

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Введение	6
Крах психологии.....	6
Обида на родителей.....	12
Понятия, которые я часто буду использовать для обоснования своих выводов.....	26
Часть 1	
Энергообмен между людьми.....	31
Энергетический потенциал человека.....	38
Энергетическая емкость человека и энергетический потенциал пары.....	51
Нужно ли женщине быть самодостаточной?.....	56
Как снизить вероятность ошибки в партнере.....	63
Часть 2	
Почему невозможна максимальная самореализация в нескольких областях.....	70
Одиночество и энергия человека.....	80
Одинокая женщина: почему она остается одинокой?.....	92
Тотальное одиночество.....	104
Плата за общение.....	113
Бесплатные способы улучшения состояния в одиночестве.....	115
Потребности души и знакомства.....	127
Одиночество и развитие цифровой техники.....	141
Почему женщина страдает по бросившему ее мужчине.....	154
Разрыв отношений и как его можно предотвратить.....	160
Часть 3	
Как нами манипулирует сама жизнь.....	171
Всегда ли манипулирование плохо?.....	176
Почему вы терпите манипуляторов.....	187

Содержание

Как не ощущать себя жертвой	194
Как мы общаемся	201
Как сблизиться с человеком	204
Еще немного о самодостаточности	212
Часть 4	
Чем опасно сближение с человеком, который вас не любит.....	218
Отношения в трудные времена	219
Люди и ваше здоровье.....	223
Обида.....	226
Что говорить людям, чтобы избегать конфликтов	243
А что говорить вам?.....	250
А если вообще ничего не говорят?.....	255
Когда еще не говорят и не пишут	259
Все люди разные	268
Заключение	273
Как же все-таки быть с людьми?	273

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не нужно рассматривать эту книгу как поучения кого-то, кто считает себя более умным, чем вы. Она написана в виде рассуждений о тех жизненных явлениях, которые я, автор этой книги, пережила. Это мои личные рассуждения, ход моих мыслей, который позволил мне справиться с тяжелыми ситуациями. Такие книги пишутся не для тех, у кого все хорошо и кому ничего не нужно. Такие книги читают люди, испытывающие стрессы, депрессию, одиночество, сложности во взаимодействии со значимыми для них людьми, безденежье, растерянность и многое другое, что отравляет жизнь. Я пережила все это, прошла длинный жизненный путь. Эта книга — не поучения психолога, козыряющего специальными терминами, а реальная практика выживания и подъема по социальной лестнице обычного живого человека, обладающего, впрочем, образованием и психолога, и специалиста по информационным технологиям и сложным системам, и ученой степенью и ученым званием. Но не научные регалии причина написания книги, а жизненный опыт, который мне хотелось бы передать своим читателям. Я делюсь определенным ходом мыслей, который может помочь в сложнейших ситуациях.

ВВЕДЕНИЕ

Крах психологии

Я начала писать эту книгу, и грянула эпидемия коронавируса, объявили карантин. Это очень серьезные социальные потрясения, которые не могли не отразиться на содержании книги. Новые, экстремальные условия жизни побудили меня передать людям новую для меня и для них информацию, которая соответствует нашим новым условиям выживания. Поэтому я пишу эту книгу не совсем так, как собиралась писать до эпидемии. Жизнь в социуме резко изменилась, что требует новых идей. Эти набившие оскомину темы выступлений психологов на Ютубе — манипуляции, пикаперы, психопаты, отношения мужчины и женщины, «Как выйти замуж за достойного (подразумевается при этом богатого) мужчину» и т. п. — все они сейчас резко потеряли актуальность и померкли на фоне основной темы дня — **ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**.

Манипулятор? Так не общайтесь с этим манипулятором, и все. А, во время карантина невозможно разъехаться? Так вот вам и урок: не надо было терпеть манипулятора, надо было разменивать квартиру, или выгонять его из вашей, или самой съезжать из его. В докарантинное время все это можно было сделать, пусть и со сложностями. Вы терпели манипулятора? Растрачивали свою драгоценную жизнь

на бесполезные, а то и вредные для вас мансы другого человека? Получите, распишитесь: теперь постоянно, изо дня в день, практически без перерывов это терпеть и доканывать себя — ваша судьба.

Жить вместе можно только с тем, с кем вы могли бы оставаться в одном помещении длительное время — например, на карантине. Карантин — ловушка для беспечных людей, которые стали жить с теми, кого не любят или кто не любит их, с людьми, которые могут быть им даже неприятны. Поживите-ка теперь 24 часа в сутки вместе! Хороший урок.

Эта острая ситуация с карантином показала, кто лишние люди в вашей жизни, на кого не стоит тратить время и внимание. Кто не поддержал вас, не дал вам ни психологических, ни физических поглаживаний, с кем, как оказалось, нельзя поболтать, просто обменяться мнениями, расслабиться, кто в такое сложное время грузил вас какими-то претензиями и конфликтами — все эти люди не заслуживают того, чтобы присутствовать в вашей жизни. Разве это непонятно? Просто в обычной, без карантина, жизни нехватку добрых слов и внимания к вам вы как-то добирали в виде внешнего информационного воздействия то ли на работе, просто на улице или в общественных местах, то ли в своих мечтах о том, как вы когда-то полетите на отдых и вот там, может быть, встретите того, кто станет вам близок.

Когда все эти источники исчезли (мечтать о полетах стало как-то нелепо: мало того что неясно, на

какой срок прекращены полеты — ушло даже подобие уверенности в завтрашнем дне из-за потери многими работы, приостановки бизнеса и падения покупательского спроса на многие услуги, что повлекло за собой снижение доходов почти всех граждан), вот тогда вы оглянулись вокруг: а могут ли те, кого вы до сих пор считали своими близкими, друзьями, дать вам внимание и поддержку? И — это же надо! — оказалось, что далеко не на всех можно положиться. Многие по разным причинам просто числились в вашем окружении. А как только ситуация стала сложной, они исчезли из вашего поля зрения.

Оказалось, что и дома, в своей семье, сложно круглосуточно находиться с родными людьми. Их присутствие тяжело выдерживать постоянно, так как нет хорошей психологической совместимости с ними. Люди могут терпеть друг друга какое-то ограниченное количество часов и соглашаются жить вместе с учетом того, что оба уходят на работу или еще куда-то и видятся не так уж и часто. А если постоянно находиться в одной квартире или, тем более, в одной комнате? Можно открыть для себя, что рядом невыносимый человек. Почему? Потому что, прежде чем начать жить вместе, люди не побывали вместе в стрессовых, экстремальных ситуациях и не знают, кто как себя в таких ситуациях ведет.

В начале отношений люди обычно встречаются ненадолго и даже не каждый день, да и то зачастую тратят время встречи не на общение и узнавание

друг друга, а на секс. Потом они решают жить вместе или оформить брак. И тоже редко находятся рядом постоянно, даже в браке не пытаюсь узнать друг друга, ограничивая общение, опять же, сексом. Может быть, женщина еще узнает, что мужчина любит из еды. И когда начинаете находиться с человеком 24/7 в одной комнате, вы можете обнаружить, что это малознакомый и даже неприятный вам человек. Вы могли бы потерпеть его несколько часов в день, но не круглосуточно. А некоторые столкнулись еще и с тем, что сейчас модно называть абьюзом — насилием. Да, есть мужья, которые побивали своих жен и детей и без карантина. Но стрессовая ситуация, замкнутое пространство и наличие постоянных раздражителей в виде, казалось бы, близких людей привели к тому, что несдержанные люди проявили еще большую несдержанность в домашнем насилии, а тот, кто в докарантинное время как-то держался, слетел с катушек и распустил руки.

В общем, многие люди неожиданно обнаружили себя в одиночестве, может быть, поняли, что настоящих друзей и близких крайне мало и не у каждого они есть вообще, а тратить время и энергию на людей, которые в трудную минуту не готовы хотя бы разделить с тобой твои переживания, не стоит. Коронавирус заставил нас проще посмотреть на межличностные отношения: нет с человеком нужных вам отношений — значит, он лишний в вашей жизни, ну, может быть, только для деловых

контактов подойдет — сугубо по формуле «деньги — товар».

А это «выйти замуж за достойного мужчину»... Как теперь знакомиться с этими «достойными мужчинами», как их привлекать, когда даже выходить из дому нельзя? А посидите еще без работы, на карантине, когда почти все закрыто, обнаружьте, что у вас износились обувь и одежда, и нет больше косметики, и новые купить негде и не на что, и как и кого вы будете в таком виде привлекать? И на что вам теперь сдались все эти женские тренеры с их рекомендациями, особенно с их советами выходить замуж за иностранцев, при закрытых-то границах?

Главный урок коронавируса: надо сосредотачиваться прежде всего на задачах выживания, заработка денег, приобретения необходимых для выживания продуктов и остальных товаров. И всегда надо иметь запасы. Вот это главное в жизни. И здоровье, конечно. А все остальные проблемы, из-за которых обычно обращаются к психологам, например переживания из-за неразделенной любви, — все это не так важно. И получается, что правильно поступали те родители, которые воспитывали своих детей так: всякая там любовь — ерунда, а главное в жизни — это деньги и положение в социуме. Коронавирус всем дал это понять.

Ну ладно, а поговорить? Эта книга — *поговорить*. Если бы люди не обсуждали переживания и события,

не имеющие, так сказать, мирового масштаба, они были бы не люди, а роботы. Людям надо делиться эмоциями, людям нужна так называемая информационная избыточность — не только самая необходимая информация в виде полезных для выживания сведений, но и различные рассуждения, обсуждения, выводы, обязательно эмоционально окрашенные и отображающие индивидуальность того, кто высказывается. Люди не роботы, и, хотя уроки карантина говорят нам о том, что главное — это иметь деньги на жизнь, люди всегда остаются людьми со своими иррациональными и такими нелогичными эмоциями, иногда толкающими на необдуманные роковые поступки, которыми можно перечеркнуть всю жизнь. Человек может разрушить свою жизнь, нанести себе непоправимый ущерб вовсе не оттого, что ему нечего есть, а от обиды, разочарования в любимом человеке, неразделенной любви, душевной боли, ощущения бессмысленности существования — в общем, от переживаний, которые многие назовут ерундой. Да, какая-то с точки зрения рационалистов ерунда может причинить сильную душевную боль и даже привести к суициду или к такому поступку, который просто уничтожит жизнь человека. Не все в человеческой жизни можно объяснить рационально и измерить деньгами. И люди не всегда могут вести себя логично, расчетливо, рационально и действовать только ради денег на жизнь. Люди во все, даже самые тяжелые времена влюблялись, ссорились, обижались,

выясняли отношения, разочаровывались, испытывали душевную боль. И умирали не только от отсутствия денег на жизнь, но и от сильных отрицательных эмоций. И поэтому давайте все-таки поговорим о человеческих взаимоотношениях и об их отсутствии — одиночестве. Да, пережитый нами общий стресс, связанный с карантином, скажется, конечно, на нашем понимании различных ситуаций. Но давайте отвлечемся, насколько это возможно, от этого общего испытания и обсудим то, что было в человеческом обществе всегда и останется в нем еще надолго. Понимаете, источником всех наших горестей и радостей являются все-таки люди. Это касается и коронавируса, и карантина. Все, что с нами случается в жизни, имеет источник — какого-то человека. Люди — неотъемлемый компонент данной цивилизации, в которой мы живем, и все, что в ней происходит, исходит от людей. Даже если это неочевидно. И таков человек, что отношения с другими людьми для него всегда очень значимы и всегда влияют на его судьбу. Да и пресловутые деньги на жизнь мы ведь тоже получаем от людей, и именно от взаимоотношений с людьми в конечном итоге зависит наше материальное благополучие. И поэтому мы все-таки начинаем...

Обида на родителей

Я уже предупредила, что стрессовая ситуация карантина, в которую я попала вместе со всем населением