

Более 4,5 миллиона подписчиков в соцсетях и YouTube

# САТЯ

## БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ, А НЕ УДОБНОЙ!

Как перестать быть жертвой,  
вырваться из разрушающих  
отношений и начать жить  
счастливо



SATYABOOK

**Сатья (Дас)**  
**Быть счастливой, а не  
удобной! Как перестать  
быть жертвой, вырваться  
из разрушающих отношений  
и начать жить счастливо**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49792375](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49792375)*

*Быть счастливой, а не удобной: АСТ;*

*ISBN 978-5-6046071-5-2*

### **Аннотация**

Говорят, что женщина должна заслужить любовь и счастье! Сотни книг учат, как быть идеальной женой, мамой и хозяйкой. И только одна скажет правду: удобная женщина никогда не будет счастливой. Это книга знаменитого психолога – Сатьи. Нас с детства учат, что эгоизм – это плохо, что желания окружающих должны быть на первом месте, а жить надо «для совести, а не для радости». Именно эти истины не дают женщине следовать ее истинным желаниям, раскрывать женскую сущность. Читая книгу, вы сможете понять, чего же хотите на самом деле, научитесь слушать свое сердце и следовать ему, а не мнению

окружающих, потренируетесь говорить «нет» и избавитесь от комплекса «жертвы».

Эта книга поднимает самооценку и помогает женщине понять, что делает ее красивой, здоровой, любимой, а значит и счастливой.

# Содержание

Женщина, которая не любит себя	6
Часть первая	7
Как избавиться от умонастроения жертвы	9
Девять нелепых ошибок, которые совершает женщина	24
Десять признаков того, что мужчина вас разрушает	42
Двадцать шесть препятствий на пути к женственности	58
Конец ознакомительного фрагмента.	65

# **Сатья**

## **Быть счастливой, а не удобной**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Женщина, которая не любит себя

Одна из основных проблем современных женщин – в том, что они не любят себя. Удивительно, но женщина всегда считает себя хуже, чем она есть на самом деле. Так уж эти существа устроены. Но все ее представления о самой себе надо разделить на десять. Любой женщине важно поднимать свою самооценку, учиться любить сначала себя, а уж потом всех остальных. Важно искать равновесие и божественную гармонию не в ком-то другом, а в себе самой; открыть в себе женскую природу и испытать от этого счастье.

Почему же, несмотря на свою истинную сущность, многим принцессам так и не удастся быть женственными? Что им мешает? Чтобы продвинуться вперед на пути к пробуждению настоящей женщины, есть смысл проанализировать свои действия, узнать, что вы делаете не так, что именно мешает вам измениться и избавиться от этого.

Не думайте, что вы должны научиться каким-то особенным хитростям или манипуляциям, – такие методы счастья не принесут. Все намного проще, и каждая может легко исправить ошибки, если их осознает.

И книга целиком посвящена типичным ошибкам. Она рассказывает, как поднять самооценку, перестать чувствовать себя жертвой и, в итоге, стать счастливой. Счастливой, а не удобной!

**Часть первая  
Я – не жертва!**



Многие женщины чувствуют себя жертвами и ведут себя соответственно. На пути к женственности и любви к себе в первую очередь надо избавиться именно от этого состояния – непростое, надо сказать, занятие, но если вы хотите быть счастливыми, то через это надо пройти.

# **Как избавиться от умонастроения жертвы**

Что такое умонастроение жертвы? Конечно, я не имею в виду жертв военных или политических конфликтов – речь о семье. Жертвы семейного воспитания – самые многочисленные из всех страдальцев. В этой главе мы будем говорить о признаках соответствующего состояния, узнаем, почему многие люди сидят в углу, забытые и несчастные. И разберемся, как от этого избавиться.

## **Причины и признаки жертвы**

Итак, откуда берутся жертвы и как с ними бороться? Ответ зависит от глубины проблемы. Если человек поцарапался, то можно помазать ранку зеленкой, и все пройдет, а если оторвало ногу, то без протеза уже не обойтись. Серьезные психологические травмы, разумеется, не решить без вмешательства специалиста, а вот исправить проблемы здорового человека возможно.

Давайте сразу посмотрим вглубь вопроса. Понятно, что все начинается и вытекает из детства. Жертвы – это те, кого не поддерживали родители, на кого систематически орали, кого насмешливо критиковали. Частенько такие люди, вы-

растая, начинают неосознанно копировать поведение своих родителей (то есть мы сейчас говорим о себе в качестве не только детей, но и родителей). Если вас унижали, то, скорее всего, вы станете унижать своих детей, если вас критиковали, то не исключено, что и вы будете критиковать.

*Жертвы – это те, от кого родители ждали чего-то определенного и, скорее всего, грандиозного.*

Но родительские ожидания почти никогда не оправдываются. И тогда ребенок в родной семье чувствует себя изгоем. У него появляется комплекс жертвы. А как иначе, если с самого детства он слышит: «В нашей семье у всех высшее образование», «Иванов – значит, партийный» и так далее, и тому подобное.

Почему родители так жаждут, чтобы их ребенок непременно достиг чего-то выдающегося? Это следствие их собственных неосуществленных мечтаний. Комплекс жертвы возникает и тогда, когда собственные желания и интересы ребенка отходят на второй, третий, четвертый план. Цель номер один – заслужить их любовь, чего бы это ни стоило. Дети перестают говорить о своих чувствах, прячут подальше желания и мечты, стараются делать все, «чтобы не расстроить маму».

Навязанное чувство вины – еще одна причина психологических комплексов. «Подсадить» ребенка на вину очень просто: нужно начать его сравнивать. С кем угодно: с соседским ребенком, со старшим братом, с детьми из передачи

«Лучше всех!». Фразы «Горе ты мое», «Это не ребенок, а наказание», «Все дети как дети, а ты...» сообщают ребенку, что он – источник всех родительских бед. Маленькому человеку с раннего детства внушают: только он, и никто другой, несет ответственность за счастье или несчастье семьи.

Жертвами становятся и те, кто постоянно чувствовал себя неудачником, кого родители «вдохновляли» так: «Что ви- сишь колбасой, подтянуться не можешь!» Для такого ребенка любовь ассоциируется с жалостью. Он и во взрослом воз- расте будет жалеть себя, потому что это единственный спо- соб справиться с неудачами.

Стыд и обида – вот фундамент, на котором строится ми- роощущение жертвы. Стыдно может быть за что угодно. Первичен не поступок, а чувство, что человек не соответ- ствует общепринятым нормам. «Я не той национальности, не того роста, не там училась... И у меня никогда не было джинсов».

Комплексом жертвы страдают и те, кому не удается по- строить отношения с противоположным полом. Такие люди не стремятся к тому, чтобы найти себе пару: они предпочи- тают сетовать на судьбу, завидовать и мечтать об идеальном партнере (а таких, как известно, не бывает).

Жертвы не ищут возможностей. Зато у них есть набор оправданий для любого случая: «Не ту страну Гондурасом назвали, не то образование, не того размера грудь, не тот рост, не тот размер ноги, не те родители». Но на свете нет

таких людей, у кого, что называется, линия жизни по локоть. Годы уходят, а вместе с ними – и возможность что-либо изменить.

## **Психология жертвы**

По статистике люди с мировоззрением жертвы чаще, чем другие, попадают в различные неприятности. Непредвиденные обстоятельства ставят их в тупик. Они сразу капитулируют перед трудностями, ничего не предпринимают для улучшения своего положения. А потом говорят: «От меня ничего не зависит. Надеяться мне не на что».

Неудивительно, что с жертвами никто не считается. Супруги им изменяют. Начальство поручает им ту работу, которую больше никто не хочет делать. У жертв ненормированный рабочий день: на службу они приходят первыми, а уходят – последними. При этом никто не собирается доплачивать им за переработку. А зачем: ведь жертва никогда не будет протестовать.

Жертвы не умеют говорить «нет». Но это не значит, что у них нет характера. В том, что касается чужих интересов, жертвы – настоящие бойцы. А вот своих интересов у них не существует. Они терпят все унижения и обиды. И даже находят в этом какой-то смысл. Часто от жертвы можно услышать: «Все это – уроки жизни». Правда, возникает один вопрос: когда это они успели поступить в учебное заведение с

такими уроками? А главное: когда уже жизнь выдаст им «диплом» и они наконец-то начнут пользоваться приобретенными знаниями?

Отступить, смириться, сделать больше, а получить меньше – для жертвы норма. Отказаться от отношений, а потом жаловаться на нехватку мужчин. Не выходить замуж, потому что не замужем старшая сестра, лучшая подруга, мама, которая развелась с мужем много лет назад... Жертва всем должна. Она «присматривает» за пожилой матерью, за чужими собаками, пропалывает соседские огороды, нянчит чужих детей... до тех пор, пока не состарится и в конце концов не умрет.

Жертвы взваливают на себя чужие заботы – часто без всякой просьбы. И чувствуют себя ответственными за все на свете. Если жертве изменяет муж – сама виновата. Если бьет – это она «довела мужика». Не повышают зарплату – надо лучше работать.

Жертвы глотают обиды, не строят планы, не смеют мечтать. От них можно услышать:

– Нет у меня никаких желаний.

Если же спросить напрямую, чего они хотят, ответ будет расплывчатым:

– Хочу, чтобы все было хорошо.

Жертвы боятся важных слов и решительных поступков. Они никогда не рискнут заняться любимым делом. Зато очень любят вспоминать про «свой крест», который они ку-

да-то тащат. Стабильность и отсутствие потрясений – их единственная мечта.

Но страшно не то, что существуют люди с синдромом жертвы. По-настоящему страшно то, что таких людей – большинство.

Заметьте, как много вокруг недовольных всем людей. Все это – жертвы. Женщина с синдромом жертвы будет годами жить в гражданском браке, ожидая, что однажды партнер предложит ей узаконить отношения. Но этого не будет: ведь она ведет себя так, что мужчина не боится ее потерять. Конечно, это не значит, что в гражданское сожительство вступают только жертвы. Но все же в таком союзе без печати в паспорте чаще всего оказываются женщины именно этого типа.

Тысячи людей убеждены в том, что они заслуживают то унижительное положение, в котором оказались. «С этим народом иначе нельзя, нас нужно держать в ежовых рукавицах». Не правда ли, знакомые фразы?

Несмотря на то что жертва всегда считает себя виноватой, она прекрасно понимает, что по отношению к ней творится насилие. Она сразу же укажет на обидчика, но никогда не даст ему отпор. Она будет жаловаться, страдать и плакать в подушку. Но менять ничего не станет. Более того: если кто-то попытается ее защитить, жертва начнет выгораживать своего мучителя. Ярчайшее тому подтверждение – Стокгольмский синдром.

*Обида, унижение, страх – главные чувства жертвы.*

Обижаясь, жертва не показывает свое недовольство, а прячет его в себе. Обиды копятся, а жертва будет ждать, когда наступит предел терпению, чтобы потом буквально упиться этим чувством. Люди с синдромом жертвы получают от этого удовольствие. Им надо дойти до края, чтобы после с театральной экспрессией заявить: «Сколько можно меня мучить?»

Даже за самыми простыми и ясными словами и событиями жертвы видят скрытый смысл. Обида – их оружие, которое всегда наготове. Зайдите в любую социальную сеть или на форум, и вы увидите массу таких людей. Разве человек с гармоничным мироощущением станет ругаться с незнакомыми людьми? Но жертва заранее чувствует подвох.

Однако не стоит думать, что человек с синдромом жертвы намеренно ищет негатив там, где его нет. Все это происходит бессознательно. Такие люди глубоко несчастны. Они отличаются от счастливых людей так же, как мухи отличаются от пчел. Пчела везде ищет нектар, а мухи летят на известную субстанцию.

Психически здоровые люди не ищут в словах других людей двойной смысл, они не лезут в чужую голову, не додумывают за собеседника.

Есть известная шутка: в России все умеют играть в футбол, кроме одиннадцати человек – игроков национальной

сборной. И вот случилось чудо: наша команда вышла в четвертьфинал чемпионата мира! Казалось бы: повод для радости. Но тут же раздался хор голосов: «Быть такого не может, игра купленная, результаты сфальсифицированы». Такое может прийти в голову только больным людям.

Жертвы обожают страдать. Они постоянно возвращаются к мучительным воспоминаниям: как все было ужасно, как меня все обижали. Жалейте меня, потому что мне хуже всех, я самая несчастная.

Почему же они вспоминают только плохое и забывают то хорошее, что происходило в их жизни? Почему жертвы так концентрируются на горе? Даже в новом счастливом браке женщина-жертва будет вспоминать о предыдущем муже. Справиться с этим самостоятельно невозможно. Нужна психотерапия. Как тут не вспомнить поговорку: «Лучше поплакать у психолога, чем потом смеяться у психиатра».

Семейные отношения, любовь, дружба у таких людей всегда становятся попыткой повторить свои детские переживания. Но так как эти переживания печальны, то любовь у такого человека ассоциируется с ощущением потери, страха, тоски, одиночества.

Жертвы – люди, которым все время плохо. Их эмоциональные реакции протекают по невротическому типу. В отличие от психопатических личностей, которым хорошо тогда, когда плохо окружающим, невротик страдает сам. И заставляет страдать других. В каком-то смысле психопат луч-

ше, чем невротик: ему хотя бы самому хорошо.

Жертвами не рождаются – ими становятся в родительской семье. Если отношения с родителями были напряженные и нездоровые, то выросший ребенок ассоциирует любовь с потерей, страхом, тоской, одиночеством. Поэтому он находит себе такого партнера, с которым будет постоянно испытывать покинутость и отчаяние.

*Люди с умонастроением жертвы неизбежно попадают в нездоровые отношения. Само их поведение притягивает тех, кто будет их унижать и обесценивать.*

От партнера-насильника жертва сама уйти не в состоянии. Более того: она старается всеми силами удержать отношения. Ей необходимо испытывать обиды и чувство унижения.

## **Слова и выражения, которыми чаще всего злоупотребляют люди с комплексом жертвы**

Эти слова могут говорить и здоровые люди, жертвы же именно ими злоупотребляют.

Например, слово «извините». Люди с синдромом жертвы всегда и везде извиняются: если им нахамили – «извините», если их обидели – «извините», оскорбили – «извините», уволили с работы – «простите». Со стороны кажется, что это просто воспитанный человек, но на самом деле вечно изви-

няющийся человек – типичная жертва.

Или другое выражение – «Мне так неудобно (стыдно)». Жертве всегда неудобно. За себя, за родственников, за людей, за страну, за соотечественников, за президента, за футбол – за все. Для этого чувства существует даже особое выражение: «испанский стыд» – когда делает кто-то другой, а стыдно или неудобно тебе.

Вот еще типичные для жертвы фразы: «Я не сделала ничего дурного», «Сколько может это продолжаться!», «За что мне все это», «Мне так больно», «Мне так обидно». И тут же уточнение: «Я вас не обидела?», «Я вас не расстроила?»

Человек с синдромом жертвы всегда обижен на всех и перед всеми извиняется. Такое поведение приводит к болезням – как на эмоциональном, так и на физическом уровне.

## **Как перестать быть жертвой**

Как уже было сказано, умонастроение жертвы создается в раннем детстве. Но вернуться в детство и все исправить нам не под силу. Однако можно предпринять практические шаги, чтобы улучшить свою жизнь прямо сейчас. Например, выбраться из города, пожить какое-то время на земле. Как правило, сельские жители гораздо более психически устойчивы, чем горожане. Общение с такими людьми идет жертве на пользу.

Так что, если вы заметили у себя признаки жертвы, чаще

выезжайте на природу. Занимайтесь огородом (если есть дача). Ходите в лес, обнимайте деревья – это помогает, попробуйте. Природа прекрасно очищает мысли и улучшает настроение.

Второй совет – смените окружение. Общайтесь с людьми, которые любят жизнь, мыслят позитивно, не жалуется и не обижаются. Берите с них пример.

Если ваше состояние столь запущено, что можно говорить о неврозе, то стоит обратиться к психотерапевту.

Беда в том, что наши соотечественники не слишком доверяют психотерапевтам. Если на лекцию к психологу ходят многие, то психотерапия воспринимается в штыки: «Что я, больной, что ли... на голову?»

Психотерапия нужна в первую очередь для того, чтобы разобраться в отношениях с родителями. Для этого существует несколько путей. Например, для кого-то решением станет просто дистанцироваться от них.

Решить проблему вовсе не означает найти отца, который ушел из семьи, когда ребенку не было и года. Часто от клиентов можно услышать: «Мне сказали, пока я не найду отца и не выясню с ним отношения, я не смогу построить нормальные отношения». Но этому папе собственный ребенок никогда не был нужен. Часто это объясняют «зовом крови». Но я решительно против всех этих историй про кровь и род. «Род силу дает». Дает – когда он есть. Но понятие рода давно исчезло. Кто из современных людей знает, например, своего

прадедушку? Я сама не могу вспомнить имя и отчество своего деда. У меня два деда, я одного помню, а второго – нет.

Можно нарисовать себе семейное древо с красивым гербом, но это не поможет. Разве что даст заработать тем, кто спекулирует на вопросах рода.

Отношения с родителями нужно выяснять только в том случае, если вы тесно общаетесь. Например, они до сих пор лезут в вашу жизнь, давят на вас, лишают энергии. А может быть, вы до сих пор живете вместе с родителями? А зачем вы это делаете? «Мама говорит, что если я уеду, то она без меня не сможет...» Но получается, человек собирается быть счастливым только тогда, когда мама умрет. А если еще есть старшие родственники? Сестра или тетя – значит, все, уже нет шансов стать счастливой. Потому что сначала надо ждать, пока мама умрет, потом после похорон надо выдать сестру замуж и уж потом, если повезет...

Первое, чему надо научиться человеку с синдромом жертвы, – говорить слово «нет». И стараться делать меньше, чем можете. Потому что жертва так устроена: она всегда отдает больше.

Кто-то скажет: ведь так можно стать полным эгоистом! Да. Потому что эгоизм не так плох, как кажется. Берите пример с президента, который как-то сказал: «Я не тульский пряник, чтобы всем нравиться». Не нужно стараться всем угодить, это ни к чему хорошему не приведет.

Учиться говорить «нет» – это круто. Надо изживать в себе

желание нравиться всем и каждому, особенно – своей маме.

Еще одно правило: не ходите на семейные встречи, если чувствуете там себя не в своей тарелке. Вот реальный диалог:

– Мне все говорят, что я овца.

– Кто говорит, где?

– Родственники. На дне рождения.

– А зачем ты туда поехала?

– Это семейная традиция.

Что это за семейная традиция?

«Гнобить» невестку?

Если хотите, чтобы другие уважали ваши чувства, – начните уважать их сами! Ставьте на первое место свои желания, стремления и ощущения. Это – нормально.

*Желания хорошего человека совпадают с интересами окружающих.*

Зачем вы боитесь своих желаний? Вы что, плохой человек? Если нет – то не стоит бояться и того, чего вам хочется. У хорошего человека и желания нормальные. А желания нормального человека совпадают с желаниями других людей. Если же дело обстоит иначе, возможно, дело не вовсе не в вас, а в окружающих людях. Вами привыкли пользоваться – поэтому, когда вы открыто заявляете о своих желаниях, вас обвиняют в эгоизме и черствости.

Запомните: невозможно любить других, не полюбив самого себя. Того, кто себя не любит, – не полюбит никто.

*Люди относятся к вам так же, как вы относитесь сами к себе. Если вы считаете себя жалким и никчемным, то и окружающие будут думать о вас точно так же.*

Вы притягиваете к себе тех людей, которые с вами на одной волне. Если вы себя не любите, то притянете тех, кто не будет любить вас. Эти люди – ваше зеркало.

Проведите эксперимент. Попробуйте делать только то, что хочется, и перестаньте делать то, что не хочется. Правда, страшно начинать? В этом вопросе поможет то, что было сказано ранее. Если вы хороший человек (а это так и есть), вам будет хотеться нормальных вещей. Так что нечего бояться. Вам никто не запрещает осуществлять свои желания. Спросите себя: зачем я делаю то, что мне не нравится? Это же горе, это ад – заниматься нелюбимым делом. Ходить на работу, которая не доставляет радости, жить с людьми, которые вызывают отвращение. Жить в городе, который подавляет. Покупать не ту одежду, что хочется. Разве это жизнь?

Да, но как из этого выбраться? Начинайте с простых вещей. Если вам что-то не нравится – не бойтесь об этом говорить. Только не откладывайте на потом: сообщайте сразу. Или хотя бы в течение дня. Если утром у вас вышла размолвка с мужем – поговорите с ним об этом вечером.

Еще один хороший навык: не высказывать свое мнение, если вас не спрашивают. Отвечайте только на вопросы. Почему человек говорит, когда его не спрашивают? Потому что

его никто не слушает. Постарайтесь окружить себя людьми, которые умеют слушать. Это работает. Чтобы женщина выговорила положенную ей двадцать одну тысячу слов, она должна окружить себя теми, кто готов это выслушать. Если не будет таких людей, она будет говорить с кем попало и часто в самых странных местах.

Когда выясняете отношения, говорите просто: «Я так чувствую». Так вы никогда никого не обидите. Это ваши чувства, а не то, что вы думаете о собеседнике. Честно и справедливо.

И самое последнее – учитесь новому. Это самое важное. Только не стоит путать знания и образование. Это не всегда одно и то же. Можно получить образование, но не получить знания. Нет никакого смысла в нескольких дипломах, если вы ничему не научились.

# **Девять нелепых ошибок, которые совершает женщина**

Женщина часто совершает глупости, которые портят ее жизнь. Постарайтесь избегать таких ошибок, и результат вас удивит.

## **Первая ошибка – нездоровая привязанность к мужчине**

Нездоровая привязанность к мужчине появляется, когда отношения строятся не по сценарию женщины. Чаще всего это происходит из-за страха одиночества. Женщина ищет любые мотивы для начала отношений. И при этом игнорирует единственный достойный мотив: желание быть счастливой.

Все иные причины имеют множество «побочных эффектов». Поэтому, прежде чем вступить в отношения, спросите себя: а не движет ли мной неправильный мотив?

Неправильных мотивов множество. Вот самые частые.

**1.** Боязнь остаться в одиночестве. Женщина считает, что главное – чтобы было с кем в кино сходить, чтобы кто-то полки в доме прибивал, было от кого родить ребенка, чтобы кто-то защищал и исполнял желания.

**2. Быстрая влюбленность.** Иногда женщина привязывается к мужчине еще до того, как выяснит, что это за человек. Почему она так уверена, что это именно тот мужчина, с которым она будет счастлива? Ей кажется, что он обладает всеми качествами для этого и хочет делать ее счастливой.

Происходит это из-за очень низкой женской самооценки, когда женщина сама себя не любит.

**3. Поиск защитника.** Порой женщина вступает в отношения из-за страха. Беззащитная женщина ищет себе рыцаря. И выходит замуж за первого, кто покажется ей достаточно сильным.

Тут можно провести аналогию с работой. Когда-нибудь случалось так, что вас неожиданно увольняли? Помните это ощущение жуткого страха, когда вы судорожно начинали искать работу и были готовы устроиться на первое попавшееся место?

При этом вас не слишком заботило, насколько хороша эта работа, сможете ли вы ее полюбить, будет ли она приносить вам удовольствие.

Нет, вы соглашались на то, что вам предлагали, потому что не искали самую подходящую работу – а хоть что-нибудь. А если человек ищет «что-нибудь», то он «что-нибудь» и находит.

И если мы применим это к семейной жизни, то поймем, почему женщины и мужчины часто несчастливы в браке. Потому что они тоже ищут «что-нибудь». А для того, чтобы

найти не «что-нибудь», любовь не нужна. Нужны страх и болезненная привязанность.

Как же избежать такой нездоровой привязанности? Так же, как плохой работы, – нужно быть защищенным, иметь некую «подушку безопасности». Когда у человека есть финансовые накопления на черный день, он может искать работу в спокойном темпе и выбрать именно то, что ему по душе.

То же самое и в отношениях. Эмоционально защищенная женщина может оставаться спокойной и нормально строить отношения.

Если женщина не защищена, она обязательно найдет себе того, кто превратит ее жизнь в ад. Нездоровая привязанность – дорожить тем, чего нет, некими выдуманностями. Женщина-жертва привязывается не к реальности, а к собственной фантазии.

Например, она видит какого-то мужчину и отмечает в нем какое-то одно достоинство. Остальное же она попросту додумывает: «Он такой добрый. А если он добрый, то наверняка любит детей. А если он любит детей, то наверняка любит женщин, которые рожают ему этих детей. А если он любит женщин и детей, то наверняка очень щедрый, потому что с такими глазами нельзя быть жмотом. А если он такой щедрый, то наверняка смелый, будет защищать меня и детей», – и так далее, так далее, так далее. И все: она возвела его до уровня бога.

А ведь в действительности ей просто показалось, что не

слишком умное лицо свидетельствует о доброте. Но женщине так хотелось, чтобы это все было, что она увидела в нем целый ряд несуществующих достоинств.

Как-то я получил письмо от одной женщины: «Сатья, я готова выйти за вас замуж прямо сегодня». Конечно, это льстит, но мне сразу захотелось спросить: «А что ты обо мне знаешь? Ты где-то слушала меня, и тебе известно только то, что я много выступаю и у меня подвешен язык. Все. А ведь я могу тебе навешать на уши столько лапши, что они оборвутся». А почему она это все себе придумала? Потому что, как писал классик: «Пришла пора, она влюбилась».

Женщина может строить нормальные отношения без болезненной привязанности, только если она сама умеет себя защищать. Если она чувствует себя беззащитной, то нездоровые отношения ей обеспечены.

В этом вопросе ответственность лежит больше на женщине, чем на мужчине. Потому что мужчина в начале отношений особо не напрягается, он думает только о том, как получить секс. Очень редко мужчина имеет намерение вступить в брак.

Итак, привязываться нельзя. Если через две недели общения с мужчиной вам кажется, что вы его любите, – это тревожный знак. Спонтанная влюбленность всегда опасна.

Женщина должна быть защищена в эмоциональном плане. Кто должен ее защищать? Либо родители, либо поклонники. Как грубо, но довольно метко выразилась одна моя

знакомая: «Женщина должна уметь создавать вокруг себя собачью свадьбу». Своеобразный ажиотаж, группу поддержки, если хотите.

Забудьте все эти фразы: «Приличные девушки так не поступают», «Я буду сидеть и ждать своего суженого». Не надо сидеть и ждать, что вот он появится, откроет двери и скажет: «Здравствуй! Я оценил твое смирение и нравственную чистоту». А вы ответите: «Да, я знаю, я тебя ждала, наконец-то это ты!»

Запомните главное – в начале отношений женщина должна быть защищена. Чем угодно: традициями в обществе, родителями, разными родственниками и поклонниками. В таком случае женщина не начнет кидаться от страха на все, что «блестит».

**Почему нельзя** привязываться к мужчине? По тем же причинам, по которым нельзя пробовать кокаин. Вернее, пробовать-то можно, но будут последствия. И от них будет очень трудно избавиться. Привязаться к мужчине – то же самое, что подсесть на кокаин. Если вы на кокаине, вы начнете жить по сценарию кокаина. А это страшно.

Вы скажете: а как же любовь? Любовь – это хорошо, но нельзя давать волю чувствам до того, как мужчина полюбит вас по-настоящему и будет готов нести ответственность за отношения. Если вы станете вешаться к нему на шею, то все пойдет по сценарию мужчины. А сценарий мужчины несложный, так же как и сценарий кокаина. Очень предсказуемо

все. Будет радостно, но недолго.

Если женщина ведет себя так, будто он «последний из могокан» и больше в ее жизни никто не появится, то ей будет очень сложно строить отношения.

Не надо хитрить с мужчиной. Если он вас любит, значит, хочет сделать вас счастливой. Поэтому говорите ему о своих чувствах, о том, что вы хотите. И ему, и вам это будет доставлять радость. Благодарите за то, что у него получается. Но не терпите его недостойное поведение – любое насилие и унижение нужно сразу же пресекать. А вот недостатки прощать можно. Только не рассказывайте о них никому.

И еще одно. Любить нужно не выдуманный образ, а реального человека, со всеми его качествами. Важно его сначала испытать – может ли он вообще быть мужем.

## **Вторая дурацкая ошибка – ухаживать за мужчиной**

Когда мужчина и женщина знакомятся и он начинает ухаживать – это нормальное явление, но не наоборот! Нормально, когда садовник ухаживает за цветком, а не цветок за садовником. Такой формат невозможен, так как цветок просто должен цвести и пахнуть.

Но женщины часто сами начинают ухаживать за мужчинами. Как вы думаете, что ими движет при этом?

Женский эгоизм – максимально служить тому, кого ты хо-

чешь обязать. У мужчин другой эгоизм – я это получаю, значит, я этого достоин. А у женщин все по-другому. Она думает, что если дать близость, то взамен автоматически получишь защиту и ответственность. Но в ответ на легкую близость женщина никогда не получит то, что ей надо.

## **Третья дурацкая ошибка – безграничная преданность**

Ухаживание, привязанность, преданность – это очень хорошо. Но только если они имеют разумные границы. Потому что ухаживать нужно за достойной женщиной. Преданности заслуживают только достойные мужья. Но безграничная преданность женщины заключается в том, что она приписывает мнимые достоинства первому попавшемуся. Ей кажется, что если она «назначила» человека своим мужем, то должна потрясти его чрезмерной преданностью.

Часто от таких мужчин мне приходится слышать:

– Я не потерплю конкурентов!

– Почему?

– Она моя женщина!

– Почему ты решил, что она твоя женщина? На основании чего? Ты разрешил ей быть твоей женщиной? Это надо заслужить, это она должна тебя принять как достойного мужчину. Если ты с ней два раза потанцевал медленный танец или купил ей пиццу, она уже твоя женщина?

Когда женщина на каждом углу повторяет: «Я его люблю, я его люблю» и при этом терпит его недостойное поведение, то она врет – и себе, и окружающим.

Она продолжает терпеть недостойное поведение и проявляет дурную преданность уже по совсем другим мотивам: не хочу остаться одна; это лучше, чем ничего; это лучше, чем было; мне уже девятнадцать лет (двадцать девять, тридцать девять, сорок девять); сомневаюсь, что найду лучше; иногда все не так уж плохо; в любом случае мне ничего другого не остается.

Женщины часто задают вопрос: «Как все изменить – но так, чтобы и его не обидеть, и самой не пострадать». Я отвечаю: «Как почистить унитаз и не испачкаться? Посмотри на него – наверное, усилием воли он очистится как-то сам».

А она отвечает: «Я чувствую, что нужна ему. Я не просто жертва, я неоцененная муза. Меня пугает неизвестность».

Что ж, по крайней мере, это честно. Не просто «я люблю его», а «меня пугает неизвестность, что будет дальше, непонятно, чем все это закончится, так что пусть лучше будет так, как сейчас».

Вот еще распространенное мнение: «Так трудно найти кого-то, с кем было бы легко и радостно. У всех все плохо». У таких женщин наготове целый ворох грустных историй. И она думает: «А я чем лучше?»

И все – круг замкнулся, женщина попадает в отношения, как муха в паутину. А потом думает: «Почему же я так

несчастлива?» Просто ты выбрала не того человека!

На этот счет Веды говорят предельно ясно: «Женщина должна служить своему достойному мужу». Все четко, каждое слово на месте и очень важно: должна – служить – своему – достойному – мужу.

Если выкинуть хотя бы одно слово – начинается трагедия. Например, есть достойный, твой муж, но ты ему не служишь – все, проблема. У этого достойного твоего мужа появится другая, достойная жена.

Или другой вариант – женщина служит своему мужу, но он не является достойным человеком. Или он достоин, но не ее муж. Или муж, достойный, но не твой. То есть бывают всякие варианты, но настоящий только один: **«Женщина должна служить своему достойному мужу»**.

И если у вас есть свой достойный муж – его и нужно любить и хранить ему преданность. При этом преданность во все не означает супружеской верности. Можно не изменять физически, но не быть при этом верной своему мужу – сравнивать его с кем-то, причем не в лучшую сторону, думать все время: «А правильно ли я поступила, может быть, Федор был лучшим вариантом...»

## **Четвертая ошибка – глупая страсть**

Женщине кажется, что любовь – это что-то выходящее за рамки разума, она должна выглядеть как праздник Холи

в Индии – все в цветах и красках. Она думает, это такой фейерверк – внизу живота что-то разорвалось, и полетели бабочки. Но это не любовь, а глупая страсть. Но страсть чаще всего приводит к обычному сексу, и ничего большего ждать от нее не приходится.

Конечно, вы скажете, что я не прав, что секс может быть хорошим началом для серьезных отношений. Тогда я задам встречный вопрос: а если исчезнет эта сексуальная составляющая? Хватит ли у людей мозгов, чтобы построить отношения на другой основе? Если да – прекрасно. Но чаще всего отношения, которые начинаются с секса, прекращаются, когда секс пропадает.

Так что ищите другие мотивы, чтобы быть вместе. Потому что на одном сексе далеко не уедешь. Говорят, что сексуальная гармония длится только восемь месяцев, а потом все заканчивается. А отношения в благости – это совсем другое. Да, сначала может быть очень тяжело, но зато потом все становится хорошо и классно.

Классно – это не значит, что вы в эйфории, как под легкими наркотиками. И не значит, что если ты полтора года терпишь до свадьбы, то после замужества будет карнавал до смерти. Нет, бывают разные истории.

Одна такая пара девятнадцать дней в браке прожила. Ухаживали полтора года, поженились – через девятнадцать дней разошлись. Они-то думали, что сейчас сядут, а вокруг будут гномики бегать и приносить им шоколадки. Но ничего тако-

го не случилось.

Глупая страсть – это рассчитывать, что на экстазе можно далеко уехать. Она думает: «Я его люблю, этого достаточно. Моей любви хватит на нас двоих с головой». Но на практике не хватает почему-то. И ни у кого не хватит никогда.

## **Пятая ошибка – глупое сожительство**

Многие говорят: надо пожить вместе, чтобы узнать лучше друг друга. Вы действительно верите в то, что мужчина начинает с вами жить, чтобы получше узнать? Нет, он просто не отказывается от халявы.

Вроде того, как идешь-идешь, хоп – пятьсот рублей лежат. Разве мы говорим: «Возьму их, чтобы узнать получше. Вдруг они чьи-то, вдруг это не мое? Попользуюсь, а потом отдам».

Нет, мы просто берем их, потому что глупо не взять то, что само плывет тебе в руки. Когда женщина вступает в такое глупое сожительство, она делает это для того, чтобы узнать получше? Не для того чтобы привязать, обязать – пусть привыкнет, а там уже будет видно.

Но по статистике, частота разводов среди тех, кто жил вместе до брака, гораздо выше. Восемьдесят процентов тех, кто жил до брака, в конце концов разводятся. То есть только у одной из пяти пар есть шанс сохранить брак, остальные разведутся. Это ужасный процент. Кто бы из вас положил деньги в банк, если бы вам сказали, что в восьмидесяти про-

центах случаев их не возвращают? Кто рискнет сделать такое? Но мы все умные. Нам кажется, что плохое случится не с нами, мы в тех двадцати процентах везунчиков.

Поэтому, когда я говорю, что до брака не надо жить вместе, спать вместе, выполнять семейные обязательства – это не ханжество, а знания, основанные на четкой статистике.

Женщина соглашается на гражданский брак не для того, чтобы выяснить, подходит ей этот мужчина или нет. Она просто хочет удержать его. И в этом проявляется ее нечестность.

## **Шестая глупая ошибка – глупое ожидание**

Самое большое заблуждение – думать: «Начну, а потом как-нибудь все „подрихтую“». Главное – взять, а потом перешию». Выбирая партнера, женщина ведет себя так, словно она покупает платье в магазине. Нравится модель – но нет нужного размера, а есть, например, платье шестьдесят четвертого размера. Но тебе не подходит шестьдесят четвертый размер – ничего, ушьем, обрежем. Так и ходит всю жизнь – в ушитом да обрезанном.

Вместо того чтобы думать: «Я могу его исправить, я должна его исправить», женщина должна задать себе вопрос: «Во что я себя втягиваю, во что это я вляпываюсь?»

Это очень полезный и своевременный вопрос: «Что я делаю, зачем и как?» Но нет: она раньше времени вступает в

отношения и старается всеми силами их удержать. Это от страха и от глупости.

Собираясь замуж, не надейтесь, что мужчина станет другим только под вашим драгоценным влиянием. Очень простой совет – договариваться надо на берегу.

## **Седьмая ошибка – неверный мотив**

Многие женщины хотят иметь детей – и это нормально. Ненормально, когда ребенок становится только поводом для создания семьи. Нельзя рожать ребенка, чтобы построить отношения. Иногда женщине кажется, что дети – это своего рода цемент, скрепляющий семейный очаг. Да, наличие детей влияет на отношения, но это далеко не единственный мотив для поддержания отношений. Допустим, отношения были на грани, но родился ребенок – и мужчина остался в семье. И что – от этого счастье появится? Никогда. Мужчина просто найдет другой путь для того, чтобы быть счастливым. Хорошо, если вам попадется тот, кто будет любить детей и ради них сохранит семью.

Конечно, он не скажет: «Дорогая, я тебя ненавижу, ты мерзопакостное чудовище, и я хочу от тебя уйти. Но у нас дети, и мне придется тебя полюбить, вот я принес цветы и киевский торт». Такого не будет. Он будет делать что-то ради детей, но не ради женщины.

Тем не менее родить ребенка, чтобы удержать мужчину, –

далеко не самый глупый мотив. По крайней мере здесь все логично и понятно. Но бывают совсем уж глупые причины.

Например: хочу ребенка – Козерога. Или: все ждут, что я рожу. Нельзя же обманывать ожидания родственников! Тем более что все подруги уже родили, вот и я себе заведу.

Другие дурацкие причины: рожу – и заставлю его жениться. Или еще хуже: рожу – и уйду: мне не нужен муж, нужен только ребенок. Это очень трагичная ситуация, в первую очередь для новорожденного малыша.

Дети, которые вырастают с такой самодостаточной мамой, потом будут страдать всю жизнь. Это только на первый взгляд кажется, что посвятить всю себя одному-единственному ребенку – это красиво и благородно. Но на самом деле это не так. Женщина, которая сознательно становится матерью-одиночкой, не может дать ребенку нужную любовь и заботу. Чтобы что-то отдавать – нужно что-то получать.

*Женщина любовь берет извне. Что она берет, то она и может отдать.*

Как-то ко мне на консультацию пришла одна женщина и сказала: «У меня очень хороший муж, но он меня не любит. Он нормальный, адекватный, не пьет, хорошо ко мне относится. Приходит, денежки приносит. У нас ребенок очень хороший, и я его люблю. А муж приходит, поест – и сидит, книжки читает. Или в компьютерные игры играет. Мы с ним никуда не ходим, он вообще не обращает на меня никакого внимания как на женщину».

Я ее спросил:

– Скажи мне, ты когда замуж выходила, что ты хотела?

– Ребенка.

– Я правильно расслышал, что он у тебя есть?

– Да, у меня очень хороший ребенок.

– Все.

– Как все?

– Ну ты хотела ребенка, и ты его получила.

– Но я же хотела, чтобы отношения потом развивались.

Но это то же самое, что купить в магазине французский багет за пятнадцать рублей, а потом удивляться, что он не намазан шоколадной пастой.

Хотела ребенка – получи, на этом все, тема закрылась. Нет: она думала, что ребенок заставит мужа ее полюбить. Но если мужчина женился ради ребенка, он скорее будет любить его, а не его мать.

Нельзя заводить детей для того, чтобы удержать или улучшить отношения. Но это, к несчастью, стандартная ситуация. Приходят, говорят: у нас все плохо, мы друг друга не понимаем, он меня не слушает, не любит.

Я спрашиваю:

– Что планируешь сделать?

– Завести ребенка.

– Зачем?

– Ну надо же что-то делать.

Я говорю:

– Тогда гранату в унитаз кинь.

– А поможет?

– Нет, но ведь надо же что-то делать.

Если вы считаете, что отношения испортились и надо что-то делать, – так постарайтесь по крайней мере не делать того, что еще больше усугубит ситуацию!

*Единственный верный мотив для зачатия детей  
– любовь между мужчиной и женщиной.*

Ребенка можно рожать лишь тогда, когда любовь в избытке и нужен кто-то, кто мог бы ее принять. По всем остальным причинам заводить детей не надо, это будет глупым замыслом.

## **Восьмая ошибка – глупая беспомощность**

Часто женщина обижается, плачет, страдает, впадает в депрессию – только потому, что боится проявлять свои настоящие эмоции. Боится проявлять гнев, боится кого-то обидеть, боится рассердить. Женщина молчит о своих настоящих проблемах, и ей «срывает голову», она впадает в истерики. Это называется – глупая беспомощность.

*Замалчивание проблем – вот главная причина  
всех женских болезней.*

Глупая беспомощность проявляется в мыслях: «Я никому не нужна, я не могу, я не имею права, меня не надо слушать,

я буду ценна, только если у меня не будет ни желаний, ничего». Как горничная в гостинице – пришла без слов и эмоций, убралась и ушла, а ее главная ценность – в том, что она невидима для клиентов. Ты приходишь – чистенько, полотенчики сложены, ничего не пропало.

Часто женщинам кажется, что мужчины ждут от них того же, что и от горничной. Это и есть глупая беспомощность.

## **Девятая ошибка – глупое всепрощение**

Женщины – самые терпеливые создания на свете. Они придумывают миллион отговорок, лишь бы не разрывать отношения с недостойными мужчинами. Потому что знакомое болото – лучше.

И если вы так считаете, то никогда не жалуйтесь, что у вас не сложилось. То, что у вас есть, сложили вы. Терпели – вот и результат. «Если я уйду, то стану несчастной». Не факт! А вот что известно абсолютно точно – так это то, что если останешься, то будешь мучиться всю жизнь. Когда женщина разрывает унижительные отношения, у нее по крайней мере есть два варианта – счастье или несчастье. А когда остается – однозначно обрекает себя на несчастье. Уйти – значит дать себе шанс.

Не подумайте, что я проповедую разводы. Развод – это крайняя мера. Но бывают такие семьи, где это единственный выход. Например, когда муж пьянствует или рукоприклад-

ствует.

Как-то у меня на консультации была одна дама. Муж заставлял ее ездить на вечеринки свингеров и снимать на видео то, что там творилось. Когда я говорю о крайней мере, то имею в виду именно такие случаи. В обычной нормальной семье, как правило, проблемы решаемы.

# **Десять признаков того, что мужчина вас разрушает**

Эта глава посвящена разрушительным отношениям. Очень часто мужчины, сами того не понимая, разрушают своих женщин. Когда в свое время я прочел эти десять пунктов, то очень удивился. Это все было про меня! Я не ожидал, что сам наношу своей женщине ущерб. А ведь я ведический психолог!

## **Первый признак. Мужчина запрещает женщине встречаться с подругами**

Мужчина запрещает женщине встречаться с подругами, ему не нравится, что у нее есть свое окружение. Он желает, чтобы женщина принадлежала только ему. Но, для того чтобы женщина стала твоей собственностью, нужно очень постараться. Она сама должна этого захотеть.

Мужчины часто начинают предъявлять какие-то претензии – я ее «выгуливал», в рестораны водил, в конце концов, я отец ее троих детей. Мужчине кажется, что он имеет право требовать, чтобы женщина не общалась ни с кем, кроме него. Но женщина, которая идет на это, совершает ошибку. Отсутствие социальных связей – очень разрушительная вещь. Как

вы думаете, почему мужчина запрещает женщине видеться с подругами? Он хочет, чтобы в ее мире был только он. Но, если он хочет этого, он должен стать таким, чтобы ей его одного хватало для всего.

Мужчина также боится, что жена с подругами обсуждает его недостатки. Он стремится всячески избежать этого и часто говорит жене – все твои подруги дуры. Но, оскорбляя подруг жены, тем самым он говорит ей – ты дура. Потому что она вышла из этой среды. Он не понимает: это то же самое, как если бы ему сказали – у тебя все друзья дебилы, один ты гений. Или: все твои собутыльники – уроды. И это подразумевало бы, что он такой же урод.

Почему женщина обижается, когда мужчина плохо говорит об ее подругах? Потому что ее подруги – это ее выбор, ее жизнь, она такая же, как они. И когда он оскорбляет их и говорит: ты не должна с ними общаться, то самым наглým образом пытается ее переделать. И женщину это очень сильно напрягает.

Муж не понимает, что подруги жены на самом деле очень помогают ему самому. Жена рассказывает им то, что вываливала бы на него, не будь подруг. Я называю это «синдром непуганого идиота». Он думает: я сейчас заменю ей маму, папу, друзей, подруг – всех. Но кишка тонковата, на это не способен ни один человек. Никогда витамин D не заменит витамин C, сколько ни ешь морковки.

Мужчина не может дать женщине родительской любви,

любви подруг, что бы он ни делал для этого. Муж может запрещать жене ходить в церковь, но он не сможет дать ей божественной любви.

Все эти запреты со стороны мужчины надо пресекать на корню. Мужчина должен понимать: запрещать женщине встречаться с подругами – значит быть легкомысленным, недалеким, глупым человеком. И чтобы не оказаться в браке с таким глупцом, нужно очень внимательно наблюдать за его поведением до брака. Если он, например, жестко требует, чтобы у девушки не было других ухажеров, то в браке он будет так же многое требовать и многое запрещать. Потому что мужчина не может требовать такие вещи. Девушка сама должна захотеть, чтобы он стал единственным. Нужно смотреть на поведение мужчины. При любых проявлениях нетерпимости говорить: отойди от меня, мне такой не нужен.

## **Второй признак. Мужчина оскорбляет женщину**

Женщина должна всегда внимательно наблюдать – оскорбляет ли ее мужчина, неважно, в браке или до брака.

Любое оскорбление женщины является унижением ее собственного достоинства, и его нельзя терпеть. Есть ли ситуации, при которых можно терпеть оскорбления? Нет! Но женщины – мастера попадать в такие ситуации. Да еще и находят оправдания: сама виновата, это я его довела.

Еще раз повторяю: женщины – самые терпеливые созда-

ния на свете. Они придумывают миллион «отмазок», лишь бы не разрывать отношения с недостойным мужчиной.

Чаще всего это бывает, когда у женщины низкая самооценка. Поэтому самое важное правило таково: женщина должна окружать себя только теми, кто ее любит и повышает ее самооценку. Если в ящик с целыми яблоками положить одно гнилое, все яблоки скоро сгниют. И точно так же всего один человек, который оскорбляет и принижает вас, способен полностью разрушить самооценку.

Что является оскорблением? Когда мужчина обзывает женщину различными нехорошими словами, придумывает неприятные прозвища или называет ее так, как ей самой не нравится. Ему безразлично то, что ей на самом деле нравится, и он старается как-то ее задеть, унижить.

Многие мужчины считают, что чем больше женщину ты унижаешь, тем покорней она становится. Хочешь кем-то управлять – унижай. От унижений падает самооценка, человек обесценивается, и ты им управляешь.

Когда женщина возмущается всем этим, мужчина сразу же находит оправдания. Он обвиняет женщину в том, что она слишком остро все воспринимает, что у нее нет чувства юмора, что она чрезмерно обидчива, что она истеричка, и вообще жить надо проще. От этого женщина чувствует себя еще хуже. Ее оскорбили и вдобавок обвинили в том, что она обиделась.

Бывает такое, что мужчина делает что-то неправильное,

но говорит женщине: «Это нормально, все так делают, успокойся». А женщина думает: «Действительно, чего я возмущаюсь, раз все так делают, значит, это нормально».

Таким поведением мужчина добивается того, чтобы женщина начала воспринимать оскорбления нормально. Поэтому, если видите, что мужчина ведет себя неадекватно, никогда не делайте вид, что так должно быть. Не терпите и не молчите.

### **Третий признак. Мужчина в своих неудачах обвиняет женщину**

Когда мужчина обвиняет женщину в своих неудачах, это всегда нарушает экологию взаимоотношений.

Иногда это происходит как-то совершенно незаметно, «контрабандой». Это может даже льстить женщине: «Мне с тобой надо поговорить. Ты мой единственный друг, и ты одна меня понимаешь. Я должен кому-то открыть сердце». И он его открыл, поговорил, и женщина думает: «Я – особенная, раз он мне так доверяет». Но в глубине души у нее неладно. Внутренний голос говорит: «Что-то мне как-то хреново, что-то плохо. Всякий раз, когда он сердце мне свое открывает, я не знаю, как от этого избавиться».

А мужчина «сливает» ей всю свою душевную грязь и говорит – мы же друзья.

А если она не хочет слушать, то у него истерика – ты ме-

ня не слушаешь, а куда мне все это девать? Я же для тебя работаю, так что терпи. И женщина терпит и принимает все это. Не понимая, что мужчина перекладывает на нее ответственность за его собственные чувства. В конце концов, она спрашивает:

– Так что, это я во всем что ли виновата?

– Слава Богу, наконец-то ты это поняла.

Мужчины очень лихо умеют это делать. Потому что такая их природа. Когда они ищут, кого бы обвинить в своих несчастьях, – сердце молчит, работает только логика.

Женщина думает – как же так, что же это такое получается? А все потому, что чувства отключились, пошла только логика железная. И все. И мужчина говорит:

– Ну что, поняла, кто тут в лесу хозяин и чьи тут шишки?

– Да, поняла.

При этом мужчина даже может потом подумать – почему я так с ней поступил? Испытывать угрызения совести. Но все равно продолжает это делать. Потому что ум без сердца – лишь некая субстанция, которая может завести куда угодно.

Мужчины так устроены. Они знают: когда женщину в чем-то обвиняют, она начинает винить саму себя. Если девочку всю жизнь стыдить, она вырастет закомплексованной, не будет доверять себе. В лучшем случае пойдет к психологу, причем тоже станет себя обвинять: «Я такая, я сякая, это все от родителей, и я сама во всем виновата. Что нужно сделать, чтобы я была виновата еще больше и при этом не страдала?»

А что будет с мальчиком, если его все время стыдить и напрягать? Он вырастет или маньяком, или воином, или убийцей. В любом случае не он виноват будет, а кто-то другой. Если у него есть силы, он отомстит всем и вся. Как Владимир Ильич Ленин: отомстил всему миру за брата. У мужчины всегда виноват будет кто-то другой. У него даже мысли не появятся, что это он в чем-то не прав. А если и появятся, он тут же изгонит их, как нечто мешающее. Виноват всегда будет кто-то извне – мужчины так устроены.

И если вы после общения с мужчиной чувствуете, что он на вас свалил ответственность и обвинил в неудачах, то нужно на это как-то реагировать. Как именно – зависит от того, кто рядом. Женщина должна очень хорошо знать мужчину. Нужно понимать, что именно его может зацепить.

В древности общество делилось на четыре касты – брамины, шудры, вайшью и кшатрии. Когда человек совершал преступление, то наказание ему подбирали в зависимости от касты, к которой он принадлежал. Например, браминов физически не наказывали никогда. Их просто игнорировали и говорили: «Ты – невежда. Ты лишен знания, и у тебя нет чистоты». Для настоящего брамина это было самым тяжелым наказанием – лишиться знания. И он обычно уходил подальше от людей.

Как наказывали кшатриев? Их не били: ведь битва – вызов к бою, а кшатрий – воин.

Кшатрию говорили: «У тебя нет чести, ты бесчестный».

Русские офицеры стрелялись, когда общество признавало его бесчестным. Штрафовать? – бессмысленно, деньги к воинам приходят легко и так же легко уходят.

Если же торговцу-вайшью сказать: «У тебя нет чести, ты обманщик», то он ответит, что это основа бизнеса, нельзя в бизнесе не обманывать. Конечно, он всегда будет говорить: «Да я продаю тебе дешевле, чем купил!», но все понимают, что это не так. Поэтому торговцев наказывали деньгами – штрафовали за провинности. А бить его бесполезно – для него потеря денег страшнее потери чести или знания.

Что касается шудры-работяги – его нельзя штрафовать, так как брать с него нечего, поэтому их-то и наказывали физически.

Также и женщина: должна понимать, с кем именно она общается, из какой «касты» ее мужчина. На любой поступок нужно реагировать адекватно. Потому что неадекватная реакция на поступки мужчин – это, по сути, несправедливый приговор. Представьте: муж положил носок не по фэншую, а жена в отместку перестала его кормить, подала на развод и наняла киллера.

## **Четвертый признак. Мужчина употребляет алкоголь или наркотики**

Некоторые дамы могут заволноваться – мой муж не алкоголик, он не «бухает», он «культурно пьет». Но не бывает

культурного питья.

Терпеть это все – не вариант. Что женщина может неправильно сделать, если мужчина алкоголик или наркоман?

Во-первых, она может начать его контролировать – не пей, ты превысил свою норму. Но это путь в никуда, поскольку алкоголик все равно напьется. Пойдет в сортир, где он давно припрятал бутылку, и выпьет. Бесполезно контролировать алкоголика: будет только хуже.

Во-вторых, женщина начинает лечить мужчину от алкоголизма.

В-третьих, она начинает его финансировать. Она начинает работать, содержать его, лечить за свой счет. И говорит – ну а кто еще? Без меня он вообще пропадет, а потом Бог накажет меня. Она терпит, а мужчина продолжает все это делать.

Выйти из такой ситуации можно, сделав три простых шага.

Первый – перестаете финансировать его алкоголизм. Платить за это в любом случае не надо. Второй – избавляете себя и свою семью от общения с этим человеком. Попросту – уходите от него. И третий шаг – оттуда, где вы находитесь: из другой квартиры, из другого города – желаете ему счастья, верите, что он справится. Полежит где-то облеваный и с мокрыми штанами – глядишь, что-то поймет, возникнут какие-то варианты. А если вы этих шагов не сделаете, то и вариантов не будет.

Многим может показаться, что это слишком радикально. Но люди, которые с этим сталкивались, согласятся со мной: другого выхода нет.

Когда женщина говорит: «Я спасу его», то часто сама начинает пить. А женский алкоголизм не лечится. Спасти человека, который не хочет спасаться, – невозможно. Представьте, что с двадцать восьмого этажа летит самоубийца. Вы сможете его поймать? Попытаться, конечно, можно – но в таком случае будет два трупа.

Алкоголики обычно не страдают от своего алкоголизма, они им наслаждаются. А тут кто-то лезет в их красивую жизнь. Она для них очень яркая и насыщенная. А тут кто-то, кто живет серой и скучной жизнью, начинает учить их, что делать. Кто-то, кто ходит на скучную работу, скучно воспитывает детей, – а алкоголик с утра выпил и весь день свободен.

Вы думаете, что проявляете милость по отношению к алкоголикам и наркоманам, пытаетесь их вылечить, а с их точки зрения вы лишаете их удовольствия. Это их выбор, они сами туда пошли, и они не хотят оттуда выходить. Конечно, если речь идет о двенадцатилетнем подростке, то тут стоит бороться. А если мы говорим о тридцатишестилетнем мужике, то смысла в этом нет. Все, не пускай его к себе в дом, не давай ему деньги и никого не слушай, кто советует что-то другое.

Ты можешь переживать за него, молиться, желать, чтобы

все стало хорошо, но сделать ты ничего не можешь. Можно только сказать – Господи, дай мне силы бороться с тем, с чем я могу бороться, дай мне смирения принять то, с чем я бороться не могу, и дай мне разум, чтобы я мог отличить одно от другого.

Вы не сможете бороться с алкоголизмом и наркоманией, это очень серьезные демонические технологии. Вы слабы, вы не сможете это сделать, от этого надо бежать.

## **Пятый признак. Мужчина запугивает женщину**

Женщина должна проанализировать – ей страшно рядом с этим человеком или нет. Худшее, что может услышать мужчина от своей женщины, – я тебя боюсь. Если женщина боится своего мужчину, значит, мужчина ее запугал. По глупости или по незнанию – неважно как. Потому что нормальный мужчина напрягается, если женщина его боится. Если вы боитесь мужчину, вы должны ему об этом сказать. Вы должны сказать:

– Я от тебя дистанцировалась, потому что я тебя боюсь.

– Я не хотел тебя пугать.

– Я так чувствую. Я не знаю, что ты делаешь, но мне страшно с тобой. И мне так страшно, что я не хочу быть рядом с тобой.

И пусть он как-то решает эту проблему, курсы няшек пройдет, еще что-то. Потому что он что-то перепутал. Муж-

чина может перепутать, он может свой образ и типаж в социуме притащить домой. Он ходил, быковал, всех пугал, домой пришел и не переключился. И запугал жену до полусмерти.

И она говорит:

– Мне страшно.

– А чего тут страшного? Я же для тебя убиваю людей.

В древних писаниях написано, что мужчина в социуме должен быть львом, а дома – ягненком. Ягненок – это маленький, белый и пушистый, которого все стригут.

Поэтому, если мужчина вызывает у женщины страх, мы можем классифицировать это как недостойное поведение. И женщина должна на это реагировать и понимать, что это ее разрушает. И она должна говорить об этом мужчине, потому что женщина не должна его бояться, это ненормально. Если женщина об этом не говорит, мужчина даже не понимает, как это страшно и как это на нее влияет.

## **Шестой признак. Мужчина всегда наказывает женщину за то время, которое она проводит не с ним**

Это может выражаться по-разному. Мужчина ехидничает, обижает женщину, сам обижается. Мужчины, которые наказывают женщину за то, что она проводит время не с ними, появляются из-за отсутствия конкуренции при ухаживании. Если в процессе ухаживания за вами не присутствовали кон-

куренты, то из мужчины получится вот такой вот самовлюбленный болван.

Он будет ощущать себя пупом земли, думать, что он в центре всего и вашей жизни тоже.

Это же происходит, если не было не только конкуренции, но и самого ухаживания. Отношения когда-то развивались стремительно – через неделю люди были уже близки, через две недели съехались и стали задумываться о детях.

Это наказывание является эмоциональным и даже физическим давлением – часто разницу между ними даже можно и не заметить. Иногда мужчина эмоционально так давит на женщину, что это даже чувствуется физически. И все это происходит потому, что вы разрешаете это.

## **Седьмой признак. Мужчина ждет от женщины покорности**

Он может подводить под это любую философию: я лидер, я мужчина, я работаю. А ты – женщина, ты должна и так далее.

Мужчина, склонный к психическому насилию, уверен в том, что он уникальная личность. Обычно такой мужчина чувствует себя непризнанным гением. В мире ему неуютно, его все пинают, и единственные люди, кто этого не делает, – его жена и его дети. Поэтому он сливает весь свой негатив на домашних.

Такая самовлюбленность приводит к требованиям покорности. Чем меньше мужчина добился в жизни, тем больше покорности он будет требовать от своей семьи. Он хочет, чтобы женщина была его рабыней, и, что самое любопытное, – добровольно. Он постоянно ею манипулирует. Как ни странно, но такие женщины находятся. Они во всем с ним соглашаются и живут по его сценарию. Для мужчины это очень удобно, но в результате такие отношения разрушают обоих. Пара в конце концов деградирует.

Что заставляет женщину вести себя таким образом? Она думает: «Я буду его во всем слушаться, и у нас будет гармония». Но ее не будет. Потому что деградация не может остановиться. Если ты уже полетел вниз, то лететь будешь до дна.

## **Восьмой признак. Мужчина проявляет болезненную ревность**

Эта ревность проявляется по отношению ко всему. Что называется, к столбу ревнует. И это очень тонкая манипуляция, потому что кажется: если ревнует, значит, любит и дорожит. А на самом деле он не любит, а хочет владеть и управлять. Все это становится результатом женской покорности.

Такие мужчины на самом деле скрытые садисты. Это следствие мужского страха. Неуверенный в себе мужчина боится, что кто-то отвлечет женщину от него – самого лучшего, уникального и так далее. И появляется такая болезненная

ревность.

Что с этим делать? Понять, что это недостойное поведение. А реакция на недостойное поведение должна быть всегда одинаковой. Но часто женщины даже не осознают, что их мужчина ведет себя недостойно.

Когда мы говорим о болезненной ревности, то надо понимать, что ключевое слово здесь «болезненная». Когда ревнует слегка – это нормально и даже полезно, потому что держит мужчину в тонусе. Но когда ревность превращается в одержимость, она начинает разрушать.

## **Девятый признак. Мужчина контролирует женщину с помощью чувств**

Такие мужчины являются психическими насильниками и очень хорошими манипуляторами. Они контролируют женщину своими эмоциями. В ход идут повышенные тона, обиды и так далее. То есть мужчина манипулирует чувствами. Если женщина с чем-то не согласна, мужчина обижается, уходит, угрожает разорвать отношения, хлопает дверьми.

Бывают разные варианты, часто экстремальные. Например, угрозы: «Сейчас я перережу себе вены, пробью гвоздем сердце и буду валяться без дыхания у твоих ног». Женщина пугается и думает, что без нее он пропадет.

Как можно понять, что это манипуляция? По чувству вины.

*Если вы рядом с женщиной постоянно испытываете чувство вины, значит, он вас разрушает.*

Если вы испытываете чувство вины – значит, что-то не так.

## **Десятый признак. Мужчина бьет женщину**

Не бывает таких ситуаций, когда мужчина имел бы право бить женщину. Мужчина никогда, ни в каких случаях не имеет права бить свою женщину. Это в любом случае классифицируется как недостойное поведение.

И женщине нельзя это терпеть. Не должно быть такого, что он ее избил, а она в ответ начала работать над собой – мол, мир так устроен, надо приспособливаться.

Это абсолютный тупик в отношениях. И худшее, что может быть, – найти этому оправдание.

Знайте: когда вас бьют, а вы терпите, само по себе это не прекратится никогда. Разве что он умрет. Или вы.

И детей тоже нельзя бить. Тот, кто бьет детей, – урод с большой буквы. Ударил ребенка – ты урод.

## **Двадцать шесть препятствий на пути к женственности**

Многие современные женщины очень далеки от настоящей женственности. Женщина должна развивать в себе женские качества – мыслить, одеваться и относиться к людям по-женски. Секретом женского счастья является развитие сугубо женских качеств. Развитие и обучение женщины должно строиться именно на этом. По идее, школа и другие образовательные учреждения должны помогать женщине эти качества раскрывать. Ведь у каждой женщины эти качества есть изначально. Ей надо просто их увидеть и понять. Это то же самое, как, когда вы покупаете ноутбук, в нем все программы и функции уже есть. И задача, когда ты обучаешься, – освоить то, что уже встроено.

Эти программы не появятся в результате твоего обучения, ты их просто открываешь. Такая же история с женщиной. У нее это все есть, прокачено изначально, но она этого не понимает и не умеет этим пользоваться. И на ноутбуке, на котором можно сервер Пентагона вскрыть при желании, играет в примитивную игру.

Многим женщинам не хватает женской силы, того, что заложено в их природе – быть заботливой, доброй и нежной. На работе эти качества не развиваются никогда. Если, конечно, ее не взяли на работу для того, чтобы она развивала доб-

роту, нежность и заботливость. Но таких работ не бывает. А если вы такую найдете, то можете идти работать даже без денег только для того, чтобы прокачивать эти качества.

Когда мы говорим о том, что женщине есть смысл развивать женские качества, это значит, что ей надо научиться мыслить, одеваться и относиться к людям по-женски. В наше время женщина мыслит, одевается и относится к людям по-мужски.

Она думает – я могу, я сделаю, я сама. А это все гвозди в гроб семьи. «Я сама» – красивая фраза. Но приличная женщина никогда не вкрутит сама, например, шуруп. Зачем ей это надо? Чтобы до конца дней вкручивать шурупы? Нет, она подождет.

– Дорогой, смотри сюда, здесь у нас скоро будет шуруп.

– Когда?

– Очень скоро. У тебя есть два варианта: первый – ты его вкручиваешь сам, без моего давления, либо второй – я тебе вынесу мозг, и ты его все равно вкрутишь.

Женщина должна знать, что мужчины ценят женщину не за способность зарабатывать и руководить, а за умение быть чуткой, хрупкой, ласковой и послушной. На самом деле мужчине важна не сама женщина, а то, что он чувствует рядом с ней. Женщина тоже выбирает не просто себе мужа как манекен какой-то. Да? Она выбирает то ощущение, которое она будет испытывать рядом с мужем, за мужем. Замужем – это не статус, это ощущение. Когда ты замужем, и женщина го-

ворит – у меня есть кольцо и печать в паспорте.

Но она может быть и не замужем. Ведь это не статус, это ощущение. Замужем, это когда при встрече на улице хулиганов женщина делает шаг назад и влево, и она замужем. И ее основная задача – это визжать. Даже если она мастер спорта по рукопашному бою и уже восемнадцать лет Альфу тренирует. Ей все равно надо сделать это.

Очень важно развивать в себе эти женские качества. В этой главе я расскажу про двадцать шесть основных препятствий на пути к женственности.

**1. Суета и отсутствие веры в то, что можно преодолеть проблему женственности.** Это значит, что женщина не верит в себя, в свою божественную природу. Она все время суетится, пытаюсь с собой что-то сделать, но вечно ничего не успевает и отчаивается еще больше. Такая женщина похожа на матроса, который мечется по палубе и кричит: «Аврал!» – но при этом ничего не делает, чтобы исправить ситуацию.

В суете никто не может быть удовлетворен. Человек пытается втиснуть некое количество действий в определенное количество времени, но у него не выходит. В результате получается, что решение проблемы хуже, чем сама проблема. Если человек постоянно торопится, но ничего не успевает, он делает много лишнего, что он вовсе не должен делать.

Если женщина пытается что-то изменить в себе, но положительных сдвигов не происходит, она не может этого при-

нять и думает, что должна стараться еще больше. И тогда она взваливает на себя ответственность и тащит ее. Это называется «загрузили баржу утюгами». Такая баржа уже никуда не доплывет.

**2. Вытекает из первой – чрезмерная социальная активность.** Женщина ввязывается во все: от родительского комитета до защиты красных муравьев Мадагаскара.

Женщине вообще активность не свойственна – это ненормальное состояние. Но в нашем обществе без нее никак. Иногда женщина говорит: «Мне надо, я не могу без этого». А почему женщина погружается в социальные инициативы? Она тем самым компенсирует недостаток любви.

**3. Переизбыток общения вовне – вне семьи, вне круга своего комфорта.** Это значит слушать истории о политике, ездить к далеким родственникам и участвовать в их жизни и так далее.

Женщина должна общаться в комфортном окружении, только с теми, кто ее любит. Мужчина может общаться с теми, кто его не любит. Преодолевая трудности, он развивается. А женщина должна избегать трудностей и строить такие отношения, где она не находится вне зоны комфорта.

**4. Работа.** Один из камней преткновения для развития женственности – заниматься тем, что не нравится.

Если очень хочется, женщина может работать. Если в вашем организме уже столько тестостерона, что вы не знаете, как его использовать, кроме как в социуме, то трудитесь. Но

есть риск чрезмерно увлечься работой. Она будет вредить, если вы постоянно вынуждены преодолевать трудности. Такая работа – мужская.

Если женщине не хочется вскакивать и бежать с утра на свое рабочее место, если работа нелюбимая – она тоже мужская. Верить в то, что такая работа приносит женщине удовольствие, – это то же самое, что думать, будто женщина идет укладывать асфальт из-за любви к свежему воздуху. Она работает там от безысходности. Даже если работа женская, но женщина посвящает ей все свободное время, она становится препятствием женственности.

Идеальная женская работа – для выработки серотонина, гормона удовольствия. К примеру, женщина говорит своей руководительнице: «Нина Николаевна, я сегодня на работу не приду!» А та ей: «Ничего страшного, я тоже сегодня не смогу». Это оно! Когда есть своя атмосфера, чайник, печенье, трюндят весь день, и все счастливы.

**5. Мужская одежда.** Штаны – это мужская одежда, так же как бюстгальтер – это женская одежда. Мужчины никогда не переделают бюстгальтер так, чтобы он стал мужским. Чулки также станут серьезным препятствием на пути к мужественности. Аналогично женщины не могут переделать мужскую одежду. Штаны и джемпер мышинного цвета определенно мешают женственности. Конечно, это очень удобно – не пачкается. Скучный, блеклый или ограниченный гардероб – это так по-мужски.

Почему мужчины носят штаны? Чтобы не париться, потому что это практично. Но все это не имеет отношения к женщинам.

Говорят, что вещи не влияют на человека, но это не так. Если я, например, надену бюстгальтер и прохожу в нем целый день, то это реально очень повлияет на мой мозг и поведение. Я начну к мужикам приставать, со мной в баню будет опасно ходить.

А если я надену каску, бронежилет, возьму автомат Калашникова с парой десятков магазинов? Чем все закончится к вечеру? Маловероятно, что я буду приходить домой, мирно снимать каску, есть запеканочку, потом каску надевать и спокойно уходить? Нет, вечером я наверняка поеду на разборку, надо же как-то реализовывать потенциал, и вечером в газетах напишут интересное: «Сатья дас нарушил принципы ненасилия».

Если ты достал нож, то надо что-то делать. Если ты носишь револьвер, то где-то он выстрелит. Если ходишь в штанах, то это должно кончиться чем-то мужским. Чем именно мужским? Например, мужским сексом. Мужской и женский секс сильно отличаются. Мужской секс – физиологичный. Включились наслаждения, разум отключился. У женщины тоже может быть мужской секс – когда тестостерон зашкаливает.

Поэтому «мудрые» мужчины знают, что девушку надо подпоить шампанским, подкормить шоколадом, и сразу у

нее в организме появляется тестостерон, и все, она уже готова на секс.

Только мужчина на другой день скажет себе: «Вау, это было круто!», а женщина: «Вот я дура, как же меня угораздило?»

Так и со штанами – ходила в мужских штанах, и где-то однажды выстрелило, потому что это ненормально. Не бывает женских штанов, как и мужских бюстгалтеров. Это мужские штаны, мужская одежда.

# 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.