

Вам знакомо ощущение усталости от общения с людьми? Когда не хочется идти на работу, не хочется никого видеть. Или наоборот — вдруг становится так одиноко, что жизненно необходимо поболтать с живым человеком. А вынужденное общение с «токсичными» людьми или родительские манипуляции? Каждому из нас знакомы эти чувства. Да, с людьми бывает плохо, но и без них тяжело. Главное — найти баланс.

Татьяна Трофименко предлагает психологический курс, который поможет разобраться в отношениях между людьми. Вы больше не будете терпеть манипулятора или тирана; сможете оградить себя от ситуаций, разрушающих ваше психическое здоровье; наладите отношения с коллегами; ваши внутренние метания исчезнут, а жизнь перестанет казаться беспроблемной. Наконец-то вы станете счастливее и здоровее!

- **Экстремальные ситуации во взаимоотношениях с людьми: шантаж, угрозы, лишение свободы и средств к существованию**
- **Общение с психотерапевтом: почему оно может травмировать**
- **Одиночество: что оно дает человеку, как извлечь максимум пользы из самоизоляции**

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8134-9



9 786171 281349

Татьяна Трофименко



Татьяна
Трофименко

КАК БЫТЬ С ЛЮДЬМИ. КАК БЫТЬ БЕЗ ЛЮДЕЙ
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК БЫТЬ С ЛЮДЬМИ
КАК БЫТЬ БЕЗ ЛЮДЕЙ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Татьяна Трофименко

**КАК БЫТЬ С ЛЮДЬМИ
КАК БЫТЬ БЕЗ ЛЮДЕЙ
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

УДК 159.9
Т76



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций.
Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки Анастасия Попова

ISBN 978-617-12-8134-9

- © Трофименко Т. Г., 2020
- © Depositphotos.com / VectorMine, обложка, 2020
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не нужно рассматривать эту книгу как поучения кого-то, кто считает себя более умным, чем вы. Она написана в виде рассуждений о тех жизненных явлениях, которые я, автор этой книги, пережила. Это мои личные рассуждения, ход моих мыслей, который позволил мне справиться с тяжелыми ситуациями. Такие книги пишутся не для тех, у кого все хорошо и кому ничего не нужно. Такие книги читают люди, испытывающие стрессы, депрессию, одиночество, сложности во взаимодействии со значимыми для них людьми, безденежье, растерянность и многое другое, что отравляет жизнь. Я пережила все это, прошла длинный жизненный путь. Эта книга — не поучения психолога, козыряющего специальными терминами, а реальная практика выживания и подъема по социальной лестнице обычного живого человека, обладающего, впрочем, образованием и психолога, и специалиста по информационным технологиям и сложным системам, и ученой степенью и ученым званием. Но не научные регалии причина написания книги, а жизненный опыт, который мне хотелось бы передать своим читателям. Я делюсь определенным ходом мыслей, который может помочь в сложнейших ситуациях.

ВВЕДЕНИЕ

Крах психологии

Я начала писать эту книгу, и грянула эпидемия коронавируса, объявили карантин. Это очень серьезные социальные потрясения, которые не могли не отразиться на содержании книги. Новые, экстремальные условия жизни побудили меня передать людям новую для меня и для них информацию, которая соответствует нашим новым условиям выживания. Поэтому я пишу эту книгу не совсем так, как собиралась писать до эпидемии. Жизнь в социуме резко изменилась, что требует новых идей. Эти набившие оскомину темы выступлений психологов на Ютубе — манипуляции, пикаперы, психопаты, отношения мужчины и женщины, «Как выйти замуж за достойного (подразумевается при этом богатого) мужчину» и т. п. — все они сейчас резко потеряли актуальность и померкли на фоне основной темы дня — **ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**.

Манипулятор? Так не общайтесь с этим манипулятором, и все. А, во время карантина невозможно разъехаться? Так вот вам и урок: не надо было терпеть манипулятора, надо было разменивать квартиру, или выгонять его из вашей, или самой съезжать из его. В докарантинное время все это можно было сделать, пусть и со сложностями. Вы терпели манипулятора? Растрачивали свою драгоценную жизнь

на бесполезные, а то и вредные для вас мансы другого человека? Получите, распишитесь: теперь постоянно, изо дня в день, практически без перерывов это терпеть и доканывать себя — ваша судьба.

Жить вместе можно только с тем, с кем вы могли бы оставаться в одном помещении длительное время — например, на карантине. Карантин — ловушка для беспечных людей, которые стали жить с теми, кого не любят или кто не любит их, с людьми, которые могут быть им даже неприятны. Поживите-ка теперь 24 часа в сутки вместе! Хороший урок.

Эта острая ситуация с карантинном показала, что лишние люди в вашей жизни, на кого не стоит тратить время и внимание. Кто не поддержал вас, не дал вам ни психологических, ни физических поглаживаний, с кем, как оказалось, нельзя поболтать, просто обменяться мнениями, расслабиться, кто в такое сложное время грузил вас какими-то претензиями и конфликтами — все эти люди не заслуживают того, чтобы присутствовать в вашей жизни. Разве это непонятно? Просто в обычной, без карантина, жизни нехватку добрых слов и внимания к вам вы как-то добирали в виде внешнего информационного воздействия то ли на работе, просто на улице или в общественных местах, то ли в своих мечтах о том, как вы когда-то полетите на отдых и вот там, может быть, встретите того, кто станет вам близок.

Когда все эти источники исчезли (мечтать о полетах стало как-то нелепо: мало того что неясно, на

какой срок прекращены полеты — ушло даже подобие уверенности в завтрашнем дне из-за потери многими работы, приостановки бизнеса и падения покупательского спроса на многие услуги, что повлекло за собой снижение доходов почти всех граждан), вот тогда вы оглянулись вокруг: а могут ли те, кого вы до сих пор считали своими близкими, друзьями, дать вам внимание и поддержку? И — это же надо! — оказалось, что далеко не на всех можно положиться. Многие по разным причинам просто числились в вашем окружении. А как только ситуация стала сложной, они исчезли из вашего поля зрения.

Оказалось, что и дома, в своей семье, сложно круглосуточно находиться с родными людьми. Их присутствие тяжело выдерживать постоянно, так как нет хорошей психологической совместимости с ними. Люди могут терпеть друг друга какое-то ограниченное количество часов и соглашаются жить вместе с учетом того, что оба уходят на работу или еще куда-то и видятся не так уж и часто. А если постоянно находиться в одной квартире или, тем более, в одной комнате? Можно открыть для себя, что рядом невыносимый человек. Почему? Потому что, прежде чем начать жить вместе, люди не побывали вместе в стрессовых, экстремальных ситуациях и не знают, кто как себя в таких ситуациях ведет.

В начале отношений люди обычно встречаются ненадолго и даже не каждый день, да и то зачастую тратят время встречи не на общение и узнавание

друг друга, а на секс. Потом они решают жить вместе или оформить брак. И тоже редко находятся рядом постоянно, даже в браке не пытаясь узнать друг друга, ограничивая общение, опять же, сексом. Может быть, женщина еще узнает, что мужчина любит из еды. И когда начинаете находиться с человеком 24/7 в одной комнате, вы можете обнаружить, что это малознакомый и даже неприятный вам человек. Вы могли бы потерпеть его несколько часов в день, но не круглосуточно. А некоторые столкнулись еще и с тем, что сейчас модно называть абьюзом — насилием. Да, есть мужья, которые побивали своих жен и детей и без карантина. Но стрессовая ситуация, замкнутое пространство и наличие постоянных раздражителей в виде, казалось бы, близких людей привели к тому, что несдержанные люди проявили еще большую несдержанность в домашнем насилии, а тот, кто в докарантинное время как-то держался, слетел с катушек и распустил руки.

В общем, многие люди неожиданно обнаружили себя в одиночестве, может быть, поняли, что настоящих друзей и близких крайне мало и не у каждого они есть вообще, а тратить время и энергию на людей, которые в трудную минуту не готовы хотя бы разделить с тобой твои переживания, не стоит. Коронавирус заставил нас проще посмотреть на межличностные отношения: нет с человеком нужных вам отношений — значит, он лишний в вашей жизни, ну, может быть, только для деловых

контактов подойдет — сугубо по формуле «деньги — товар».

А это «выйти замуж за достойного мужчину»... Как теперь знакомиться с этими «достойными мужчинами», как их привлекать, когда даже выходить из дому нельзя? А посидите еще без работы, на карантине, когда почти все закрыто, обнаружьте, что у вас износились обувь и одежда, и нет больше косметики, и новые купить негде и не на что, и как и кого вы будете в таком виде привлекать? И на что вам теперь сдались все эти женские тренеры с их рекомендациями, особенно с их советами выходить замуж за иностранцев, при закрытых-то границах?

Главный урок коронавируса: надо сосредотачиваться прежде всего на задачах выживания, заработка денег, приобретения необходимых для выживания продуктов и остальных товаров. И всегда надо иметь запасы. Вот это главное в жизни. И здоровье, конечно. А все остальные проблемы, из-за которых обычно обращаются к психологам, например переживания из-за неразделенной любви, — все это не так важно. И получается, что правильно поступали те родители, которые воспитывали своих детей так: всякая там любовь — ерунда, а главное в жизни — это деньги и положение в социуме. Коронавирус всем дал это понять.

Ну ладно, а поговорить? Эта книга — *поговорить*. Если бы люди не обсуждали переживания и события,

не имеющие, так сказать, мирового масштаба, они были бы не люди, а роботы. Людям надо делиться эмоциями, людям нужна так называемая информационная избыточность — не только самая необходимая информация в виде полезных для выживания сведений, но и различные рассуждения, обсуждения, выводы, обязательно эмоционально окрашенные и отображающие индивидуальность того, кто высказывается. Люди не роботы, и, хотя уроки карантина говорят нам о том, что главное — это иметь деньги на жизнь, люди всегда остаются людьми со своими иррациональными и такими нелогичными эмоциями, иногда толкающими на необдуманные роковые поступки, которыми можно перечеркнуть всю жизнь. Человек может разрушить свою жизнь, нанести себе непоправимый ущерб вовсе не оттого, что ему нечего есть, а от обиды, разочарования в любимом человеке, неразделенной любви, душевной боли, ощущения бессмысленности существования — в общем, от переживаний, которые многие назовут ерундой. Да, какая-то с точки зрения рационалистов ерунда может причинить сильную душевную боль и даже привести к суициду или к такому поступку, который просто уничтожит жизнь человека. Не все в человеческой жизни можно объяснить рационально и измерить деньгами. И люди не всегда могут вести себя логично, расчетливо, рационально и действовать только ради денег на жизнь. Люди во все, даже самые тяжелые времена влюблялись, ссорились, обижались,

выясняли отношения, разочаровывались, испытывали душевную боль. И умирали не только от отсутствия денег на жизнь, но и от сильных отрицательных эмоций. И поэтому давайте все-таки поговорим о человеческих взаимоотношениях и об их отсутствии — одиночестве. Да, пережитый нами общий стресс, связанный с карантином, скажется, конечно, на нашем понимании различных ситуаций. Но давайте отвлечемся, насколько это возможно, от этого общего испытания и обсудим то, что было в человеческом обществе всегда и останется в нем еще надолго. Понимаете, источником всех наших горестей и радостей являются все-таки люди. Это касается и коронавируса, и карантина. Все, что с нами случается в жизни, имеет источник — какого-то человека. Люди — неотъемлемый компонент данной цивилизации, в которой мы живем, и все, что в ней происходит, исходит от людей. Даже если это неочевидно. И таков человек, что отношения с другими людьми для него всегда очень значимы и всегда влияют на его судьбу. Да и пресловутые деньги на жизнь мы ведь тоже получаем от людей, и именно от взаимоотношений с людьми в конечном итоге зависит наше материальное благополучие. И поэтому мы все-таки начинаем...

Обида на родителей

Я уже предупредила, что стрессовая ситуация карантина, в которую я попала вместе со всем населением

планеты, внесла коррективы в содержание и смысловую структуру книги. Я поняла, что эту книгу нельзя писать как обычно — без учета карантина, в который мы все попали, без учета того, что мы все сейчас получили тяжелый жизненный урок и воспринимаем мир и отношения с родителями, в частности, через призму карантина. Поэтому то, что до карантина могло помочь человеку справиться с душевной болью, теперь может и не сработать. Сейчас слишком многие находятся в остром стрессе либо переживают пост-стрессовое состояние, и человеку, который случайно взял в руки мою книгу, будет интереснее почитать что-то чисто прикладное на тему переживаний, через которые он прошел или проходит в связи с утяжелением его жизненной ситуации.

Я хотела бы сначала выделить основные понятия, которыми буду пользоваться, чтобы выразить свои мысли, — понятия информации и энергии. Потому что я не просто рассуждаю, а обосновываю свои выводы с научной точки зрения. Но я сама многое переоценила, находясь в изоляции на карантине, и мне прежде всего хочется выплеснуть на эти страницы свой крик души — тот очень важный вывод, к которому я пришла и который будет, я уверена, полезен многим и многим людям.

Сейчас в обществе, в интернет-пространстве очень пропагандируется идея иметь претензии к родителям и винить их в том, что наша жизнь пошла как-то не так, как нам хотелось бы. Возможно, в результате

такой пропаганды, которую ведут многие психологи на Ютубе, пытаюсь продать побольше своих консультаций по анализу детства клиентов, зрители взращивают в себе обиды на родителей. А жить с обидой очень тяжело, ибо природой так задумано, что родители — самые близкие нам люди, особенно мать. Да, конечно, психологи открывают людям глаза на то, что и тут родители не так себя вели, и там недодали любви, унизили, оскорбили, избili и обесценили... Чего только эти родители ни сделали! Да, нам все это становится понятно, и еще становится понятно то, как это повлияло на нашу жизнь. Но как же нам от этого теперь тяжело на душе, как плохо! Мне тоже было очень плохо. Я тоже обижалась на родителей. Но изоляция на карантине подтолкнула меня к очень полезным выводам, которые полностью избавили меня от обиды на родителей. И я хочу поделиться своими мыслями с вами.

Если информация этой главы не улучшит ваше состояние сразу, подождите. Дайте ей развиваться в сознании и подсознании. Информация имеет свойство развиваться в интеллектуальной среде. Подождите. И по возможности еще раз перечитайте текст. Может, и не раз. Кстати, ту же рекомендацию я могу дать по книге в целом. Зачастую информационное воздействие (с помощью текста книги, например) не дает результат сразу (а результаты чтения моих книг — это улучшение психического и физического состояния читателя, нахождение им пути выхода из

индивидуальной сложной ситуации). Мозгу нужно время на переработку и развитие попавшей в него информации, а также на ее повторение. На этом принципе во все времена строилось обучение.

Итак, вот что я хочу сказать, пережив не только карантин, но и много других, гораздо более стрессовых и опасных ситуаций. Видимо, самоизоляция стала той последней каплей, когда количество переживаний привело, в соответствии с принципами диалектики, к качественным изменениям в моем понимании темы взаимоотношений с родителями.

Тем, что родители обращались с вами жестоко, они тренировали вас для взрослой жизни. Она бывает очень сурова, на вашем жизненном пути могут встретиться жестокие люди, и надо уметь выдержать жестокое обращение с собой и не сломаться. Смотрели сериал «Королева красоты» про советскую красавицу, модель 60-х годов Екатерину Панову? Ее без всякой вины забрали в КГБ и жестоко избили, буквально изуродовали. При этом женщина была еще и беременна. И она выдерживала все пытки с достоинством. А как нас настраивают психологи на Ютубе? «Родители не хотят вас пожалеть, понять, сказать вам теплых слов? Караул! Как же вам тяжело жить! Вам необходимо душевное тепло! Вам срочно надо найти кого-то, кто даст вам душевное тепло! Меня, например. Всего за 100 евро в час». Да эта женщина, Екатерина Панова, попала в такие жуткие условия, что там не только душевного тепла не было, там были

самые настоящие физические пытки! Лично мне было страшно смотреть эти кадры фильма. Но, знаете, таки **надо иметь силу воли, чтобы жить и выживать**. Надо уметь обходиться и без душевного тепла и, сколько возможно, без еды и удобств, надо уметь переносить боль, и не только душевную. Либо при малейших трудностях выход другой — умереть. Умереть — самое простое решение. Сильный человек будет стоять до конца, пока жизнь не уйдет из него сама. В фильме, кстати, показано, что Екатерина Панова выдержала все пытки, смогла сбежать из психдиспансера, где ее держали, как в тюрьме, и судьба вознаградила ее счастливым браком и красивой жизнью. Но это в фильме. А в жизни можно награды и не получить. Однако если вы будете держаться с достоинством, не ныть и не причитать, что родители или кто-то там еще не додали вам душевного тепла и любви, то, по крайней мере, сохраните свою личность и проживете отведенное вам время как человек чести, сильный, выносливый человек, который не позволяет себя унижать. Что бы там на физическом уровне с вами ни сделали, вы будете сопротивляться в душе и будете знать про себя, что не покорились насильникам и не дали им разрушить свою личность, свое представление о себе как о достойном человеке. Очень важно сохранить это восприятие себя, что бы о вас ни говорили и в чем бы вас ни обвиняли. Другой человек всегда может сказать о вас что угодно. Как говорится, на чужой роток

не накинешь платок. Поэтому нельзя ставить чувство собственного достоинства в зависимость от чужих слов и поступков в ваш адрес.

Да, родители своей жестокостью, сухостью, игнорированием ваших потребностей готовили вас к выживанию в сложных жизненных обстоятельствах. Чтобы вы получили такой опыт выживания уже в детстве. И это посильный для вас опыт. Вы же выжили, не правда ли, раз читаете эту книгу? Изнеженный, не тренированный человек быстро сдастся при малейших трудностях. Знаете, условия, в которые попала в КГБ и в психдиспансере героиня сериала «Королева красоты», вполне реальные. Они бывают в жизни. И это отнюдь не курорт. Это страшные помещения с орудиями пыток, это ремни, приковывающие жертву к кровати, чтобы она не сбежала от невыносимой боли, причиняемой палачами беззащитному перед ними человеку. А что, помимо КГБ и психдиспансера советских времен в жизни не встречаются люди, наносящие нам сильные удары, пусть даже не физически? Разве не встречаются люди, причиняющие нам сильную боль и лишаящие нас близких, дорогого нам имущества, средств к существованию? Многим из нас на жизненном пути встретились такие люди. А вы представьте, что Катя Панова, героиня сериала «Королева красоты», попав в застенки психдиспансера, начала бы причитать: «Ой, издеваются! Ой, какой кошмар! Ой, как же я тут выживу, когда голые стены и на окнах решетки, а кругом

сумасшедшие?» Что это ей дало бы? Ничего. Нет, она стала думать, как оттуда выбраться. Она стала пробовать. Она пыталась сохранить себя, свою личность и своего ребенка. Да, **не всегда есть возможность получить помощь извне. К этому-то и приучали нас жестокие родители.** Нам плохо, а они усугубляют ситуацию, вместо того чтобы оказать помощь. Но эта ситуация — **модель внешнего мира. Так устроен этот мир, он не всегда оказывает помощь.** Бывает, что тебе очень плохо, а тут наваливаются другие проблемы — мир не дает помощи, а только усугубляет ситуацию. И что — расклеиться и начать стенать? Что это даст? Психологи помогают только тем, у кого много денег и кто может платить им по сто евро и выше за сеанс. А без психолога? Катя Панова как-то справилась с ужасной ситуацией без психолога. Хотя иногда бывают и такие ситуации, когда приходится просто погибнуть. Ну а что? Человек смертен. Но можно ведь умереть с достоинством, а не стоя на коленях и взывая о помощи к психологам. Почитайте роман Фадеева «Молодая гвардия» — как умирали молодые партизаны, боровшиеся с немецко-фашистскими захватчиками. Да, им пришлось умереть и предварительно вытерпеть жестокие пытки. Такое бывает. Но они не унизились перед фашистами. Иногда смерть неизбежна. Да она неизбежна всегда. Не забыли, что все мы смертны? Но одно дело — погибнуть как герой, а другое — умереть, став и на физическом уровне, и в душе рабом. Людям вну-

шают, что самое главное — это финансовые ценности. Да, это главное для выживания. Но если вы уже попали в такую ситуацию, когда у вас отняли все материальные блага, если смерть смотрит в лицо, то на первый план выходят моральные и духовные ценности. Нельзя предавать себя и считать себя рабом. Надо сохранять человеческое достоинство столько, сколько это физически возможно. Вы человек, а не робот и не раб. **Эту стойкость, эту выдержку и тренируют в нас родители своим жестоким обращением.** Они просто **приучают нас к реалиям этого мира:** мир бывает очень жесток, и в нем часто нельзя рассчитывать даже на самых близких, а ведь их может и не быть. Родители тренировали в нас силу воли. **Сила воли** — это то, что необходимо, чтобы жить и выживать в сложных условиях. Взять, опять же, историю с карантином, который мы все пережили. Люди без силы воли стали объедаться и злоупотреблять алкоголем и никотином, а то и чем-то похлеще. Люди без силы воли стали ругаться дома с близкими или проявлять агрессию в отношении коллег и других знакомых. Люди без силы воли стали паниковать и тем самым создали в своих организмах такой высокий уровень стресса, что ухудшили себе не только психическое, но и физическое состояние. Карантин превратил людей без силы воли в опустившихся животных. И это всего лишь карантин! Всего-то посидеть дома. Ну, может, поэкономить, с учетом того, что стало неясно, будут ли в дальнейшем заработки.

Но даже этого многие не смогли выдержать и пустились во все тяжкие. О чем это говорит? О том, что у этих людей **не было опыта выживания в сложных, неблагоприятных ситуациях**. Они **не тренированы, и их сила воли не развита**. А те, кого родители с детства тренировали на выживание в жестоком мире, мире ограничений, где бывает невозможно получить помощь извне, в мире, где надо рассчитывать только на себя и держаться, несмотря ни на что, — благополучно продержались и даже улучшили свой внешний вид и самочувствие. Такие люди нашли способы заработать, поддержать физическую форму и выжить на ограниченном рационе питания. Такие люди, как правило, многого достигают в жизни. Такие люди отправляются в экспедиции совершать географические открытия. Такие люди защищают Родину, когда на нее нападают захватчики. Такие люди сохраняют чувство собственного достоинства практически в любых обстоятельствах.

Да, я знаю, как это больно, когда родитель не дает своему ребенку любви и ласки. Это больно, потому что родитель — это фактически единственный человек, на чью безусловную любовь мы можем рассчитывать. И он, наш самый близкий человек, жесток и холоден с нами! Да, это больно. Я не отрицаю. Но, согласитесь, в жизни бывает еще большая боль. Когда тебе нечего есть и ты не знаешь, где взять еды или денег на еду. Когда у тебя серьезная болезнь, и ты страдаешь от физической боли, и тебе нужно

лечение, а денег у тебя на него нет, и на операцию денег нет, и ухаживать за тобой некому. Бывает боль оттого, что тебя избили. Бывает, человек попадает в места лишения свободы. Это ли не боль? Бывает, что убивают твоего ребенка. А бывает очень больно и оттого, что убивают твое домашнее животное. Жестоко убивают. Все это — сильнейшая боль, которую приходится переносить многим людям. Так что такое по сравнению с этим боль оттого, что мать не захотела выслушать ваши жалобы на жизнь? Как бы жестоки с вами ни были родители, пусть даже избивали вас, **они всего лишь готовили своего ребенка ко взрослой жизни, которая еще более жестока.** Если вы прошли через родительскую жестокость, вы уже готовы ко многому, вас, как говорится, голыми руками не взять. Вы закалены, и у вас гораздо больше шансов с достоинством выжить в тех ситуациях, в которых изнеженный человек сдался бы.

Основная претензия людей к родителям в том, что те недодали им душевного тепла, любви. Ну, во-первых, надо понять, что родители — отдельные люди со своими чертами характера, потребностями, различными свойствами, жизненными задачами. Вы с ними — не одно целое. Вы — отдельные от них люди, и они — отдельные от вас люди. А ни один отдельный от вас человек не обязан вас любить. В том числе и родители. Даже вы сами не обязаны себя любить. Просто если вам не хватает любви, то

почему бы для начала не дать ее самому себе? Это же намного проще, чем получить ее от другого. Родители могли быть так перегружены, зарабатывая на жизнь, что у них не было сил давать вам любовь. А также они могли просто не понимать, что такое любовь, душевное тепло. Они могли не уметь проявлять интерес к мыслям и чувствам другого человека, то есть вашим. Не все люди умеют это делать. Вам достались родители, которые не умеют. Но они произвели вас на свет и дали вам то, что могли. Может, они дали вам образование, кругозор и воспитание, а может, еще и материальное благополучие. Еще неизвестно, что лучше — получить любовь и душевное тепло и жить при этом в нищете без образования, кругозора и воспитания, позволяющих продвигаться в социуме, или, наоборот, получить все это, но без душевного тепла. Без любви родителей или кого бы то ни было жить вполне можно, а вот без денег на жизнь — нельзя. Если вам дали образование, воспитание и кругозор (позаботились о вашем развитии — водили в музеи, театры, на концерты, обучали иностранным языкам, еще чему-то сверх школьной программы, возможно, брали вас в путешествия по красивым городам, чтобы вы увидели мир), это может оказаться намного ценнее, чем проявление родителями интереса к вашему внутреннему миру. Так как то, что вложено в ваше образование, позволяет вам продвигаться в социуме и зарабатывать на жизнь. Если вы это не исполь-

зуете, то это исключительно ваши проблемы. Но вы *имеете возможность!* Вы можете заработать на жизнь, во всяком случае, не нищенствовать, вы можете общаться с людьми из высших социальных слоев, вы можете заниматься творчеством и за счет этого продвинуться. Вам дали хорошую образовательную базу. А если еще и материально хорошо обеспечивали, это тем более ценно. Люди, привыкшие к материальному достатку, получаемому от родителей, часто не ценят его и при этом ноют, что их не любят, не интересуются их внутренним миром. А попробовали бы они пожить на скудном рационе! Знаете, для полноценного развития мозга и для дальнейшей его хорошей работы нужно хорошее питание, а нищие не имеют на него средств. Наличие у вас признаков материального благополучия в виде хорошей квартиры или дома, своей комнаты, красивой одежды, модных гаджетов, возможности обучаться тому, чему вы хотите, посещать развлекательные и обучающие мероприятия, получить хорошее образование — все это создает ощущение защищенности, которое люди, привыкшие к этому ощущению в фоновом режиме, не ценят. А попробовали бы они пожить иначе! Очень хорошо показал все это в своем романе «Принц и нищий» Марк Твен. Поживите-ка в нищете! Это очень тяжело, это разрушает нервную систему и перечеркивает перспективы в жизни. Потому что реально устроиться на хорошую работу можно (за редким исключением) только по родительским

стопам — только по благу, только в той области, в которой уже проложена дорога родителями. А дети зачастую упрекают родителей, что те выбрали им специальность без учета пожеланий детей. Родители выбрали вам ту специальность, по которой смогут помочь получить рабочее место получше! Родители позаботились о вас! Если бы вы побыли безработным, который не знает, на что будет есть завтра, вы не хаяли бы заботу родителей о вас, а ценили бы ее. Это в революцию 1917-го года, когда резко и кроваво сменился общественный строй, представители беднейших слоев населения (и то далеко не все) получили шансы продвинуться в социуме. А в обычном режиме функционирования общества все довольно-таки предрешено и фиксировано, и дети должны идти по стопам родителей, чтобы хоть какие-то гарантии заработка получить. Без использования родительских связей получить гарантированный заработок сложно. Если, конечно, это не работа уборщицы или кассира в супермаркете. Хорошие места не раздают просто так, они достаются детям определенных родителей. Об этом еще Грибоедов писал в своем «Горе от ума». Почитайте классику, и вы почерпнете много полезных сведений об устройстве общества. А дети, которые сами ничего еще не добились и не построили никакого бизнеса, упрекают своих родителей в том, что те выбирают им специальности. Да родители просто заботятся о своих детях! И это очень существенная забота.

Да, может, они не сюсюкают с детьми и не дают им душевного тепла, но делают для них гораздо больше — они устраивают своих детей в жизни, дают самое главное — материальный фундамент жизни. А потом, если будет желание, можно нанять психолога и получать от него задушевные разговоры. Были бы деньги! Так вот о ваших деньгах родители и заботятся. Именно в этом и выражается их любовь. Это все — на случай, если родители дали вам образование и устроили вас на какую-то работу — туда, куда могли устроить. Это надо ценить. Это очень важно, гораздо важнее душевного тепла, без которого, в отличие от денег на жизнь, вполне можно обойтись. Но даже если родители не дали вам ни образования, ни воспитания (что сомнительно: раз вы читаете эту книгу, вы в любом случае человек довольно образованный), не помогли с работой и вообще всячески использовали и угнетали вас, все равно — они были вам полезны, так как готовили к жизни в реальном мире, который очень несправедлив и бывает враждебным. Это реальность, а не фантазии теории позитивного мышления. Мир далеко не всегда нам помогает и далеко не всегда доброжелательно к нам настроен. Родители вас обучали или даже продолжают обучать жизни в реальном, а не фантазийном мире.

Вот то, что я хотела изложить по животрепещущей теме обиды на родителей, которая сейчас муссируется среди людей, интересующихся психологией. Моя позиция достаточно жесткая, но

жизненная. И это позиция человека, с которым жизнь не сюсюкала, человека, который не жил и не живет в тепличных условиях, а много раз оказывался один на один со сложными проблемами без чьей-либо помощи. Я высказала то, что как очень наболевшее хотела высказать прежде всего. А теперь, уже в несколько более спокойном режиме, собираюсь все-таки ознакомить вас с теми научными понятиями, которые буду в дальнейшем иногда использовать для обоснования своих выводов.

Понятия, которые я часто буду использовать для обоснования своих выводов

1. Понятие информационного воздействия в широком смысле. Под информационным воздействием я понимаю любое воздействие на человека окружающей его обстановки, как неодушевленных предметов, так и одушевленных — людей и животных. Это и вербальное воздействие, и невербальное. Звуковое, зрительное и тактильное — в общем, самое разное. Любое окружение оказывает на нас информационное воздействие, под влиянием которого наш организм как сложная система принимает то или иное решение: в каком направлении и насколько изменяться либо не изменяться вообще. Это то воздействие, которое обрабатывает наш мозг. Вы можете это осознавать или не осознавать. Но в результате обработки информации, которую мы получаем из окружающей нас

обстановки и от других людей, наш мозг принимает все решения, в том числе и судьбоносные, те, от которых зависит наше здоровье и сама жизнь.

Информационное воздействие на человека может оказываться различными способами. Цветом окружающих предметов, одежды, стен; фактурой и формой предметов, в том числе зданий, предметов интерьера и т. п. Словами, фразами и более длинными посланиями извне, которые мы получаем в виде текста, аудио- и видеозаписей — фильмы, видеоролики, а также воздействие тем, что мы просто наблюдаем в окружающем нас мире. Мы чего только не наблюдаем, не так ли? Не только цвета и формы предметов. Мы видим, как себя ведут люди и животные. Мы видим взгляды людей — выразительные или отсутствующие. Мы ощущаем прикосновения, а также температуру окружающей среды, ветер, дождь и прочее, и прочее. Все это — информационное воздействие в широком понимании — воздействие, обладающее различными качественными аспектами, такими, например, как приятность и понятность, эмоциональная наполненность, удобство восприятия и т. д.

2. Энергообмен между людьми. Его анализ пройдет красной нитью через весь текст книги.

Предлагаю под энергией при взаимодействии людей понимать затраты человека на это взаимодействие. Вы ответили на сообщение в мессенджере односложно или написали подробный ответ — это совершенно разные энергозатраты, разное вложение

энергии в процесс общения с собеседником. Вы нарисовали на листочке несколько черточек карандашом и протянули это кому-то в качестве подарка на день рождения? Или долго рисовали на холсте маслом, старались, использовали продуманные цвета — так, чтобы изображение было приятно глазу и выглядело реалистично. И подарили человеку эту картину. Есть разница? И так во всем. Можно делать вид, что слушаешь, можно вообще отмахнуться от кого-то, кто пытается с вами поговорить: «Не до тебя, нет времени, я не хочу об этом», а можно выслушать, попытаться понять и развернуто ответить. Есть разница?

А вот еще вариант: вы подробно, тщательно, внимательно, а вам — никак. Вообще никакого ответа. А вас — в черный список. А с вами — уйти навсегда, не попрощавшись. Подумайте об этом. Мы тему энергообмена еще рассмотрим подробнее, но пока просто задумайтесь: всегда ли ваш партнер по общению вкладывает в него столько же энергии, сколько вы, и, наоборот, соответствует ли количество энергии, затраченной вами, энергозатратам человека, который взаимодействует с вами?

Энергозатраты на какое-то дело, на достижение какой-то цели — это практически *алгоритмический аспект информации*, который подверг научному рассмотрению академик А. Н. Колмогоров в середине прошлого века. Речь шла о сложности алгоритма достижения цели. Логично заключить, что чем сложнее алгоритм, тем больше затраты энергии на выполнение

действий, необходимых для его реализации. По крайней мере, для человека. Колмогоров изучал алгоритмическую сложность для вычислительных систем, но сейчас теория информации так развилась и само понятие информации так расширилось, что подход академика можно применить и к человеческим системам, тем более что всю вычислительную технику все равно можно рассмотреть в системе с человеком, так как она работает на человека и именно человек воспринимает результаты ее работы. Таким образом, *алгоритмическую сложность* как оценку количества информации можно рассматривать шире и понимать под ней не обязательно объем вычислений, как это предлагал Колмогоров, но и просто затраты труда на достижение цели. А там, где есть затраты труда (именно труда, включая умственный, а не только работы, как ее понимают физики — в смысле перемещения в пространстве), там имеются и затраты *энергии*. Так что понятия энергии и информации взаимосвязаны. Но, даже учитывая работы академика Колмогорова и других ученых, эта взаимосвязь еще недостаточно хорошо изучена наукой, как и связь понятия энергообмена с понятием информационного обмена, которая, безусловно, существует и весьма значительна. В общем, это недостаточно изученные явления — информация, энергия и их взаимосвязь. Возможно, энергообмен и информационный обмен — это одно и то же. Просто понятие энергообмена встречается в литературе по психологии чаще. Пока человечество точно не знает,

что такое информация, а поэтому невозможно точно сказать, является ли информационный обмен энергообменом. Возможно, это просто вопрос терминологии. Я буду использовать и тот, и другой термины так, что вам всегда будет понятно, что я хочу сказать. Это просто слова, это просто средства выражения моих мыслей. Можно, например, считать, что информационный обмен связан с энергетическим тем, что принимающая сторона *знает*, что вот такой-то человек потратил силы, а значит, энергию на то, чтобы что-то для приемника информации сделать или хотя бы о нем подумать. Вот это *знание* и есть информация. Но информация — это сложнейшая система, и единое определение этой системы в современной науке отсутствует. Видимо, потому, что сложную систему вообще невозможно определить математически, а значит, логически. Ее можно только предъявить для восприятия, указать на нее. Поэтому да, терминология пока не доработана наукой до идеала, и мы можем лишь интуитивно понимать, о чем идет речь.

Безусловно, очень велико влияние на человека той обстановки, в которой он находится. Она может как давать ему жизненные силы и вдохновение (энергию), так и забирать. Однако, поскольку данная книга посвящена взаимодействию с людьми, я бы хотела подробнее остановиться именно на энергообмене и информационном обмене с людьми. Это важно для объяснения моих мыслительных ходов и выводов, которые я предлагаю вам ниже.

ЧАСТЬ 1

Энергообмен между людьми

Любые взаимоотношения — это обмен энергией. И нужно четко понимать, сколько и какой энергии давать партнеру по общению в определенных ситуациях. Можно также сказать, что это обмен информационным воздействием. Энергия и информация взаимосвязаны. Информацию я понимаю в широком смысле слова. Это не только биты и байты, количество произнесенных слов, но и *эмоции*, которые вы вкладываете в общение, даже если слова не сказаны. Это и телесный контакт, и степень искренности улыбки. И многое другое — все те качественные аспекты информационного воздействия, которое вы несете другим людям и получаете от них. Именно эти качественные аспекты, то есть *степень приятности общения*, дают человеку *энергию* — жизненную силу, или отбирают ее. Вот почему обычно говорят об энергообмене в общении. Вот только не связывают этот энергообмен со взаимным информационным воздействием людей друг на друга. А это очень важно, ибо только с помощью качественных аспектов информации можно *объяснить и понять* многие явления во взаимодействии людей и *подойти к изучению всех этих явлений с единых научных позиций*. Что это даст? Понимание и прощение себя, по крайней мере.

Нужно усвоить, что **человек нуждается во внешнем информационном воздействии от других людей точно так же, как в физической пище**. Только это — информационная еда. Человек не будет человеком, если не будет ее получать. Причем, как и в вопросах физического питания, очень важно качество получаемого информационного воздействия. Важно, от кого, когда (в нужный ли для вас момент), как и какое именно по различным качественным характеристикам воздействие вы получаете. Все общение людей друг с другом — это обмен информационным воздействием того или иного качества. И нам это качество очень важно. Именно потребностью в информационном воздействии определенного качества одна личность отличается от другой. Вы же знаете, что одной женщине от мужчины такого-то типа приятно получить внимание, а другой — от мужчины совсем другого типа. Одному человеку достаточно присланной ему картинки в соцсети, а другому нужен душевный разговор. Для одного интересная тема — программирование на Питоне, а для другого — психология отношений. Интенсивность входного информационного потока тоже для каждого комфортна своя. И это — одна из причин, почему людям бывает сложно общаться друг с другом. Да просто один говорит быстрее, чем воспринимает другой. Либо же один обрушивает на другого слишком большой объем информационного воздействия — такой, что партнер в нем просто за-

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Введение	6
Крах психологии.....	6
Обида на родителей.....	12
Понятия, которые я часто буду использовать для обоснования своих выводов.....	26
Часть 1	
Энергообмен между людьми.....	31
Энергетический потенциал человека.....	38
Энергетическая емкость человека и энергетический потенциал пары.....	51
Нужно ли женщине быть самодостаточной?.....	56
Как снизить вероятность ошибки в партнере.....	63
Часть 2	
Почему невозможна максимальная самореализация в нескольких областях.....	70
Одиночество и энергия человека.....	80
Одинокая женщина: почему она остается одинокой?.....	92
Тотальное одиночество.....	104
Плата за общение.....	113
Бесплатные способы улучшения состояния в одиночестве.....	115
Потребности души и знакомства.....	127
Одиночество и развитие цифровой техники.....	141
Почему женщина страдает по бросившему ее мужчине.....	154
Разрыв отношений и как его можно предотвратить.....	160
Часть 3	
Как нами манипулирует сама жизнь.....	171
Всегда ли манипулирование плохо?.....	176
Почему вы терпите манипуляторов.....	187

Как не ощущать себя жертвой	194
Как мы общаемся	201
Как сблизиться с человеком	204
Еще немного о самоо достаточности	212

Часть 4

Чем опасно сближение с человеком, который вас не любит.....	218
Отношения в трудные времена	219
Люди и ваше здоровье.....	223
Обида.....	226
Что говорить людям, чтобы избежать конфликтов	243
А что говорить вам?.....	250
А если вообще ничего не говорят?	255
Когда еще не говорят и не пишут	259
Все люди разные	268

Заключение	273
Как же все-таки быть с людьми?	273

Популярне видання

ТРОФИМЕНКО Тетяна Георгіївна

**Як бути з людьми.
Як бути без людей. Поради психолога**
(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*
Редактор *Н. Ю. Тимченко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадеєва*

Підписано до друку 24.07.2020.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 3700 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24.
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

ТРОФИМЕНКО Татьяна Георгиевна

**Как быть с людьми.
Как быть без людей. Советы психолога**

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Е. В. Приходченко*
Редактор *Н. Ю. Тимченко*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 24.07.2020.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Georgia». Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 3700 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24.
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57



Книга поможет справиться со сложными, стрессовыми жизненными ситуациями без помощи психолога. В результате ее прочтения улучшится ваше психологическое и физическое состояние. Издание воздействует на читателя как единый текстовый информационный массив. Эффективность такого воздействия доказана предыдущими 23 книгами автора, каждая из которых решает свой спектр задач. На страницах книги вы найдете приемы, которые позволяют справиться с тяжелыми ситуациями, отпустить обиды и даже скорректировать судьбу.

Жизнь современного человека полна стрессов — основного источника большинства психосоматических заболеваний. Мы чувствуем недомогание, боли, идем к врачам. Но результаты обследований показывают, что все в норме. При этом недуг никуда не уходит. Вердикт — психосоматика. Что делать дальше? Как прекратить нервничать и изменить жизненную ситуацию?

Татьяна Трофименко предлагает авторскую методику. Эффективные практики, анализ ситуации, советы и рекомендации специалиста помогут вам навсегда забыть о хроническом стрессе и вызванных им недугах.

