

A black and white close-up portrait of a middle-aged man with glasses, resting his chin on his hand. The image has a grainy, textured appearance.

УЙМИ СВОИХ ТАРАКАНОВ

БОРИС НОВОДЕРЖКИН

Записки антипсихолога



Борис Новодержкин
Уйми своих тараканов.
Записки антипсихолога
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40595337

*Уйми своих тараканов. Записки антипсихолога: Питер; Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-4461-1009-4*

Аннотация

Тараканы атакуют? В голове полная сумятица? Пора навести порядок и унять своих тараканов. Известный психолог Борис Новодержкин дает советы и раскрывает секреты, как помочь себе в безвыходных ситуациях. Эта книга для тех, кто понимает, что ответы на все вопросы лежат в их собственной голове. Надо только немного напрячь извилины, разогнать тараканов, и ответы появятся.

Содержание

Принять простое (вместо предисловия)	5
Про выбор, действие и ответственность	8
Любовная зависимость: кнут вместо пряника	14
Про любовную зависимость созависимость	24
Как найти самого инфантильного мужчину, с которым можно благополучно мучиться всю жизнь	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Борис Новодержкин

Уйми своих тараканов.

Записки антипсихолога

Иллюстрации: www.ekaterinabatalova.de

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

Принять простое (вместо предисловия)

САМОЕ-САМОЕ

Самое приятное – жить в гармонии с собственной противоречивостью.

Самое скверное – насиловать себя правильностью своих действий.

Самое лукавое – стремиться быть со всеми откровенным.

Самое честное – знать, когда и кому врешь.

Самое бессмысленное – пытаться стать самим собой.

Самое полезное – интересоваться другими.

Самое веселое – встречаться со старыми друзьями.

Самое грустное – все это закончится гораздо быстрее, чем тебе кажется...

Изменения наступают в паузе.

Есть пауза расслабления, а есть пауза напряжения.

Пауза расслабления – это пауза переваривания и ассимиляции.

Пауза напряжения – это пауза свободы выбора и принятия решения.

Парадоксальным образом то, что называется

ощущением свободы, человек чаще испытывает в паузе первого рода, а реальную свободу и возможность выбора чаще переживает как внешнее давление и внутреннюю скованность.

Самые интересные и глубокие процессы в психотерапии наступают тогда, когда большинство легко вербализуемых проблем уже решены.

Усложняет лишь тот, кто боится принять простое. Только принятие освобождает энергию для следующего открытия и следующего шага. Возмущенный силой земного тяготения человек даже колеса бы никогда не придумал, так и путешествовал бы по миру на своих двоих в поисках того места, где оно не действует. И рисовал бы все более сложные и детальные «карты местности». Причем пальцем на песке, потому что на изобретение чего-то другого у него бы времени не хватило.

В психотерапии ровно та же история: люди готовы годами изучать свои проблемы, а психологи – вычерчивать для них все более замысловатые схемы и графики, подкрепляя их бесконечным количеством цитат и ссылок на «Википедию». А все потому, что им очень хочется думать, будто они всерьез знают что-то не только о себе и своей профессии, но и о жизни в целом.

Единственное, что реально работает, – оставить все свои знания в прошлом и принять то, что в области человеческих взаимоотношений и связанных с ними переживаний любой

новорожденный ребенок даст сто очков форы любому седовласому психотерапевту. И каждый раз начинать с чистого листа, не боясь увидеть на нем что-то такое, на что у тебя нет заготовленных ответов.

Психотерапевт – это не тот, кто знает, а тот, кто видит. Простое «помочь человеку увидеть ситуацию со стороны» и есть вся суть нашей профессии. Но когда терапевт вцепляется в свои старые «концепции», как собака в кусок подгнившего мяса, со стороны всегда хочется воскликнуть: «Фу! Не жри эту дрянь, черви ее и без тебя переварят!» Чистота и простота – залог не только физического, но и психического здоровья.

P. S

А уж принять или не принять данный текст, тут и совсем просто: ваше дело – свобода выбора, мое дело – «имхо»...

Про выбор, действие и ответственность

Понимание – всего лишь один из возможных способов фиксации изменений, а вовсе не их причина. Причем не всегда самый удачный, поскольку именно старые понимания чаще всего препятствуют новым изменениям. Поверить в то, что ты постоянно меняешься, рискуют немногие. Такой подход лишал бы людей самого ценного, что у них есть, – ощущения стабильности и контроля. Поэтому они гораздо охотнее воюют за старые догмы, чем идут вперед. Иллюзия примата понимания над изменениями возникает потому, что и то и другое происходит почти одновременно. Но как только ум пытается мыслить эти вещи в обратном порядке, он тут же проваливается в бездну неопределенности и связанный с этим страх потери собственной идентичности.

У психологов есть одна излюбленная тема – выбор и ответственность за него. Чтобы не пускаться в пространные обсуждения и хоть как-то отграничить себя от философов и литераторов, они переформулировали ее в «процесс принятия решений». Теперь и им есть что изучать, а будущие научные открытия в этой области могут помочь многим нерешительным людям справиться со своей проблемой (таким,

например, как Гамлет).

Поскольку эта тема близка и мне (да и есть ли хоть кто-то, кто никогда в жизни не сомневался в своем выборе?), хочу поделиться с читателем своими мыслями по этому поводу.

Начну с того, что наибольшую ясность в отношении данной темы для меня когда-то внесла концепция контролируемой глупости Карлоса Кастанеды.

Ее суть (своими словами) вкратце такова. Все дело в том, что ни один выбор не может быть идеальным (от себя добавлю: поскольку он – твой личный выбор, а не чей-то еще, кому он может не понравиться; к тому же ситуация, в которой он делается сегодня, завтра может измениться). Но после того, как выбор был сделан, ты начинаешь действовать в соответствии с ним. Конечно, это глупо (в силу того, что он может оказаться неправильным), однако еще глупее – каждый раз возвращаться назад и анализировать свой выбор, пытаюсь довести его до «совершенства». Ведь тогда ты не будешь делать ничего, а это еще более глупо. Поэтому контролируем свою глупость.

Но почему, даже мучаясь сомнениями, человек так не любит переходить к действиям? Неужели только из-за того, что где-то слышал, что «за свои действия надо отвечать»? Почему бы не воспользоваться «контролируемой глупостью», если ты уже перебрал все возможные варианты, а идеального решения все нет?

Все очень просто. Для большинства из нас важен не ре-

зультат, а одобрение окружающих. Или иначе: одобрение окружающих и есть для нас главный результат. И если твои действия кому-то не понравятся, потом придется оправдываться и объясняться (оправдание и объяснение для меня одно и то же). Чтобы перестраховаться, лучше запастись объяснениями-оправданиями заранее. Но поскольку «на каждый чих не наздравствуешься», процесс их поиска может затянуться до бесконечности. Вот и весь секрет.

А что, если как-то сократить этот процесс сбора объяснений-оправданий, предварительно его проанализировав? Поняв, так сказать, его механику? И вот мы уже совсем рядом с лукавым «процессом принятия решения». И на пороге нашего психотерапевтического кабинета уже видны толпы страждущих, надеющихся, что психолог поможет им избавиться от гложущих их сомнений. Все, что ему для этого надо, – объяснить причины их нерешительности, оправдав тем самым в глазах окружающих. Ведь именно обвинение в нерешительности – один из самых страшных упреков, не правда ли? А теперь покажите мне терапевта, который решится (всерьез, от себя, а не цитируя учебник) сказать им: «Ваш выбор – это ваш выбор. Точка». Ведь тут же последует самое страшное для него в этой ситуации обвинение – в некомпетентности. Но он же тоже человек и тоже ищет одобрения в свой адрес. Поэтому и ему легче прикрыть глаза на тот простой факт, что внутри человека, принимающего решение, нет никакого «механизма», делающего это за него и

несущего ответственность за этот выбор. Единственное, что там, «внутри», есть – это сама сущность человека, не разложимая на составляющие.

Взгляну на ситуацию с другой стороны, поспорив при этом с самим собой. В действительности процесс принятия решения может быть и проанализирован, и описан. Один человек впадает в задумчивость, другой судорожно чертит схемы и расставляет в них плюсы и минусы, третий обсуждает свои сомнения с другими, четвертый просто подбрасывает монетку. И все это различные способы разобраться с ситуацией, чтобы принять окончательное решение. Так к чему этот предыдущий сыр-бор? Да просто к тем действиям, которые человек при этом совершает, данный «процесс принятия решения» не имеет ровным счетом никакого отношения. За исключением тех случаев, когда сам «процесс решения» превращается в действия. И именно этих «превращений» люди, как правило, не замечают!

Чтобы читатель не потерял нить моих мыслей, приведу пример.

Жених, который в день свадьбы делится с невестой своими сомнениями по поводу брака, скорее всего, прикроется фразой типа «мы же должны быть откровенны друг с другом». Вынося, таким образом, свой «процесс принятия решения» во вне, он превращает его в действие. И выбор здесь был не в том, жениться ему или нет, а в том, говорить ли то, что он сказал. Но он не замечает этого, даже несмотря на

то, что только что позаботился об обосновании этого «невидимого» для себя выбора «откровенностью» (ведь честность нельзя осуждать). Однако дело-то он в конечном итоге будет иметь не со своими внутренними сомнениями по поводу брака, а с последствиями того, что он об этом сказал! Правда, невеста тоже предпочтет ничего не заметить и свадьбу не отменять. Если, конечно, не хочет навлечь на себя шквал неодобрения со стороны жениха, родственников, гостей, да и вообще всех тех, кто когда-либо может узнать про эту историю. Потому что и для нее одобрение – главная цель (см. выше). Но даже никак не реагируя на это, она сделает внутренний выбор – и ее молчание тут же превратится в действие. Думаю, читатель сам в состоянии предсказать, к каким последствиям приведут такие «неочевидные» действия для каждого из персонажей.

Здесь очень кстати фраза «Незнание законов не освобождает от необходимости их соблюдения». И знание тоже не освобождает. И законов психологии это касается в том числе.

Мораль всего сказанного весьма проста:

ВЫБОР = ДЕЙСТВИЕ = ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

(слова можно поставить в любом порядке). И никакой анализ не поможет этого избежать.

Для того чтобы читатель не впал в окончательное уныние от подобных мыслей (а я имею в виду вдумчивого читателя, дочитавшего до этого места), дам один совет:

Вместо того чтобы анализировать «внутреннюю механику» своих выборов, лучше постарайся спрогнозировать последствия своих действий. Они тебя устраивают? Тогда вперед!

(Ох, люблю заводить своими советами психологов, считающих, что «хороший психолог советов не дает».)

Любовная зависимость: кнут вместо пряника

Любовь зла... Но обязательно ли влюбляться в козла? Только вот не надо кричать: «Мазохизм! Мазохизм!» Давайте использовать термины корректно: «Мазохизм – половое извращение, при котором для достижения оргазма больному необходимо подвергаться мучениям или унижениям со стороны полового партнера. Мазохизм назван по имени австрийского писателя Л. Захер-Мазоха (L. Sacher-Masoch; 1836–1895), у которого это извращение заочно, по его романам, было диагностировано венским психиатром Р. Крафт-Эбингом» (источник: БСЭ). Именно для достижения оргазма, то есть речь идет об узкосексуальной сфере поведения. Так что не стоит разбрасываться этим термином, эдак мы все в клинику к господину Крафт-Эбину загреметь можем...

Почему я остановился на слове «мазохизм» так подробно? Чтобы показать, что бытовое сознание часто замусоливает смысл некоторых терминов, делая их пригодными разве что для анекдотов. Вдруг у кого-то из читателей возникнет искушение поставить знак равенства между любовной зависимостью и любовью? Тогда он может смело переворачивать эту страницу. Я же тут не шутики шутить буду, а чинно-мирно изложу суть одного из самых парадоксальных механизмов

человеческой психики.

Итак, начнем с того глубокого (но пока еще тайного для читателя) смысла, который кроется уже в самом названии главы. По-научному это называется «преобладание мотивации избегания над мотивацией достижения». Иными словами, суть любовной зависимости состоит в том, что человек стремится скорее избежать страданий (не получить кнута по одному месту), чем испытать радость (вкусить медового пряника).

Впрочем, если говорить в целом, то подобные «мотивационные искажения» характерны для любых видов зависимостей. Тот же алкоголик, в отличие от здорового человека, вливает в себя градусы не для того, чтобы испытать эйфорию, а для того, чтобы хоть на время убежать от мучительной «абстыги». А сексоголик (обожаю этот термин за содержащуюся в нем наивную надежду на то, что жена должна всерьез поверить в существование подобной болезни) делает свое «туда-сюда-обратно» не потому, что он испытывает от этого некий особый кайф, а лишь для того, чтобы не умереть от тоски в безуспешных попытках придать своей жизни видимость хоть какого-то смысла.

Одной фразой это можно сформулировать так: человек зависимый принимает отсутствие кнута за пряник, то бишь определяет для себя счастье как состояние, когда его не бьют.

А теперь рассмотрим этот тезис на примере любовной за-

висимости.

Девушка, страдающая подобным недугом, с легкостью готова поверить в то, что ее любимый действительно не уходит к ней от жены лишь из-за детей. Ведь и правда, он так любит своих двадцатипятилетних малюток! Да и вообще, он человек крайне порядочный (в отличие от всех тех, кто мог бы хоть на миг в этом усомниться). Но почему она так «подсе-ла» на женатого дядечку с сединой в бороде и бесом в ребре? Неужели она искренне надеется на то, что сможет когда-нибудь получить от него что-то, кроме бурного предстарческого секса? И это притом, что она отнюдь не столь наивна в понимании поведения мужчин, когда принимает от своего молодого коллеги подарки к 8 Марта, стоимость которых приближается к размеру его месячной зарплаты.

Ответ прост: она бежит от ломки. Той ломки, которую она испытывает каждый раз, когда начинает хоть чуть-чуть «трезветь».

«Пряника» в виде «счастливой семейной жизни» с пытающимся нагнать упущенные годы развратником ей в любом случае уже не видать. Но вот «кнут» ее детских обид на бросившего их папу и рухнувших подростковых амбиций по отношению к мальчикам из соседнего класса... Разве она не имеет права хотя бы мечтать о том, чтобы раз в месяц укрыться от его хлестких ударов в объятиях «своего любимого»?

Самое неприятное, что каждый следующий шаг лишь усу-

губляет ситуацию. На место беспечной эйфории, с которой все начиналось, приходит состояние «с ним плохо, но без него еще хуже». Все ровно так, как у алкоголика: вопрос уже не столько в том, каким образом действует на меня алкоголь (очевидно, что негативным), а в том, хватит ли мне сил с ним расстаться. И щемящее душу осознание «Уже не смогу!» заливается очередным стаканом. А страдающая любовным недугом дама вновь бежит на свидание к «возлюбленному», чтобы в сто первый раз объяснить ему, что собралась от него уйти. Как говорится, полный цугцванг...

Вы все еще хотите, чтобы она посмотрела на вещи реально? Ну что вы, глядя на такие «кнуты», даже г-н Захер-Мазох воскликнул бы: «Захер нам такой мазох!» (уж простим беднягу за столь грубое выражение).

Но это еще не все, идем дальше. Слышали что-нибудь про стокгольмский синдром? Погуглите – понимание психологии заложника многое проясняет.

Ключевое слово, объединяющее столь разные на первый взгляд ситуации, – «зависимость». Заложник реально зависит от захватившего его террориста. Любое сопротивление «смерти подобно» не в аллегорическом, а в прямом смысле слова. Чтобы внутренне не самоуничтожиться, он вынужден психологически как-то приспособливаться к своему ужасному положению. И его бессознательное (поверьте мне, оно действительно существует) предлагает ему единственно возможный выход: увидеть в своем захватчике не монстра, ка-

ковым он на самом деле является, а ангела, восстанавливающего поправленную справедливость всеми доступными ему способами. Остается лишь до конца понять «тайный смысл» его действий и... встать на «защиту справедливости» вместе с ним. При этом одновременно решаются две противоположные по смыслу задачи: выйти из ступора и перестать замечать, что пистолет все еще направлен в твою сторону.

Но самое странное начинается тогда, когда заложник наконец-то оказывается на свободе. Удивительным образом он вдруг начинает чувствовать себя... виноватым! Объяснение этого парадоксального феномена кроется в том, что он не смог защитить себя в нужный момент (нечто подобное переживают практически все жертвы физического насилия). Оказавшись на свободе, его начинает преследовать странное ощущение, будто он предал некое «таинство», в которое посвятили его захватчики. Конечно, он ненавидит их как никогда, ведь будучи заложником, не мог себе этого позволить. Если бы подобные чувства вырвались наружу тогда, это грозило бы ему смертью, именно поэтому он и вынужден был их подавлять. Но когда он от безысходности пусть на мгновение поддался искушению увидеть в насильниках «ангелов» – ловушка захлопнулась...

Суть этой психологической ловушки в том, что неадекватная (чрезмерная, несправедливая, необоснованная – назовите, как хотите) агрессия всегда возвращается к нам в виде чувства вины (психологи называют это аутоагрессией). Да-

же сам помысел обидеть невинного не проходит для человеческой совести безнаказанно. А ведь ангелы невинны... Повторюсь: пусть на мгновение поддался искушению увидеть в насильниках ангелов... При том напряжении, в котором все это время находился заложник, его воспоминания легко превращаются в вечность.

И когда он наконец-то оказывается на свободе, у него появляется возможность не только дать волю чувствам, но и время на то, чтобы «остановить мгновенье». И именно в этот момент внутри него начинает раскручиваться тот парадоксальный «ангельско-дьявольский» маховик, который попеременно превращает агрессию в вину – и обратно.

Каковы параллели с любовной зависимостью? Их множество: начиная с «внезапного умопомрачения», характерного для «любви с первого взгляда», и заканчивая бесконечным чувством вины перед тем, кто уже долгие годы держит тебя в «любовных заложниках».

А теперь вернемся на шаг назад и немного «похимичим». Возьмем стакан и промоем его от остатков водки. Вольем туда немного детских воспоминаний, а затем наполним до краев любовной эйфорией. После чего поместим в замкнутое пространство, где под высоким давлением обогатим велящим газом под названием «агрессия и вина» (про стокгольмский синдром помните?). На людях экспериментировать не станем, лучше возьмем лягушку. Но не простую, а сказочную – ту самую, которая непрерывно производит мас-

ло, взбивая его из молока, чтобы выбраться из кувшина. Кап-нем ей в рот пару капель нашей смеси и в подтверждение ее действенности увидим, что с каждым своим движением лягушка стала все стремительнее и стремительнее идти на дно...

Я составил для читателей (вернее – читательниц. Почему именно женщины чаще страдают подобным недугом – отдельный разговор) небольшой ТЕСТ НА ЛЮБОВНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ.



ТЕСТ НА ЛЮБОВНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

- *Вы влюбились в него с первого взгляда?*
- *Впервые в жизни вы встретили столь сильного и мужественного человека?*

– В его поведении есть налет трагической таинственности?

– Объективные обстоятельства не позволяют вам быть вместе?

– Он очень мучается из-за того, что не может ничего изменить?

– Вам периодически бывает его очень жалко?

– Вы твердо знаете, что он самый честный и порядочный человек на свете?

– Вы чувствуете себя виноватой за то, что требуете от него невозможного?

– Он никогда не обращает внимания на других женщин?

– Никто не в состоянии до конца понять его, кроме вас?

– Он скрывает некоторые факты своей биографии, чтобы вас не ранить?

– Вы растеряли старых друзей, потому что они перестали вас понимать?

– Ваши чувства к нему крайне противоречивы?

– Иногда он очень напоминает вам отца, но вы гоните от себя эти мысли?

– Вы готовы на все, лишь бы он был счастлив?

– Вам очень трудно понять некоторые из его поступков?

– Когда вы вместе, то забываете обо всем?

– Периоды разлуки становятся для вас все более невыносимыми?

– Вам часто кажется, что все проблемы в вас

самой?

Хотите побыстрее подсчитать баллы и определиться с диагнозом? Тогда смело добавляйте себе еще один балл! Хроническое желание расставить все точки над *i* тоже входит в этот перечень.

Про любовную зависимость созависимость

Зависимый человек всегда принимает отсутствие кнута за пряник.

С химическими зависимостями все более-менее понятно. Тот, кто зависит от алкоголя – зависимый. Тот, кто его «спасает» – созависимый. Зависимость – первична, созависимость – вторична. При этом важно понимать, что и у того, и у другого мотивация избегания преобладает над мотивацией достижения: алкоголик пьет не для того, чтобы ему было хорошо, а оттого, что иначе ему очень плохо – а «спасающий» не может с ним расстаться лишь потому, что от такой перспективы (включающей в себя невыносимое чувство вины) ему будет еще хуже, чем от жизни с алкоголиком.

Но как только речь заходит о любовной зависимости, многие психологи начинают путаться в терминах. Понятие любовной зависимости рассматривается ими просто как сильная безответная влюбленность, от которой не может отделаться человек, без учета преобладания мотивации избегания над мотивацией достижения («с ним мне плохо, но без него еще хуже»). Что касается любовной созависимости, то с этим термином вообще полная беда: что-то вроде того, будто оба симметрично зависят друг от друга.

Давайте рассмотрим любовную созависимость по аналогии с созависимостью от алкоголика. Если человек бросит пить, то и созависимость другого при прочих равных так же исчезнет (конечно, он или она может «подцепить» следующего алкоголика, но про это уже отдельный разговор). Точно так же и в случае любовной зависимости: она будет первична, а созависимость – вторична.

Осталось разобраться, на чем строится последняя. Для этого нам потребуется ответить на вопрос, что же удерживает страдающего любовной созависимостью человека от расставания с тем, кто в него безответно влюблен? Ответ ровно тот же, что в случае алкогольной зависимости: созависимого удерживает то чувство вины, которое будет сильнее, чем его мучения от продолжения отношений с нелюбимым человеком, если он его бросит. При этом если тот его «разлюбит» (беру в кавычки, чтобы подчеркнуть разницу между любовью и любовной зависимостью), то и любовная созависимость второго исчезнет.

Алкоголик зависим от алкоголя напрямую, а созависимый – опосредованно через него. Страдающий любовной зависимостью зависим от «объекта своих воздыханий» напрямую, а созависимый – опосредованно через первого.

В случае, если девушка влюблена в мужчину, не отвечающего ей взаимностью, то у нее может быть подруга, очень переживающая из-за того, что она никак не может облегчить ее страдания, и испытывающая от этого чувство вины. Но если

эта подруга прервет свои попытки ей помочь, то ее чувство вины лишь усилится, и она сама начнет страдать еще больше. Таким образом, она также становится зависимой от данного мужчины, но не непосредственно, а через ту женщину, которая в него безответно влюблена, то есть созависимой (к слову, довольно типичная ситуация для психотерапевта, слишком сильно идентифицировавшегося со страданиями своего клиента).

Но бывает и так, что созависимым становится не кто-то третий, а непосредственно тот человек, который является прямым объектом зависимости. Видя, как страдает другой, он через нарастающее чувство вины становится зависимым от страданий того, кто безответно в него влюблен. Именно последний пример я и привел в этом тексте.

Резюмирую:

1. Любовную зависимость следует понимать не как метафору, а как строгий психологический механизм, свойственный для любой зависимости. Характеризуется она тем, что с другим человеку плохо, но без него ему еще хуже.

2. Любовная созависимость вторична по отношению к любовной зависимости. Ее основой является преобладание негативных чувств в случае расставания (чувство вины будет сильнее) над негативными чувствами в случае продолжения отношений с нелюбимым человеком (их перенести легче).

P. S

Напомню структуру связанных с темой понятий, которую я для себя вывел:

Любовь – это когда ты счастлив с другим. Любовная зависимость – это когда ты несчастен без другого.

Привычка – это когда ты не замечаешь другого.

Слияние – это когда ты принимаешь другого за себя.

Несамостоятельность – это когда ты не справляешься без другого в своих действиях.

Инфантилизм – это когда ты не справляешься без другого в своих решениях.

Как найти самого инфантильного мужчину, с которым можно благополучно мучиться всю жизнь

Лучше проецировать на других свои достоинства, чем свои недостатки.

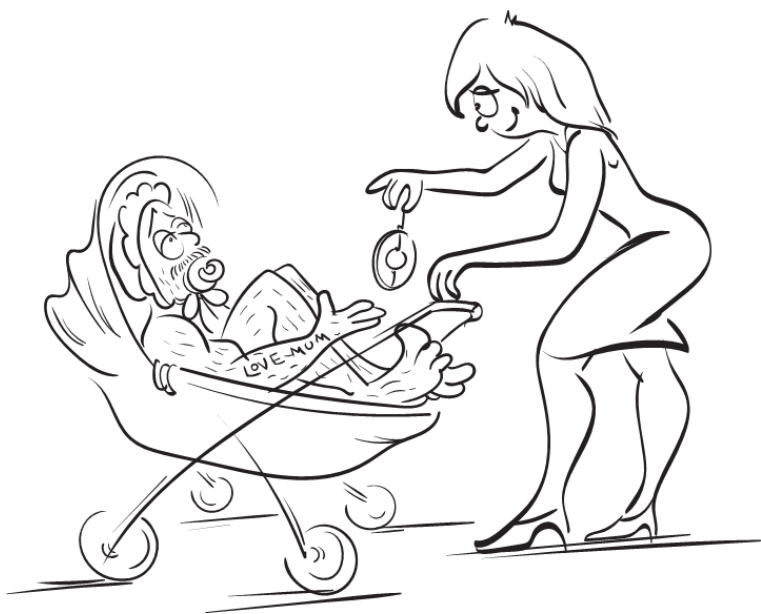
Подберите кандидатуру

Для начала присмотритесь к мужчинам, жалующимся на безответственность и необязательность окружающих. Особого внимания будет заслуживать кандидат, который периодически подчеркивает, что уж на него-то точно можно положиться. Если при этом в его словах сквозит легкое пренебрежение к женщине как существу наиболее безответственному по своей природе, считайте, что выбор сделан. Перед вами достойный образец Настоящего Мужчины (сокращенно НМ).

Добейтесь взаимности

Теперь вам предстоит заполучить его в свое исключительное пользование. Не следует показывать НМ, что вам требу-

ется от него какая-то реальная помощь, иначе он вас просто не заметит. И уж тем более не стоит намекать на физическую помощь типа что-нибудь забить или прикрутить. В ответ на это он с такой скоростью рванет «срочно спасать человечество», что вам его уже будет не догнать.



Дабы добиться цели, стоит действовать от обратного: жаловаться на жизнь исключительно в философском плане. При этом регулярно подчеркивая, что уж он точно вам ничем помочь не сможет. Дождитесь, пока НМ начнет с гордо-

стью объяснять, какая же вы в сущности дура, что не прислушиваетесь к его судьбоносным советам. Чем более глупо вы будете при этом выглядеть, тем лучше. НМ просто обо-
жает влюбляться в «полных дур». Это дает ему возможность обезопасить себя от глупых женских просьб вроде забивания гвоздей с помощью простого вопроса: «Как ты не понимаешь, что речь не об этом?!»

Проявите терпение и какое-то время игнорируйте его искреннюю озабоченность убожеством ваших философских воззрений. Помните: больше всего НМ заводится именно тогда, когда кто-то не видит, что он – Настоящий Мужчина, призванный изменить этот мир! Лишь разогрев его до нужной кондиции, можете сдаваться и «прозревать». Главное – не забудьте поблагодарить НМ за то, что исключительно благодаря ему вы впервые заметили, какой же душой вы были раньше.

Закрепите успех

Для этого есть один простой, но поистине чудодейственный прием. В самый безоблачный момент ваших отношений, когда абсолютно ничто не предвещает беды, сообщите своему возлюбленному: «Мне очень жаль, но мы вынуждены расстаться... Так будет лучше ДЛЯ ТЕБЯ» (эффект многократно усилится, если вы сделаете это как бы между прочим). А на любые его вопросы настойчиво повторяйте: «Поверь,

со мной ты все равно никогда не будешь счастлив. Если бы я тебя по-настоящему не любила, то никогда бы об этом не сказала!» **(Внимание!**

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.