

О л е г Р о й

99 С О В Е Т О В

О С Ч А С Т

Л И В О Й

Ж И З Н И

Р и п о л - к л а с с и к

Секреты счастливой жизни

Олег Рой

**99 советов о счастливой жизни**

«РИПОЛ Классик»

2022

УДК 159.922.3  
ББК 88.53

**Рой О. Ю.**

99 советов о счастливой жизни / О. Ю. Рой — «РИПОЛ  
Классик», 2022 — (Секреты счастливой жизни)

ISBN 978-5-38-614876-8

Как понять, что перед вами абьюзер? Где выход из токсичных отношений? Как распознать настоящую любовь и что делать, чтобы не дать ей угаснуть? На эти и другие вопросы дает ответ знаток женской психологии Олег Рой, собрав в новой книге самые ценные 99 советов, которые помогут зажить вам счастливо. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.3

ББК 88.53

ISBN 978-5-38-614876-8

© Рой О. Ю., 2022  
© РИПОЛ Классик, 2022

# Содержание

Глава 1. Отношения	6
1.1. Введение в тему	6
1.2. Как понять, что это любовь с первого взгляда (1 совет)	8
1.3. Как понять, что это зависимость, а не любовь? (3 совета)	10
1.4. Как быть всегда желанной для мужчины (5 советов)	12
1.5. Что делать, если жить без него не могу (5 советов)	14
Глава 2. Токсичные отношения	16
2.1. Введение в тему	16
2.1. Как общаться с токсичными людьми (5 советов)	17
2.3. Как определить, что человек токсичен (3 совета)	19
2.4. Как избавиться от токсичных отношений (5 советов)	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Олег Рой

## **99 советов о счастливой жизни**

© Олег Рой, 2022

© Издание. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2022

## Глава 1. Отношения



### 1.1. Введение в тему

У каждого из нас своя цель, свои мечты, своя дорога в этом мире, которая вьется под ногами, ведя нас по одному Богу известному пути. Но какой бы путь ни был, как бы ни виться этой ниточке, все мы рано или поздно встречаем тех, с кем нас начинают связывать Отношения. Юные девушки с романтическим настроем их ждут, молодые львицы активно ищут, а львы и прочие представители мужского рода старательно делают вид, что им это не надо. Так уж повелось в нашем современном мире. Это в прошлом мужчины искали даму сердца, писали ей стихи и пели серенады... или нет?

**МЫ ЖИВЕМ В XXI ВЕКЕ, НО ТАК ЖЕ, КАК И В ВЕКЕ XII, ИЩЕМ ЛЮБВИ. ВСЕ – И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ.**

Да-да, любви, а не этих самых «отношений». Давайте называть вещи своими именами – мы с вами достаточно взрослые для этого. Отношения – это когда ей тринадцать, ему четырнадцать, а закончится все через пару недель. И так десять раз подряд, потому что «он козел» и «она дура». А на самом деле просто не время еще. Вот годика на три или четыре позднее – да. Тогда просыпается что-то внутри, и даже сквозь циничную маску пробивается желание тепла. Но и это еще только первые пробные ростки, которым, скорее всего, суждено будет отцвести лишь свое короткое время на пути во взрослую жизнь.

А вот тогда, когда Он и Она находят друг друга, называют все то, что есть между ними, главным словом – любовь, – вот тогда опять начинаются отношения. Сложные, интересные, яркие отношения между мужем и женой.

Надолго ли? Вообще, я считаю, что должно быть навсегда. Так, чтобы он ценил ее за нежность и тепло, она благодарила его за надежное плечо и опору в жизни, а вместе они растили детей, у которых красота мамы и ум папы. Или наоборот, не спорю: мамы тоже бывают умные, а папы красивые! И не важно, в кого сын или дочка пойдут больше, лишь бы родители шли рядом. Рука об руку и за руки со своим ребенком.

Но путь это извилист, дорога непростая, а препятствия на ней находятся так быстро, как, пожалуй, стоило бы находиться только грибам в осеннем лесу. И тогда происходит то, что называют известной фразой: «Любовная лодка разбилась о быт».

**НЕУЖЕЛИ ЭТО НЕИЗБЕЖНО? НЕУЖТО РОМАНТИКА ПЕРВЫХ ДНЕЙ ВМЕСТЕ НИКОГДА НЕ ВОЗВРАТИТСЯ, А ЛЮБОВЬ В САМОМ ДЕЛЕ ЖИВЕТ ТРИ ГОДА, КАК ГОВОРЯТ НЕКОТОРЫЕ?**

Чушь! Любовь живет вечно, а вот останутся ли ей верны люди – это уже другая история. Захотят ли сохранить, сберечь то чудо, которое выпало им найти?

А если и захотят, сумеют ли?

В любом случае это стоит того, чтобы попытаться. Давайте будем стараться – беречь друг друга, беречь тех, кто рядом. И я буду верить, что у нас всех это получится.

## 1.2. Как понять, что это любовь с первого взгляда (1 совет)

Хорошие книжки, которые все мы читаем в детстве – кто сам, а кто под бдительным оком родителей, – рассказывают нам о том, что такое хорошо, что такое плохо, что значит дружба и, конечно, что значит любовь. И в этих книжках любовь почти всегда сваливается на героев как снежный ком посреди ясного неба и захватывает их, закручивает в вихре ярких чувств. Таких ярких, что с первого взгляда, с первой строчки понятно – это она и есть, та самая любовь. И во взрослую жизнь мы вступаем с наивной и прекрасной верой в нее – Любовь с первого взгляда.

Ох, как много сердец было разбито, когда жизнь оказалась далекой от самых хороших книг!

**ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА ВСЕ ЧАЩЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ ОБЫКНОВЕННЫМ ЖЕЛАНИЕМ СЕКСА И ПРИЗЕМЛЕННОЙ ТЯГОЙ К СЫТНОМУ УЖИНУ ПОСЛЕ РАБОТЫ ДА НАДЕЖНОМУ ИСТОЧНИКУ ДОХОДА РЯДОМ.**

И разбегаются пары, разлетаясь в разные стороны, хором обещая себе – больше никогда! Но хватает этого, конечно же, ненадолго.

И все же, я клянусь вам, любовь с первого взгляда существует! Пусть даже она редкая, как синяя птица счастья, но она есть, как есть место чудесам в нашем подлунном мире даже в этот век техногенной цивилизации. Промысел Божий или химия – можно спорить до бесконечности. Но иногда происходит так, как об этом пишут в книгах: он и она встречаются друг с другом взглядами и остаются рядом навсегда.

Но как узнать этот алмаз посреди графитной пыли? Как понять, что это и в самом деле любовь с первого взгляда, а не умело отыгранная программа пикапера-самоучки или охотницы за кошельками?

Есть у меня один ответ. Можете мне не верить, но на самом деле все очень просто. Настоящая любовь с первого взгляда никогда не кажется такой на самом деле. Ты смотришь на человека напротив и просто понимаешь, что тебе невероятно легко разговаривать с ним пятый час подряд, хотя вы только сегодня познакомились. Ты пьешь с этим человеком кофе второй раз в жизни – и рассказываешь ему о том, чего не знают даже самые близкие друзья. Ты не спрашиваешь, нужна ли помощь, – ты спрашиваешь, чем помочь. Тебя не просят о помощи – тебе предлагают заботу в ответ на то, что ты просто шестой час подряд обсуждаешь все на свете, и вам снова все еще не становится скучно рядом.

Это потом приходят в голову мысли о том, что это и есть любовь с первого взгляда. Это потом зажигается желание, которое магнитом тянет ваши тела друг к другу. Потом.

А поцелуи через полчаса после знакомства – это не первая любовь. И секс в ночь после первой встречи – тоже. Называйте вещи своими именами – это страсть, похоть, распущенность, блуд или, как сейчас принято говорить, желание снять сексуальное напряжение. Ничего плохого в этом, в общем, нет – если вы точно понимаете, что это. Только не надо называть это любовью с первого взгляда, не надо приукрашивать эти простые желания высокими словами.

**ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА – НЕ ПРО СТРАСТЬ В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ЗНАКОМСТВА, ОНА – ПРО ИНТЕРЕС, КОТОРЫЙ НИКАК НЕ УДАЕТСЯ УТОЛИТЬ.**

Про страстное желание говорить и говорить друг с другом, узнавать друг о друге все больше, проводить время вместе – за прогулками, посещением выставки, за долгими разговорами на кухне.

Если вы можете проболтать всю ночь напролет, а под утро, засыпая, сожалеть о том, что все еще не успели договорить о чем-то, – это и есть любовь с первого взгляда.

Если можете смотреть на дождь за окном, пить чай из одной чашки и совершенно не скучать в молчании рядом друг с другом, хотя знакомы пару дней, – это и есть любовь с первого взгляда.

Вот только даже такая любовь через месяцы и годы потребует труда от тех, кто выбрал друг друга, приехав на чай и оставшись навсегда. И об этом не стоит забывать, ныряя в окрыляющее чувство тепла и полного взаимного понимания, – вот вам мой совет. Начинать отношения всегда легко – сложнее их сберечь.

А у всего остального свои названия. Их множество, и они, как цветные стекла в калейдоскопе, складываются в самые разные узоры, стоит только немного изменить угол зрения. И в нашей жизни могут выпасть разные стеклышки – все они, даже те, которые оставят порезы на душе, приносят опыт, который учит мудрости. Все они, даже самые неприятные, порою бывают нужны. Чтобы понять что-то, чтобы поглядеть на себя со стороны, чтобы осознать, с кем на самом деле стоит быть рядом.

Ну, а любовь с первого взгляда... если вдруг встретите ее, берегите! Но не стоит всерьез верить в то, что именно вы станете тем самым исключением, которому выпадет эта удача – такая же редкая, как выигрыш квартиры в лотерею по телевизору.

### **1.3. Как понять, что это зависимость, а не любовь? (3 совета)**

Любовь – это хорошо, отлично, прекрасно и восхитительно. Ее воспевают веками, и я готов повторять слова великих поэтов и философов прошлого, которые возносили ей хвалы и писали оды.

Вот только помимо любви есть играющая под ее маской зависимость, ее коварная «сестра», ее «кривое зеркало». И различить их, слишком похожих порой, непросто.

Как часто люди говорят «Это любовь!» там, где стоило бы честно признаться – это зависимость! Как часто называют привязанность, привычку, собственную неспособность к самостоятельности этим словом, марая понятие любви и приучая тем самым к мысли о том, что и нет вовсе никакой любви, а если и есть, то не такая уж она и хорошая.

Но давайте учиться отличать одно от другого, отделять мух от котлет.

**У ЗАВИСИМОСТИ, КАК И У ЛЮБВИ, ЕСТЬ СВОИ ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО РАСПОЗНАТЬ ЕЕ, ПРИВЫЧНО МАСКИРУЮЩУЮСЯ ПОД ТО САМОЕ ВЫСОКОЕ ЧУВСТВО.**

Итак, как же понять, что это зависимость?

Мой вам первый и главный совет – прежде чем сказать, что это любовь, подумайте о том, чего вы хотите на самом деле. Ответьте себе честно. Скажите – вы желаете счастья или просто быть рядом с тем, кого называете любимым? Вы хотите, чтобы человек был с вами двадцать четыре часа в сутки, или хотите, чтобы он был счастлив? Мечтаете о том, чтобы делать все для своего любимого, или хотите жить ярко и радоваться вашему общему счастью? И если вы выбрали первые варианты в двух (а тем более в трех!) вопросах из этих трех – поздравляю: у вас зависимость. Это она заставляет вас отказываться от саморазвития, запрещать близкому человеку видеться с друзьями и требовать от него всегда быть рядом. Зависимость лишает воли вас, и вы вслед за ней хотите лишиться воли того, к кому прилипаете, словно банный лист к известному месту. Или кто-то вот так же липнет к вам, а вам уже дышать тяжело, но и оттолкнуть неудобно – это ведь любовь у человека... Никакая это не любовь!

Но бывает и так, что распознать зависимость непросто – она приходит не сразу, прячется в ежедневной заботе и растущем с годами внимании друг к другу. И кажется, что это нормально, вы ведь столько лет вместе, что и представить невозможно, чтобы кто-то из вас поехал в одиночку к друзьям или выбрал провести вечер на корпоративе, а не дома перед телевизором. И все, кто вас знает, также не могут себе этого представить и даже не догадываются о том, что и вы, и ваш партнер, возможно, на самом деле в глубине души очень хотите отдохнуть друг от друга. Но это желание так глубоко погребено под узами возвращенной вами зависимости, что услышать его – непростая задача. И мой второй совет об этом – если вдруг прежде открытые и полные взаимного доверия отношения превращаются во взаимную слежку, стоит задуматься о том, не стала ли ваша любовь зависимостью, пускай даже порою и взаимной. Не превратилась ли связь в оковы, которые мешают вам жить? Если «поймать» это сразу, то все можно повернуть вспять – было бы желание.

Но бывает и так, что любовь и зависимость тесно переплетаются друг с другом. Так тесно, что невозможно уже различить, когда одна из них движет человеком, а когда – другая. Ты делаешься совершенно счастлив только тогда, когда хорошо твоему партнеру, и это равно верно и в обратную сторону. Ваше счастье полностью зависит от другого при полной взаимности. Нельзя уже сказать, зависишь ты или зависишь от тебя. Психологи называют это созависимостью и говорят, что это так же плохо, как и зависимость односторонняя. Но я не согласен с ними, по крайней мере не всегда. Да, пожалуй, в одном они правы – из таких отношений со вза-

имной зависимостью, проросшей из искренней и взаимной любви, практически невозможно выбраться без потерь, а иногда невозможно и выжить – если вдруг один из партнеров умрет, второй часто не надолго задерживается в этом мире. Это плохо? Наверное, да, если смотреть с точки зрения современной психологии, ставящей во главу угла самостоятельную цельность и некоторую эгоистичность личности. Но если честно, именно о такой любви-зависимости и пишут в сказках! Это на такие отношения любовались мы в ранней юности в кино. Это и есть то самое «жили они вместе и умерли в один день», потому что жить друг без друга уже не хотели и не могли. И если вы не готовы к этому, бегите. Бегите, как только поймете, что человек становится нужен вам как воздух и что вы нужны ему так же. Бегите, пока не начали задыхаться без него. Но если вы и в самом деле хотите оказаться в сказочной любви, наплюйте на все, что говорят современные психологи.

**ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, ПОЦЕЛУЙТЕ ДРУГ ДРУГА И БУДЬТЕ  
СЧАСТЛИВЫ – НА ЗАВИСТЬ ВСЕМ. ДАЖЕ ЕСЛИ ОДНАЖДЫ  
ПРИДЕТСЯ УМЕРЕТЬ В ОДИН ДЕНЬ.**

## 1.4. Как быть всегда желанной для мужчины (5 советов)

ЛЮБОВЬ, КАКОЙ БЫ СИЛЬНОЙ ОНА НИ БЫЛА, НЕ СОСТОИТ ЛИШЬ ИЗ ПРАЗДНИКОВ.

После самой красивой свадьбы и самого роскошного месяца любую семью ждет суровое испытание бытом.

Во время конфетно-букетного периода Она старается на каждом свидании быть еще краше, чем была на предыдущем, а Он делает все для того, чтобы она улыбалась рядом с ним. Он дарит ей огромные букеты роз, преподносит неожиданно колечко или цепочку, а она готовит для него по рецептам ресторанной кухни и одевается на домашний ужин так, будто они идут в мишленовский ресторан. Красота внешности и поступков, гармонично соединившая два учащено бьющихся сердца, еще держится некоторое время после свадьбы, но постепенно начинает затухать, как теряющий силу колебания маятник. Спустя несколько месяцев девушка, а теперь уже законная жена постепенно перестает краситься к каждому приходу любимого домой, а через пару лет и вовсе начинает встречать его в растянутом домашнем платье. И на столе уже не изыски высокой кухни, а старые добрые макарошки с котлеткой.

И от трепетного восхищения постепенно не остается ничего. Он больше не старается поразить ее щедростью своей души и красотой поступков, потому что ее собственная красота потускнела, затерлась за бытом. И тогда может прозвучать самое страшное для многих слово – развод.

Но ведь есть же пары, где женщина остается привлекательной для своего мужчины всегда. Есть семьи, где муж чуть ли не каждую неделю несет домой роскошные букеты и с обожанием смотрит на жену. Можно ли научиться этому?

Я говорю вам – можно!

И это проще, чем кажется, если соблюдать пять простых советов.

**СОВЕТ ПЕРВЫЙ – КРАСОТА СПАСЕТ МИР... И БРАК.** Сколько бы времени ни прошло со дня вашей свадьбы, считайте себя невестой, которая вот-вот пойдет под венец. Вспомните то ощущение, тот настрой, который был у вас в эти волшебные дни. Вспомните, как горели ваши глаза, как светилась улыбка. Хотите, чтобы он снова смотрел на вас с обожанием и восторгом? Станьте опять той, кем он восхищался! Наденьте туфли на высоком каблуке, которые стоят в шкафу с медового месяца. Купите новое платье – как тогда, перед свадьбой, когда на каждое свидание приходили в новом наряде. Сначала это вызовет удивление – с чего это, мол, после стольких лет? Но к хорошему быстро привыкают, а не восхищаться красивой женщиной мужчина не умеет. Красотке, встречающей тебя в вашем доме, само собой, хочется принести цветы, чтобы сказать ей спасибо за эту красоту.

**СОВЕТ ВТОРОЙ – НАУКА И ТЕХНИКА.** Говорят, что в старину путь к сердцу мужчины лежал через его желудок, а главным критерием для отбора хорошей жены наравне со способностью рожать здоровых детей было умение хорошо готовить. Но времена изменились, мы с вами живем в двадцать первом веке, и теперь для того, чтобы мужа встречал дома вкусный ужин, совершенно не обязательно стоять целыми днями у плиты. Сейчас столько умной техники, что она уже даже рецепты нам подсказывает! Мультиварки, аэрогрили, роботы-пылесосы, хлебопечки, волшебным образом превращающие засыпанную в них муку и залитую воду в ароматный хрустящий хлеб... Стоит обзавестись всей этой техникой и оставить время на то, чтобы нанести легкий макияж, и силы на то, чтобы искренне улыбнуться вернувшемуся с работы мужу. Для остального есть... дальше сами подставьте вашу любимую марку бытовой техники.

**СОВЕТ ТРЕТИЙ – ИМЕЮЩИЙ УШИ ДА УСЛЫШИТ.** Говорят, что женщина любит ушами. Прекрасной половине человечества, мол, крайне важно, чтобы их слушали, и притом внимательно. Не только кивали, местами невпопад, но и отвечали, причем желательно осознанно и разумно. И забывают добавить, что мужчине это не менее важно, чем любой женщине. Если вашему мужу будет о чем поговорить с вами, он не пойдет искать других собеседниц, разговор с которыми рано или поздно может перейти «в горизонтальную плоскость». Если в вас он найдет искреннюю и благодарную слушательницу, то не станет искать другую аудиторию. Поверьте, мужчине так же важно поделиться с вами рассказом о делах на работе или пожаловаться на неудачу на рыбалке, как вам от всей души выговориться после того, как во время шопинга сломался ноготь, а любимая блузка, в которой вы собирались пойти на этот самый шопинг, оказалась с невесть откуда взявшимся пятном. И если вы хотите остаться привлекательной для своего любимого мужчины, не забывайте о том, что он хочет поговорить не меньше вашего и не меньше вашего нуждается в том, чтобы его выслушали. И обняли. И сказали, что он самый лучший и обязательно справится. Даже если он поморщится на эти «нежности» и скажет что-то вроде «Да брось ты переживать, разберусь...», в душе он будет благодарен вам за то, что вы его слушали. Такие уж мы, мужчины, – не всегда умеем признать, что и мы бываем слабы и нуждаемся в утешении и тепле. Простите нам эту слабость.

**СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ – ДУША КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА.** Сколько бы мир вокруг не твердил о значимости внешней красоты, сколько бы сами мужчины ни обращали внимание на хорошо «упакованных» красоток, в спутницы жизни выбирают тех, с кем всегда найдется о чем поговорить и о чем помолчать. В одном из своих интервью, когда меня спросили о том, что важно для мужчины в женщине, я уже говорил об этом, и повторю здесь: для того, чтобы быть по-настоящему привлекательной для мужчины, женщина должна обладать неподдельной внутренней красотой. Вечные ценности потому и вечные, что, как бы ни менялся мир вокруг, они по-прежнему сохраняют важность. Лучшими украшениями женщины остаются, как и во все века, доброта, искренность, скромность, способность заботиться и дарить свою любовь. На красавиц восхищенно смотрят, с ними увлеченно спят месяц-другой. Но по-настоящему мужчины ценят тех, кто может поговорить, согреть теплом своей души, составить компанию на выставке и в обсуждении книги, тех, у кого ум живой, а душа – добрая. И пусть это покажется кому-то старомодным, но я по-прежнему уверен, что один из лучших способов быть всегда желанной для мужчины – это именно обретение внутренней красоты.

**СОВЕТ ПЯТЫЙ – ПРАВО СИЛЬНОГО.** Любой мужчина хочет чувствовать себя сильным, уверенным, быть защитником и добытчиком для своей семьи. И если женщина хочет всегда быть желанной для него, ей стоит уступить это право сильного мужчине. Настоящий мужчина никогда не обидит женщину и ребенка, и это правда. Слабая женщина, которой нужны поддержка и защита, вызывает у нас, мужчин, рефлекторное желание эту самую помощь и защиту ей предоставить. Если женщина становится слишком самостоятельной, мужчина перестает себя чувствовать нужным ей. Не зря говорят, что в семье мужчина – голова, а женщина – шея, и только шея знает, куда повернется голова. По-настоящему мудрые женщины помнят об этом, и мужчины рядом с ними стараются оставаться теми, кто берет на себя серьезные решения, берет на себя ответственность и заботу о женщине.

## 1.5. Что делать, если жить без него не могу (5 советов)

Любовь – прекрасное чувство. Она дарит крылья, вселяет надежду, дает нам ощущение чистого счастья. Но не всегда она взаимна: любовь – обманная страна. Это чувство столь же коварно, сколь и прекрасно, а его проявления так многогранны, что всех слов нашего языка не хватит, чтобы описать их полностью.

Иногда это чувство накрывает с головой, словно девятый вал, и женщина говорит – люблю так, что жить без него не могу. На край света, мол, за ним пойду, лишь бы позвал. А он не зовет, зараза такая.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖИТЬ БЕЗ НЕГО НЕ МОЖЕТСЯ, А С НИМ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?

Прежде всего вспомнить о том, что свято место пусто не бывает, а для того, чтобы пришло что-то хорошее, должно что-то уйти. Поднять голову, улыбнуться себе в зеркале и сказать, что ты – самая лучшая. А главное – поверить в это. Уверенность в себе придает не только сил, но и красоты, а красивая женщина всегда становится увереннее в себе.

«Жить без него не могу» – это слова, которые люди часто повторяют, но жить мы не можем без воды и воздуха, а вот без любого человека на этой земле очень даже можем. Но не хотим – тогда и звучат эти слова. И тут стоит честно признаться в этом себе. Сказать, глядя в зеркало, что вы очень даже можете без него, каким бы хорошим он ни был (или ни казался – вы ведь не так уж хорошо и знакомы, не правда ли?).

Если вышло так, что любовь оказалась не взаимной, лучшее, что можно сделать, – это отпустить. И его, и свою любовь к нему. Дать чувству прогореть ярко и сойти на нет. Любоваться им издали и помнить библейскую истину о том, что настоящая любовь ничего не требует. Ведь мы же говорим именно о любви, не так ли? Не о хищном собственническом чувстве, не о желании сделать мужчину своей собственностью, как сумочку или платье. А раз так, то уважать его выбор так же естественно, как и признавать свои чувства к нему.

И если уж так получилось, что он не отвечает на эти чувства, отойдите в сторону. Сделайте яркий макияж, красивую укладку, порадитесь себе красивой в зеркале. Купите несколько новых книг и непременно прочитайте их. Найдите что-то из классики и перечитайте одну из «вечных» историй. Проведите один вечер в спа, а другой – в шахматном клубе. Вы и не заметите, как в яркой, наполненной событиями и впечатлениями жизни в конце концов совершенно не останется места тому невзаимному чувству, которое еще недавно казалось персональным кошмаром. Ваша жизнь будет наполнена таким количеством событий, что времени на вздыхания по несбывшемуся и на жалость к себе просто не останется. Вы будете так уставать, что к вечеру самым большим наслаждением станут душ и отдых, а с утра уже будут ждать новые планы.

А еще поймете, что вокруг вас, такой интересной, начитанной и красивой, немало мужчин, и наверняка кто-то из них уже предлагал вам вместе поужинать или провести вечер на выставке какого-нибудь современного художника. Осталось только согласиться – и шагнуть в головокружительный омут красивого романа, который, быть может, станет самой настоящей историей любви.

Скажете, что это все не так уж и просто сделать? Проще, чем кажется, если воспользоваться этими пятью простыми советами:

- не отрицайте свое чувство, но и не требуйте от мужчины отвечать на него взаимностью
- насильно мил не будешь, это нужно просто принять;
- не оставляйте себе времени на тоску – займите вечера после работы и выходные дни всем тем, до чего прежде не доходили руки;

– используйте это время для того, чтобы стать лучше – и внешне, и внутренне: читайте, ходите на выставки, посещайте салоны красоты, отправляйтесь в путешествия;

– будьте открыты новым знакомствам, но и не бросайтесь на шею первому встречному в попытках клин клином выбить;

– любите себя – и это, пожалуй, самый главный совет!

Не позволяйте словам «Жить без него не могу» в самом деле оставить вас без жизни, превратив все в пустое существование. Радуйте себя и радуйтесь каждому дню, который Бог дал нам на этой земле. И не сомневайтесь, ваше счастье еще впереди.

(ИТОГО 14 СОВЕТОВ)

## Глава 2. Токсичные отношения



### 2.1. Введение в тему

Говорить о токсичных отношениях стало настолько модно в интернете, что порой одно их упоминание вызывает ощущение набитой оскомины. Читатель морщится и старается побыстрее пролистать надоевшие банальные истины о том, как плохи токсичные отношения. Ведь, если этого не произошло с нами, мы стараемся избегать мыслей о плохом.

Но, увы, токсичные отношения в самом деле бывают, и есть те, кому не посчастливилось оказаться в них. И даже если вы пока счастливчик, который никогда не попадал в этот капкан, стоит быть начеку. «Токсики», как называют их в интернет-пабликах, действительно существуют, и попасть в их ловушку проще, чем кажется. Поэтому самый лучший способ защитить себя – знать врага в лицо. Чем лучше вы будете понимать, как отличить токсичного человека от того, кому в самом деле нужна помощь, тем выше ваши шансы на то, чтобы никогда не вляпаться в этот кошмар. Но и совсем закрываться от людей, которые жалуются на свои тяготы, все же не стоит – это может превратить вас в черствого «сухаря», безразличного к чужим бедам, и в этом тоже нет ничего хорошего.

**ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СЛУЧАЮТСЯ, ЭТОГО НЕЛЬЗЯ НЕ ПРИЗНАТЬ.**

И то, что кто-то попал в них, конечно, не его вина (если только он не является их инициатором и тем самым «токсиком»). Но и огульно следовать советам убирать из своей жизни всех, кто начинает жаловаться и просить вашей помощи или совета, тоже не стоит, ведь мы живем в обществе, и каждому из нас время от времени необходимы и помощь, и поддержка, и возможность просто-напросто по-человечески выговориться. В борьбе с потенциальными рисками не стоит пренебрегать реальными – риском оттолкнуть ни в чем не повинного человека, риском обидеть злым словом того, кому и так плохо.

Не бойтесь выслушать человека, не бойтесь помочь тому, кто в этом нуждается, но не позволяйте тем, кому вы помогаете, вместо благодарности осыпать вас претензиями и упреками.

## 2.1. Как общаться с токсичными людьми (5 советов)

Итак, токсичные люди существуют. Это печальная, но неизбежная истина. И совершенно не факт, что токсичным в вашей жизни окажется ваш мужчина, – это может быть и ваша мать или отец, и ребенок, и подруга, и начальник на работе.

**ТОКСИЧНОСТЬ – СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ, КОТОРОЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДАЛЕКО НЕ ТОЛЬКО В ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.**

И если жизнь свела вас с таким человеком, а возможности прервать с ним все контакты нет, нужно учиться общаться с токсичными людьми так, чтобы при этом не пострадать.

Для того чтобы такое общение не принесло вам вреда, важно понять, что токсичный человек – не жертва печальных обстоятельств или тяжелой судьбы, а расчетливый стратег, который умело выбирает точки, на которые нужно надавить, чтобы добиться желаемого результата. Он выматывает вас, выпивает силы, как сказочный вампир кровь у своих жертв. И ему совершенно нет до вас никакого дела.

Мне не раз приходилось сталкиваться в своей жизни с токсичными людьми, и я тоже далеко не всегда мог уйти из таких отношений сразу – они могли нести в себе обязательства или быть обоснованы семейными узами. Этот опыт научил меня пониманию того, как обезопасить себя от токсичного человека, и я хочу поделиться с вами несколькими советами, которые повторяю сам себе всякий раз, когда жизнь снова сводит меня с кем-то из таких «токсиков».

**СОВЕТ ПЕРВЫЙ – ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ.** И он же самый главный. Об этом забывать нельзя никогда. Если жизнь свела вас с токсичным человеком и вы это поняли, то самое лучшее, что можно сделать, – это всегда держать дистанцию. Даже если это невозможно сделать физически, сделайте это морально. Будьте всегда «на удалении», сколь бы часто и много вам ни приходилось общаться с этим человеком. Не позволяйте токсичному человеку завоевывать помимо вашего времени еще и ваше сердце. До тех пор пока вы не реагируете на него, у него нет оружия против вас.

**СОВЕТ ВТОРОЙ – ГРАНИЦА НА ЗАМКЕ.** Любимое занятие токсичного человека – нарушать чужие личностные границы. Такой человек, как говорится, с порога распахивает дверь в вашу жизнь и входит туда так уверенно, словно всегда там и был. Токсичные люди игнорируют личные границы своих собеседников, бесцеремонно вваливаясь в гости – и в их жизнь. Для того чтобы не дать «токсику» шансов на его манипуляции, внимательно следите за тем, чтобы никто не переходил ваши личные границы без вашего на то разрешения. Оно может быть и не выражено словами, вы можете вообще не говорить об этом. Но если кто-то нарушает эти границы, спросите себя: действительно ли я этого хочу? Хочу ли я, чтобы этот человек был так близко ко мне? Комфортно ли мне, когда он переставляет чашки на моей полке по своему вкусу и меняет мой гардероб по своему усмотрению? Почти наверняка ваш ответ будет – нет. А если так, то, когда вы увидели подобное вмешательство, самое время поставить наглеца на место, и делать это надо сразу.

**СОВЕТ ТРЕТИЙ – СОГЛАСИСЬ И СДЕЛАЙ ПО-СВОЕМУ.** Иногда лучший способ взаимодействия с токсичными людьми, особенно если это ваши родственники, – соглашаться с ними. Но только для вида! Если вы станете спорить, «токсик» уже добьется своего – он вовлечет вас в эту изматывающую игру, результатом которой так или иначе станет ваша усталость, вымотанность и полное отсутствие сил. Вы не переспорите токсичного человека, а значит, не стоит и тратить на это силы. Просто соглашайтесь с ним, кивайте, можно даже произнести пару-тройку нейтральных сочувствующих фраз. И все. Его жалобы, страдания и попытки давить на эмоции не должны влиять на ваши решения и поступки. И не беспокойтесь

о том, что в этом случае токсичный человек снова станет мотать вам нервы – он станет мотать их вам и в любом другом случае! Но так вы сохраните силы и защитите себя от ненужных проблем.

**СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ – ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.** Чистота в данном случае – это чистота вашего круга общения, а здоровье имеется в виду ментальное. Если вы понимаете, что человек, с которым вы познакомились, оказался токсичным, если у него все разговоры сводятся к постоянным жалобам, нытью и выпрашиванию вашего внимания (а заодно и помощи, и энной суммы денег), лучше просто убрать этого человека из своего круга общения. Или по крайней мере вычеркнуть из числа тех, кто имеет для вас значение. В самом деле, вы же ведь не станете всерьез переживать из-за жалоб на здоровье от соседки по автобусу? Она никто для вас, а сам этот разговор – лишь праздное убивание времени в пути к нужному месту. Вот так же стоит относиться и к разговорам с токсичными людьми.

**СОВЕТ ПЯТЫЙ – ЛЮДИ НЕ МЕНЯЮТСЯ.** Особенно это верно в отношении токсичных людей. Такой человек может клясться вам, что «вчера это был последний раз», но стоит дать слабину, и его манипуляции и пресловутый энергетический вампиризм, в который превращаются вечные изматывающие жалобы и недовольство, тут же будут на своих местах. Токсичные люди прекрасно умеют играть словами, они умеют искренне (с виду!) каяться и уверенно клясться в том, что больше никогда. Но «никогда» здесь только одно – такие люди никогда не изменятся. Не забывайте об этом!

## 2.3. Как определить, что человек токсичен (3 совета)

С тем, что токсичные люди есть, давно никто не спорит, как и с тем, что общения с ними нужно по возможности избегать. Но вот беда: помимо «токсиков», для которых вечные жалобы – это стиль жизни, в нашем мире есть и те, кто действительно оказался в трудной жизненной ситуации и нуждается в помощи. Эти люди на первый взгляд ведут себя похоже – они тоже жалуются и нуждаются во внимании, у них есть нерешенная проблема, о которой им важно поговорить.

Но между теми, кто попал в настоящие трудности, и токсичными людьми-вампирами есть одна большая – я бы даже сказал, огромная – разница. Эти люди стремятся в самом деле решить проблему, выбраться из трудностей, наладить свою жизнь и снова начать улыбаться. Для них важно найти решение, а не смаковать свое страдание из-за навалившихся бед.

Так как же определить, с кем вас свела жизнь – с «токсиком» или с человеком, которому действительно нужна помощь? Ведь отталкивать всех сразу – тоже не выход.

### ОТКАЗЫВАТЬ В ПОМОЩИ ВСЕМ – ТАК СЕБЕ РЕШЕНИЕ.

И дело не только в том, что где-то есть Бог, заповеди которого учат нас помогать ближнему, но и в том, что наша собственная совесть требует от нас того же самого.

Отличить токсичного человека не так уж сложно. Справиться с этим помогут три простых совета.

**ВО-ПЕРВЫХ**, когда человек жалуется вам на свои трудности, на возникшие проблемы и тяготы жизни, первым делом спросите у него, какие пути решения он видит. Человек, который действительно хочет решить проблемы, ищет пути решения, и какие-то идеи у него наверняка есть. Возможно, все они провальные или у него недостаточно ресурсов для их воплощения, и человек пришел к вам за помощью именно потому, что ему необходимы эти ресурсы. Но такой человек старается решить свою проблему. А вот «токсик» – нет. В ответ на вопрос о возможностях решить возникшую проблему токсичный человек скорее сменит тему разговора, временно отойдя от своих жалоб, чтобы «замести следы», чем станет в действительности думать над тем, как разобраться с трудностями. Если сменить тему не получается, токсичный человек попросту прекратит разговор или даже уйдет прочь. Возможно, при этом вас назовут черствым, бездушным и бессердечным, но это лишь самозащита ищущего свою жертву «токсика», вышедшего на охоту, и вы не должны позволять этим «прощальным ударам» достичь цели.

**ВО-ВТОРЫХ**, стоит посмотреть на то, как человек отзывается о тех, с кем ему приходится общаться, и о тех вещах, которые он видит. Токсичный человек критикует все подряд – чужую манеру одеваться, погоду за окном, ваш выбор духов, качество хлеба в магазине, правительство в стране... Для «токсика»-критикана никогда и ничего не будет достаточно хорошо, он всегда найдет изъян, на котором и сосредоточит свое внимание. Если вы заметили, что человек на все ваши попытки поделиться своими достижениями или рассказать о чем-то хорошем всякий раз обесценивает эти ваши источники радости, можете не сомневаться – этот человек токсичен. Не позволяйте себе принимать его слова близко к сердцу, помните – такой человек всегда найдет ошибки, укажет на недостатки и подчеркнет промахи, но ни за что не похвалит, даже если все идеально. Это верно и в отношении вас, и в отношении ваших друзей, знакомых, коллег, родных – словом, абсолютно всех, кто попадает в зону внимания такого человека.

**И, НАКОНЕЦ, В-ТРЕТЬИХ**, важным признаком токсичного человека можно назвать склонность к сплетням. Что в личных делах, что в работе сплетник может натворить немало бед, но никогда не прекратит своего занятия. Если человек постоянно «по секрету» рассказы-

вает о том, кто и с кем недавно пошел гулять, какие дети у соседа с верхнего этажа, чем занимается секретарша босса в его отсутствие и кто приходил к ней, почти наверняка такой человек токсичен. Сплетники собирают информацию обо всех, словно опытные шпионы, а там, где не хватает информации, в дело включаются богатая фантазия и убедительная речь, так что порой совершенно невозможно различить, где правда, где ложь, а где просто домыслы. Вам может показаться привлекательной роль «ушей» для такого сплетника, но не обольщайтесь – точно так же, как сейчас он рассказывает вам чужие тайны, потом он будет передавать ваши. И даже если сплетник – это ваш муж или жена, это ничего не значит. У нее есть лучшая подруга, у него – верные друзья. Сплетник будет рассказывать им о вас, жаловаться на жизнь и искать поддержки точно так же, как делает это с вами «против них». Ничего не рассказывайте сплетнику, не пускайте его в свою жизнь и не делитесь с ним своими секретами, чтобы защитить себя. И не сомневайтесь в том, что этот человек токсичен и с ним непременно нужно быть предельно осторожным.

## 2.4. Как избавиться от токсичных отношений (5 советов)

Действительно опасными токсичные люди становятся тогда, когда им удается достичь главного – приблизиться к кому-то по-настоящему. Если вас угораздило попасть в отношения с токсичным человеком, вы наверняка уже не раз слышали набивший оскомину совет порвать с «токсиком». И наверняка не понаслышке уже знаете о том, что сделать это гораздо труднее, чем кажется. Выйти из токсичных отношений – задача, требующая немалых усилий, времени и готовности бороться за свою личную свободу и моральный комфорт.

Справиться с этой непростой задачей помогут несколько советов.

**СОВЕТ ПЕРВЫЙ – БЕЗ ПРОФЕССИОНАЛА НЕ ОБОЙТИСЬ.** Порвать токсичные отношения действительно тяжело. Стоит признать это сразу и быть готовым к тому, что это потребует максимум усилий от вас. И – почти всегда – профессиональной помощи в решении этой непростой задачи. Если вы приняли решение избавиться от токсичных отношений, не бойтесь обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Это вовсе не пустая трата времени и денег, а реальная помощь, которая однажды может стать для вас самым настоящим якорем, ведь «токсик» будет бороться за свое право и дальше паразитировать на ваших эмоциях, а возможно, и деньгах в свое удовольствие и для того, чтобы сохранить свои позиции, пустит в ход весь арсенал своих неприглядных «средств поражения».

**СОВЕТ ВТОРОЙ – ПОДДЕРЖКА ОЧЕНЬ ВАЖНА.** Если вы приняли решение выйти из токсичных отношений, обязательно заручитесь поддержкой со стороны. Такой внешней поддержкой могут стать друзья, родственники или даже хорошо сложившаяся компания в каком-нибудь чате любой социальной сети. Главное, чтобы при выходе из таких изматывающих отношений вам было к кому прийти и просто поговорить, услышать слова поддержки и заветное «Ты все правильно делаешь!». Без этого справиться с задачей по выходу из токсических отношений если и не невозможно, то очень и очень тяжело. К тому же найти тех, кто сможет вас поддержать в сложных жизненных решениях, действительно важно. Главное, не забывайте о том, что такая поддержка может понадобиться и тому, кто помог вам.

**СОВЕТ ТРЕТИЙ – НАБЛЮДЕНИЕ, НАБЛЮДЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ НАБЛЮДЕНИЕ.** Приняв решение о необходимости выхода из токсичных отношений, вовсе не обязательно сразу же делать решительный шаг и обрушивать на себя слишком тяжелую ношу. Когда решение принято, наблюдайте. Прежде всего за собой, за тем, где и когда вам удастся постепенно игнорировать действия токсичного человека, с которыми вы связаны какими бы то ни было отношениями. Ему снова удалось добиться своего? Понаблюдайте и проанализируйте, как это получилось. Понаблюдать нужно и за тем, что именно держит вас в этих отношениях, что вы в них считаете хорошим, – и осознать, что на самом деле ничего критического вы не потеряете, если сделаете такой шаг, как выход из токсичных отношений. Но важно не просто решить это – важно по-настоящему понять это, ощутить и тогда уже делать шаг к разрыву.

**СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ – НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО «ЗАПАСНОЙ ПЛАЦДАРМ».** Токсичные отношения всегда связаны с той или иной зависимостью, и часто эта зависимость становится вполне материальной – вы зависите от своего партнера. Зависите от его денег, от общей с ним жилплощади. Нередко женщины, находящиеся в токсичных отношениях, даже понимая, во что им не повезло угодить, сокрушенно говорят о том, что им некуда идти, и продолжают оставаться с «токсиком». Для того чтобы этого избежать, нужно продумать плацдарм, на который вы сможете безболезненно отступить. Это может быть квартира ваших родителей или возможность пожить у подруги или дальних родственников. Может быть достаточная «подушка безопасности», за счет которой можно арендовать жилье и обеспечить себе возможность жить самостоятельно на период поиска работы. Ваш «токсик» при попытке уйти из таких

отношений наверняка попытается наступить на эту мозоль, припомнив, что вам некуда идти, и чтобы этот аргумент не сработал, вам действительно должно быть куда пойти, уходя из персонального кошмара.

**СОВЕТ ПЯТЫЙ – БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.** И это, пожалуй, самый главный совет. Поняв, что вы находитесь в отношениях с токсичным человеком, важно в первую научиться именно этому – беречь себя. Это пригодится вам и тогда, когда вы еще остаетесь в этих отношениях, и тогда, когда примете решение уйти из них. Радуйте себя – ванной с пеной, любимым лакомством, возможностью послушать музыку перед сном или прогуляться тогда, когда захотелось. Постепенно учитесь беречь себя, отказываясь сделать то, что вам сейчас действительно тяжело (если, конечно, оно при этом не является объективно необходимым с общечеловеческой точки зрения – например, купить лекарства человеку, который действительно тяжело переносит какую-то болезнь). Создавайте собственный островок комфорта, чтобы после того, как выйдете из токсичных отношений, вы были защищены от риска тут же угодить в новые, подобные им. Или – возможно, вы удивитесь, но так тоже иногда бывает – вполне возможно, что, научившись беречь себя и свой комфорт в этих отношениях, вы вдруг поймете, что никуда уходить не надо. Поймете, что здесь для вас есть свои плюсы, и если вы при этом объективно осознаете минусы, то только вам решать, каким будет итоговый баланс. На этом моменте вам нужно забыть обо всех советах психологов (да и о моих тоже!) и прислушаться к себе, чтобы понять, как именно будет комфортно вам. И если ответ будет «остаться», значит, забудьте обо всем, что пишут в умных книжках, оставайтесь и наслаждайтесь обретенным комфортом там, где вам хорошо!

## **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.