

Татьяна Трофименко



Татьяна  
Трофименко

СТОП! ОПАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ  
РАСПОЗНАТЬ И ПРЕКРАТИТЬ

СТОП!  
ОПАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ  
РАСПОЗНАТЬ И ПРЕКРАТИТЬ

КСД



© Фото любезно предоставлено автором

Отношения — неотъемлемая часть жизни. Но они далеко не так просты, как показывают в фильмах. Любовь способна не только созидать, но и уничтожать. Контроль, манипуляции, психологическое насилие и эмоциональные качели — незаметно для себя вы становитесь собственностью партнера, отказываясь от своих интересов «во имя отношений» и убеждая себя, что все можно перетерпеть. Но с каждым днем ситуация только усугубляется. Как найти в себе силы разорвать деструктивные отношения, ставшие смыслом жизни?

Татьяна Трофименко не понаслышке знает о сложных, нездоровых отношениях. На примере историй множества пар она расскажет, как отличить здоровую, настоящую любовь от разрушающей зависимости, безболезненно выйти из токсичных отношений и без страха начать новую жизнь.

Татьяна Трофименко не понаслышке знает о сложных, нездоровых отношениях. На примере историй множества пар она расскажет, как отличить здоровую, настоящую любовь от разрушающей зависимости, безболезненно выйти из токсичных отношений и без страха начать новую жизнь.

- Скрытые признаки токсичных отношений
- Личные границы и почему партнер их нарушает
- Эмоциональная зависимость и способы ее преодоления
- Как легко и без стресса разорвать отношения, зашедшие в тупик
- Негативный опыт и выбор нового партнера

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-9099-0



9 786171 290990





**Татьяна Трофименко**

**СТОП!  
ОПАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ  
РАСПОЗНАТЬ И ПРЕКРАТИТЬ**

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

*В авторской редакции*

*Дизайнер обложки Анастасия Попова*

ISBN 978-617-12-9099-0

- © Трофименко Т. Г., 2021
- © Depositphotos.com / VectorMine, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

# ЧАСТЬ 1

## Вводная

### **О каких отношениях эта книга**

В нашем обществе под словом «отношения» обычно подразумеваются половые отношения между мужчиной и женщиной. Поэтому я буду говорить в первую очередь о них. Однако опасными могут быть и деловые отношения, в том числе между мужчиной и женщиной, и отношения с родителями, и отношения с людьми вообще — более-менее близкие.

Обо всех этих отношениях невозможно подробно написать в одной книге. Я основное внимание уделю половым отношениям между мужчиной и женщиной и отношениям с родителями, потому что они влияют на отношения любовные или просто сексуальные с представителями противоположного пола. Да и испортить жизнь они могут не хуже, чем отношения с любимым человеком, который не любит вас. А также напишу и про одиночество (отношения только с самим собой или же, можно сказать, отношения с другими, равные нулю), так как оно тоже может быть опасным и очень связано с темой отношений мужчины и женщины, поскольку обычно именно без этих отношений человек чувствует себя одиноким.

## Что рассмотрено в этой книге

- какие отношения опасны;
- кто может быть источником опасных отношений и почему;
- как человек пришел к такому состоянию, что попадает в отношения с человеком, который делает их опасными, или сам создает опасные для себя или партнера отношения в своей жизни. Это поможет вам понять и других людей, и себя, уменьшить страдание от опасных отношений, если они уже случились в вашей жизни, и постараться в такие отношения не попадать;
- какие можно принять меры, чтобы не попадать в опасные отношения;
- в чем опасность и польза отсутствия каких бы то ни было отношений — одиночества (оно ведь тоже опасные отношения, но только с самим собой), как выдержать одиночество;
- что такое близкие отношения и какие близкие отношения можно назвать счастливыми.

Я не агитирую вас разрывать опасные отношения с кем-то или начать усердно искать себе пару, если вы одни. Иной раз у человека нет ресурсов, чтобы кардинальным образом изменить свою жизнь, или же его нынешнее состояние так завязано на его источниках финансирования жизни, что только тронуть ситуацию с отношениями — и посыплется материальный фундамент существования. Разные могут быть причины, почему человек

не может, а то и не хочет ничего менять. Вплоть до того, что, значит, судьба такая. Если бы все могли всё менять, в мире был бы хаос, ибо все хотели бы стать счастливыми и меняли бы реальность, исходя из своих представлений о счастье, а желания многих людей слишком противоречат друг другу. Все не могут быть счастливы, и я не могу вас призывать к утопии и утопию обещать. Мои книги предназначены для *понимания* жизни, для понимания своей судьбы — почему так складывается, а не иначе. Понимание облегчает страдание, а кому суждено, у кого будет желание и возможность, понимание поможет изменить свою жизнь в сторону того, что для этого человека лучше в его личном понимании или в понимании Высших Сил.

В этой книге я хочу изложить определенное **мировоззрение**, которое поможет не вступать в опасные отношения и использовать все возможности, чтобы из них выйти, если вы уже, что называется, вляпались, а также снизить амплитуду страданий в случае разрыва отношений. Я не даю шапкозакидательских гарантий убрать страдание вовсе, я не гипнотизер, а писательница и психолог, и не в моих силах вас загипнотизировать и внушить счастье. Да и надолго ли гипноза хватит? Человек не так уж долго пребывает в состоянии обычного гипноза. А есть необычный? Да, есть. И его создают *ситуации, которые управляют жизнью человека*. А эти управляющие ситуации создают люди. Может быть, это можно назвать гипнозом. Может быть,

как-то по-другому можно назвать, но суть такова, что человек не видит никаких вариантов действий, кроме тех, которые ему диктуются определенными обстоятельствами. Более того, он даже мыслей других не имеет, кроме тех, которые ему диктуются этими управляющими ситуациями! Вот почему очень бестактно и глупо критиковать другого человека за то, что он не нашел в свое время выход из сложной для него ситуации. Это вам, может быть, этот выход виден с сегодняшнего вашего положения во времени и пространстве, из вашей жизненной ситуации, с учетом *вашего* жизненного опыта, пройденных уроков — неких квестов — управляющих ситуаций. А *тому человеку* в его ситуации, в которой он оказался, не было ничего этого видно. Он *не мог* ничего видеть из того, что видите сейчас вы!

Вот я, пройдя жизненный путь и побывав в разных тяжелых ситуациях, в том числе и в очень опасных отношениях, вижу *только теперь*, благодаря усвоенным урокам, как можно было бы повести себя тогда-то и тогда-то, когда я снова и снова вляпывалась в очень нехорошие отношения, как можно в такие отношения вообще не попадать, как можно по-быстрому узнавать, что этот человек, попросту говоря, плохой или вам не подходящий, как можно дистанцироваться от тяжелых людей. Я это вижу и хочу поделиться с вами своим жизненным опытом. Может быть, эта книга спасет какого-то человека, который сейчас находится в плену у опасной для него управляющей ситуации — например,

он под влиянием токсичных родителей или полового партнера. В таких ситуациях люди обычно сами не могут найти выход. И вовсе не потому, что они тупые, как в этом их могут обвинить окружающие! *Сама ситуация* так гипнотически влияет на человека, что он не может даже мыслей новых найти — таких, которые вывели бы его из той страшной черной дыры, в которую он попал. Это — черная дыра, такая вот ситуация, когда ты находишься под влиянием людей, которые тебя просто используют без отдачи или играют на твоих нервах для своего развлечения, или еще что-то с тобой такое делают, что порядочный и эмпатичный человек делать не стал бы. Но есть такие люди, которые совершенно не считаются с интересами других. И, к сожалению, всё их поведение таково, что мы подпадаем под их влияние, и наше сознание полностью такими людьми поработается. Я хочу вас вытащить, если вы в такой ситуации. И предостеречь, чтобы вы в такие черные дыры не попадали. Однако, во-первых, человек может жить в страшных условиях, когда из него просто откачивают жизненные силы и ничего не дают взамен, и не понимать, что происходит, и даже не иметь желания изменить свою жизнь. Тогда, возможно, он не пойдет в книжный магазин, и ему не попадет на глаза эта книга. Во-вторых, я верю в судьбу — в то, что данная книга попадет к тому, кому она нужна, а кому не нужна и кто еще недостаточно настрадался, чтобы пройти свои уроки и сделать выводы, к тому данная книга не попадет.

В-третьих, люди так устроены, что они не хотят пользоваться чужим жизненным опытом и предпочитают накапливать свои ошибки. Пока человек сам не пострадал от токсичных отношений, он будет, что называется, пропускать мимо ушей информацию, он ее не станет воспринимать как полезную. Он будет думать, что с ним «вот это вот» никогда не случится. Может, и не случится. Особенно если почитать эту книгу и взять себе на вооружение в ней изложенное. А может, и случится. Потому что когда влюбляешься, эмоции так застилают разум, что обо всех полезных предупреждениях забываешь. Или не хочешь о них думать, так как одиночество уже настолько невыносимо, что соглашаешься хоть на кого-то рядом, пусть даже человек и действует на нервы. Да, это может быть гораздо хуже — когда ваша нервная система вообще не получает никаких раздражителей из-за полного одиночества. Это действительно так. Да только действовать вам на нервы получится, пока не исчерпается ваш ресурс. Ни у кого из нас нет нескончаемых ресурсов организма. Когда-то всё у нас заканчивается, и вот тогда, если вас продолжают доставать токсичные люди, увы, происходит срыв здоровья, а то и смерть. Но мы об этом не думаем, когда кем-то увлекаемся. Поэтому, возможно, данная книга вас не остановит, и вы таки войдете в очень нехорошие отношения или будете в них пребывать. А вот те, кто уже познал, что это такое — издевательства, холодное, бездушное к вам отношение, игнорирование ваших интересов, игра

на ваших нервах, унижение, обесценивание, сравнение вас не в вашу пользу с другими, критика, а то и побои, — вот эти люди, скорее всего, так заинтересуются данной книгой. Они уже почувствовали на себе, как это больно — когда с вами не считаются! Они хлебнули душевной боли в полной мере. Так что, скорее всего, большинство читателей будут теми, кто познал уже токсичные отношения. Мы поймем, почему всё это с вами произошло и что делать, чтобы избавиться от страданий и больше в такое не вляпываться. И надеюсь, проведенный в этой книге анализ позволит вам успокоиться и не ожидать сообщений или звонков от человека, который играл на ваших чувствах, пользовался вами, а потом бросил вас.

Эффект будет достигнут *не только за счет советов, на что обратить внимание*, а и за счет **передачи вам определенного способа мышления**, который в целом снизит вашу тревожность и убережет от многих опасных ситуаций, а не только от опасных отношений. Предлагаемое здесь **мировоззрение** упростит вам принятие решений и сэкономит массу вашей энергии, а в результате сохранит здоровье. Вот *здоровье* — одно из ключевых понятий данной книги. Я хочу предложить вам посмотреть на жизненные ситуации сверху и увидеть, к чему они ведут и как они формируются. В конечном итоге ведь все эти тяжелые стрессовые ситуации разрушают наше здоровье, а здоровье есть основной наш капитал, на который мы

живем нашу жизнь. Не будет здоровья — не будет самой жизни. Ибо смерть есть полное разрушение здоровья. Итак, я хочу передать вам в этой книге ***мировоззрение, которое будет способствовать сохранению вашего здоровья.***

При этом **ключевые понятия**, на которые я буду опираться, следующие:

- здоровье;
- психическое здоровье;
- здоровье нервной системы;
- мозг;
- нервная система;
- психика;
- ресурс;
- затраты на осуществление действий и переживаний;
- длительность жизни.

Всё, что я пишу в этой книге, основывается на такой основной идее: **ваши близкие отношения не должны ухудшать ваше здоровье** и повышать скорость вашего приближения к смерти. Для человека важны не только психологические, но и физические, чисто бытовые условия его проживания. Так вот, в результате близких отношений не должно ухудшиться ни то ни другое (ну если все-таки бытовые условия ухудшатся, то до приемлемого для вас уровня). Потому что и то и другое влияет на ваше здоровье и скорость схождения в могилу.

**Почему я так акцентирую внимание именно на способе мышления, на мировоззрении?** Потому что алгоритм принятия решений всегда информативнее самих этих решений — частных проявлений данного алгоритма. Советы, то есть конкретные, частные данные, менее информативны, чем алгоритм мышления. Потому что совет — это частное, а с помощью определенной стратегии мышления вы можете наполучать для себя любых советов в любых ситуациях, причем сами! Советы в книге тоже нужны. Когда человек в стрессовой ситуации, ему так нужны советы, ему нужны четкие указания от кого-то, кто такие ситуации уже переживал, как поступить. Причем влюбленность, страсть, когда эмоции затмевают разум, — это же тоже стрессовая ситуация. Одно дело, если вы сознательно идете на то, чтобы отключить мозг, — и будь что будет. А другое дело, если вы просто не понимаете ситуацию и действуете вслепую, а потом будете очень сожалеть о том, что втравились в отношения, которые вас разрушили. Вот в таких случаях очень даже неплохо иметь полезный совет знающего человека: «Не влезай — убьет!» Во всяком случае, эта книга вам столько нового раскроет об отношениях людей вообще и половых отношениях мужчин и женщин в частности, что даже если вы и пойдете на такое, чтобы «ни о чем не думать, и пусть всё будет как будет», то, по крайней мере, это будет ваше собственное, полностью осознанное решение,

а не такое, которое вы приняли под влиянием манипулятора, альфонса, абьюзера, афериста, насильника и т. п., причем в угоду ему.

Эту книгу отличает более глубокий, чем в других книгах аналогичной тематики, анализ, почему люди вступают в такие вот разрушающие их отношения, почему они фактически сами их создают в своей жизни. Да, может, многим это покажется странным, что мы сами такие отношения создаем. Ну а кто же? В отношениях мужчины и женщины есть два человека, один из которых — вы, читатель. Вы же сами вступили в эти отношения, не так ли? Мало кого прямо-таки насилуют. Если насилуют, это уже уголовное дело. Большинство вступают в разрушающие их отношения по доброй воле. А почему? Почему это у вас была такая добрая воля — вступить в отношения с человеком, который, по крайней мере, не любил вас?! Да еще, возможно, в таких отношениях и остаетесь, даже когда поняли, что вас не любят. Почему? Вот! Вот это-то и надо понять, чтобы эмоционально от этого человека отцепиться! И чтобы в следующий раз быть к себе внимательнее и не пропускать моментов, когда вы под действием своей предыстории жизни собираетесь совершить неверный шаг. Когда вся ситуация разложена на составляющие, она перестает быть активной — мучающей вашу душу, а то и тело! Я это знаю по себе. Когда я проанализировала полностью свою личную ситуацию с мужчиной, Мужчиной Моей Мечты, который очень много

принес мне душевной боли, когда я дошла до истоков этой ситуации, которые я нашла в своем детстве, я смогла эмоционально освободиться от этого мужчины и перестать ждать — ждать его, его эсэмэсок, его слов, его звонков, его действий... Я прошла этот путь и предлагаю вам свой опыт. Тот психолог, который не был в разрушающих его отношениях, не поймет вас, а я пойму! Когда вы прочтете эту книгу, вы увидите, что это не простые слова. Возможно, вы обнаружите, что никто до сих пор так хорошо не понимал вас, как я.

## **Как читать эту книгу**

Важно понимать, что данная книга — это определенная работа с вашей психикой. Поэтому ее нужно читать последовательно — с первой страницы до последней, ничего не пропуская. Мы будем затрагивать очень глубинные вещи — то, что было в вашем детстве, и после таких погружений необходимо получить психологическую поддержку. Она идет в этой книге в нужных местах. Так что не надо прыгать с одного фрагмента текста на другой. Я всё предусмотрела — где что по тексту размещать. Но предусмотрено это с учетом того, что человек будет читать последовательно — с начала и до конца, ничего не пропуская.

В книге есть фрагменты, в которых я обращаюсь к женщинам, а есть и обращения к мужчинам. Так вот, читайте всё. Потому что, вне зависимости

от того, к кому я обратилась, я пишу для представителей обоих полов. Кроме того, в главах, в названии которых есть упоминание женщин, размещена информация и для мужчин. Ну у меня же живой разговор с вами — вот как идет, так я и пишу. Не смотря на названия глав, у меня нет четкого разделения информации на «для женщин» и «для мужчин» — любая информация из этой книги будет полезна представителям обоих полов, хотя бы для того, чтобы лучше понимать друг друга.

Обдумывайте прочитанное, не спешите быстрее прочитать. Важно, какие выводы вы для себя делаете после прочтения всей книги. Не обязательно сразу. Дайте информации усвоиться и развиваться в вашем мозгу. Чем больше вы обдумаете прочитанное, тем больше вы найдете подтверждения здесь изложенному и возможностей применить мой ход мысли в своей жизни.

## **Что такое ресурс**

Прежде чем говорить о том, что такое опасные отношения, я бы хотела разъяснить понятие ресурса.

Наш мозг подобен компьютеру (точнее, компьютеры построены по подобию с человеческим мозгом), поэтому я буду иметь в виду понятие ресурса прежде всего в компьютерном смысле — в смысле *затрат мощностей* интеллекта системы, для человека — мозга. Это — самый главный наш ресурс, так как мы живы, пока функционирует наш мозг,

и то, что остается от нас как интеллектуальная продукция (книги, фильмы, картины, статьи, изобретения и т. п.), это то, что может продлить нашу жизнь в информационном плане: человек умер физически, но его продукция мозга еще функционирует в обществе, и о нем помнят. Вот это есть *информационная жизнь*. Человек — это не только физическое тело, это еще и информационные процессы в его мозгу. И если их удается запечатлеть в какое-то интеллектуальное произведение, как в данный момент поступаю я, излагая в книге свои мысли, то жизнь человека фактически продлевается — на столько, на сколько плоды его интеллекта будут востребованы после его смерти, а также имеющаяся у него жизнь как бы расширяется в пространстве — за счет охвата идеями не только своего мозга, но и интеллектуальных центров организмов других людей. *Пока мозг хорошо функционирует, а значит, в порядке нервная система и психика, человек в полной мере сохраняет свою личность.* А вот если мозг начинает давать сбой, то сбоят и нервная система, и психика, и тело, и человек делается больным настолько, что его личность искажается, и перед другими людьми предстает уже не он, а какая-то его метаморфоза. Поэтому фактическая смерть человека может наступить раньше остановки его сердца, раньше физической гибели. Она может наступить в тот момент, когда *ресурсы мозга* израсходованы настолько, что он уже потерял способность адекватно обрабатывать поступающую

на его вход информацию. Вот почему *ресурс мозга* чрезвычайно важен! Хотя, конечно, важны и чисто физические ресурсы, например состояние мышц. Однако давно известно, что физические ресурсы гораздо легче восстанавливаются, чем умственные, психические, нервные. Не зря преподавателям и врачам психбольниц положен отпуск почти два месяца, а работникам физического труда — в лучшем случае двадцать четыре дня. Кстати, когда у человека переутомление мозга, он себя и физически чувствует уставшим, бывает даже ломота во всем теле от умственного переутомления, выгорания, неврастения. Так что все-таки под *ресурсами* я, прежде всего, буду понимать *ресурсы мозга*, они же — ресурсы психики и нервной системы. Ресурсы нашей нервной системы и психики — это, прежде всего, ресурсы нашего мозга, который ими управляет. *Психика* — это, прежде всего, информационные процессы, то, что нельзя пощупать физически, а *нервная система* — это вполне ощущаемые чисто физические нервы, проходящие и в головном мозгу, и по всему нашему организму. Так вот, мозг, благодаря наличию у него определенных ресурсов, данных от рождения Природой и пополняемых человеком в ходе жизни (если человек понимает, что их надо пополнять, или же чисто инстинктивно их пополняет), управляет и психикой, и нервами по всему телу.

**На любую задачу ваш мозг тратит ресурс.**  
Даже на то, чтобы прочитать инструкцию к лекар-

ству. И за время жизни все ваши ресурсы, включая чисто физические, а особенно ресурсы мозга, исчерпываются, и раньше или позже вы обнаруживаете, что ресурсов уже так легко на всё не хватает, как это было в юном возрасте, и надо ресурсы экономить. И вы начинаете заранее решать, во что сегодня вы инвестируете свои ресурсы: в выбор биодобавки, которую вам надо принять, в поиск нового заработка или в работу на уже имеющейся работе, в разговор с приятелем или в чтение художественной книги. Вы четко ощущаете, как и на что тратятся ваши ресурсы, ибо они не безграничны. Но это человек осознает в лучшем случае, когда прожил много лет (бывает, и не осознает, конечно, а просто начинает уставать и уменьшать нагрузку). Любовные же отношения имеют место, как правило, не в старости, а в том возрасте, когда ресурсов еще довольно много. Даже если это зрелый возраст, то само по себе вступление в любовные отношения, возгорание страсти говорит о том, что ресурсов у этого человека достаточно много. То ли их было изначально очень много от Природы, то ли этот человек их экономил и нечасто в кого-то влюблялся (любовь, страсть, близкие отношения — это колоссальный расход ресурсов организма) и вот сейчас всю сэкономленную энергию тратит на предмет своей любви, то ли человек грамотно восполнял израсходованные ресурсы. В любом случае, когда человек влюбляется, у него точно на это дело ресурсы есть. Иначе он бы не влюбился. Когда ресурсы

мозга на исходе, организм входит в энергосберегающий режим и тратит их только на самое необходимое — на поддержание жизнедеятельности. Кстати, вот почему это может быть одной из причин того, что на низших ступенях социальной лестницы, где люди озабочены тем, где найти средства на выживание сегодня и на следующий день, где идет самая настоящая борьба за чисто физическое выживание, людям не до высоких чувств. Им бы выжить! И так же происходит и на любой ступени социальной лестницы, когда ресурсы мозга начинают иссякать. Организм начинает их экономить и тратить только на самое необходимое для выживания — заработок на жизнь и расслабляющий отдых. Возможно, поэтому, чем человек старше, тем ему сложнее влюбиться — так увлечься кем-то, чтобы потерять голову. Здравомыслящий человек (а к солидному возрасту те, кто интересовались психологией, старались себя понять, тренировали мозг, становятся таки здравомыслящими, то есть не очень склонными терять голову и окунаться в какое-то дело, в том числе и в любовное приключение, забыв обо всем остальном), прежде чем начать что-то делать, задает себе вопрос: **«А есть ли у меня на это ресурс?»** То есть он задумывается, **потянет ли он это дело**. В юности же или в более поздний период жизни, когда ресурсов очень много еще, а здравого смысла не так уж много, человек встречается в какие-то дела, *не подумав, есть ли у него на это ресурсы*. Это как знаменитый герой романа «Три

мушкетера» Александра Дюма Портос, который сначала ввязывается в драку, а только после драки, может быть, подумает, нужна ли она была ему. В молодости, юности или в зрелом возрасте просто по неопытности так и происходит: человек вступает в близкие отношения, рождает ребенка, еще что-то значительное делает, не подумав, *есть ли у него на все это ресурс, потянет ли он это. А потом может оказаться, что ресурсов-то и нет, и человек страдает.* Ну ладно, если страдает в одиночку. А если родился ребенок, а у женщины нет элементарно денег на его содержание и нет никого, кто бы ей помог ухаживать за ребенком, пока она зарабатывает деньги или отдыхает? Зря многие люди не учитывают, что отдых тоже нужен: если не отдыхать, нервная система срывается, человек заболевает, а нервно- или психически больная мать — это же для ребенка очень плохо: каким он вырастет с такой матерью? Предлагаю вам подумать об этом.

Да, наши ресурсы — это, конечно, не только ресурсы организма, но и деньги, недвижимость, иная собственность.

Ну и есть еще один очень важный и невосполнимый ресурс — ваше время. Если ваш труд низко оплачивается, вы вынуждены очень много работать, чтобы обеспечить материально свою жизнь. И у вас может не оставаться уже не только сил, но и времени на то, чтобы крутить романы. Предлагаю вам трезво смотреть на вещи. Моя книга для здравомыслящих людей, а не для тех, кто фанатично

хочет замуж любой ценой лишь бы за кого. Отношения с токсичным или просто не подходящим вам человеком съедают ваши главные ресурсы — ресурсы мозга, психики, нервной системы, в конечном итоге ваше здоровье, а также ваше время жизни.

## **Что такое опасные отношения**

Это те, на которые лично у вас нет ресурсов. Вы эти отношения не можете потянуть. Вот говорят нам блогеры на *YouTube* про абьюзеров, манипуляторов, психопатов и т. п., что нельзя с ними вступать в отношения. Но ведь существуют женщины, которые *могут* физически и психически потянуть отношения с такими мужчинами! У них достаточно ресурсов и очень низкая чувствительность к внешним воздействиям. Есть ведь такие люди. И для них отношения с угнетателями и мучителями не опасны. Может, это их развлекает. Может, они так получают хоть какие-то так жизненно необходимые их нервной системе сигналы от других людей, а одиночество для них непереносимо. Может, они вообще такие отношения считают нормальными. Но такой человек, думаю, не взял бы в руки мою книгу. Мужчины тоже такие есть, которые терпят манипуляторш и истеричек и даже умиляются ими. Они умиляются, пока у них *есть ресурс* все это выдерживать! Вот когда ресурс исчерпается, тогда мужчина просто бросит изматывающую его женщину, да и дело с концом. Мужчины чаще легко бросают женщин, чем женщины

легко бросают мужчин. Потому что женщины обычно вступают в интимные отношения, если у них есть чувства к мужчине, а мужчины могут заниматься сексом, не имея чувств к партнерше. Поэтому часто мужчине легко бросить половую партнершу: у него же нет к ней чувств. Да, такое явление частое — когда мужчина именно без любви вступает в половую связь с женщиной. Я об *этом* говорю, а не о тех случаях, когда мужчина женщину любит. Просто мужчине не нужна любовь, чтобы спать с женщиной, а женщине обычно нужно влюбиться в мужчину, чтобы заняться с ним сексом. Поэтому женщине не так-то просто бросить мужчину, даже если он начинает ее избивать. Женщина может терпеть насильника, который даже бьет ее, а не только психологически насилует, лишь бы не быть одной, лишь бы не менять свою жизнь, ну и исходя из своих теплых чувств к этому человеку, которые, увы, не проходят, когда женщина ощущает на себе насилие с его стороны. А откуда же к насильнику теплые чувства? Рассмотрим и этот вопрос. Подождите, я только начала писать книгу. Я излагаю мысли постепенно. Сейчас я пока сосредотачиваю ваше внимание на том, что **для осуществления любых действий и даже на то, чтобы подумать** ту или иную мысль или прочитать маленький текстик, человеку **нужны ресурсы, и может настать такой момент, когда вы, бездумно израсходовав свои ресурсы на то, что не является для вас полезным, обнаружите, что у вас ресурса нет** даже на то,

чтобы не то что книгу, а инструкцию к лекарству прочитать, а работать у вас и подавно ресурсов нет. Это важно понимать и учитывать для того, чтобы воспользоваться предлагаемым мной в этой книге мировоззрением.

Что для одного — *ничего*, то для другого — *чего*. И вам нужно ознакомиться с собой, произвести инвентаризацию своих ресурсов и оценить, целесообразно ли вам вступать в какие-либо отношения, например, с грубым, агрессивным человеком или с человеком, который просто чем-то раздражает вас, или с кем-то, кто вроде бы такой приятный и романтичный, но ненадежный и такой, который в любой момент может обернуться из ласкового зайчика диким волком или исчезнуть без каких-либо объяснений.

Конечно, может быть, у вас просто совсем никого нет для общения, кроме вот этого человека, который не дает вам душевного тепла или материальной поддержки, а дает воздействия на вас по минимуму: пару слов привет в *Messenger*, может быть, секс (ему — удовлетворение его похоти, вам — хоть какой-то, пусть и без ласк, но тактильный контакт). Да, всякое бывает в жизни. Полное одиночество невыносимо и, вообще-то, ведет к смерти из-за разрушения нервной системы: человек задуман Природой как существо социальное, которое должно общаться, чтобы жить. Низкая самооценка тоже может приводить к такому положению дел, когда вами только пользуются, давая вам минимум внимания. Я никог-

да не бываю категорична, и даже если я пишу «нельзя», то это просто лично мое пожелание, добрый совет, который совершенно не обязателен к исполнению, тем более во всех ситуациях. Но просто вероятность того, что вы угробите свое здоровье, повышается, если вы будете общаться (даже просто общаться, а не то что еще и спать) с тем, кто над вами как-то издевается, как-то унижает и обесценивает вас или даже просто вам не подходит. На вот это вот «не подходит» затрачиваются ведь дополнительные ресурсы, чтобы с этим человеком хоть как-то ладить. А вот с тем, кто подходит, столько ресурсов тратить не надо, и там вообще идет энергообмен: вы человеку — психологические поглаживания, и он — вам.

**На любое ваше уделение внимания чему-то или кому-то (даже просто обращение внимания) затрачиваются ресурсы мозга и времени.** Это, кстати, неплохо бы помнить, обращаясь к другим людям: не стоит беспокоить человека даже сообщением в *Messenger* без уважительной причины (если это не ваш близкий друг, обмен сообщениями с которым привычное для вас обоих дело), а если побеспокоили, то надо отблагодарить — то ли каким-то вниманием к нему, его интересам, то ли подарком, то ли деньгами, ведь человек затратил ресурсы на обработку вашего сигнала. Да, мы — системы сбора и обработки информации. Каждое воздействие на нас, в том числе и вербальное (словом), — входной сигнал. И мы таки затрачиваем свои вычислительные ресурсы на его обработку.

Почему я употребила компьютерный термин «вычислительные»? Да потому что, в общем-то, все информационные алгоритмы могут быть закодированы двоичным кодом и свестись к операциям над цифрами. Вообще, наш мир написан в двоичном коде — ноль и единица. В быту это зло и добро. Не может быть только добро без зла, и не может быть только зло без добра. Потому что для кодирования информации нужны хотя бы две позиции. Если будет только одна позиция, невозможно будет передать информацию. Это будет все время единица или все время ноль, тогда не будет неопределенности, энтропии, и нечего будет снимать у приемника информации информационной посылкой. Таким образом, такой однопозиционный мир будет неинформативен. Мы живем в мире, в котором минимум две позиции для кодирования — ноль и единица, зло и добро. Кстати, раз уж зашел такой разговор, давайте подумаем: как можно предположить, что такой мир создан случайно? Нет, этот мир слишком сложен и разумен, чтобы быть созданным случайно. Здесь всё продумано. И есть определенные системы кодирования информации в мозгу человека. Поэтому-то и создают сейчас системы искусственного интеллекта, копирующие человека, а мы сами похожи на вычислительные системы. Да, мы тратим вычислительные ресурсы, алгоритмические ресурсы (алгоритмы, по которым идет обработка информации, тоже ведь занимают место в нашей памяти и, включаясь в работу, начи-

нают занимать места под свои вычислительные процессы еще больше, чем если бы мы их не включали), время на обработку входных сигналов от других людей. И если ресурсы мозга хотя бы частично некоторым удастся восполнить, то ресурсы времени — никому и никогда! Это невосполнимо! И как же может быть жалко во второй половине жизни, когда осознаешь, сколько времени истрачено на отношения, которые можно назвать «игра в одни ворота»: ресурсы тратите только вы, а партнер на вас никаких ресурсов не тратит, а только пользуется затратами вашей энергии на уделение ему внимания, на психологические поглаживания для него, на все эти вокруг него «танцы с бубнами». Вы даете партнеру значительно больше, чем получаете от него. Вот это ведет к перерасходу ваших ресурсов. И чем меньше вы от партнера получаете, а сами больше отдаете, тем быстрее тают ваши ресурсы и тем опаснее для вас эти отношения! **Опасные отношения — это те, в которых с повышенной скоростью расходуют ваши ресурсы (мозговые, физические, денежные, временные и др.) и не дают их адекватного восполнения.** И такими опасными могут быть не только отношения с половым партнером. Это могут быть и отношения с работодателем, и с родителями, и с «друзьями», и мало ли с кем еще. Если вы расходуете намного больше, чем получаете, это опасно! На работе, например, так возникает профессиональное выгорание: когда вы получаете оплату

труда, которая не покрывает ваших затрат на труд. Выгорание — это болезненное состояние. Это хроническая усталость, это полное истощение сил организма. И в таком состоянии человек, конечно, заболевает физически. Его иммунная система истощена в результате перегрузок организма, в результате отсутствия полноценного отдыха, и человек цепляет вирусы и инфекции. И это еще самое малое, что может случиться со здоровьем на почве выгорания. Вот, кстати, почему работать за низкую оплату труда опасно. Ну а в отношениях мы же тоже получаем оплату: это не только физические подарки, материальная и другая помощь, это еще и психологические поглаживания — когда нам дают понять, что признают нас хорошими, заслуживающими похвалы, внимания, восхищения. Людям все это нужно. Это — наша информационная пища, без которой жить может быть очень тяжело, а то и вовсе невозможно. И если только вы платите и платите партнеру всякими способами, а он вам — максимум соитие, ну это сильнейший перерасход ваших ресурсов. Это фактически ваша программа на смерть. Болезни от истощения вашей нервной системы не заставят себя ждать. А там — уже и могилка на подходе. Сколько вы продержитесь — зависит от вашего исходного ресурса: какие у вас силы есть от Природы и каковы ресурсы вашей родительской семьи, на которые вы можете опираться.

Одно дело, когда женщина — избалованная родителями, прислугой и ухажерами бездельница из

богатой семьи. Так у нее полно нерастраченных ресурсов, и ей, может быть, для ощущения остроты переживаний и того, что она вообще жива, будут полезны и понравятся отношения с мужчиной, который будет демонстрировать пренебрежение к ней и изматывает все нервы. Ну слишком благополучная у нее жизнь! Она, как говорится, жизни не знает, и, чтобы познать, *как оно бывает*, не на завод же ей идти работать, а вот отношения со сложным мужчиной — это ж даже романтично: она — как героиня любовного романа, *страдает!* А сколько ей внимания со стороны подружек! Ведь можно без конца рассказывать им, что нового «этот подлец» учудил!

И совсем другое, когда женщина — бесприданница, за которой не стоят капиталы любящей и балующей ее семьи. И ей самой надо пробивать себе путь в жизни и тяжелым длительным трудом зарабатывать на скромное пропитание. Так куда же ей при таких ресурсах еще и терпеть капризного и ненадежного, унижающего, а то и бьющего ее мужчину! Это избалованная богачка-бездельница при ее огромных ресурсах может очень долго играть в игру «Он меня бьет, я бедная, несчастная, почувствуйте мне!». Скандалы и мордобой — это же «как в кино»! Это же «итальянские страсти»! Это же так наполняет пустую жизнь богатой бездельницы! А для женщины, которая много работает, особенно если работа требует больших затрат ресурсов мозга, удар, даже унижающее ее слово может окантаться последней каплей — последним, на что ее

измотанный мозг истратит остаток ресурса! И в результате женщина тяжело заболит. Всем нашим организмом управляет мозг. Израсходовал он свои ресурсы — кирдык здоровью.

Аналогично и мужчина: если это молодой богатый повеса, которому некуда девать энергию, то почему бы и не слить ее на какую-то дурочку? А если мужчина зарабатывает своим трудом и тяжело умственно работает, то он, скорее всего, даже и не сможет терпеть выходки распушенной дамочки.

Я почему так подробно объясняю? Да потому, что очень часто люди не могут психологически отцепиться от не подходящих и даже вредящих им людей, и ко мне за консультациями именно в таких ситуациях обращаются чаще всего с вопросом: «**Как отцепиться эмоционально?**» Да вот так: осознать, что у вас просто нет жизненных ресурсов на этого человека, и если вы будете продолжать с ним контактировать, хотя бы мысленно (это тоже, увы, требует затрат ресурса мозга), то вы быстро погибнете. Вы хотите побыстрее в могилу?

Вот вам вопрос, который целесообразно себе задавать, когда хочешь предпринять какое-то дело, например вступить с кем-то в близкие отношения или страдать по ком-то, кто не разделяет ваших чувств:

### **Как это поможет мне выжить**

Если вам этот вопрос кажется неактуальным, то вы таки еще горя не знаете. Вы не бывали в таких си-

туациях, когда просто нет денег. Вот и заработка нет, и здоровья нет, чтобы зарабатывать. И никого нет, кто бы помог. И как выжить? От таких ситуаций не застрахован никто. Можно жить вполне благополучно и вдруг потерять работу, например. Я пишу это, кстати, из своего опыта. Я это лично пережила и знаю, каково выживать в такой ситуации. И вот это вот — вернется ли ко мне мужчина, который ничем мне в трудный период жизни не помог, а бросил меня в беде, — меня совсем, поверьте, не волновало. Мысли в такие периоды жизни заняты совсем другим — тем, где взять денег. Я не пишу свои книги для олигархов. Я пишу их для таких же простых людей, как я сама. Мы все — в одной лодке. И с каждым из нас может случиться такая беда, как потеря денег на жизнь. Ни у кого из нас, простых граждан, нет каких-то таких запасов, чтобы жить не работая. А заработок можно потерять в любую минуту. Как и здоровье, чтобы зарабатывать деньги. Да, я через это прошла. Поэтому я так и пишу. Я знаю жизнь. Те, у кого на первом плане любовные страдания, просто не попадали еще в страшные ситуации. А мы все должны быть к ним готовы. И по возможности собирать хоть какие-то ресурсы, в том числе и человеческие — собирать вокруг себя людей, которые могут, если что, *помочь*, а не занести в черный список, как только узнают, что у вас беда.

И не надо ждать, когда вы потеряете заработок, чтобы подумать о том, *как то или иное действие*

*поможет вам выжить.* Об этом надо думать всегда. Чтобы, что называется, соломку подстелить. Всегда-всегда надо заботиться о повышении выживаемости. *Эти отношения помогают или мешают вам выжить?* А если ваша ситуация усложнится, условия вашего выживания усложнятся, то как — помогут или помешают? В зависимости от этого надо решать, опасны ли для вас данные отношения. **Всё, что мешает выжить, опасно.**

«Он занес меня в черный список в *WhatsApp!* А в *Viber* не занес! Вот жду, может, и в *Viber* занесет... Или не занесет... Он что-то все время онлайн. Чем он там занимается? Пишет, небось, кому-то! Наверное, у него кто-то есть!» Вот скажите, если, не дай бог, вы окажетесь в по-настоящему тяжелой ситуации — без денег, без заработка, да еще и с плохим здоровьем, будет ли вас вот это всё — «что он там делает в *Viber*» — интересовать? Сможете ли вы тратить на это остатки своих ресурсов? Да вам надо будет загрузить все оставшиеся мощности вашего разума задачей — как выжить! А что, разве сейчас ваша ситуация сильно отличается от обрисованной мной выше экстремальной? Да, надеюсь, вы не прикованы к постели. Да, надеюсь, у вас есть какая-то работа или другой источник денег на жизнь. Но, послушайте, *этот мир — не утроба любящей и благополучной матери, где нам предоставлены все удобства! Здесь за свое выживание надо бороться!* И побеждает наиболее способный это делать. Принято говорить, что выживает сильней-

## Содержание

### Часть 1. Вводная

О каких отношениях эта книга .....	5
Что рассмотрено в этой книге .....	6
Как читать эту книгу .....	15
Что такое ресурс .....	16
Что такое опасные отношения.....	22
Как это поможет мне выжить .....	30

### Часть 2. Ресурсы женщин и мужчин

Какие ресурсы расходует женщина на отношения .....	39
Еще немного о важности брака для женщины.....	60
Промежуточные выводы для женщин и некоторые советы .....	64
Что может предпринять женщина, чтобы выйти замуж за богатого .....	72
Внешний вид женщины .....	77
Женская конкурентоспособность, умение себя поставить .....	87
Женское и мужское поведение при общении друг с другом .....	94
Обращение к мужчинам и женщинам по поводу женского манипулирования.....	98
Затраты ресурсов мужчиной на отношения .....	106

### Часть 3. Опасные для чувствительных людей отношения

Опасные отношения — опасные лично для вас.....	110
Про женский контроль .....	114
Как на нас влияют длительные сильные стрессы .....	120
Кто может подойти для общения и сближения чувствительным людям, а кто не подойдет. Основные соображения .....	129

Воля и отношения.....	138
На что надо в первую очередь обратить внимание в потенциальном партнере и основной способ ограждения себя от опасных отношений .....	145
Как побережь себя людям, пережившим длительный сильный стресс, и просто чувствительным людям .....	154
<b>Часть 4. Любовная зависимость</b>	
Как возникает зависимость.....	158
О границах личности .....	182
Общие рекомендации, как избежать зависимых отношений .....	185
Одиночество — лучший тренинг по предотвращению опасных отношений.....	206
<b>Часть 5. Общие меры предосторожности</b>	
Что такое близкие отношения и что в них самое важное.....	211
Интеллигентность.....	217
Оберегание своих границ .....	231
Совпадение по основным параметрам .....	234
Что нас приводит в близкие отношения и в них удерживает .....	240
Информация, которую вы даете о себе и которую дает вам человек.....	246
Меры предосторожности для женщин .....	252
Меры предосторожности для всех.....	264
Психически больные люди .....	273
Люди с зависимостями и асоциальные элементы.....	277
Заключение.....	280
Постскрипtum к книге.....	283

Популярне видання  
**ТРОФИМЕНКО Тетяна Георгіївна**  
**Стоп! Небезпечні стосунки:**  
**розпізнати та припинити**  
(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Редактор *М. Б. Брусенцова-Журенко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *М. Г. Беднік*

Підписано до друку 02.08.2021. Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15,12. Наклад 2000 пр. Зам. №

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

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»  
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
www.globus-book.com

---

Популярное издание  
**ТРОФИМЕНКО Татьяна Георгиевна**  
**Стоп! Опасные отношения:**  
**распознать и прекратить**

Главный редактор *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*  
Редактор *М. Б. Брусенцова-Журенко*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *М. Г. Бедник*

Подписано в печать 02.08.2021. Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Georgia». Усл. печ. л. 15,12. Тираж 2000 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 в АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»  
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
www.globus-book.com

Татьяна Трофименко



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

Татьяна Трофименко



**ЕДА БЕЗ ПРАВИЛ**  
ПСИХОЛОГИЯ ХОРОШЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Татьяна Трофименко



**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ  
ЛЮБУЮ ЗАВИСИМОСТЬ**  
ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ  
КСД

Татьяна Трофименко



**ЛЕКАРСТВО  
ОТ ДУШЕВНОЙ БОЛИ**  
ИЩЕЛЯЕМ ПСИХОТРАВМЫ