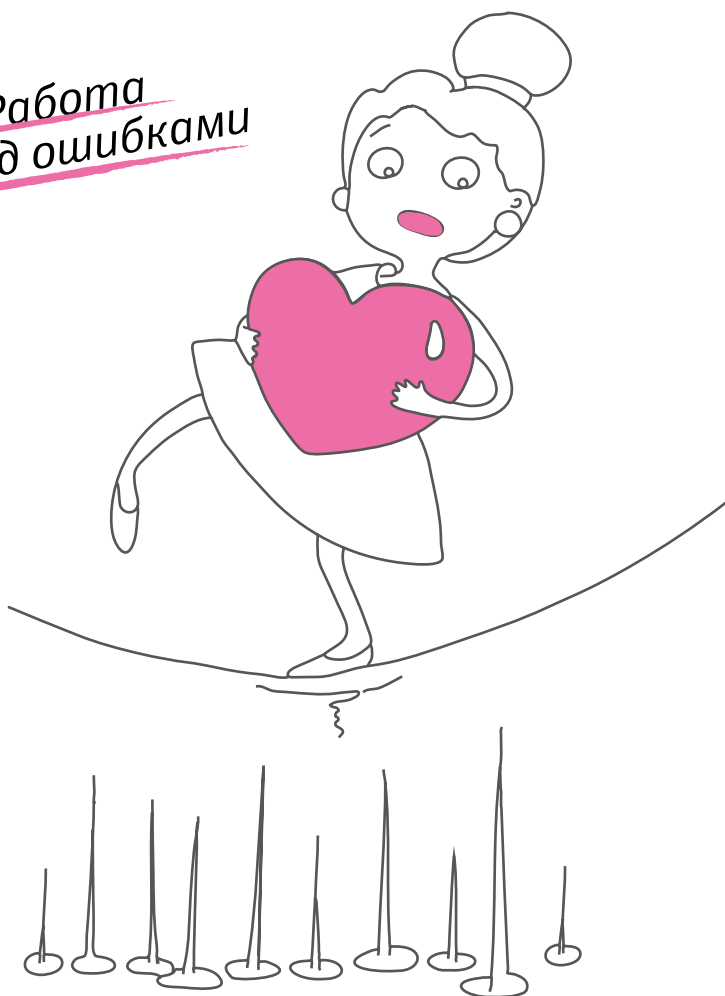


ИРИНА МЕЛЬНИЧЕНКО

# ПАНОПТИКУМ МУДАКОВ

Робота  
над ошибками



Ірина Мельниченко

# ПАНОПТИКУМ МУДАКОВ

Робота над ошибками



Київ – 2017

УДК 821.161.1(477)'06-92

ББК 84(4Укр=Рос)6-4

М48

Мельниченко И.

**М48** Паноптикум мудаков. Работа над ошибками. – К.: Мария, 2017. – 100 с.

ISBN978-966-97441-5-9

Вы относитесь к мужчинам плохо? Считаете, что от этих козлов и изменников ничего хорошего ожидать не приходится и... теряете достойных парней? Эта книга для вас. Вы увидите, что достойных ребят гораздо больше.

Вы относитесь к мужчинам слишком хорошо? Видите в каждом потенциального мужа, защитника и... обжигаетесь снова и снова. Эта книга для вас. Вы научитесь распознавать признаки мудака еще до того, как попадете под его влияние.

Вы вообще не понимаете мужчин и каждый день ищете совета в глянце-вых журналах и у подруг? Эта книга для вас. Прочитав её, вы поймете: относиться к любому мужчине нужно так, как того заслуживают его поступки.

УДК 821.161.1(477)'06-92

ББК 84(4Укр=Рос)6-4

ISBN978-966-97441-5-9

© Мельниченко И., 2017

*Парадокс мудака:*

*Когда он говорит: «Давай просто проведём вместе ночь»,  
он говорит правду.*

*Когда он говорит: «Я буду любить тебя, пока смерть  
не разлучит нас, ну и потом немного ещё...», –  
он нагло врёт.*

*\*\*\**

*Каждый ли мужчина мудак? Нет, но может им стать,  
если мы позволим.*

## СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ .....	5
Часть 1. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НИХ .....	7
Почему мудаки – вредители .....	10
Что мы знаем о мудаках .....	15
Типы мудаков .....	16
Типичный мудак – поведение и шаблоны .....	21
Гражданский брак – пристанище мудаков .....	33
Почему они так поступают .....	41
Почему мы верим мудакам .....	43
А что делать нам? .....	46
Часть 2. НОЧЬ, КОГДА ВСЁ ИЗМЕНИЛОСЬ .....	49
Почему мы всегда выбираем не тех .....	51
Как мы себя теряем .....	56
Кого мы себе выбираем или «Они все одинаковые» .....	62
Три шага к счастью .....	75
Строим здоровые отношения .....	79
А с кем строить-то .....	85
Часть 3. ВОПРОС, ОТВЕТ, НЕМНОГО ПРАВДЫ .....	90

## ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Привет, мои хорошие! С момента выхода первой книги «Паноптикум мудаков» и нашей с вами такой эмоциональной встречи прошло уже три года. Многое изменилось, мы все повзрослели, поумнели, но тема (что немного жаль) всё ещё осталась актуальной. Конечно, я не надеялась, что одна маленькая книжечка изменит мир, но мечтала о главном: она заставит женщин и мужчин задуматься. Так и произошло.

Очень приятно наблюдать, что всё чаще и всё более открыто женщины стали говорить о психологическом насилии в семье (ведь именно оно громче всего сигнализирует: вы пытаетесь строить отношения с мудаком), бороться с ним, рвать уничтожающие изнутри связи, обращаться за помощью к психологам и восстанавливаться к нормальной жизни. Я рада каждому из тех сотен писем, которые приходят на мой е-мейл, – с благодарностями, вопросами, просьбами о консультации – и пытаюсь уделить внимание каждому. Но когда увидела, что вопросы раз за разом повторяются, поняла: пора написать следующую книгу. И затронуть в ней темы, которые в силу своей на тот момент неопытности и незнания упустила в предыдущей (да-да, ведь я учусь вместе с вами).

Но, как ни крути, ключевая причина появления мудаков остаётся той же – отсутствие культуры построения отношений. Как говорится: хороший ребёнок – хороший папа, плохой ребёнок – плохая мама, потому что выбрала такого папу. Каждый раз, выбирая мужчину, женщина выбирает будущее своего ребёнка. Посмотрите на мам знакомых мудаков и подумайте: что они сделали не так? Посмотрите на себя и задайтесь тем же вопросом

(а ведь мы явно допускаем фатальные ошибки, раз их поголовье с годами не уменьшается). А потом другим: как исправить положение? Я уверена, что возможность и ответственность изменить мир отношений лежит именно на женщинах, как была уверена и Екатерина Великая, открывая первые в Российской Империи институты благородных девиц с единственной целью: в будущем через эрудированных, развитых и утончённых женщин влиять на их мужей и сыновей, вырастить не новых недорослей, а людей чести (в её случае, конечно же, лояльных к короне).

У нас с вами похожая задача, только вне любой политики. Мы будем говорить о том, что куда ближе каждой женщине – о любви. Именно поэтому в книге мы уделим внимание не только разбору вопроса «кто такие мудаки и что с ними вообще делать», но и пониманию, где мы сами допускаем ошибки, почему и как это исправить. Мы разберём промахи на примерах простых жизненных ситуаций, что и вдохновило меня назвать книгу именно так: «Паноптикум мудаков 2:0. Работа над ошибками». И если вы хотите действительно изменить свою жизнь к лучшему, срочно переворачивайте страницу и начинайте читать и действовать – наблюдать, анализировать и меняться.

Я могу гарантировать вам одно: легко не будет, но будет безумно увлекательно. А я всегда буду рядом, на каждой странице, чтобы поддержать вас на тех этапах, которые мне довелось пройти самой.

Ну что, приступим?

## Часть 1

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НИХ

*Эти отношения длились 4 года и унесли жизни двух людей. Вначале Оксана чувствовала себя королевой – в меру манящей и недоступной. Избалованная вниманием мужчин красавица приглянулась ему в парке: среди цветущих клумб она и сама выглядела экзотическим цветком. Он был младше, и девушка не воспринимала его серьёзно: не пыталась привязать к себе и не выпытывала, как долго продлятся их отношения и к чему они приведут. А он жутко злился на её спокойствие и всячески пытался выбить из равновесия. Уходил посреди ночи, приходил, когда считал нужным, а узнав, что Оксана беременна, всячески настаивал на аборте. Но девушка родила, и он без объяснений пропал с горизонта на два года.*

*А когда появился, казался совершенно другим человеком: дарил розы, навещал Оксану и маленькую дочку, всё время повторял, что хочет семью, в итоге настояв на том, что им стоит попробовать снова жить вместе. Он перевёз к себе Оксану, дочь, вещи... Убедил женщину, что ей никогда не придётся работать... И с первого же дня начал закатывать скандалы. Виноватой называл Оксану, психовал, уходил, а женщина бросалась ему в ноги и просила прощения, сама не зная за что. Гостей он не принимал, подруг Оксаны ненавидел, и девушке пришлось оборвать старые связи. В доме все должны были ходить на цыпочках, чтобы, не дай Бог, не разозлить папу. А стоило маленькой дочке захныкать, он яростно избивал*



*её, называя этот процесс воспитанием. Женщина смотрела, плакала и прощала.*

*Он ревновал красавицу Оксану ко всем мужчинам, стоило лишь ей выйти с ребёнком на прогулку. Однажды нашёл среди бумаг старую записную книжку, а в ней мужские имена, и жутко разозлился – в тот вечер он изнасиловал Оксану, приговаривая: «Тебе, бляди, всё мало? Сколько мужиков тебе ещё нужно?» А затем падал на колени и повторял, что никуда не отпустит.*

*Последующие три года он постоянно просил Оксану родить ему сына. И каждый месяц, когда узнавал, что девушка не беременна, обвинял: «Ты не хочешь рожать, потому что не любишь меня! Ты меня просто используешь! Знаешь, что с обузой на руках будешь никому не нужна!» А когда долгожданный сын, наконец, родился, привёз в дом свою маму – «для помощи с ребёнком».*

*С тех пор работы для Оксаны лишь прибавилось. Ей приходилось вставать раньше всех, готовить свекрови на завтрак кашку с молоком (температура 37 градусов, каша не должна быть разваренной или пойти комочками), пока та собиралась на работу, забрасывать стирку и убирать за всеми. Только успеешь прибраться и покормить ребёнка, как муж с мамой возвращаются с работы – голодные и злые. Каждый день Оксана жила в страхе, думая, что ещё сегодня она сделала не так, каждую ночь тихо качала ребёнка, чтобы он не проснулся и не закричал. А в перерывах плакала на полу в ванной, корчась от боли и безысходности, пока свекровь с сыном храпели в унисон каждый в своей комнате.*

*Всего через 5 месяцев после вторых родов Оксана забеременела снова, всеми силами пытаясь убедить мужа: «Я стараюсь. Я всё для нас делаю», но ссор стало только больше. Девушка пыталась отстраниться, взять паузу, хотя бы выйти в другую комнату, чтобы успокоиться и прийти в себя, но мужа это не устраивало – он следовал за ней по пятам, выбивал двери и упорно нависал над плачущей женщиной, повторяя: «Да что ты вообще можешь, ничтожество?» – и подкрепляя свои слова увесистыми тумаками.*

*Оксана искала способ задобрить мужа. Он требовал лучших условий жизни, и семья постоянно меняла съёмные квартиры. Когда не хватало денег на аренду, муж на время становился ласковым и понимающим, и Оксана влезала в долги, лишь бы дать ему необходимое, лишь бы он ещё немного побыл с ней хорошим. Он даже не пытался найти деньги сам или занять у друзей, потому что знал – достаточно правильно надавить на жену, и она сама сделает всё необходимое для укрепления семьи.*

*Но деньги выручали ненадолго. Во время очередного скандала Оксана почувствовала тепло внизу живота – кровь. У неё случился выкидыш. Больница, капельница, врачи, апатия. Казалось, уже ничто не может потрясти её сильнее, но Оксана ошибалась. Муж обвинил её в смерти будущего наследника и вместо поддержки покрыл отборной руганью.*

*Молчать Оксана больше не могла, где искать поддержки не знала и обратилась к единственному человеку, который всегда мог понять и поддержать её – к матери. Это потом она корила себя, что не нашла денег, не обратилась к психологу, который просто выслушал бы её и посочувствовал. А мама так не смогла. Узнав, в каких условиях уже несколько лет живёт дочка, она попыталась смягчить ситуацию, помочь по дому, финансово, оправдать свою кровинушку перед вечно недовольным мужем и его мамой. Их жизнь заполнили стыд и чувство вины, которые всего за три месяца превратились в неизлечимую форму рака и забрали у Оксаны маму.*

*Мамины похороны стали последней каплей – в Оксане будто что-то щёлкнуло. Она словно жила во мраке, и вдруг кто-то резко включил свет и заставил её посмотреть на свою жизнь со стороны. На себя, некогда жизнерадостную и привлекательную, а теперь постоянно издёрганную, с чёрными кругами под глазами. На детей, которым бы играть и бегать, но они ходят смирно и смотрят на папу затравленными глазами. На друзей, которых нет, и на мнение, которое ей иметь запрещалось.*

*Последняя попытка примирения закончилась очередной беременностью, но других плодов не принесла. Как только*

*Оксана подала на развод, муж забрал у неё детей и прятал их на очередной съёмной квартире. А свекровь при встрече рассказывала, что такой непутёвой матери дети не положены, и они заберут и третьего, как только Оксана родит.*

*Но сложилось иначе: муж встретил новую любовь и решил, что дети будут ему обузой. Поэтому в один прекрасный день просто отдал их Оксане, предупредив, что алименты ему платить не из чего. Оксана нашла работу, дети пошли в школу. Младшенький родился здоровым и крепеньким и растёт счастливым ребёнком, хотя никогда и не знал отца. А, может, именно поэтому?*

## Почему мудаки – вредители

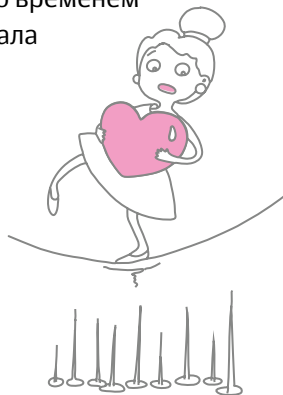
Представьте, что каждый день вы проходите мимо витрины магазина и видите в ней новёхонький, прекрасный, блестящий велосипед. Желание прокатиться на нём сводит руки и заставляет трепетать. Вы наблюдаете, вздыхаете, мечтаете и понимаете, что он вам совсем не по карману. И есть лишь два варианта: приобрести его или украсть. Но чтобы стать его счастливым обладателем,

вам нужно устроиться на дополнительную работу, поднакопить денег, решить, где затем держать этот велосипед и как за ним лучше ухаживать – чтобы служил долго и надёжно. Так поразмыслит мужчина нормальный. Мудак же возьмёт камень, разобьёт витрину, схватит велосипед и будет кататься на нём, пока не надоест. А затем бросит, чтобы не тащить за собой балластом. Он бы и рад продать втридорога, но поскольку не берёт транспорт, катался на нём по болоту и кочкам, тот совсем потерял товарный вид.

А угонщик – интерес к нему. Ведь, несмотря на разность судеб, характеров и темпераментов, **каждого мудака отличает полное безразличие к последствиям своих действий.** А вот нас, женщин – постоянная готовность пробовать снова и снова – пока не найдём того самого, единственного.



У ди-джея Роджера Санчеса есть старый, но очень милый клип на песню «Another Chance» о девушке, которая ходит по городу с огромным красным сердцем. Она носит (или, вернее, таскает) его по улицам, улыбается людям, но сердце слишком большое и только мешает. Люди толкают её или просто проходят мимо, раздражаясь, что сердце занимает так много места. Со временем сердце стало уменьшаться в размерах, – и девушка стала



удобней: она уже могла войти куда угодно, свободно общаться, но всё пыталась сохранить сердце и защитить его. Однажды вечером она таки встретила симпатичного парня, который устроил ей романтический вечер и провёл до дома. И что бы вы себе

думали? Конечно, уже на следующий день сердце снова выросло до огромных размеров. А как иначе? Девушка же изначально была настроена на любовь. Но вот парень, придя на второе свидание и увидев на пороге девушку с открытым сердцем, испугался и сбежал.

Знакомая история? До слёз похожа на ту, что каждому из нас (здесь я обращаюсь также и к мужчинам, которые любопытства ради взяли в руки данную книгу) приходится переживать с первых дней жизни. Все мы рождаемся с доверием к миру и душой нарастающую. Улыбаемся встречным и тянем руки к солнышку, уверенные, что если любить всех, то и все будут любить нас. Но очень быстро оказывается, что это не так. И мы уже готовы сделать вывод, что крошка енот улыбается в ответ лишь в мультике. А в жизни зачастую гораздо надёжнее держать наготове дубинку. И всё потому, что каждая причинённая нам боль заставляет съёживаться в неуклюжих попытках защитить ранимое сердце. Одни переносят удары судьбы более стойко, другие захлопываются быстро, но, чтобы раскрыться снова, им нужны годы, много любви и терпения, а некоторым требуются и десятки визитов к психотерапевту. В этой череде событий мудачки играют очень чёткую роль – они отравляют. Не просто бьют, точно и больно, но впрыскивают дозу яда недоверия – того самого, который убивает не только любовь, но и саму способность к ней.

И дело здесь не в разрушенных отношениях. Да, потеря любви всегда причиняет боль, много боли. Иногда такой, что, кажется, невозможно дышать, есть, вставать утром с постели. Но даже в таком случае она не всегда приносит вред. Здесь вопрос так называемой **экологичности**. Да-да, экологичным бывает не только производство, но и отношения. И основной их принцип сходный с подходом лучших врачей – не навреди.

**Первое правило экологичных отношений: не уверен – не начинать** (подробнее об этом я писала в книге «Не Люблю Не Влюбляю»). Давайте признаем честно: мужчины всегда знают, хотят они с нами отношений или нет. Если он «не уверен», значит не хочет. Можно долго надеяться на терпится – слюбится, теряя при этом силы и драгоценное время. Женщина в таких отношениях – вечно ждущий милости объект, а мужчина – активный мудака, который пользуется возможностями и ждёт удобного случая, чтобы забросить удочки в чужое болото.

Так, например, было с Евой, чей парень изначально вёл себя отстранённо. Каждое утро по пути в университет они встречались на улице, и раза с четвёртого от нечего делать он заговорил с девушкой. Затем по тому же принципу предложил провожать её до дома. Однажды вечером Ева пригласила его в кино, а он согласился – от скуки. Но обычно, когда девушка хотела увидеться, просто звал её к себе. Потому что: ~~лень поднимать попу с дивана~~ «Куда в такую погоду? Давай лучше полежим на диване, фильм посмотрим». А когда через два года, не дождавшись решительных шагов, Ева сама предложила съехаться, он лишь молча кивнул, не отрываясь от игры в танчики и переписки в соцсетях. Ещё через некоторое время проснулся утром и решил: «Мне уже тридцать. Пора жениться». И сделал предложение другой, оставив Еву забирать из его квартиры вещи и несбывшиеся надежды.



**Факт: Если мужчина начинает отношения неуверенно и неохотно, лучше не начинать их вовсе. Иначе есть риск превращения в мудака.**

## **Второе правило экологических отношений: сказал – соответствуй.**

Если уж «люблю», то подтверди действиями: будь помощью, защитой и опорой. Если «мы – пара», то будь добр: делись наболевшим, впечатлениями, расставляй приоритеты правильно, вводи девушку в круг общения, найди для неё место в душе, учись говорить «мы» там, где раньше было только «я». Распределяй бюджет с мыслью о том, что нужно вам обоим. Не «сперва мне мотоцикл, и в этом месяце продукты покупаешь ты», а «нам нужно хорошо питаться, но каждый месяц я буду понемногу откладывать на мотоцикл». Потому что это, как минимум, разумно. В ином случае вместе-пребывание и отношениями не назовешь.

Это подтверждает пример с Таней (и с миллионом других женщин), чей парень рискнул признаться ей в любви только после того, как чуть не потерял. Но сказать-то он сказал, а что делать дальше понятия не имел. Ведь за годы общения привык видеть девушку удобной подружкой, а не любимой женщиной. И теперь, когда она ждала другого отношения, искренне не понимал: «Зачем нужно что-то менять? Хорошо же жили – виделись три раза в неделю, отдыхали». Сама Таня попыталась внести в отношения некие правила. Мол, давай, назвался груздем, так начинай цветы дарить и в кафе водить. Но поздно – поезд ушёл, бубенчики заржавели, и сказанное «люблю» никак не изменило общей температуры их отношений.



**Факт: Если слова мужчины не подкреплены делами – оставляйте воз на месте и двигайтесь дальше сами.**

**Третье правило экологических отношений: не получилось любить – признай и отойди.** Это значит не ходить по дому с постным лицом и не сбегать в паб, где можно жаловаться друзьям: «Как она меня достала!», а поговорить открыто. Не оставлять девушку одну в ожидании, пока сам весело коротаешь время, а либо брать с собой, либо отпускать на все четыре стороны. Притом некоторые

экземпляры умудряются еще долгие месяцы тянуть шарманку под названием «Всё хорошо», когда и смотреть на женщину уже не могут.

Подобное пережила Женя, парень которой вдруг перестал приходить домой после работы. У него появилась масса срочных и нужных дел, которые решались до глубокой ночи. А на пороге появлялся таким измотанным, что не имел сил даже на общение. Игнорировал оставленный ему с вечера на столе ужин и просто заваливался спать: невымытый, в одежде, не удостоив Женю и словом. Едва только проснувшись, он требовал завтрак и ворчал, если Женя готовила его недостаточно быстро. Поговорить с ним в принципе было невозможно: сразу после пробуждения он одевал наушники, в них собирался, в них уходил, в них же и возвращался. Его раздражало всё: Женин вид; то, как лежали вещи в доме; еда, которую готовила девушка... Пока, наконец, не попросил её освободить квартиру, ограничившись единственным объяснением: «Не могу больше». Только вот о его усталости девушка узнала последней, после всех его многочисленных друзей, к которым парень и сбегал – лишь бы не смотреть ей в глаза.

В отличие от мужчин ответственных, мудак всегда выбирают вариант молчать. Поскольку правда для них невыносима (ведь тогда придётся признавать все свои косяки, начиная от лжи и заканчивая неспособностью к настоящей близости), они предпочитают (как и всегда, ха-ха) отдать инициативу в женские руки. Вести себя вызывающе, практически невыносимо, пропадать ночами, провоцировать конфликты – что угодно, лишь бы женщина приняла сложное решение сама. Мудак будет провоцировать, манипулировать, обвинять, лишь бы прослыть несчастной жертвой отношений с такой ужасной истеричкой, а не тем, кто изначально обманывал и игрался. И что хуже всего – мудаки разрушают нашу душу. Медленно, исподволь, они убеждают нас, что любовь, доверие и честность – глупость несусветная. А что мы? А мы им не верим. Именно для этого и создана данная книга – чтобы научиться защищать свои тело и душу от подобных негодников. И, главное, полностью исключить их из своей жизни.

Давайте начнём.

## Что мы знаем о мудаках

Давайте сразу определимся, кто НЕ является мудаком. Мужчина, который не хочет вас полностью содержать и дарить новую модель айфона. Мужчина, у которого есть и другие жизненные интересы и который иногда хочет провести время отдельно от вас. Мужчина, который не в состоянии сам починить кран, и просит вызвать для этого специально обученного человека. А также тот, кто не зарабатывает миллионы и не дарит цветы каждый день. Следует понимать, что мужчины тоже люди: им бывает сложно, страшно, плохо. У них есть собственные взгляды на жизнь и определённое воспитание. И лишь некоторый процент из этого круга всё-таки носит гордое звание «мудак».

Мудаки – все те, кто тратит наше время зря, истощает наши силы и портит нашу карму и репутацию в глазах окружающих. Мы открыто говорим о мудаках по бизнесу, работе, в быту. Кто для нас мудак в подобных сферах? Это нерадивый прораб, взявшийся за работу и проворонивший все сроки и деньги. Это человек, пообещавший помощь и пропавший в самый ответственный момент. Это деловой партнёр, взявший деньги под проект и уебахавший с ними за границу на ПМЖ. Преподаватель Стэндфордской бизнес-школы Роберт Саттон даже написал книгу с красноречивым названием «Не работайте с мудаками», которая пользуется огромным спросом. И, тем не менее, мы до сих пор молчим о гораздо более опасной разновидности мудаков – о тех, кто тратит наши чувства зря. Столкнувшись с мудаками в деловом мире, мы сворачиваем удочки и предупреждаем других не иметь с ними дела. Столкнувшись с ними в личной жизни – молчим в тряпочку и судорожно думаем: «Наверное, дело во мне».

А теперь кратко подсуммируем всё, что узнали из первого издания «Паноптикума». Мудаки – особая категория лиц мужского пола (ибо назвать их мужчинами не поворачивается язык), которые имитируют отношения. Они предлагают нам суррогат любви, понимания, отношений, а мы зачастую обманываемся, принимая их за настоящие. Им сложно противостоять, потому что страх не



получить хотя бы суррогат часто парализует и заставляет выдавать желаемое за действительное. За что потом приходится платить.

Мудаков отличает умение красиво говорить и ещё более красиво ничего для вас не делать. Но вам при этом кажется, что Он – самый умный, добрый, надёжный, хороший и просто предел мечтаний. Соответственно, вы – «кака-то не така». Глупая истеричка, которая выносит ему, драгоценному, мозг и сама разрушает «эти прекрасные отношения». Во всяком случае, он заставляет вас так думать.

И это неудивительно, ведь мудаки – мастера эмоционального насилия, и главное, к чему они стремятся – напрочь убить женскую самооценку. Потому что такая женщина удобна, услужлива, из кожи вон лезет, чтобы удовлетворить его по всем фронтам, и безумно боится потерять «свою прелесть-такое сокровище». Ничего не забыла?

Ах, да! Ещё мудаки патологически неспособны на честность. Сказать женщине прямо: «Прости, но я не хочу отношений» мудака может только тогда, когда уже подготовил запасной аэродром. Раньше не имеет смысла – ему важно знать: всегда есть та, которая под рукой. На расстоянии телефонного звонка. Которая приедет днём или ночью – стоит только пригласить. И ему даже не придётся напрягаться.

А всё потому, что идеология любого мудака, осознанная или нет, – потребительство в чистом виде. И суть этой идеологии проста: женщина должна вкладывать в отношения больше, чем мудака ей отдаёт. И чем больше разница, чем больше мудака получает искренности, тепла и любви, тем лучше для него же. А вы? А вы его не волнуете.

## Типы мудаков

**Мудак явный.** Самый безопасный вариант. Практически не мудака. Такой себе альфа-самец, поигрывающий мускулами и завораживающий грудным голосом. Он будет шептать вам на ухо: «Детка, ты привлекательна, я чертовски привлекателен – к чему долгие

ухаживания?» В то же время именно он сразу предупредит: «Я – одинокий волк и не ищу любви навечно. Подари мне одну ночь, и пусть она будет лучшей в нашей жизни». И, конечно же, он будет очень хорош в постели. Более того, он не будет скрывать, что в его жизни много так называемых *fuck friends* (конечно, он всех их любит и уважает) и максимум, что может предложить вам – стать одной из них. Просто потому, что слишком любит свою жизнь такой, как она есть, и не собирается её менять.

Стать жертвой такого мудака можно только если вы решите его перевоспитать (потому что жаркая ночь по обоюдному согласию – приключение двух взрослых людей, а не жертва обманутой женщины). Если вместо здравого смысла в вас включится это и заплещут мысли: «Уж на мне-то он остановится», «Я покажу ему, что лучше всех, кого он знал» (вместо того, чтобы просто поверить его словам) – вам не избежать граблей и массы других разочарований в будущем.

Пытаться изменить такого не стоит в принципе. Поверьте: у него достаточно причин быть именно таким: страх ответственности, нежелание терять свободу, плохой пример родительских отношений – да что угодно! И он НЕ ХОЧЕТ, чтобы его спасали. Во всяком случае, не 1001 случайная девушка в его списке. А когда если решит повзрослеть, то сам найдёт способ. Природа задумала так, что мужчины меняются только тогда, когда сами этого хотят.

Общение с таким типом мужчин может быть либо на удивление приятным, либо чрезвычайно скучным. Но как бы то ни было, он умеет красиво рассуждать обо всём на свете, ни на секунду не приоткрывая свой внутренний мир. И вам также не стоит пытаться, даже консервным ключом, даже литрами алкоголя «для душевных бесед». Потому что обычно у тех, кто закрывает душу ото всех, душа-то и оказывается иссохшей. А вместо того, чтобы потратить месяцы и годы на поиски пустоты, займитесь лучше собой.

**Мудак скрытый.** Ох уж эти скрытники! Это именно они крадут «ваши лучшие годы», заставляя дни напролёт ждать их у окошка. Это они – поклонники гражданского брака, в глаза называющие

вас женой, а за глаза – «Да живёт со мной одна» (гражданский брак вообще отдельная тема, и о ней чуть позже). Точно знающие, что семью с вами строить не будут, но при этом с удовольствием принимающие ваши ласки и борщи.

Представители этого типа не считаются с вашим потраченным временем. Их не волнует, что они занимают место того, кто мог бы сделать вас счастливой (тем более, он уверен: просто быть рядом с ним, неповторимым – удача для любой женщины). Такой мудака легко убедит вас в своей доброте, надёжности, исключительности – правда, лишь при помощи слов и эмоций. Но если попытаться вспомнить реальные поступки – те самые, которые подтвердят эти качества, вы удивитесь. Их не окажется.

Именно этот тип мудаков чаще других прибегает к пресловутому эмоциональному насилию. И это понятно. Держать женщину возле себя, не делая для неё ничего, можно лишь напрочь убив её самооценку. Или создав для неё условия, уйти при которых непросто: например, финансовую зависимость либо привязав к себе малышом. Мы-то привыкли думать, что дитё в этих целях могут использовать только *дуры* женщины, а нет – у мудаков ребёнок служит разменной монетой ещё чаще. И обычно жестокая манипуляция выражается во фразе: «Да кому ты теперь нужна будешь, с балластом?» И худшее, что может сделать женщина в этот момент – оправдывать своё долготерпение благом для ребёнка: «Пусть так, зато в полной семье». Тем самым обрекая его на худшее из зол: расти в атмосфере страха, неуважения и манипуляций.

С мудаком скрытым невозможно построить искреннее общение. Вернее, вы-то можете выворачивать душу наизнанку и стелить ему под ноги, но ответного отклика не получите. Такой мужчина всегда будет держать вас в неизвестности и напряжении. В то время как вы открыто говорите: «Дорогой, мне не нравится то-то, некомфортно это, хочу изменить такое-то», он отвечает лишь бронебойными фразами: «Ты истеричка», «Тебе не угодить» и прочее. А на просьбу перечислить, что **КОНКРЕТНО** не так, чтобы вы знали, над чем работать, просто отмалчивается или говорит нечто вроде: «Все мои девушки до тебя были нормальными. А ты

нет». Некоторые даже на просьбу озвучивать, что ему не нравится, отвечают одно и то же: «Нет. Я просто буду терпеть и молчать. Пока не наберётся критическая масса». И сиди себе, гадай: что ж это за масса такая, когда она наберётся, и что именно ему не так. А знаете, девочки, каков правильный ответ? Он сделает вид, что чаша терпения переполнилась тогда, когда ему будет УДОБНО. И может привести ЛЮБЫЕ аргументы – не зря ведь загадочно отмалчивался так долго.

**Мудак латентный.** Самый опасный тип – обладатель крайне низкой самооценки. Отношения с ним подобны жизни у подножия вулкана: невозможно предугадать, когда рванёт и с какой силой накроет. Глубоко внутри ненавидит женщин. Даже не так: ненавидит сначала себя, а затем уже весь женский род. Потому что уверен – его любить невозможно. А значит, любая женщина по дефолту его обманывает. Немудрено, что весь его жизненный опыт именно таков. И на то есть причины.

Такой мудак отличается очень предупредительным поведением. Подать руку, набросить на плечи шаль, запомнить ваши любимые и нелюбимые блюда/занятия/места... Разве не так должен вести себя мужчина мечты? Именно так, но от латентного мудака его отличает расслабленная уверенность: он делает вам приятно просто потому, что ему этого хочется. А не потому, что так принято, и уж точно не из страха получить от ворот поворот. Но где-то в глубине души женщины чувствуют подвох: он так сильно пытается угодить, что возникает желание сбежать.

Опасным мудак латентный становится, когда понимает: несмотря на все усилия его не любят так, как бы хотелось. Тогда из богини вы резко превращаетесь в «ещё одну дуру безмозглую», а восхищение в его глазах сменяет ненависть. И как знать, сможет ли он в этот раз удержать себя в руках или накажет весь женский род в вашем лице?

Так было с Верой, случайно встретившей своего бывшего парня в метро. Юноша только-только вернулся из-за границы и пожелал возобновить отношения. Встречались они совсем мало, он

уехал получать образование, а потому плохих воспоминаний у девушки не осталось – вот и решила попробовать снова. Уже с первого дня молодой человек принялся забрасывать девушку милыми смс-ками, без промедления перейдя на «зайчик», «котик» и остальную пушистую братию. На второй день принялся звонить каждый час, заканчивая разговор сладким «целую». На третий – решил выяснить, почему это она также не «целует» его в конце разговора. А все попытки «зайчика» объяснить, что ей нужно какое-то время, чтобы привыкнуть к нежностям, наталкивались на полное непонимание.

При встрече он засыпал Веру комплиментами и расписывал их планы на будущее – благо, европейское образование открывало хорошие перспективы. И каждый раз пытался вывести, встречалась ли девушка с кем-то, пока его не было в стране (на секундочку – 1,5 года!) Вера отвечала, что и у него, наверняка, была личная жизнь, но кавалер упрямо твердил: думал о Вере каждый день на рассвете и перед сном, на других даже не глядел. Да и зачем они ему, если рядом такая богиня? Он требовал безраздельного внимания ежедневно и по первому требованию. При этом любая занятость, планы, желание просто посидеть с подружками встречали настоящий всплеск истерики: «Да как ты можешь! Я ведь так себя не веду! Никаких друзей, баров – я только с тобой. Послушай, что ещё я придумал».

Каждый раз парень становился всё агрессивнее: кричал, размахивал руками. Затем начались оскорбления. Вера выдержала месяц, пыталась убедить, что всё в порядке – просто ей нужно немного времени на себя, личное пространство. А затем просто ушла, не брала трубку и не отвечала на звонки. Он ещё долго писал, просил дать ему, недостойному, шанс, пока девушка не сообщила: «Прости, вернулась к бывшему». И тут плотину прорвало. Оказалось, он всегда знал, какая Вера ~~продажная~~ ~~тварь~~ неблагонадежная девушка. Что доверился, надеясь воспитать в ней самое лучшее, но ошибся, потому что лучшего не оказалось. И теперь его сердце разбито, а она недостойна даже взгляда. И пусть себе остаётся с другим (всё равно эти отношения обречены – мудрый парень

в этом уверен), а брошенный и обманутый мужчина уедет за границу сам, строить лучшую жизнь.

На этой пафосной ноте уязвлённый себялюбец удалился из друзей, заблокировал все контакты и бросил Веру в чёрный список. А девушка, наконец, вздохнула спокойно.

Общение с таким типом сродни бесконечной исповеди, в которой вам отводится роль душепричастника. Ваша задача – внимать и понимать, как его недооценили, обидели, использовали. Рассказывать, какой он молодец-Д'артаньян, а вокруг одни редиски. Но будьте готовы при первом же своём недовольстве столкнуться с лавиной обвинений: «И ты меня обманула! Ах, как жестоко я разочарован. Какие всё-таки женщины ммм... непорядочные существа!»

Что же делать? Неужели, встречая мужчину, нужно сразу видеть в нём мудака (кстати, некоторые знакомые напрямую обвиняют меня в своих любовных неудачах. Мол, понаписывала тут книг. Теперь с девушками ни познакомиться, ни заговорить – сразу подвох чуют. Пользуясь случаем, обращаюсь к ним: ничего подобного, парни. Если девушка сразу шарахается, я здесь ни при чём. Либо она просто не настроена знакомиться, либо конкретно вы ей не понравились. А теперь, возвращаясь к нашей теме...)? Нет. Общайтесь, слушайте, наблюдайте. Будьте открыты новым знакомствам и новым людям, ведь никогда не знаешь, где упадёшь, а кто из знакомых окажется настоящим сокровищем. И сохраняйте ум трезвым как можно дольше – влюбиться вы всегда успеете. Тем более, если мужчина окажется достойным.

## Типичный мудак – поведение и шаблоны

**Яркое представление.** И пусть под каждым павлиньим хвостом скрывается обыкновенная куриная жопа (вечная благодарность легендарной Фаине Георгиевне за её прозорливость), мудак никогда не преминет похвастаться оперением. Если понаблюдать, у них даже есть определённые жесты, которые повторяются при

попытке распушить перья. Например, почёсывание в районе груди (так сказать, наглядная демонстрация того, как он чешет Чувство Собственной Важности).

Поскольку биологически в нас заложен поиск лучшего самца, попасть под обаяние такого павлина несложно. Грудной голос, напускные манеры и доведённые до автоматизма жесты вполне способны приспать женскую бдительность. Но мы ведь умные девочки, правда (если вы дочитали до данной страницы, то я в этом абсолютно уверена)! А умные девочки отличаются способностью мыслить и анализировать. Поэтому, едва только распрощались с таким привлекательным знакомым, отключаем «ми-ми-ми, весну и бабочек» и включаем логику. Что будем анализировать? Свои чувства.

Например: «Ах, я чувствую к нему такое расположение!» Отмечаем эмоцию, ставим на паузу и запускаем процесс анализа: почему я так чувствую? Меня расположили его манеры, тембр голоса, улыбка, жесты или действия? Пусть вас не пугает показная суровость упражнения. Оно не развивает паранойю, зато учит лучше понимать себя. Например, если вдруг окажется, что именно такие ямочки на щеках у мужчин заставляют ваши коленки дрожать. Также не стоит пугаться, что вы разучитесь чувствовать и превратитесь в безэмоционального робота (в своё время по той же причине я долго упиралась техникам расслабления и состоянию полного дзэна). Чувства – неотъемлемая часть нашей природы, но чтобы мы управляли ими, а не они нами, важно также и умение соображать. Так вот, если вы поймёте причину своего расположения (например, такие же ямочки были у вашей первой детской любви), вам будет легче оценивать не внешнюю оболочку нового знакомого, а его внутренний мир. Что-то вроде: да-да, эти ямочки мы знаем. Очень мило. А что под ними? Что общего у меня с этим человеком? В каких ситуациях я его видела? Приходил ли он мне на помощь? Почему я ему доверяю или хочу доверять? Давайте не повторять подвиги мадам Грицацуевой, которая, хоть и знойная женщина – мечта поэта, а осталась и без мужа, и без стула, и без золотого чайного ситечка.

**Игры-дразнилки** (эмоциональные и физические). Вообще, как только мужчина начинает играть, стоит сразу же дать ему от ворот поворот. Как минимум потому, что мудака, будучи неспособным к искренним чувствам, только играть и умеет. И речь не об интеллектуальном флирте, который приносит удовольствие обоим, оттягивает момент близости, но приумножает удовольствие. А об игре на сближение/отдаление, разнообразные шуточные провокации, то поднимающие вас на пьедестал, то сбрасывающие с него. Сегодня он горяч – завтра холоден, сегодня доступен – завтра по уши занят, сегодня интересуется вашим самочувствием – завтра заботится только о себе. Либо с этим миром что-то не так, либо он просто использует стратегии соблазнения «рука-плечо». Потому что искренне заинтересованный человек будет открыт и доступен всегда. А если уж совсем погрязнет в делах насущных, то найдёт способ очень корректно сообщить об этом и позвонить, как только найдётся минутка на кофе/перекур или хотя бы перед сном.

Вы почувствуете, что вас дразнят, если поймаете себя на мысли: «Не могу понять его поведения». Если ваше настроение вдруг начнёт меняться, зависимо от общения с ним: от полной эйфории до упадка сил. Если его интерес будет похож на кардиограмму больного, по которой не поймёшь – то ли он бежит кросс, то ли лежит в глубокой коме. И когда заметите подобное, лучше оцените свои желания (не силы, потому что упрямство может дать вам их предостаточно). Определитесь: хотите вы потратить время на игру с сомнительным финалом или же наслаждаться жизнью без процесса постоянного ожидания – что же решит Его Величество. С мужчиной любящим вам и задаваться-то вопросом не придётся: его внимание будет постоянным – как бы кто не украл вас, пока он смотрит в другую сторону. А если вас намеренно и надолго оставляют в одиночестве, не стоит думать, что это – испытание на верность. И лезть из кожи вон, чтобы доказать: я способна ждать, как Пенелопа Одиссея, долго-долго и верно-верно, отгоняя всех потенциальных женихов. В конце концов, Пенелопа охраняла царство и растила сына, пока ждала мужа с войны. А откуда ждёте своего избранника вы? Не с гулянок ли?



**Мимолётные прикосновения.** Ещё один яркийстораживающий признак – если мужчина слишком быстро прикасается к вам (на языке пикаперов «входит в зону близкого контакта»). Потому что есть разница между «вы так нравитесь ему, что он так и норовит к вам дотронуться» и прикосновениями в стиле соблазна. И разница эта в том, что мужчина, которому вы нравитесь, боится спугнуть вас. Он прикоснётся к плечам, когда набрасывает на них свой пиджак, к руке, когда вы переходите дорогу, к талии, если уж совсем не вмоготу и хочется показать всем «Да, мы идём вместе». Но не будет «невзначай» проводить рукой у вас между лопатками», поглаживать ваше запястье или дуть вам в ушко. Как минимум потому, что для подобной степени близости есть своё время, место и степень доверия.

Не бойтесь показаться старомодной, отодвинувшись, если незнакомец вдруг решит приобнять вас в метро, чтобы вы не упали, или неожиданно попросит убежища под вашим зонтом во время дождя. Вспомните пьянящее ощущение близости во время медленного танца. Даже если партнёр не слишком вам нравится, природа работает без осечек: близость тел, запах, флюиды – всё это работает на бессознательном уровне. Особенно стоит насторожиться, если прикосновения как бы случайные, но частые и к разным частям тела. Вроде бы и возмутиться причин нет (он ведь не грубо лапает, а лишь еле прикасается: стряхивает с тебя соринку; берёт за локоток, переводя через дорогу; придерживает за бедро, если нужно вытряхнуть камушек из обуви), но некая реакция всё равно возникает. Поэтому, чтобы не стать жертвой собственных инстинктов, держите безопасную дистанцию, как на эмоциональном, так и на физическом уровне. Нормы социального приличия существуют не просто так, и если их придерживаться, уберёжётесь от многих негативных последствий.

**Кнут и пряник.** Бегите от мужчин, которые дают вам оценки. Все эти «умница-девочка» и «дура несусветная» – не что иное, как попытка держать вас под контролем. По сути – метод научного тыка, но в большинстве случаев работает без сбоев, ведь невероятное

количество девушек и женщин выросли с жутким убеждением: любовь нужно заслужить. И живут с ним по сей день. А потому жизнь в условиях, при которых нужно каждый день доказывать: «Я достойна твоей любви», может быть единственной знакомой нам стратегией бытия. Если вы зависимы от чужих оценок, если стремитесь нравиться многим, стараетесь быть «самой-самой», вы – идеальная игрушка для мудака-манипулятора. И, что удивительно, избавиться от этой зависимости можно лишь позволив себе быть «плохой девочкой», собой, настоящей (подробнее об этом в главе «Как мы себя теряем»). Только, девчонки, давайте без крайностей. Это не значит, что нужно забросить книги, переключиться на сэлфи и всем подряд рассказывать: «Если любишь – люби такой, какая я есть. Даже если я совершенно несносна». А потом называть мудаками тех, кто сбежал от подобных ваших проявлений себя. Есть золотое правило: «Претендуешь – соответствуй». Хочешь принца – научись быть принцессой. А те, между прочим, и языки знали, и образование похвастаться могли, и по дому всё сделать умели. Ведь прежде, чем давать распоряжения слугам, нужно самой понимать, в чём состоит их труд.

А самым вкусным пряником (и самым опасным лакомством) для вас станут разговоры о любви. Слишком сладкие и слишком ранние. Спустя всего несколько дней после знакомства вы узнаете, как невероятно надёжен ваш партнёр в чувствах, насколько он верный (с оговоркой, что встретит «свою» женщину), сколь яростно ищет душевного тепла (потому что «Я устал, хочу любви»). Поэтому сщеживаем мёд с ушей в баночку и включаем голову: если видите, что мужчина щедр на излишние сантименты, поищите того, кто докажет любовь не словами, а действиями.

**«Я»-центризм.** Каждый мудак уверен: он – ценный приз, за который нужно бороться. Один мой знакомый на полном серьёзе считал истиной популярную фразу из соцсетей: «К мужчине нужно относиться, словно к коту: любить, кормить, баловать и радоваться, что вообще домой пришёл». Притом совершенно забывал о её продолжении: «А как нашкодит – гонять по квартире

тапками и бить веником». И неудивительно, ведь гораздо приятнее помнить лишь то, что выгодно.

Поскольку любой мудака ищет женщину, которую можно подмять под себя эмоционально и затем манипулировать, для него важно поставить себя на пьедестал. Поэтому и уверяет вас: он – ценный приз, который нужно ублажать и завоевывать. Вообще-то мир сошёл с ума ещё в момент, когда первый мужчина решил примерить на себя эту женскую стратегию. И с каждым годом таких экземпляров становится всё больше. Но хуже всего, что мы своим доверием и наивностью (чтобы не выразиться пожестче) позволяем им снова и снова вести себя подобным образом. И становится все мудачее и мудачее.

В конце концов во всех грехах и недоразумениях обвинят именно женщину. Вот как у автора данного письма: *«Если женщина не хочет детей, то любви она недостойна! А если ты меня решишь обвинять за то, что заделал тебе ребёнка, то ты не заслуживаешь быть матерью. У тебя всегда кто-то виноват, но не ты. Я хочу быть с семьёй! А ты её разрушаешь. Сама против себя идёшь что ли?! Одно тебе могу сказать. Если я охладю к тебе или ты станешь мне безразличной, то это, знай, произойдёт по твоей прохладности. Бойся этого. Так сильно как я тебя никто и никогда любить не будет».*

**Мужчина - загадка, мужчина - мечта.** Признак яркий, как грудка снегиря. Согласитесь, приятно, когда мужчина внимательно слушает вас, интересуется вашими хобби, мнением по любому поводу? Ведь каждая девушка мечтает, чтобы мужчина её слушал! В чём же подвох? Лишь в том, что по-настоящему влюблённый мужчина стремится рассказать о себе побольше. У него буквально не закрывается рот, столько всего он хочет сообщить вам! О своих мечтах, переживаниях, достижениях – он водит вокруг вас хороводы, пытается привлечь и завлечь собой. Потому что знает: вы ему уже нравитесь, и у него есть лишь одно свидание, чтобы максимально заинтересовать вас. И, главное, не боится показать свои слабости, поведать о том, что его по-настоящему волнует.

Потом, если вы согласитесь на второе свидание, он сумеет узнать о вас больше, но сейчас главная задача – показать себя с лучшей стороны.

А что же делает мудак? Совершенно противоположное! Он может слушать вас или просто делать вид, но точно не раскрывается перед вами. На прямой вопрос он либо сочиняет красивую легенду о себе, либо тонко уводит разговор в сторону. Мудак пытается раскрываться поменьше (как в духовном плане, так и в вопросе того, где, как и с кем он проводит свободное время), ведь правда – это уязвимость. В то же время он пытается побольше узнать о вас, ведь тогда уязвимы и готовы к употреблению вы. Он даже может напрямую спросить на первом же свидании: «Какие у тебя комплексы?»

Помните, мама строго наказывала не разговаривать с незнакомцами? Во взрослом мире правила не меняются: прежде, чем идти за дядей с конфеткой, нужно убедиться в безопасности. А прежде, чем доверять сердце симпатичному незнакомцу, стоит узнать его получше. И если вдруг почувствуете к нему необъяснимое доверие, поднимитесь на несколько пунктов вверх и проанализируйте: почему оно возникло? Но об этом мы уже говорили.

**Не просто слушайте, но и слышьте.** Насколько нарисованный образ похож на реального человека? Кто перед вами: сошедший со страниц комиксов супергерой: неуязвимый защитник, «настоящий мужчина» или обычный хвастун, у которого из подвигов только победные бои в «Танчиках» да мастерски продавленный от лежа-ния диван? Прежде чем верить, что сейчас вас прижимает к груди новый Супермен, посмотрите на его поступки. Когда в последний раз он спасал мир? А милую бабульку? Или хотя бы кошку? Пока он не совершил ПОСТУПОК прямо у вас на глазах, ни одно его слово не стоит и грамма доверия. А что, если ждать большого поступка придётся долго? Подмечайте мелочи и самые мелкие действия, ведь именно в них проявляется характер и личность. И на всякий случай снимите его руку со своего плеча – пока не докажет, что достоин.

**Постоянное ощупывание границ дозволенного.** На уровне действий это выражается невысказанными вопросами: «Простит ли она, если я сделаю так? А так? А если зайду ещё дальше?» и постоянной проверкой на практике. Обещать и не сделать, договориться и подвести, оскорбить, унизить, ударить – мудаки постоянно пытаются нащупать грань, когда же вы скажете ему: «Стоп». Это игра, в которой он получает удовольствие в любом случае: если вы позволяете ему всё – от собственного всемогущества; если запрещаете – от нового подстёгивающего испытания («А как добиться, чтобы она позволила и это?»).

В какой-то момент подобное ощупывание подходит к **сексуальной черте**. Но и здесь наблюдается различие. По-настоящему заинтересованный мужчина, прежде чем хоть намекнуть на секс, будет наблюдать, сомневаться и собираться с духом – вы ему важны, он боится получить отказ. Мудак же зачастую уверен: поприставать к девушке – его священный долг. Иначе он просто не будет себя уважать! Ваше же уважение кажется ему само собой разумеющимся, и добиваться его, как и бояться потерять, мудаки просто не видят смысла. Действительно, разве можно не любить такого очаровашку (коим он себя обязательно считает). И эти глазки, и эти губки, и эту корону, гордо венчающую голову. Да вы просто обязаны тут же влюбиться и преклонить перед ним колени, присягнув на верность, пока «Я устал, я ухожу» не разлучит вас!

Если вы имеете дело с пикапером, будьте готовы к «невинному» вопросу: «А почему нет? Тебе ведь нравится». Если задуматься, так оно и есть: прикосновения приятны, они создают ощущение нужности, защищённости. Тем более, что пикапер не действует силой, и девушка зачастую уверена, что в любой момент может его остановить. Но этого не произойдёт, если вы честно не ответите себе на заданный вопрос: «Почему нет?» Может, потому, что вы ещё не вполне доверяете этому мужчине? Или потому, что прикосновения для вас – ценность, и вы не раздаёте их каждому встречному, а лишь особенным и близким. Не бойтесь задать ему встречный вопрос: «А почему да?» Ответ на него очень многое

скажет вам о мужчине. И неважно, будет он говорить о «мы же взрослые люди, что в этом такого?» или бормотать нечто вроде «да-да, конечно, я понимаю», помните: мы смотрим только на поступки. Если следом за «я разделяю твои ценности» идёт очередная попытка вас соблазнить, значит, врёт, как сивый мерин. Помнится, подруга с восторгом вспоминала, как начались её отношения с бывшим: «Сначала он долго целовал меня и сам же остановился, бормоча, что не хочет разрушать нашу дружбу. Потом вышел на перекур, вернулся, вздохнул: «Нет, не могу сдержаться». И всё-таки разрушил». Собственно, подруга была уверена, что теперь дружба точно перерастёт в отношения. И поплатилась за наивность долгими месяцами слёз, ведь у мужчины были собственные планы, совершенно другого толка.

А посему задать прямой вопрос: «Почему мы должны это делать?» – ваше право. Ведь вы защищаете не только своё тело, но и душу. Этого вполне достаточно (главное, не верьте на скорую руку сварганенному объяснению, мол, «Ты настолько необыкновенная, что рядом с тобой я позабыл все свои принципы»).

***Вы ему пока не доверяете. Ваше доверие  
нужно заслужить поступками.***



И поход в ресторан, и романтическое свидание со скрипачом и розами – не повод давать доступ к телу. Вы ведь верите, что в принципе достойны такого отношения, правда? А потому парочка комплиментов не должна срывать с вас крышу. Точно так же у вас не должно возникать неловкости из-за того, что мужчина потратил на вас время и некую сумму денег. Он ухаживает – это нормально. И единственное, что вы должны – понять, хотите ли общаться с ним дальше.

**Перетягивание внимания на себя.** Мудаку важно знать: он – ваш приоритет № 1, в любой ситуации, в любое время суток. Он патологически не согласен признать ваше право на другой расклад, даже если отношения давно закончились, и вы пытаетесь строить

новые. Он будет звонить в самый неподходящий момент и держать вас на линии до тех пор, пока не убедится – вы отложили все дела, чтобы посвятить время ему. И если получит своё – сразу же потеряет всякий интерес.

Но и в отношениях ему всегда плевать, что вы опаздываете на работу, важную встречу или просто посиделки с друзьями. Для мудака главное знать – весь мир подождёт, если он так захочет. То же касается ваших и его желаний, вашего и его удобства. На первое место он всегда будет ставить свои планы, вам же предоставит вариант – либо соответствовать, либо поискать другого мужчину. Естественно, не такого прекрасного и неповторимого. И даже патологическая лень в отношениях не наталкивает его на мысль, что до крайности обнаглевшая и невесть что возомнившая о себе женщина может отказаться от него.

В сущности, из уверенности в собственной исключительности закономерно вытекает ещё один фактор поведения мудака: **невозможность придерживаться договорённостей**. Действительно, к чему это, ведь единственно важный человек в мире – он сам. И только его личное время и планы имеют значение. Если он нарушит договорённость – это неважно. Мудак искренне уверен: абсолютно всё сойдёт ему с рук. Но если договорённость нарушите вы, он обрушит на вас громы и молнии своего гнева. Отказываясь даже слышать о том, что и сам некогда поступал таким же образом.

С подобным мужчиной встречалась Светлана. Сперва его напор вызывал у девушки дикий восторг. На своём чоппере он мог приехать в кафе, где она сидела с друзьями, вальяжно зайти, взять за руку (небрежно кивнув остальным), прошептать на ухо: «Хочу провести этот вечер с тобой, детка» и увезти куда захочет. Чуть меньше ей нравилось, когда его желание погулять совпадало с её подготовкой к экзаменам. И, конечно же, экзамены оказывались слишком ничтожным аргументом перед его желанием тусить. А по-настоящему Света почувствовала неладное, когда сексуальное желание вдруг возникло у него во время визита мамы. Оставив маму на кухне, он повёл девушку в спальню, где скрип кровати выдавал все его намерения. И как она ни просила его подождать,

говорила, что ей неловко, что она не может расслабиться, ничто не могло остановить его трамвай «Желание».

Набатов к расставанию прозвучал день, когда Света попросила встретить её утром с поезда. Возвращаясь с другого города, она везла так много гостинцев, что не хватало рук. Сойдя на перрон в 6 утра, она долго ждала любимого и пыталась к нему дозвониться. Вокруг сновали люди: кто-то встречал родных с цветами, кто-то уверенно шагал к выходу, а Света всё стояла в окружении сумок и ящиков с фруктами. Когда ближе к обеду ненаглядный появился в сети, оказалось, что он просто забыл о договорённости и рванул с ребятами в моторейд к морю. Вернётся через неделю, чмоки-чмоки.

**Красочное расставание.** А вот здесь мастерству мудака есть где разгуляться. Вообще я практически уверена, что единственные сферы отношений, в которых мудаки преуспели: запудривание мозгов, секс и расставание. Собственно, хорошее качество секса важно для них как залог – за них будут держаться и многое простят. Но ещё только добиваясь близости, они обычно уже строят планы, как бы благополучно сплетлять. А поскольку игра на публику – неотъемлемая часть поведения мудака, то к расставанию он готовится особо тщательно, создавая в глазах окружения выгодный образ себя и максимально отталкивающий девушки. Потому абсолютно все, даже самые яркие барышни, становятся невольными заложницами следующей формулы отношений с мудаком: «Я хороший, а она – истеричка».

Такой образ любой мудака будет упорнее всего выстраивать и буквально держаться за него зубами. Он подготовит почву, стараясь выглядеть при этом белым и пушистым, брошенным и несчастным, таким, которого нужно обогреть и пожалеть. Нередко, готовя друзей к знакомству со своей пассивностью, может сказать приблизительно следующее: «Она совершенно невыносима. Даже работать не хочет. Лишь сидит у меня на шее и требует внимания. А стоит отказать ей в чём-то – невыносимо пилит. Истеричка. Но я с ней. Что поделать – люблю» (здесь ещё возможны варианты



вроде: «она просто не отпустит меня – будет мстить», «не так просто разорвать отношения – у нас финансовые привязки», «я не могу бросить её сейчас – она болеет»). Притом мудака не забывает действительно приближать вас к описанному образу, особенно подначивая к нервным срывам. Как ему удастся добиться такого потрясающего эффекта? Легко! Достаточно всё свободное время посвящать себе или проводить его с друзьями, выслушивать их жалобы на жизнь, помогать, казаться им незаменимым и параллельно с этим «забывать» уделять внимание девушке. Особенно действенно работает, если вы живёте вместе.

И вот разъярённая женщина, чахнувшая дома, аки Кощей над золотом, над тарелкой ужина любимому, смотрит на часы и понимает: что-то здесь не так. Звонит ему, кипит от праведного гнева, и слышит в трубке ласковое: «Да, зайка? Ещё с ребятами, но мы уже скоро». Признайтесь честно – сколько из вас сохранили бы самообладание в этот момент? К сожалению, в большинстве своём мы поступаем совершенно наоборот: возмущаемся, ругаемся и даже плачем – прямо в трубку. А он сидит в окружении друзей и со страдальческим видом смотрит на телефон (хорошо ещё, если не включит громкую связь), затем обрывает разговор и красочно вздыхает. Всё, в их глазах вы уже злобная стерва, и друзья всей душой болеют за ваше скорое расставание. Потому что невыносимо жить с такой женщиной. И действительно, разве может быть виноватым человек, посвятивший вечер своим друзьям? Разве это преступление? Ах, забыл предупредить, что задержится на 5 часов? Ну... бывает.

Потом мудака приводит женщину в компанию тех же друзей. И здесь бы взять себя в руки и создать совершенно другой, привлекательный образ, но не тут-то было. Разве зря любимый столько времени готовил вас морально? И вы уже просто не в состоянии быть весёлой, расслабленной и счастливой. А лишь напряжённо ждёте: в какой момент он снова предпочтёт вас друзьям? Удивляетесь их полным презрения и недоверия взглядам, некоторым случайно брошенным фразам и гадаете: сколько времени придётся терпеть эту компанию, когда вам хочется всего лишь

оказаться наедине с единственным – по общению с которым вы так изголодались.

Но апофеоз создания образа героя в глазах других наступает для мудака именно сейчас! Ваш друг неожиданно оказывается очень внимательным, чутким, щедрым, весёлым, готовым выполнить любой каприз своей женщины – настоящим джентльменом. Жаль только, что лишь на публике... Но стоит остаться с ним наедине, всё возвращается на свои места. И вместо щедрости, чуткости и внимания вы получаете лишь привычный шиш.

**Хорошая мысль приходит опосля.** А если вы ещё сомневаетесь, был ли ваш бывший мужчина мудаком, пройдите короткий тест: просто вспомните этого человека и все его поступки. Что вы при этом чувствуете? Спокойствие и благодарность за всё, что было? Значит, и отношения были настоящими. Ну не сложились, бывает. Но если при одном приятном воспоминании всплывают несколько болезненных, а при одной только мысли о нём в душе поднимается боль и брезгливость – поздравляю, вы избавились от мудака и сейчас излечиваетесь. Время помогло снять розовые очки, и теперь ваши отношения видятся на расстоянии довольно ясно. Увидеть, как всё происходило по-настоящему, признать, что ошиблись, понять свои ошибки и их причину – лучший урок, который можно вынести из подобных отношений.

Чтобы противостоять мудаку, необходимо чёткое понимание ваших ценностей, убеждений и того, какого человека вы желаете видеть рядом. Помните, лишь вам решать, кого вы достойны: мудака, который лишь использует, или мужчину, который любит.

## **Гражданский брак – пристанище мудаков**

Подождите секундочку, мне нужно размять костяшки и приготовиться отбивать лавину негодования. Ведь гражданский брак – чрезвычайно удобное достижение прогрессивного общества. Он даёт возможность притереться, увидеть друг друга в бытовых

ситуациях и, в конце концов, понять наверняка: подходит ли тебе этот человек. А если окажется, что не подходит, то вы сумеете разойтись легко и спокойно, избежав изнурительной делёжки имущества в суде. Вот, в принципе, и все аргументы в пользу гражданского брака. А теперь о минусах и почему я, как баба Яга в мультике, категорически против.

Дело в том, что гражданский брак – пустой звук. Это даже не семейный союз, а так, сожительство, которое держится лишь на честном слове и хорошем настроении. На практике это проявляется так: вы уверены, что состоите в отношениях, а мужчина знает: у него в доме всегда чисто, сыто и уютно, притом без каких-либо обязательств. Вы играетесь в жену, а он просто живёт, как приходится. Вы присматриваете в дом новые шторы и мечтаете сделать ремонт (это же семейное гнёздышко), а он планирует раздельный отпуск («Ведь мы и так каждый день проводим вместе. Нужно иногда отдыхать друг от друга, дорогая»). Вы живёте в подвешенном состоянии, постоянно ожидая, что же будет дальше – вместо того, чтобы заняться построением крепкой семьи. Больше всего лично меня в таком сожительстве раздражает отсутствие какого-либо социального статуса и определённости. «Дорогой, кто мы друг другу?» – вполне логичный вопрос. Только ответ на него может каждый день розниться или не озвучиваться вовсе, заменяясь неопределённым: «Мне нравится просыпаться рядом с тобой».

А что, если придётся расставаться? Конечно, законодательство не стоит на месте и пытается учитывать также финансовые вопросы (мы ведь реальные люди, живущие в реальном мире, и деньги интересуют нас не меньше, чем бабочки в животе). Так вот, сегодня при распаде гражданского брака есть возможность делить общенажитое имущество также, как и в браке официальном. Но нужно будет очень потрудиться, чтобы убедить суд в самом факте своего брака. Для этого нужна общая регистрация (в месте проживания), показания свидетелей, множество фотографий совместного отдыха и быта. Но даже если вам удастся убедить всех, что вы действительно были парой, суд не сможет

наложить арест на данное имущество. И к моменту, когда будет вынесено официальное решение, может оказаться, что партнёр уже благополучно всё продал.

*Приз за самый короткий гражданский брак вполне может получить Татьяна. Ухаживающий за ней мужчина был богат, известен в профессиональных кругах и настоятельно приглашал разделить с ним жизнь – в загородном доме на берегу моря. При этом настойчиво повторял: «Закругляйся с арендой квартиры и переезжай – со всеми вещами. Хочу видеть тебя рядом». Он так желал этого, что был даже готов приехать в другой город и забрать её машиной! Татьяна же радовалась и представляла себя хозяйкой в доме, создательницей уюта и просто счастливой женщиной. Но оказалось, что у хозяина жилища свои взгляды на совместную жизнь.*

*Сперва девушке сообщили, что готовкой и уборкой занимаются лишь специально нанятые люди, и на кухне ей делать нечего (оно то, вроде, и приятно, но слишком уж хотелось девушке порадовать мужчину едой, приготовленной своими руками). Затем оказалось, что каждую пятницу прямо вот в этом доме проводятся творческие вечеринки с большим количеством спиртного и живой музыкой. Сам мужчина пил довольно много и всячески подбивал непьющую девушку разделить с ним веселье. Также кавалер очень не любил скучать в одиночестве и мог утром посадить Таню к себе в машину и возить за собой на все деловые встречи – чтобы общаться в пути. Угощал её тем, что сам считал проверенным и вкусным, и требовал постоянного поддержания беседы. Домой девушка приезжала, как выжатый лимон, и с чувством напроць потерянного времени. Когда на очередной вечеринке гостеприимный хозяин пустил троих молодых гостей в свою спальню – отдохнуть и порезвиться – Таня крайне удивилась. Но ещё больше поразила её через два часа просьба выгнать их оттуда, озвученная в комплекте с объяснением: «Мне как-то неловко... Я же, вроде как разрешил». И довершил картину*

*прямой вопрос прерванного в самый неподходящий момент, а потому и злого, парня: «А кто ты вообще здесь такая? И по какому праву нас выгоняешь?»*

*Следующие два дня Таня задавалась тем же вопросом: «Каков её статус в этом доме?» Она не понимала, что ей разрешено делать, а что нет. Мужчина уходил, когда хотел, и не сообщал, когда вернётся. А наносящим визиты представлял подругу, ходящую в домашней одежде, лишь по имени и профессии: «Знакомьтесь, это Татьяна. Очень грамотный переводчик». Сперва девушка пыталась объяснить, что именно её не устраивает, но в ответ слышала: «Ты ещё не обвыклась. Просто попробуй, и всё наладится».*

*Собственно говоря, сожительство закончилось через две недели. Проснувшись утром и чувствуя себя так, словно все соки из неё выжали, Таня мысленно поблагодарила себя за решение не прекращать аренду жилья в столице и за то, что ей есть куда вернуться. Она честно сообщила, что больше так не может, и уже собрала вещи. А он невероятно обиделся и даже не стал провожать на вокзал. Но таки запрыгнул в вызванное такси, чтобы выйти возле супермаркета, купить себе пива и больше никогда не писать и не звонить разочаровавшей его неблагодарной женщине.*

Конечно, мужчина может надрывно кричать, что вы и так уже пара, и штамп в паспорте ничего не изменит, но тут и стоит бы задуматься: если так уж и ничего, что же его так бояться? Хотя, возможно, у вашего избранника редкая форма фобии – страх официальных документов. И он считает, что штампы и печати вообще ничего в жизни не меняют. Тогда вам следует проверить: есть ли у него аттестат, диплом, трудовая книжка, водительские права, прописка в квартире. Как ни крути, а каждая из этих бумажек требует официальной регистрации – штампа и удивительно многое меняет и в самоощущении человека, и в его социальной жизни.

Я могу допустить, что ему до тошноты не хочется слушать завитую барашком совкового вида женщину, тягучим голосом

провозглашающую: «В плавание по волнам семейного счастья отправляется ещё одна лодка любви». Здесь его как человека понять можно. В мире мало более занудных явлений, чем бюрократическая процедура. Но как-то же мужчина справляется с очередью в магазине, визитом к врачу, ожиданием у банковской кассы. Главное – мотивация. Если она есть, он переживёт и долгие годы работы на построение бизнеса, и общение с неприятным партнёром ради заключения выгодного контракта, и даже ужаснейший ужас – пятнадцатиминутку регистрации акта гражданского самоотречения, вашего официального союза.

Нет, вы не подумайте, что я наивно полагаю: в законном браке мудаков нет. Будем откровенны – есть. И много. Но официальные отношения хотя бы вынуждают к тому, чего мудаки боятся больше всего – ответственности. Ведь брак официальный – способ сказать всему миру: «Это моя женщина. Я выбрал её, и забота о ней и наших будущих детях становится моей прерогативой». Такое простое действие – заключение брака – придаёт весомый статус в обществе, позволяет женщине идти с гордо поднятой головой и знать: она строит семейное гнёздышко. Это возможность вкладываться в развитие своей семьи и своего дома (надеюсь, вам не приходило в голову тратить свои деньги на ремонт в квартире гражданского мужа, который в любой момент мог выставить вас вон без какой-либо компенсации потерянного времени и средств?). Да и мужчина, решившись создать СЕМЬЮ, понемногу начинает соображать: над отношениями нужно серьёзно работать, а просто сбежать уже не выход. Ведь, как говорили ещё в русских народных сказках: «Жена – не рукавица. С белой ручки не стряхнёшь, да за пояс не заткнёшь». Да что там теория...

*На гражданском браке обожглась и Марго. Девушка парила от счастья. Наконец-то после стольких разочарований она встретила Его: умного, смелого, уверенного в себе, настоящего бойца. Их знакомство происходило, как в Голливудском фильме. На первых же минутах Марго надула губки и сказала: «С таким человеком как ты я бы ни за что на свете не хотела*

иметь дело». А он лишь улыбнулся и подал ей руку, чтобы на эскалаторе не шатало.

Девушка купалась во внимании. Сперва он звонил раз в день, вечером, практически перед сном. Узнавал, как прошёл день, рассказывал о своём, и Марго точно знала – засыпает он один. Затем звонки участились – в иные дни он набирал её более десятка раз, отвлекая от работы и мелких хлопот, но даря прекрасное настроение. А спустя две недели впервые приехал в гости – помочь с ноутбуком.

Марго гордилась собой – она держала марку. Накормила, пообщалась и проводила. И пусть он крайне удивился, что девушка выставила его из дома поздно вечером, но приезжать с той поры стал чаще: и по дому помочь, и просто пообщаться, и даже в обеденный перерыв заскакивал. А Марго сперва общалась с ним лишь на кухне, затем в гостиной и только через месяц слегка приотворила дверцу спальни, хоть внутрь и не звала.

Единственное, что немного смущало – он никогда не привозил с собой гостинцев. Приедет, бывало, на обед, поест до отвала, а сам даже сладкого не прихватит. Но парень оправдывался: на работе временные трудности. Как только будет зарплата, сразу же побалует Марго. И девушка наблюдала, как его умелые руки чинят полку или сливной бачок, и уверялась: не в деньгах же счастье – а в хорошем мужчине рядом.

Но больше всего её радовала открытость их отношений. Новый друг рассказывал ей обо всём: о смешных ситуациях на работе, о победах на ринге и... о девушках, которые нравились. Пытаясь казаться равнодушной, Марго слушала, давала дельные советы, вместе с ним смеялась над их очевидными влюблённостями и даже делилась рассказами о своих ухажёрах. А он всё так же приходил в гости после работы и уезжал вечером, звонил почти круглосуточно и оставлял девушку в полном недоумении: как назвать их странные отношения?

Они гостили и ночевали друг у друга, были знакомы с друзьями и даже родителями, он первым поздравлял её со всеми праздниками, а она бежала к нему по первому зову. Почти идеальные

отношения, кроме одного – для всех они были не парой. Перед друзьями он называл её сестрой, а перед мамой подругой, даже когда однажды ночью переступил черту дружбы. И с тех пор продолжал переступать её регулярно: два раза в неделю, затем три, а потом практически ежедневно.

Однажды ночью, обнимая Марго, он серьёзно заглянул ей в глаза и сказал: «Беги от меня. Я всё испорчу». А она лишь улыбнулась и спросила: «А ты отпустишь?» Вместо ответа он просто обнял её крепче и прижал к груди. Так и тянулись их дни, пока однажды он не показал фото другой – той, которую официально назвал своей девушкой.

С той поры всё пошло кувырком. Оба отчаянно пытались сохранить общение, право называться друзьями, частоту встреч... Но играть по новым правилам. Она не звонила ему вечером, чтобы не злить новую девушку. А он, стиснув зубы, ждал, пока она вернётся с моря, куда поехала отдыхать с другом. И даже звонил ночью, покинув свою девушку одну в постели, чтобы убедиться – Марго спит одна. Их обоих хватило на месяц. А затем страсть вспыхнула с новой силой, и они, как и раньше, сообщая, обманывали его официальную пассию, чтобы проводить ночи и дни вместе. Пока та сама не почувствовала, что стала лишней и не поставила точку.

Марго ликовала: «Наконец-то мы будем вместе!» Но вместо вымечтанных прогулок за ручку находила всё новые и новые доказательства: он ищет себе другую. Ночами он повторял Марго, насколько она ему дорога, а днём ходил на свидания и заводил переписки с девушками. Пока, вызванный на прямой разговор, не признался честно: «Не вижу своего будущего с тобой».

Марго не стала выяснять отношения, а просто собрала вещи и уехала в другой город. Где на улицах нет его запаха, но живёт тот, кто всегда был таким заботливым и давно звал стать женой. Марго старалась. Виделась, общалась с тем, другим, но выдержала лишь неделю, с каждым днём становясь всё грустнее и бледнее. И, в конце концов, позвонила: «Я возвращаюсь».



*Он встретил её на перроне. Взял сумку, посмотрел в глаза и сказал: «Я долго думал. То, что скажу сейчас, – осознанное решение. Я люблю тебя». Марго не помнила дороги, лишь его руку, обнимающую её за плечи в такси. И снова и снова повторение тех же слов: «Люблю. Люблю. Люблю. Хочу просыпаться только вместе с тобой».*

*Хэппи-энд, достойный фильма так же, как и знакомство. Казалось, теперь всё будет иначе. Он при всех признал её своей. Позвал переехать к себе. Забрал вместе с вагоном вещей и кошкой. Но вместо истории любви последовала 2-летняя история угасания открытости и даже дружбы.*

*Он пытался соответствовать тому, что сказал. Но каждый день доказывал обратное. Задерживаясь на работе, пропадая с друзьями, отказывая в помощи в быту и даже говоря в сердцах: «Ты живёшь у меня бесплатно, будь добра, отрабатывай хотя бы домашней работой». И чем больше Марго старалась соответствовать его идеалу, тем больше он отдалялся.*

*Каждый вечер она встречала его с работы горячим ужином и улыбкой, но всё чаще он хмуро сообщал, что поел в городе. Некогда ненасытный, теперь он неделями не прикасался к ней, а когда девушка потеряла работу и заболела, только ворчал, что она бесполезна и сидит у него на шее. Он реже делился с ней своими мыслями и новостями, а когда обзавёлся новыми друзьями, вообще перестал проводить с ней время наедине. И Марго каждый вечер оставалась одна, в его доме и в холодной постели.*

*А затем он сказал, что устал. Что больше не хочет возвращаться домой и видеть её. И благородно разрешил пожить у него, пока девушка не найдёт себе новое жилище. Но спустя три месяца, когда Марго почти оправилась, нашла и жильё, и новую работу, и новые возможности, снова появился у девушки на пороге.*

*В общей сложности любимый отказывался от неё три раза. Кому-то хватило бы и первого, но Марго ждала. И даже после того, как он снова ушёл, честно предупредив, что начинает*

*новые отношения, в ней теплилась неясная надежда, которая в одночасье умерла вместе с верой в него и любовью, когда она узнала о ещё одной влюблённой девушке. Той, которая буквально вчера, как и Марго когда-то, приехала к нему по первому зову и услышала острое, как нож: «Ты же понимаешь, мы можем быть только друзьями. Я начинаю встречаться с другой».*

## **Почему они так поступают?**

- Дракончик, ну вот как так можно?*
- Ты маму съел, папу съел. И бабушку с дедушкой.*
- Ну и кто ты после этого, дракончик?*
- Я дракончик-сиротинушка-а-а!*

Конечно, как у любой девушки, у меня есть масса предположений. Начиная с «да потому что козлы» и заканчивая знаменитейшим «ой, всё!». Но раз уж назвалась груздем-мудаковедом и заварила эту кашу, нужно хорошенько разобраться в ингредиентах.

Итак, по моему далеко не скромному убеждению, каждый мудака больше всего на свете хочет... любви. Да, той самой. Как и все люди-человеки. Только умоляю, не нужно примерять на себя костюм героя-спасателя и с удвоенной энергией окружать его своей любовью – не оценит. Просто потому, что мудаки напрочь отказываются понимать: суть любви – в заботе о другом человеке. В том, сколько ты отдаёшь, а не принимаешь. И потому их образ жизни состоит из тотального поглощения: вашего времени, энергии, душевных сил, денег. Насытить такого человека невозможно. Не вырабатывая чувств сами, они нуждаются в постоянной подпитке ими извне. Только быть донором для вампира – не те отношения, которые можно назвать любовью.

Я уже не раз говорила, что мудаки любят только себя. Это не совсем так. Извечная позиция мудака: «Меня должны любить просто потому, что это я» – не что иное, как способ прикрыть зияющую в сердце рану. Нанесенную тем, кто его недолюбил

(обычно это – первая женщина в жизни, мама). Есть теория (так я всегда говорила в университете, когда напрочь забывала научный источник, но отчаянно хотела донести информацию), что существует всего два типа людей: дающие Любовь и плачущие по Любви. В первом случае человек полон, напитан любовью, готов её дарить и... счастлив. Во втором – он постоянно чувствует недостаток Любви, ему нечего вам дать, он сам пытается получить всё и... вечно несчастен.

Всем своим поведением мудаки ПЫТАЮТСЯ долюбить себя (вместо матери, отца, остальных сородичей), но не могут. Именно по этой причине любой мудака всячески старается показать своё превосходство, купаться в лучах славы и восторга. Мудак явный – рассказами о своих похождениях, мудака скрытый – о том, какой он прекрасный партнёр в отношениях, мудака латентный – постоянными требованиями признавать его заслуги: «Да, дорогой, ты великолепно приготовил завтрак. Паштет сегодня удался, как никогда», «Конечно, любимый, ты бы никогда не поступил, как этот подлец Денис» и т.д. И это нормально. Ведь всё живое на планете мечтает быть любимым. Разница лишь в том, насколько адекватно человек оценивает самого себя и жизнь в целом. Как однажды заявил мне знакомый (чей отец сразу после рождения сына оказался в тюрьме, а мать принялась излишне активно налаживать личную жизнь): «Где-то полгода я специализировался исключительно на девственницах. А что? Лучше пусть первым у неё буду я, чем кто-либо ещё».

Вместо того, чтобы признать свою боль, оплакать её, освободиться и начать жизнь с чистого листа, мудака решает отвоевать у мира недостающую ему любовь, взять её силой. В ход идут любые способы: обман, манипуляция, угрозы. Зачастую мудака даже не осознаёт, что творит. Он, словно наркоман, сосредоточен лишь на коротком моменте получения «дозы» – внимания, заботы, чувств и эмоций. И совершенно не думает о том, как при этом чувствует себя отдающая сторона. Как и наркоман, он едва способен признать, что болен. Такие люди страшны собственным незнанием себя и нежеланием работать над собой. Но хуже всех

те, кто причиняет другим боль **осознанно**. В их мозгу накрепко засела связка «чужая боль = удовольствие». Даже понимая, что поступает ужасно, такой человек снова и снова будет делать так же – из-за страха потерять удовольствие. Потому что не может посмотреть на собственную жизнь иначе и попытаться найти любовь не вовне, а в самом себе.

***Человек не должен хотеть быть любимым.  
Он должен любить сам. А мы выцарапываем любовь  
и внимание, злимся, рвём всех в клочья, когда не любимы,  
и поэтому небо нам ничего не даёт.***



## Почему мы верим мудакам?

А сейчас, девочки, я расскажу о вас много хорошего. И, можете поверить, я действительно так считаю. Часто, обманувшись в человеке, мы обвиняем себя: «Я сама ему доверилась, сама сглупила. Чувствовала же: что-то не так. Знала же поговорку: Если ты меня обманываешь в первый раз, то виноват ты, если во второй – виновата я. И всё равно дарила ему доверие во второй, третий, пятый раз – в надежде на лучшее. Лучшее так и не произошло, а я только зря потратила нервы, силы и время».

Да, мы прошли через это. Но я не хочу, чтобы вы винили себя в глупости. Сглупить может каждая, даже самая умница-красавица (и каждый умник-красавец). Тем более, что ***существует несколько простых и понятных причин, почему мы верим мудакам.***

### **Каждый судит по себе**

Вспомните, как относился к людям тот, кому вы поверили. Считал их ничтожными, глупыми, злыми, жестокими? Был уверен, что каждая женщина так и норовит обмануть? Позволял себе недостойные поступки, потому что считал: в любой момент плохо могут отнестись к нему? И в то же время у мудаков есть интересная особенность: они выбирают себе в жертвы добрых, в чём-то

наивных, неиспорченных женщин (хотя сами нередко испорчены до мозга костей). Одним из них важно само ощущение, как под его воздействием некогда чистая женщина впускает в себя грязь и озлобляется. Другие просто уверены: добрых и чистых нет – бывает лишь лёгкая добыча.

Мы всегда судим людей по себе. И каждая из нас, которая доверилась мудаку, искала в нём то, что уже есть в ней – веру в людей, неизрасходованный запас любви, способность меняться к лучшему. И хорошо, если мужчина осознает, чем наполнен. Бывают и такие, которые открыто заявят: «Не могу с ней общаться. Она – хороший человек, а у меня на таких аллергия». Их можно поблагодарить за честность и спокойно отойти в сторонку. Гораздо хуже, когда на гнилое нутро надевают шелка и маски, а смрад души прикрывают фимиамом приятных слов.

### **Мы говорим и делаем, что чувствуем.**

#### **Они – что работает**

Каждый мудака знаком с определёнными работающими схемами. Кто-то делает ставку на женские комплексы, кто-то на потребность прижаться к мужскому плечу, а кто-то на секс. Они далеко не глупы и гораздо лучше нас самих знают: хорошо удовлетворённая женщина превращается в доверчивый пластилин, готовый снести и простить что угодно. Они наказывают за неповиновение отказом общаться, острым словом и жёстким тоном. Они играют на женских чувствах, как на хорошо отлаженном инструменте, потому что знают множество комбинаций, и как те работают.

Мы же искренни в своих поступках и словах. Почему я так уверена? Потому что женщина холодная и расчётливая не станет жертвой такого же мужчины. Как говорится: «Рыбак рыбака видит издалека». Остальные же сами дают мудакам в руки все ключи в своему сердцу, ещё и интересуясь: «А этот ключик ты уже испробовал? Помнишь, как я люблю прогулки вдоль озера? А почему у тебя нет настроения? Что я могу сделать, чтобы его исправить? Ой, ты болееешь? Приехать с лекарствами и мандаринами? Ещё и презервативов захватить? Ну, если это поможет... Уже еду».

### **Мы стремимся к близости**

Вот он, тот самый краеугольный камень, благодаря которому мудаки могут лепить из нас что угодно, дразня желанной близостью, как морковкой под носом у ослика. И пусть близость иллюзорна, пусть слова пусты и обманчивы, но сердце всегда хочет верить в лучшее. И мы делаем то, что может к этой близости приблизить: приезжаем, разговариваем по душам, пытаемся услышать, понять, подарить спокойствие и уют.

Сила мудаков в том, что близость им не нужна. Они легко бросаются словами и ведут себя как угодно. Наша сила в том, что мы способны любить и развиваться вглубь. Пусть не с этим мужчиной, пусть не сейчас, но мы находимся на пути, в конце которого – любовь, а не пустота.

### **Мудаки используют**

#### **любые доступные им средства**

Говорят, что правда может победить ложь только если будет пользоваться её средствами. Всякий честный человек ограничен в своих поступках. Вспомните любого киношного злодея, который заявляет главному герою: «Ты слаб, потому что слишком добр и предсказуем». Действительно, куда удобнее жить, когда не скован моральными рамками, когда можешь лгать и притворяться, сколько пожелаешь. Это как идти по лесу и бродить всеми встречными тропками: интересно, но небезопасно. В результате заходишь в такую глушь, выбраться из которой практически не в состоянии.

В то же время ограничения, которые ставишь себе сам (в жизни – моральные рамки), также могут быть свободой. Проходя лес исключительно широкими и светлыми дорогами, в обход кабаньих троп и медвежьих капканов, у вас больше шансов выйти из него живыми и невредимыми. А говоря правду и ведя себя открыто – без пятен на совести и репутации. В то время как мудаки тратят огромное количество сил и хитрости, пытаясь скрыть свои страшные тайны, мы просто живём, используя данные нам жизнью силы по предназначению.

Прочувствуйте написанное и посмотрите на себя со стороны. Не заплаканными глазами обманутых (и самообманутых) женщин, а с гордым осознанием того, сколько сокровищ в вас ещё сокрыто, и сколько вы сможете подарить любящему вас мужчине. Главное помнить, что доверие – слишком ценный дар, чтобы раздавать его тому, кто уже однажды подвёл. И, конечно же, избегать мудаков.

## А что делать нам?

Мудаков нужно простить и отпустить. И это не пустые слова, а искренний посыл – куда подальше: старых навсегда изгнать, а перед новыми захлопнуть дверь на все засовы. Хотя бы для того, чтобы сохранить силы для лучшего. И потому, что **все мужские манипуляции – следствие травм, нанесённых женщинами** (обычно – матерью). И пока они бултыхаются в своих старых обидах, словно креветки в чане, вы не сможете быть ни полноправным партнёром, ни близкой подругой, ни любимой женщиной – а лишь временным пластырем на вечно кровоточащей ране. Дайте каждому из них повариться в собственном соку. Кто-то озлобится ещё больше, кто-то останется таким же, а кто-то поймёт: «Нужно меняться» – и пойдёт к психоаналитику.

А нам в это время нужно жить на полную, своим умом и сердцем, в окружении психически здоровых людей, живущих без страха, отдавать любовь и заботу. И постоянно работать над собой, доводя до автоматизма понимание: «Чтобы любить другого как самого себя, нужно сначала полюбить себя».

*Рассмотрим пример. Рита очень много работала. Амбициозная девушка понимала: чем больше вложит в себя сейчас, тем лучше будет жить потом. Собственно говоря, она не оставляла себе времени грустить по недавно расстроенной свадьбе и заполняла всё свободное время учёбой и карьерой. Напряжение было таким, что вечером девушка не могла вспомнить, ела ли утром. Иногда она оставалась голодной по два-три дня, и от*

*голодных обмороков спасал только молодой и выносливый организм. Но однажды вечером на пороге появилась подруга с безапелляционной фразой: «Детка, сегодня Хэллоуин. И мы идём тусить! Надо же тебе хоть иногда отрываться».*

*Происходящее в клубе Рита помнит с трудом. После первого же коктейля девушке стало плохо, и всю ночь до утра она просидела на стуле у бара, сбивчиво отвечая на вопросы бармена и мелкими глотками попивая принесенный им с кухни бульон. Рано утром, когда подруга уже вовсю отвечала заявленному желанию оторваться, Рита тихо посапывала на диванчике в углу зала. Всё тот же бармен отвез её домой, уложил в постель, укутал потеплее и ушел.*

*А всего через несколько часов девушку разбудила настойчивая трель дверного звонка. В стоящем на пороге парне она с трудом узнала вчерашнего бармена с пакетами продуктов в руках.. Не говоря лишнего, он прошёл на кухню и принялся за готовку. Пока сонная и с трудом соображающая Рита пыталась вспомнить, когда вообще в последний раз входила в комнату с плитой и холодильником, и где у неё лежат тарелки и приборы, парень уже сообразил лёгкий завтрак и накормил её супом.*

*Так и начались их отношения. Уже спустя четыре месяца бармен переехал в холостяцкую квартиру девушки, заполнив привычное пространство заботой и вниманием. Рита не стала работать меньше, наоборот – нахлынувшее вдохновение помогло ей проявить свои таланты во всех гранях. И... переехать в большой город, где только четыре месяца спустя к ней присоединился парень. Простой бармен тоже оказался непрост, а с большой мечтой – стать шеф-поваром. И всего за три года сумел осуществить её – с Ритиной поддержкой. Готовит он не только на работе, но и дома, ведь нужно заботиться о здоровье любимой женщины. И даже сегодня, через несколько лет совместной жизни, Рита искренне недоумевает: «Почему я должна знать все его привычки? Пусть лучше он знает мои. Тем более, что я всегда готова помочь ему и поддержать все его намерения. Мы идём к своим мечтам вместе».*



Вот и получается: пока одни мужчины умеют лишь требовать и критиковать, другие вкладываются в отношения по принципу: «Это моя женщина, и я буду о ней заботиться». И стратегия, избранная вашим избранником, говорит лишь о том, каков на самом деле его внутренний мир. А пока мудаки разбираются в собственном внутреннем мире, мы перейдём ко второй части...

## Часть 2

# НОЧЬ, КОГДА ВСЁ ИЗМЕНИЛОСЬ

*Когда ум не может помочь*

В ту ночь мне не спалось. Никак не шёл из головы бывший. Наши пути уже давно как разошлись, но всё равно с завидным постоянством он появлялся на горизонте: то через общих знакомых, то сообщением в соцсетях, то даже на пороге с неожиданным визитом. Вряд ли он сам понимал, чего хочет, но говорил сладко, вежливо слушал и склонял голову в молчаливом согласии. А я припомнила всё: и то, как чуть раньше он предлагал «вспомнить былое», но держать наши встречи втайне; и то, как рассказывал друзьям: «Хотел бы прекратить с ней общение, но не могу – есть финансовые подвязки»; и даже тот дивный момент, когда, целуя меня на прощание утром, вечером шёл на свидание с другой.

Я чувствовала себя то собачкой из «Игры в ниточку», то мышью, которая «плакала, кололась, но продолжала есть кактус». И вот сегодня он снова говорил что-то невнятное, но с подспудным посылом: «Мы так давно знакомы. Я всё ещё одинок, ты, наверняка, тоже, так давай согреем друг друга хоть ненадолго». Никак не возьму в толк: почему мужчины всегда уверены, что нам так сложно найти им замену? И не имеет значения, что он месяцами не писал и не звонил, в его воображении вы сидите у окошка, мнётся в руках платочек и сквозь капли дождя тоскливо смотрите на дорогу, мечтая увидеть его. А хуже всего то, что часто они правы, и девушка грустит по прошлым отношениям либо пока в её дом не ворвётся с букетом и криками «Да заждался уже!» прекрасный

принц, либо пока не закончатся запасы грусти (а у некоторых склонных к меланхолии особ они просто неиссякаемы). Но в ту ночь я грустить не собиралась и задалась важнейшим на данный момент вопросом: «Как мне освободиться?»

В лучших традициях психоанализа ответ пришёл во сне. В обход дедушки Фрейда и извечной сигары (что иногда и не сигара вовсе) я увидела большого сильного мужчину с крыльями, спустившегося ко мне с неба, взявшего в объятия и поднявшего с собой ввысь. Хотелось бы назвать его ангелом, но смущал тот факт, что невозможно было увидеть лицо. И хотя вся нижняя часть тела впечатляла пропорциями, как я ни старалась, не могла разглядеть ни чёточки выше груди – всё было покрыто густой тенью. Он поднимал меня выше и выше и держал очень крепко. Затем на небе вспыхнула молния и озарила его лицо... лицо демона, искажённое злобной ухмылкой. Я попыталась вырваться, просила отпустить меня, но мужчина держал, повторяя мягким и вкрадчивым голосом: «Не отпущу. Ты мне нужна. Я тебя люблю». И вот здесь такой же яркой молниеносной вспышкой мне пришлось в голову спросить: «Если любишь – покажи сердце». И мой ангел-демон, скривившись, проникает рукой в грудь и достаёт оттуда совершенно гнилой кусок, некогда бывший сердцем. И кусок этот рассыпается в прах просто в его руках. Я отталкиваю его и на удивление легко освобождаюсь, а он... отпускает. Потому что знает: теперь, когда я увидела правду, лживые слова меня не удержат.

Проснувшись утром, я точно знала, что освободилась.

Какие бы речи не пытался толкать мужчина, сколь бы дружелюбным он не казался, моя сущность будет смотреть вглубь, в самую душу. Руководствуясь принципом: выбирайте любимого так, словно вы слепы. Насколько всё просто: чтобы понять, что он за человек, попросите его показать сердце. Тем более, что в жизни это состояние выражается наипростейшим языком – действиями.

## Почему мы всегда выбираем не тех

Читательницы часто задают мне вопросы:

- *Что это за элемент (X) в самодостаточной, опытной женщине, побуждающий повторять губительные отношения раз за разом, и каждый последующий партнёр ещё хуже, ещё хитрее, ещё наглее и нищеброднее во всех отношениях?*
- *Надоело прыгать на «граблях», вот и интесуюсь: что во мне притягивает именно такого мужчину (каждый раз похожего). Что заставляет его поступать со мной таким образом.*
- *Меня угнетает, что мне нравятся только те парни, которым от меня нужна лишь постель. Иногда они в принципе даже и заинтересованы в серьёзных отношениях, но от меня хотят именно одного. Иногда вот даже подумаешь: ну наконец-то мне понравился кто-то хороший. А потом оказывается, что снова здор<sup>о</sup>во. Если такая ситуация повторяется, значит причина во мне.*



Действительно, ответ есть. Но сперва, без долгих прелюдий, я дам вам единственный вопрос: «Пытались ли вы когда-либо заслужить любовь?» И сама же рискну на него ответить: скорее всего да. Ведь женщины иного склада, увидев данную книгу, только пожали бы плечами и сказали нечто вроде: «Не любит мужчина? Ах, какая жалость. Поехали лучше в Танзанию, диких животных спасать. Или хотя бы на лианах кататься. Нужно остепениться? Нет, не слышала».

***Правила приличия, – усмехнулась я, – это наука о том, как максимально облегчить жизнь окружающим, тем самым испоганив её себе. А главное – они находятся в коренном противоречии со всеми природными инстинктами.***



Л. Лузина «Я – Ведьма»

О таких женщинах говорят: «Она слишком многое себе позволяет», «Она неудобна, непредсказуема, её невозможно контролировать». Такими женщинами восхищаются, их же боятся – ведь они действительно способны на всё: бросить работу, дом, уехать по зову сердца. Они не размениваются на то, что им неинтересно. Одиноки ли они? Иногда. Но лишь потому, что не предают себя и свою мечту ради того, чтобы остановиться и просто быть с мужчиной. Но если уж их любят, то всей душой – потому что понимают: она может прожить и одна. И не простит предательства. Ей нужно соответствовать. В чём их секрет? Они принимают себя полностью. Они ПОЗВОЛЯЮТ СЕБЕ быть настоящими: весёлыми и грустными, добрыми и злыми, прощать и любить, но также мстить и ненавидеть. Нет, они не истерички, но они признают свои чувства и эмоции. Они прислушиваются к собственной душе и ощущениям больше, чем к словам других людей. Именно эту внутреннюю свободу мудачи называют «позволять себе многое», ведь они не выносят женщин, которыми нельзя манипулировать.

Но таких женщин крайне мало. В большинстве своём мы живём мечтами о большой и чистой любви на сеновале и без кузнеца. Но почему-то сеновал случается гораздо чаще, чем любовь. И партнёры, хоть и разные на вид, оказываются одинаковыми по сути. И зачастую тому есть вполне конкретная причина...

**Если в вашей жизни попадают не те мужчины, обратите внимание, кого вы себе заказывали. Потому что мы действительно получаем лишь то, что сильно хотели.** Даже если забыли об этом своём желании, даже если давно уже желаем другого, даже если не осознаём, что когда-то просили у жизни именно то, что имеем сейчас (даже если это звучало как шутка в беседе с подругами: «Да зачем мне мужчины! Я и сама со всем справлюсь!»).

Моя подруга Инга пришла вся в слезах. Её парень явился домой и честно сказал: «Прости. Не моё это. Нужно расходиться». Она плакала у меня на кухне и спрашивала, за что ей это. Совершенно забыв, как совсем недавно говорила: «Господи, как я хочу

нормальных отношений, хоть ненадолго! Замуж всё равно пока рано, так хотя бы для передышки, чтобы снова почувствовать себя женщиной!» И она получила, что хотела: хорошего парня и уютный дом, но ровно на полгода. Кто же знал, что со временем она захочет большего?

Но свой же заказ не обманешь. Вспомните, чего вы желали несколько лет, год или полгода назад и каких отношений ждали. Будьте честны сами с собой: хотели вы денежной поддержки, жаркого секса, мужчину, который будет постоянно рядом, на диване или просто «плюс один» на все случаи жизни. И, прежде чем двинуться дальше, задайте себе следующий вопрос: «Чего я хочу сейчас?» Чтобы не перепутать стремление получить передышку от мудаков с желанием строить настоящие отношения, а острую тоску по теплу и ласке с готовностью встретить свою половинку.

Конечно, вы можете воскликнуть в ярости (и будете правы): «Я не заказывала, чтобы он бросил меня одну с двумя детьми!» Но прежде чем обвинять во всём только мужчину, **подумайте над следующим.**

### Какие внутренние установки в вас живут?

Уверены ли вы, что лишь женщина знает, как правильно воспитать ребёнка? Или всегда подспудно ждёте, что «нет, он всё-таки бросит». Или верите, что мужчина, как телёнок: сам решение не примет – его нужно настойчиво вести в светлое будущее. А потом вдруг оказывается – есть у него и мысли, и чувства, и желания. Только никто с ними не считается. Вы бы могли так жить? Вот и он не смог.

*Алина всегда знала: мужчины ненадёжны. Её научил этому пример матери и старшей сестры. Как ни старались они построить отношения, партнёры рано или поздно сбегали. И ладно, если просто уходили, так нет же – иногда выносили*



*из дому деньги, а один раз бывший кавалер забрал даже диван, ковёр и старый телевизор. Будучи ещё совсем юной, Алина решила – никому не позволю так поступать со мной. А когда выросла, закончила институт, хорошо выучилась, нашла престижную работу, не девушка – умница. Да ещё и красавица – все одноклассники шеи сворачивали.*

*Когда на Алине женился молодой бизнесмен, для всех это казалось логичным. Внешне они выглядели идеальной парой, мужчина окружал её заботой: подвозил на работу, забирал вечером, помогал по дому и откладывал деньги на общий счёт в банке. А когда девушка забеременела, заботился, чтобы у неё было всё самое лучшее: витамины, отдых, врачи. А в новорожденной Марте вообще души не чаял. Стал работать ещё больше, ведь большая семья – большие расходы.*

*Тем не менее, день ото дня Алина становилась всё подозрительнее. Каждая минута мужа, проведённая не с ней, казалась ей изменой. Она встречала его скандалом и так же провожала на работу. Она открыла собственный тайный счёт и копила деньги, внутренне настраиваясь: «Ведь скоро он меня бросит». Естественно, так и произошло. Не сразу. Муж сопротивлялся два года, пытаясь доказать, что любит. Но в конце концов сдался. Сейчас живёт с молодой любовницей и мечтает, что бывшая жена хоть изредка разрешит ему видеться с дочкой. Сама же Алина плачет вечерами подруге в жилетку и повторяет: «Я же знала, что так будет, знала. Мужчинам верить нельзя».*

Если вы узнаете здесь собственные мысли – срочно за работу. Подобные настроения способны разрушить любой союз и основательно попортить жизни вам и вашим детям. Как максимум – поработайте с психологом. Как минимум – найдите в интернете специальные тренинги. Например, Екатерины Андреевой, о том, как избавляться от негативных установок прошлого и кардинально менять жизнь.

## Были ли ваши отношения изначально серьёзными?

Бывает так: встретились, увлеклись друг другом. Вначале лёгкий флирт, потом ни к чему не обязывающая игра в любовь. Или даже случайное знакомство, алкоголь и – вдруг проснулись в одной постели. А потом раз – беременность. Или родители давят. Или соблазн приданым. И сперва мужчина поддается дурману, а когда приходит в себя – уже поздно: на пальце кольцо, в паспорте штамп, а самого его заперли в темницу брака. Вот он живёт в ней год, два, три, вынужден держать ответственность – сперва за вас, затем и за детей. Отказываться от желаний ради семейного блага. А затем... не выдерживает и уходит. А как ещё может поступить человек, который изначально не был готов (и, главное, не желал) расстаться со своей свободой ради вас? По сути, у него только три варианта:

- порядочно тащить ляжку и умереть в молодом возрасте из-за онкологии или сердечного приступа (выбор слишком хороших мужчин);
- жить с вами, но бегать по другим (как поступает мудаки);
- быть честным с собой и женщиной и просто уйти из семьи.

**Есть большая разница между женщиной,  
имитирующей отношения,  
и женщиной, который просто взяла,  
что само шло в руки (то есть вас),  
а затем оказалось, что он  
просто к этому не готов и не знает,  
что с вами делать.**



Как бы ни было обидно и больно, в таких случаях уход – лучший вариант для обоих. Как и наиболее сложный, ведь мало что может ранить больше очевидной истины: Я ЕМУ НЕ НУЖНА. Той самой простой истины, которую наше эго упрямо отказывается замечать. Потому что больно. Но именно она приносит освобождение:



«Да, я ему не нужна. Так бывает. Как и мне не нужны многие. Зато теперь можно встретить своего человека».

Поэтому прежде чем злиться и винить себя, его или весь мир, давайте заглянем ещё глубже. В источник.

## Как мы себя теряем?

А теперь каждая из вас, кто читает эту книгу, задайте себе вопрос: **«Пыталась ли я заслужить любовь? Отказывалась ли я от своих желаний ради мужчины? Жалела ли я об этом?»**

У каждого живого существа на свете есть потребность в любви. Не только смотреть милые видео с котиками и лисичками, тискать енотов в контактных зоопарках, но и знать, что тебя всегда подержат, поймут и будут любить несмотря ни на что. Любить – так же естественно, как и дышать. Но с самого детства нас приучают к иному:

- «Плохая девочка, ты расстроила папу. Сегодня останешься без сладкого»;
- «Снова двойка? Вот как тебя любить после этого?»;
- «Ты нахамила тёте Клаве? Хорошие девочки так не поступают. Ты меня разочаровала».

И ты сидишь в углу, грызёшь сухарик и на всю жизнь усваиваешь урок: чтобы тебя любили и принимали, нужно быть хорошей. А значит – принимать навязанные правила поведения. И ничего, что перед этим папа сам тебя обидел, двойки бывают у всех, а тётя Клава пристала к тебе сдо невозможности глупыми расспросами. Нужно терпеть, улыбаться, сжав зубы, играть приятную роль – только так тебя будут любить близкие люди. Нужно поступить не туда, куда хочется, а туда, куда нужно, ведь «родителям виднее». Быть как все, не высовываться, смеяться не слишком громко, плакать, чтобы никто не видел. И ни за что и ни при каких обстоятельствах не разочаровывать родителей. Ведь кто ещё тебя полюбит, дурочка?

Так думает маленькая девочка, и так подсознательно поступает уже взрослая женщина, когда встречает Того-Самого-Ненаглядного. Любимый злится, когда я слишком ярко крашусь? Прости, дорогой, больше не буду. Его раздражает, что на каблуках я медленно хожу? Отныне – только кроссовки. Ни на секунду не хочу казаться выше тебя. Он говорит, что между успешной девушкой и хозяйкой в доме всегда выберет хозяйку? Отменяю все рабочие планы и записи к косметологу, а вместо них начинаю штудировать книги по домоводству. Только хитрость в том, что чем больше подстраиваешься, тем больше у мужчин возникает запросов. Если вчера ему было достаточно готовой еды в холодильнике, то сегодня он требует её на плите, а завтра скажет: «Если на столе не стоит разогретая тарелка», значит, еды в доме нет. А ты молчишь и улыбаешься, чувствуя, как твоё «Я» медленно растворяется в попытках заслужить любовь. Хотя любовью там и не пахнет. Так происходит, когда мы пытаемся сохранить хотя бы «дружбу» с теми, кого любим. Когда приходится сдерживать и злость, и ревность, и желать им счастья, понимая, что внутри всё кипит и воет, накапливается и отравляет вас же изнутри. Так происходит с каждой, когда мы пытаемся соответствовать, играть роль, поддавшись чужим правилам.

LOVE



Каждый раз, ведя себя подобным образом, улыбаясь, когда хочется плакать, и, глотая обиду, вместо того, чтобы постоять за себя, мы разрушаем связь со своей душой. И теряем целостность. Как следствие, начинаем искать не любовь и родственную душу, а отношения. И всегда ошибаемся. Потому что в основе отношений, созданных таким образом, лежит страх одиночества, неспособность увидеть истинное лицо партнёра, надежда исправить ошибки прошлого в новых отношениях, отказ принять себя во всей полноте хороших и плохих качеств, страх вступать в конфликт (отстаивать свои границы), идеализация понятия «любовь», желание быть спасительницей, завышенные требования к себе, неправильное отношение к собственной сексуальности

(замещение близости духовной близостью физической) и прочее. Иными словами:



### ***Женщина с потерянной целостностью – открытое приглашение для мудаков***

Она будет верить его словам, держаться за возлюбленного любой ценой, молчать, когда нужно бы послать его подальше, и постоянно комплексовать, что делает для него недостаточно и не так. И, конечно же, не зря. Ведь следствие потерянной целостности – заниженная самооценка и нескончаемый круговорот мудаков в отдельно взятой жизни.

*Когда-то Оля считала себя красавицей: длинные ноги, тонкая талия, совершенно модельная внешность и идеальный вес – 53 килограмма. Богатый отец, мать-знаменитость, солидный счёт в банке придавали ей уверенности в каждом дне. Когда девушка распускала волосы и надевала короткое платье, любой мужчина в радиусе километра мог стать её за минуту. Подумать только, раньше она легко управлялась с несколькими кавалерами в одночасье! Но мало кто знал, что в то же время Оля болела булимией. И её идеальный вес – не что иное, как постоянное отторжение: еды, удовольствий и самой себя, постоянно критикуемой «идеальными» родителями.*

*Бой-френда она тоже выбрала под стать привычке: богато-го, красивого, уверенного в себе и... постоянно критикующего её. В какой-то момент парень решил, что Оле не мешало бы похудеть и пригрозил расставанием, если девушка не сбросит ещё несколько килограмм. Больше всего на свете она боялась нарушить хрупкое ощущение счастья и яростно бросилась на борьбу с лишним весом, который, по всем законам психосоматики, тут же начал стремительно прибавляться.*

*Сегодня Оля весит на пятнадцать килограмм больше и яростно себя ненавидит. Она живёт с постоянным ощущением, что ей нужен хоть кто-то: хромой, косой, горбатый,*

но только бы с ней. Лишь бы люди на улице не видели её одну, ведь в каждом таком взгляде Оле читается осуждение. Отчаянно держась за очередного партнёра, она готова худеть, полнеть, молчать, полностью проникаться его интересами, прогуливать работу, чтобы выгулять его собаку... И всё ждёт, когда ей скажут заветное: «Люблю». А слышит лишь: «Ты совсем неуравновешенная. Между нами всё кончено».

Если вам не хватает сил, чтобы взять и измениться ради себя, подумайте вот о чём: **всё, что делает женщина, она делает для своих детей.** Как говорится: хорошие дети – хороший папа, плохие дети – плохая мама, потому что выбрала плохого папу. В педагогике есть давно известный факт: «Воспитания не существует, существует только личный пример». Образ жизни, мышление, убеждения, ценности – всё это женщина передаёт дальше. Но если физические параметры жизни ребёнка, подрастая, способен изменить, то на изменение укоренившихся психологических установок потребуются годы самоосознания и десятки визитов к психологам.

Поэтому сейчас я хочу, чтобы вы осознали, признались себе и развесили в каждом уголке своего дома напоминание с фразой:

**«Каждый день, который мы растрачиваем на отношения с недостойным мужчиной, мы крадём у счастья и благополучия собственных детей».**

Каждый раз, когда мы отказываемся от своего «Я», терпим хамство, неуважение, жертвуем собственными интересами в угоду самовлюблённым болванам-мудакам, мы даём своим реальным или будущим детям пример саморазрушительного поведения. Поведения, которое прописывается едва ли не на генном уровне и глубоко впечатывается в сознание. В результате которого получаем целые поколения женщин с одинаковой судьбой и детей, чьё будущее уже сейчас легко предсказать.

Каждый раз, когда мы плачем по ночам, заедаем горе тортиком, топим его в вине и жалеем себя, вместо



того, чтобы совершенствоваться физически и духовно, мы крадём у детей достойный пример для подражания. И не имеет значения, есть ли у вас семья, дети или вы только планируете их, следует признать, что их счастье и благополучие в будущем напрямую зависит от вас. Поэтому, если вам сложно любить себя, заботиться о себе, учиться наслаждаться жизнью ради себя самой, делайте это хотя бы ради них.

*Галина вышла замуж совсем юной, на втором курсе университета. Красивая, стройная, она нравилась всем парням потока, но выбрала того, который заботился о ней больше остальных. Каждый день она светилась от счастья, вкушая завтраки в постель и наслаждаясь ежевечерними прогулками за ручку. А когда родился Денис, муж окружил её двойной заботой, следя, чтобы любимая всегда высыпалась, и часами качая ребёнка, пока Галина наводила красоту в салоне. Их размеренную жизнь разрушил несчастный случай. Подрабатывая на стройке в ночную смену, любящий муж упал в котлован и оказался присыпанным землёй. Его нашли только к обеду, когда бригада отправилась на пересменку. Галина осталась одна с ребёнком на руках: без работы, денег и с полным непониманием, как жить дальше. Последующий год женщина помнила с трудом: дневной ступор, ночные слёзы, попытки наладить личную жизнь и постоянные разочарования – едва узнав о ребёнке, кавалеры быстро испарялись с горизонта. И с каждым днём Галина всё больше видела в сыне не отраду, а досадную помеху личной жизни.*

*Поэтому, едва в её жизни появился бывший военный и нынешний начальник охраны, женщина ухватила за него, как за соломинку. Мужчина пришёл в дом гостем, но быстро остался в нём хозяином, относясь к Денису, словно к досаждающему домашнему животному: мог позвать и угостить конфеткой, а мог и пнуть под плохое настроение. Когда спустя год Галина родила ему дочь Оксану, новый муж первое время забавлялся с ней, как с диковинной зверушкой, но с каждым месяцем становился всё строже. И совсем скоро в семье появилось новое*

*правило: в этом доме работают только дети. В обязанности Дениса и Оксаны входило всё: от мытья полов до готовки еды. Иногда к ним подключалась и Галина, а сам супруг проводил время либо на диване, либо с друзьями, а заработанным деньгам находил единственное применение: по несколько раз в год ездить с Галиной в отпуск на экзотические острова. И пока в доме разваливалась старая и ветхая мебель, сквозило из всех щелей, обои свисали пожелтевшими лохмотьями, а дети оставались предоставленными сами себе, взрослые наслаждались отдыхом в лучших гостиницах с угождающей прислугой.*

*Годы шли, и муж всё чаще заговаривал о сыне. Желание родить наследника стало настолько навязчивой идеей, что Галина решилась – несмотря на то, что уже перешагнула рубеж сорока лет и на регулярные мелкие недомогания. Пытаясь угодить мужу во всём, она сумела ублажить и тут – мальчик Дима родился здоровым и крепеньким. Только и здесь радость отца была недолгой – оказалось, что карапуз несанкционированно кричит ночами, нарушая чуткий сон главы семейства. Соответственно задача вовремя затыкать Диме рот легла на плечи Галины, Оксаны и Дениса – лишь бы папа мог выспаться. Но с каждым днём выспаться дома оказывалось сложнее, и благоверный начал пропадать ночами, иногда появляясь под утро, а в иные дни не приходя вообще. Совладать с перепадами его настроения было невозможно, а однажды за отказ дочери помыть посуду сию же секунду он схватил её за волосы и долго кричал, угрожая разбить лицо.*

*Жизнь Галины превратилась в бесконечную череду ожиданий, слёз и... регулярного курортного отпуска. Пока дом разваливался на части, она, как могла, укрепляла семейный союз на островах. Пока однажды вечером с телефона мужа не поступил звонок. Но вместо привычного заказа «чего хочу на ужин» Галина услышала женские стоны. И ещё долго сидела на полу, вслушиваясь в звуки, исходящие из телефонной трубки (а ведь три года назад пришлось впервые узнать об измене). Галина решилась: собрала вещи мужа и выставила их за порог.*

*Но главе семьи такое решение пришлось не по вкусу. Всем своим могучим телом он навалился на дверь и молотил по ней руками и ногами до тех пор, пока не сорвал её с петель. Затем оттолкнул Галину, прошёл в комнату, вынул из семейной казны все деньги, милостиво оставив лишь две тысячи на жену и троих детей и гордо удалился, пнув на прощание сломанные доски.*

*Три недели Галина собирала по кускам себя, дом и оставшуюся семью, а также силы и документы для развода. Пока Дима сопел в кровати, Денис чинил дверь, а Оксана защищала мать от стрессов, пресекая все попытки отца возобновить общение. Но на двадцать второй день он гордо появился на пороге с официальным заявлением: «Ты что, дуручка, не поняла, что это был розыгрыш? Чтобы ты задумалась над тем, что может случиться, если ты не похудеешь». В лично моей идеальной вселенной любой здравомыслящий человек при этих словах спустил бы наглеца с лестницы. Но оставшаяся без финансовой поддержки мать троих детей приняла его обратно. На радость маленькому Диме, ещё не подозревавшему, что пройдёт несколько лет, и ему точно также начнут вколачивать простую науку: в этом доме дети должны работать в качестве obsługi Его Величества.*

Если бы Галина хоть на секунду отбросила страх одиночества, она рассталась бы с мужем уже после первой его ссоры с пасынком. Не говоря уже о полном отсутствии заботы о доме, в котором они все живут. Ночто-то мне подсказывает: даже изгнав одного мудака, она снова нашла бы такого же. Как считаете, почему?

## **Кого мы себе выбираем или «все они одинаковые»**

Есть ли в вашем окружении женщины успешные, красивые и холёные, но при этом крайне несчастные в отношениях? Такая женщина может прекрасно продвигаться в карьере, руководить

целым штатом сотрудников, но отдельно взятый мужчина будет орать на неё за невовремя помытую посуду. Или может даже оставить её одну на празднике и уйти на прогулку, «потому что ему скучно». Казалось бы, почему она его терпит? Ведь вполне может найти себе десяток мужчин: лучше, умнее, заботливее. Но почему-то держится за того, кто позволяет себе унижать её день за днём. А если и расстанется с ним ради нового, тот оказывается таким же или ещё хуже.

Есть один секрет: мужчины, как собаки. Нет, не в том плане, что волочатся за каждой €у... юбкой и лижут себе зад. А в том, что обладают невероятным, почти звериным чутьём. Каждый из наших сильных и смелых друзей прекрасно чувствует, если женщина брезгует им в постели, пытается «охомутать» или неуверенна в себе. Последний пункт особо важен. В процессе эволюции мужчины достигли невероятного искусства в нахождении неуверенных женщин и манипуляций ими (хотя лично мне такое эволюционное достижение кажется весьма сомнительным). Притом для эффективной манипуляции много ума не надо – достаточно лишь знать болезненные точки и регулярно на них давить.

Если вы считаете себя плохой хозяйкой, никудышной любовницей, обладательницей кривых ног или большой попы – всё это рано или поздно обернётся против вас. Потому что неуверенность в себе (иными словами, низкая самооценка) – главная причина, по которой мы притягиваем не тех мужчин. А порой и проводим с ними целую жизнь, жалуясь подругам, снимая побои, работая за троих в две смены на одну зарплату, но так и не уходя в свободное плавание. Казалось бы, что в этом сложного? А нет, что-то внутри глохнет и держит. И мы продолжаем ходить на нелюбимую работу, сидеть в четырёх стенах вместо путешествий и жить с мудаком.

***Представьте, что жизнь – огромный фуршет.  
Шведский стол, на котором можно выбрать любое блюдо  
(читай – любого мужчину). И единственное условие,  
чтобы блюдо получить – уверенность в том,  
что ты этого достойна.***





Ведь у каждого стола свой контингент: со своей манерой одеваться и разговаривать, с определённым кругом тем и привычек. И чтобы есть то же, что и они, нужно чувствовать себя комфортно рядом с ними. Чем вы будете питаться в таком случае? Возьмёте лобстера в лимонном соусе, медальоны из телятины, классические пиццу/суши или шаурму на одноразовой пластиковой тарелке? Какие мысли будут биться в вашем мозгу: «Я хочу попробовать эту изысканную кухню и, значит, пойду туда» или «Ну куда я попрусь? Они все такие холёные, такие ухоженные, говорят на незнакомые темы... Лучше я тут в уголке постою, пожую что попривычнее»? Подход, который вы выберете, точно соответствует вашему поведению по поводу мужчин. Потому что страх нового присущ каждому. Но переступить его может тот, кто верит: он этого достоин. Вот мы и добрались до вопроса самооценки и уверенности в себе. И я позволю себе остановиться на нём поподробнее.

Низкая самооценка – бич современности. На её понижением активно трудятся косметическая промышленность и гляцевые журналы, создающие эталоны красоты и убеждающие мужчин, что именно так должны выглядеть женщины. Нам внушают, что морщины – это некрасиво, что после родов обвиснет грудь (о ужас-ужас!), что немытая голова сродни апокалипсису и что ни один мужчина не позарится на женщину с отсутствием эпиляции. А мы верим и превращаем свои дни в бесконечный марафон: работа (ещё одно модное внушение: современная женщина обязательно должна работать – мы же эмансипе), косметический салон (даёшь бой морщинам) и напряжённые попытки обаять ЕГО. Притом, под «обаять» имеется в виду огромный боевой арсенал: от готовки экзотических блюд до не менее экзотических танцев вокруг недавно установленного дома пилон. Да, постоянное развитие – обязательное условие принципа «претендуешь – соответствуй». Но сколько женщин игнорируют все свои достоинства, упрямо повторяя: «я ничтожество».

Нет, вы не подумайте, что я – фанат небритых подмышек, целлюлита и запаха изо рта. Но во всём нужно знать меру. Да, мы живые люди и тоже устаём. Иногда нам лень делать укладку.

Иногда забываем о маникюре. А бывают дни (только мужчинам не говорите), когда выбираешь бельё по принципу «удобно», а не красиво. Но даже с невымытой головой, облезлыми ногтями и в старых бабушкиных панталонах а-ля Бриджит Джонс некоторые барышни умудряются с лёгкостью знакомиться с мужчинами и всерьёз увлекать их. В то время как другие, пока не наведут полный марафет, принципиально из дому не выйдут. Даже выносить мусор. Даже ночью. Даже в чужом городе. А теперь попробуем подумать, почему каждый наш следующий мудак похож на предыдущего? Наверное, стоит признать честно: мы сами их выбираем. У каждой из нас в сознательной части психики нарисован образ идеального мужчины: честного, верного, красивого, щедрого – ну и далее по списку.

**Но вот в тёмных глубинах подсознания этот желанный ПРЫНЦ совершенно другой – некое отражение наших страхов и убеждений.**



И мы всегда выбираем его. Как будто чья-то злая шутка положила на поднос с конфетами немножечко дерьмеца и завернула его в такую же блестящую обёртку. Уверена, вы знаете, к какой именно конфете на подносе каждый раз тянется ваша рука. В то же время, у этой начинки «с сюрпризом» есть даже свои оттенки вкусов. Итак, **каких мужчин выбирают неуверенные женщины?**

**Недоступных.** В нашем хит-параде они занимают первое место. Мужчина недоступный может быть либо глубоко женатым, либо строгим начальником, либо знаменитостью, чьи гастроли в вашем городе раз в пятилетку, либо даже придуманным образом. Всех их объединяет одно – с ними невозможно построить отношения. Наверняка, вы знаете женщин, думающих иначе. Они годами ждут, надеются, верят, отвергают поклонников и строят дома алтарь своей недоступной любви. Возможно, в нижних ящиках

комода они даже хранят памятные сувениры: ленточку от букета, билет из совместного похода в кино, засушенный цветок «тот-самый-первый-подаренный» и многие другие мелочи. Они живут воспоминаниями и мечтами, либо в прошлом, либо в будущем, но отказываются открыть глаза и увидеть себя в настоящем. Живущих согласно девизу: «Плакать и страдать ночами – да. Семья и дети – нет. Редкие встречи в его свободное время – да. Выходные и праздники вместе – нет». Можете распечатать этот лозунг и повесить на холодильнике, чтобы видеть каждый раз, когда заедаете печаль мороженым. Только не забудьте дописать внизу: «Спонсор моего выбора – неуверенность в себе». Может, подвигнет на изменения.

Делая выбор в пользу мужчин недоступных, вы сигнализируете: я боюсь по-настоящему близких отношений. Мне легче и комфортнее знать, что отношения как бы есть, но в то же время их как бы нет. Вы боитесь, что недостаточно глубоки, интересны и сильны, чтобы удержать возле себя по-настоящему заинтересованного мужчину. И предпочитаете играть в постоянное ожидание своего идеала.



***Развивайте себя. Открывайте свои таланты, возможности. Осознайте свою ценность и то, что вы можете дать мужчине. И рискните осуществить это на практике.***

**Эмоционально холодных.** Пусть даже внешне кажется очень горячим. Он может остро реагировать на любые действия по отношению к собственной персоне – обижаться, топать ножкой, злиться и бить посуду. Но его не выведет из равновесия что-либо, связанное с вашими переживаниями. Ему совершенно безразличны чувства других. Ходит с гордым видом, пленяет надменным взглядом и транслирует женщинам послание: «Ледяные тиски сдавили моё сердце. Требуется отзывчивая и добрая девушка, чтобы растопить лёд и спасти меня». Особенно чутко эту частоту улавливают девушки с заниженной самооценкой и мечтой, что их усилия оценят. С привычкой заслуживать любовь. Только вот

холодный тип способен лишь принимать всё хорошее как должное и критиковать, если что не так.

*Именно такой мужчина попался моей знакомой Нине. С первых дней отношений девушка пыталась произвести лучшее впечатление: дом у неё блестел, еда подавалась вовремя и только такая, как он любил, кошку отдала друзьям – нового возлюбленного раздражала её длинная шерсть на одежде. При этом мужчина был душой компании, весёлым балагуром, кладезем анекдотов и заводилой большинства развлечений. Он громко смеялся, сыпал остротами, а когда злился – метал громы и молнии. Прямо-таки мужчина-огонь!*

*В какой-то момент Нина поняла, что постоянно ищет его одобрения.*

- Дорогой, меня сегодня повысили.*
- Отлично. Теперь будешь тратить меньше моих денег.*
- Милый, красивую я картину нарисовала?*
- Что ты тратишь время на ерунду? Иди, лучше, ужин приготовь.*

*Он умудрялся сохранять полное хладнокровие в любых насущных вопросах, если только они не рушили его планы. Оценить вкусный ужин или отремонтировать кран – это не к нему. А разозлиться и отругать девушку из-за плохой погоды, отмены велопогулки с друзьями или непостиженных носков – всегда пожалуйста... И, что самое интересное, Нина терпит и молчит. И всё верит, что нужно ещё чуть-чуть постараться, и его сердце точно оттаёт. Похвалил же он два года назад её новое платье.*

Естественно, не дождалась. И лишь через несколько лет случайно узнала: новая жена точно так же пляшет под его дудку. И ни одна из них не превратила в жизнь один простой принцип:

***Полюбите себя так, как хотели бы,  
чтобы вас полюбил мужчина.***



**Пассивных.** Ирония в том, что в реальной жизни пассивных мужчин очень мало. Исторически сложилось так, что пассивные особи либо съедались саблезубыми тиграми, либо убивались ~~об-стену~~ соседями-завоевателями, либо вымирали от голода. Иными словами, гены пассивности должны бы исчезнуть за миллионы лет эволюции. Поэтому единственное оправдание пассивности мужчины в отношениях выглядит так: «Конкретно вы ему неинтересны». И пока вы ждёте его решения или хотя бы звонка, он едет на отдых с девушкой, которую хочет добиваться. По тем или иным причинам.

Но если вы постоянно выбираете пассивный типаж, стоит хорошенько поразмыслить почему. Возможно, вы боитесь мужчин решительных и желаете полностью контролировать свою жизнь (в таком случае вам стоит проработать свою «зависимость от независимости»). Или же вашим воспитанием привито, что «мужчина, лежащий на диване» – норма, и других искать не следует. А, может, вы не знаете своей женской ценности и уверены, что не в силах подвигнуть мужчину на подвиги. А потому решаете подать себя на блюдецке с яблочком во рту сами? В то время, как достаточно понять одно:



***Когда мужчине нравится женщина,  
в нём появляется до озверения много энергии,  
чтобы совершать поступки ради неё.***

Так разве вы не считаете себя достойной именно такого отношения? Чтобы мужчина и горы сворачивал, и звёздочку с неба доставал. Или хотя бы звонил несколько раз в день, искренне интересовался вашими делами, вовремя вкручивал в доме лампочки и прибивал полочки. Не заводил шарманку о «Ты такая сложная, столько всего для тебя нужно делать», а приезжал и с удовольствием делал. Конечно, считаете. Только не нужно ждать подобного отношения от тех, кто уже сейчас ленится даже встать ради вас с дивана. Оставляйте их лежать и покрываться мхом там же и занимайтесь собой. И сами не заметите, как появится тот, кто захочет украсить вашу жизнь и разделить её с вами.

**Непорядочных.** Я бы даже сказала: патологических мудаков. И причина тому одна: глубоко внутри вы уверены, что должны быть наказаны. За свою неидеальность, нехорошость, непослушность – мало ли какие ещё «грехи» тянутся за вами с детства. А поскольку голодать, носить вериги и истязать себя каждый вечер кнутом под силу только фанатикам, большинство людей находит самый простой способ – наказать себя через другого человека. И чем большую вину вы себе вменяете, тем хуже должен быть партнёр. Оскорбляет – правильно, я и сама так о себе думаю. Требуется прислуживать – отлично, должен же кто-то выгнать из меня лень. Изменяет – да, знаю, женщина я так себе. Бьёт – здорово, дайте два!

А потому прежде, чем вступать в какие-либо отношения, вам обязательно нужно кое-что сделать. А именно – **простить себя**. Это невероятно важно и невероятно сложно, но и очень сильно изменит вашу жизнь. Лично в моей мудаки появились после некрасивого расставания с прекрасным молодым человеком. Он был абсолютно, стопроцентно хорош, а я настолько же самоуверенной и, будем честны, глупой. И рассталась с ним лишь потому, что не хотела видеть у своих детей такой лоб и губы, как у него (на самом деле, я и сейчас считаю, что рожать нужно лишь от мужчины, который привлекает внешне и которого любишь. Но если точно знаешь, что это не твоё, так и голову человеку морочить не надо). Я видела, как ему было больно, оценила, сколько сил ему понадобилось, чтобы полностью прекратить общение. И сама от этого жестоко страдала. А потом жила с подсознательным желанием понести наказание. Это желание сполна исполнили последующие мудаки, которые испарились из жизни в момент, когда я по-настоящему простила себя и решила: «Всё, искупила сполна. Пора двигаться дальше».

***Чем скорее вы себя искренне простите,  
тем скорее ваша жизнь изменится к лучшему.***



Извинить себя гораздо сложнее, чем другого. Тем более, имея дело с мудаками, вы наверняка напрощались их на сто лет вперёд.

И за своё ожидание, и за неуважение, и за регулярный обман. Себя же остаётся только пилить: что недосмотрела, недопоняла, недослужила. Мы осуждаем каждую свою оплошность со строгостью северокаорейского суда и выносим приговоры. Вместо того, чтобы принять и понять причины, сделать работу над ошибками и навсегда изменить поведение. Простить себя значит осознать: на тот момент я не могла поступить иначе (мои душа, тело, эмоциональное состояние хотели именно этого), но сегодня я могу стать другой. А когда вы себя извините, то и наказывать будет не за что. И люди, которые исполняют эту социальную функцию за вас, просто испарятся.

**Доминирующих.** Неуверенная в себе женщина боится принимать решения. Ей кажется, что каждый поступок будет неверным, что её не так поймут, осудят и перестанут любить. Поэтому она пытается переложить ответственность на плечи другого – мужчины. А вместе с тем отдаёт ему право принимать решения и... там-та-рам (в этом месте должны быть фанфары) – власть. Над их общей жизнью и над собой, превращаясь в молчаливую тень. Нормальный мужчина увидит в этом наборе ответственность, мудака – возможность творить, что вздумается. И если первый нуждается в женщине, способной принимать решения вместе с ним (соответственно, уверенной в своих силах), то мудака лишь порадует возможности и воспользуется ею на полную. Так в вашем доме вместо новых окон (потому что в них трещины и постоянно дует) появится навороченная «плазма», а деньги, отложенные на общий отпуск, чудесным образом превратятся в его походное снаряжение: «Лето же, детка! Хочу в горы».



***Признайте за собой право творить  
собственную судьбу.***

Более того, признайте, что вы творите её прямо сейчас: читая эту книгу, получая образование, строя карьеру или же просиживая вечера за просмотром сериала, обедаая на ночь и тратя время

на очередного мудака. Каждая минута вашей жизни создаёт саму жизнь. Даже если отдать эту возможность любящему мужчине, он всё равно вернёт её вам с приблизительной формулировкой: «Я уважаю твоё право на собственный выбор. Поступай так, как считаешь нужным». Но если вручить её мудаку – заведёт в дебри, выбираться из которых будете долго и мучительно.

**Инфантилов.** Обратная сторона медали – маменькины сынки и затюканные мальчишки. Неуверенная в себе женщина пытается реализовать за счёт опеки над ними, доказать себе и миру, чего она стоит – если может превратить хилого мальчика в настоящего мужчину. И пусть даже внешне он капитан Америка, его поступки и реакция на ваши быстро покажет, с кем вы имеете дело.

*Карьера Кристины только начиналась, но резко шла в гору. Заметные успехи в спортивной гимнастике быстро привели её на первые места европейских и даже мировых соревнований. С детства приученная, что успех достигается лишь тренировками, девушка проводила в зале полжизни, а весь мир замыкался на тренере, коллегах и Партнёре. Том самом, от которого она полностью зависела, который должен удерживать и не дать упасть ради них обоих. Тем более, что Кристине всего 16, а он на целых 4 года старше, повидал жизнь и так уверен в себе. И до дома подвозит, и комплиментами осыпает. А она так часто делает ошибки и на каждой тренировке работает на пределе сил: физических и эмоциональных.*

*А тренировки становились всё сложнее. И элементы всё круче. И успеха всё больше. А однажды, успокаивая Кристину после неудачной тренировки, Партнёр её поцеловал. Кристина была уверена: рано или поздно они будут парой. Как и многие другие спортсмены, работающие в связке. И тот поцелуй казался ей судьбоносным. Хотя парень честно предупредил: «Я – сложный человек». Но тут же добавил: «Хотя, раз мы так ладим в парной работе, что может пойти не так?» – и все сложности казались спортсменке по плечу. Да и какие сложности, когда ты молод,*



*зарабатываешь в месяц больше, чем твои родители за год, и весь мир открыт для тебя? Слетать в Милан на шопинг или в Париж на чашечку кофе ни для кого из них не было проблемой. И всё же на первом свидании, после романтического ужина парень заявил: «Я убеждён, что девушка должна платить за себя сама». Не имея ни малейшего опыта в отношениях, Кристина согласилась. А спустя некоторое время к первому убеждению добавились следующие: «Девушка должна заслужить хорошее к ней отношение», «Я не обязан каждый раз встречать тебя с тяжёлыми сумками – моя мама спокойно ездит с ними на метро домой, пока папа занят по работе», «Сначала докажи работой по дому, что достойна от меня кольца» и прочее.*

*Кристина не спешила с близостью, да и организм ещё не был готов: от постоянных тренировок взросление шло медленно – в почти 17 у девушки отсутствовал женский цикл. Но парня данный фактор совсем не смущал, и в каждом путешествии он снова и снова бронировал один номер на двоих, мостясь под общим одеялом и пытаясь склонить девушку хотя бы к оральным ласкам. Кристина воспринимала всё спокойно – эмоции оставались в зале. Новый тренер выжигал их калёным железом, каждый день пытаясь нащупать её болевые точки, комментируя то внешность, то вес, то образование. Последнему доставалось особо, ведь Кристина не собиралась ограничиваться спортом и готовилась стать биотехнологом, что наложило крепкий отпечаток на все отношения с партнёром, который на тот момент уже перевёз девушку к себе.*

*Квартира, которая некогда принадлежала бабушке, до сих пор ею контролировалась. Каждое утро, пока молодёжь ещё спала, в дверь входила мама и приносила контейнеры с тёплым завтраком. А затем несколько часов кряду в соседней комнате тархтела швейная машинка, пока уверенные мамыны руки шили ребятам новые сценические костюмы. Вечерами же в гости частенько заходила бабушка, требующая безраздельного внимания не только к себе, но и ко внуку. Кристине не всегда удавалось соответствовать её высоким запросам, особенно*

*в период сессии, когда за семейным столом присутствовали четверо: бабушка, Партнёр, Кристина и книга по химии. Пожилая женщина выставляла на стол домашнее варенье и постоянно ворчала, что предназначение женщины – ухаживать за мужчиной, а не глупостями всякими голову забивать. И только повторяла внуку: «Не надо, не отрывай её от книг, не мешай быть счастливой». А затем сделала молодой паре незабываемый подарок – свою фотографию с жёстким наказом: «Этот портрет должен висеть в спальне». Наказом, который внук выполнил беспрекословно, уверенный, что бабушка – единственный светоч, ведающий, как им, молодым, будет лучше.*

*Спустя ещё полгода Кристина поняла: она его больше не хочет. Ну вот совершенно. Без криков, истерик и скандалов, без выяснений отношений, без разбора полётов – просто не хочет. Собрала вещи и ушла из дома, где каждое утро тарахтит швейная машинка, а каждый вечер ко сну провожает портрет бабушки. И встретила другого, рядом с которым можно было не доказывать, а просто быть. Но, как и раньше, на ежедневных выступлениях и бесконечных гастролях ослепительно улыбалась в крепких руках Партнёра. Пока однажды, дрогнув мускулами, он не уронил её на пол.*

*Металлический штыр из ноги Кристины вынули через два месяца. Время более чем достаточное, чтобы принять решение уйти со спорта и поселиться в уютной квартирке с заботливым любимым. Бывший партнёр привёз девушке её часть гонорара, вынудив написать при нём расписку о получении. А когда она вышла из больницы, перекрыл ей доступ к общему банковскому счёту и возможность получить на него выплату по страховке. Боли не было – лишь пустота и безграничная усталость, которую до сих пор не может ни заполнить, ни смыть обычная жизнь без спорта.*

Имея дело с инфантильным мужчиной, нужно понимать: либо он всю жизнь будет маменьким сынком, а вы – жалким придатком к нему, либо он попытается найти в вас новую маму: обязательно

бескорыстную и самоотверженную. Но попытки быть мамочкой или даже сравниться по важности с мамой – дело неблагодарное. Ещё и потому, что оперившийся птенец зачастую машет «маме» ручкой, вылетает из гнезда и бросается в омут брачных игр с молодыми и резвыми самочками. А если спросить у себя: зачем было вживаться в роль матери? Позвольте, отвечу. Потому что быть просто женщиной страшно. Да и не понятно: «Как это?»



***Будьте женщиной, а не суррогатом матери.***

Легко сказать «будьте женщиной». А что это значит? Где найти полное руководство по вопросу? Как понять, поступаем мы правильно или нет, по-женски или как-то иначе? Любителей поучать женственности сейчас развелось ой как много! Весь интернет пестрит курсами ведических жён и обучением, как найти высоко-рангового мужчину и требовать с него побольше. Советов столько, что иногда хочется встать и закричать во весь голос: «Господа! Имейте совесть! Женщина – тоже человек». От имени тех, кто был ведической женщиной до того, как это стало мейнстримом (чур меня ещё хоть раз!), и со стороны тех, кто упрямо шагал стезёй карьеры, скажу одно: будьте собой, настоящей.

Плачьте, если вам плохо, смейтесь, когда хорошо. Уважайте свои ритмы – работайте на подъёме, отдыхайте на спаде. Веселитесь в компании, когда желаете общения, уединяйтесь дома с книгой, чтобы набраться сил. Найдите то, что вас вдохновляет, и посвящайте этому время. Познавайте свою внутреннюю Вселенную, расширяйте познания. Экспериментируйте со вкусами, готовьте новые, интересные блюда. Почаще гуляйте, наблюдайте красоту мира и делитесь ею с другими. Занимайтесь собой и оставьте избраннику право и время точно также познавать себя. Поверьте, он и сам в состоянии постирать свои носки, трусы и приготовить ужин. А если вам уж так хочется, то делайте это не с чувством долга, а с любовью и удовольствием. Как и всё в этой жизни.

## Три шага к счастью

Сколько бы слёз ни стоили вам мудаки, вы можете навсегда попрощаться с ними. Для этого понадобится принять всего два решения: **посмотреть правде в глаза и взять на себя ответственность за свою жизнь**. Есть золотое правило: «Ваши отношения плохи настолько, насколько плохо звучит рассказ о них». Расскажите себе вслух, как лучшей подруге: с чего всё начиналось, как развивалось, что происходит сейчас. Если хоть на секунду стало обидно или стыдно – важный сигнал: «Пора что-то менять». Главное, не пытайтесь оправдать себя и партнёра словами вроде: «Звучит, конечно, ужасно, но на самом деле всё иначе». Нет, всё именно так, как звучит. Оправданий быть не может, как не может у истории быть сослагательного наклонения. Всё именно так, как есть – и точка. Осознав, на чём стоите, берите ответственность. Не перекладывайте на партнёра в надежде, что настоящий Мужчина поможет излечиться от неуверенности, стать целостной и счастливой. Извините, он занят – любит свою целостную женщину и детей. И посвящает этому занятию всё свободное время, потому что знает – уверенность младшего поколения закладывается родителями.

И третий шаг: **развернуться на 180 градусов и взять курс на поиск истинной любви. Прежде всего, к самой себе. Потому что научившись любить себя, мы учимся любить других**. И начнём с малого...

### Поднимаем самооценку

Первое, в чём я уверена на 100% – невозможно повысить самооценку, если вы сидите в замкнутом пространстве и боитесь. Если топчетесь у столика с шаурмой и не рискуете подходить к устрицам, потому что боитесь нового окружения. Нужно выходить, общаться, открывать сердце и душу. Скажу честно: иногда вам будут туда плевать, будет больно, но жизнь без боли не бывает полной. Если пытаться обезопасить себя, не рисковать, зажиматься – вы будете мучиться от нереализованности, впадать в депрессию и болеть. Потому что тело всегда реагирует на то, что происходит в нашей душе.

Не буду заходить на территорию профессиональных психологов, но приведу несколько простых упражнений, для повышения самооценки в любых условиях, практически «на коленке».

### *Упражнение 1. **ДНЕВНИК УСПЕХА***

Заведите красивый блокнот. Возьмите ручку, которой приятно писать – это важно, чтобы чувствовать себя комфортно. Каждый вечер перед сном записывайте в блокнот минимум 5 своих успехов за день. Это необязательно должны быть крупные победы. Иногда успехом будет то, что вы вообще встали с кровати (особенно в дни, когда единственное желание – забиться в угол и умереть). Лично для меня длительное время подвигом было выйти из дома. Особенно в период, когда из-за болезни пришлось обрить голову, и во взгляде каждого встречного мне виделся немой вопрос, брезгливость и даже страх. Вашими успехами может быть вкусно приготовленное блюдо, поход в кино или театр (особенно, если давно мечтали себя побаловать), сданная работа, закрытый проект, полученная скидка, даже слово «нет», когда вы отстаивали свои границы перед кем-то. У каждого человека в день можно насчитать минимум 20 подобных побед – просто мы привыкли не замечать их. Теперь будем учиться обращать на себя внимание.

### *Упражнение 2. **50 ДОСТИЖЕНИЙ***

Возьмите лист бумаги (важно писать от руки, а не печатать на ноутбуке – так лучше работает восприятие и связка мышц и мозга) и запишите 50 своих самых больших достижений за всю жизнь. Скажу сразу: людей без достижений нет. Начать можно с самого простого: «Я родилась», продолжить «Научилась ходить и говорить» и закончить тем, что есть на данный момент – образованием, работой, талантами и т.д.

### *Упражнение 3. **20 ОТЗЫВОВ***

Попросите друзей и знакомых написать, что в вас есть хорошего. Что бы вы сами о себе ни думали, вы всегда удивитесь

их ответам. Иногда даже то, что вы считаете недостатками, вызывает восторг у других. Ведь всё зависит от точки зрения: не болтлива – а коммуникабельна, не труслива – а осторожна, не легкомысленна – а открыта, не глупа – а добра, не занудна – а вдумчива. Возможно, вы даже увидите себя другими глазами. Так одна моя подруга жила в полной уверенности, что никому не нравится, пока знакомый не сказал ей: «Да я даже не пытаюсь пригласить тебя в кино – мне же не пробиться через твоих поклонников». Не приглашает? Ну и пусть потом грызёт локти, зато девушка поняла – она действительно привлекательна.

Конечно, с места в карьер перестроить мышление не просто. А потому начать стоит с простых ежедневных действий и планомерной проработки собственных страхов, стереотипов и привычек. Для этого можете, например, пройти программу «Стратегия женского расцвета», которая поможет осознать причины ваших проблем, проработать их и практически создать себя, любимую и счастливую, заново.

Если вы действительно настроились на то, чтобы полюбить себя, необходимо освоить главное правило:



**Убедите других в том, что Вы этого достойны,  
а затем убедите в этом себя.**

А основной секрет убеждения в том, что делать это нужно ни в коем случае не словами, а **действиями**.

И у этих действий есть три очень простых проявления:

1. **Создайте себе комфортную среду обитания.** Ваш комфорт состоит из мелочей. Для одной моей подруги комфорт – когда перед ней открывают дверь, неся её сумку, помогают снять/надеть пальто и приносят кофе, пока она работает. Для другой комфорт заключается в том, чтобы лечь спать ровно в 22:00 и выспаться к утру. Чтобы достичь этого,

она просто отключает интернет и мобильный телефон. Определите, что является желаемым комфортом для вас, и окружите себя им.

2. **Относитесь к себе так, как это делал бы любящий родитель.** Даже если реальные родители не окружали вас необходимой заботой, у вас есть возможность исправить ситуацию. Станьте любящим родителем для самой себя, заботьтесь о себе, гоните прочь тех, кто хочет обидеть вас или уже это сделал – вам нужны только достойные друзья и «хорошая компания». Стойте на страже своего счастья. Кормите себя полезной едой, запишитесь в спортивную секцию, одевайтесь тепло и комфортно.
3. **Позвольте себе качественно отдохнуть: физически, душевно, ментально.** Качественный отдых – важнейшая составляющая здоровья и красоты. Как говорил персонаж известного советского фильма: «У женщины, как опыт учит нас, здоровье с красотой неразлучны». Отбросьте излишнюю панику и извечное: «не успеваю», «нужно», «обязана».

Есть время работать и время отдыхать – определите для себя каждое из них и свято придерживайтесь. Ведь любовь к себе начинается с заботы. О себе же.

А теперь ложка дёгтя. Все эти упражнения дадут эффект лишь в том случае, если вы поймёте:



***Основное, за что себя можно и нужно любить, уважать и ценить – ваша уникальная душа.***

Её нужно оберегать, холить, лелеять и развивать также, как и тело. Но душа страдает от обмана, предательства и ваших попыток быть не собой – и разрывается на части. И мы уже не знаем, что приносит нам вред, а что пользу, где заканчивается жизнь придуманная и начинается настоящая. Поэтому наша главная задача – вернуть себе целостность. К тому же у целостной женщины нет проблем с самооценкой. Она не занимается самоедством

и не ищет своих недостатков – она принимает их и работает над ними. Лишний вес? Да, я, конечно, красотка, но после шести, ну ладно, ~~восьми~~-девяти больше не ем. Не могу поддержать умный разговор? Ладно, переживу несколько дней в неделю без тусовок – займусь образованием. Поскандалила и разбила тарелку? Предупрежу мужа, что именно меня настолько злит – чтобы не повторялось. Не умею содержать дом в порядке? Ну и ладно, клининг нынче не так уж и дорого стоит.

Приняв себя полностью – сильные и слабые стороны, хорошие и плохие – вы избавитесь от чувства вины за них, узнаете себя в полной мере. А когда поймёте, что даже самые «ужасные» черты могут быть полезны (например, вспыльчивый характер помогает всегда получать лучшие товары и услуги, привычка опаздывать несколько раз спасала от необдуманных решений, а легкомысленность приводила к самым ярким приключениям), признаете, что без них вы не были бы собой. Вам больше не придётся оправдываться, искать одобрения у других, заискивать перед мужчинами. Тем самым вы лишите их возможности манипулировать вами, «дозировать» любовь, выдавая по кусочку за послушание. И мудаки отойдут сами. Возле такой женщины им делать нечего.

## **Строим здоровые отношения**

Зайдя в любой книжный магазин, вы увидите десятки книг по созданию отношений: «Как влюбить в себя кого угодно», «Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна?», «Как заставить его сделать предложение», «Поступай как женщина, думай как мужчина», «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Почему мужчины любят стерв» (ой, девочки, эту прям особо советую) и мои любимые «Правила». В каждой из них вы найдёте десятки подробно описанных рекомендаций как вести себя с мужчиной, чтобы его любовь была окончательной и бесповоротной, а ваша совместная жизнь казалась бесконечным медовым месяцем. Все



эти книги объединяет уверенность: если следовать описанным в них правилам, у вас всё получится.

Руководствуясь принципом, который страшно раздражал моих школьных учителей: «У меня есть собственное мнение, и я его вам озвучу», хочу вставить свои пять копеек в мир полезных советов. По моему нескромному убеждению, здоровые отношения не имеют никакой связи с играми и манипуляциями. И зависят от любых правил лишь опосредованно. Дело в том, что их основа – ваши здоровые границы (о которых мы расскажем чуть ниже) и умение их отстаивать. А потому:



***Крайне важно вступать в новые отношения ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, как вам удастся восстановиться внутренне: собрать себя по кусочкам, повысить самооценку, исцелить душу.***

А всё потому, что женщина раненая, слабая, уязвимая – идеальная жертва для мудака. А на то они и мудаки, чтобы не гнушаться воспользоваться вашей слабостью.

Давайте представим, что мы строим дом. В таком случае фундаментом будет любовь к себе и принятие себя (упомянутые выше целостность и адекватная самооценка). Стенами – характер, окнами – открытость миру, а крышей – вера в лучшее. В центре дома будет гореть камин – наше любящее сердце. Как думаете, чего не хватает? Как по мне – крепкого забора, способного защитить всю эту красоту от злого вмешательства. Ведь чем красивее дом, тем больше найдётся желающих проникнуть внутрь и поживиться его богатствами (кстати, вы замечали, что мудаки обычно выбирают максимально порядочных и достойных женщин, у которых есть что разрушать?).

Из чего же выстроить забор? Ответ на виду. Наши убеждения, физическая и духовная территории называются в психологии границами. Если вы знаете себя,



хорошо понимаете, что вам нравится, а что нет, с чем вы можете мириться, а что категорически неприемлемо – вы уже защищены. Например, я категорически не ем лука, в любом виде и любого сорта. Соответственно, для меня недопустимы не только блюда, в которых он есть, но и любые попытки уговорить меня «съесть кусочек, потому что он так хорошо протушился – и не почувствуешь». То же самое касается, например, предложения поиздеваться над слабым, потому что «это весело, и будет что вспомнить». Уверена, у каждой из вас тоже есть собственная неприкасаемая территория и правила, которые нельзя нарушать.

Но если внешние границы (вроде употребления лука) держать легче, как только дело касается границ внутренних, мы часто не просто даём слабину, а хорошенько так прогибаемся. То есть сами рушим единственную защиту дома своей души и впускаем в него мародёров. И если в реальном доме они смогут разрушить лишь внешнюю его часть, то в отношениях такой мародёр рушит напрямую фундамент – женскую самооценку и ощущение целостности. Чтобы этого не допустить, необходимо охранять свои границы с яростью сказочного дракона и остро реагировать на все попытки их нарушить. В период притирки такое поведение может казаться неудобным или слишком острым, но со временем партнёр поблагодарит вас за инструкцию к счастливой жизни именно с вами.

Итак, рассмотрим все составляющие нашего дома.

**Любовь** – его сердце и центр. Можно петь ей долгие и красивые оды, но до меня с этим уже прекрасно справились Шекспир, Гёте, Пушкин и прочие гении. Я же скажу более приземлённо: если хотите создать глубокие отношения, над любовью придётся трудиться каждый день. Потому что её огонь очень нестабилен. Сегодня он горит, а завтра кажется, что погас. И что вы будете делать? Броситесь на поиски нового огня или попытаетесь воскресить старый? Если решите уйти – Бог вам в помощь, но будьте готовы столкнуться с тем же и в следующих отношениях. Если решите воскресить, следите за топливом, которое бросаете в этот огонь. Настоящая любовь подпитывается уважением, благодарностью,

честностью и принятием партнёра таким, каким он есть. И выражается в желании помочь ему развиваться, становиться сильнее и лучше с каждым днём. Даже в те периоды, когда партнёр искренне вас раздражает.

**Доверие.** Если в отношениях стоит вопрос доверия, ничего другого в них стоять не должно. Потому что доверие – это основа. Если его нет – говорите молодому человеку, что ваша игра в отношения закончена. Оно может пошатнуться, если вы долго вместе, кто-то оступился, и теперь вы пытаетесь склеить всё заново. Но если вы лишь строите совместное светлое будущее, с чего вам не доверять друг другу? Может, вы интуитивно ощущаете, что партнёр с вами не честен? Или патологически ревнив и жаждет контроля 24 часа в сутки? Дайте себе ответ на единственный вопрос: «Могу ли я ему доверять?»

**Приоритетность.** Всегда ли он берёт трубку, когда вы звоните? Приходится ли вам подбирать слова, дабы попасть под настроение Его Величества, или вы можете свободно оставаться собой? Помнит ли он о ваших просьбах и договорённостях? Рискую показаться занудой, повторю ванильное:



***Встречаться стоит лишь с тем человеком,  
для которого ваши чувства, планы, желания так же  
важны и уважаемы, как и собственные***

Чтобы не приходилось держать на руках плачущего ребёнка и ждать на ступеньках роддома, пока отец доиграет в «Танки» и приедет вас забирать. Чтобы всегда быть уверенной: получив зарплату, он сперва купит продуктов домой, затем необходимое в семью, и лишь потом отложит на развлечения. А не потащится с друзьями «обмывать получку», чтобы придти домой на бровях, с дырой в кармане и бюджете.

Выстраивая личностные границы, важно чётко понимать свою систему ценностей. Здесь недостаточно говорить: «Я хороший че-

ловек и жду достойного обращения». Важно понимать, что именно вы вкладываете в понятия «хороший» и «достойное обращение», а также соответствуете ли вы сами тому, чего ждёте от мужчины. Вспомните преподавателей, которые говорили о защите диплома: «Ты должен суметь объяснить каждое слово в своей работе». То же самое и с ценностями. Невозможно верить человеку, который проповедует добро, но дорогой с работы пинает бездомных собак. Если уж вы хотите отношений и называете своей ценностью крепкую семью, то рядом с ней никак не уживутся постоянные тусовки и поиски развлечений. А душевная близость совсем не вяжется со свободными отношениями. Если ваши ценности простые, понятны и не противоречат друг другу, вам легко будет найти соответствующих людей и распознать тех, кто пытается вас обмануть.

Объясните для себя каждую ценность: почему она важна? Что случится, если проигнорировать её? Например, «Поддавшись мудаку, я потеряю время. А затем ещё и нервы. А, возможно, здоровье и красоту. И мне будет сложнее встретить мужчину для жизни» или «Слишком быстро подпустив к себе мужчину, я не дам нам возможности узнать друг друга получше. А потом гормоны помешают увидеть чёткую картину». Но если глубоко внутри вы считаете: «Да ладно, ничего страшного не случится. Подумаешь, проблема – развлекусь, а потом уже буду строить отношения», то не нужно лгать хотя бы себе: мужчина вас не обманывал – вы сами этого хотели.

### **Пусть милый услышит, пусть милый поймёт**

Если фундамент вашей личности – самооценка, то фундамент отношений – взаимопонимание. Как понять мужчину вам расскажет Стив Харви, а мы сосредоточимся на том, как сделать так, чтобы мужчина понимал нас. Я искренне убеждена в следующем: мужчины реагируют только на действия. Вы можете несколько месяцев просить его не звонить после 10-ти вечера, но если каждый раз отвечаете на звонок, он продолжит это делать.

***Самое важное время, когда мужчина вас слушает  
и слышит – до первого секса.***





Используйте этот период максимально. Но помните: любые ваши слова должны подкрепляться действием. Это работает, как рефлекс Павлова: если лампочка горит, а еда не появляется – желудочный сок прекращает выделяться. Так же и в отношениях – если женщина говорит: «Я тебе не игрушка, что ты то звонишь мне, то пропадаешь, то хочешь общения, то не хочешь», но позволяет мужчине так себя вести, её слова полностью обесцениваются. И получается порочный круг: мы говорим – он не слышит, мы повторяем громче и многословнее – он называет это «выносом мозга» и перестаёт реагировать вообще.

***Единственный язык, который понимают  
мужчины – язык действий.***



Вам не нравится, что он звонит поздно? Не берите трубку. Считаете, что он поступил некрасиво? Сделайте паузу в общении. Вместо того, чтобы тратить несколько часов, объясняя, что именно не так, дайте ему повариться в собственных мыслях, расперевживаться, устать и прийти к вам за ответом – внимательным и восприимчивым.

Если вы только начинаете отношения – вам легко обозначить мужчине свои границы. Если отношения длятся уже давно, но он вас не слышит, единственный способ исправить ситуацию – сильная встряска. Чтобы мужчина задумался и открылся к восприятию. Если вы для него важны, эта встряска станет новым витком ваших отношений. Но имейте в виду, что она также может их разрушить – если мужчина поймёт, что хочет идти другим путём. В таком случае я могу вас только поздравить, ведь вы освободитесь от мёртвого балласта и сможете двигаться дальше – к настоящим отношениям.

## А с кем строить-то?

Если бы раньше кто-то сказал мне, что мужчину можно выбирать по признаку веры, я бы откровенно рассмеялась. А сейчас искренне уверена: лучше всего мужчину характеризует то, во что он верит. Только не стоит считать, что самое хорошее место для знакомства – церковная община. Среди приверженцев любых религий достаточно Мудил с большой буквы (обычно это те, кто считает свою принадлежность к религии веским доказательством своей избранности – что, кстати, в некоторых религиях уже считается грехом). Здесь речь идёт не столько о религии, сколько о моральных авторитетах, диктующих нормы и этику поведения. Также и закоренелые атеисты могут быть исключительно порядочными людьми, выстроившими собственные правила жизни.

Самый быстрый способ узнать, склонен ли интересующий вас мужчина к мудизму, – понять: **каким авторитетом руководствуется кандидат в ваши избранники относительно норм и этики поведения.** Верит ли он в то, что живём всего один раз, и единственный, кто имеет значение – ты сам? Или же уверен, что все наши поступки имеют последствия и хорошенько нам аукнутся? Считает, что врать – нехорошо? Или что умолчать – не значит солгать? Научен ли поступать с другими так, как хочет, чтобы поступали с ним? Или же у него собственная религия, в центре которой единственный бог – Он сам. Если узнаете, во что человек верит, считайте, что заглянули ему в душу. При этом внимательно фильтруйте пустые слова, вроде: «это религия моих предков» или «только настоящий осознанный может понять всю глубину мысли» и обращайте внимание лишь на суть: как **позволяет поступать его вера, к чему подвигает стремиться и какова конечная цель** сего занимательного квеста длиною в жизнь.

Знать, чем живёт и дышит ваш потенциальный избранник важно по нескольким причинам. Во-первых, вы сможете понять, чего от него можно ожидать. Во-вторых, быстро проверите, совпадают ли ваши взгляды на жизнь в целом: на её практическую и духовную стороны. Согласитесь, сложно создать крепкий союз с человеком,

который больше всего стремится к свободе от любых социальных привязок. Или доверять жизнь свою и будущего ребёнка тому, кто считает, что никто в этом мире не обязан заботиться о других. Но, главное, чтобы он верил – **врать нехорошо** и был ответственен за свои поступки. Это сэкономит время вам обоим. Только, милые дамы, и вам придётся соответствовать.

Не нужно играть в тайного сыщика, читая его посты в соцсетях и графу «обо мне», – скопировать красивые фразы и выдать их за собственные мысли ничего не стоит. Как и ходить вокруг да около. Спросите лучше прямо. Посмотрите, задумается ли он, сдвинутся ли его брови, попытается ли умничать, вместо того, чтобы ответить просто и открыто. А затем сделайте второй, самый важный шаг: посмотрите – **не расходятся ли его слова с делом**. Говорит, что выше всего чтит родителей, но избегает видиться с ними? Поёт о больших заработках и обязанностях «настоящего мужчины», но просит разделить счёт пополам? Утверждает, что заботится о своей карме, но не выполняет обещаний? Сохраняйте трезвость мышления, наблюдайте за его поведением и делайте выводы. Как бы ни хотелось оправдать недостойный поступок: «он случайно, он не хотел, он хороший», смотрите только на факты. Потому что воздействие эндорфинов на организм со временем закончится, красивые сказки из его уст исчерпают себя в постоянных повторениях, а жить-то вам придётся не со словами, а с поступками.

И вот теперь пришёл черёд задать себе самый главный вопрос: «А во что верю я?» Потому что настоящие, искренние, глубокие отношения возможны только с мужчиной, который разделяет ваши убеждения. Пусть даже в то, что посуду нужно мыть сразу же после еды, иначе домовая разозлится и испортит вам карму.

## Проверка действиями

Вот мы и узнали на каком фундаменте потенциальный избранник строит своё мировоззрение. Что дальше? Вспоминаем школьную программу: за изучением теоретической части следует практикум.

Лично я категорически против искусственной «проверки на вшивость», как и против искусственной груди, ногтей и имитации оргазма. По большому счёту для практической части вам не придётся ничего выдумывать, ведь жизнь и так постоянно подбрасывает испытания на прочность. Главное в такой ситуации – не упустить возможность проверить мужчину в деле. Это важно, ведь часто чтобы узнать человека, с которым живёшь, нужны годы. И ещё чаще его истинное лицо открывается в момент, когда мы более всего уязвимы. Счастье, если это оказывается лицо надёжного и преданного друга. Но ведь может оказаться и наоборот.

Существует несколько способов узнать, с кем имеешь дело ДО того, как отношения зайдут слишком далеко. Вот они: отказ, тест, ваши чувства.

**Отказ** работает как лакмусовая бумажка. Не зря говорят: хочешь узнать, какой человек на самом деле, – не дай ему получить желаемого. Речь идёт не о систематических отказах, вошедших в привычку, а о том, чтобы однажды и метко лишить его того, чего он очень жаждет. Например, романтического вечера с вами. Или же просто настоять на своей точке зрения, отличной от его. Первая сильная реакция многое скажет о человеке в принципе.

**Тест** – вопрос спорный. Некоторые женщины подвергают мужчин полноценным испытаниям, как в фильме «Тесты для настоящих мужчин», но вряд ли имеет смысл браться за вопрос так серьёзно. Жизнь предлагает нам тысячи мелких тестов ежедневно: как он ведёт себя, когда вы болеете? Стоит ли просить его о помощи и понимании? Ставит ли он ваши интересы хотя бы на один уровень со своими? Наблюдайте без розовых очков, будьте честными с собой и довольно скоро увидите полную картину.

**Ваши чувства** – самый чуткий механизм понимания. Да, они могут обманывать, будучи притупленными влюбленностью, но в одном вы сумеете разобраться всегда: даёт вам близость с этим человеком ощущение наполненности или одиночества, пусть



даже он сопит рядом в кровати. И это, пожалуй, главный тест для любых отношений.

К тому же чувства напрямую связаны с целостностью души. Отвергая их, вы раните сами себя, уничтожаете собственные границы и позволяете топтать свою самооценку. А позволяя мужчине, сделавшему вам больно, прикасаться к вам снова и снова, провоцируете возникновение всевозможных женских болезней. Ах этот удивительный психосоматический процесс, когда тело оказывается в разладе с душой: пока душа кричит «не прикасайся, мне больно», тело откликается на его ласки. В результате накапливается обида и на него, и на себя, боль, непонимание... А оттуда и до болезней рукой подать. Только, девочки, ни один мудак того не стоит.

*Мила и её возлюбленный познакомились в Париже. Сложно представить себе более канонически романтическое место для зарождения отношений, чем Эйфелева башня. Он подошёл к ней в очереди и спросил, можно ли пройти с ней. Мила улыбнулась и согласилась. А затем оказалось, что молодые люди живут в одном отеле, и у них обоих есть ещё несколько дней отпуска, который они провели, гуляя по улицам самого романтического города, держась за руки и целуясь под дождём. Любая другая девушка потеряла бы бдительность, поддавшись очарованию Франции, но Мила сохранила трезвую голову и по окончании отпуска вернулась на родину, где её ждали учёба, работа и планы на будущее.*

*Парень тоже с головой окунулся в привычные будни и, казалось, напрочь забыл о Миле. Но ненадолго. Спустя три месяца он написал первым. Затем снова и снова. Потом начал звонить и присылать цветы международной доставкой. А со временем приехал и сам. После этого ещё раз. А в третий приезд сделал девушке предложение и оформил приглашение к себе в Германию.*

*Мила не спешила. Она постепенно заканчивала дела дома и проверяла: хватит ли у избранника терпения подождать, сколько нужно. Внимательно наблюдала и размышляла: подой-*

дут ли они друг другу, смогут ли ужиться вместе, схожи ли их взгляды. И, наконец, приняла решение. Влюблённые женаты вот уже три года и с каждым днём открывают всё больше и больше общего. А сама Мила ежедневно задаётся вопросом: почему же среди миллионов мужчин вокруг она не встретила его раньше?

И, кажется, я знаю ответ:

***В счастливых встречах нет абсолютно ничего случайного. Своего идеального партнёра находят люди, которые к этому готовы: они разобрались с собой, своими детскими травмами и комплексами, пережили и изжили жёсткие невроты, знают, чего хотят от жизни и противоположного пола, и у них нет серьёзных конфликтов с самим собой. В противном же случае – каждые новые отношения становятся испытанием на прочность для обоих участников и неизбежно кончаются взаимным разочарованием (и новыми комплексами).***



Михаил Лабковский

## Часть 3

### ВОПРОС, ОТВЕТ, НЕМНОГО ПРАВДЫ

Ко мне часто обращаются за консультациями и просят определить: мудака их мужчина или нет. Что бы вы обо мне ни думали, я – человек адекватный и мужчин, в общем, люблю. Только аналитический ум, зараза, вынуждает анализировать происходящее. Мудак ваш избранник или нет вы можете понять только сами. Я же могу лишь дать несколько практических советов – как перестать страдать и сделать свою жизнь куда интереснее.

#### *Как лучше ответить, если он позвонит?*

Я бы даже сказала «когда» позвонит. Потому что мужчины всегда возвращаются: в звонках, сообщениях или даже лично. На пять минут, день или месяц, в большинстве своём просто от нечего делать. Или же чтобы убедиться: «Она меня помнит и до сих пор равнодушна». По сути, цель большинства таких возвращений – потешить эго и заполнить свободный вечер, если он вдруг появился.

А потому на такой звонок ответить лучше между делом. Возможно, даже не узнать. «Ах, это ты... Извини, плохо слышно. Здесь шумит море, и музыка громко играет. Где я? Отдыхаю. Заехать забрать? Спасибо, не нужно – меня ждут. Встретиться? Да, конечно, с удовольствием. Когда? Ой, не знаю, дорогой столько дел... Ты позвони, а там посмотрим».

Чем спокойнее, ласковее и свободнее вы с ним поговорите, тем большего эффекта добьётесь. Сперва он успокоится и растает, его эго искупается в лучах самодовольства. Затем напряжётся – с чего

вдруг ему отказывают здесь и сейчас? А потом вообще ничего не поймёт: «Хочет она меня видеть или не хочет? Обижена на меня или простила? Позвонить ей снова или ждать, пока перезвонит сама?» Даже если с первого раза мужчина и поверит в ваше спокойствие, каждый последующий отказ будет раздражать его всё больше.

В любом случае, девочки, ПЕРЕЗВАНИВАТЬ НЕ НАДО. Пусть прошлое остаётся прошлым. Отложите еду, если сейчас едите – не будем раздражать вашу чувствительность. Но, как говаривал мой хороший знакомый: когда сидите на унитазе, не жалеете о том, что из вас вышло? Вы не наклоняетесь и не причитаете: «Какашечка моя дорогая, куда же ты? На кого меня покидаешь? Не уплывай, мы ещё не обо всем поговорили...» Вот так и мудаки: уйдя один раз, пусть навсегда остаются в прошлом.

***Он снова пишет, звонит и приходит... Это значит, что осознал ошибку и хочет возобновить отношения?***

Если мужчина возвращается, значит, с определённой целью. Поймите цель – узнаете, чего ожидать. Если его намерения честны, он сам с порога выпалит зачем пришёл (как минимум, чтобы не схлопотать пощёчину): «Не могу без тебя. Каждый день о тебе думаю. Ты можешь меня простить? Давай попробуем снова!» Или хотя бы: «Да, мы оба были неправы. Но я всё осознал и хочу начать сначала». Наверняка, у вашей пары накопилось множество претензий друг к другу. Возможно, вы даже расставались с битьём посуды и окон. И если мужчина действительно хочет вернуться, он вспомнит всё, что вас не устраивало, и попытается это исправить. Будет складывать носки в корзину для белья, а не заталкивать их под диван, звонить вам каждый день, приходить домой после работы, а не после стрип-клуба со следами губной помады и телефоном стриптизёрши Даши в кармане. Потому, если решите дать ему шанс, безопаснее сперва убедиться, насколько он старается исправиться, а лишь затем снова сближаться.

Если же он вернулся от нечего делать, от безрыбья или чтобы попридержать вас до более удобной девушки, меняться он не

станет. Да и говорить тоже особо не будет, разве что о вещах отвлечённых. Скорее захочет вытащить на прогулку или привезти вас к себе в стиле: «И без слов всё понятно». И когда вы согласитесь вернуться, будьте готовы: отношения продлятся недолго и будут даже хуже, чем раньше, а сам мужчина быстро выдохнется и попытается отстоять привычную схему поведения. Даже ежели вы требовали такую малость, как раз в неделю дарить цветы, вдруг окажется, что вы слишком многого хотите, и это его утомляет. Потому что не считает вас достойной хотя бы еженедельного букета и изначально не собирался ничего менять по-настоящему, алишь заполнял собственное свободное пространство. Поэтому прежде, чем возобновлять отношения со своим бывшим мудакон и мечтать, что он изменится, хорошенько подумайте: оно вам надо?

### ***Как вести себя, если мужчина провинился?***

Умение реагировать на мужские проступки – целое искусство. Но реагировать необходимо – в педагогических целях. Здесь важно нащупать тонкую грань между: «наказать», чтобы не повторилось и «вынести мозг», чтобы не сбежал – без истерик и криков, со спокойным уважением к себе. Не стоит говорить «если сбежит – слабак». Мужчины тоже люди, а поток агрессии будет неприятен каждому из нас. Поэтому реагировать следует без лишних эмоций, но так, чтобы он понял: если хочет вернуть ваше расположение, ему придётся что-то для этого сделать.

Меру наказаний выбирайте согласно проступку. Например, опоздал более чем на 15 минут – угощает вас кофе, испортил любимую вещь – покупает такую же, обидел при всех – при всех же приносит извинения (*я против того, чтобы в качестве извинений дарили цветы. В моём понимании цветы должны приносить радость, а не ассоциироваться с плохими воспоминаниями*). То, как мужчина несёт наказание, тоже довольно диагностично: буквально в одном его поступке вы увидите, насколько он вас ценит.

Вы, конечно, можете сказать: «Да что я, зверь какой? Все делают ошибки! Отпускать обиды следует от чистого сердца и просто так!» Но я с вами не совсем соглашусь. Во-первых, прецедент без

наказания ведёт к повторению ситуации. Во-вторых, сам факт прощения тесно завязан на особенностях психологии.

Не бывает такого, что «решила простить и простила», пусть даже он прямо сейчас снова делает больно. Подобное не имеет отношения к внутреннему освобождению – скорее к изощрённому мазохизму на грани ненависти к себе. Настоящее прощение приходит либо когда искренне посылаешь человека вон из своей жизни и прекращаешь общаться, либо когда провинившийся искупил свою вину определённым действием, которое вы считаете достаточным для искупления. А видимость извинений приведёт лишь к тому, что внутри вас будет закипать вулкан.

Поэтому, чтобы даже мелкие обиды не накапливались – пошлите его уже сегодня. Хотя бы за кофе.

***Мы договорились о встрече, а он не позвонил.***

***Что делать?***

Девочки, ничего. То есть СОВСЕМ НИЧЕГО по отношению к нему, но ЧТО-ТО ОЧЕНЬ ХОРОШЕЕ И АКТИВНОЕ для себя. Пойдите в кино, на концерт, прогуляйтесь по набережной и, главное, находитесь в моменте здесь и сейчас (да, будет непросто, но оно того стоит). Это значит, будьте мыслями там, где находится и ваше тело: если смотрите кино – вникайте в сюжет, если танцуете – откликайтесь на музыку каждой клеточкой и так далее. Ваша задача – совсем забыть о мужчине, который не позвонил. Можно даже оставить дома мобильник – незачем поглядывать на экран каждые 10 минут.

Потому что прямо сейчас у вас есть другие интересные занятия, а подобного рода неуважение входит в ТОП-3 мужских проступков, по которым сразу же видно мудака. И потому что не надо пудрить мозги женщине, которая тебе неважна. Ведь о важных встречах не забывают.

А когда он объявится с извинениями, вы будете спокойной и радостной. Потому что не разрешили себе загубить вечер и просидеть несколько часов у телефона, разодетая и накрашенная. А если всё-таки просидели, то знать ему об этом ни в коем случае не следует. Наоборот, вам было так хорошо, что совершенно

забыли о встрече: «Как, правда? Господи, совсем закрутилась. Спасибо, что ты напомнил. А мы на сегодня договаривались, да?»

И, главное, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ нельзя выяснять отношения, кричать, что он вас унизил и обманул, а вы ждали и плакали. Потому что женщина мечты не будет ждать мужчину, который о ней забыл. И, тем более, истерить по этому поводу. Она просто развернётся и пойдёт заниматься своими делами. И откажется от следующего свидания с тем, кто её не уважает: ведь «столько дел, столько дел». А по-настоящему заинтересованный мужчина обязательно позвонит в условленный день – убедиться, что всё в силе, что вы в добром здравии и хорошем настроении, что встреча точно состоится. А если не позвонил, надевайте красивое платье и идите гулять и развлекаться – в противоположную сторону.

***Он постоянно ставит мне в пример своих предыдущих девушек. Что со мной не так?***

«Что-то не так», скорее всего, с ним. Во-первых, потому что глупо сравнивать одного человека с другим и требовать соответствия. Во-вторых, потому что эти «идеальные» отношения были разрушены. Интересно, какая тому причина? Может, даже те девушки тоже не дотягивали до его изысканных запросов? Могу поспорить, каждой из них он говорил приблизительно так же, а первой девушке приводил в пример свою маму.

***Я адекватная, спокойная девушка, но рядом с ним превращаюсь в вечно недовольную пилу. Что делать?***

Пилите от него прочь. Если женщина рядом с мужчиной превращается в пилу, значит он – бревно. А бездеятельность партнёра постоянно держит её в нервном напряжении. Вам оно надо?

Да, я верю, вы хотите его изменить. Вы хотите, чтобы он захотел (интересная постановка вопроса, правда?) стать другим: более активным, заботливым, проявил интерес к вам и дому. И пытаетесь внедрить свою мысль в его голову всеми доступными способами. Со стороны это выглядит, будто вы просите, плачете и достаёте. Вы раздражаетесь, он злится, а воз и ныне там. Хотя, может, вы

уверены, что ход из тюрьмы можно прорыть чайной ложкой? И считаете, что в какой-то момент достучитесь до избранника, и он волшебным образом изменится? Скажу честно – шансы крайне малы. Хотя бы потому, что он уже сейчас не способен вдохновиться на подвиги ради вас.

Поэтому лучше уступите место другой – пусть она попытается сделать из Буратино живого мальчика. А вам нервы и голосовые связки беречь надо.

***Мужчина очень плохо относится к своей матери.***

***Будет ли он также относиться ко мне?***

Необязательно, но вполне вероятно. Ведь образ матери закладывает всё будущее отношение к женщинам. Если воспитала настоящего мужчину, то и к прекрасному полу он будет относиться уважительно. Коль вырастила мудака (своим примером показав, что к дамам можно и стоит относиться плохо), то и вам ожидать иного не придётся.

И если в конфетно-букетный период он может ещё играть роль галантного кавалера, то резко изменит поведение в следующих случаях:

- 1) Когда вы окажетесь в финансовой зависимости (например, родите ребёнка и будете сидеть с ним дома – «на шее у мужа»).
- 2) Ежели изберёте в отношениях стратегию не жены, а матери (что само по себе ужасно и убивает романтику).

А вот кто точно будет относиться к вам словно к матери – мужчина несамостоятельный. Этот экземпляр изначально ищет себе не женщину, а новую опекуницу. И стремится как можно скорее переложить на вас все обязанности по уходу за ним и домом. Ну разве не мудаки?

***За что жизнь наказывает меня мудаками?***

Понимаю, хочется спросить именно это. И переложить ответственность на злодейку-Судьбу. А не получится. Потому что каждый мудака в нашей жизни ведёт себя так, как мы ему позволяем. А позволяем хотя бы тем, что не прогоняем его. Если бы не проги-



бались, пресекали манипуляции, уходили от хамов, сдерживались от желания поверить в иллюзию, то и мудаки бы возле нас не задерживались.

А раз уж они были, давайте перефразируем вопрос: «Для чего на моём жизненном пути встречаются мудаки?» Даже в такой ситуации есть огромный плюс. Мудаки встречаются, чтобы указать на наши слабые стороны. Чтобы мы, наконец, научились любить себя, понимать свои потребности, отстаивать свои границы, научились жить без розовых очков и лапши на ушах. И чтобы научились распознавать достойных мужчин по их поступкам, а не красивым словам. Иными словами: спасибо мудакам за предоставленные уроки, наш рост и развитие.

***Мужчина очень плохо поступил со мной, но пытается общаться, будто ничего не случилось. Как мне объяснить ему, что он мудака?***

Если мужчина не понимает, что делает вам больно – значит он дурак. Если понимает, но продолжает делать – он мудака. В любом случае нет смысла метать бисер перед свиньями. Ведь каждая попытка достучаться до ума и сердца того, кто поступает с вами плохо – разновидность унижения. А если так, почему бы вам не выразить всё на бумаге (техника «Письмо через пространство»). Пишите всё, что на душу ложится, не приукрашивая, не подбирая слов, не засекая времени. Пишите, пока не выпустите всё, что накопилось внутри. А затем перечитайте в спокойной обстановке и подумайте: достоин ли этот человек душевного разговора? Если нет, то письмо лучше сжечь, как и надежду на отношения.

А если уж очень хочется высказать и объяснить, чтобы он понял, скажите просто: «Когда-нибудь твоя (настоящая/гипотетическая) дочь тоже влюбится. Как бы ты поступил с парнем, похожим на себя?» Возможно, хотя бы тогда он поймёт, что наделал. А осознание своей болезни проблемы – первый шаг к исцелению, даже от такой болезни как мудаизм.

Хотя в процессе написания письма вдруг может оказаться, что виноваты в конфликте были вы сами. Ведь понятие «плохо

поступил» может быть разным и даже возникнуть в ответ на наше, женское, крайне недостойное поведение. Но об этом в другой раз.

Вы относитесь к мужчинам плохо? Считаете, что от этих козлов и изменников ничего хорошего ожидать не приходится и... теряете достойных парней? Эта книга для вас. Вы увидите, что достойных ребят гораздо больше.

Вы относитесь к мужчинам слишком хорошо и в каждом видите потенциального мужа и защитника и... обжигаетесь снова и снова. Эта книга для вас. Вы научитесь распознавать признаки мудака ещё до того, как попадёте под его влияние.

Вы вообще не понимаете мужчин и каждый день ищите совета в глянцевах журналах и у подруг? Эта книга для вас. Прочтя её, вы поймёте: относиться к любому мужчине нужно так, как того заслуживают его поступки.

Ірина Георгіївна Мельниченко

# ПАНОПТИКУМ МУДАКІВ

## Робота над помилками

*Російською мовою*

Мельниченко И.

**М48** Паноптикум мудаков. Работа над ошибками. – К.: Мария, 2017. – 100 с.

ISBN978-966-97441-5-9

Ви ставитесь до чоловіків погано? Вважаєте, що від цих козлів і зрадників нічого хорошого очікувати не доводиться і ... втрачаєте гідних хлопців? Ця книга для вас. Ви побачите, що гідних хлопців набагато більше.

Ваше ставлення до чоловіків занадто хороше? Бачите в кожному потенційного чоловіка, захисника і ... обпалюєтесь знову і знову? Ця книга для вас. Ви навчитеся розпізнавати ознаки мудака ще до того, як потрапите під його вплив.

Ви взагалі не розумієте чоловіків і кожен день шукаєте порад в глянце-вих журналах та у подруг? Ця книга для вас. Прочитавши її, ви зрозумієте: ставитися до чоловіка потрібно так, як того заслуговують його вчинки.

Редактор: Любов Душкевич

Художник: Ольга Кривошеєва

Дизайн, верстка: Володимир Цимбал

УДК 821.161.1(477)'06-92

ББК 84(4Укр=Рос)6-4



ТОВ «Видавництво «Марія»

[mariabook2012@gmail.com](mailto:mariabook2012@gmail.com), [mariapublishing2012@gmail.com](mailto:mariapublishing2012@gmail.com)

[www.maria-publishing.com](http://www.maria-publishing.com)