

Жить. Любить. Богатеть. Краткий курс счастливой жизни

Автор:

[Евгения Андрященко](#)

Жить. Любить. Богатеть. Краткий курс счастливой жизни

Евгения Андрященко

В потоке. Движение к счастью

Психолог Евгения Андрященко рассказывает, как избавиться от тех внутренних блоков, которые стоят на пути изобильной и полной жизни. «Почему я постоянно попадаю в одну и ту же ситуацию?» «Что делать, чтобы перестать ходить по граблям зависимости?» «Как стать счастливой?» Автор отвечает на вопросы об отношениях, любви, самоуважении, а также о выстраивании личных границ, формировании самодостаточности и укреплении самооценки.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Евгения Андрященко

Жить. Любить. Богатеть: краткий курс счастливой жизни

прямолинейный психолог @aevgeniya

© Андрященко Е., текст, 2021

© Ковалева А., фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Совсем недавно – кажется, это был октябрь прошлого года – в крошечном, с зеркальными стенами и тонконогими «кружевными» столиками парижском кафе напротив меня сидела молодая женщина. Очень красивая, очень изысканно одетая, очень спокойная, с глазами, глядящими сквозь меня, стены и Париж. Заплаканными глазами.

Почему-то я сразу предположила, что в ее слезах виноват мужчина. И не ошиблась. Он появился в кафе минут через десять – резкий, шумный и красивый, что-то крикнул официантке, с размаху сел в кресло рядом с женщиной, схватил ее бокал, принялся жадно пить, одновременно что-то рассказывая.

Она как-то сразу изменилась, заулыбалась, засуетилась. Стало понятно, что он сильно опоздал, что она не надеялась, что он вообще придет, что счастлива бесконечно, что он здесь, с ней... И одновременно несчастна, потому что никогда не знает, придет ли он, будет ли весел или зол, скажет ли, что она хороша собой, или обидит невниманием.

Еще через три минуты он уже тащил ее прочь из кафе, не обращая внимания ни на недопитый ею коктейль, ни на недоеденный сэндвич. Она спешно расплатилась, схватила кардиган и посеменила следом, – счастливая и несчастная одновременно. В дверях он обернулся, прикрикнул, поторапливая. Она дернулась, ударила ногой о «кружевной» столик, ойкнула, он расхохотался зло. Мол, чего от тебя ждать? Недотепа...

Париж, Нью-Йорк, Пекин, Кемерово... Какая разница где? Сколько раз мы были свидетелями похожих эпизодов... В скольких мы выступали главными героинями? Сколько раз мы запрещали себе вступать в такие отношения? Сколько раз нарушали запрет? И сколько раз спрашивали себя и друг друга: «ПОЧЕМУ? Почему опять я вляпалась в это? И что делать, чтобы перестать

ходить по чертовым граблям дурацкой зависимости? Как стать счастливой?»

На этот и другие вопросы об отношениях, любви, самоуважении, а также о выстраивании личных границ, формировании самооценки, укреплении самооценки я отвечу вам в этой книге.

А теперь здравствуйте, милые мои девушки!

Хочу сказать спасибо за то, что держите в руках «Жить! Любить! Богатеть!». Спасибо и тем из вас, кто знаком со мной давно, участвует в моих вебинарах, подписан на мой канал. И тем, кто впервые увидел мое имя и фотографию на обложке и случайно (бывают ли в нашей жизни случайности?) решил заглянуть внутрь.

О том, кто я такая, почему и откуда у меня есть знания, умения и силы быть вашим проводником и другом, вы поймете из этой книги, в которой есть частично и моя история.

Пока же я хочу сказать, что давно и успешно работаю с людьми (в основном с женщинами), у которых сформирован запрос на улучшение качества жизни.

Свое дело, а точнее, свое призвание я считаю в некотором роде «навигацией по миру», а себя – «лоцманом жизни».

НЕТ! Я никого не учу, как жить, но рассказываю про новые возможности. Я говорю про сценарии развития, о существовании которых многие из вас просто не догадываются. Я нахожу нестандартные пути решения проблем, указываю на неочевидные возможности и вместе с вами формирую ветки новых потрясающих реальностей. Реальностей, в которых вы будете успешны, богаты, любимы и счастливы.

Знаете, как все обычно происходит на моих вебинарах? Женщины и девушки приходят и спрашивают: «Как поверить в себя?», «Как стать богаче?», «Как научиться радоваться жизни?», «Как найти любовь?», «Как удержать семью?», «Как стать счастливой?». Спрашивают, не особенно веря в то, что на их вопросы есть ответы.

– Отлично! – говорю я. – Первый шаг к успеху сделан. Вопрос задан. Дальше наша общая задача – вместе найти оптимальный и самый быстрый маршрут.

Однако не все и не всегда могут добраться в нужное время до вебинара. Кроме того, кому-то требуется больше времени, чтобы осмыслить сказанное. И, конечно, слово напечатанное для многих понятнее и ближе, чем слово услышанное. А еще хочется перечитать, подумать, осознать...

Так вот, «Жить! Любить! Богатеть!» – настольная лоция на пути к вашему успеху и счастью. Эта книга – результат моего многолетнего труда, наблюдений и аналитики. Это отфильтрованная от всего лишнего, продуманная, четко структурированная «маршрутная карта» от пункта «А» до пункта «Я». То есть от первого вопроса «КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ?» до вашего «ДА! Я СЧАСТЛИВА!».

«Жить! Любить! Богатеть!» – первая из серии моих книг. И, как очевидно из названия, в ней мы будем говорить о трех основных столпах вашего личного успеха.

Мы будем говорить об искусстве ЖИТЬ. О том, что такое комфортное, лишнее тревожности и страхов существование среди самых разных людей. Мы обсудим с вами схемы выстраивания личных границ. Мы зайдем на территорию «самодостаточности и бесстрашия». Мы попробуем перестать зависеть от чужого мнения и научимся слушать только то, что принесет нам пользу.

Само собой, мы обсудим отношения с противоположным полом. Рассмотрим основные мужские психотипы, пройдем по тонкому льду зависимых отношений и выйдем на твердую почву честного прямого партнерства. Мы будем изучать искусство ЛЮБИТЬ!

Конечно, мы затронем тему денег. Определим взаимосвязь материального, эмоционального и духовного. Поймем, что психология бедности – ненужный балласт. А богатство и роскошь – норма жизни. То есть мы научимся искусству БОГАТЕТЬ!

Все три части моей книги абсолютно самостоятельны, и вы можете начать читать книгу с части «Богатеть», закончив частью «Любить», а можете поступить наоборот. Но при этом все части объединены сквозной идеей формирования цельной, самодостаточной, взрослой личности – женщины

«о'кей».

На страницах этой книги вам будут предлагаться задачи и квесты, вместе мы будем выдумывать и творить, нам будет интересно, весело, иногда – непросто и даже неуютно. Но это и есть тот путь, который приведет к вашему уверенному и свободному «Я».

Всем удачи, мои милые музы! Обнимаю вас. И надеюсь, что уютное кресло или диван уже ждут. Кофе, чай или что-нибудь вкусненькое стоит на столике рядом. В доме тишина. И вы готовы получить от моей книги не только пользу, но и радость.

Часть первая

Жить

Глава первая

Кто не знает Ниночку, или Есть женщины, похожие на солнце...

Поговорим о типах женщин. Хочу выделить три отчетливых, понятных женских ампула, частично опираясь на треугольник Карпмана. Я очень люблю эту модель – от нее удобно отстраивать более сложные типологии, но мы ограничимся тремя основными психотипами: девочка Ниночка – вечная жертва, баба Люба – командирша, совмещающая в себе и жертву, и агрессора, и спасателя, и женщина-Муза.

Важно понять, что чистых типажей в реальности почти не встречается. В каждой из нас живет и девочка Ниночка, и баба Люба, и женщина-Муза, но то, сколько в нас первой, второй и третьей – определяет и нас, как личность, и отношение к

нам окружающих, и наше место в мире.

Девочка Ниночка

Поговорим про девочку Ниночку – вечно виноватую, обиженную, несчастную, неудачливую, бесполезную, никем не любимую, никому не нужную... Бедняжку, нытика и простите-меня-люди-добрые Ниночку. У всех есть такая знакомая или подруга, и, возможно, даже в зеркале вы часто видите не себя, а Ниночку.

Меня спрашивают, почему Ниночка? Это знакомая, клиентка, персонаж книги?

Скажем так, имя выбрано не случайно. В моей жизни действительно была такая женщина, правда, я звала ее по имени-отчеству, будучи изрядно моложе. Но в этой книге я не буду о ней писать.

А вот про Олю, пожалуй, расскажу.

После родов Олюшка поправилась. На детской площадке таких располневших во время беременности молодых мам было с избытком. Но только Олюшка начинала разговор не с «Привет, как дела?», а с «Ой, какая же я стала жирная».

– Ой, какая же я стала жирная, ничего не налезает, а новое купить не на что, – сетовала Олюшка, размазывая слезки по лицу. – Вот вы, девочки, такие молодцы, что форму сохранили, а я жирная... Вот как вам все удастся?

Девчонки ее разубеждали, поддерживали, показывали какие-то упражнения, звали с собой в фитнес. Но Олюшка отнекивалась и ныла. Все у нее было плохо. Буквально все. Безработный пьющий муж, скандальная свекровь, капризный ребенок, плохая зарплата...

– Ой, простите, девочки. Я вам, наверное, надоела со своим нытьем, – периодически «спохватывалась» Олюшка, но ненадолго. Через пять минут снова принималась хныкающим голосом жаловаться на жизнь, на мужа, на то, что не на что купить себе новой одежды, а ребенку – нормальную коляску.

Все девчонки ее жалели. Кто-то принес ей совершенно новое пальто из молочного кашемира (не подошло по размеру), кто-то отдал коляску...

Она плакала, благодарила, прижимала к груди ладошки, опять плакала.

Через неделю она пришла на площадку в своем обычном дешевом плащике, толкая старую коляску.

Девчонки примолкли, не понимая. Кто-то не выдержал, спросил:

– Оль, а что с коляской-то?

– Ой, – ее личико, бледное, как непрожаренный блин, перекопилось в страдальческой гримасе. – Девочки, родненькие, простите меня, не знала, как сказать, неделю мучилась. Муж отобрал со скандалом и продал... Пьет же он у меня.

Оля плакала, кутаясь в тонкий плащик. Все ее жалели, ругали мужа-негодяя, что-то предлагали, возмущались, нервничали.

А на «Авито» под объявлениями «Коляска детская, новая» и «Пальто кашемировое, беж» стоял ее – Олюшкин – номер телефона.

Знакомы ли вам такие Оли-Олюшки, такие девочки Ниночки, вечные страдалницы, требующие не то сострадания, не то внимания, не то еще большего унижения? Жалостливые, жалкие. И лживые.

Наверняка знакомы. У них есть общие черты – жертвенность, постоянное нытье, прибедняшество, обидчивость, демонстративная уступчивость и картинное смирение, нерешительность, отсутствие собственного мнения, неспособность сказать «нет», угодливость, робость, недоверчивость...

Да и внешне Ниночку вычислить несложно.

Независимо от возраста и достатка (а Ниночки встречаются и в кругах весьма обеспеченных) такая женщина будет одета в «недорогое и немаркое». Из всей цветовой гаммы выберет самые невзрачные цвета, предпочтет надежную «на века сделанную» вещь – вещи модной. Мимика и моторика у таких женщин скудна: они практически не жестикулируют, мало улыбаются и почти не смеются, словно стесняясь любого яркого проявления эмоций. Зато отлично умеют делать «жалкий» вид, втягивая голову в плечи, экономя движения, пряча взгляд и робко семеня.

Давайте еще раз пройдемся по признакам, которые помогут нам вычислить девочку Ниночку. Она все тянет на себе, старается быть неприметной, обидчива, постоянно ноет и жалуется, но в то же время ее «все устраивает». Она терпит, боится обидеть и угождает. Считает себя недостойной и неудачницей, прибедняется и извиняется. Тревожна и боится внимания, никогда не идет на конфликт. Выбирает партнера-агрессора и не умеет отказывать. Просить, впрочем, тоже не умеет. Недовольна внешностью и экономит на себе. Вымаливает любовь. Боится успеха и успешных людей. И совсем не умеет радоваться.

Баба Люба

Следующий женский тип я называю «баба Люба». Баба Люба – классический микс: жертва-агрессор-спасатель. Типаж многоплановый, сложный и часто встречающийся. Как женщина становится бабой Любой? Почему она берет на себя и обязательства спасателя, и встает в позицию агрессора? Где там спряталась жертва? Давайте разберемся вместе.

После Великой Отечественной войны ходила такая песенка среди солдатских вдов:

«Я и лошадь, я и бык

Я и баба, и мужик».

Сразу же представляется женщина коренастая, угловатая, с резким голосом, с размашистой мужской моторикой, с квадратными плечами и часто с короткой

стрижкой... Узнаете?

После войны эту социальную роль можно было оправдать случившейся трагедией. И не было у женщин той эпохи особого выбора – только взвалить на себя мужские обязанности и тащить их столько, на сколько хватит сил, выдавая в эфир типично мужскую агрессию и напор. Почему же сейчас, в мирное и сытное время мы снова встречаем типаж «бабы с яйцами»?

Тут все очень просто.

Когда женщина пытается сначала кого-то спасти, спасает и не получает за это ожидаемой благодарности, она становится жертвой-агрессором. Бабой Любой.

Раздражительная, всегда нервная, всегда на грани, убежденная в том, что ей все вокруг должны. Должен не только тот, кого она спасла, но и прочее окружение, ведь она – баба Люба – совершила великий подвиг. Баба Люба властна и надменна, весь мир обязан находиться у нее под каблуком, прислушиваться к ее единственно верному мнению, ходить по струнке и выполнять указания.

Не выполнил – анафема! Тебя отлучают от всех профитов и ресурсов, наказывают игнором или устраивают показательную казнь, чтоб другим неповадно было.

В моей «коллекции психотипов» имеется эталонный образчик бабы Любы по имени Галина. Точнее, Галина Ивановна – именно так она представлялась всем и каждому, хотя лет ей на момент нашего знакомства было чуть больше сорока, и все дамы в этой компании предпочитали обращение по имени.

А дело было так... Галина познакомилась с Антоном на работе. Причем она в свои тридцать занимала уже приличную должность, и перед ней маячила очень крутая карьера, а Антон был просто охранником. Обычный такой, ничем не примечательный, но добрый мужик, умеренно симпатичный, холостой и совершенно Галине не подходящий. Галина с ее двумя высшими образованиями и MBA ну никак не могла обратить внимания на просто-охранника, однако ж судьба распоряжается по-своему.

Вышло так, что Галина как-то заработалась допоздна, и что-то там замкнуло в проводке – прямо в ее кабинете случился пожар. Небольшой, но достаточный для того, чтобы Галя напугалась, принялась кричать и вызванивать охрану. И когда на ее вопли и звук пожарной сигнализации прибежал Антон с огнетушителем наперевес, бойко справился с возгоранием и вывел дрожащую Галину на улицу... она не устояла.

Она не просто влюбилась, нет. Она решила для себя, что этот мужчина ей нужен навсегда.

Он, кстати, сперва даже не понял, отчего это миловидная директорша дарит ему подарочки и приглашает на обеды, а потом и на ужины. А когда понял, то не стал возражать, и даже сам позвал Галину замуж. Правда, она до этого раз тридцать сказала, что они «идеальная супружеская пара».

Первые пару лет они очень даже неплохо жили. Правда, Галину часто спрашивали: «Что ты в нем нашла?» Но она держалась достойно и срезала всех любопытствующих еще на подлете: мол, не ваше дело – любовь у нас.

Родилась дочка. Потом еще одна. С девочками сидела няня. Галина же активно делала карьеру, а для того, чтобы Антон не чувствовал себя «ущемленным», она пристроила его в дочернюю фирму на какую-то непыльную должность. Он сперва сопротивлялся – работать охранником ему нравилось, но Галина настояла.

– Что ты там получаешь в своем ЧОПе? Три копейки! А тут и зарплата хорошая, и мне за тебя не стыдно будет.

Какое-то время все были довольны и счастливы.

А дальше случилось плохое – у Антона нашли онкологию. На ранней стадии, но все же, сами понимаете, – страшно. Галя подняла все свои связи, подтащила накопления, и вопрос благополучно разрешился. Антон вернулся из израильской клиники...

– На работу больше не пойдешь. Сиди дома, дочерей воспитывай. Хочу знать, где ты и что делаешь. Не могу больше за тебя бояться! Ты мне очень дорог. Сиди дома, и все! Зачем тебе работа? Ты же там все равно ничего не делаешь! А я на

всех заработаю.

Антон был слишком слаб, чтобы возражать. Да и неловко ему было разочаровывать жену, которая сделала все, чтобы его спасти.

Год, другой, третий... И из не самого смышленного, но милого и активного мужчины Антон превратился в «диванную собачку».

Стоило ему хотя бы намекнуть, что он хочет работать в охране, или временно на полдня устроиться хоть физруком в школу, Галя взвивалась и принималась визжать:

– Я тебя от смерти спасла! Я тебя кормлю, пою и одеваю! Ты мне по гроб жизни должен быть благодарен! Сиди дома... Я кому сказала?!

Однажды Галина застала Антона за перепиской с армейским другом. Ничего там «ТАКОГО» не было, но Галя задело, что муж с кем-то общается, не спросив ее разрешения.

– Он тебя там плохому научит! По бабам шастать собрались! Я тебя от смерти спасла! Не забыл? А ну-ка, дай сюда телефон! И без спроса не смей брать. Ты кто такой? Ты НИКТО! Иждивенец!

Год, два... Однажды днем Антон позвал дочек обедать – девочки плавали в бассейне в саду. А когда те не послушались, по-отцовски прикрикнул, мол, хватит там плескаться, суп стынет.

– Ты кто такой вообще, чтобы тут командовать? Ты НИКТО. Иждивенец! – Старшая, Наташа, встала в дверях – руки в боки. Точная копия матери.

Антон промолчал. Будто что-то в горле мешало говорить...

С тех пор он говорил редко. Но слушать приходилось.

– Мама! Зачем ты замуж за него вообще вышла? Он же тряпка...

– Сама не знаю, девочки. Глупая была. Поверила в то, что он настоящий мужчина. Повелась на слова. Не дай бог вам, девочки, такого мужа, как ваш отец... Тряпка, иждивенец, алкаш... А я ведь ему жизнь спасла! Сейчас думаю, лучше бы и не спасала. Ни я бы не мучилась, ни вы бы не стеснялись.

Антон сидел за барной стойкой, глушил стакан за стаканом и думал, что Галина права.

Лучше бы она его тогда не спасала.

Кейс с Галиной и Антоном – довольно радикальный, но он отчетливо иллюстрирует типаж бабы Любы. Она все контролирует и никому не верит. Ее авторитет непререкаем и все ей должны быть благодарны. Поскольку она все и всегда знает лучше всех, то не признает чужих границ и причиняет окружающим добро, зачастую даже без их ведома. Ревнива и не приемлет чужой успех, пытается принизить его. Она критик и правдурб, и всегда готова указать другим на их место. Никогда не забудет баба Люба того, кому она «помогла». В голове у нее четкий перечень «добрых дел», которые она совершила, и список задолжавших благодарность за ее доброту. Которым при случае надо будет об этом напомнить. Но при этом баба Люба уверена, что в душе она трепетна и женственна, и лишь обстоятельства вынуждают ее вести себя как прапорщик в отставке. И не дай бог вам в этом усомниться, да еще и на людях. От возмущения она перейдет к оскорблениям, от оскорблений – к истерике. И никогда, никогда не простит вам. Того, что вы вычислили ее истинную сущность.

Потому что она – злопамятна.

Прежде чем я сама пришла к позиции взрослой женщины, женщины-Музы, я побывала и в ипостаси Ниночки, и в амплуа Любы. Мой путь был осознанным и непростым. Зато сейчас я могу с уверенностью заявить, что субличность Музы – самая изобильная и уверенная.

Женщина-Муза

Так какая она – Муза? Начнем с внешности.

Женственность, легкость, ритмичность, классическая привлекательность, сексуальность, стремительность и ловкость. Точеные движения и выверенные жесты. Прямой взгляд и лукавая улыбка – то, что запускает внутри женщины маховик уверенности в себе. Женщина со знаком плюс, счастливая и наполненная. Даже присматриваться не нужно, чтобы поймать от таких женщин волну радости и счастья.

«Я – счастлива, вы – счастливы, они – счастливы!» – транслирует она и заявляет всему Миру: «Я – плюс, и все вокруг – тоже плюс!» Она знает, что Вселенная к ней благосклонна, что люди думают о ней хорошо, что все в ее жизни замечательно и будет еще лучше. Она идет по миру, излучая позитив, добро и любовь. Выбирает быть счастливой.

Муза позволяет себе лучшее. В ее лексиконе нет слова «экономить», нет и слова «транжирить». В зависимости от возможностей, она выбирает лучшее. И не боится баловать себя, в зависимости от текущего финансового статуса.

Женская привлекательность для Музы не фетиш, но она помнит, что это одно из ее главных достоинств. Поэтому Муза не пренебрегает возможностью стать привлекательнее. Следит за гардеробом, лицом и фигурой. Не кичится естественной красотой, считая постоянный уход за внешностью неотъемлемой частью себя. Муза красива и ухожена. Уверена в своей красоте и выбирает быть красивой.

Ценное умение женщины-Музы – с достоинством просить и принимать подарки и ухаживания, благодарить за них и при этом не оставаться обязанной. Рядом с Музой любой мужчина стремится стать рыцарем, поскольку она вызывает в нем именно рыцарские, благородные чувства. Взрослая женщина-плюс заявляет о своих желаниях прямо, без манипуляций, намеков, притворства или настойчивости. Ее уверенность и внутренний стержень позволяют ей не стесняться своих желаний и не требовать невозможного.

Независимость от мужчины (мужа, партнера) – основной признак женщины-Музы. Ей не нужен хозяин или папочка, ей не нужен ведущий или командир, она добилась всего сама и с позиции взрослой женщины выбирает себе партнера. Прямое следствие самодостаточности – хорошая специальность, умение

зарабатывать, стабильный доход. Только финансовая самостоятельность дает женщине необходимый градус уверенности.

Саморазвитие, новые горизонты, образование, новые навыки... Муза никогда не останавливается на достигнутом. Она самосовершенствуется постоянно, не загоняя себя в рамки одной специальности и карьеры. Ее не пугают трудности и не смущает «непопулярность» навыка. Любое новое Знание Муза берет радостно и преуспевает в нем.

Она идет навстречу своему будущему, наполненная женской силой и достоинством, и мужчины глядят ей вслед, готовые бросить к ее ногам весь мир.

Глава вторая

Мой ласковый и нежный зверь, или С мужчиной на «ты»

Давай поговорим о мужчинах, которые тебя окружают. О мужчинах, с которыми ты живешь, работаешь, которых встречаешь на отдыхе, на вечеринках, в театрах, на выставках или просто в метро. О мужчинах, которые что-то значили или значат в твоей жизни. И о тех, кто может однажды стать значимыми.

О мужчинах, точнее – о Мужчине, который тебе нужен, который достоин тебя и которого достойна ты.

Само собой, мужчины тоже типизируются и, разумеется, для каждого женского типажа из нашей первой главы есть свой мужской подходящий типаж.

Банальность про «половинки» – не такая уж и банальность, если сложить А и Б и посмотреть, как обычно формируются пары. У каждой из нас действительно есть своя «половинка», но это не что-то нам неподконтрольное, не прихоть Судьбы, а то, что мы можем создать сами.

В этой главе я расскажу о нескольких основных мужских типажах, которые совершенно точно тебе не нужны.

Во-первых, это – мужчина-агрессор. Тиран.

Мужчина-агрессор

Никогда не забуду историю, которую наблюдала однажды на благотворительном ужине, устроенном довольно известной семьей меценатов. Они пригласили на обычно закрытое мероприятие несколько новых гостей. Мое внимание сразу же привлекла пара художников. Сложно было не заметить крупного скандинава с косой, как у настоящего викинга, с яркими татуировками, выглядывающими из-под манжетов и воротничка белой рубашки... К «викингу» прижималась маленькая корейка кукольной внешности. Они были настолько кинематографичны, что невозможно было не смотреть в их сторону.

Его имени я называть не стану, а ее звали Ким. Поначалу все ими любовались, как роскошной картинкой из корейской дорамы, но едва официальная часть закончилась и мы перешли к неформальному общению, началось то, что я могу классифицировать как триллер.

– Отвали! – Он буквально швырнул Ким в барную стойку так, что она упала на пол, повалив за собой два довольно тяжелых стула. – Я сказал тебе: заткнись, дура, и отвали. Я буду делать что хочу.

Для всех нас это было не просто неожиданно – невозможно. И сама ситуация. И реплики. И то, что он с ухмылкой развернулся и пошел ко второму бару, пока ошарашенный официант помогал девушке подняться. Хозяйка ужина многозначительно посмотрела в мою сторону, мол, выручай, и начала говорить что-то отвлекающее. А я подхватила Ким и утащила ее в дамскую комнату.

– Вы ничего не понимаете! Он хороший! Он просто, когда пьет, не контролирует себя, а когда не пьет, хороший! Еще он – гений. И другой! Не как остальные. Он не выживет без меня. Вы простите, я пойду, нужно его найти. Он может напиться и натворить глупостей. Вы не понимаете, он любит меня. Я ему нужна...

Я присмотрелась. Увидела тщательно замазанные синяки на кукольных руках Ким. Услышала в ее голосе дрожь и восторг одновременно и... В тот раз – просто пожала плечами.

Тиран и Ниночка – классический сюжет в истории отношений.

Партнером женщины-жертвы (девочки Ниночки) в 90 % случаев будет мужчина-агрессор. Мужчина-тиран – деспотичный и резкий, нетерпеливый и не терпящий возражений. У такого мужчины имеет право на существование только его мнение, и никакое другое. Если в мужском коллективе он как-то готов подчиняться мужчине более сильному и статусному, то женщину он просто не воспринимает. Зато он всегда готов обвинить ее во всех грехах и неудачах.

Нет работы? Виновата женщина.

Мало платят? Виновата женщина.

Поругался с коллегами? Виновата женщина.

Изменил? Виновата женщина.

Напился? Виновата женщина.

Импотенция? Разумеется, виновата женщина. А кто же еще?

Мужчина-агрессор начисто лишен эмпатии и чувства сострадания, желания заботиться и умения любить. Отношение к партнерше, и особенно – к жене, когда она уже перешла в официальный статус (а значит, попала в зависимость), у него исключительно потребительское. Она его прислуга, его пища и девочка для битья, его эмоциональная и сексуальная рабыня. Ее задача – обслуживать, пресмыкаться, молчать, подчиняться и тем самым повышать мужчине самооценку. Кстати, не только жена, но и остальные домочадцы обязаны подчиняться такому мужчине. Увы, часто в эту схему бывают вовлечены даже дети. И как жертвы, и как инструменты манипуляции и шантажа.

Независимо от финансового статуса, такой мужчина не бывает щедр, особенно в отношении жены. Иногда он придумывает какие-то объяснения своей скупости: «Это дорого. Это глупо. Это тебе не нужно. У нас ипотека, кредит – мы не можем позволить лишнего».

Но куда чаще такой мужчина даже не заморачивается объяснениями. Не дам тебе никаких денег. И все! Неудивительно, что такой мужчина конфликтен и может не только унижить, накричать или оскорбить, но и поднять руку на свою жену.

В таком тандеме женщина-жертва от безысходности старается быть еще более незаметной, удобной и послушной, чтобы, не дай бог, не спровоцировать конфликта. Чтобы обезопасить себя и детей.

Увы, чем больше она унижается, тем сильнее он унижает. И из такого порочного круга выйти сложно. Мужчина-агрессор постоянно критикует свою жертву и уничтожает ее самооценку, питаясь женской энергией. Для него жена – бесплатная розетка, и значит, надо до последнего держать такую «розетку» при себе.

Даже внешне мужчина-агрессор выглядит как здоровый, крепкий бык. Он полон сил, он хорош собой, он привлекает внимание других женщин. Женщина-жертва зачастую внешне болезненна, несчастна и слаба.

Хочу отметить, что мужчин-агрессоров выбирают женщины подтипов жертва-жертва и жертва-спасатель. Обе они находятся под тиранией партнера, но вторая оправдывает свое положение тем, что, если она «приложит усилия по спасению заблудшего мужа», что-то поменяется.

Обычно оба сценария заканчиваются для женщин плохо. И даже если повезет избавиться от одного агрессора, на его место рано или поздно приходит другой.

Верно и обратное. Одну женщину-жертву мужчина-агрессор меняет на другую.

Месяцев через пять после того благотворительного ужина я случайно наткнулась в сети на фотографии со свадьбы «викинга». Свадебный фрак ему

шел необыкновенно. К лицу ему была и новая невеста – худенькая, бледная девочка очевидно славянских корней. Не Ким. Но преданным взглядом, зажатой позой и выражением лица на Ким очень похожая. Настолько похожая, что я принялась искать следы синяков на ее тонких предплечьях. Но вовремя вспомнила про фотошоп.

Диванный житель, или Инфантил

Следующий тип мужчины, который тебе абсолютно точно не нужен – Инфантил, этакий диванный мужичок, который выбирает жизнь с бабой Любой. Это вечные лежебоки, диванные жители, начисто лишённые амбиций и мужской харизмы. Такой мужчина забит, тих и жалок. Бедняжка боится слово сказать, потому что, как черта, боится любого конфликта, способного испортить его спокойную диванную жизнь.

Он вроде бы и неплох в сравнении с агрессором. Скромный, тихий, безобидный. Пнешь его – он промолчит, наорешь – он как бы и не заметит. И классическая баба Люба очень любит такого мужчину шпынять и унижать. Он же для этого и существует! Но рыцарских (да и просто мужских) поступков от диванных мужичков ждать бессмысленно. Они не добытчики, не защитники и не герои, ведь их мужское начало (а оно когда-то, несомненно, было) обрубил своими руками баба Люба.

Обрубил на старте, приняв ответственность на себя, взяв в свои крепкие руки и мужчину, и отношения, подмяв под себя его мужское эго, принявшись руководить, командовать, контролировать.

Забавно, что в какой-то момент даже сама баба Люба начинает жаловаться на своего диванного мужичка. Мол, она пашет как савраска, а муж у нее бестолковый, не амбициозный, ничего не может и не хочет. То есть она, с одной стороны, его кормит, оберегает и спасает. С другой – обеспечивает себя поводами страдать и жаловаться на судьбу.

Нередок сюжет, в котором баба Люба находит себе мужчину с зависимостями. Алкоголика, наркомана, игромана. Или же мужчину с уголовным настоящим (прошлым), тяжелой болезнью, сложной психотравмой.

Объяснение этому простое: баба Люба обожает спасать!

В начале отношений ей и в самом деле кажется, что она всеильна. Ее стандартные реплики в адрес любимого: «Вместе-то мы справимся! Вместе мы денег заработаем! Мы тебя вылечим! Мы все для тебя там сделаем!»

Это еще одна распространенная неэкологичная схема отношений, потому что сильная, в общем, женщина занимается не своей жизнью, не собой, не своим развитием, а кем-то еще.

Такая баба Люба Спасаящая вкладывается всей собой в несчастенького бедненького лишенца, чтобы об него и самооценку тешить, и одобрение социума получать.

Не люблю эту историю, но она иллюстрирует пару – диванный мужичок и баба Люба Спасаящая.

Алиса – девушка из очень достойной профессорской семьи – познакомилась с Димой в клубе. Дурацкая история. Ее в клуб затащили коллеги, потом сами куда-то делись, и Алиса растерялась. Двинулась искать приятелей, потом выход, протискиваясь сквозь танцующих, пьющих, что-то кричащих, чужих.

Алиса – девочка не клубная, так что ее буквально мутило от всех этих звуков, запахов, бликов. И Дима (она тогда не знала его имени), спокойно сидящий на полу возле пульта диджея с бутылкой воды, показался ей островком здравого смысла в этом неуправляемом диком хаосе.

Алиса подошла к нему, нагнулась и проорала на ухо:

– Где здесь выход?

– Что? Громче!

– Мне нужно на улицу! Помогите, пожалуйста!

Дима спокойно встал, взял Алису за руку и очень быстро и уверенно вывел наружу.

На улице они познакомились. И там же Алиса узнала, что Димка не местный, что приехал он из Сибири, что работы не нашел. Приятель из общаги, обещавший жилье «на халяву», его выгнал, что ему негде жить, не на что возвращаться домой, и поэтому он тусит ночами по клубам, собирая со столов недоеденное и недопитое, а днем отсыпается в парках. Но это все ерунда, он трудностей не боится и все обязательно решит, – найдет работу и перевезет в Москву больную мать.

Тут он скупой улыбнулся и отвернулся.

И вот тут Алиса влюбилась в него раз и навсегда. Мало того, что он ее спас из объятий клубного хаоса, так он еще и герой. Ведь только настоящие герои могут среди всех этих жизненных перипетий находить в себе силы улыбаться.

В общем, в тот вечер Димка заехал в Алисину «трешку». На правах друга. Через пару дней он уже на правах бойфренда попросил Алису кинуть ему денег на карточку, раз уж он «все равно пока что сидит дома, а значит, будет ходить за продуктами для семьи».

Услышав слово «семья», Алиса вздрогнула от радости. Значит, все серьезно. Значит, Димка действительно «тот самый».

То, что денег на «продукты для семьи» уходило как-то непонятно много, Алиса не замечала. Не хотела замечать. Дима говорил «кинь тысяч пять», она кидала. Это было совершенно не важно, потому что она летела домой после работы, – ведь там ее ждал Он.

Однажды она пришла слишком рано. В офисе объявили пожарные учения, начальник распустил всех по домам пораньше.

Алиса купила по дороге приличного вина, взяла сыра...

Открыла дверь, конечно же, своим ключом.

Алиса – девочка из очень приличной семьи. Так что она не сразу поняла, что происходит, почему на ее кухне кроме Димы какие-то странные парни, почему непонятный, странный запах от кастрюльки на плите, зачем шприцы...

Он потом плакал очень, когда парни ушли, и она начала говорить. Он плакал и рассказывал, что это все старший брат и его друзья и что мать собрала ему в дорогу последние деньги, потому что и она, и он думали, что тут, в Москве, он начнет новую жизнь. Что он долго держался, но в общаге один из друзей оказался «в теме».

Что встретил Алису и решил завязать, но друг позвонил, и вот Димка не смог – сорвался... Плохо ему, стыдно, страшно. Он одинок и никем не любим.

– Ты же меня не бросишь? Скажи? Не бросишь! – шептал Димка, засыпая.

Почему в тот вечер Алиса не собрала Димкин рюкзак и не выставила вон – она сама не знает.

– Мы будем вместе бороться... Мы сможем... Мы победим, – шептала она, обнимая его колючую башку.

Через пять лет из «трешки» на Садовом они переехали в «однушку» в Люберцах. Но это уже не имело значения. Алиса из цветущей девушки превратилась в изможденную тощую тетку, вся жизнь которой подчинена только одной цели – спасти Димочку от демона! Ни родных, ни друзей, ни врачей – никого она не слушает. Она сменила работу, рассорилась с семьей, бросила MBA, забыла обо всем, о чем мечтала, набрала кредитов и долгов...

Мы справимся. Мы сможем. Мы победим...

Они не победили. Ей кажется, что они все еще борются с его «демоном». Ему ничего не кажется. Он бесстыже живет за ее счет, то сваливаясь обратно в зависимость, то временно реабилитируясь. Кстати, Дима, в отличие от Алисы, неплохо выглядит, упитан и даже весел. Периодически он устраивает ей фейерверки любви и признательности с цветами и танцами на крыше. В эти минуты она счастлива. Ведь жизнь ее обретает смысл.

Незаметный сосед

Следующий мужчина, который может встретиться бабе Любе, это «незаметный сосед». Эдакий сторонний наблюдатель и тихий умник. Он вроде бы что-то делает, достигает каких-то результатов, возможно даже слегка успешен, но живет сам по себе, никак не учитывая бабу Любу в своем жизненном сценарии.

Никогда ни при каких условиях не встанет он на ее защиту, не возьмет на себя за нее ответственность, но зато спрячется поодаль, чтобы переждать, когда «само рассосется». Если баба Люба с позиции жены, матери его детей попросит поддержки, он найдет миллионы поводов, чтобы такую поддержку не оказывать. Возможно, даже переложит ответственность на бабу Любу, сказав: «Ты сама виновата, сама спровоцировала, лезешь, куда не нужно!»

Любые бытовые проблемы – от выноса мусора до покупки жилья – им откладываются на потом. Все, что он хочет, – чтобы само все как-то образовалось, чтобы жена решила за него, чтобы его не трогали.

Самое забавное, что такие мужчины – незаметные соседи – часто находят себе любовниц. Там они жалуются на стервозную жену бабу Любу, изображают из себя страдающих под гнетом жены непризнанных гениев, повышая таким образом самооценку. При этом от бабы Любы они к любовницам не уходят.

Ведь там надо будет что-то делать, а они не привыкли.

Надеюсь, дочитав до этого момента, ты поняла, что ни один вариант для тебя – не вариант. Тебе не нужны зависимые, уродливые, непонятные отношения.

Стремиться нужно не просто к отношениям, а к отношениям со зрелым мужчиной, с мужчиной плюс. С тем, кто сам уверен, самодостаточен, и – **ВНИМАНИЕ** – ищет женщину-ровню. Твоя задача – стать той самой женщиной со знаком плюс, женщиной «О'кей», женщиной зрелой, женщиной – Королевой.

Если сейчас ты не в отношениях, то это наше преимущество, потому что так будет проще сразу двигаться по пути правильного выбора.

Если же ты узнала в своем супруге либо в своем мужчине признаки тирана, зависимого слабака или мужчины – незаметного соседа, то, значит, тебе есть куда меняться. И я уверена, что когда поменяешься ты сама, то и твой мужчина изменится в лучшую сторону.

Гармоничный союз плюс-плюс. Это то, что нужно каждой осознанной взрослой женщине. То, что нужно тебе.

Кстати. Вспомнила. Про того самого «викинга» ...

Он же развелся почти сразу. Я потеряла его из виду (человек не моего круга), но буквально на днях мы пересеклись на одном журналистском форуме. Он меня не узнал или сделал вид, что не узнал. Я не стала настаивать на продолжении знакомства.

Но! У него новая девушка. Точнее, женщина. Она старше его на пять лет, известная репортажница, – свое издательство и с десятков потрясающих социальных проектов. Занимается кикбоксингом, два метра росту и похожа на валькирию. В общем, «викинг» из необузданного тигра превратился в нежного заботливого котика. И это не внешние изменения, не игра, не притворство. Он спокоен, счастлив. Влюблен.

Глава третья

Достойна быть нежной, или Кошачья грация женской самодостаточности

Хочу начать эту главу бессмертным афоризмом Коко Шанель: «У вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление».

Я считаю, что второй шанс есть у каждой, но все же женщина всегда должна оставаться женщиной и не пренебрегать предложенными ей по праву рождения преимуществами – нежностью, изяществом, привлекательностью, благородством, женственностью. Вызывать восхищение, восторг, обожание и

преданность... Чтобы желание поклоняться тебе, защищать тебя и гордиться тобой возникало у мужчины само по себе, естественным образом.

Смотри, как чаще всего происходит. Вне отношений и вне брака женщина стремится выглядеть и вести себя так, чтобы привлечь подходящего мужчину. Это естественно. Это и инстинктивные «брачные игры», и вполне осознанный режим поиска партнера, когда ты делаешь все, чтобы на тебя обратил внимание тот мужчина, который тебе нравится. И не просто обратил внимание, но и начал испытывать к тебе интерес, привязанность, влюбленность, страсть... И любовь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://telnovel.me/ru/andreyaschenko_evgeniya/zhit-lyubit-bogatet-kratkiy-kurs-schastlivoy-zhizni

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)