

## 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 карантинном показала, что 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 пытаясь 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



планеты, внесла коррективы в содержание и смысловую структуру книги. Я поняла, что эту книгу нельзя писать как обычно — без учета карантина, в который мы все попали, без учета того, что мы все сейчас получили тяжелый жизненный урок и воспринимаем мир и отношения с родителями, в частности, через призму карантина. Поэтому то, что до карантина могло помочь человеку справиться с душевной болью, теперь может и не сработать. Сейчас слишком многие находятся в остром стрессе либо переживают постстрессовое состояние, и человеку, который случайно взял в руки мою книгу, будет интереснее почитать что-то чисто прикладное на тему переживаний, через которые он прошел или проходит в связи с утяжелением его жизненной ситуации.

Я хотела бы сначала выделить основные понятия, которыми буду пользоваться, чтобы выразить свои мысли, — понятия информации и энергии. Потому что я не просто рассуждаю, а обосновываю свои выводы с научной точки зрения. Но я сама многое переоценила, находясь в изоляции на карантине, и мне прежде всего хочется выплеснуть на эти страницы свой крик души — тот очень важный вывод, к которому я пришла и который будет, я уверена, полезен многим и многим людям.

Сейчас в обществе, в интернет-пространстве очень пропагандируется идея иметь претензии к родителям и винить их в том, что наша жизнь пошла как-то не так, как нам хотелось бы. Возможно, в результате

такой пропаганды, которую ведут многие психологи на YouTube, пытаюсь продать побольше своих консультаций по анализу детства клиентов, зрители возвращают в себе обиды на родителей. А жить с обидой очень тяжело, ибо природой так задумано, что родители — самые близкие нам люди, особенно мать. Да, конечно, психологи открывают людям глаза на то, что и тут родители не так себя вели, и там недодали любви, унизили, оскорбили, избili и обесценили... Чего только эти родители ни сделали! Да, нам все это становится понятно, и еще становится понятно то, как это повлияло на нашу жизнь. Но как же нам от этого теперь тяжело на душе, как плохо! Мне тоже было очень плохо. Я тоже обижалась на родителей. Но изоляция на карантине подтолкнула меня к очень полезным выводам, которые полностью избавили меня от обиды на родителей. И я хочу поделиться своими мыслями с вами.

Если информация этой главы не улучшит ваше состояние сразу, подождите. Дайте ей развиваться в сознании и подсознании. Информация имеет свойство развиваться в интеллектуальной среде. Подождите. И по возможности еще раз перечитайте текст. Может, и не раз. Кстати, ту же рекомендацию я могу дать по книге в целом. Зачастую информационное воздействие (с помощью текста книги, например) не дает результат сразу (а результаты чтения моих книг — это улучшение психического и физического состояния читателя, нахождение им пути выхода из

индивидуальной сложной ситуации). Мозгу нужно время на переработку и развитие попавшей в него информации, а также на ее повторение. На этом принципе во все времена строилось обучение.

Итак, вот что я хочу сказать, пережив не только карантин, но и много других, гораздо более стрессовых и опасных ситуаций. Видимо, самоизоляция стала той последней каплей, когда количество переживаний привело, в соответствии с принципами диалектики, к качественным изменениям в моем понимании темы взаимоотношений с родителями.

Тем, что родители обращались с вами жестоко, они тренировали вас для взрослой жизни. Она бывает очень сурова, на вашем жизненном пути могут встретиться жестокие люди, и надо уметь выдержать жестокое обращение с собой и не сломаться. Смотрели сериал «Королева красоты» про советскую красавицу, модель 60-х годов Екатерину Панову? Ее без всякой вины забрали в КГБ и жестоко избили, буквально изуродовали. При этом женщина была еще и беременна. И она выдерживала все пытки с достоинством. А как нас настраивают психологи на Ютубе? «Родители не хотят вас пожалеть, понять, сказать вам теплых слов? Караул! Как же вам тяжело жить! Вам необходимо душевное тепло! Вам срочно надо найти кого-то, кто даст вам душевное тепло! Меня, например. Всего за 100 евро в час». Да эта женщина, Екатерина Панова, попала в такие жуткие условия, что там не только душевного тепла не было, там были

самые настоящие физические пытки! Лично мне было страшно смотреть эти кадры фильма. Но, знаете, так **надо иметь силу воли, чтобы жить и выживать**. Надо уметь обходиться и без душевного тепла и, сколько возможно, без еды и удобств, надо уметь переносить боль, и не только душевную. Либо при малейших трудностях выход другой — умереть. Умереть — самое простое решение. Сильный человек будет стоять до конца, пока жизнь не уйдет из него сама. В фильме, кстати, показано, что Екатерина Панова выдержала все пытки, смогла сбежать из психдиспансера, где ее держали, как в тюрьме, и судьба вознаградила ее счастливым браком и красивой жизнью. Но это в фильме. А в жизни можно награды и не получить. Однако если вы будете держаться с достоинством, не ныть и не причитать, что родители или кто-то там еще не додали вам душевного тепла и любви, то, по крайней мере, сохраните свою личность и проживете отведенное вам время как человек чести, сильный, выносливый человек, который не позволяет себя унижать. Что бы там на физическом уровне с вами ни сделали, вы будете сопротивляться в душе и будете знать про себя, что не покорились насильникам и не дали им разрушить свою личность, свое представление о себе как о достойном человеке. Очень важно сохранить это восприятие себя, что бы о вас ни говорили и в чем бы вас ни обвиняли. Другой человек всегда может сказать о вас что угодно. Как говорится, на чужой роток