

Юля Мурашева

ТЫ У СЕБЯ

ОДНА

12+



КАК НЕ ПОПАСТЬ В БЕДУ: ТЕХНИКИ МАНИПУЛЯЦИЙ

Юлия Мурашева

**Ты у себя одна. Как не попасть  
в беду: техники манипуляций**

«Автор»

2022

## **Мурашева Ю. П.**

Ты у себя одна. Как не попасть в беду: техники манипуляций /  
Ю. П. Мурашева — «Автор», 2022

Манипуляция – это тип социального воздействия, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытых, обманных и насильственных тактик психологического воздействия в интересах манипулятора. Манипуляции не заметны, их сложно вычислить, их сложно осознать, в них сложно поверить. Подвергнувшись такому воздействию человек, сам того не замечая, совершает действия, противоречащие своей воле. А потому, подробные техники воздействия представляет повышенную опасность. Книга отвечает на важные вопросы: Что такое манипуляции? С какой целью манипуляции применяют? Какие манипуляции бывают? Как распознать манипуляции? Как им противостоять? Знание – это сила, а еще это защита и минимизация рисков. Зная о существовании различных техник манипуляций, имея представление о мотивах и образе мыслей манипулятора, не составит никакого труда манипуляции распознать, отразить и выйти из взаимодействия победителем. Эта книга даст возможность защитить себя.

© Мурашева Ю. П., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

Предисловие	5
Глава I. Иллюзия любви	7
Глава II. Такое разное насилие	36
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Юлия Мурашева

## Ты у себя одна. Как не попасть в беду: техники манипуляций

### Предисловие

*«Я так и останусь одна», – вот фраза, которая возникает в сознании многих женщин, когда они собираются прекратить отношения, в которых ей плохо, душно некомфортно. Страх остаться одной возникает, даже если мужчина является откровенно неподходящим или даже потенциально опасным кавалером.*

*Кажется, что если проявить излишнюю твердость, прислушаться к звоночкам и пойти на поводу у голоса разума, то можно непременно потерять даже то малое, что имеешь.*

*Терзает множество вопросов:*

- А вдруг этот мужчина еще недостаточно плох или хоть сколько-нибудь хорош?*
- А может быть, в темных глубинах его души все-таки есть разумное, доброе, вечное?*
- А может, мне вообще показалось?*
- А может быть, все дело во мне?*
- А что если я многого хочу и завьшаю планку?*
- Так можно и прогадать, остаться одной.*

*Остаться одной...*

*– Если не с этим – то не с кем.*

*– Остаться в гордом одиночестве, в то время как другая женщина будет жить в счастливой семье.*

*– В итоге можно оказаться гордой и разборчивой, причем одинокой.*

*Вот мысли, которые побуждают женщин идти в отношения под звон токсичных колокольчиков и вой сирен. Скажу прямо: многими в этот момент управляет страх остаться одной.*

*Именно спасаясь от страха одиночества, присматриваются, терпят и прощают практически все. Потому что присматриваться, терпеть и прощать проще, чем взглянуть в глаза своего страха и побороть его. Кажется, что стоит перетерпеть, стоит приспособиться, стоит найти правильный подход, в конце концов, и жизнь наладится, и счастье наступит.*

*Но в реальности эта конструкция не работает. Счастье в семейной жизни есть не у той, кто терпит и закрывает глаза на недостатки, а у той, кто имеет смелость претендовать на лучшее, не тратя время на различный неликвид. У той, которая не боится выбирать и имеет «наглость» предъявлять требования.*

*Пока одна женщина старается сделать из дерьма хоть сколько-нибудь съедобную конфетку, другая объедается конфетами из настоящего шоколада. Получает лучшее та, кто имеет смелость на это лучшее претендовать.*

*Так устроен мир. Так происходит всегда.*

*Приведу личный пример.*

*Многие близкие люди часто задают мне вопрос: «Как ты вообще вышла замуж?»*

*Интерес этот вполне предсказуем, ведь я пишу и озвучиваю весьма радикальные, а иногда и откровенно малоприятные вещи. Даю советы не терпеть, не прощать, не идти на поводу, любить себя и отстаивать свои интересы.*

*Кроме того, имею жесткие критерии выбора, независимый и весьма твердый, если не сказать, мужской характер в сочетании с мужским же эгоизмом.*

*Кажется, что женщина с таким подходом просто обречена на пожизненное одиночество. Его мне, кстати говоря, и пророчили на заре моей молодости. Даже отец всерьез опасался по этому поводу. И основания были.*

*Я та женщина, которая могла расстаться с поклонником из-за сущей ерунды, например, из-за слишком большого количества отправленных мне сообщений, незнания содержания определенных книг или нежелания идти в театр.*

*Я та женщина, которая не раз отказывала в знакомстве, если парень не нравился мне внешне или его поведение вызывало у меня недоумение.*

*Я та женщина, которая не замечала мужского игнора по отношению ко мне, потому что реально забывала о существовании поклонника, место которого тут же занимал другой.*

*Я та женщина, которая из двух приглашений на свидание выбирала поход в библиотеку или поход с клубом исторических реконструкторов.*

*Я та женщина, которая расставалась раз и навсегда, без переговоров и обсуждений.*

*Не прощала, не терпела, не страдала, не шла на компромисс, не присматривалась и не давала авансов. Да и в принципе не придавала отношениям особого значения.*

*Но поклонники были всегда. Причем в пару подбирались исключительно достойные мужчины, так что знакомые удивлялись, как мне удалось привлечь такого.*

*Проблем в отношениях никогда не было: всегда было легко, просто, приятно. Мне было легко, для меня было просто и гладко, мне было приятно.*

*В возрасте двадцати пяти лет я вышла замуж за прекрасного во всех отношениях мужчину, с которым даже случилась взаимная любовь. Я не ждала и не уговаривала потенциального мужа, а когда созрела для создания семьи, тогда и вышла замуж.*

*В браке я состою уже более пятнадцати лет и вполне счастлива в отношениях.*

*Я все так же не прощаю, не терплю, не страдаю, не иду на компромисс, удерживаю личные границы и всячески наслаждаюсь жизнью. Несмотря на это, мой мужчина до сих пор не только не потерял ко мне интерес, но и по сей день демонстрирует чувство влюбленности.*

*В чем же секрет счастливых отношений?*

*Прежде всего, в выборе достойного партнера.*

*Есть ли порядочные, умные, добрые и любящие мужчины?*

*Есть, и их довольно много.*

*Вот только далеко не все женщины могут этих нормальных во всех смыслах и подходящих по всем фронтам мужчин отличить от токсичных, абьюзивных и откровенно психологически нездоровых.*

*Сделать это вам поможет моя новая книга «Ты у себя одна: манипуляции». Она посвящена разбору манипулятивных приемов, которые применяют в отношениях деструктивные люди всех мастей. Поможет создать счастливые долгосрочные отношения, ведь она целиком и полностью посвящена умению не только выявлять токсичных людей, но и определять деструктивные приемы в отношениях. Научит не только определять манипулятивные поступки окружения, но и понимать, как их отразить и защитить себя*

*Книга «Ты у себя одна» – учебник по выявлению манипуляций.*

## Глава I. Иллюзия любви

*Я в сладкой лжи твоей тону,  
Про все на свете забывая.  
Нет, не тебя, мечту люблю,  
Ее тобою называю.  
Ю. Мосолова*

### I. Красивые слова

Все мы в той или иной степени мечтаем о любви. Все мы хотим ярких признаний, искренней заботы и красивых ухаживаний.

Одной из неизменных составляющих базового представления у современных женщин о «настоящей любви», к огромному сожалению, являются красивые слова. Ничего удивительного в этом нет, ведь нам внушили, что именно слова, а особенно страстные, высокопарные и нежные, являются прямым отражением чувств.

Значение «красивых» слов так велико, что они зачастую могут перевесить в сознании некоторых людей значимость реальных поступков. Но так ли это на самом деле? Являются ли слова показателем каких-либо чувств?

Да, все мы любим, когда нам говорят комплименты. Ласкающие слух слова мы с удовольствием слушаем и часто готовы их принять за самое искреннее и сокровенное проявление любви. Но, к сожалению, слова, даже самые красивые, облаченные в прекраснейшие в мире стихи, – это всего лишь слова и останутся словами навсегда.

Слова фактически – это пустота. А пустота, как известно, ничего не стоит. На практике умение произносить красивые фразы говорит лишь об одном: о богатстве словарного запаса человека или о его способности к стихосложению. И не более того. При наличии некоторого навыка живописно складывать слова в предложения не составляет никакого труда. При чем здесь вообще любовь?

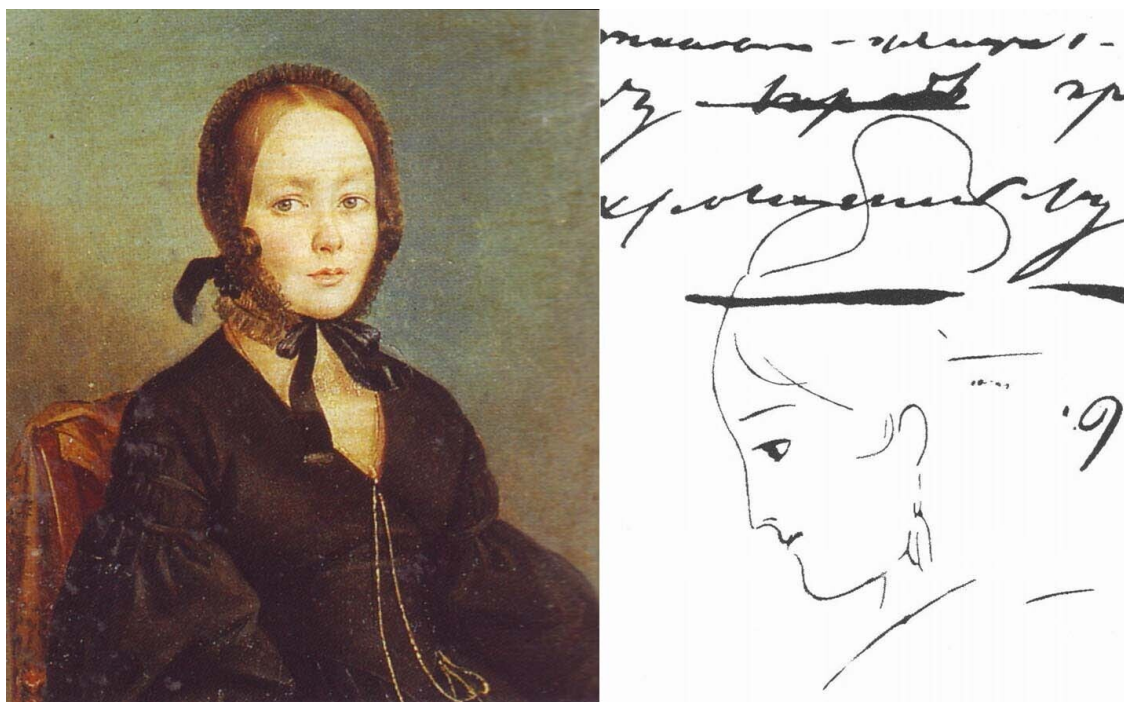
Ведь любовь измеряется поступками, а не словами.

Сказанные мужчиной красивые слова говорят не о его любви, а лишь о желании привлечь внимание женщины. Когда мужчина хочет добиться внимания, вызвать интерес женщины, он, как правило, готов долго и красочно говорить, а иногда и лгать. Это дешевый и почти беспроигрышный вариант.

Желание получить от женщины благосклонность и расположение вовсе не свидетельствует о наличии мужской любви, а может возникнуть по разным причинам.

Приведу в пример эпизод из жизни Анны Петровны Керн. Думаю, все помнят чарующие строки А. С. Пушкина:

*Я помню чудное мгновенье:  
Передо мной явилась ты,  
Как мимолетное виденье,  
Как гений чистой красоты...*



Анна Петровна Керн Рисунок Пушкина А. С. (А. П. Керн)

Безусловно, стихи звучат прекрасно, и так хочется верить, что поэт в то время, когда посвящал Анне эти строки, был действительно искренне влюблен в нее.

Но увы и ах. Увлечен ею поэт, безусловно, был. А вот любви с его стороны точно не было. Спустя два года о той, которая была им названа «гением чистой красоты», А. С. Пушкин написал: *«У дамы Керны ноги скверны»*. А в письме своему поверенному в издательских и финансовых делах С. А. Соболевскому Александр Сергеевич написал: *«Безалаберный! Ты ничего не пишешь мне о 2100 р., мною тебе должных, а пишешь мне о М-те Керн, которую с помощью божией я на днях уеб»*.

Далее великий поэт повел себя еще менее галантно. Когда Анна сильно нуждалась в деньгах и пробовала подрабатывать переводами, она обратилась по старой памяти к бывшему воздыхателю, чтобы он свел ее с издателями. Но Пушкин не удостоил ее ответом, написав жене:

*«Ты мне прислала записку от т-т Керн, дура вздумала переводить Занда и просит, чтобы я сосводничал ее со Смирдиным. Черт их побери обоих!»* Поэт не вспоминал уже «чудного мгновенья» и когда «с божьей помощью».

К счастью, Анна изначально не строила никаких иллюзий относительно глубины его чувств. Женщина воспринимала Пушкина как охотника за любовными приключениями, который умеет писать прекрасные стихи и не более того.

Красавица Керн в тот момент своей жизни так же, как и поэт, была совсем не против интрижек. Брак со стариком-генералом уже давно «трещал по всем швам», а романтично настроенный А. С. Пушкин тешил ее женское самолюбие и разбавлял рутину жизни приятным разнообразием. В любовь поэта женщина не верила и была абсолютно права.

Если бы Анна была более наивна и романтична, то получила бы серьезное разочарование, массу житейских проблем и море разочарований.

Но настоящая романтическая любовь в жизни Анны все же случилась: нет, не со стариком мужем (это был договорной брак, не имевший никакого отношения к любви), а с молодым курсантом.

В сорок лет Анна вышла замуж по обоюдной искренней любви за своего троюродного брата Александра Маркова-Виноградского, который был вдвое младше ее. Они жили счаст-

ливо, при этом почитая имя великого поэта. Да, семья жила очень бедно и трудно, но муж и жена были искренне счастливы друг с другом.

К сожалению, наши современницы не обладают прагматизмом и здравым смыслом дам восемнадцатого века. В поисках любви современные женщины часто принимают за любовь то, что любовью вовсе не является. Следуя общепринятым стереотипам, они считают, что любовь – это томные вздохи, красивые слова, бурные объяснения, романтические поступки и красивые жесты.

Дамы прошлого знали цену красивым ухаживаниям и не забыли об одной прописной истине: демонстрация любви любовь не доказывает, что позволяло им избегать многих проблем.

Невербальные сигналы симпатии не означают именно любовь, потому что:

- сигналы эти довольно легко подделать, а также они обусловлены ситуацией и в большинстве случаев просто соответствуют шаблонным представлениям о поведении влюбленного мужчины той или иной культуры;
- самые искренние любовные проявления говорят не о любви к женщине, а лишь о повышенном интересе к ней.

Слова – словами, стихи – стихами, а о чувствах говорят все же поступки. Не стоит об этом забывать. Нельзя верить красивым жестам, нельзя верить сладким и пылким речам, опасно торопиться с выводами.

Лучше всего смотреть на поведение мужчины в динамике, на протяжении длительного периода времени. Именно в динамике, ведь даже самые красивые, но одномоментные поступки со стороны мужчины не являются доказательством любви.

Один раз удивить легко, а чтобы проявлять заботу на протяжении долгого времени, нужно искреннее желание заботиться о любимой.

Желание привлечь внимание женщины не всегда лживо, часто оно бывает искренним, но не является любовью.

Так почему же мужчины лгут? Давайте рассмотрим именно целенаправленную ложь.

## **II. Почему люди лгут?**

Случается так, что в начале общения человек утаивает о себе очень важную информацию или просто-напросто лжет. Причем делает это нагло, убедительно, глядя прямо в глаза. Без тени смущения, без колебаний.

Зачем же человек так поступает, если правда рано или поздно выйдет на поверхность? Почему не думает о последствиях и не боится разоблачений?

Ответ на этот вопрос важен, потому что он характеризует самого лжеца и выявляет весьма токсичную подоплеку его лжи.

Проиллюстрирую логику, которой руководствуются лжецы, на примере диалогов между Людой Свиридовой и Катей Тихомировой из известного кинофильма режиссера В. Меньшова «Москва слезам не верит».

В диалоге Люда планирует с помощью лжи наладить личные отношения с партнером и выйти замуж:

*– Потом рождаю ему ребенка, сижу дома. Какая разница, где я когда-то работала. Ну а когда он все узнает – поздно: ко мне привык, ребенка обожает, без меня жизни не представляет, да еще и прощения просить будет.*

*– За что?*

*– Ну, к тому времени найдется за что.*

И еще один характерный диалог подруг из того же фильма:

*— Ну, ниче-ниче, вот пусть сначала женится. Потом ему все сама расскажешь.*

*— Правильно. Если любит – простит...*

Как правило, люди лгут для того, чтобы стать более привлекательным для партнера: обратить на себя внимание и казаться лучше, чем есть на самом деле. Иногда лгут радикально.

Лгут, так как знают, что могут отпугнуть партнера собственными недостатками и реальным положением своих дел. В большинстве случаев человек прекрасно осознает свою цену и знает, что «такой, какой есть» он не нужен привлекательному, желанному или выгодному партнеру. Человек считает, что конкуренция высока и честными способами он, скорее всего, проиграет, а потому предпочитает лгать.

С помощью лжи, окутывания себя тайнами или вымышленными перспективами он втирается в доверие и начинает общение с тем, кого «хочет завоевать».

Расчет делается на то, что в ходе общения у партнера сформируется привязанность, которая будет настолько сильной, что заставит впоследствии закрыть глаза на большую и малую ложь.

На начальных этапах знакомства и общения многие действия лжеца будут направлены на формирование этой самой привязанности. Тем самым лжец постарается выработать устойчивую психологическую и эмоциональную зависимость у жертвы. Как правило, для достижения этой цели в ход идет весь спектр известных манипуляций.

В примере, приведенном выше, показана ложь со стороны женщины, но в реальной жизни намного чаще и масштабнее эту технику применяют мужчины. К сожалению, в отношениях мужчины лгут гораздо чаще женщин.

Вершина лживых мужских историй: «я разведен». Нестареющая классика, ложь на все времена.

Применяют эту ложь тогда, когда хотят начать близкие отношения с интересующей их женщиной. В процессе общения утверждение «я разведен» плавно перетекает в другую ложь: «Мы подали документы на развод», потом следует убедительная и почти невинная ложь: «Я готовлюсь к разводу», а в заключение: «Я не готов к разводу, мне нужно немного времени, но я обязательно разведусь».

Такую же цепочку можно построить с другими стереотипными утверждениями на темы: «Я бизнесмен (у меня своя фирма)», «Я не имею вредных привычек», «У меня есть хорошая работа», «У меня нет судимости». Формулировки могут быть очень разными и весьма витиеватыми, но общий их смысл понятен каждому.

Неважно, о чем солгал или умолчал человек, расчет один: меня простят, потому что полюбят. Сильная привязанность жертвы к тому моменту будет сформирована. А когда обман раскроется, лжец займет оборонительную позицию, активно обвиняя и манипулируя жертвой, чтобы заставить «проглотить» этот обман, как рыба крючок.

Ложь не нужно делить на большую и маленькую. Любая ложь указывает на токсичность и неблагонадежность человека.

«Маленькая» ложь искажает неважную в данный момент информацию, приукрашивает некоторые события или рассказывает небылицы без злого умысла и выгоды. Эта ложь кажется нестрашной, неважной и иногда милой. Но ложь все равно остается ложью.

Привыкнув лгать по мелочам, человек так же легко солжет и «по-крупному», потому что отказаться от систематической лжи уже не сможет.

Ложь в отношениях – это огромная проблема, которая не только портит жизнь, но и со временем разъедает сами отношения, как ржавчина разъедает металл.

Рассмотрим пример мужской лжи в уже сложившейся паре. В каком случае мужчины постоянно лгут партнершам?

Традиционно на этот вопрос есть простой и правдоподобный ответ: мужчины лгут, чтобы избежать скандалов и гнева партнерши. Проще говоря, чтобы его «не пилили» и «не выедали мозг». Такое мнение настолько распространилось и въелось в массовое сознание, что очень часто люди не готовы посмотреть правде в глаза, цепляясь за это убеждение.

Но есть другое, правдивое, но не очень приятное объяснение: мужчины лгут не из-за боязни скандалов или гнева со стороны партнерши, а из-за нежелания и неспособности нести ответственность за свои действия.

К сожалению, ложь в большинстве случаев – это банальная попытка уйти от ответственности за свои поступки. Ложью мужчины защищаются от «коварной» и «злой» партнерши, которая к этой самой ответственности настойчиво и жестко призывает. Жестко, потому что иначе не получается.

Женщины в таких отношениях часто становятся настоящими надзирательницами или настоящими дрессировщицами крупных хищников. Им приходится это делать, ведь с ненадежным и зачастую инфантильным партнером по-другому взаимодействовать просто не получается. Если не настоять, не напомнить, не «запилить» партнера, то с его стороны никаких дел сделано не будет.

Чего же требует от партнера «мучительница»? Чего же хочет «тиранша»?

Ничего сверхъестественного. Достаточно соблюдать ранее достигнутые договоренности и держать свое слово: тратить деньги рационально и воздержаться от глупых или откровенно затратных покупок, в тот момент, когда не хватает денег на платеж по ипотеке или запланированы важные приобретения для дома; интересы и благополучие семьи ставить на первое место, а все остальные – на второе. Такие вот простые и логичные требования женщин к своим партнерам вызывают у них бурное сопротивление.

Гораздо проще поддаться сиюминутным соблазнам и желаниям, ведь все задачи и проблемы семьи все равно будут выполнены стараниями второй половины. А чтобы избежать недовольства партнерши, а также побудить ее к работе на благо семьи, применяют простое и проверенное средство – ложь. Это очень простое «решение» очень непростой проблемы.

Ложь – очень легкий, а потому очень привлекательный для инфантильных и несознательных людей способ избежать семейных проблем.

Но легкий путь – не всегда путь правильный. Им можно пользоваться только до той поры, пока есть кому подстраховать, решить возникшие проблемы и разобрать «наломанные дрова». Пока чаша терпения второй половины не переполнилась.

Но, как известно, любому терпению рано или поздно приходит конец. И это как раз тот случай, когда лучше раньше, чем позже.

Что же делать, если ты уже столкнулась с ложью партнера?

- Перестать себя винить.

Верить людям – не стыдно, наша человеческая коммуникация основана на доверии. А вот пользоваться чужой верой во зло – плохо и стыдно.

- Необходимо верно интерпретировать происходящее.

Осознать, что в действиях лжеца была определенная схема. И схема эта направлена на достижение определенных целей.

Как правило, такими целями являются: уход от ответственности за ранее допущенные проступки, подготовка почвы для новых бесчинств или возвышение в глазах окружающих для обретения собственной значимости.

В любом случае речь всегда идет о создании иллюзии вместо реального положительного вклада в отношения.

Там, где есть обман, счастья не будет, потому что в таких отношениях нет места любви, нет осознания ценности партнера. А значит, начинать или продолжать такие отношения просто-напросто опасно.

К сожалению, большинство женщин привыкли безоговорочно доверять словам и плохо распознают ложь, а многие вообще отказываются ее распознавать. И ничего удивительного в этом нет, ведь именно на слова нас с малых лет учат ориентироваться.

А как же поступки?

Поступки часто уходят на второй план, их значимость меркнет и становится почти неважной. Особенно это характерно для начального этапа отношений, когда все эмоции такие новые и яркие. В этот период для появления волшебных эмоций сладких слов партнера бывает более чем достаточно.

Слепая вера в слова и признания – не самая выигрышная тактика. Такое поведение слишком часто приводит к разочарованиям, неприятностям, потерям, горю и предательствам.

Для того чтобы убедиться в любви другого человека, одних признаний и заверений мало. Гораздо красноречивее, а главное, правдивее слов о любви говорят те или иные поступки человека.

Именно на поступки нужно ориентироваться, именно поступкам нужно верить. Верить даже в том случае, когда поступки полностью противоречат сказанным словам.

Слова – как ветер, который с легкостью меняет направление, так и человек может легко отказаться от своих слов. Слово дал, слово забрал. И ничего с этим поделать нельзя. А вот поступки – это каменная глыба, их не так просто сдвинуть или поменять. Поэтому доверять нужно только поступкам.

### **III. Что такое поступок?**

Чтобы судить о человеке по поступкам, нужно определиться, что же такое поступок.

Если верить большому толковому словарю русского языка С. А. Кузнецова, то поступок – это намеренное действие человека.

Действие, в свою очередь, – это единица деятельности, целенаправленная преднамеренная активность, осуществляемая субъектом деятельности произвольно. В широком смысле действием является любое мотивированное поведение.

Таким образом, к поступкам можно отнести деяния, которые могут быть направлены как на материальную, так и на нематериальную сферу.

К материальной сфере относится все то, что имеет физический, осязаемый характер, который может быть точно установлен, зафиксирован, подсчитан и оценен.

К этой сфере можно отнести:

- приобретение движимого или недвижимого имущества;
- действия, направленные на уход за движимым или недвижимым имуществом;
- дарение дорогостоящих либо не очень дорогостоящих предметов и др.

К нематериальной сфере относится все то, что не имеет физического проявления и осязаемого характера. Все, что мы можем оценить только на уровне чувств и эмоций, но в то же время нет никакой возможности определить точную рыночную стоимость этого.

К сожалению, у многих людей нет четкого понимания, что нематериальные деяния тоже относятся к поступкам. А между тем эти проявления очень важны.

К нематериальной сфере относятся:

- уважение или его отсутствие;
- эмоциональная поддержка или ее отсутствие;
- забота или ее отсутствие;
- манипуляции или их отсутствие;
- абьюз всех типов или его отсутствие;
- грубость или ее отсутствие, а также умение отвечать за свои слова, выполнять данные обязательства или отсутствие этого умения и др.

Слова любви к значимым поступкам не относятся, потому что не являются ни эмоциональной поддержкой, ни проявлением уважения, ни заботой.

Демонстрация проявления любовных чувств – это просто следование заученным правилам поведения в соответствии с так называемым социальным этикетом, а во многих случаях такие действия являются частью тщательно продуманной схемы, направленной на введение женщины в заблуждение с целью дальнейшего ее использования.

Чтобы понять, был ли совершен положительный поступок, нужно опираться на три критерия:

- поступок должен быть полезен, то есть улучшать жизнь именно тебе, а не тому, кто его совершает;
- поступок должен стоить некоторых усилий тому, кто его совершает, а не быть для него условно бесплатным или малозначимым;
- при наличии положительных и отрицательных поступков ориентироваться нужно на самый худший из отрицательных.

Приведу простые примеры.

– Мужчина применил физическое насилие, но после этого подарил дорогие серьги с бриллиантами.

Факт насилия над женщиной важнее, чем покупка дорогих серег.

– Мужчина оказывает эмоциональную поддержку, постоянно делает заверения в любви, строит далеко идущие планы, дарит приятные мелочи, но не вкладывает деньги в общий бюджет.

Отсутствие материальных вложений в бюджет семьи важнее, чем романтика и эмоции.

– Мужчина содержит семью, покупает подарки и балует домашних, но при этом допускает токсичное поведение по отношению к членам своей семьи.

Наличие фактов абьюза важнее, чем наличие материального обеспечения семьи.

То есть самый плохой поступок в отношениях всегда является определяющим.

Мудрой, ироничной и очень наблюдательной актрисе Ф. Г. Раневской приписывают следующую цитату: *«Хочешь узнать истинную суть мужчины? Пожалуйся ему на свои проблемы. Сильный найдет способ тебе помочь, а слабый сделает вид, что ему еще хуже».*

Фраза эта хоть и жизненная, но не полная. Тут нужна одна важная оговорка: сильный найдет способ тебе помочь, если сочтет это необходимым. То есть он поможет, если ты ему

небезразлична, если он тебя любит, ценит и жалеет. Поможет, если захочет помочь именно тебе.

Ответная реакция на просьбу о помощи действительно является важным маркером отношений. Она позволяет не только протестировать мужчину на предмет внутренней силы и внешнего влияния, но и правдиво показать его истинное отношение к данной конкретной женщине.

Один, только один отказ помочь в сложной ситуации говорит яснее и выразительнее тысячи слов и нагляднее миллиона алых роз.

Причем фактическим отказом является не только непосредственный отказ, но и уход от темы:

- встречная жалоба (что-то вроде «а мне еще хуже»);
- обесценивание проблемы;
- попытка перевести просьбу в шутку;
- отвлечение внимания другими задачами, перевод разговора в иное русло (забалтывание) и т. д.

Оставление в тяжелой ситуации – настолько говорящий поступок, что его не смогут переломить последующие мольбы о прощении, сказки о любви и обещания исправиться. Неважно, что будет потом сделано и сколько будет обещано, важно, что поступка так и не было.

Оставление в беде – это граница, которую можно перейти только один раз. Это дорога в один конец. Это выбор, который человек делает только один раз. И выбор этот показывает слишком многое, чтобы оставить это «многое» без внимания.

Отказ в помощи, когда эту помощь была возможность оказать, – это всегда предательство. Если человек готов предать один раз, в дальнейшем он будет делать это снова, снова и снова. Либо потому, что не предавать он не может, либо потому, что не считает партнера значимым или ценным.

Отношения с таким человеком не могут быть надежными, стабильными и счастливыми. Нельзя рассчитывать на человека, который может отвернуться в любой момент жизненного пути.

Так почему женщины пропускают признаки опасного поведения партнера?

Да потому что не считают их пугающими и не воспринимают как угрозу для себя. Так происходит, когда признаки опасного поведения настолько въелись в привычную картину мира, что стали восприниматься обыденно, как норма жизни.

Если у человека есть стойкое убеждение в том, что в определенных обстоятельствах негативное поведение допустимо, а иногда даже оправдано, то оно не воспринимается как опасное и часто становится привычным. Привычное не кажется опасным.

Приведу примеры часто используемых токсичных убеждений, которые стали для нас привычными:

- насилие – это плохо, но к плохим людям его применять можно;
- пьянство – это плохо, но мужчинам нужно иногда «расслабиться»;
- запрещенные вещества – это плохо, но «травка» – это не страшно;
- измены – это плохо, но легкий флирт, переписки, поцелуи или разовая близость – это не совсем измены.

И так далее, и тому подобное. Список этот можно продолжать до бесконечности.

Грань между «приемлемо» и «опасно» такая зыбкая, что ее практически невозможно уловить, пока не станет слишком поздно. Тем более крайние проявления приемлемого поведения (когда уже плохо, но еще в границах нормы) катастрофически быстро перерастают в опасное поведение. Это явление создает серьезную проблему в отношениях.

Единственный способ справиться с этой проблемой: выработать у себя устойчивое неприятие к определенным действиям, невзирая на обстоятельства и объяснения.

Нужно добиться полного неприятия потенциально опасного, неприемлемого или токсичного поведения партнера. Так, чтобы восприятие этих признаков было не на уровне «немного неприятно», а на уровне «никогда в жизни такого не потерплю». Так, чтобы токсичное поведение партнера отталкивало и вызывало почти физиологическое отвращение от одной мысли об этом.

Существует иллюзия, что проявления негативного поведения партнера можно спрогнозировать и держать под своим контролем, но это крайне опасное заблуждение. Человек редко способен контролировать сам себя, а уж полный контроль другого человека и вовсе невозможен.

#### **IV. Эффект казино**

Часто женщина, впуская в свою жизнь откровенно неподходящего мужчину, такого, с которым просто невозможно жить нормально, оказывается органически не способной выйти из этих отношений.

Почему так происходит? Что заставляет женщину жить с неподходящим для себя партнером? Что заставляет бороться даже за самые токсичные отношения?

Причин этому много, и одна из них – «эффект казино».

Давно известно, что лучший способ заставить клиента казино продолжать игру – это дать ему почувствовать, что крупный выигрыш совсем рядом. Такие ситуации игроки вспоминают очень долго и живо их обсуждают.

Нередко можно услышать истории о том, как кому-то «почти пришел флэш-рояль, но вместо десятки пик была девятка», и тому подобное.

Игрока подсаживают «на крючок», заманивая крупной наживкой. Чем больше человек проигрывает, тем сильнее у него желание отыграться. Прекратить игру – значит навсегда потерять деньги, которые уже были проиграны, а также деньги, которые могли бы быть когда-либо выиграны. Очень мало людей способно согласиться с такой потерей и остановиться.

В этом кроется коренное отличие профессионального игрока от игрока-любителя: профессионал может остановиться, если видит, что ситуация проигрышная, выходит из игры и фиксирует убыток.

Мудрость профессионала звучит так: лучше потерять часть и наверстать потом, чем потерять все и сразу. Любитель же играет бездумно, пока деньги совсем не закончатся, а долги превысят все грани разумного. Аналогичная ситуация происходит и в паре.

Вступая в отношения, женщина, как правило, желает получить счастье, любовь и поддержку мужчины, надеясь прожить с любимым до глубокой старости. Женщина вкладывает много собственных ресурсов в отношения, даже в том случае, когда семейная жизнь не увенчалась успехом. Инвестирует свои ресурсы в надежде в будущем получить не то чтобы дивиденды, но более-менее счастливую жизнь. И чем больше ее вклад, тем сложнее из этих отношений ей выйти. А чтобы оставаться в отношениях, приходится вкладывать все больше, больше и больше. Получается замкнутый круг: женщина не может уйти, потому что много вложила, а если не вкладывать, то ей придется уйти. Выйти из такого кругового забега можно только грандиозным усилием воли.

Нужно отметить, что «эффект казино» включает все аспекты жизни, а не только совместное проживание и ведение общего хозяйства с партнером.

Замужняя женщина буквально «тащит на себе» мужа «алкоголика-хулигана-тунеядца», терпит мужа-тирана, содержит мужа-бездельника. А тем временем ее незамужняя сестра по несчастью тратит годы на бесплодные отношения по переписке либо бесконечно ждет, когда мужчина «встанет на ноги», когда «будет морально готов» для семьи, когда наконец-то разведется, когда «сможет сделать выбор», когда «решит остепениться», когда накопит на свадьбу (на дом, на машину, на квартиру)...

Женщине в таких отношениях все время кажется: вот-вот она победит; вот-вот, и мужчина изменится к лучшему; вот-вот, и все наладится.

Так происходит еще и потому, что нас, женщин, с детства учили действовать по принципу: «чем больше усилий я буду прилагать, тем больше получу в перспективе, чем больше вложу в отношения с мужчиной, тем счастливее стану». Ан нет, тут-то и кроется подвох.

Правило это работает только на начальном этапе, а потом наступает точка, после которой дополнительный труд не несет никакой выгоды, а даже существенно вредит.

Чем больше женщина расходует энергии, тем меньшую награду она может получить в конце пути. Каждое последующее вложение будет обесценивать предыдущее.

Как это выглядит на практике? Приведу пример.

Один свежее испеченный пирог мужчина примет с благодарностью, два подряд – с удивлением, а после пятого начнет требовать другое блюдо или злостно критиковать выпечку.

Данное правило применимо ко всему: и к деньгам, и к отношениям. Одна подруга ценится нами на вес золота, а если друзей двадцать, то приобретение или потеря одного друга глобально не изменит ситуации.

Так же и с заработком: разница между 30 000 и 60 000 рублей кажется ощутимой, а вот между суммами в 1 030 000 и 1 060 000 разницы почти нет.

Вот и получается, чем больше женщина прилагает усилий и самоотверженнее борется за свою цель, тем меньших успехов в итоге достигает.

Важно уметь достоверно и своевременно оценить обстановку, чтобы суметь вовремя выйти «из игры», если партнерские отношения складываются плохо, и оставаться в «игре» только в том случае, если взаимодействие развивается должным образом.

Для предотвращения ловушки «эффекта казино» необходимо снизить эмоциональную вовлеченность и обрести внутреннее спокойствие.

## **V. Как снизить эмоциональную вовлеченность?**

В состоянии спокойствия человек наслаждается жизнью. Причем делает это самым что ни на есть естественным образом. Без создания искусственных проблем, без лишних усилий, без задавания вопросов: правильно – неправильно. В таком состоянии человек не беспокоится, не заикливается и не переживает по поводу и без него.

Когда излишняя эмоциональная вовлеченность у человека отсутствует, невозможно повлиять на его настроение извне, трудно выбить его из колеи, а возможность применения к нему психологических манипуляций становится близкой к нулю.

Согласитесь, что очень проблематично заморочить человека, который спокоен, нетороплив и разумен.

Отсутствие напрасных и ненужных переживаний бережет нервы, здоровье, а также гарантирует защиту от психологического давления.

Как достичь эмоционального спокойствия?

Приведу несколько простых, но от этого не менее эффективных приемов.

- *«Пуп земли и центр вселенной»*

Для обретения внутреннего спокойствия стоит действительно представить себя тем самым «пупом земли», то есть самым значимым человеком во вселенной в данный конкретный момент времени, здесь и сейчас. Как бы забавно это ни звучало, но этот метод работает.

Представь, поверь, ощути, что никто в мире не может быть выше, достойнее и важнее тебя. Окунись в это чувство, распробуй его на вкус, пропитайся им. Растворись в ощущении собственной значимости и раствори значимость в себе.

Пусть эта новая эмоция станет частью тебя. Благодаря ей ты станешь увереннее и сильнее.

Ты – значимый человек во вселенной, а потому именно ты выбираешь, как реагировать на ту или иную ситуацию.

Только не нужно переживать, что, почувствовав себя важной, ты станешь «нарциссом». Это не так. Нарциссами рождаются.

- *«Сначала я... и пусть весь мир подождет»*

Всегда и во всех жизненных ситуациях себя необходимо ставить на первое место, а все проблемы, задачи, раздражители и просьбы – на второе.

Научиться этому приему сложно. Даже мысль о таком поведении будет вызывать неприятие и, возможно, чувство вины. Потребуется немалые усилия, чтобы сделать это впервые. Но с каждым новым повторением ставить себя на первое место будет все легче, легче и легче. Со временем смена приоритетов войдет в привычку и уже не будет требовать таких титанических усилий.

- *«Весь мир – театр...»*

Научись воспринимать все происходящее как проявление некой игры. Тут необходимо снизить градус серьезности в своей жизни. Помни, что «все глупости на Земле совершались именно с этим выражением лица...»

Как достичь этого? Достаточно просто.

На ситуацию нужно посмотреть издали или сверху. Такое подсознательное отдаление поможет снизить значимость неприятной ситуации для тебя, а также принесет состояние спокойствия.

- *«Долой неизвестность!»*

Все мы боимся того, о чем не имеем никакого представления, или того, что знаем мало. Недаром самыми страшными сценами в фильмах ужасов являются не массовые побоища и не атаки злобных монстров, а сцены, где источник опасности не понятен и не виден ни героям, ни зрителям. Это те моменты, когда кто-то скрипит в темноте, топает по крыше, скребется в соседней комнате, а что это или кто – неизвестно. Когда же монстр виден, он тебя уже не пугает. Поэтому, чтобы уменьшить страх и тревогу, нужно как можно больше узнать о том, что тебя пугает.

В жизни нужно применять тот же принцип. То есть, если хочешь уменьшить тревогу, проанализируй ситуацию: спроси себя, что же произошло или происходит, и получи ответ. Разбери ситуацию «по полочкам» и выдели главное, выяви закономерность и определи причину. Когда будет понимание, тревога отступит.

Степень нашего эмоционального спокойствия и степень нашей ранимости – величины обратно пропорциональные. Обретая внутреннее спокойствие, мы обретаем внутреннюю защиту.

## VI. «Эффект ореола»

Впуская в свою жизнь людей, мы часто ошибаемся, руководствуясь впечатлениями лишь от отдельных черт личности, а не от личности в целом.

В самом начале знакомства мы склонны судить о людях на основе своих умозаключений, выделяя отдельные черты: внешний вид, жизнерадостность, разговорчивость, способ держать себя и др.

Такие черты затмевают все остальные, и на основании ярких, запоминающихся качеств мы и делаем выводы о человеке в целом, а также приписываем ему качества, которыми он вовсе не обладает.

Понятие опасного когнитивного искажения – «эффект ореола», или «гало-эффект» ввел в 1920 году американский психолог Эдвард Торндайк. Он обнаружил, что благодаря этому эффекту многие идеализируют политиков, актеров и представителей шоу-бизнеса.

Так, красивый человек автоматически кажется нам добрым и благородным. Дорого и стильно одетый человек ассоциируется со статусом и богатством. Красноречивый оратор воспринимается как компетентный профессионал. Человек в очках автоматически воспринимается как очень умный и начитанный. Полных людей часто обвиняют в лени и обжорстве. Человек с тонкими чертами лица часто кажется очень нежным, ранимым и интеллигентным, в то время как обладатель более крупных и брутальных черт кажется грубым и жестким. По этой причине многих спортсменов-чемпионов воспринимают как компетентных управленцев, а на актеров автоматически переносят положительные или отрицательные качества персонажей, которых они сыграли.

Например, Джеку Глисону пришлось временно уйти из кино после блистательного исполнения в популярном сериале «Игра Престолов» роли отвратительного злодея Джоффри Баратеона.

Актер столкнулся с волной негатива в свой адрес из-за того, что зрители приписывали Джеку качества его персонажа.



*Актер Джейк Гилсон*

Именно из-за «эффекта ореола» разнообразным «бизнес-тренерам» и прочим «гуру» так легко убедить аудиторию в своем личном успехе и богатстве. Именно поэтому многие люди влюбляются и боготворят совершенно не стоящих любви и преклонения людей.

Вся правда заключается в том, что суждения о человеке, сделанные только на основании какого-то одного признака, в большинстве случаев оказываются ошибочными.

Не стоит руководствоваться первым впечатлением, не стоит абы кого впускать в свою жизнь и доверять, необходимо проанализировать впечатление от человека и разбить его на составляющие. Выявить ключевую для «эффекта ореола» черту и понять, как связана эта черта с впечатлением от человека. После выявления взаимосвязи нужно принять во внимание все остальные, находящиеся в тени качества человека и откорректировать свое первое впечатление, сделав его более объективным.

То есть, оценивая человека, необходимо принимать во внимание весь комплекс качеств и черт, не опираясь на какое-то одно избранное и приятное для нас качество.

Из-за «эффекта ореола» мы не можем влиять на свое первое впечатление о человеке, но, зная суть этого эффекта, способны быстро его корректировать.



*Искажение восприятий. «Эффект ореола»*

Проблема неверного восприятия человеческих качеств, чувств и намерений намного серьезнее, чем кажется на первый взгляд. Эту простую истину познала на практике прекрасная и рациональная Мэри Элеонора Боуз.

Мэри родилась в Лондоне, в семье богатого бизнесмена сэра Джорджа Боуза и его второй жены Мэри Гилберт. Едва девочке исполнилось одиннадцать лет, она осиротела. Отец после своей смерти оставил дочери огромное состояние. В один миг за богатой невестой выстроилась очередь из состоятельных и влиятельных женихов. Мэри выбирала среди баронов, лордов, герцогов и графов. Но предпочтение девушка отдала не самому порядочному, умному и достойному, а самому красивому и страстному – Джону Лайону, графу Стратмору.

Джон Лайон обладал незаурядной внешностью и умел произвести впечатление на женщин. Он без труда изобразил пылкую влюбленность и был вознагражден браком.

Мэри вышла замуж за 9-го графа Стратмора в свой восемнадцатый день рождения и, погрузившись в таинства любви, доверила супругу управление семейными капиталами. В счастливом браке родились пятеро детей. Но от романтического дурмана молодой женщине пришлось очнуться очень быстро.

Прекрасный граф умел вести дела только на любовном фронте, а вот в бизнесе мало что понимал. Он так быстро влез в крупные долги, что Мэри пришлось отстранить мужа от управления делами и вести бизнес самостоятельно.

Графиня являлась наследницей не только крупных капиталов, но и деловой хватки своих предков. Ей удалось не только быстро рассчитаться с долгами, но и удвоить свои капиталы. В этот период она усвоила простую истину: «с лица воду не пить», то есть красивый мужчина совсем не значит деловой.

После этой ситуации прекрасный внешне супруг граф Стратмор раз и навсегда потерял уважение жены, а вместе с уважением и ее любовь. У Мэри появился любовник – некий Эндрю Робинсон Стоуни.

Пылкий влюбленный искренне заинтересовался прекрасной миллионершей и всячески демонстрировал ей свою страсть и любовь, уверяя в своих честных намерениях. Отношения

любовников стали плавно развиваться. А когда произошло печальное событие – законный муж граф Стратмор умер от туберкулеза, «влюбленный романтик» Эндрю так оживился, что сразу же предложил свою руку и сердце Мэри.

Сделав ошибку однажды, женщина стала более осмотрительной: она знала цену мужским словам и не путала любовный интерес и бизнес. А потому женщина благоразумно отказалась от свадьбы, сказав, что для любви брак необязателен.



*Джон Лайон, графиня Стратмор, Эндрю Робинсон Стоуни*

Графиня Стратмор, наследница уже двух состояний, разумно боялась корыстных и алчных мужчин. Предложений о браке становилось все больше и больше, но Мэри не торопилась под венец.

Однако и Эндрю Стоуни отступать не собирался, он уже придумал, как добиться своей цели. Коварный любовник организовал публикацию в газете *The Morning Post* пошлейших статей, порочащих честь и достоинство графини Стратмор.

Прочитав особо ядреную публикацию, Мэри впала в истерику. А «благородный» Эндрю вызвал редактора газеты на дуэль.

Дуэль с редактором газеты, преподобным сэром Генри Бейтом Дадли была договорной. Весь процесс был продуман до мелочей, а сам Эндрю не забыл сообщить своей «любимой» данные о месте и времени дуэли.

Обеспокоенная любовница примчалась спасать своего рыцаря, который мастерски разыграл спектакль, успешно вжившись в роль умирающего, а в качестве последнего предсмертного желания «влюбленный» просил Мэри о браке. Сердце бизнес-леди дрогнуло, и она дала свое согласие на брак.

Графиня была уверена, что брак со смертельно раненым возлюбленным ей ничем не грозит, и одновременно хотела оказать любовнику последние мирские почести.

Пару поженили в тот же день, а через несколько дней «умирающий» Эндрю неожиданно передумал уходить к своим предкам и чудесным образом исцелился.

После его «исцеления» стали происходить настоящие чудеса. Эндрю Стоуни, почувствовав себя полноправным хозяином всех имений Мэри, начал бить прислугу, издеваться над несчастной графиней и ее детьми.

Положение женщины с каждым днем супружеской жизни становилось все хуже и хуже. Со временем прежняя полновластная хозяйка капиталов стала буквально заложницей своего

мужа: она не могла выйти самостоятельно даже в сад и постоянно была заперта в своих комнатах.

Мэри ровным счетом ничего не могла сделать с распоясавшимся монстром. На все попытки наладить отношения и договориться еще недавно страстно влюбленный отвечал смехом и побоями. Жена стала откровенно мешать Эндрю Робинсону.

Чтобы стать счастливым вдовцом, он всячески издевался над своей супругой, так, например, в сильный мороз заставлял несчастную кататься верхом на лошади в легком летнем платье. И только благодаря крепкому от природы здоровью и силе ненависти к тирану женщине удалось выжить.

С помощью преданных служанок многострадальной графине Стратмор удалось бежать, после чего она сразу же подала на развод. Пока шел судебный процесс, Эндрю выследил жену и силой вернул обратно. Он искренне и непоколебимо любил деньги, а потому страстно не желал развода.

Судебный процесс шел, а о поведении «сумасбродного» мужа уже ходили живописные слухи по всей округе. Об этом позаботились многократно битые слуги. Процесс из бракоразводного перешел в уголовный.

Несчастливая Мэри добивалась двух вещей: уголовного наказания для Эндрю за издевательство над ней и детьми, а также права на развод. Как ни странно, правосудия Мэри добились: она не только сохранила все свои капиталы, но и получила моральное удовлетворение.

Злобному Стоуни вынесли обвинительный приговор. Однако дело о разводе так и осталось незавершенным до тех пор, пока Мэри не умерла в 1800 году.

Эндрю провел три года тюремного заключения за похищение Мэри, а за издевательство над супругой в те далекие времена в Англии уголовного наказания не было.

Освободиться из тюрьмы нерадивый муж смог только после смерти Мэри. В дальнейшем он пытался аннулировать завещание супруги, но дело проиграл. Денег рассчитаться с адвокатами у алчного вдовца не хватило, и Эндрю опять отправился в тюрьму, но уже долговую.

Графиня Стратмор вошла в английскую историю под именем «несчастливая графиня». Именно так ее называли английские газеты. Мэри заплатила слишком высокую цену за ошибку в определении мужских качеств, отдавая предпочтение красивым и романтическим словам.

Женщина выбирала красивую обертку, а не надежное, спокойное и благородное содержание. Если с первым мужем ей относительно повезло – он оказался безобидным и, в общем-то, добрым прожигателем жизни, то второй муж чуть не свел страдальицу в могилу. Под маской искренне влюбленного рыцаря скрывался изощренный и беспринципный психопат.

Поэтому не стоит торопиться с выводами о человеке, увидев то, что сразу бросается в глаза. Часто мы замечаем лишь самый яркий цвет и забываем, что каждый человек – это палитра с множеством оттенков.

## **VII. Самый страшный страх**

Для многих женщин брак и семейное счастье – это самая желанная цель жизни, предел мечтаний, своеобразный знак качества, синоним жизненного успеха, символ благополучия и так далее.

Кажется, что стоит немного помедлить, ненадолго задуматься, и все удачные варианты уплывут в руки более расторопных конкуренток. При таком раскладе выход из отношений или хотя бы пауза в общении для многих женщин зачастую равна проигрышу и потере всякой надежды на счастье.

У десантников есть девиз: «никто, кроме нас», у большинства женщин тоже есть девиз, и звучит он очень похоже: «никто, кроме него». Любой проходящий мимо мужчина воспринимается даже не как «принц на белом коне», а как последний и единственный носитель набора XY-хромосом во всей вселенной.

Кажется, что если упустить того, кто есть сейчас, больше не будет никогда и никого. Так происходит не от глупости или ущербности, а от весьма ощутимого страха одиночества, который часто возникает благодаря «помощи» со стороны.

Всем нам внушают мысль, что «нужно брать, что дают», «соглашаться на рай в шалаше», проявлять «женскую мудрость», терпеть, молчать и подстраиваться. Поэтому многие женщины раз за разом пытаются штурмовать закрытые наглухо двери в надежде войти наконец-то внутрь, растопить холодное и неприступное сердце любимого.

Дождаться, дозваться, заслужить, добиться, пробудить, заставить полюбить и принять. Иногда кажется, что задача получить любовь именно того, кто отвергает, главная в жизни женщины.

Бесспорно, это очень заманчиво, ведь «отвергающий вариант» может казаться самым лучшим на свете, и чем больше он отвергает, тем более привлекательным для нас представляется. Но если не заикливаться на одном желанном человеке, а оглянуться вокруг, то окажется, что есть множество не менее хороших и интересных, а иногда и более удачных и привлекательных альтернатив. К сожалению, страх остаться одной или потерять отношения для женщин так велик, что часто затмевает все вокруг и не дает смотреть на вещи рассудительно.

Самый опасный враг, который мешает женщинам обрести долгожданное счастье, – это излишняя поспешность и готовность связать свою судьбу буквально с первым встречным. Именно этот страх не дает адекватно оценивать ситуацию, заставляет пропускать тревожные «звоночки», не замечать очевидных проблем и проступков мужчины, внушает необходимость прощать и просить прощения за то, чего не совершала. Все это необходимо для того, чтобы отношения продолжались, все для того, чтобы любимый не ушел.

Женщины боятся разрушить «настоящую» любовь и лишиться сказки под названием «идеальные отношения», даже если идеальными эти отношения являются только в ее воображении, да и то с большой натяжкой.

С грустью можно отметить, что многие, слишком многие женщины боятся совершенно не того, чего на самом деле стоит бояться.

Как показывает практика, самый страшный страх женщины – остаться без отношений – это далеко не самое ужасное в жизни. Гораздо опаснее и страшнее, когда любимый мужчина оказывается монстром.

Нестерпимо страшно каждый день общаться с жестоким, бездушным, непредсказуемым, мстительным и способным буквально на любое насилие человеком. Страшно бояться прийти домой или выйти из дома. Страшно ежедневно беспокоиться за жизнь, здоровье, интимную неприкосновенность своих детей и свою собственную. Страшно, когда после расставания «бывший» продолжает преследовать с упорством, подобным настоящему маньяку. А еще страшнее, когда монстр отказывается уходить, даже если женщина делает все для его ухода.

Именно это и есть настоящий страх и ужас. Именно этого следует бояться на самом деле. По сравнению с такими страхами никакая потеря любви и временное одиночество уже не кажутся такими пугающими.

Чтобы не столкнуться с настоящим ужасом, необходимо перестать цепляться за первые подвернувшиеся отношения, отбросить иллюзии и начать слушать тревожные «звоночки», проявления токсичности и жесткости. Самое главное – быть готовой принять неприятную правду о своем партнере и быть готовой к расставанию в случае необходимости.

Гораздо лучше вовремя расстаться с токсичным, склонным к абьюзу или откровенно ненормальным человеком, чем рисковать собственным здоровьем и жизнью близких людей.

Но страх упустить свой шанс в той или иной степени живет в каждой женщине. И чем сильнее этот страх, тем больше шансов у деструктивных людей этим страхом воспользоваться.

Как может быть опасен поспешный и необдуманный брак, рассмотрим на примере истории первого брака дочери Александра Сергеевича Пушкина Натальи.



*Наталья Александровна Пушкина*

Вот как современники описывали Наталью:

*«Красота ее меня поразила. В жизнь мою не видел я женщины более красивой. Высокого роста, чрезвычайно стройная, с великолепными плечами и замечательно белизною лица, она сияла каким-то ослепительным блеском. Несмотря на мало правильные черты лица, напоминавшего африканский тип лица ее отца, она могла называться совершенной красавицей, и, если прибавить к этому ум и любезность, то можно легко представить, как она была окружена на балах и как у нее увивалась вся щегольская молодежь, а старички не спускали с нее глаз».*

Наталья была прекрасна, но, как и множество женщин до и после нее, пала жертвой самого популярного женского страха. Что же привело Наталью в первый провальный брак?

Страх упустить мужчину и, как следствие, остаться старой девой без каких-либо надежд на счастливое будущее.

Как ни странно, этот страх появился у девушки уже в 15-16 лет. С точки зрения взрослых людей это выглядит абсурдно, но, как мы знаем, страхи логики не знают.

Многие родственницы Натальи очень поздно выходили замуж – в возрасте за тридцать и более лет, вот и она боялась остаться не у дел.

Кроме того, ее первый юношеский роман с князем Николаем Орловым браком не закончился.

Отец юноши, Алексей Федорович Орлов, посчитал Наталью неподходящей невестой для сына из-за относительной бедности и неблагонадежности отца-сочинителя. А еще, по мнению Орлова-старшего, девушка была слишком своенравна и молода для брака (ей было 16 лет). Он подозревал Наталью в ветрености и несерьезности отношений к его сыну. Поэтому строгий отец не дал благословения на брак, а быстро пристроил сына к заграничной миссии.

Николай Орлов уехал, но от самой идеи свадьбы с Натальей не отказался. Брак мог теоретически состояться, если бы Орлов-старший убедился, что возлюбленная сына – серьезная, верная девушка и что любовь молодых людей не подростковая блажь, а взрослое и осознанное чувство. Этот факт мог компенсировать неблагонадежность отца и бедность семьи девушки.

Отец Орлова, конечно же, хотел для сына максимально выгодную невесту, но и осознанно вредить единственному ребенку точно бы не стал. Но Наталья не хотела ждать ни одного года, она не на шутку оскорбилась отказом от скорейшей свадьбы.

Юная девушка сочла, что Николай просто ее не любит. Ей было важно выйти замуж как можно скорее, чтобы не остаться старой девой.

Своим поспешным браком Наталья только убедила семейство Орловых в обоснованности их отказа и правильности принятого ими решения.

Страх остаться одной не только лишил девушку перспектив воссоединиться со своим возлюбленным, но и сделал девушку легкой добычей самого настоящего абыюзера.

Именно в тот период на юную красавицу обратил внимание Михаил Леонтьевич Дубельт – сын начальника штаба Отдельного корпуса жандармов. Он быстро сделал девушке предложение и очень горячо настаивал на скорейшем браке. Наталья искренне поверила в его любовь, особенно выигрышно выглядела его горячность и поспешность на фоне «предательства» предыдущего жениха.

Отчим и мать советовали Наташе не торопиться, присмотреться к жениху и отложить свадьбу на несколько лет. Эта пауза – единственное, что могло спасти девушку от опасности в то время.

В случае, когда эмоции накалены, пауза – это лучший вариант для принятия решений. Но вместо этого Наталья отказалась ждать и выскочила замуж за откровенно токсичного и способного причинить зло человека. Случилось это в 1853 году.

Вскоре после свадьбы Дубельт показал супруге совсем другую свою сторону: склонность к агрессии, истеричность, крайнюю злобность и мстительность.

Насилие нарастало с каждым годом. Со слов близкой знакомой Натальи Е. А. Регекампф: *«...у нее на теле остались следы его шпор, когда он спящу в ярости топтал ее ногами. Он хватал ее за волосы и, толкая об стену лицом, говорил: „Вот для меня цена твоей красоты“»*.

Весной 1862 года после особо жестокого избиения Наталья решила уйти от мужа.

Поспешность и необдуманность с замужеством обрекла Наталью на год страданий. Она не хотела откладывать свадьбу, чтобы не упустить свою судьбу, но уже через два года после замужества, в 1855 году, в Петербург на коронацию Александра II приехал принц Николай Вильгельм Нассауский, который на одном из балов, встретив девятнадцатилетнюю Наталью, полюбил ее и был готов к серьезным ухаживаниям. Но на беду, нетерпеливая девушка уже была замужем.



*Наталья Пушкина-Дубельт и Николай Вильгельм Нассауский*

Приезжал в Россию и Николай Орлов. Он был очень оскорблен скорым браком своей возлюбленной и воспринял это как предательство.

Из-за своей поспешности Наталья навсегда потеряла мужчину, который ее действительно любил, – князя Николая Орлова и чуть было не разминувшись с искренне заинтересованным в ней – принцем Николаем Вильгельмом Нассауским.

С Николаем Орловым пути Натальи Пушкиной разошлись навсегда. А принц Николай Вильгельм все же женился на Наталье, но только спустя двенадцать лет. Вот только в брак вступала уже не юная и счастливая девушка, а весьма побитая жизнью, уставшая и измученная мать троих детей. Своей поспешностью женщина сама отодвинула свое счастье на много лет.

Сколько слез не было бы пролито, скольких проблем и неприятностей можно было бы избежать, не поспеши она замуж.

История Натальи Пушкиной в целом типична. Но уникальной ее делает один важный момент: подходящий, надежный и любящий мужчина все-таки дождался. А ведь этого могло и не произойти. Такое случается один раз на миллион. Не многим женщинам так везет.

Начиная отношения с очевидно неподходящим или потенциально опасным мужчиной, женщина собственными руками уничтожает свои шансы на отношения с порядочным и подходящим именно ей мужчиной. Потому что невозможно начать отношения, когда место уже занято «плохоньким, но своим».

«Часики тикают» и «лишь бы не одна» – не самые лучшие жизненные стратегии. Есть забавное выражение: «не торопись, а то успеешь», именно оно должно стать основным принципом построения отношений.

Спутника для жизни стоит выбирать внимательно и вдумчиво. Только проявив терпение можно быстрее получить желаемое.

## **VIII. Разный подход к близким отношениям**

Не зная и не понимая, что же такое любовь, мы часто принимаем игру на публику, то есть демонстративное поведение, за проявление этой самой любви.

Некоторые женщины, особенно очень молодые, считают, что предложение близости от мужчины само собой подразумевает наличие у него любви и является своеобразным признанием в самых сокровенных чувствах. К сожалению, это не так.

Предложение близости на постоянной основе, в формате любовников или «свободных отношений» не говорит ни о любви, ни о привязанности. Приглашение со стороны мужчины к близости означает только приглашение к близости. И ничего больше.

Важно знать, что в самом предложении близости мужчины не видят ничего плохого или оскорбительного, потому что уверены, что предлагают обоюдное удовольствие. Кстати говоря, именно поэтому многие мужчины не понимают, почему женщины хотят чего-то еще (внимание, ухаживаний, подарков, перспектив), кроме предложенной близости. Они искренне не понимают, почему женщины отказываются от очень приятного и необременительного процесса.

Все дело в том, что отношение к интимной близости у мужчин и женщин разное. У мужчин оно определяется тремя основополагающими моментами:

- практически каждая близость гарантирует мужчине наслаждение;
- близость почти не несет для мужчин никаких рисков;
- мужчины искренне уверены, что для женщины близость – такое же удовольствие без рисков.

Интим для мужчины – это не чудо, не событие, не признание в любви, не переход на новый уровень отношений, а обычный и заурядный физиологический процесс.

Интимная близость для мужчины, бесспорно, важна, как важен прием пищи или сон. Но не более того. В мужскую картину мира не вписывается такой простой и очевидный для женщин факт, что близость даже с самым любимым, самым желанным и самым привлекательным мужчиной вовсе не гарантирует обязательного физического удовольствия. А удовольствие от связи с первым попавшимся, малознакомым мужчиной вообще сомнительно и маловероятно.

Близость для женщины – это всегда риск и издержки. Женщина рискует морально и физически:

- нежелательной беременностью, потому что риск сохраняется даже при предохранении;
- возможностью стать жертвой насилия, потому что мужчина всегда физически сильнее;
- общественным осуждением.

Мужчины часто этого не понимают, а еще чаще притворяются непонимающими. Поэтому, чтобы правильно выстраивать отношения, важно избегать иллюзий, защищая себя от возможных проблем и разочарований.

## **IX. Безусловная ценность мужчины**

Многие современные мужчины уверены, что если они остановили свой выбор на конкретной женщине, то она им за это уже должна.

Как минимум, должна быть невероятно счастлива от самого факта его выбора, а он мило-стивно предоставляет ей возможность быть с собой рядом, ухаживать за собой, любить и ценить себя. А уж если мужчина выбрал женщину в качестве постоянной подруги или даже жены, то она должна быть ему втрое благодарна, до самой гробовой доски.

Само согласие вступить в отношения с женщиной мужчины воспринимают как подарок, за который женщина должна отдаваться всю свою жизнь.

А все почему?

Потому что многие мужчины уверены в своем праве на безусловную любовь. Женщины должны их любить и обожать по факту своего рождения. И этому есть простое и логичное объяснение: особенность воспитания мужчин, наложенная на изменения в общественном строе страны.

Итак, до эпохи распространения исторического материализма, то есть до революции и чуть-чуть позже, не было и мысли о том, что человек представляет ценность сам по себе, по факту рождения.

Ценность личности всегда сопрягалась с выполняемыми этой личностью задачами, долгом, иными словами – функциями, которые этот человек выполнял. Это убеждение касалось всех членов общества, от царевича до самого бедного крестьянина и относилось в равной мере и к мужчинам, и к женщинам. Ценность и значимость индивида появлялись только вместе с его происхождением, имуществом, способностью приносить доход, давать потомство, выполнять бытовые и общественные задачи.

Считалось, что если человек не имел своих средств, не мог ничего произвести, не мог ничему научить, то обществу он был ничем не полезен, а значит, и не нужен. Все было таким простым и естественным, что ни у кого не вызывало вопросов и возражений.

Но с начала становления и укрепления коммунистической идеологии подход к человеческой значимости стал постепенно меняться.

Примерно с 40—50-х годов прошлого века мальчикам начали транслировать убеждение в их безусловной значимости и ценности. Такая идеология в полной мере отражала суть утопического социализма о безусловной ценности каждого человеческого существа.

Эти убеждения закладывались в процессе воспитания в юные мальчишеские головы. В то же время девочек продолжали воспитывать по старинке – почти так, как в эпоху царизма. Девичья значимость продолжала измеряться потенциальной полезностью, нужностью и рабочим функционалом.

Общество декларировало равенство всех полов, но мальчики были все же ценнее, важнее и значительнее. Тем временем поколения мальчиков росло, впитывая идеи о своей безусловной значимости и транслируя это из поколения в поколение.

Это убеждение подтверждало и общество. В то время общество было настолько стабильным, что мальчики всегда могли рассчитывать на свою нужность, значимость и гарантированное «место под солнцем».

Мальчики в любой ситуации того времени были востребованы и хоть минимально, но обеспечены.

Но вот система «развитого социализма» развалилась, и общество очень быстро вернулось к старому мироустройству. Внезапно исчезла абсолютная и безусловная человеческая (то есть мужская) ценность и значимость. В то время как женской абсолютной ценности и значимости не было никогда. Женщина всегда была для общества носителем функций.

На место безусловной мужской значимости пришла значимость, обусловленная полезностью и выполняемым человеком функционалом. Это коснулось всех, и мужчин, и женщин.

Женщин этот подход не испугал, так как другого отношения мы и не знали. А вот мужчины это изменение принимать не захотели. Многие из них до сих пор никак не поймут, почему любить его только за то, что он есть, соглашается все меньшее и меньшее число женщин.

Реальность изменилась безвозвратно, а некоторые мужчины не успели психологически приспособиться к этой реальности. Не готовы они терять свою безусловную ценность, нужность и значимость. Не хотят и не стараются осознать очевидное.

Многие мужчины до сих пор ожидают, что их возлюбленная будет проявлять чудеса любви: все простит, все примет, обо всем, что нужно, забудет. Станет бесконечно бороться за любовь, отбивая предмет своей страсти у толпы соперниц, не требуя от него любви, внимания и поступков, поддерживая и ухаживая за ним в быту.

Кстати, мужчины не придают никакой ценности женскому домашнему труду. В их понимании женский домашний труд не имеет никакой рыночной стоимости и значимости. Это всегда что-то легкое, простое и незначительное. Готовить, стирать, убирать – это милые женские забавы, не работа даже, а разновидность хобби. Домашние дела не приносят деньги в семью, а потому – ничего и не стоят в представлении современных мужчин.

Рождение и воспитание детей в их понимании – это счастье и мечта каждой женщины. Женщина делает это для своего удовольствия, так сказать, для «удовлетворения своих прихотей и животных инстинктов». А потому эти действия никак нельзя отнести к женскому вкладу в семью, в отличие от мужской необходимости ходить на работу, уставать и время от времени забивать гвозди в стены и прочищать трубы в ванной.

Вот и удивляются, а порой обижаются мужчины, когда женщина просит внимания и уважения за свой бесплатный труд. А некоторые так и вовсе токсично заявляют: «А что ты мне можешь дать-то?»

Задают этот вопрос мужчины тогда, когда женщина находится в более слабой позиции: не имеет сложившейся карьеры, больших доходов, не обладает дорогим движимым или недвижимым имуществом, не имеет связей и богатых родителей, а также ей не посчастливилось родиться с идеальной внешностью и лошадиным здоровьем.

Спрашивая об этом, мужчины заведомо уверены, что женщине нечем ответить. Цель этого вопроса – внушить женщине мысль о своей ничтожности, слабости и никчемности, одним словом, обесценить ее.

Этим вопросом дают понять, что в глазах вопрошающего женщина «ничто» и звать ее «никак». Такое отношение страшно само по себе. Еще страшнее, что, задавая этот вопрос, мужчина искренне уверен, что эта конкретная женщина никакой ценности для него не представляет. Такая убежденность передается и женщине. Но ни в коем случае не нужно верить этому!

Мужчины ошибаются или намеренно лгут. Любая, даже самая слабая и неблагополучная женщина обладает ценностью сама по себе. Каждая женщина способна на настоящие чудеса, если она в этом очень заинтересована. В нас, женщинах, сосредоточена невероятная сила. Это вовсе не загадочные «женские энергии», о которых любят упоминать многие недобросовестные «просветленные учителя», а простое и незатейливое: упорство, работоспособность, сила характера и прочие морально-волевые качества.

Большинство женщин не осознают свою истинную ценность. А ведь именно женщина может дать мужчине очень многое, а порой и сохранить жизнь, как это сделала артистка кордебалета Мариинского театра Антонина.

Антонина Рафаиловна Нестеровская – обычная женщина, не обладающая никакими видимыми достоинствами и вынужденная зарабатывать себе на жизнь всеми правдами и неправдами.

Она не была богатой или знаменитой, не имела связей или обеспеченных родителей, не обладала идеальной внешностью. А кроме всего прочего, девушка имела не слишком благопристойную репутацию – она была артисткой кордебалета и, по сплетням современников, занималась не только и не столько балетом.

«Ничего особенного», – сказали бы многие о ней. Но у Антонины были и достоинства: девушка была добра, умна, смела, честна и трудолюбива.

По меркам некоторых мужчин, это невеликие достоинства, которые не покрывают недостатки. Очень многие посчитали бы, что такая женщина не может рассчитывать ни на какого более-менее достойного мужчину.

«Что такая женщина может дать достойному мужчине? Зачем ему она?» – вот обычные рассуждения мужчин. Но не все мужчины думали так.

На Антонину Нестеровскую обратил внимание князь Гавриил Романов – правнук императора Николая I. Гавриил так вспоминал об этом знакомстве: *«Каждое воскресенье в ту зиму я бывал в Мариинском театре, в балете. Мне очень нравилась артистка А. Р. Нестеровская (...). В антрактах я приходил на сцену с ней разговаривать и скоро стал бывать на ее маленькой квартире, в которой она жила со своей матерью, очень почтенной женщиной из дворянской семьи родом с Кавказа. Таким образом, между нами завязались дружеские отношения».*



*Антонина Рафаиловна Нестеровская*

Несмотря на запрет семьи, Гавриил и Антонина тайно обручились в 1912 году. В своих мемуарах Гавриил писал: *«Перед самой революцией, когда дяденька был у себя в Крыму, я как-то пришел к матушке (Елизавете Маврикиевне) и просил ее разрешить мне обвенчаться с А. Р. Матушка была в это время не здорова и лежала в постели у себя в спальне. Она дала свое*

*согласие, но потом жалела об этом и считала, что дала его в минуту слабости, тем не менее она не считала возможным взять его обратно».*

После Февральской революции Гавриил и Нина быстро обвенчались. Их свадьба состоялась в церкви Святой царицы Александры в Петрограде 22 апреля 1917 года. Казалось бы, странный и нелогичный поступок со стороны князя. Зачем Гавриилу нужна была Ниночка (Антонина)? Она же, мягко говоря, «не того поля ягода».

Но события, которые последовали после октябрьской революции 1917 года, показали правильность выбора Гавриила.

В марте 1918 года его, как и всю семью Романовых, арестовали. Было понятно, что ничего хорошего в данных обстоятельствах его не ждет. Но Ниночка не хотела так просто отказываться от мужчины, который благосклонно к ней отнесся и бескорыстно ее полюбил.



*Антонина Нестеровская и князь Гавриил Константинович*

Она стала бороться за мужа, обойдя буквально всех деятелей новой власти с просьбой освободить Гавриила. Как это было опасно, чего это ей стоило и как это вообще стало возможным, даже трудно предположить.

Везде женщина получала отказ, но не сдавалась. В итоге она обратилась к актрисе М. Андреевой, которая была гражданской женой Максима Горького, и они вместе уговорили писателя помочь в этом опасном деле.

М. Горький пожалел женщину и согласился просить В. Ленина об освобождении Гавриила Романова. Писатель, помогая Ниночке, очень сильно рисковал. Обращаться с такими просьбами было опасно. Но Горький свое слово сдержал и написал на имя В. Ленина следующую записку:

*«Дорогой Владимир Ильич!*

*Сделайте маленькое и умное дело – распорядитесь, чтобы выпустили из тюрьмы бывшего великого князя Гавриила Константиновича Романова. Это – очень хороший человек, во-первых, и опасно больной, во-вторых. Зачем фабриковать мучеников? Это вреднейший род занятий вообще, а для людей, желающих построить свободное государство, – в особенности.*

*К тому же немножко романтизма никогда не портит политики.  
Выпустите же Романова и будьте здоровы. А. Пешков».*

Помимо жены Максима Горького, Антонина Нестеровская обращалась и к женам видных революционеров того времени. Например, жена Глеба Бокия, одного из первых сотрудников ВЧК, постоянно просила за Ниночку и ее мужа.

Как ни странно, в итоге Гавриила Романова действительно освободили. И не только освободили, а еще и позволили пройти лечение от туберкулеза, а потом хоть и с неохотой, но все же выпустили из страны.

Остальных арестованных членов семьи казнили, среди них было трое родных братьев Гавриила.



*Антонина Нестеровская и князь Гавриил Константинович*

Если бы не решительные и бесстрашные действия простушки Ниночки, которая на первый взгляд не обладала никакими яркими достоинствами, к казненной царской семье присоединился бы и Гавриил. Но он сумел разглядеть в ней настоящее сокровище и не прогадал. Он был куда мудрее, чем многие современные мужчины, которые смотрят только на выгоду или внешность при выборе подруги жизни.

Любимая женщина может дать очень многое своему мужчине, в том числе и сохранить ему жизнь.

## Глава II. Такое разное насилие

*Научись слушать, и ты  
сможешь извлечь пользу  
даже из тех,  
кто говорит плохо.  
Плутарх*

### I. Немудрая мудрость

На женщин очень часто возлагают ответственность за судьбу отношений, буквально навязывают ее. А мужчины как будто так, мимо проходили. Им исторически уделяется роль статистов, в лучшем случае, а в худшем – роль невинных жертв женских ошибок и женского террора.

Подход традиционный, но в нем кроется существенный просчет: нельзя возлагать ответственность только на одного участника за процесс, в котором участвуют двое.

Отношения между мужчиной и женщиной очень похожи на парный танец. Успех танца зависит от действий обоих партнеров, от их согласованности, от их взаимопонимания, от их умения танцевать и, самое главное, от желания каждого партнера танцевать именно в паре.

Ведь каким бы великим и талантливым ни был один из танцоров, ему никогда не исполнить парный танец достойно, если партнер путается и мешает исполнять танцевальные «па». Так же плохо, когда партнеры настолько не подходят друг другу, что даже не могут договориться о том, какой именно танец они собираются исполнять. Если один танцор исполняет вальс, а другой в тот же самый момент танцует танго или даже гопак, то вместо ожидаемого красивого зрелища закономерно получится абсурд. Винить в испорченном танце только одного участника этого действия крайне несправедливо. Так же и в отношениях.

Если один из партнеров всей душой хочет построить гармоничные отношения и многое делает для этого: понимает, прощает, терпит, подстраивается, принимает решения, берет ответственность и вкладывает свои ресурсы, а второй мало того, что не делает ничего для отношений, но еще и вредит, то ничего хорошего из этих отношений не выйдет.

К сожалению, многие женщины этого не понимают. Они полностью берут на себя вину за разлад отношений, а потому всегда готовы погасить конфликт, сделать все, «лишь бы не было войны», а если необходимо, то даже поступиться своими интересами ради партнера.

Это, по их мнению, и есть истинная женская мудрость. И неважно, что при этом страдают гордость, самоуважение или личные интересы «мудрого» человека. Главное, что конфликта нет, а все окружающие довольны и спокойны.

На самом деле такой подход ничего общего с мудростью не имеет, а женщины, руководствуясь постулатами «женской мудрости», действуют себе же во вред. В философском понимании мудрость – высшее, целостное, духовно-практическое знание, ориентированное на постижение абсолютного смысла бытия. Иными словами, мудрый человек – это, прежде всего, человек, глубоко понимающий суть вещей и мотивы человеческого поведения. Понимающий, знающий, а главное – умеющий эти знания применить в той или иной ситуации. Про необходимость жертвовать и прогибаться никаких упоминаний нет.

Действовать мудрый человек будет в соответствии с ситуацией, отвечать на нее адекватно и защищать себя всеми возможными способами. А также жестко отстаивать свои интересы, если в этом есть необходимость. Но общественные стандарты настойчиво призывают женщину

быть «мудрой»: понимать, принимать, а также всячески мотивировать партнера, невзирая на его способности.

В связи с этим направление «мужской мотивации» стало настолько популярно, что как грибы возникли тренинги, семинары, курсы и книги на эту тему.

## **II. Насилие во благо – мотивирование**

Как же на самом деле работает мотивация? Что это вообще такое?

Мотивация – это стимул, который заставляет упорно работать и подталкивает к успеху. Мотивирование – это процесс воздействия на человека для побуждения его к конкретным акциям посредством пробуждения в нем определенных мотивов.

Существует множество тренингов, курсов и статей, посвященных этой теме. Вот только толку от мотивирования другого человека обычно бывает чуть больше, чем ноль, а иногда и чуть меньше. Потому что на всех этих тренингах, курсах и семинарах, как всегда, «кое-что» недоговаривают. А это «кое-что» как раз и является важнейшим компонентом мотивации, без которого вся эта конструкция не работает.

Давайте рассмотрим этот важнейший, но не всегда приятный компонент.

Само по себе мотивирование – процесс далеко не безобидный, крайне неоднозначный и не всегда приятный для самого мотивируемого.

Работа над собой всегда тяжела и малоприятна, даже если человек сам крайне заинтересован в положительных изменениях и очень хочет получить результат. Но когда нужный результат долго заставляет себя ждать, как правило, применяется метод «кнута». Потому что «пряники» часто не справляются. В основе мотивирования всегда лежит насилие и манипуляция в той или иной форме.

Мотивирование, если называть вещи своими именами, – это принуждение к успеху. А всякое принуждение – это насилие. Человека буквально «пинками» направляют в «светлое будущее». Об этом не принято говорить. Эту суровую правду привыкли прятать за потоками красивых слов. Но суровые профессионалы, которые действительно умеют «натаскивать» своих подопечных на успех, прекрасно осознают эту истину. Это спортивные тренеры, летные инструкторы, преподаватели балетных школ, театральных мастерских, консерваторий или ведущих вузов страны. Чем выше результат требуется от подопечного, тем большему принуждению он подвергается. Человек, желающий добиться успеха, принимает такое обращение. И не только принимает, но и благодарит за полученный результат.

Ярким примером этого утверждения является безумно популярная в свое время группа Spice Girls. Отбор в группу состоялся в 1994 году, а вот первый альбом вышел только в 1996 году, примерно тогда же группа стала активно гастролировать. Так на что же ушло два долгих года? На «мотивирование» девушек.

Их набирали в группу в основном по внешним данным, а на эстраде нужно еще уметь петь и танцевать.



### *Spice Girls до и после мотивирования*

Чтобы успех пришел, девушек «натаскивали», причем не только методом солдатской муштры, но и методом дрессировки. Уйти они не могли, потому что контракт был подписан, да и мировой славы им очень хотелось. Они приняли мотивацию.

В результате солистки группы существенно повысили свой уровень профессионализма и стали конкурентоспособны на мировой эстраде. Первый альбом группы стал платиновым. Успех пришел, но о нюансах подготовки девушки вспоминать не любят.

Приведу еще один пример мотивирования, но уже в нашей стране.

«Звезда пленительного счастья» – прекрасный и очень популярный в свое время советский художественный фильм режиссера Владимира Мотыля. Именно он сделал популярным и любимым исполнителем одной из основных ролей Игоря Костолевского.

Актер был выбран не за особый талант или профессионализм, а за внешнее сходство со своим персонажем – Иваном Анненковым. Режиссеру нужен был определенный типаж, а потому он «закрыв глаза» на некоторые «нюансы» профессиональной подготовки Игоря Костолевского.

Молодой актер, в свою очередь, был очень заинтересован в результате. Эта роль была долгожданным жизненным шансом для того, чтобы стать популярным и востребованным. Он действительно готовился, действительно старался и добросовестно прорабатывал роль, но результат получался, мягко говоря, посредственным. Особенно это было видно на контрасте с актерскими работами Татьяны Панковой, Олега Янковского, Василия Ливанова, Иннокентия Смоктуновского, Алексея Баталова, которые тоже были задействованы в этом фильме. Его игра была настолько фальшива, что не только представители Госкино, но и члены съемочной группы не верили в то, что Костолевский сможет сыграть эту роль хорошо. Съемочная группа просила заменить актера, чиновники Госкино такую позицию поддержали. Дело дошло до прямого запрета на игру этой роли Игорем Костолевским.

Как вспоминал потом Владимир Мотыль: «Я не снимал его несколько месяцев, чтобы не раздражать Госкино, но дал Игорю поручение пойти в конноспортивную школу. Группа не верила в то, что он может играть эту роль». Дело было не только в неумении актера ездить на лошади (эту проблему решили с помощью двухмесячного обучения в конноспортивной школе), а в его боязни съемочных камер. Как только начинали съемку, актер переставал играть и выглядел крайне неорганично.

Костолевский хорошо играл только на репетициях. Для записи сцен требовалось огромное количество дублей. Поэтому режиссер решил применить жесткую мотивацию перед самой эмоциональной сценой, встречей Ивана Анненкова с Полиной Гебль в крепости.

Костолевский вспоминает: *«Меня должны были снимать в одной из камер Петропавловской крепости. Все было по-настоящему: надели кандалы и приковали к стене. Потом установили осветительные приборы и... забыли обо мне. Целых четыре часа пришлось дрожать от холода в этом жутком каземате. Но я не роптал: думал, что так и надо. Но наконец, обо мне вспомнили. Все прибежали. Начинаем снимать эпизод, где Полина предлагает Анненкову бежать, а он отказывается: не может бросить своих друзей. И вот Эва Шиккульска мне говорит свой текст, а я настолько задубел, что языком не могу повернуть. От бессилия слезы вдруг сами брызнули из глаз. Все, – подумал я, – завалил съемку. А после оказалось, что этот эпизод – один из лучших в фильме...»*

Весь период съемок для молодого актера был заполнен «мотивированием» в самых отрицательных смыслах этого слова. Но актера не уволили, а съемки состоялись.

Владимир Мотыль своими действиями не только помог актеру стать знаменитым, но и существенно повысил его профессиональные навыки. Дуэт Игоря Костолевского и Эвы Шиккульской позднее назовут одним из самых удачных в картине.



*Кадр из фильма «Звезда пленительного счастья»*

В вышеперечисленных примерах люди были согласны на принуждение и мотивацию и ничего плохого для себя в этом не видели. А потому процесс мотивирования здесь был вполне этичен.

Но чтобы мотивировать кого-то, необходимо получить согласие человека, а также обладать определенным административным или силовым ресурсом.

«Улучшить» человека можно только применив насилие и методы манипуляции. Когда же человек по собственной воле не хочет меняться или не знает, что его собрались менять, мотивацию применять не стоит. Это жестоко, а главное – неэффективно.

Если было бы общеизвестно, что за мотивированием стоит насилие, то желающих мотивировать ближнего своего существенно поубавилось бы. Нужно понимать, что человек, который стремится изменить поведение и сознание другого человека в собственных интересах, применяя при этом скрытую, порой насильственную тактику, является манипулятором.

Но существует человек, к которому мотивация вполне применима и эффективна. И этот человек – ты.

Самотивация – самый эффективный вариант мотивации, который доступен каждому. Кроме «насилия во благо», бывают и другие виды насилия. На некоторых из них мы подробнее остановимся.

### III. Реактивное насилие

Очень часто при обсуждении случаев абьюза мы сталкиваемся с общественным мнением: «Жертва не такая уж и жертва, потому что с ее стороны было применено насилие по отношению к агрессору. А если так, то обсуждаемая жертва не заслуживает защиты, поддержки и жалости. Раз насилие с ее стороны было, то она в любом случае сама виновата». Такое мнение распространено не только среди мужчин, но и среди женщин. Именно женщины наиболее категоричны, непримиримы и жестоки по отношению к жертве, особенно если она посмела применить силу и смогла оказать сопротивление своему мучителю.

Этот факт в сознании многих людей автоматически переводит жертву не только в агрессоры, но и даже в инициаторы всех случаев абьюза. Такое мнение является следствием непонимания самой природы насилия и причин его применения.

На самом деле со стороны жертвы насилие действительно имеет место быть. Но многие ли задумывались, что это за насилие?

То, что применяет жертва, защищая себя, является реактивным насилием. Немецкий психолог и психоаналитик Эрих Фромм ввел следующее определение реактивного насилия: *«Реактивное насилие – это насилие, проявляемое при защите жизни, свободы, достоинства, имущества. Эта форма насилия имеет цель – самозащиту».*

То есть ругать жертву за то, что она применила самозащиту, все равно что обвинять армии СССР и стран Европы за насилие по отношению к армии фашистской Германии. Проявление такого насилия со стороны жертвы – это отчаянная попытка защитить себя, отстаивать свои права, выйти из травмирующих обстоятельств. В то же время агрессор не упускает возможности воспользоваться ситуацией, провоцируя жертву на реактивное насилие.

Такое положение выгодно для него, потому что:

- развязывает руки для ответного и более жестокого насилия;
- легализует ответное насилие;
- изолирует жертву;
- жертва не может получить защиту, ее словам не верят, считают неадекватной и агрессивной.

К сожалению, такой подход агрессора часто бывает эффективен. Жертву клеймят позором, обвиняют в сложившейся ситуации, лишают поддержки, а если жертве «повезет», то, общество сойдется на тезисе «оба хороши».

Реактивное насилие:

- это отчаянная попытка защитить себя и свои интересы;

- это насилие вынужденное;
  - это жест отчаяния и выражение страха, а не жажда причинить боль.
- По этому, не следует его путать с другими видами насилия.

Часто реактивное насилие применяют против превосходящего по силе агрессора, а потому жертву за реактивное насилие осуждать нельзя.

Кстати, об осуждении жертв.

Есть прекрасный термин, который характеризует это действие, – ВИКТИМБЛЕЙМИНГ.

**Виктимблейминг** (от англ. victim blaming) – явление, когда на жертву преступления, несчастного случая или любого вида насилия возлагается полная или частичная ответственность за совершенное в отношении нее правонарушение или произошедшее несчастье.

Виктимблейминг – слово, которое не так уж и часто можно услышать в разговоре, да и само явление в нашем обществе проблемой-то считается не всегда.

Обвинение жертвы так плотно вошло в наше сознание, что кажется обычным и естественным, как дыхание, особенно если жертвой является женщина. Такое мышление в нашем обществе считается настолько привычным и нормальным, что даже известные личности нисколько не стесняются обвинять жертву в публичном пространстве.

С виктимблеймингом нужно бороться, его нужно осуждать. Люди, осуждающие жертв насилия, по сути, ничем не лучше насильников и агрессоров. Получая общественную поддержку и одобрение своих действий, абьюзеры чувствуют безнаказанность и продолжают действовать все более уверенно.

Виктимблейминг множит насилие и добивает пострадавших. Нужно знать и помнить: в убийстве всегда виноват только убийца, в насилии всегда виноват только насильник, в ограблении всегда виноват только грабитель. В любом преступлении всегда виноват только преступник, совершивший его. Решение о совершении беззакония принимает только он. Ведь никто не станет обвинять банк или магазин в случае его ограбления. Но почему-то эта простая логика дает сбой, когда речь заходит не о юридическом лице, а о человеке (особенно если этот человек – женщина).

#### **IV. Пассивная агрессия – скрытое насилие**

В нашей жизни изо дня в день мы сталкиваемся с манипуляциями, токсичными поступками и агрессией, которые применяют по отношению к нам. Агрессия бывает разной.

Если человек кричит, оскорбляет, швыряет предметы или даже наносит побои, все ясно как день: агрессия есть. Но не всегда все так очевидно. Бывает агрессия, которую крайне сложно идентифицировать.

Такая агрессия называется пассивной.

Пассивная агрессия – это поведение, при котором агрессивность выражается не активным, а пассивным способом, так сказать, исподтишка. Чтобы было более понятно, в таблице 1 представлены проявления пассивной агрессии с примерами.

*Таблица 1*



В своей основе пассивная агрессия имеет неявный конфликт, который очень сложно распознать. Такая агрессия очень похожа на незначительные, но крайне болезненные булавочные уколы, далеко не сразу их удастся отследить и почти невозможно доказать, что эти уколы вообще были.

На практике подобная агрессия выражается в сарказме, неуместных шутках, передразнивании, мелком вредительстве, игнорировании, намеренном затрагивании болезненных для другого человека тем в разговоре и др.

Пассивная агрессия часто кажется безобидной и ничего не значащей, но она истощает психику жертвы и вполне может довести до серьезных состояний вроде невроза или депрессии. Все эти проявления крайне болезненны и чрезвычайно отравляют жизнь. Вот только идентифицировать эти проявления как насилие, пресечь данное поведение, а тем более предъявить обвинение в насилии агрессору крайне сложно.

Самая безобидная и незаметная форма пассивной агрессии – неудобные вопросы.

### 1. Неудобные вопросы

Все мы когда-либо сталкивались с неудобными вопросами, все мы испытывали дискомфорт от таких вопросов, на которые отвечать не хочется. Неудобные вопросы застают нас врасплох и бьют по самым больным точкам, настойчиво пытаясь о том, о чем хотелось бы забыть раз и навсегда. Кто же практикует такое поведение?

Существуют три типа «любителей» задавать неудобные вопросы:

- *Люди, которые норовят самоутвердиться за чужой счет.*

Такие люди целенаправленно и осознанно задают неудобные вопросы, выискивая самые болезненные темы, чтобы за счет унижения других немного возвыситься и на какое-то время пока-

заться себе значимым и сильным. В этом случае неудобные вопросы будут задаваться не только тебе, но и всем окружающим.

- *Нетактичные и невоспитанные люди.*

Такие люди говорят, чтобы говорить, без цели, без мысли, без причины. Нетактичны они не только в задаваемых вопросах, но и в жизни вообще. Им ничего нельзя объяснить. Исправить их тоже нельзя. Их можно только принять такими, как есть, или прекратить общение.

- *Люди, которые сознательно задают неудобные вопросы с целью сделать больно или неприятно именно тебе.*

Этот тип людей, задающих неприятные вопросы, самый токсичный и самый опасный. Их поведение может быть продиктовано мстостью, личной неприязнью или банальной завистью. Таких «товарищей» нужно исключать из ближнего круга или существенно ограничить общение.

Как определить, к какому типу людей относится человек, задающий неприятные вопросы? Понаблюдать за поведением индивида в динамике. Тогда многое станет ясно и понятно.

Как противопоказано реагировать на неудобные вопросы.

- Показывать свою уязвимость перед подобными вопросами.

Если собеседник поймет, что эта тема болезненна, вопросов меньше не станет. Информация об уязвимости мгновенно распространится среди знакомых и друзей, а соблазн надавить на болевую точку у окружения всегда очень велик. Неприятные вопросы станут задавать гораздо большее количество людей.

- Проявлять агрессию.

Агрессия при ответе на неудобный вопрос – это прекрасный повод выставить жертву перед окружающими неадекватным и истеричным человеком. Не нужно поддаваться на провокации.

Как правильно реагировать на неудобные вопросы.

Необходимо четко осознать, что «неудобные вопросы» – это пассивная агрессия, а ее проявления сложно доказуемы. При любом обвинении во враждебности агрессор с невинным взглядом станет утверждать, что жертве все показалось, что она все придумала, «накрутила» и, возможно, даже «сошла с ума». В результате агрессор обязательно обидится и заставит жертву перед ним извиниться.

Изменить поведение агрессора невозможно, но получить волну негатива в свой адрес можно легко.

Противостоять пассивной агрессии непросто, она как туман – везде и нигде. Она есть и ее вроде бы нет. Пресекать неудобные вопросы нужно с помощью такой же пассивной агрессии, то есть «бить врага его же оружием».

Ответ на агрессию должен быть жестким, продуманным и корректным:

- *«Вопросом на вопрос»* – самый мягкий вариант.

Применяется в том случае, если человек не злоупотребляет токсичными вопросами. В ответ на вопрос спросить что-то вроде: «с какой целью интересуешься?», «зачем тебе эта

информация?», «ты собираешь на меня досье?», «хочешь помочь деньгами?», «ты проводишь соцопрос?» ... И еще масса вариантов, подходящих по контексту.

- «*Доведение до абсурда*» – пошутить в ответ на неудобный вопрос.

«Почему не выходишь замуж?» – «Жду, когда принц Гарри разведется». «Почему не рожаете ребенка?» – «Жду, когда материнский капитал будет больше миллиона, на меньшее я не согласна». И так далее и тому подобное. Зная обычную тематику неудобных вопросов, абсурдные ответы лучше заготовить заранее.

- «*Токсичная откровенность*» – метод применим в общении с самыми близкими людьми.

В ответ на некорректный вопрос начать жаловаться на ситуацию, связанную с вопросом, сильно сгущая краски и прося при этом помощи:

– спросили, почему тянешь с замужеством – жаловаться на жизнь и просить собрать приданое, да побольше;

– спросили, почему не рожаете детей, – жаловаться на отсутствие жилплощади и просить квартиру в дар;

– спросили о проблемах со здоровьем – жаловаться на некачественное местное здравоохранение и просить денег на лечение за рубежом.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.