

Шустрова Наталья Михайловна

ПТСР – терапия

Избавляемся от последствий
боевого стресса



Психология для
бойцов простыми
словами

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Ярославль 2023г.

18+

Наталья Михайловна Шустрова

ПТСР-терапия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70185301

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга для бойцов, переживающих последствия боевого стресса и Посттравматическое Стрессовое расстройство. Поведенческая психология для спокойной жизни, простыми словами.

Содержание

«ПТСР-Терапия»	4
Вступление. «Я скажу тебе главное: это нормально»	6
Глава 1. Вернулся с войны. Ничего не чувствую	11
Глава 2. Жалость. Я – в порядке, ты – не в порядке.	18
Глава 3. Отношения с противоположным полом. Самооценка внешняя и внутренняя.	25
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Наталья Шустрова

ПТСР-терапия

«ПТСР-Терапия»

Книга для бойцов, переживающих стресс и Пост Травматическое Стрессовое расстройство. Психология для спокойной жизни, простыми словами.

Автор: Шустрова Наталья Михайловна,
консультирующий психолог, арт-терапевт.



Вступление. «Я скажу тебе главное: это нормально»

Эту книгу я пишу о Вас, для Вас и в соавторстве с Вами. Я – консультирующий психолог, художник, арт-терапевт, в прошлом выпускница технического вуза, Шустрова Наталья Михайловна. Тема последствий боевого стресса начала волновать меня в начале 2023 года, я заметила, как сильно повлияли на знакомых военных рабочие командировки. Поначалу удивлялась – ранее общительные и отзывчивые они превратились в суровых, не способных к общению и полностью потерявших чувство юмора мужчин. И однажды, в повседневном разговоре с моим соседом, собиравшимся на фронт, промелькнули эти слова: «Да, у меня было это – стрессовое расстройство, после Чеченской. Но ничего, прошло со временем. Жена уже морально готовится...». А поскольку я была на тот момент студентом Московского Института Профессионального Образования, в распоряжении была научная библиотека, где я изучила этот вопрос более подробно. Что касается специализированной литературы – большинство книг все-таки написаны для психологов и психотерапевтов. Бойцу, сыгравшему партию со смертью, вряд ли будет приятно читать о себе как об объекте изучения.

Эта книга только для Вас, парни. Обращаться я буду на-

прямую к каждому из Вас, и, пожалуй, перейдём на Ты? Чтобы не создавать излишних границ между мной – автором, и тобой – Дорогой читатель.

Мы не будем углубляться в историю возникновения, приводить цифры и даты, об этом достаточно написано в других книгах лечения ПТСР (Пост Травматического Стрессового Расстройства) и боевого стресса. Мне не хочется в пустую отнимать твоё время. Но, подожди, не бросай это сомнительное чтение! Во-первых, ясно видно, что ты во всём этом не один, а во-вторых – возможно ты не пойдёшь к психологу, по какой-нибудь своей личной причине. Менталитет у нас такой.

Из 100% военных, непосредственно участвовавших в боях, у 25% наблюдаются симптомы ПТСР. Это лишь исследовательские данные. Как учёные замеряли тяжесть перенесенного опыта можно только догадываться. Один мой знакомый боец даже так ответил: «Да я тебе всё что угодно скажу, чтобы нормальным признали». Так в том и дело, ПТСР это – **НОРМАЛЬНАЯ** реакция психики на перенесенный стресс. Ты не машина в конце концов, всё в порядке, это реакция такая. Твой мозг пытается тебя защитить. Твой мозг продолжит защищать тебя и далее в мирной жизни и в мирное время. Сколько это будет продолжаться? У всех по-разному. И в книге я стремилась найти простые решения, чтобы ты справился с этим. Наверное, ты скажешь: «Писать легко, давай повоюй сначала. Потом и писала бы. Пойди-ка ты, Наталья

Михална, на хрен! Или давай к делу быстрее.»

Ладно-ладно, стараюсь как могу. Вот тебе основной и первый шаг к решению – признать проблему, значит наполовину решить её. Давай договоримся: надо признать, что ЭТО у тебя есть. Иначе смысл – это читать? Приятного здесь будет мало, стиль простой и резковатый не без матюгов. Все свои, почему бы и нет?

Возможно, после военных командировок у тебя появилась «полная бесчувственность ко всему» или «тараканы в голове», «тяжесть, тоска, безумие». Это у каждого своё личное, но есть общее. Психологическая наука поможет дать практические советы. Что делать с этим? Будем делать, не переживай. И не бросай, даже если по ощущениям тебе «всё равно», скорее всего ты в депрессии. Это не только модное слово, но и тяжелое состояние, при котором ты не имеешь сил встать с постели, не говоря уже о деятельности.

Кстати, если у тебя появятся интересные мысли, желание обсудить данный текст, вот адрес моей электронной почты: Gabrielle-86@yandex.ru

На письма отвечу, если они будут не от хохлов, либералов, фем активисток или каких-нибудь там вагиноамериканцев... Словом, обратную связь приму от бойцов любого пола и звания.

Написание такой книженции невозможно без опыта, поэтому у меня есть соавторы, матёрые участники разных военных операций (Афган, Сирия, Чечня, Украина), которые

попались мне на этом нелегком пути. Эти отважные мужики согласились сотрудничать со мной, ради вашей пользы. Я знаю, не легко рассказывать о боевом опыте. В книге будут встречаться цитаты из моего общения с этими бойцами, я отметила их особым образом: (цитата). Все позывные настоящие. Ну а «Я» – это я, мои реплики. Напомню, что здесь мы будем рассматривать исключительно последствия тяжелого стресса от участия в военных действиях. Переживания о прошлом, неверие в себя и своё будущее, пьянство, трудности в общении с близкими, ненависть к себе, мысли о самоубийстве – об этом может говорить человек, у которого отболели старые раны. Вытащил себя из дерьма – протяни руку помощи другому. Я буду приводить цитаты из нашего общения с парнями, адаптируя некоторые речевые особенности. Так будет проще для восприятия. Кстати, эти опытные бойцы бывают не согласны с официальной психологической наукой.

Для решения наших задач я буду предлагать простые, но эффективные методы. Среди них моя любимая арт-терапия – лечение искусством. Это проверенный и многогранный метод, который успешно применяют в реабилитационных центрах, для лечения ПТСР. Официально используется он как вспомогательная терапия. В любом случае, если у тебя есть симптомы ПТСР ты будешь искать способ уйти от реального мира. Алкашка, наркота, препараты, экстремальные виды «отдыха» – не наша тема. Мы собираемся жить долго и

счастливо, так ведь, родной?

Глава 1. Вернулся с войны. Ничего не чувствую

Итак. Погнали.

Официальная психологическая наука советует бойцу, прибывшему с войны домой, находиться на карантине. Да, ограничить связи с друзьями и знакомыми, особенно имеющими пацифистские взгляды. Идеальный вариант – поездка на дачу, либо в деревню на срок 3-4 дня. Где ты находишься в уединении, привыкаешь к тишине. Психика перестроится за это время и начнет воспринимать тишину без тревоги. Это очень важный момент и пренебрегать им не стоит, такой добровольный карантин на природе уберет тебя и твою семью от серьезных проблем, связанных с твоей адаптацией. А потом, уже малость подготовленному, находиться больше в кругу семьи, и благонадежных проверенных людей, которые не создадут ненужного психического давления.

Избегать новостей либерального толка. Не ввязываться в политические и околовоеенные дискуссии. Стало быть, отдыхать по максимуму. Жене, детям, папкам, мамкам и нянькам полагается проявить в первую очередь понимание и сочувствие. Как просто, правда? Вот тут-то кроется основная проблема. Ты же не будешь отрицать, что за время командировки ты немного изменился? Так вот, ты охренеть как из-

менился, твои родные и любимые проводили одного человека, а к ним пришел абсолютно другой! У них того гляди начнется стрессовое расстройство, особенно в этом плане страдают молодые сочные жёны. Они не понимают куда подевался любящий муж, где это всё? Она ведь ждала, переживала, мучалась. Представляла трепетный чувственный момент вашей встречи после тяжелой разлуки. Момент настал а... как говорится, чувственным он не оказался. Женщина настаивает на откровенном разговоре. Чувствует, что-то не так. А ты не можешь ей ничего объяснить. Привык, что всё просто и хрен ли тут разговаривать:

...(цитата)

МАЛИНА: *«На войне все просто. На гражданке сложнее. Тебя одевают, кормят. Женщин нет. Мозги никто не ебёт.»*

Я: *«Проблема с бабами только одна – они хотят, чтобы их любили, слушали, что-то делали ...А если ты пришел не в той кондиции, чтоб вообще обращать внимание на чьи-то потребности, вот она и мозгоёбит.»*

МАЛИНА: *«Я просто трахаю, и не слушаю...»*

...

Твои чувства могут быть в «замороженном» состоянии. Психика, испытывая постоянные перегрузки в конце концов приходит к выводу: «Хватит тебе испытывать этот ужас. Раз мы не можем никуда уйти, тогда давай перестанем чувствовать и сопереживать тому, что видим и слышим? Так будет

легче.» Постоянная угроза жизни, смерть товарищей, травмы, сверхчеловеческие нагрузки, насилие во всех его видах. Как ты это выдержал? Кто бы еще так смог? Мало кто. Перед комплектованием должен проводится психологический отбор. Тебя отобрали. Это высокая честь, огромная сила, и большая ответственность. Не все могут это понять, даже самые близкие, а с ними нужно как-то жить и строить новые отношения. Ты же обновился до версии 2.0, так найди в себе силы проработать это вместе с окружающими или наедине с собой.

Самый простой способ: словами через рот постараться объяснить роднулям, что дело не в них, дело в тебе. Не загоняйся и не бойся показаться слабым и уязвимым. Как бы странно это не звучало – твоя сила в уязвимости. А слабость – в попытке отгородиться стеной агрессии и молчания от тех, кто будет омыwać её горькими слезами. Вот же красиво я завернула! Зато очень образно и понятно. Да, старайся озвучивать свои мысли, как можно больше говори. Пусть это будут любые темы, молчать уже не обязательно. Это не несет жизнеспасаяющих и ресурсосберегающих функций на гражданке. Давай, родной, говори хоть что-нибудь, «вербализируй». Самое лучшее, что ты можешь сейчас сделать – озвучить своё состояние, чтобы оно было ясно и понятно другим. Ты же любишь конкретику, верно? Другие тоже ее любят. Ясно и чётко, как приказ, как выстрел. Не думай, что в этом мало толку – действуй. Это поможет им найти понимание с

тобой, а тебе начать «размораживаться».

Пример: «Дорогая жена/мама/папа/бабушка/тётя Маша/баба Зина..., не принимай мою холодность /отрешенность/агрессию на свой счет. Я как прежде люблю/ценю тебя. Но пойми и осознай. Мне тяжело как никогда в жизни. Я пережил то, о чем, возможно, не смогу рассказать тебе никогда. Я преодолел порог болевой чувствительности, вернулся оттуда, где смерть смотрела в мои глаза. Ты прости, может я не такой как был когда-то. Но прими меня таким, какой я стал...»

Вот и всё, главное – чтобы услышали, зафиксировали в своих мозгах. Просто, эффективно, должно сработать в обе стороны. И на тебя, и на них одновременно...

Если бы ты чувствовал всё что творилось в боевой обстановке и пропускал через себя, то сошел бы с ума в первые минуты боя! Но твоя психика защитилась. Заблокировала все чувства и эмоции, которые не помогают выжить. Заблокировала нежность и любовь, без них выжить на войне реально. Они там не обязательны. Заблокированы могут быть даже вкусы и ощущения! С этим надо поработать. Вспомни что может доставить эти приятные ощущения и верни их в свою жизнь! Любые пригодятся. Тебе надо повышать «сенсорность» – чувствительность то есть. Закрываешь глаза и по очереди берешь в руки разные окружающие тебя предметы, определяешь какие ощущения они вызывают: фактуру, твердость, пластичность, температуру, приятны они или нет.

То же самое и с едой: если вкусное, прочувствуй насколько оно тебе нравится, дегустируй! Пьёшь кофе, получай удовольствие от аромата и каждого глоточка. Ты потерял способность ощущать? Так верни её, это будет не просто. Но потихоньку разморозятся твои чувства, даже любовь...

Теперь подумаем об избавлении от тяжелых мыслей. Поговорить о страшном это лучший способ отпустить его. Только не закатывай глаза сейчас. Психолог либо психотерапевт – подготовленный человек, который умеет слушать, создаст атмосферу чтобы выговориться, и это будет иметь колоссальный эффект для твоего восстановления. Высказанная проблема – уже не владеет тобой. Золотое правило, и я предлагаю ему последовать. Не катит психолог/психотерапевт – ищи друга, который умеет слушать и хранить язык за зубами. Для психолога – это кодекс чести, и подразумевается само собой.

Психотерапия может проводится не только путём разговоров по душам. Знаю, с разговорами у нас с тобой не просто. Есть такая действенная метода – терапевтический гипноз. К цыганскому отъему денег он отношения не имеет, т.к. делается с полного согласия пациента. Если кратко – лежишь на кушеточке, закрывши глазки, а тётя (или дядя) говорит тебе в мозг приятные вещи. Знаю не по наслышке, сама изучала и практиковала. Помогает расслабиться, получить нужную установку на жизнь и поведение, прожить травмирующую ситуацию как бы «со стороны». И много чего еще по-

лезного

Что если нет сил говорить? Тогда пиши. Зачастую написанное работает еще эффективней. Давно писал письма? Пора вспомнить эту славную традицию. Если писать некому, или они не хотят вникать в твою жизнь и страдания – напиши мне! Мой прогресс и желание помочь со временем только укрепляется. Электронная почта – Gabrielle-86@yandex.ru

Крайний случай, нет сил говорить, писать, выяснять отношения. Тогда рисуй, так надо. Надо для дела, для тебя, для меня, для них. Арт-терапия нам в помощь, попробуем проделать небольшой, но очень важный опыт с твоим подсознанием?

Возьми кусок бумаги, ручку. Может где-то завалялись цветные карандаши или маркеры, любое подойдет. Это не про школьные уроки рисования, тут уметь не надо, достаточно хоть как-то удерживать и наносить линии на лист. Начиная водить по бумаге тем, что попало под руку, постепенно занимая линиями всю площадь листка. Наблюдай за своими ощущениями. (Необходимо делать всё более-менее осознанно. Современные ученые десятилетиями тестировали эти методы и пришли к выводу – поможет, но надо хотя бы начать. Давай, действуй, не сомневайся, я тебе фигни не посоветую) Такая техника не требует осмысления – психика совершает свою работу помимо цензуры сознания, «выпускающая» накопленные эмоции. Наблюдай за своими ощущениями. Закаляй там всё, если появится такое желание. И если

одного листочка мало – возьми еще и продолжай. Так ты отпускаешь свои эмоции, не знаю сколько бумаги на это может потребоваться, но в какой-то момент ты поймешь, что этого достаточно. Тогда посмотри на свои искаженные листочки со стороны, новым свежим взглядом, покрути их, рассмотри с разных сторон. Не просто так, давай поищем в очертания каких предметов складываются эти линии? Знаки, люди, животные, цифры... Каждый рисунок – шифр, который можно разгадать. О чем твой? Если есть возможность – выдели в рисунке эти предметы и символы контрастным цветом. Это выдало твоё подсознание. Это о тебе, личное, только тебе понятное. Вот они твои чувства – можно посмотреть? Я бы посмотрела, и как арт-терапевт, увидела бы что-то своё. Но суть интерпретации символов многогранна – зависит от смотрящего. В первую очередь от тебя...

Что еще можно вспомнить для твоей пользы? К примеру, очень важны на гражданке связи с другими людьми. Постарайся не отказываться от похода в гости, встречи с родственниками и друзьями. Семейные традиции должны поддерживаться. А если таких у тебя не было, самое время их придумать. Также будет полезно пойти в театр, кино или на концерт. Тебе этого может и не хочется, но так нужно. Это поможет вспомнить чувства и эмоции, сменить обстановку.

Глава 2. Жалость. Я – в порядке, ты – не в порядке.

Я не планировала включать эту тему отдельной главой, но в процессе написания и получения обратной связи с фронта, мой знакомый подчеркнул её важность.

...(цитата)

МАЛИНА: *«Если захочешь пообщаться с волонтерами, абсолютно жалостливыми существами, могу связать»*

Я: *«А жалостливых вы любите? Жалость...такое себе. Искушаешь меня раскатать еще одну главу и про это.»*

МАЛИНА: *«Жалость-последнее чувство. Тем более к самому(ой) себе»*

Я: *«Очень плохое. Стоит об этом написать, как думаешь?»*

МАЛИНА: *«Это важная тема. Я жалею только беззащитных. Детей, старичков и животных. Остальные в принципе могут за себя постоять в каком-либо роде.»*

...

Отсюда и будем «плясать», мой уважаемый читатель. Жалость свойственна всем нам, грешным, это не хорошо и не плохо. Но подчас чьи-то добрые побуждения способный сыграть злую шутку и затянуть тебя в зловонное болото. Мало

того, ты будешь ощущать как холодная вязкая жижа затягивает тебя всё глубже, но ничего не сделаешь с этим. Ну ведь человек же хочет как лучше, правда? Жалеет...

Жалеет тебя, бедный малыш... Как же ты тут? *Плохо, на-верное, и кормят плохо, и государство не помогает как надо. И опасно тут, как же тяжело тебе! Много проблем у тебя, вижу, сидишь тут нецелованный, необнятый. А если еще и ранен к тому же – господи! несчастненький, миленький, да как же это! Да за что же тебя так!?? Вижу, печальный ты, весь бледный, загоняли тебя. Ну ничего, я здесь, я тебе помогу. Теперь всё будет хорошо, с моей помощью. Сейчас сисю тебе материнскую дам – кушай. А я буду испытывать удовольствие «спасителя»* Печальный вздох, бровки домиком и нежный заботливый голос...

Уже противно? Уже хватит? Могу продолжать. Проверь себя: отвращение – нормальная реакция здоровой мужской психики на эту вышеописанную атаку жалельщика. От слова «жало». Мы – бабы так устроены, любим жалеть по-своему. Раз уж наши с тобой отношения сейчас выйдут на новый уровень, мне пора озвучить кое-что важное. Бывает, что вы для нас дети, сколько бы вам ни было лет. Это сидит где-то в бессознательной области, активируется, когда вы больны, подавлены, ранены, или несчастны и тд. Женщина, таким способом ухаживая за несчастным тобой, психологически загоняет тебя в позицию недееспособного малыша, ощущая себя заботливой мудрой мамочкой. Подчас приходится

сознательно балансировать на грани, вспоминая что мужик – не дитя, к нему надо относиться как взрослый ко взрослому. Но и мужчины сами могут провоцировать материнское отношение. В этой позиции для тебя есть плюсы – она заботиться о тебе, делает всё что ты захочешь. Заботливая женщина может забить на себя и совершать невозможное для такого как ты, очаровашки. Только скажи! Всё для тебя, родной! Вполне можешь допустить и некий объем жалости к себе, ведь там целый комплекс услуг прилагается. Не только по голове погладит.

...(цитата)

МАЛИНА: *«Женщины любят жалеть мальчиков. И многие мальчики этим пиздец как пользуются»*

Я: *«Пусть жалеют в меру.»*

МАЛИНА: *«Да нет меры у женского пола...»*

...

Что же ты дашь ей в ответ? Есть предположение? Благодарность? Хорошо, пусть будет благодарность. Ещё? Как насчет отвращения, например? В отношениях по типу: «мама» жалельщица – «дитя» половозрелый мужик, нет место равной коммуникации. Нет места для равных чувств. В какой-то момент жалеющая «мама» перегнет палку, или не сможет вовремя остановиться. «Дитя»-половозрелый мужик почувствует отвращение, потеряет уважение. Почему? Да потому что она сама себя уже перестает уважать, когда выполняет просьбы дитяти, поступаясь своими интересами. Она тебе

себя предлагает вместе с комплексом услуг. Да тут то и не возьмешь, потому что человек так устроен. Запиши крупными буквами в мозг: «ЧЕЛОВЕК НЕ ЦЕНИТ ТО, ЧТО ДОСТАЛОСЬ ЗА ТАК, без борьбы и конкуренции»

Решать, конечно, всё равно тебе. Я не настаиваю на этом варианте событий. Каждому своё. В отношениях каждый получает свои выгоды. Без выгод нет отношений. Я сейчас получаю выгоду от того, что это пишу, в надежде облегчить тебе существование. Параллельно тещу своё это и поднимаю себе самооценку, ишь какая я умная!

В жалости есть важный психологический аспект. Обратимся к официальной науке. Любое общение строится из таких возможных принципов:

1. «*Я-в порядке – ТЫ-в порядке*» (Взаимное, уважительное общение на равных. Так общаются два взрослых уверенных в себе товарища.)

2. «*Я-в порядке – ТЫ-не в порядке*» (Первый человек считает себя выше, умнее, значительнее и опытнее, чем второй. Так общается родитель со своим годовасиком тугосерей.)

3. «*Я-не в порядке – ТЫ-не в порядке*» (Так общаются последние бомжи на теплотрассе. А если серьезно так человек привыкший быть «жертвой» утягивает на дно второго, своего собеседника.)

4. «*Я-не в порядке – ТЫ-в порядке*» (Первый юлит лебезит и выслуживается перед вторым. Подчинённый в стадии раболепия перед большим босом. Жена разбила тачку, но про-

сит денежку на маникюр)

Секи фишку еще на подлёте. Если кто-то загоняет тебя в схему общения «Я-в порядке – ТЫ-не в порядке» скидывай с себя этот поводок. Замечай, когда на тебя набрасывают, пока не стали душить своим авторитетом или жалостью. Акцентируй и разбирайся с вопросом на месте. Пока это не превратилось в привычку и стало нормой для вас обоих. Жалующий всегда общается с позиции, что у него всё в порядке, а ты – бедолага несчастный. Жалельщиками могут быть и не только женщины. И в этом случае надо спокойно разбираться. Например: «Брат, я тебя услышал, но мне показалось ты не считаешь меня достаточно опытным для выполнения этой задачи? Смею заверить, это не так. Но если есть опасения, давай обсудим их в открытую, без намёков.»

Прости за то, что сейчас скажу. Если у тебя тяжелые ранения, если ампутации, если ты не можешь ходить, двигаться, ухаживать за собой сейчас. Не давай себя жалеть. Разве что немного. Поддерживать – да, сколько угодно! Общение должно быть на равных. Помни – ты всегда и в любой ситуации и в любое время остаёшься мужиком. Не давай обесценивать себя, и свои достижения. Только ты несешь ответственность за свою жизнь. Частые проявления жалости затягивают тебя в ебучее беспросветное болото. Ну прикинь, ты начнешь думать: бедный я несчастный. Это не дело. Жалельщик может этого не осознавать – так скажи ему, перекрой этот поток. Дай им понять: раз такое произошло, ты ответ-

ственно и осознанно будешь выходить из этой ситуации. Со спокойной поддержкой, но без нытья и соплей.

Обозначай чётко: «... Мам, так случилось, я знаю тебе сейчас тяжело, ты хочешь меня пожалеть. Но давай не будем. Я взрослый человек, и справлюсь с этим. Если реально хочешь мне помочь, постарайся успокоиться и сделать что прошу. Не люблю, когда ты плачешь. Расскажи лучше, как дома дела? И завтра напеки мне тех пирожков побольше, ребят в палате хочу угостить...»

В данном случае ты переводишь внимание с проблемы на задачу. Дал задачу – будут исполнять. Здесь ты рулишь ситуацией с позиции взрослого, иногда это просто необходимо. Особенно когда в детство впали окружающие...

Бывает, что тебе не нужна жалость, но нужно внимание. Придется смириться с этой обыденной человеческой потребностью. Запрашивай внимание, не надо стесняться. Это естественно для человека, тем более испытывающего стресс и перегрузки. Что даёшь, то и получаешь. Будь добр и удели внимание в полном объеме в ответ. Здесь могут быть вариации. Главное, чтобы это было не под соусом жалости.

«Дорогая ..., спасибо за заботу! Питание отличное, отдыхаем по очереди. Ты лучше расскажи, как сама, как добралась по такой жаре? Мне так много хочется тебе рассказать, очень опечалил меня один случай...»

Теперь воспользуюсь психологическими терминами. Жалельщик вида « Я-не в порядке – ТЫ-не в порядке». Осо-

бый тип людей – нытики. Способные сделать из конфетки говно. Потому что они мухи а не пчёлы. Для пчёл – везде цветут цветы, а муха везде увидит свою питательную среду – помойку. Избегай как огня, чумы и сибирской язвы, их легко опознать – тусклый ноющий голосок, стремление видеть плохое в любом хорошем. Стремление выискивать недостатки в любой системе и человеке. Этот нытик и тебе, окутывая своей жалостью, предлагает сдать позиции, сдохнуть на помойке с ним под ручку в тесной компании: «Не получилось у тебя ничего, не сбылось. Потерянные мы с тобой, никому не нужные... Не мы первые, все так живут... жизнь то говно, да мы не лучше....»

Ответочка нытику должна быть категоричная. Чтоб проваливал и не возвращался: *«тётя Нюра, извините, мне книгу надо читать – очень интересная! А вам, наверное, уже пора...»*

Встретил такого – БЕГИ! Или дай понять, что такие темы и собеседники тебя не заводят.

Глава 3. Отношения с противоположным полом. Самооценка внешняя и внутренняя.

С бабами (да простят меня представительницы женского полу), конечно же твои отношения. Сейчас мы их рассмотрим. Про личное, не углубляясь в детали. Главную роль здесь сыграет борьба в тебе противоположностей. С одной стороны желание любить и быть любимым, с другой – ненависть и низшие инстинкты.

Участие в военных действиях открывает твоему организму сверх возможности, обостряет восприятие и конечно же будит в тебе инстинкты древних предков. А ты помнишь, как древние предки вели себя, отвлекшись от погони за мамонтом? Ну конечно же, заметив симпатичную особь противоположного пола тащили ее куда-нибудь в укромное место. Не для того, чтобы уединиться, а для того, чтобы её в процессе кто-нибудь не сожрал. Так вот, древний предок через поколения, мирно спавший, проснулся в тебе. Хочешь ты того или нет, есть ли у тебя высшее образование, музыкальный слух, будь ты хоть танцором балета или оперным певцом с десятью октавами. Это уже произошло. Древний предок бес-

нуется, хочет крови и секса (скажи даже грубее, это будет ближе к истине). Древнему инстинкту может быть даже наплевать на то, что ты примерный семьянин и идеальный папа. Рассмотрим случай, когда не папа и может не семьянин, в этом случае ты скорее всего уходишь в полный отрыв, по возможности. «Особии» привлекают древнего предка своими, извините, «вторичными половыми признаками».

Изучала я этот вопрос и узнала, что только у самки человека выпуклая грудь, которая служит не иначе как для привлечения внимания самцов. А вот у близких по родству обезьянок такой особенности нет – сиськи им боженька увеличивает только в периоды спаривания. Чтобы обезьяно-парни их не перепутали с другими обезьяно-парнями.

Выходит, что самка человека готова к спариванию 365 дней\24 часа! И, похоже, древний предок с этими научными данными в курсе. Казалось бы, дело за самкой, но нет. В самке никто древнюю мать-прародительницу будить даже не думает. Она помнит про свои высшие образования, обязательства, и прочую современную лабуду. Как самка тебе скажу – да мы видим твою нереальную брутальность, красоту, мощь и силу, но бл...ин. Для женщины неподготовленной и непривычной к такому урагану, даже простое общение с альфа-самцом может напугать. Почему? Ты привык озвучивать всё что думаешь и желаешь в открытую, поигрывая мускулами, и умеешь делать комплименты. Но есть нюанс – самок человека не считаешь за людей, скорее за кусок пло-

ти для удовлетворения потребностей, это видно сразу и издалека. Почему? Потому, что сейчас твоим разумом владеет древний инстинкт. Бывают моменты, когда ты отдаешься в его власть полностью. Примем условно что это ты в себе нашел и четко определил – да, есть такое дело. Возможно, еще до боевой командировки, ты был другим? Здесь я не берусь спорить, у всех свои особенности полового поведения.

Но всё-таки, давай разбираться. Ты, наверное, заметил, как после личного участия в боях подросла твоя самооценка? До небес буквально подросла! Это закономерно, полезно и во многом хорошо, но у каждой медали две стороны. Рассмотрим хорошую добротную сторону – ты стал нереально крут! Люди чувствуют это на расстоянии. Недостойные твоей персоны шкерятся по норам, чтобы не сгинуть в лучах твоей крутизны. Если более серьезно, то именно твоя самооценка вытаскивает твоих товарищей из передраг. Она поднимает тебя на борьбу, она вдохновляет на подвиг. Она заставляет тебя совершать невозможное. Именно благодаря твоей самооценке выигрываются войны, она воодушевляет окружающих. Мирняк на чувственном уровне понимает, рядом с тобой – как за каменной стеной. Благодаря этой штуке ты излучаешь спокойствие там, где другие видят лишь кошмар и ужас. Это была твоя «внешняя» самооценка. Нравится? Очень!

Теперь обсудим самооценку «внутреннюю» и здесь всё будет посложнее. С чувствами и эмоциями у нас с тобой не всё

просто. Образно говоря, «внутри» тебя может быть не тепло и сухо, а печально и дождливо временами. Ты просто редко об этом задумываешься – да некогда, работа! Понимаю. Давай опять вернемся к взаимоотношениям с самками. Напомню – сейчас говорим не о верных и любимых жёнах, а об разных особях женского пола, которых много:

...(цитата)

МАЛИНА: *«Насчет общения с близкими женщинами, как тебе объяснить. В основном "мясо". Всем, с кем был в долгих отношениях объяснял, что меня не любят, хоть и говорили. А просто желание. И потом ненависть. Пока другого не происходило. Может поэтому, отчасти и такое отношение у меня. Бывает же одновременно ненависть и желание?»*

Я: *«Вполне бывает.»*

МАЛИНА: *«Ко мне так всегда. А я просто "моральный урод", "Каменный". И еще много других слов :)»*

Я: *«Нет, так не пойдёт. Принято, попробуем разобраться.»*

...

Рассмотрим ситуацию – ты заприметил самку, приятным образом подкатил, сообщил что собираешься вступить с ней в половую связь. И, допустим эта егоза тебе отказала. Суровая правда жизни. Хорошо если ума хватило, и отказала в мягкой, не агрессивной форме – «Ты шикарный мужик! Но не получится. Не соответствует это моим жизненным прин-

ципам». В этом случае всё в норме, беснующийся инстинкт не будет лютовать, разум спокоен, и ты прислушиваешься. Во внутреннюю самооценку, скрытую от всех, ты записал – «Я шикарный мужик!»...

Ситуация вторая. (Вот сейчас постарайся наблюдать отстранённо, это не с тобой происходит, а пример такой я привожу. Но он необходим, дорогой мой человек!) Разворачивается подобным образом. Заприметил, подкатил, отказ. Какой отказ – резкий, агрессивный, неконтролируемый. Проще говоря, эта самка тебя нахер послала, и еще дальше. Возможно, добавила еще пару «приятных фраз» типа: «Ну ты, на себя посмотри, бл... урод!» Что ты получишь при таком раскладе? Удар по внутренней самооценке. Записал туда – «я плохой, я некрасивый!» Разум твой воспаляется до предела и рождает **НЕНАВИСТЬ!** Инстинкт даёт сигнал – «недостойная тварь, разорвать её хочу, трахнуть и разорвать!»

Неприятно это, но необходимо было написать. Острый вопрос.

Ситуация третья. Подкатил, предложил, самка согласилась. Но сам процесс происходит не с тобой «нормальным мужиком» а с твоим древним агрессивным предком. Разум подчинился разыгравшимся инстинктам. Дорвался-таки до удовлетворения своих низших страстей. Смотри сам что тут может получиться: обычная цивилизованная девочка + доисторический дикий и неконтролируемый зверь. Учитывая такую пропасть между вами, думаешь ей понравится? Зна-

ешь, что среднестатистическая женщина слышит из каждого утюга, со страниц журналов, и СМИ? «Секс – это красиво, нежно и чувственно. Партнёр должен позаботиться о тебе. Вы понимаете, как важно слышать друг друга и дарить взаимное удовольствие?....» Кто-то правда любит погорячее. Кому-то БДСМ подавай. Но в общем и целом – вы в данной ситуации как два разных вида. У вас разные потребности и способы их реализации. Баба хочет как в кино, даже если Джеймс Бонд схватил партнершу за волосы, то аккуратно, в руке оторванный скальп не остаётся. Заметь, как в кино, а не в жестком пореве! В порно снимаются профессиональные актёры, а не среднестатистические Машки и Ивашки. Порноактриса готова что ей сейчас засадят по самые гланды с любых отверстий. Она получит за эту работу деньги, но не удовольствие. Мало того, её даже не стошнит, она не покажет, что ей дико больно. Сказывается профдеформация отверстий. Обычная женщина к этому не готова. Возможно, она попросит тебя быть нежнее. Но ты её не услышишь. Возможно, попробует вырваться, но тебя это тоже не устраивает. Какой итог мы тут имеем? Смотри цитату выше – имеем много неприятных слов от самки, после акта. Когда ты уже способен слышать и воспринимать информацию. Беснующийся инстинкт удовлетворён. Внутренняя самооценка получает удар – «я плохой, бесчувственный, каменный». Разум отвечает – самка меня ненавидит, хотя отдалась мне добровольно. Раз так, я тоже ненавижу в ответ. Все они такие.

...Постарайся отслеживать эти моменты. Ты не обязан следовать инстинктам, тем более теперь, когда их влияние так заметно. Когда смотришь на эти ситуации со стороны, начинаешь понимать не только своё поведение, но и поведение женщин. От возраста мало что зависит, и 18-летняя красотка, и 40-летняя милфа среагируют одинаково на агрессивное самцовое поведение. Страх – основная причина. «А не сожрёт ли меня этот зверюга? Пожалуй буду держаться от него подальше, и подругам скажу». Если решился подкатить – смотри на себя со стороны, слушай что говоришь, главное отслеживай что делаешь. Прямо так себе и говори: «Я вижу себя и осознаю свои действия». А там и «древний предок» зауважает цивилизованного своего преемника. Честь и гордость нашей страны – тебя конечно!

Рассмотрим еще варианты. Золотое правило – «Как ты к людям, так и они к тебе». Работает безотказно, еще до того, как ты вступаешь с человеком во взаимодействие, он получает ясные и четкие установки. Как с тобой общаться, как ты позволяешь или вынуждаешь это делать. Да, всё известно заранее. Для этого не нужно быть ясновидящим это доходит сразу на чувственном уровне. Особенно до женщин, существ эмоциональных. Ты, подкатывая к женщине, общаешься не с ней самой, а с твоими представлениями о самках. Эти представления и заблуждения ты в своей голове сам и сформировал, на основе единичных случаев. (Люди таковы – склонны запоминать плохое) И вот по накатанной продолжаешь

создавать ситуацию, в которой баба-стерва. Ты не просто создаёшь эту ситуацию, а ждешь, когда она произойдет. В результате самая милая девочка-пай может сыграть в стервозу, просто соответствуя твоим ожиданиям. Она сама от себя может быть в шоке, но она их оправдывает – ты ей выбора не оставил... Психология – царица наук, дорогой мой человек. Вывод – постарайся отпустить неудачи. Подойди так, как хочешь чтобы подходили к тебе. Оцени понравилось бы тебе такое?

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.