

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 удастся 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 сбои, то сходят 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, неврастении. 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-