

#Psychology#KnowHow

Малка ЛОРЕНЦ

# О МНОГОМ ГОВОРИТ

**пятничные вопросы**

Москва  
Издательство АСТ

**ЧАСТЬ 1**  
**Записки охотника**





У меня есть мужчина, который устраивает всем, кроме внешности. Он откровенно некрасив. Физически он меня не привлекает.

Искать другого или стерпится—слюбится?

Знаете, мне за всю жизнь ни разу ни один мужчина не показался красивым при знакомстве. Вот буквально про каждого я думала — хороший чувак, жаль только, что страшненький. Я знала за собой эту особенность, поэтому поначалу себя всегда приходилось немного заставлять.

Если посмотреть на человека подольше, что-то происходит со зрением, какой-то фотошоп включается. Какой-то грим наоборот, как будто с человека смыли это безобразие. Может быть, это и называется — слюбится.

Но это происходит не со всяким, у большинства это либо не грим, либо у вас нет того, чем это смывают.

И еще одна плохая новость. Это не навсегда. Стоит зазеваться, а он уже опять извозился.



Мне 28 лет, замужем, детей нет, работаю на 2 работах. Внешне все прекрасно и замечательно.

Но вот уже 2 года я люблю мужчину на 20 лет меня старше (назовем его Б). «Прелесть» этой ситуации в том, что он женат, имеет любовницу, а о моих чувствах и не подозревает.

Он директор предприятия, на котором я работала год назад. Потом ушла просто из-за того, что терпеть этот ужас, когда он на твоих глазах крутит любовь с другой женщиной, это, знаете ли, сумасшедшей быть нужно.

Ушла на другую работу. Коллектив — лапочки, зарплата приличная, работы меньше, короче — живи и радуйся. Два месяца я приходила в себя и даже немного повеселела. Но недолго музыка играла, позвонил Б и попросил о помощи по работе (специфика своеобразная, а 2 специалиста, которых взяли на мое место, не справились), естественно, работа оплачивалась. Деньги мне нужны (собираю на жилье), поэтому обрадовалась и согласилась. Думала, один раз помогу — и расстанемся друзьями на веки вечные. Как бы не так! Помощь эта тянется по сегодняшний день. Все оплачивается, меня не обижают, считают молодцом и котиком. Но дело в том, что общаться с этим человеком я без вреда для себя не могу. Стоит ему только сказать — и я готова бросить все (без шуток — абсолютно все) и выполнить все его просьбы даже в ущерб себе, но такое положение вещей меня не сильно устраивает. Потому как от моей самооценки осталось не много, а что такое самоуважение, я вообще забыла. Стала дерганая, нервная и какая-то несчастная.

К сожалению, надежда на взаимность существует только в моем воспаленном мозгу и, еще к большому сожалению, так крепко влипла я в первый раз в жизни, хотя до этого в отношениях с противоположным полом все было более-менее гладко и без проблем.

У меня вопросы такие:

— как с этим жить, если даже дышать больно?

— как с наименьшими потерями (в т. ч. и финансовыми) пережить эту ситуацию?

— можно ли сохранить остатки самоуважения, когда имеешь в активе не взаимную любовь?

— у других такое тоже бывает или я одна такая?

.....

**П**оздравляю вас. В вашей жизни случилось что-то интересное. Вам кто-то нравится. Вы что-то чувствуете. Вас волнует тысяча разных вещей, столько мелочей — и каждая имеет значение. Об этом можно думать.

При этом вас никто не обижает, не отвергает, не унижает и не измывается. О вас просто не знают. Вы невидимка.

Ваше самоуважение совершенно неуязвимо, вы по другую сторону экрана.

Вы смотрите интереснейший фильм в 9, 20, 100D, полная иллюзия реальности, каждый волосок на коже — и вам это ничем не грозит.

И в конце вас не застрелят.

?

34, любимая работа, квартира в ипотеке, замужем 5 лет, детей нет и не очень хочется. Есть хорошие перспективы в профессии, если нормально в нее вкладываться. Муж не первый и очень подходящий мне по человечески. Поддерживает морально, помогает решать бытовые заморочки, разделяет интересы на уровне «раз для тебя это важно, значит, будем делать».

Придираюсь мысленно к его финансам и нашему сексу — и того и другого маловато. Мужу важно поддерживать свободный режим без привязки к офису, а мне важно, чтобы он мог в любой день все свое бросить и несколько часов решать мои вопросы (это происходит очень редко, но мне это, правда, важно). На этом стыке особого погру-

жения в работу у него не происходит, да и сильного желания к развитию я тоже не наблюдаю. Общих доходов нам хватает четко на удовлетворение текущих потребностей, иногда и с долгами.

Секс довольно однообразен и похож на взаимную мастурбацию, скорее, чем на общение. Самой с собой мне бывает проще и легче. Просто уже не очень хочу его. Просветления бывают в поездках или на стрессах, тогда все ярко и приятно. Значит, можем. Но его все наше устраивает, от попыток разговоров о том, как бы чего-нибудь улучшить, он расстраивается, а расстраивать хорошего человека часто не хочется. Да и в целом все скорее хорошо — лучше у меня никогда не было, и я не хочу этого мужа менять ни на кого другого, он мне как-то по душе пришелся, нормально представляю себе с ним дальнейшую жизнь даже при всех этих заморочках.

С полгода назад завела любовника. С мужем договорились, что если захочется кого-то на стороне, то это можно, но не травмируя другого. Раз в неделю-две я ночую там, изредка провожу вечера, всякое кино-гулять. Он моложе, нищеврод и влюблен, отношения сводятся к сексу и мозгоебству. Секс хороший, его бы я оставила, а мозгоебство убрала, но оно прилагается к влюбленности, которая и обеспечивает хороший секс. Здесь какая-то подстава. Я уже чувствую, что баланс запар с ним через какое-то время перевесит плюшки и придется эти отношения сводить на нет. Но там тоже «очень хороший человек», к тому же согласный на все мои условия, не подкопаешься. По словам, его устроит пожизненно быть у меня в этой роли, отношения на фуллтайме не нужны, семья-дети вот это вот все — не про него, а я такая прекрасная, что он готов ждать, когда я приду раз в неделю, и радоваться тому, что есть. Сначала я не очень верила, но сейчас уже понятно, что ему так действительно норм. Мозгоебство происходит на темы «я боюсь, что недостаточно для тебя хорош», «что ты в любой момент меня разлюбишь и бросишь» и т. п. Ну бедная зайка.

Понимаете, по ощущениям выходит, что у меня просто стало два мужа. На обоих уходит энергия и время, которые могли бы быть отданы более интересным мне лично делам. От обоих есть какая-то важная отдача — с одной стороны, поддержка и близость, с другой — хороший секс. И везде чего-то не хватает. Я все время чувствую себя частью каких-то сложных отношений, не могу расслабиться, а ведь у меня еще мама, требующая внимания, друзья, бьющие копытами... И важная работа. Моя жизнь превращается в обслуживание установленных отношений, потому что вокруг меня все «такие хорошие люди», и они мне вроде как все нужны и важны. Понимаю, что мне не хватает меня самой, но распустить этот колхоз я тоже не могу, то ли тревога остаться одной, то ли жадность, то ли еще чего.

У меня нет конкретного вопроса, просто дайте, пожалуйста, свой взгляд со стороны?

.....

**У** вас и у самой отличный взгляд со стороны. Эти ваши мужчины — это даже не полкотлеты и пол-огурца. Это две какие-то просроченные таблетки.

И тут тоска, и там тоска. С мужем вы ладите, но он у вас, похоже, из тех людей, которым ничего не нужно. Нет аппетита. День прошел — и ладно.

У любовника аппетит, может, и есть, но его надо кормить с ложечки. Это занятие на любителя.

Один ничего не хочет, второй ничего не может. Обоих надо волоочь, сами они ни на что не способны и не годны.

Отдача, о которой вы говорите, — она липовая. Денег впритык на жизнь — это не поддержка. Секс в сочетании с нытьем — это не секс.

Вы надеялись из этих двух недокормленных рекрутов сварганить одну полноценную боевую единицу, но для этого таких нужно штук восемь, не прокормите.

# Минимизация издержек

Если женщину просто любить, толку не будет.

Она вас сперва полюбит немножко, а потом начнет задумываться.

Это потому, что поначалу она вас сравнивает с тем, что было до вас, а до вас ее либо никто не любил вообще, либо ее гнобили с утра до вечера. Ясное дело, на этом фоне вы герой геройский. Какая была наша жизнь, известно какая. А тут наконец солнышко взошло, ура.

А спустя, скажем, год она вас сравнивает с тем, что было год назад, т. е. с вами же, но при прошлогоднем раскладе. И как-то не ощущается уже того перепада. Что тогда солнышко, что теперь ровно то же самое солнышко. Это какой-то, извините, полярный день.

Если женщина почуяла динамику и представила график, она этот график продолжит. Если в начале была экспонента — значит, дальше будет все та же экспонента до победного конца. Странно, что она не боится сдохнуть от натуги. Если это оказывается какая-нибудь другая, более сложная функция, с как минимум пологими участками (а бывают ведь и спады) — она отказывается играть дальше в эту игру. Это нечестная игра, говорит она.

Поэтому толковый любовник лезет из кожи вон, чтобы обеспечить ей экспоненту.

В эмоциональном плане это невозможно по определению, иначе все бы на третий месяц умирали в судорогах. Приходится искать эрзацы. Быстро, чтобы не сказать стремглав, жениться, или богатеть, или еще как-нибудь устраивать лучше и веселей, создавая иллюзию неуклонного и стремительного прогресса.



Беда в том, что какой бы прогресс вы ни изобразили, он никогда не будет достаточно стремителен. И цветок вашего сердца будет вечно позевывать и говорить про вас «мой-то дурак», что, согласитесь, довольно горько наблюдать, особенно после того, как вы потратили на нее всю зарплату.

Вы просто взяли за дело не с того конца. Ей ведь нужны не абсолютные величины. Ей важна крутизна кривой. Ей важно осознавать, что сегодня не в пример лучше, чем вчера, а завтра будет еще лучше.

Расстаньтесь с ней сегодня навсегда, а через пару дней вернитесь. Это не стоит ни копейки, и вы все тот же, а эффект ровно тот, что надо. Она хочет любить вас, как в первый день, — вы можете устраивать ей этот первый день хоть каждый месяц.

Рано или поздно ей, конечно, и это надоест. Но это не аргумент.

В конце концов, рано или поздно мы все умрем.



Мне 36 лет, ребенку 10. Работаю. Замужем была на протяжении 16 лет, год назад развелись.

Любви страстной к мужу не испытываю уже давно, так — ровное уважение с ноткой благодарности.

Последнее время часто ругались, причина — я не хочу с ним спать. А он хочет.

Ни мой мозг, ни тело не реагируют на него в смысле секса.

Очередная ссора на эту тему закончилась разводом.

Вроде бы свободен — иди гуляй, спи с кем хочешь... а он не идет. И снова продолжаются упреки в том, что я его не хочу, не люблю. Жить продолжаем вместе, в разных комнатах. Раздражает неимоверно. Нет сил и желания гасить в себе это раздражение, если только ради ребенка.

Строит себе домишко на дачном участке, добротный такой домишко, работы еще на пару лет, может тогда и свалит?

А пока отношения не совсем, конечно, как у соседей по коммуналке, все же накормить-постирать-убрать никто не отменял. Контролирует и ревнует, не чувствует границ личного пространства.

А еще... говорит, что любит меня и ждет, когда одумаюсь. Но это уж вряд ли, потому что волна раздражения с каждым годом накатывает все сильнее.

Но хорошее тоже есть — ребенок обожает отца и тот отцовскую функцию хорошо выполняет. Материальные бытовые расходы полностью на нем, это ведь удобно — не знать, какой у тебя счет за электричество. И еще пару раз в год он устраивает нам незабываемые путешествия, такие я себе позволить не смогла бы. Цитируя вас: «Если мужчина не приносит радость, пусть приносит хоть пользу».

Это про меня?

.....

**Н**е очень понятен смысл развода. Чувак живет в вашем доме, топчется у вас на голове, вы его обслуживаете (а как иначе, он же сам за собой не уберет, а в грязи жить не хочется), он оплачивает жилье-еду (еще бы не хватало, чтобы жил и не оплачивал), при этом вы не спите, но личную жизнь вам привести некуда. Я только что описала совместную жизнь каждой второй пары со стажем. В чем заключался развод, спрашивается в задаче?

Вы по-прежнему замужем за человеком, который вам безразличен и часто неприятен, но хоть пользу приносит, спасибо и на том.

Вы по-прежнему несвободны.

Кстати, если он может оплачивать незабываемые путешествия, то домик он может построить за сезон. Он просто надеется, что рассосется и он присядет к вам на голову пожизненно.



Я развелась год назад, это был мой единственный мужчина. Мы были в браке 15 лет. БМ хороший человек, но последние годы прошли в противной депрессии. Вопрос вот в чем. У нас два сына, которые очень непросто переживают развод, им 10 и 15 лет. И я сейчас себя настраиваю на то, что он отец моих детей и я не должна транслировать свои обиды. Хочется, чтобы дети чувствовали, что у них есть и папа, и мама и они оба хорошие. Но я не знаю, как это совместить. Как смонтировать мое отвращение с позицией, что папа хороший человек и отзывчивый отец? Если я начинаю поддерживать вежливые отношения с бывшим мужем, меня тут же начинает передергивать, я даже поблагодарить от чистого сердца за помощь не могу, сразу настроение портится минимум на два дня после общения. Спасибо!

.....

**В**ежливые отношения с бывшим не всегда легко поддерживать.

Вот он пришел, к примеру, навестить сына. Или даже вообще с честными намерениями — стиралку подключить вам, к примеру. Вежливые отношения вообще-то подразумевают такие мелкие любезности.

А вы даже не помните, зачем он пришел, у вас внутри включилась сирена — ааа, он опять здесь, ужос, уберите!

Поэтому вас и передергивает.

Попробуйте думать о хорошем. Вот он в дверь вошел, а вы внутри себя сразу — «Ура! Он через час уйдет! Он здесь не живет! Он подключит машинку, и его опять не будет, ляля-ля!» Можно даже пуститься в пляс от радости. Я вот, например, всегда так делаю.

Вы себе даже не представляете, как искренне я его потом благодарю.



Мне 35 лет, замуж вышла в 20 за спокойного доброго парня, хотя не любила и не хотела его, но надо было бежать от деспотичной матери. Много раз собиралась уйти, без любви совсем тошно с ним было жить. Пару раз пыталась смириться, даже троих детишек назвали. Потом карьера пошла в гору и я стала финансово независима. Встретила парня на 6 лет младше меня, он вцепился в меня мертвой хваткой, обман с его стороны обернулся беременностью, но я все же вернулась к мужу и детям, сильно страдала и очень любила, но парень сам такое говно оказался, что жить с ним было невозможно. И вот я родила, ребенка на мужа зарегистрировала, за что парень унижал и проклинал, деньгами не помогал, только из меня тянул, много вытащил денег. Спустя два года, когда парень подарил мне на Новый год перелом ребер, я обратилась за помощью к психологу и избавилась от этой зависимости. И следующие два года парень вроде как одумался, начал работать, отдавать долги, делать подарки, я могу ночью попросить его привезти пирожное и он сделает это. Он стал общаться с ребенком. И все два года умоляет вернуться. За это время у нас с мужем наладились отношения, я купила огромную квартиру, муж бросил работу и занялся домом и детьми, а я пошла вверх по карьерной лестнице и финансам. С парнем говорить на тему оставить нас в покое бесполезно, и нет мне спокойной жиз-

ни. Мне хорошо и мирно с мужем, и даже моя нелюбовь перестала мешать нам, нам здорово и офигенно вместе с нашими детьми. Но я уже познала, что такое спать с мужчиной, которого ты хочешь и с которым ты не лежишь как бревно, чтобы пережить эту супружескую пятиминутку. И если бы парень оставил меня в покое, я бы не искала больше женского счастья, но он рядом, и когда я чувствую его запах, я забываю обо всем и даже его ребенка я люблю более остальных. Что мне делать, Малка? Уходить от нелюбимого и удобного — к любимому, но которому не доверяю? Оставить мужу старших детей и пытаться все снова? Или сидеть на попе ровно и ждать, пока парень наконец устанет и сам отвалится... эти четыре года меня просто вымотали. Он рассказывал, что его дед 7 лет добивался замужней и все-таки увел от мужа. А я не хочу лишиться отца детей и сама уходить не хочу и жить в треугольнике нет сил....



**Н**у смотрите. У вас двое мужчин. Один прижился у вас за печкой и на него можно оставить детей, больше он ничем не знаменит. Т. е. это такая бедная родственница, по мере сил помогающая по хозяйству.

Второй исполняет вам мексиканскую программу — секс, мордобой, то денег отберет, то пирожное даст, то к сердцу прижмет, то вообще придушит. Т. е. это такой орангутанг, умеющий пару трюков, но в целом скотина скотиной.

У вас есть приживалка и орангутанг. Мужчины у вас нет.

Без мужчины тоже можно отлично жить, не вопрос. Вопрос — зачем называть мужчиной любую мебель и позволять этой мебели открывать рот?

И еще вопрос, про орангутанга. Обрюхатил, обобрал, унижал — это ладно, это каждый второй проделывает, если зазеваться. Но вот после того, как он переломал вам ребра,— вы действительно э-э... чувствуете его запах? Это не