас донашиваете свое бремя. Совсем скоро вы от него разрешитесь.

Малка, добрый вечер! Вопрос, наверное, мелкий и дурацкий, он касается подарков. Я люблю делать подарки и стараюсь, даже если денег мало, порадовать своих близких. Речь о родителях и семье родной сестры. Они сейчас живут вместе. Я всегда (на дни рождения, Новый год, рождение ребенка и т. п.) спрашиваю, что им подарить, что нужно, или сама выбираю что-то приятное. А в ответ мне никогда ничего не дарят. На рождение ребенка, день рождения старшей дочери, мой день рождения – ничего. На Новый год я спросила у сестры, что подарить ее сыну, – она скинула мне ссылку на достаточно дорогой подарок. Я написала: отлично, подарим. А она мне в

ответ посылает тоже ссылку на игрушку за 100 р. (и не по возрасту) и пишет: а я твоему подарю вот это. Я написала, что это нам пока рано, нам бы вот это (пишу вещь, по стоимости можно купить разное). В итоге ни мне, ни моим детям они ничего не подарили, а я им навезла подарков на пару тысяч рублей. Они всегда прикидываются бедными, хотя сестра ходит на маникюр, постоянно покупает игрушки своему сыну, родители им очень помогают (в отличие от нашей семьи). Да и сестра могла бы пойти работать, мама сидит на пенсии с ребенком, ему больше двух лет (но это ее дело, конечно). Если честно, мне больше обидно даже не за себя, а за детей. Как бы вы поступили? Отвечать им тем же – не дарить ничего? Или делать чисто символические подарки? Просто иногда они мне скидывают свои хотелки на пару тысяч рублей, а меня даже не спрашивают, чего я хочу... У нас с мужем, конечно, зарплата больше (мы в Москве, они в Подмосковье), но у нас ипотека (сестре родители сильно помогли с квартирой, мне нет) очень много съедает, я сейчас не работаю, муж пашет за двоих. Тем не менее нас, похоже, считают богачами, так как мы иногда ездим в отпуск за границу и живем в Москве.

Аттракцион называется «богатая сестра». От доходов это никак не зависит, этот титул присваивается рандомно. В любой семье есть человек, которому нетрудно и ничего не стоит. Потратить деньги, посидеть с ребенком, связать шапочку, уступить очередь, понять-простить. Обычно это не тот, у кого больше возможностей или меньше забот. Обычно это тот, кто больше других этой семьей дорожит.

Если вы и дальше будете соблюдать приличия (а делать близким достойные подарки – это именно приличия, больше в этом никакого месседжа не содержится), то у вас два пути. Либо вас истерзает обида, что очень бесполезно для здоровья. Либо вы станете держать фасон назло врагам и упиваться своей безупречностью, отчего вы тоже быстро остервеенеете.

Я бы не лезла из кожи ради мечты о приличной семье. Я бы дарила такую же дрянь, какую дарят мне. И не играла бы в волшебницу крестную, исполняющую желания. Купила бы рамочку в «Fix Price» и преподнесла с комментарием: я нашла такую уникальную вещь, ты обалдеешь.

Меньше любить вас от этого не станут. Меньше некуда потому что.

Уважаемая Малка! Очень давно читаю вас, огромное спасибо, что вы есть! Созрела и сама написать.

Мне 32, есть сын, в разводе. С мужем был «юношеский» брак, и, повзрослев, мы поняли, что дальше не по пути. Для меня он был очень инертным, все время совместной жизни – тихое, с виду вроде счастливое, но болото. После развода не прошло и трех лет, но за это время я получила диплом, пошла в магистратуру, сделала ремонт во всей квартире, расплатилась с многолетними большими долгами, совершила резкий карьерный взлет, начала регулярно путешествовать, в общем и целом обустроила свою жизнь. Мне очень спокойно и комфортно сейчас. Перманентно наслаждаюсь тем, что можно делать, что хочется, и жить вполне интересно.

Недавно я познакомилась через интернет с мужчиной, начали общаться, возникла взаимная симпатия. И тут оформилось четкое ощущение, что я не понимаю, как теперь вообще строить отношения. Куда их «всунуть» – любимая работа занимает все будни, оставшееся время уходит на ребенка, спорт и всякие ништяки (на массаж сходить, с подругами увидеться, полежать с книгой или просто потупить). Каждая из этих составляющих очень важна, и я абсолютно не могу представить, где найти время на мужчину.

Наверно, выглядит так, будто я бешусь с жиру... Но ведь рано или поздно надо семьей обзаводиться, хочется мужское плечо рядом. А я запуталась, поэтому просто прячусь в раковину при малейшем намеке на что-то более серьезное, чем разовый секс.

«Доктор, что со мной?» (с):

С вами то, что ресурса у вас, как и у большинства людей, ровно на себя одну. А у вас еще и ребенок, т. е. и так постоянный овердрафт. И вы боитесь, что придет мужчина и начнет вас объедать. Отнимет вашу еду и косточки ваши обглодает.

Потому что вы в вашем браке выучили, что мужчина – это затратная часть. Вы взвешиваете, потянете ли эти затраты. И логично приходите к неожиданной мысли, что затраты – это вообще-то совсем не то, о чем вы мечтаете.

Плечо – оно, конечно, удобная мебель, спору нет, но как-то оно дорого выходит, думаете вы.

У меня для вас хорошая новость.

Мужчина и его плечо – это не всегда ипотека, в которую впрягаешься в тоске, предвкушая многолетние лишения.

Это не всегда бизнес, где надо несколько лет не спать и не есть, чтобы, если повезет, выйти в ноль.

Это не всегда ночная подработка. Иногда это вечеринка, с которой не хочется уходить.

Присмотритесь не спеша к вашему приятелю. Может оказаться, что от него хорошего в вашей жизни прибавляется, а не как обычно.

Так бывает, честное слово.

Малка, здравствуйте.

Вопрос у меня простой. Мне 32. Живу с парнем, с которым встречалась почти четыре года, теперь пытаюсь расстаться и сделать так, чтобы он съехал. Все озвучила, но силком выгнать не могу, потому что боюсь остаться одна, хочу остаться друзьями, и сердце у меня доброе. Но вопрос не об этом:)

Так случилось, что на одной из корпоративных вечеринок я внезапно целовалась с коллегой, пока не протрезвела и до меня вдруг не дошло, что это же коллега, ко всему прочему сильно младше, и я не хочу отношений на работе, и убежала. Но через пару дней осознала, что это были не просто поцелуи, которые так часто случаются на веселых вечеринках (не у меня, а вообще), и человек мне правда нравится. И вот это томление, стеснение, какое-то опьянение, извините, от чувств – все это так меня взволновало, я осознала, что давно забыла, как это классно – что-то испытывать и влюбляться. Но коллега всего лишь попросил прощения за произошедшее, сказал, что ему стыдно, не предложив какого-то продолжения в виде свидания. А я хочу этих витаминов! Боюсь, что не нравлюсь, да. Хотя вижу его стеснение и волнение, но все равно боюсь, что не нравлюсь:(Мы мало общаемся даже по работе, и я голову сломала, как сделать первый шаг самой и надо ли. Что бы вы на моем месте сделали? Вот такой глупый вопрос:)

Для начала я бы на вашем месте освободила жилплощадь от всего лишнего. Довольно глупо выйдет, если новое приключение будет некуда привести.

Что касается истории с коллегой, то новое приключение – это не эта история. Эта история уже закончилась. Паренек подвернулся вам под ноги, чтобы вы вспомнили, что расстаться с надоевшим партнером означает не коротать век с сорока котами, а совсем наоборот. Вы вспомнили. Паренек больше не нужен.

Даже не потому, что младше и на работе. А потому, что его функция чисто медикаментозная. Нельзя выйти замуж за витамин. Даже временно.

А еще на вашем месте я бы купила новое платье.

Соня, меня такой вопрос терзает. Как научиться не мерить свою «состоятельность» деньгами?

У меня, собственно, все, что я хочу сделать из творческих каких-то вещей, получается. И получается более чем хорошо, успех-слава-на улице узнают. Но вот никаких достойных денег это не приносит. Благодаря мужу у меня есть и крыша над головой, и еда, и стабильность, он человек добрый и нежадный, готов мне последнее отдать, лишь бы я была счастлива. И вкалывать, как прежде, лишь на выживание в большом городе мне уже не нужно.

Но где-то в глубине меня сидит червяк и потихоньку пожирает мой мозг. Раз я так долго работала, но финансово при этом не состоялась – значит я лузер. Я не то что квартиру детям, я себе элементарные какие-то вещи не могу позволить на свои деньги. Вы очень верно написали о том, «чего хочет женщина»: «быть богатой туристкой». Для меня деньги – это в первую очередь свобода передвижения и комфорт во вторую очередь. Когда они ко мне случайно залетают, я их именно на это и трачу. Но залетают не те суммы, иногда даже и «небогатой туристкой» быть не получается. При всем этом я человек верующий и точно понимаю, что надо что-то важное внутри себя понять, принять и отпустить по этому поводу. Но вот что? Как, каким словом или упражнением вернуться в безграничное доверие Богу, обратно к «птицам небесным» и к «лилиям полевым, что не сеют и не жнут». Как научить себя перестать хотеть денег?

Ну смотрите.

Вы долго делали какие-то творческие вещи. Вы рассчитывали, что в итоге эти творческие вещи обернутся для вас комфортной жизнью и социальным капиталом. С социальным капиталом все удалось, вас знают, вас слушают, вам говорят спасибо. Теперь вспомните, как вы представляли себе комфортную жизнь.

Безопасность. Даже, наверное, безмятежность. Не тревожиться ни о хлебе насущном, ни о завтрашнем дне. Не продаваться по найму. Позволять себе какие-то удовольствия. Ни с кем не сражаться.

У вас вообще-то все это есть. Если вы эту прекрасную жизнь не купили непосредственно на свои деньги – от этого она не стала ни менее прекрасной, ни менее вашей. Господь не особенно разбирает, каким именно способом дать вам то, о чем вы просили. Он не заморачивается такими пустяками.

Если представить, что всю вашу теперешнюю жизнь вы купили сами на ровном месте на гонорары от творчества – то по уровню доходов вы примерно Стивен Кинг.

Это и есть ваш гонорар. Просто его дали не деньгами, медленно и мучительно, а сразу тем, чем надо.

Добрый день и большое спасибо вам за то, что вы делаете!

У меня есть два не связанных друг с другом вопроса.

1. Как вы относитесь к бракам с большой разницей в возрасте? Например, когда мужчина старше на более чем 20 лет.

## **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.