

18+

Вероника Степанова

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖИЗНИ

Секс / Карьера / Любовь / Отношения / Неврозы

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. Я И МОЕ ОКРУЖЕНИЕ	5
ЛЮБОВЬ И ОТНОШЕНИЯ	6
СЕМЬЯ.....	52
БЕРЕМЕННОСТЬ, ДЕТИ, ВОСПИТАНИЕ	75
ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ	113
ГЛАВА 2. Я В СОЦИУМЕ	133
КОММУНИКАЦИЯ И ОБЩЕНИЕ	134
ДРУЖБА	151
КАРЬЕРА И УСПЕХ	156
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И САМООЦЕНКА	178
ГЛАВА 3. О НЕВРОЗАХ И НЕ ТОЛЬКО	184
НЕВРОЗЫ И НЕВРОТИКИ	185
ЗАБОЛЕВАНИЯ И РАССТРОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	195
ДЕПРЕССИЯ	203
ЗАВИСИМОСТИ.....	207
СТРАХИ И ФОБИИ	215
ПСИХОТЕРАПИЯ	231

ПСИХОСОМАТИКА.....	241
ПИТАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ, СОН И КРАСОТА.....	244
ГЛАВА 4. ОСОБЫЙ РАЗДЕЛ	257
СЕКС	258
БДСМ	287
ЛГБТ	289
ДРУГИЕ ТИПЫ И ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ	302
СТРАННЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ И ХОББИ	319
РЕЛИГИИ, СЕКТЫ, ПРИМЕТЫ.....	324
ГЛАВА 5. ОБО МНЕ	328
О ФИЛЬМАХ, ЗВЕЗДАХ И ИЗВЕСТНЫХ ЛИЧНОСТЯХ	329
МОЯ ЖИЗНЬ	337
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	371

Предисловие

Мои любимые!

Меня зовут Вероника Степанова, я клинический психолог, блогерка и ваша ненаглядная *мама-кошка*. Вот уже больше восьми лет я веду свой YouTube-канал, где отвечаю на ваши самые смелые и волнующие вопросы, собранные в этой книге. Каждый день я кладу голову на плаху и рассказываю о том, что происходит в моей жизни. Я делю с вами победы и горести, радости и неудачи со всей своей откровенностью, искренностью и спонтанностью. *Я вас люблю!* Когда ты достиг всего сам, когда каждый подписчик тебе дорог, ты чувствуешь безграничную любовь к своему зрителю.

Конечно, кто-то может сказать: «Невозможно любить своего зрителя!», но это не так. Любить зрителя возможно, потому что зритель для блогера – это все. Зритель воспринимается мной как огромный бездонный океан, как живой-живой организм, который постоянно видоизменяется. Туда приходят люди, оттуда выходят люди, кто-то тебя любит, а кто-то ненавидит... Но все они испытывают самые яркие чувства по отношению к тебе. Зрители дарят тебе много разных эмоций, они дарят тебе эту жизнь: плевки и пощечины, овации и восторги – все вместе! Ты пребываешь в постоянном взаимодействии с этим огромным, безбрежным, необъятным океаном, рискуя полностью в нем раствориться. Вот почему я так же испытываю к вам чувства, как и вы испытываете их ко мне. В какой-то момент я ощущаю безумную ярость и злость, а в какой-то момент – дикую страсть, дикую любовь по отношению к вам, как к чему-то огромному, бездонному и единому.

Эту книгу я посвящаю вам.

Погнали!



ГЛАВА 1

*Я И МОЕ
ОКРУЖЕНИЕ*

Любовь и отношения

«Почему возникает химия между людьми?»

А знаете почему? Потому что они **видят детский образ**. Если Вы закроете глаза и четко спросите себя: «Кого этот человек мне напоминает?», то непременно вспомните какого-то персонажа из детства. Это будет Ваш папа, брат, дядя, который все время был рядом.

«Как заинтересовать парня?»

Ваша задача – показать, что Вы готовы познакомиться, разрешаете ему, даете ему пространство, приглашаете его к активности. Обязательно нужно показать парню, что он Вам интересен! Как? Вы разворачиваете свое тело в его сторону, улыбаетесь, трогаете себя за волосы, не сидите, а ходите перед ним в красивой одежде, в юбке, в обтягивающих леггинсах, с распущенными волосами. Не забывайте о красивом макияже и мокрых, влажных губках. Мальчик должен почувствовать, что он Вам нравится! Не нужно подходить к нему и говорить: «Ты мне нравишься» – он это и так считает. Прятаться в надежде, что он Вас заметит, тоже не нужно. Выйдите из ракушки и сделайте шаг ему навстречу, откройтесь!

Дальше дело за парнем. Если он не реагирует на Вас, то Вы делаете это еще раз, а потом начинаете активно общаться с другим мальчиком. Тогда у того, кто уже привык к Вашему вниманию, к Вашему интересному заигрыванию, срабатывает чувство соперничества. Он хочет вернуть это внимание, потому что человеку нравится очаровывать других. Это правило действует как для женщин, так и для мужчин. Сначала Вы дарите внимание, и если видите, что человек не реагирует – забираете это внимание и дарите другому. Вот мне, например, пишет в соцсетях комментарии и ставит лайки какой-нибудь задротик, а потом почему-то перестает это делать. И мне сразу становится интересно, куда он сбежал!

Я хочу вернуть и посадить его рядом, чтобы он продолжал писать мне серенады. Мой задрот должен быть рядом, даже если он мне не нужен!

Кстати, на моем сайте <http://veronikastepanova.com> есть прекрасный видеомарафон в записи, который называется «Мужчина и женщина». Там я рассказываю очень много важных и полезных вещей: про взгляд, про одежду, про то, как работают якоря, как нужно говорить и как не нужно говорить, как писать и как не нужно писать.

«Как Вы относитесь к тому, что девушка первая подходит к парню знакомиться? Нормально ли это?»

Все зависит от ситуации. В большинстве случаев, конечно, это трудно назвать нормой. Обычно все-таки мы, женщины, своим кокетством приглашаем мужчину к активности. Однако если речь идет об очкастом задроте-анальнике, то можно спокойно подойти первой и познакомиться. Сначала можно общаться исключительно на дружеской волне: все задроты-анальники переженились по дружбе. Правда-правда! Со своей будущей женой они чаще всего дружили – она была их соседкой или подружкой, которой они доверяли. Так и поженились! Никакой особой страсти между ними не было.

Вы можете воспользоваться тем же самым! Если Вы видите перед собой пугливого задротика, можете спокойно подойти к нему с вопросом: «Слушай, Леха, я тут купила макбук, не подскажешь, как установить программу?». И так потихонечку продолжаете ездить по ушам, по ушам, по ушам. Постепенно мужчина к Вам привыкает и успокаивается. Но это касается только задротов-анальников! Если Ваш избранник другого плана, лучше все-таки хохотать и улыбаться, давать понять самыми разными способами, что Вы не против. Только без напора! Обычного мужчину чрезмерный напор пугает.

«Если парень предложил встречаться, нужно ли сразу соглашаться?»

На самом деле все зависит от этого парня. Если Вы видите, что это искренний, открытый ребенок, не пикапер, не бабский угодник, то не надо пытаться из себя что-то изображать. Пожалуйста, соглашайтесь,

встречайтесь, наслаждайтесь сексом и любовью! Но если Вы видите перед собой избалованного, богатенького сыночка, нарцисса, социопата, пикапера, манипулятора, садюгу, то нужно поступать по-другому. С этим товарищем так просто не получится! Если Вы хотите держать его на крючке, нужно во всеоружии пускать свои пикаперские чары. На моем сайте Вы можете найти марафоны в записи про пикап (<https://veronikastepanova.com/videos/marathons>) и гайды в печатном виде (<https://veronikastepanova.com/books>). Пройдя эти марафоны, Вы научитесь так крутить-вертеть мужчинами, что они всю жизнь будут Вас вспоминать и плакать!

«Как понять, нравлюсь ли я коллеге? Пару раз гуляли вместе, но до поцелуев дело не доходит».

У меня есть отдельное видео в моем YouTube-канале про то, как понять, что в Вас влюблены. Один из самых первых критериев влюбленности – нелепость мужчины. Если его потряхивает, у него пересыхает во рту, ладошки потеют, и он пытается глупо шутить, то это говорит о его влюбленности. Если Вы видите в человеке абсолютную уверенность, возможно, Вы ему нравитесь, но не настолько сильно.

«Что делать, если парень отписался, но продолжает смотреть мои сторис?»

Ситуации, когда парень отписался, когда он следит и не хочет звонить первый, мы обсуждаем на моем пикап-марафоне «Мужчина и женщина» (<https://veronikastepanova.com/videos/marathons>).

«Отказала парню в поцелуе на втором свидании, и он пропал. Почему?»

Это не связано с отказом в поцелуе. В большинстве случаев парни пропадают из-за отсутствия интереса к девушке. Вероятно, Вы его не зацепили! Его не «вштырило», ему не вкусно и совсем не хочется продолжения банкета. Сравните с собой! В большинстве случаев Вы не захотите встречаться с мужчиной, если он Вам не понравился.

«Стоит ли принимать подарки и ухаживания от мужчины, который не вызвал симпатии?»

Нужно определиться с тем, какие у Вас есть ожидания от этих отношений. Если он Вам не нравится, но Вы собираетесь за него замуж – это одна история. Он Вам не нравится, но Вы хотите с ним дружить – это другая история. В любом случае Вы должны понимать, что человек, задиравший Вас подарками, рассчитывает на сексуальные отношения, а не на дружеские. Он не будет просто так дарить Вам подарки и исчезать, чтобы не надоедать, нет-нет! Он будет маячить, названивать, караулить у дома и ошиваться поблизости, поэтому стоит определиться, готовы ли Вы терпеть его побуждения, предложения, нападки и претензии.

Если Вы хотите его использовать и взамен не давать ему ничего, то, скорее всего, в дальнейшем это принесет много проблем. В скорейшем времени после одаривания подарками Вас ждут некомфортные диалоги: мужчина будет возмущаться, что-то предлагать. Вам будет противно.

Безусловно, есть женщины-исключения, ловко пользующиеся благами от мужчин: один снимает квартиру ей, второй оплачивает учебу, а третий – отпуск. И она совершенно не чувствует, что чем-то им обязана! Если Вы из этой категории, то пожалуйста – можете пользоваться мужчинами во всей красе.

«Что нужно делать девушке, чтобы молодой человек после года общения не терял к ней интерес?»

Мужчины теряют интерес к очень скучным девочкам, а скучные девочки – все равно что хорошие, правильные девочки! Если Вы стараетесь как лучше, готовите вкусную еду, встречаете любимого в красивых платьях и думаете, что он будет Вас за это ценить – Вы очень сильно заблуждаетесь! Все это настолько предсказуемо и до тошноты однообразно, что Ваш избранник может растерять весь интерес. Поэтому я рекомендую все больше и больше обретать стервозные повадки. У меня на YouTube-канале есть отличный ролик “Как стать сукой”. Обязательно посмотрите его и потихонечку становитесь той сукой! Тогда Вы сможете удерживать интерес мужчины еще очень-очень долго.

«Как дать ему понять, что уже можно меня поцеловать? Ухаживает месяц, но не прикасается».

Он не прикасается, потому что боится, что когда он Вас поцелует и начнется большее, то это может провоцировать у него страх, особую ответственность. **Ваша задача – продемонстрировать еще большую стеснительность, еще большее ускользание.** Тогда он немного успокоится. Он и так понимает, что Вы жаждете поцелуев, но не может на них решиться.

«Нужно ли спрашивать мужчину в начале отношений: «Что между нами?»

Ни в коем случае! Это роковая ошибка. Никогда и ни при каких условиях нельзя спрашивать мужчину: «Что между нами?», а еще хлеще: «Какие у тебя планы на меня? У нас с тобой вообще серьезные отношения?». Мужчины от таких вопросов впадают в ужас и сбегают.

«Мне 20 лет и очень сильно переживаю, что у меня нет отношений».

Вы тинейджер, и у Вас все еще впереди! Обязательно сфокусируйтесь на обучении, интеллектуальном и эмоциональном развитии. Не нужно сильно переживать: отношения будут. Смотрите ролики про отношения и потихоньку развивайтесь.

«Что делать, если нужно выбирать между двумя мужчинами?»

Они вдвоем оказались у Вас не просто так. И того, и другого бессознательно привлекает и будоражит факт того, что есть второй мужчина. Грубо говоря, если Вы откажетесь от первого, может убежать второй. Вы становитесь дефицитной, когда два самца дерутся за Вас. Пусть напрямую они не знают о существовании друг друга, но все равно интуитивно чувствуют это. Как будто Вам и не нужно выбирать кого-то одного, потому что, если Вы выберете одного из них, оленьи бои закончатся. Осознание того, что не мужчины выбирают, а Вы, повышают

самооценку: «Я такая крутая, я решаю!» Вы должны осознавать, что это прежде всего нужно Вам.

Если смотреть на ситуацию с другого ракурса, то нужно решить, с кем Вам комфортнее. Подумайте, с кем спокойнее будет застрять в лифте или заночевать в палатке. С человеком, с которым Вы собираетесь жить, должно быть комфортно, тепло и уютно.

«Нормально ли делать долгие перерывы после расставания?»

Если чувствуете, что для восстановления, компенсации и подготовки к новым отношениям Вам необходимо длительное время, то почему нет? У Вас этот срок, к примеру, год, у кого-то больше.

«Как вернуть мужчину, которого сама бросила? Он все еще любит, но из-за гордости игнорирует».

Дело в том, что он чувствует Вашу виновность и играет на этом. Когда он видит, что Вы как-то перед ним лебезите, ждете его звонка, как-то проявляете эту активность, у него есть пространство, чтобы повыделываться. Соответственно, Ваша задача – уменьшить это пространство, тем самым повысив собственную ценность. Вам нужно переключить свое внимание и заинтересоваться другим мальчиком, причем совершенно искренне. Тогда ваш мужчина мгновенно это считает и объявится. А пока ракурс внимания будет направлен в его сторону, он будет выделываться. Отпустите его, пусть кочевряжится сколько влезет! Все равно ведь позвонит через неделю...

«Что делать, если ты в отношениях, но нравится другой?»

Это нормально. Мужчин на свете много, и Вам всегда будет нравится какая-то новая личность. Но надо понимать, нужно ли встречаться с ним, нужно ли целоваться и заниматься с ним сексом? Стоит ли этот риск того, что Вы можете потерять своего супруга? Какие будут последствия? Взвешивайте, не торопитесь. Не фантазируйте и не идеализируйте – наоборот, попробуйте увидеть недостатки! Может быть, он вонючий,

грубый или глуповатый. Возможно, стоит выпить с ним кофе или поболтать.

Однако помните, что исключить всякого рода риски невозможно. Да, можно влюбиться и начать страдать. Возможно, Вы даже будете изменять супругу. Но это жизнь! Мы не можем просто так заковать себя в наручники и твердить: «Я – замужняя женщина. Я всю жизнь преданна одному мужчине!». Вполне может случиться так, что Вы влюбитесь и выйдете замуж за другого. Сейчас не пуританские времена!

«Как избавиться от назойливого кавалера?»

Сразу вспоминаются фильмы про назойливых кавалеров: «Как отделаться от парня за 10 дней», «В джазе только девушки». Извлеките из этих фильмов примеры: начать чавкать при нем, ковыряться в носу, снять с зуба застрявшую курицу и кинуть в него, просить деньги, просить подарки, устраивать скандалы. Это сделать не так-то сложно! **Здесь главная изюминка в том, что Вам самой нужен этот назойливый кавалер.** Задайте себе вопросы: «Для чего мне нужен назойливый кавалер? Чтобы самоутвердиться? Чтобы все знали, что я желанна?». Он рядом с Вами только потому, что он Вам нужен. Вы даете ему удочку, шанс, пространство для активности и чем-то его прикармливаете.

«Как отшить кучу стрелных парней, не обидев их?»

Раз эти стрелные парни прилепились к Вам, значит, Вы каким-то образом приглашаете их. Задайте себе вопрос: «Зачем я приглашаю их к себе?»

«Как избавиться от женатого мужчины, если посылаешь, а он возвращается как бумеранг?»

Задайте себе сами вопрос: «Зачем он нужен мне рядом?». Ведь если этот мужчина мне не нужен, то его и не будет рядом. А Вы зачем-то его удерживаете! Вот и подумайте, для чего Вы это делаете.

«Парни крутят мной, как хотят: сначала зовут на свидание, а потом сливают и не берут трубку. Как сделать так, чтобы было наоборот?»

Вы пропустили важные шаги. Человеку не должно быть с Вами скучно! Как только Вы почувствовали какую-то паузу и угасание интереса – переиграйте мужчину как в шахматах. Брось трубку, не приходи на свидание, будь сучкой. Уйди первой, оставь человека голодным – пусть он недоест! Не нужно засиживаться в гостях как дура ненормальная, которую хотят выпроводить, а она этого не чувствует. Ко мне иногда приходит одна подружка и сидит, сидит, сидит. Хочется сказать ей: «Да свали ты уже!», а она все не уходит. Друзья от нее вешаются, а она не чувствует. Не будьте той женщиной, которая не понимает, когда пора уйти!

Так вот, раз Вами крутят и сливают, это говорит о том, что Вы этого не чувствуете. Не будьте «давалкой», с которой можно тут же потрахаться – наоборот, включайте больше недоступности: «Котик, не могу сегодня, давай завтра!», «Ой, не смогла, прости-прости!». У меня на сайте есть шикарный пикаперский видеомарафон «Мужчина и Женщина», где я подробно обучаю всем этим пошаговым техникам: как их правильно ставить НЛП-якоря, как правильно переписываться, как правильно созваниваться, как правильно входить в сексуальные отношения. Все очень постепенно и поэтапно. Обязательно прослушайте!

«То я отталкиваю мужчину, то он меня, то я игнорирую его, то он меня. Теперь он исчез на месяц. Почему так происходит?»

Вы на нем отрабатываете пикаперские штучки, а он – на Вас. Вы играете в кошки-мышки, разжигаете друг в друге страсть, пытаетесь поддержать интерес. Интерес, действительно, поддерживается, но до серьезных отношений дело так не доходит. Более того, подобная игра может продолжаться даже десятилетиями! Для того, чтобы закончить, один из вас должен выйти из игры. Перестаньте играть в эту игру, и он через какое-то время успокоится, поймет, что Вы не поддерживаете игру. Никто во взрослой жизни ни над кем не издевается. Или вы в конце концов прощаетесь. Не надо никуда от него ускользать! Скажите ему: «Когда будешь готов к взрослым отношениям – приходи».

«Почему мужчина не заплатил в ресторане и разозлился на то, что я хотела, чтобы оплатил он?»

Если он европеец, то это совершенно нормально. Если американец – это тоже нормально. С американцами дело поправимо, так как в глубине души это очень щедрые люди. Если же речь идет о русскоязычном человеке, то это странно. Очень часто это бывают мамочкины сынки, нарциссичные, правильные мальчики. На себя они щедры, на все остальное они жадничают. Мамы воспитывают их так: «С чего это ты, сынок, будешь платить за Любочку? Не надо, пусть Любочка сама платит!». Скорее всего, это мама промыла ему мозг. Мамы должны с детства прививать мальчику поведение, когда мальчик ухаживает за девочкой, открывает ей дверь, покупает мороженку.

У Вас, кстати, не упало либидо после встречи с ним? Это же так противно, так несвойственно для русского менталитета. Натуральное жлобство! Фраза: «Я не буду платить за тебя в ресторане» звучит жалко! Вы уверены, что это Ваш человек?! Ведь впоследствии это будет касаться много чего еще. Вариантов перевоспитания такого мужчины немного. Конечно, с годами можно слегка его отшлифовать, но в целом эти партнерские отношения так и будут фонить на протяжении всей супружеской жизни: «Ты за газ заплати, а я за электричество заплачу!»

«Я встречаюсь с троюродным братом, но об этом никто не знает. Это нормально?»

Это нормально. Конечно, деток, наверное, сразу заводить не стоит – сами понимаете, почему. Но встречаться с троюродным братом это вполне нормально.

«Влюбилась в друга парня. Что делать?»

Ну и что? Если этот друг отвечает Вам взаимностью, почему нет? Парень парню рознь! Если у Вас муж, дети и вы живете вместе 15 лет – это одна история. Если же это парень, с которым Вы встречаетесь две недели, это другая история. Насколько есть привязанность к парню и к его другу? Надо посмотреть, что за этим стоит. Может быть, Вы фантазируете у себя

в голове, что он – друг, что нельзя, что недоступно. Все фильмы о любви держатся на недоступности.

«В чем причина чрезмерной влюбчивости?»

Влюбчивость – это очень приятно, особенно творческим людям. Без влюбленности они не смогут написать никакой стих, написать музыку, написать картину. Им обязательно нужно влюбляться. Это нечто, что помогает человеку дышать, правильно и красиво творить. Это конституциональная особенность некоторых людей, определенная конструкция. Но такие люди очень часто страдают сердечными заболеваниями: он настолько исстрадался, что это оказалось для него мучительным. У некоторых влюбленность переходит в зависимость: они могут заходить в алкоголизм и наркоманию в попытке сбежать от излишних переживаний.

«Как перестать влюбляться в молодых парней? Мне 30 лет, и я для них старая».

30 лет – это подросток. Вы не старая даже для восемнадцатилетних. Веселитесь, куролесьте, любите, целуйтесь, занимайтесь сексом, сходите с ума! 30 лет – это просто божественный возраст. Вы еще маленькая девочка.

«Влюблена в своего босса. Что делать?»

Для начала определитесь с тем, чего Вы хотите. Если Вы намерены выйти замуж, знайте, что это делается легко. Девочка работает рядом с боссом бухгалтером или секретаршей, а потом выходит замуж и радостно рождает ему троих детей. (И это при том, что босс мог быть женат!) Подтверждений тому масса. Если Вы не хотите разбивать семью босса, то я буду рекомендовать одно. Если Вы готовы разбить чужую семью, то я буду рекомендовать совершенно другое. Когда вы задаете вопрос, пишите также, чего вы хотите.

«Зачем пишет бывший босс? До полноценных звонков, встреч и диалогов дело не доходит».

Дело в том, что у Вашего босса есть большая потребность встретиться. Очень хочется, но колется! Может быть, у него есть жена и тридцать три ребенка, и он опасается общественного осуждения. А возможно, он боится эмоций, ярких чувств по отношению к Вам. Вдруг ситуация выйдет из-под контроля? Вдруг Вы так его охомутаете, что он уйдет из семьи и женится на Вас? Чтобы этого не произошло, он пытается удерживать «змея» у себя в штанах, но чувства все равно испытывает. Поэтому и продолжает писать, не в силах успокоиться и совладать с собой. Вам должно это льстить! Мне бы это льстило...

«Как извиниться перед мужчиной за измену по глупости?»

В жизни нельзя извиняться ни за какие измены! Если у Вас был секс на стороне, забыли и пошли дальше. Если будете извиняться за измену, вторая половина никогда Вам этого не простит. Никогда! Даже если он скажет: «Любимая, признайся, я тебе все прощу!», это до конца дней останется ножом в его сердце. Поэтому ни в коем случае не нужно этого делать! Даже если Вы уже признались в измене, найдите момент, когда скажете: «Ты знаешь, я пошутила. Просто решила тебя проверить! Это была странная шутка, но мне очень хотелось посмотреть, как ты отреагируешь. Будешь ли ты ревновать? Будешь ли плакать? Бросишь? Я не знаю, что случилось и откуда это взялось, но я придумала эту историю!». Еще не поздно переиграть ситуацию, потому что человеку в глубине души тяжело жить с этим чувством. Он будет готов Вам поверить, он будет ждать эту ложь. Люди любят быть обманутыми: им так спокойнее.

«Стоит ли прощать измену по пьяни? Кается, делает предложение».

Дело в том, что своего мужчину Вы знаете гораздо лучше, чем я. Вы понимаете, с кем имеете дело. Это блядовитый «котик», который будет изменять постоянно, или задрот-анальник, забухавший на вечеринке и действительно изменивший по пьяни? Главным образом стоит

определиться, с кем конкретно мы имеем дело. Если это пьяный анальник, то можно с легкостью его простить, потому что следующая измена будет не скоро. Если это смазливый «котяра», то измены будут систематическими. Какая в этом случае срочность в свадьбе? Поживите так два-три года и посмотрите, что будет.

«Как доверять после измены, если уйти невозможно и не хочется?»

А зачем доверять человеку на все сто процентов? Мы и себе то доверять не можем, не то, что другим! Мы всегда понимаем: может изменить он, могу изменить я. Мы принимаем профилактические меры, чтобы не было измен, чтобы было меньше конфликтов, чтобы была приятная синхронизация с партнером, чтобы было о чем говорить, чтобы были общие интересы. Тогда фактор измены будет минимизироваться.

Когда в отношения приходят проблемы, что нам не о чем говорить, стало скучно, секс пресный, то вероятность измен возрастает.

«Почему людям так больно от измен?»

Психологи будут утверждать, что это связано с низкой самооценкой, эгоизмом, ревностью, но на самом деле это наши базовые инстинкты. Я сделала разбор сериала «Викинги», где очень доступно изложен вопрос «Почему мы боимся измен, почему мы ревнуем?». Потому что мы приматы, и если мой мужчина мне изменяет, это говорит о том, что я не в безопасности. Завтра на мое место придет другая девочка, которая беременна от моего мужа, и займет мою позицию, станет королевой. А я буду изгнана из рая как ненужная швабра со своими детьми. Я лишусь всего: и мужа, и положения, и денег, родственников, друзей, а мои дети лишаться отца!

Как бы сегодняшние биологи и генетики не пытались доказать отсутствие инстинктов, они совершенно точно существуют!

«Не хватает разврата. Моему парню 26 лет, а ведет себя как старый дед! Что делать?»

Скорее всего, ваш парень успокоился. Он думает, что Вы никуда не исчезнете, что всю жизнь будет такая привычная рутинная колея. Поэтому его нужно простимулировать, задать тонус. Может быть, Вы задержитесь на работе, придете домой с цветочками или с кем-нибудь попереписываетесь.

«Молодой человек постоянно работает и не уделяет мне время. Что делать?»

Дорогие мои пиявки! Чем больше Вы будете липнуть к своей второй половине, тем больше ему будет хотеться задерживаться на работе и пойти с пацанами посмотреть футбол. Умерьте свой пыл, придите в себя, отлепите свои щупальца! Переключите эти щупальца на себя и вспомните о том, что у Вас есть Вы, подруги, друзья, коллеги, родственники, любимое дело, бизнес, хобби. Я призываю Вас к трезвости! Не впадайте в эту одержимость, не вцепляйтесь мужчине в ногу. Негоже девушке так себя вести. Это очень нелицеприятно, некрасиво, когда девочка бежит за мужчиной! Найдите в себе внутренние силы включиться в свою реальность, которая у Вас тоже обязательно должна быть. И тогда Вы увидите, как молодой человек вдруг вспомнит про Вас: «А чего это Олеська мне не звонит? Обычно без конца названивает, а сейчас пропала куда-то...». Только тогда у него появится пространство, чтобы объявиться и сделать шаги в Вашу сторону.

«Как заставить мужчину чаще обнимать и целовать меня? Говорила, просила – бесполезно».

Фразу «заставить» нужно пересмотреть. Его не надо заставлять, его нужно легонечко побуждать. Молодой человек может не иметь тактильного опыта. Мама с папой никогда не обнимали сына, и сейчас для него это нечто странное и пугающее. Когда мужчину обнимают, он каменеет и даже не может пошевелиться! А еще есть люди, которые не

терпят прикосновений. Будучи детьми, они росли в таком жутком эмоциональном холоде и голоде, что совершенно не понимают объятий.

Поэтому потихонечку сами начинайте его обнимать, как затравленного ребенка. Подошли – поцеловали, прошли мимо – обняли и сказали: «Какой ты у меня красивый!», «Как тебя хорошо подстригли!», «Какой у тебя свитерок приятный!» и погладили плечу. Потихонечку приучайте человека к этому, и постепенно, раз за разом делайте небольшую депривацию: шаг в сторону, оставить без объятий и потом опять начать обнимать. Тогда он поймет разницу между теплом, лаской и их отсутствием.

«Как рассказать мужчине, что я сидела в тюрьме?»

Ну скажите мне, какая необходимость рассказывать мужчине, что Вы сидели в тюрьме? Что Вам это даст? Вероятно, Вы чего-то опасаетесь, и то, чего Вы опасаетесь, имеет место быть. Наверняка Вы ждете, что он подумает: «Зачем мне эта женщина? А если она опять в тюрьму попадет? Ну ладно, не буду ломать себе жизнь. Лучше найду себе красивую, «белую» девочку!». Поэтому не надо рассказывать. Если эта информация где-то всплывет, скажете, что случилось недоразумение и выдайте заранее подготовленную легенду.

«Как сказать партнеру о своей болезни?»

Во-первых, болезни бывают очень разные. ВИЧ, подагра, хронический пиелонефрит – о какой болезни идет речь? Девушкам не стоит рассказывать о женских проблемах: удалили матку, удалили трубы, удалили что-то еще. Как правило, мужчин это дико пугает! Не нужно им знать нюансы, что там в этой матке, какие трубы, проходимость этих труб и все в таком контексте. Просто скажите, что есть некоторые трудности, которые нужно полечить. Тем более, что одну и ту же информацию можно преподнести по-разному. Можно сказать: «У меня СПИД, я умираю, умираю!», а можно сказать: «Знаешь, у меня вирус иммунодефицита человека, и это вообще не страшно. Вирусная нагрузка у меня нулевая, так что с этим можно спокойно жить и рожать детей. Все

в порядке, абсолютно». Можно драматизировать, рассказать в самых ярких красках, как Вы будете покрываться какими-то лимфоузлами и разлагаться заживо. А можно преподнести это так: «Ой, сейчас всё-таки новые технологии, все так легко. Вообще даже не парься, не заморачивайся!». То, как Вы преподносите информацию – очень важно. Если есть возможность не рассказывать про болезнь, то и не надо рассказывать. Зачем это надо? Кому?

«Мне скоро исполняется 18 лет. Парень настаивает на свадьбе. Как отговорить его, не испортив отношения?»

Он влюбился, не хочет потерять Вас и намерен за столбить за собой место. Он хочет получить блага семейной жизни, но не отдает себе отчет в том, что хочет сделать, по дурости. Он ошибается и впоследствии очень сильно об этом пожалеет! **Вот почему нужно из всех сил внушить молодому человеку, что свадьба нужна не ему, а Вам.** Внушить и показать, насколько это ему не нужно. Показать, что штамп тяготит. Штамп может изменить прелесть и вкус страстных отношений, налагает дикие ненужные обязательства, может стать источником ненужных проблем. В общем, найти огромное количество минусов брака и огромное количество плюсов свободной жизни: «Энергетически ты будешь чувствовать себя гораздо свободнее, если этого долбаного штампа у тебя не будет!»

«Мне 21 год, живу с парнем. Хочу уехать учиться в другую страну, но не знаю, как ему об этом сказать. Как уехать?»

Если молодой человек Вам дорог, то Вы можете уехать вместе. Объясните ему, что он тоже мог бы развиваться в другой стране. Скажите, что Вы хотите уехать с ним в сказочную страну Америку, где он тоже мог бы куда-то поступить, работать. Если молодой человек не хочет уезжать из России, Вы можете сказать ему: «Я уеду на несколько месяцев, чтобы выучить английский язык». Постепенное дистанцирование и переписки помогут многое прояснить в ваших отношениях. Возможно, он поймет, что хочет к Вам, и приедет. Или Вы поймете, что он Вам больше не нужен. Вы не просто бросаете своего любимого, а уезжаете на

месяц учить английский язык. Постепенное дистанцирование менее болезненно.

Если он Вам не нужен, то вопрос исчерпан. Он успеет найти себе другую девочку. В чем проблема?

«Наврала молодому человеку, что я девственница. Теперь мучает совесть. Стоит ли признаваться? Встречаемся три года»

Конечно, не стоит, потому что нереально понять, девственница девушка или нет. Если секс проходит спокойно, без истерик, подготовленным образом, никакой крови в идеале быть не должно. Девственная плева может вообще отсутствовать. Но если она есть, можно аккуратно ее растянуть.

Весь Кавказ, который меня слушает, обращаюсь к вам! Кровь на постели означает лишь жестокий половой акт. Это был совершенно необразованный мужчина, не умеющий вести себя в постели. Он все сделал все жестоко, очень грубо, это было практически как насилие.

Молодой человек не забудет Ваш обман и будет напоминать о нем постоянно. Вы будете жить с ним в течение пятидесяти лет, и после каждой выпивки он будет говорить Вам: «Ах, ты, сволочь! Как ты могла?!». Не бывает такого, чтобы человек сказал: «Я прожил эту боль». Это останется ножом в его сердце навсегда. Мужчины ревнуют к прошлому.

Задайте себе вопросы: «Может, я хочу включить какую-то сексуальную игру? Может, за три года чувства слегка остыли, и теперь я хочу, чтобы началась драма и чувства вспыхнули вновь? Что я хочу от этого получить?».

«Какими должны быть мои действия, если мне постоянно врет мой мужчина?»

Вы должны понять, что провоцируете это сами. Вы оказываете некое воздействие, давление, что мужчина не ощущает себя свободным. Он не может делать то, что он хочет. Если Вы его продолжите продавливать, то заметите, что вскоре Вам начнут врать дети, подруги, сослуживцы.

Нужно проследить, где и в каком месте Вы это делаете.

«Нужно ли отвечать на вопросы мужчины о том, где я, как я, с кем я или создавать интригу?»

Подозреваю, что если Вы задаете этот вопрос, то, скорее всего, чувствуете холодок в отношениях. Если у мужчины нет к Вам интереса, если он слишком успокоился, то лучше создавать интригу. Если мужчина – ненормальный и ревнивый психопат, который дышит Вам в спину и никуда Вас не отпускает, то зачем лишний раз создавать скандалы, драки и неясности? Нужно ориентироваться непосредственно на ситуацию.

«Парень лезет в телефон, пытается читать мои смс. Что делать?»

Это ваша сексуальная игра. Если бы телефон лежал без пин-кода в открытом месте, то он бы туда не лез. Он бы один раз посмотрел, второй раз, увидел бы, что Вы с Галей обсуждаете борщ и ему бы стало неинтересно. Значит Вы делаете вид, что с кем-то переписываетесь и таким образом приглашаете своего парня к игре: «Поревнуй меня, котик, поревнуй!» Поэтому здесь нужно спросить Вас: «Зачем Вы держите его на крючке?».

«Что делать, если постоянно ревнуешь?»

Ревность сильно будоражит, придает огоньку и усиливает страсть к объекту. Совсем взять и убрать ревность – это невкусно. Без нее тоже неинтересно! Но чтобы ревность не была мучительной, лучше переключить свое внимание на другие объекты. Немного разбавляйте: чтобы не ревновать одну подругу к другой, сделайте так, чтобы подруг было больше. То же самое с мужчинами. Если Вы ревнуете маму, то найдите возрастных женщин или родственниц, с которыми будете дружить. Переключайтесь!

Корни ревности идут от животного начала, поэтому здесь нельзя говорить исключительно о низкой самооценке. К примеру, восточные люди безумно ревнивы!

«Молодой человек постоянно напоминает мне бывшего, мотает нервы и ревнует. Как быть?»

На самом деле это Ваша сексуальная игра. Вы немного его травите, и он играет в эту игру, потому что возбуждается. Не хочу сказать, что он куколд – мужчина, который любит подсасывать сперму у другого чужого мужчины – но это очень близко. Пока он не готов в этом признаться, но ревность запускает в нем сексуальные переживания. Очень часто можно отследить, как после семейной драки наступает фееричный секс. Поревновал, поревновал, и в качестве примирения между Вами происходит яркий-яркий, страстный интимный процесс.

Но в этих отношениях женщина чувствует себя какой-то шлюхой, грязной, недостойной своего избранника. Будто он весь такой правильный, порядочный, будет искать другую хорошую девушку и далее по списку. Вот такая интересная игра: пусть и не слишком разрушительная, но все же довольно изматывающая.

С молодым человеком можно побеседовать на эту тему, задать ему следующие вопросы: «Что происходит между нами? Почему ты предлагаешь это все обсуждать? Может быть, тебя это как-то будоражит?» В противном случае, он и сам не будет осознавать, как подтолкнет Вас на измену, а в дальнейшем на признание. Он нуждается в том, чтобы испытывать вновь и вновь эту обиду, эту злость, этот комок ярких чувств. Часто это происходит с мальчиками, которые слышали родительский секс. Когда-то в детстве он слышал, как мамочка с папой где-то рядом занимаются любовью, и испытывал похожие чувства: «Мама – грязная тварь, шлюха, мама охает и ахает. Как она могла!» Эти парадоксальные эмоции дико его будоражили: и в писечке, и в животике ему что-то щекотило, принося одновременно и радость, и мучение.

«Как избавиться от навязчивых мыслей о человеке и что они значат?»

Думать о человеке очень приятно, согласитесь! Это целое кино, которое ты крутишь у себя в голове: представляешь встречи, диалоги, создаешь ваш мир только с ним. Фантазия насыщает тебя всем тем, чего нет у тебя в реальной жизни. По какой-то причине ты не можешь создать это в реальной жизни. Ты чего-то боишься или не хочешь брать ответственность, поэтому начинаешь компенсировать реальность в своих фантазиях. Здесь есть капелька мучения, однако взять и лишить себя такого удовольствия тоже не хочется.

Если навязчивые мысли стали слишком мучительны, то стоит рассредоточить свое внимание.

а) У Вас не должно быть свободного времени на мысли. Вам нужно заняться тем, что будет вырабатывать адреналин – к примеру, сделать презентацию или толкнуть речь. В такой момент Вы не сможете думать о любовных делах. Вы не сможете думать о своем любимом мужчине, когда будете ехать на лыжах с высокой горы или прыгать с парашютом. Это все то, что возвращает Ваш ум в здесь и теперь, а не там и тогда. Прописывайте каждую свою минуту, чтобы не было времени думать.

б) Сосредоточьте свое внимание на других мужчинах. Чтобы Вас все время окружали мужчины: врач-мужчина, преподаватель-мужчина, тренер-мужчина. Иницилируйте встречи, пусть и дружеские.

«Как справиться с тем, что любимая женщина втайне вышла замуж за другого?»

Я не знаю предысторию с этой женщиной, но могу сказать одно: не попадайтесь в ловушку под названием «она вышла замуж, забеременела и родила детей». Сейчас совершенно не важно, кто за кого вышел замуж, кто кому сколько родил детей, да хоть двести детей родили. Люди сходятся-расходятся, разлюбил-полюбил, ушел-изменил. Будьте свободнее! Пусть ее замужество для Вас ровным счетом ничего не значит. То, что она вышла замуж, еще ни о чем не говорит.

«Не могу забыть бывшего. Что делать?»

Самый эффективный метод – найти другого человека. Если другого человека не найти, то других мужчин должно быть очень много. Даже если они Вас очень раздражают. Их количество будет снижать печаль. Вы будете отвлекаться и своего Сережечку подзабудете.

«Как вести себя при случайной встрече с бывшим? Бросил меня год назад, живет на соседней улице».

Здесь важно расставить границы, как у наркомана: «Что делать, когда я встречу на улице дилера? Что делать, когда мне позвонит мой друг-наркоман?». Здесь то же самое! К бывшему у Вас до сих пор есть эмоциональная привязанность, чувства, зависимость от него. Чтобы у Вас жопка не тряслась, все должно быть прописано как у наркомана подетально: что я буду делать? Отрепетируйте вашу встречу миллион раз со своей подругой, чтобы при встрече совершенно спокойно поздороваться: «Вовка, я так скучала». Абсолютно дружеская встреча. Чтобы и у Вовки не было напряжения, и у Вас. А потом скажите: «Вовка, я побежала, опаздываю: у меня стоматолог!» и убежали. Он не должен почувствовать, что Вы с ним не здороваетесь, трясетесь, у Вас глаза как у ослика. Он должен увидеть, что у Вас все нормально и зла на него не держите.

«Как настроить людей против подлого и трусливого бывшего? Хочу ему отомстить».

Если Вы пишете, что Ваш бывший подлый и трусливый, скорее всего, люди и так об этом знают и держат его на расстоянии.

А вообще самая лучшая месть бывшим – это стать безумно красивым, очень известным и омерзительно богатым. Поверьте, ни один бывший про Вас не забудет, если Вы достигнете высот! Однако помните, что это требует от Вас колоссального труда, сил, всех своих ресурсов. Вложиться в собственный бизнес, в свою личность, преуспеть до уровня небес – это довольно непросто, согласитесь!

Зато, когда Вы встретите во всей этой красе своего бывшего, он будет стоять такой несчастненький, а Вы скажете ему: «Ну что, козлик, купить тебе мороженку? А то ты весь такой несчастненький стоишь». Все бывшие выстроятся к Вам в очередь, кусая локти. А Вас уже не вернуть! Ну зачем Вам нужен этот жалкий гопник? Вам уже нужно будет что-то поприличнее. Это Вы раньше общались с задротиком – сейчас это не Ваш уровень.

«Снится бывший. Почему и что делать дальше?»

Наверное, Вы хотите услышать от меня, что бывший думает о Вас, поэтому и снится. Но это не так! Это значит, что бывший крутится у Вас в голове. Вы думаете: «Я его бросила, я ему что-то не сказала, не отомстила ему». Это незавершенный гештальт, который нужно закрыть либо с молодым человеком, либо с психологом, либо самостоятельно. Необходимо разгадать, что за ниточки вас держат.

«Как забыть человека?»

Безусловно, я могу сказать: «Давайте мы с Вами поработаем над Вашими психологическими проблемами, детскими травмами», но можно сделать все проще. Человека можно забыть, просто переключив внимание на другого человека! Если в Вашем окружении будет много мужчин, то хотите Вы того или нет, ваше внимание непременно рассредоточится. Вы будете получать внимание и комплименты со стороны мужчин и постепенно переключитесь. Правда-правда! Даже не думайте со мной спорить.

«Стоит ли поздравлять бывших с днем рождения и с другими праздниками?»

Можно, если хотите поддерживать отношения. Почему нет? Многие бывшие жены поддерживают связь с финансово успешными мужьями

«Как забыть бывшую девушку своего парня? Она давно не угрожает нашим отношениям».

Задайте себе вопрос: «Какие мои потребности закрывает бывшая девушка моего парня? Для чего я удерживаю эту страсть? Для чего я конкурирую с мнимой соперницей?». Вы увидите, что от нее очень много вторичной выгоды. Бывшие девушки парня стимулируют Вас испытывать к нему сексуальное влечение. Вы бессознательно удерживаете соперницу на стороне: она стимулирует Вас быть в тонусе, иметь внутренний спарринг и боевую готовность. Вам хочется продемонстрировать в социальных сетях свои успехи, показать, что Вы лучше. Молодой человек кажется более привлекательным: «Если он был нужен ей, значит, мне он нужен еще сильнее!»

«Почему парень общается с подругой, которая раньше нравилась ему как девушка?»

Бывает настолько дружелюбные мужчины, что они общаются со всеми своими бывшими без проблем. Он настолько легкий на подъем, что ни с кем не ссорится. Если там нет никакого подтекста, никакой любви, то можно расслабиться.

«Как перевести внимание того, кто мне нравится, на себя, если он все еще любит бывшую?»

Вам нужно тоже начать любить бывшего, чтобы он это видел и понимал. Да-да! Будьте хитрее, нужно все переиграть. Если Вы чувствуете, что от Вас ускользают, любят бывшую и не могут забыть, то не надо висеть у него на ноге. Наверное, Вам хочется это сделать, однако постарайтесь не вестись на эти импульсы. Поступайте точно так же, только делайте это по-хитрому и незаметненько. Об этих секретах я рассказываю в своем пятичасовом марафоне «Он и она», который Вы можете приобрести в записи на моем сайте <https://veronikastepanova.com/videos/marathons>.

Моя бабушка как-то влюбилась в одного преподавателя и сообщила об этом дедуле. А мой дедуля был настолько мудрым мужчиной, что каждый день спрашивал у нее: «Римма, ну как ты?». А бабушка отвечала:

«Сердце еще болит, Валентин, еще болит!». Со временем она стала отвечать, что ей уже лучше. Вот так по-мудрому советские люди вышли из этой ситуации.

«Ненавижу бывшего. Как его отпустить?»

Помимо ненависти к этому человеку, Вы испытываете спектр самых разных чувств. Если бы у Вас к нему не оставалось никакой другой привязанности, на ненависти Вы бы далеко не уехали. Если бы Вы сейчас были вовлечены в другого человека и Вам было бы с ним очень-очень хорошо, то, поверьте мне, Вы бы совершенно забыли про всех своих бывших, которые когда-либо были в Вашей жизни!

Но сегодня этого человека нет. Поэтому переместите свой ракурс внимания не на удержании гнева на бывшего, не на слежке за ним в соцсетях, а на социальную активность. Сегодня у Вас гольф, завтра винный клуб, финские бани, аквапарк. В субботу Вы встречаетесь с Ваней, а в четверг с Сережей. Должна быть активность, где мелькает множество потенциальных партнеров.

Не так давно я отдыхала в Завидово, где проходил чемпионат по троеборью, любительский спарринг. И что Вы думаете? Туда съехалось дикое количество богатых мужичков! Одни их велосипеды стоили от 2 миллионов рублей, при том, что один спортсмен привозил с собой 2-3 штуки. Столько двухметровых, богатых, спортивных мужчин я давно не видела! Вот куда нужно идти за своим любимым мужчиной. Пожалуйста, знакомьтесь, общайтесь! Кстати, в своих видеомарафонах по женско-мужским отношениям я рассказываю, где именно знакомиться с мужчинами.

«Постоянное желание доказать своему бывшему, что я не упала и все смогла. Как это остановить?»

В каком-то смысле эти желания прекрасны. Это отличное топливо и мотивация для побед! В определенный момент Вы уйдете вперед настолько далеко, что Ваш бывший останется в помойном ведре. Вот тогда-то Вас и отпустит! Не нужно пытаться это прижечь, погасить.

Иногда я даже призываю холить и разрачивать огонек под названием месть, чтобы она продолжала Вас подогревать. Иначе Вы расслабитесь в ситуации, когда некому нечего доказывать, и придете к тому, что Вас все устраивает. Хотя многие женщины уезжают в деревню, рожают детей, пекут пирожки и удовлетворяются колхозными радостями. И никакой тревоги!

«Что делать, если дико хочешь вернуть бывшего только из-за желания реванша?»

Это очень классный мотив для того, чтобы достигать успеха. Это идеальная почва. Нужно продемонстрировать успех и предложить ему дружеские отношения. Будьте уверены: в какой-то момент он обязательно к Вам подкатит.

Помните, как в сериале «Секс в большом городе» Кэрри решила сделать реванш бывшему, бросившему ее дважды? Она притащила его домой, получила оргазмы, а когда бывший захотел то же самое, ответила, что ей некогда, встала, отряхнулась и пошла. С того момента он начал ей названивать, разыскивать ее.

«Почему невыносима мысль, что бывший счастлив со своей новой пассией?»

Все мы – люди эгоистичные, думаем, лишь бы хорошо и спокойно было бы нам. Мысль о том, что бывший не оценил Вас по достоинству, что не сожалеет о расставании с Вами, что он разбогател, а не дай Бог женился, родил детей и просто счастлив отношениях со своей красавицей-женой младше Вас на 10 лет, просто невыносима! Гораздо приятнее знать, что бывший очень сильно страдал после разлуки, превратился в бомжа и ушел в монастырь, отрастив огромную длинную бороду.

«Как забыть уебка?»

На то он и уебонек, что его очень трудно забыть! Он застревает в жопе как гнида навсегда. Для того, чтобы быть незабываемым, нужно

изнасиловать сердце вхлам. Тогда ты будешь незабываемым! Мы не можем смириться с несправедливостью по отношению к нам, с обидой, не можем забыть внутреннюю злость, ревность, которую причинил нами этот уебок. Он может нас разрушить, понизив нам самооценку. И Вы пойдете чистить пятки или убирать мусор. А можете пойти от обратного: «Ах, ты, уебок! Я тебе покажу! Сейчас только сделаю это. Как буду только красивой! Как только буду звездой! Как заработаю свои миллионы! Будешь знать, уебок, как со мной вот так поступать». Этот уебок может сыграть очень продуктивную роль, не надо его срочно забывать. Ведь уебка легко забыть – достаточно заменить его вторым уебком.

«Почему мы продолжаем любить тех, кто нас отверг, унизил и оскорбил?»

Все пикаперские курсы построены именно на этом. Девочек там учат оскорблять и ускользать от мальчиков, а мальчиков учат тому же самому. То есть, если ты хочешь девочку в себя влюбить, то ее сначала нужно опустить. **Наша психика устроена таким образом, что все ускользающее нам интересно.** Нам всем присуще желание самоутвердиться и во что бы то ни стало выиграть соревнование с какой-то другой девочкой и выхватить нечто дефицитное. Когда тебе суют что-то в нос, ты их посылаешь. А когда нам говорят: «Нет, сумку Birkin не купишь так сразу. Надо подождать!», люди покупают полметра кожи за миллионы.

«Переспала с бывшим, у него есть девушка. Тянет к нему, но отношений не хочу. Как быть?»

Довольно противоречивая ситуация. Зачем Вы переспали с бывшим, если знали, что у него есть девушка? **У многих женщин есть потребность самоутвердиться,** доказав его девушке, что я лучше: «Хочу отомстить, побегай за мной! Да и вообще ты мне не нужен!» На данный момент это выглядит как сатисфакция, месть, расправа. В Вас много нерешенных внутренних процессов. Тут нужно поставить все точки над «и», расписав все «за» и «против».

«Расскажите про эмоционально незавершенные отношения».

Самый главный момент – это как будто бы Вы не высказались до конца, он как будто бы Вас не дослушал до конца. Вы носили обиду, что-то скрывали, пытались удержать и мысленно очень долго разговаривали с этим человеком. Вы хотели ему сказать о своих обидах, о его поступках. Это оставляет ощущение *незакрытого гештальта*, которое мучает нас на протяжении долгого-долгого времени.

Это может быть не только в отношениях с любимым человеком, но и в отношениях с близкими друзьями, с мамой. Есть ощущение, что не сделано что-то важное, и оно порождает тревогу. Человек всю свою жизнь будет стремиться к завершению. И пока он не закрыт, он тащит на себе это волнение, внутреннее беспокойство. По Гештальтской теории, таких незавершенных отношений очень-очень много: так и не доучились в университете, так и не купили дом своей мечты... Это оставляет Вас в некоторой фрустрации. Незавершенные важные отношения будут зиять в Вашей психической чаше, особенно если не появились другие интересные отношения. Вы всегда будете возвращаться к старому и вести диалоги, спорить с ним, доказывая что-то в своей голове. Оно так и будет зиять и будоражить Вас. Мозг в этом нуждается. Мозг получает порцию того, что не хватает в реальности, планируя это в своем воображении.

«Живем с молодым человеком полгода. Еще не сказал: «Люблю». Признаться ли первой?»

Во-первых, можно очень по-разному сказать: «Я тебя люблю». А во-вторых, имеет значение, кому именно Вы будете это говорить. Человеку с открытым сердцем, которому ты можешь доверять, можно признаться в любви. Такие мужчины есть! Но если напротив Вас нарциссичный ублюдок, хорошенечко подумайте. Нарциссичные ублюдки не понимают хорошего к ним отношения, не понимают искренних человеческих чувств. Они отлично умеют играть, подражать, изображать, поэтому с ними надо быть очень осторожным. В противном случае, после Вашего признания может наступить холодная пауза и потеря интереса.

Обратите внимание: Вы же не просто так боитесь признаться в любви! У этого страха есть некий *мотив*. Подумайте, что это за мотив? Если бы Вы были на месте своего мужчины, как бы отреагировали на слова любви?

«Как перестроить свободные отношения в серьезные?»

Это очень актуальная тема. Когда каждый начинает платить сам за себя, мы все больше и больше переходим в так называемые *партнерские отношения*. Возникает проблема, что никто никому ничего не должен, что хочу, то и делаю. Это упрощает жизнь, и вместе с тем забирает какую-то важную ее часть. Семья все-таки подразумевает серьезность и ответственность; в семье трудно представить свободные отношения, особенно если есть общие дети.

Для того, чтобы перевести свободные отношения в серьезные, нужно сделать так, чтобы свободные отношения перестали быть удобными для партнера. Они больше не должны его устраивать! А получается так, что Вы ему подыгрываете. Он понимает, что у него есть Леночка, Катенька и Дашенька, плюс еще и Вы. Зачем ему переходить в серьезные отношения, если он «владеет» всеми женщинами сразу? Он не должен чувствовать такого. Он должен понять, что теряет Вас! Кажется, Вы переключились на какого-то другого человека. У Вас намечается что-то серьезное: какая-то свадьба, рождение детей, карьерные перспективы, процветающий бизнес и все в таком контексте. А он остается со своими Катями и Дашами, которые в один момент вдруг перестают его интересоваться. Он начинает понимать, что для сохранения над Вами контроля ему придется перейти в ранг серьезных отношений. А сейчас Вы будто подыгрываете ему, убеждая себя: «Как здорово находиться в свободных отношениях! Полигамия – это замечательно! У меня есть то, что хочу я, и у тебя тоже есть то, что хочешь ты». Вы начинаете врать себе. Если копнуть чуть глубже, то Вам станет очень больно и тяжело. Я очень часто вижу это у феминистично настроенных девочек. У них есть небольшие дефекты, вследствие чего возникает *дисморфофобия*. Ей кажется, что никто, кроме Сереженьки, на нее не посмотрит, а Сереженьке нравятся свободные отношения.

Помните, как в сериале «Викинги» Бьерн женился на высокой, крупной женщине? Когда она была от него беременна, говорила ему: «Я знаю, что ты потрахиваешь другую девочку. Ничего страшного, я не ревнивая. Иди, веселись!». Она всячески выпроваживала любимого мужа к другой бабенке, а сама лежала и рыдала в кулачок. Она считала, что недостойна такого мужчины как Бьерн, ведь он – сын Рагнера, а она – непонятно кто.

«Как сделать так, чтобы молодой человек познакомил со своей семьей и друзьями?»

Обычно молодой человек не знакомит со своей семьей и друзьями, потому что не уверен, будет ли он с Вами жить, станете ли Вы его женой и нужны ли ему в принципе эти отношения. Он еще подумает, стоит ли брать «товар»! Так вот, чтобы убрать эти сомнения, Ваша цена должна возрасти. Вы должны однозначно стать ценностью для вашего избранника. А чтобы стать ценностью для другого человека, нужно стать ценностью для себя, как бы банально это не звучало. Что нужно делать? Совершенно эгоцентрично инвестируйте в себя: в свое тело, во внешность, в красивую одежду, в свой интеллект, в самые разные поездки, изучение языков, во все, что только можно. **Все мне, мне, мне! Весь шоколад и сливки льются только на меня!** Тогда я становлюсь бриллиантом в красивой оправе и приобретаю ценность прежде всего в собственных глазах. И в его глазах моя стоимость тоже возрастает! Для пущего эффекта можете исчезнуть из поля зрения, сделав вид, что у Вас есть более выгодные предложения. Как делают барыги? Они играют на этом: «Распродажа заканчивается, другие тоже хотят! Хватайте, а то не успеете!». И у всех тут же включаются инстинкты. Всем становится резко надо!

«Встречаемся уже год, и он не делает мне предложение. Пора ставить на нем крест?»

Если он не делает предложения, значит он не уверен. Если он не уверен, значит Вы его перекармливаете. Вас очень много, Вы в достатке. Нужно дать почувствовать ему, что Вы ему очень нужны. Важно себя ценить: «Я – бриллиант в платиновой оправе!» Начните очень сильно в себя

инвестировать, жить яркой и интересной жизнью, независимо от него. Станьте ценностью, прежде всего, для самой себя. Тогда Вы будете получать ценность в его глазах.

Не тратьте свои деньги на себя. Побуждайте его инвестировать в Вас! Мужчина обязательно должен вкладываться: своим временем, деньгами, подарками, поступками, советами. **Когда он вовлекается, это становится его детищем. Он уже не может позволить себе Вас упустить.**

«Как простить парня? Он не хочет делать мне предложение на протяжении семи лет».

А зачем его прощать? Раз Вы находитесь в этих отношениях так долго, значит, Вас все устраивает. Если он на Вас не женится, это говорит только об одном: ему это не нужно. Поэтому задайте себе вопрос: «Нужен ли Вам мужчина, которому это не нужно?». Человек хочет жениться, когда ему это очень нужно. Для него Вы не являетесь той ценностью. Какая это ценность? Вы – ценность, когда ему с Вами комфортно, он очень сильно Вас любит. Вы настолько красивы, что все его друзья открывают рты. Вы для него жемчужина, он чувствует, как ему сильно повезло! И ему нужно точно быть уверенным, что Вы – его, чтобы на Вас никто не позарился.

И если у Вас нет той гордости, чтобы послать его и пойти дальше, если все же хотите его на себе женить, то нужно повысить свою ценность. Вам нужно быть более свободной, богатой, красивой, желанной. Вокруг Вас должны крутиться самые разные люди. Эти вещи будут мгновенно считываться партнером, и Вы превратитесь для него в нечто более значимое и ценное. Теперь Вы для него – что-то, что не хочется потерять. Можно применять и такие фишки: «Любимый, ну подожди! Регулировать, когда мне приходить домой и улетать с подругами на отдых, может только муж. А пока я свободная женщина, могу много чего себе позволить!» И начинаете это себе тихонечко позволять. Это ввергнет в бешенство, он захочет это изменить! А как еще это изменить, кроме как оформить отношения?

«Что значит, если мужчина говорит: «Хочу быть с тобой, но не могу»? Мы 5 лет вместе»

Это манипуляция. Мужчина прекрасно понимает, что этой фразой держит Вас на крючке, поэтому нужно переиграть его и сделать то же самое. Только ярче. Дать ему понять, что Вы не готовы. Когда у человека все на блюде, он уже не понимает, хочет он это съесть или нет. А когда у него это забирают, ему вдруг становится резко надо. Поэтому Ваша задача – создать дефицит, будто Вы сейчас начнете исчезать. И тогда это не мужчина будет думать, жить ли со мной, а я буду думать, жить ли с ним!

«Почему спустя 5 лет отношений партнер не хочет переезжать от родителей?»

Если бы у меня была благополучная семья, я бы жила у них до 40 лет. Зачем нужна эта семейная жизнь, бесконечная стирка, глажка, уборка? Наверняка Ваш партнер живет на всем готовеньком: ему готовят, стирают, убирают. Так зачем ему брать за Вас ответственность, снимать жилье и тащить на себе эту ношу? Это же все неприятно. Намного легче и проще жить с родителями, поэтому партнер и не хочет переезжать. В этом я его очень хорошо понимаю!

Что сделать, чтобы он съехал? Вам нужно посмотреть пятичасовой марафон «Он и она». Там мы подробно обсуждаем эту тему.

«Что делать, если после двух лет отношений прошла эйфория?»

Химия уходит очень быстро, через год. Недавно смотрела интервью Ксении Собчак с бывшей женой актера Павла Прилучного на тему: «Можно ли увести из семьи мужчину?». Когда в паре кризис – а пары к этому обязательно приходят – это можно сравнить с цунами. Во время цунами объявляются мародеры, которые хапают чужое, потому что города нет возможности оправиться и контролировать ситуацию. Есть женщины, которые пользуются этой благодатной почвой – например, Виктория Лопырева, Ксения Собчак. Ты будто воровка выгадываешь удобный вариант и забираешь чужое.

Ксения Собчак сказала: «Увести мужчину из семьи невозможно». Возможно, если пара увязла в семейном кризисе. Ксения и Виторган тоже находились в кризисе, но она не захотела пройти со своим Виторганом этот кризис, обратившись к семейному терапевту. Его нужно было пройти, с этим нужно было работать. Гораздо проще выйти из кризиса и возбудиться на нового мужчину. Константин Богомолов был женат и у него также был кризис. То же самое произойдет и с Костиком: уйдет химия – придет новый человек.

Это к вопросу о том, нужно ли спасать отношения или нет? Если у Вас есть финансовые возможности менять своих мужей как Ксения Собчак, то пожалуйста. Если Вам не жалко своих детей, то пожалуйста! Можно делать так, как ты считаешь нужным – просто осознавай, что будет в дальнейшем.

«Узнала, что жена любовника на пятом месяце беременности. Противно аж до тошноты! Как это пережить?»

Пережить тяжело практически всем. Я не видела ни одну женщину, которая бы сказала: «От моего любимого человека беременная женщина, а мне все равно». Однако не каждая женщина будет в этом оставаться. Есть категория женщин, которая переступает эту боль, неприятные чувства, потому что, к примеру, мужчина ее содержит или она очень сильно любит этого мужчину. Ей тяжело от него отлепиться.

Вы принимаете для себя решение, хотите ли быть в жертвенной, мазохистичной позиции. Боль не пройдет. **О мужчине можно судить по его поступкам.** Если он уходил от нее, вероятно, уйдет и от Вас! Если Вы этого не хотите – постарайтесь переключить ракурс своего внимания в другую сторону. В идеале – уйти с головой в другие отношения, создавать семью со свободным человеком, рожать своих детей. Поверьте, когда Вы будете на пятом месяце беременности от своего мужчины, Вы просто забудете про предыдущего. Вы моментально переключитесь на свой животик на свою свадьбу, на свою собственную жизнь.

«Осветите, пожалуйста, вопрос о любви к женатому мужчине. Не могу объяснить подруге, что он вряд ли уйдет от жены к ней. А она влюбилась!»

А почему нет? Он может остаться с женой, а может и уйти. Люди сводятся-разводятся сколько угодно. Все может произойти! Это будет зависеть от Вашей подруги.

Намного интереснее здесь вот какой момент: а Вам-то что? Вы-то чего включились? Разоблачайте себя: что мной движет? Зависть? Ревность? Что со мной происходит, чего я хочу? Может быть, я мечтаю быть на месте этой прекрасной, богатой подруги? Или хочу, чтобы она любила меня больше, чем того мужчину? Очень полезно разоблачать себя в собственных мотивах. Я часто говорю подруге: «Ну ты же сейчас завидуешь!», а она отвечает мне: «Нет-нет-нет, я не завидую! Меня это просто раздражает!». И хотя моя подруга – психолог, она совершенно напрочь отказывается признавать свои чувства. Если Вы будете признавать свои чувства, то будете расти, прогрессировать в своем личностном развитии. Поэтому признайтесь прежде всего себе: «Да, я ревную! Да, я завидую! Да, да, да!».

«Как забыть женатого мужчину?»

Женатые дядьки бывают такие хорошенькими ухоженными, домашними. Как же в них не влюбиться?

Нужно сделать две вещи:

1. Задать себе вопрос: «Чем именно меня привлекает женатый человек?». Часто история повторяется: один женатый, второй, третий. Возможно, Вам приятно выиграть эстафету, особенно будет приятно, если выберут Вас. В детстве у меня была сестра, с которой я соперничала.
2. Переключиться на другого дядьку. Все мы нуждаемся любить кого-то. Дрочить просто так неинтересно! У женщин эмоции напрямую связаны с сексуальным влечением. Можете часто менять мужчин, к которым Ваше сердце испытывает нежные чувства – все равно это

Ваши проекции и фантазии. К данному женатому мужчине они не имеют никакого отношения.

«Как увести из семьи порядочного семьянина?»

Любого мужчину, порядочного и непорядочного, можно увести из семьи. Важно то, что Вы ему предоставляете. Будет ли ему выгодно с Вами? Будет ли ему с Вами спокойно? Базис – это безопасность. Если Вы предоставляете базис, он может уйти.

К примеру, если в финансовом плане Вы ничего из себя не представляете, то ему будет гораздо сложнее решиться на этот шаг. Вы для него будете просто смазливой девочкой, из-за которой придется платить алименты, оставить жене дом и разрушить карьеру в фирме, которой она управляет. Разве ему захочется пойти и заново все строить? Вряд ли! Но если он увидит, что Вы живете в Рублевке, будучи стабильной, перспективной, богатой женщиной – тогда да, он уйдет к Вам. **Помните, что мужчины, в отличие от женщин, всегда мыслят очень стратегически.**

«Боюсь успешных, красивых мужчин. Выбираю алкашей и наркоманов, хотя я не их уровня! Что со мной?»

Рядом с наркоманами и алкашами мы всегда можем самоутвердиться и чувствуем себя королевами. Мы нужны, мы любимы, полезны! Здесь непочатый край работы, непочатый край психотерапии.

Кстати, на заставке у подписчицы, которая задала этот вопрос, стоит героиня Марго Робби – наркоманка и социопатка из фильма «Джокер». Значит, это какая-то грань подписчицы, ее субличность. Она не просто так поставила эту заставку! Вероятно, отчасти девушка имеет какие-то социопатские потребности и не просто так выбирает наркоманов и алкашей.

«Почему я влюбилась в уголовника?»

Потому что уголовники – это социопаты, а социопаты – безумно харизматичные и сексуальные мужики. Не Вы одна влюбляетесь в уголовников! Таких женщин очень-очень много.

Недавно я смотрела сериал «Викинги» и думала: «Боже, это же натуральные уголовники, сборище социопатов!». Столько в них брутальности, мужской энергии, смелости, столько наслаждения чувством «здесь и сейчас», безбашенность, щедрости! Это и есть все то, что присуще уголовникам, поэтому я Вас прекрасно понимаю. Уголовники дают ощущение защищенности: они как будто всегда заступятся за Вас и перережут всем глотку, а Вы рядом с ним будете маленькой принцессой. Но по факту часто оказывается, что такой мужчина не может Вас защитить и превращается в абыюзера...

«Как влюбить в себя и привязать мужчину-нарцисса?»

Мужчина-нарцисс обожает любоваться собой и видеть в Ваших глазах, как он прекрасен. Он безумно любит, чтобы его послушали и сказали, что он самый умный. Если Вы слушаете его с открытым ртом, восхищаетесь и не перечите ему, он привязывается к Вам. Нарциссы нуждаются в том, чтобы рядом был теневой человек, который аплодирует ему и оттеняет Его Величество. Для него это как наркотик! Нарцисса нужно постоянно хвалить: «О, мой гений, мой король! Как же я раньше жила без тебя?! А расскажи мне это, а расскажи мне то! Ой, как здорово, как красиво!». У него формируется потребность быть выслушанным. Исключения составляют лишь перевернутые нарциссы, которые любят, когда их унижают словами: «Шваль, мразь, ублюдок!».

«Как подавить и подчинить себе авторитарного мужчину альфа-самца?»

Нужно сделать все, чтобы он продолжал находиться в иллюзии, что он самый главный альфа-самец, что он все пасет и контролирует, что он Ваш господин. Ваш голос должен быть тихим, вкрадчивым и родительским, чтобы он сам не понял, как пляшет под Вашу дудку. А

Ваша задача – быть у этого авторитарного человека *серым кардиналом*. А серый кардинал – это шея. Куда шея повернет, туда голова альфа-самца смотреть и будет. Развить такой талант подвластно не каждой женщине. Не каждая поймет, как это сделать! Но если Вы овладеете родительской техникой контакта с Вашим альфа-самцом, то у Вас очень даже получится его приструнить. Он, сам не ведая того, будет скакать под Вашу дудочку.

«Как жить с патологическим ревнивцем? Контролирует каждый мой шаг».

Во-первых, Вы не просто так выбрали патологического ревнивца. Без тотального контроля Вы не можете понять, что Вас любят. Если мужчина Вас не ревнует, то у Вас нет ощущения, что Вы действительно желанны, любимы и незаменимы. К тому же у ревности есть не только негативная сторона, но и обратная сторона, которая повышает Вашу самооценку.

Что же делать? Вы должны пресытить Вашего мужчину, накормив его с избытком. Начните сами ревновать его, контролировать, названивать ему по 33 раза в день, узнавать, когда он вернется. В общем, станьте навязчивой занозой! Тогда муж будет ревновать Вас значительно меньше.

«Как привлечь закрытого мужчину-интроверта?»

Нужно стать еще большим интровертом, чем он. Вообще, сами интроверты любят людей, которые ими управляют и развлекают их. Такие мужчины обычно выбирают себе в жены очень активную женщину, а сами становятся «домашним тапочком». Добавляйте побольше материнской энергии и заботы, говорите ему: «Так, Вовочка, сегодня идем гулять! Давай, садись, здесь тебе будет комфортнее. Посиди, посмотри телевизор». Рассказывайте смешные истории, развлекайте его, проявляйте какую-то инициативу и активность – интроверт только этого и ждет! Только имейте ввиду, что женщина-экстраверт может сожрать интроверта как Тузик грелку. Нужен ли Вам такой мужчина?

«По каким признакам можно понять, что пора бежать от мужчины, роняя тапки?»

Только по Вашим собственным ощущениям. Кому-то нравятся абьюзеры, кому-то – наркоманы, а кому-то – жадные анальники. Здесь нет определенного критерия.

«Как быстро распознать бабника и альфонса?»

Чаще всего, бабники очень активные, очень общительные, непоседливые, гипердружелюбные мужички. Не могу вспомнить ни одного мужчину, который был бы легким на подъем экстравертом, и при этом однолюбом. Нет, это «коты», которые везде затевают беседу и обхаживают женщин. В меньшей степени бабники – это анальники, потому что их сковывает страх. Они бы и рады это делать, но что-то внутри их сдерживает. Точно не бабники – «домашние тапочки», встревоженные невротики и «махровые» социофобы, которые дико всего боятся.

Что касается альфонсов, то в начале общения они ведут себя очень щедро: начинают спускать все деньги, красиво ухаживают. Но в какой-то момент могут запросто одолжить у Вас деньги со словами: «Давай мы тебе машину купим, давай тебе ремонт сделаем!». Альфонс как будто начинает очень сильно заботиться о Вас, тем самым умело усыпляя бдительность. Женщине кажется, что он заботливый, но на самом деле за этой заботой скрывается очень хитрая манипуляция. А еще на начальном этапе у альфонсов как будто бы отсутствует ревность: он может побуждать Вас оставаться жить с мужем, так как тот является для него источником материальных благ.

«Почему мужчины становятся бабниками?»

Все мужчины бабники. Исключение составляют лишь пугливые анальники, которые боятся женщин. Если мужчина гетеросексуальный, не чистой воды гомосексуалист, то он любит женщин. Что касается отъявленных бабников, то они, как правило, имеют низкую самооценку

и без конца самоутверждаются, пытаюсь доказать себе, что они еще огого.

«Можно ли простить парня, который ляпнул, что другая девушка красивее меня?»

Этот парень цепляет Вас тем, что сравнивает с другой девочкой. Он и будоражит тем, что злит Вас. **У страсти есть обратная сторона – ревность и обида.** Вы побуждаете его обесценивать Вас! Правда-правда. Если он перестанет это делать, Вы не будете так сильно его любить и проявлять эмоции. Если он будет хорошим, правильным мальчиком, то очень скоро станет Вам не нужен! Вот и спросите себя: «Зачем мне нужен человек, который меня обесценивает?».

«Молодой человек подарил подарок, который мне не понравился. Как отнестись к этому?»

В любом случае, нужно сказать: «Спасибо, мне так приятно!». Не надо его обижать! А в следующий раз Вы можете намекнуть о более подходящем подарке.

«Парень ничего не подарил на день рождения, даже цветов не принес! Как это воспринимать?»

Мальчика могли к этому просто не приучить. К примеру, моя мама никогда не справляла мой день рождения, и у меня нет ощущения, что кому-то нужно дарить подарки на день рождения. Когда мой муж спросил: «А почему ты мне ничего не даришь на день рождения?», я ответила: «Лучший твой подарочек, Коля, это я!».

Теперь Вы его женщина, и **Ваша задача – приучить его дарить подарки.** Нельзя пропустить этот эпизод, как будто ничего не было, но и обижаться тоже не стоит. Лучше сказать ему: «Котик, ты что? Мы должны обязательно купить мне подарок. А иначе знаешь, как я буду плакать? Мне будет так горько, так больно, так обидно! Я этого не переживу. Поэтому давай мы вместе пойдем и подарим мне на день рождения

подарок!». А после того, как Вам купили подарок, нужно обязательно похвастаться подругам, чтобы Боре было приятно: «Какой ты у меня молодец! Посмотрите, что мне Боренька подарил!». И в следующий раз Вы заранее напоминаете ему: «Боря, ты помнишь, что у меня завтра день рождения?». Приучаете его, у него этот день записан, и он к нему готовится.

«Мужчина не дарит подарки. Говорила напрямую, но он все так же жлобится. Что делать?»

Нужно его без конца хвалить, целовать в макушку, хвастать, хвастаться им перед всеми, демонстрировать бесконечную беспомощность, убедить жлоба, что дарить подарки нужно прежде всего для него. А еще нужно понимать, что этот жлоб не строит с Вами никаких перспектив и не собирается жить с Вами в будущем. Он думает: «Эта бабенка у меня проходная. Сейчас я перекантуюсь и полечу к другой своей зазнобе!» Он не собирается покупать ни стиральную машинку, ни мебель, ни кухню, потому что не собирается с Вами жить. Поэтому подумайте: не это ли лежит в основе?

С другой женщиной, с которой он соберется вместе жить, он будет пощедрее, потому что это все его: его квартира, его жена, его хозяйство. А та была проходная. С той проходной он мог жить Бог знает сколько лет, но всегда считал ее таковой.

«Мужчина оплачивает нам дорогие отели, водит в рестораны, но не дарит подарки. Что это такое?»

Он водит в отели не Вас – он водит в отели себя. Он приводит в рестораны не Вас, кормит этой едой не Вас – он кормит этой едой себя. А когда нужно потратиться на подарок, например, купить часы для Вас, то эти часы не для него, эти часы для Вас. Чувствуете разницу? Это мужская жадность. А веселить и баловать себя в ресторанах, возить в Бали или еще куда-то – он катает себя, любимого. **К его щедрости это не имеет отношения.** Вот и все!

«Как подтолкнуть мужчину к тому, чтобы он стал меня обеспечивать?»

Нужно демонстрировать беспомощность, просить, благодарить. Но помните: стремление быть на шее у мужа опасно и чревато последствиями, потому что мужчины имеют тенденцию исчезать. Совершенно нормально быть замужней и при этом уметь зарабатывать самостоятельно достойные деньги. На видеомарафоне «5 шагов у успеху» (<http://veronikastepanova.com/videos/marathons>) мы подробно обсуждаем эти нюансы.

«Почему парень в такси всегда садится спереди, а я сижу сзади в одиночестве?»

Если это происходит в начале отношений, он чувствует дискомфорт. Если он сядет назад, то ему придется разговаривать, целовать Вас, держать за ручку, развлекать Вас. Он явно стесняется.

Если вы в длительных отношениях, это означает, что **ему комфортно сидеть спереди: он контролирует ситуацию и чувствует себя мужиком**. Вообще, впереди сидеть интереснее! Ты и дорогу видишь, и музыку можешь переключить, и кондиционер настроить. У нас с мужем, кстати, именно так и происходит: Коленька садится вперед, а я – на заднее сиденье.

«Отношения на расстоянии – это возможно?»

Конечно можно! Люди это делают. Например, зэки годами поддерживают отношения и переписываются. В какой-то ситуации это может разрушить отношения. Например, когда отношения были в реальности и пришлось разъехаться. Вероятность того, что он встретит новую девочку на вахте, есть. У Вас тоже будут соблазны.

А бывает так, что вы познакомились в Интернете, виртуальные отношения длились годами, десятилетиями и прерваться в реальной жизни. Как только попытались жить совместной жизнью, все

развалилось. В Вашей голове витали сплошные фантазии, а у него – собственные проекции.

«Как перестать быть наивной и верить всему, что говорят мужчины?»

Самое главное – это понять человеческую природу. Дело в том, что в состоянии эйфории, влюбленности, эрекции, человек говорит совершенно искренне. Он правда в это верит! Он действительно думает, что вы поженитесь. Редко так бывает, что мужчина искусно врёт и строит планы, которые не собирается осуществлять. Люди бывают разные, в их жизни случаются разные обстоятельства. Вспомните себя – в какой-то момент Вы чего-то очень сильно хотели, а спустя время передумали.

«Верите ли в отношения, где мужчина младше женщины?»

Конечно! Майя Плисецкая всю жизнь прожила с мужем, который был младше ее на семь лет.

«Почему мужчины хотят поиметь меня и ничего больше?»

Вероятно, Вы для чего-то поставили эту первичную цель, начали это транслировать. Может быть, у Вас есть страхи, что Вы ему неинтересны как человек, а вдруг он увидит, что я такая-сякая. А тут я раз и юбочку коротенькую надела, улыбнулась, показываю мужчине, что я такая легкая, ветреная. Ответьте себе на вопрос: «Почему мне нужно скрывать свою глубину от мужчин?».

Во мне, например, мужчины не видели сексуального объекта. Им казалось, что я очень странная особа...

«Почему на одних женятся, а других используют в качестве «тряпочек для спермы?»

«Тряпочки для спермы» – это женщины, которые себя не ценят и женщины, которым нельзя доверять. Почему на роковых красотках не

женятся? Потому что мужчина не может ей доверять. Он не может оформить на нее свое имущество, счета, рожать детей вместе с ней, потому что непонятно, как оно выйдет в будущем. Многие мои клиентки-социопаточки безумно страдают от этого! Да, они могут вскружить голову мужчинам, но еще ни одного не довели до ЗАГСа. Им удалось разогнали в мужчинах чувства, но не серьезность намерений.

«Что делать, если девочка глупая, но я люблю ее и не хочу терять? Стоит ли начинать ее бить?»

Не надо бить девочку! Что это за дурость себе Вы надумали?! Меня вообще поражает домашнее насилие. Ну попробуй, найди мужика кавказской национальности, да покрупнее, и скажи ему что-нибудь жестокое! Слабо? Да в штаны наложишь сто сорок раз! Драчливые дядьки очень хорошо понимают, где можно включить психа и побить животных, стариков, детей и женщин.

«Как понять, что он – тот самый?»

Возьмем, к примеру, какую-нибудь примадонну. У этой примадонны было сто тридцать восемь мужей. С каждым из них у нее что-то прекрасное было, каждый писал ей стихи. Вот и ответьте мне на вопрос: «Какой из них был тем самым?». На тот момент был один «тот самый», через 10 лет стал другой. Поэтому нет никаких критериев, чтобы определить, кто «тот самый».

«Боюсь упустить лучшее, остановившись на одном мужчине. Что делать?»

Вот что нужно сделать:

1. Убрать идею «того самого». Тот самый может так и не прийти, по той причине, что не очень понятно, что Вы вкладываете в понятие «тот самый». Кто он? Тот, кто послан Богом? Он должен был увидеть Вас в определенный момент? Все это – наши бурные

фантазии. Если Вы будете смотреть на мужчину, как на огромную перспективу, то это будет очень сильно Вам мешать.

2. Просто разрешите себе наслаждаться настоящим.
3. Задайте себе вопросы: на данную секунду, на данный момент этот мужчина Вам нужен? Вкусно ли его обнимать, целовать? Дарит ли он подарки, ухаживает ли за Вами? Водит ли в рестораны? Предлагает ли совместную поездку? Устраивает ли Вас он сейчас в целом, без всяких ожиданий?

Если объявится другой мужчина, бросите этого. В чем проблема?

«Способны ли мужчины на искренние чувства?»

Все люди способны на самые разные чувства. Вызывать эти чувства могут самые разные факторы. Его любовь может вызывать Ваш красивый Porsche или отсутствие у Вас одной ноги. Ошибка многих людей, когда они думают: «Любовь – это когда он делает нечто такое...». Любовь – это просто чувство, определенное состояние. А что вызвало эту эмоцию, может быть в самых разных вариациях.

«У молодого человека сильная связь с сестрой: совместный отпуск, звонки по три раза в день. Это здорово?»

Такое часто бывает у близнецов. Они настолько не могут жить друг без друга, что не в состоянии расстаться. Они спали вместе, ходили в садик вместе, учились в одном классе. Если они – близнецы, то все в порядке.

Если они не близнецы – это удивительно.

1. Нужно поглубже изучить, что с ними происходит. Насколько близко они общаются?
2. Подумайте, почему именно этот мужчина привлек Вас? Какой Ваш собственный мотив в пребывании рядом с таким человеком? Почему именно это Вас будоражит?

«Где гулять с ребенком на выходные, чтобы встретить мужа и папу?»

Так Вы найдете только педофила, который срочно захочет погулять с Вашим ребенком и стать ему папочкой. Они только и мечтают об этом! Обычных мужчин наличие чужого ребенка пугает. Они не готовы брать на себя ответственность. На данном этапе ребенка нужно оставлять у бабушки. Не надо пугать мужчин. Особой привлекательности в Вашем ребенке нет, чтобы мужчина сходил с ума по нему. Нужно усыпить бдительность мужчин.

У обезьян четко видно: когда самец приходит в семью других обезьян, он убивает обезьян-самцов и детенышей, трахает свою самочку и рождает своих детей. Мужчины делали бы то же самое, только юридически не имеют на это прав. Но их побуждения похожи на побуждения приматов. Не нужно питать никаких иллюзий

«Мне 33 года, ни с кем не встречаюсь. Никто из мужчин не нравится. Даже внешне не цепляют! Что со мной?»

Вероятно, все дело в страхе. Когда ты чего-то боишься – боишься быть брошенной, боишься быть уязвленной, боишься разбитого сердца, предательства. Всякого рода страхи настолько закрывают твои глаза шорами, что ты искренне не замечаешь никого вокруг, будто их просто не существует. **Но как только придет психологическая готовность к отношениям, то объект сразу нарисуеться.** Из этого напрашивается вывод, что с Вашими страхами обязательно нужно поработать, если, конечно, Вы хотите красивую, интересную, наполненную отношениями жизнь.

«Молодой человек хочет в новом доме сделать две отдельные спальни. Почему?»

Желание спать отдельно – не очень хороший сигнал. Конечно, он мог насмотреться тренингов, рекомендующих отдельные спальни, но это маловероятно. Скорее всего, у него есть потребности, которые он хочет удовлетворять. Он хочет отдельно спать, о чем-то другом мечтать, хочет играть в компьютерные игры, переписываться с кем-то, болтать по

телефону, смотреть порнографию, мастурбировать. В любом случае, нет ни одного «за», которое могло бы Вам помочь.

Вы потихонечку превратитесь в соседей, поэтому ни в коем случае нельзя идти на поводу у всего этого. Более того, это яркий звоночек, что он не боится Вас потерять. Такого быть не должно. Ваш мужчина должен побаиваться Вас потерять. Вы должны представлять для него большую ценность. Он должен принимать за честь провести с Вами ночь.

Если он не собирается проводить с Вами ночь – это повод задуматься: 1) нужен ли Вам этот мужчина; 2) о том, что Вы немного неправильно себя ведете. Вы в слишком большой доступности, он пресытился и устал. Мужчине кажется, что Вы его немного «задушили». Мужчина должен все время испытывать чувство легкого голода. Конечно, когда ты долго живешь с партнером, хочется уйти в отдельную комнату, открыть окна и достать беруши. Однако нужно понимать, что это путь в никуда. Просто у вас должна быть большая кровать с двумя матрасами. Это должен быть настоящий сексодром! Можно постелить два отдельных одеяла или одно огромное. Но пара при этом должна находиться вместе. Они сродняются своими биоритмами, энергиями, и это помогает им идти в верном направлении.

«Парень предлагает пожить отдельно. Чем это чревато?»

Это действительно очень опасно. Я не рекомендую Вам этого делать! Когда парень предлагает жить отдельно, дело пахнет жареным. Вам нужно быть готовой к тому, что ваша пара распадется.

Однако в исключительных случаях, когда семейная пара проходит терапию и эту пару не спасти, я предлагаю им пожить отдельно. Если я понимаю, что они в любом случае разведутся, я предлагаю им следующее: «Ребята, давайте так. До момента, пока вы не подали заявление о том, что хотите развестись, вы поживете отдельно». Обычно такие пары выбирают срок в два месяца – этого достаточно, чтобы понять, нужны ли они друг другу. Они не ставят друг друга в известность, кто, с кем, когда и где встречаются, не звонят друг другу, не пишут, не трогают друг друга. И за это время они решают для себя, возвращаться в отношения или нет.

Возможно, кто-то поймет, как сильно тяготил его супруг, что он был вампиром, что болела из-за него, а сейчас она расцвела и помолодела. Теперь у нее есть время на все: и на бизнес, и на подруг, и на путешествия. Это ставит окончательную точку, чтобы развестись.

Или же наоборот: девушка понимает, что без него ей тяжело. Она не ценила его по достоинству, он столько значил для нее, так много сделал для нее. Она осталась без кормильца, без поддержки, без близкого человека. Ей не с кем разделить свои радости и горести. Дети редко видят папу. Женщина понимает, что хочет вернуться в отношения и продолжить жить дальше.

Но бывает так, что один хочет вернуться в семью, а другой нет. Чаще всего, когда пара разводится, кто-то настаивает на том, чтобы развестись или на том, чтобы пожить отдельно, а второму приходится соглашаться. Но это очень опасно, имейте ввиду.

Какие пары обычно с этим сталкиваются?

1. Молодые пары, которые очень рано поженились. Он не нагулялся, очень рано взял на себя ответственность за семью, и к 30 годам понял, что больше не может жить с ней. Он весь такой красивый, девочки на него падают, у него бизнес процветает, а он вынужден жить со своей Наташкой, на которой он женат уже много-много лет. С одной стороны, он понимает, что Наташенька – его любимый, близкий человек. Но, с другой стороны, он не хочет жить всю сознательную жизнь жить с этой женщиной.
2. Часто такое бывает, если в паре молодой мальчик и пожилая женщина. Он прекрасно прожил с ней 7-10 лет, а потом понял, что что-то упустил. Она научила его как заниматься сексом, как красиво ублажать женщину, как ухаживать за ней, как дарить подарки. Он вырос с этой женщиной, оперился и хочет улететь из этого гнезда, потому что жена выполняла роль матери.

Желание пожить отдельно возникает из ощущения, что ты что-то упустил. Мы с Николашей тоже около двух пожили отдельно. Поэтому надо понимать, что в Вашем случае это тоже не конец. Все еще может вырлиться в то русло, когда он поймет, что Вы – тот человек и продолжит

с Вами жить. Не отчаивайтесь! Действительно часто бывает так, что люди потом сходятся и дальше живут вместе.

«Когда наконец-то можно начать пукать при парне?»

Это, кстати, реальная проблема. Сначала можно начать с шутки: «Кто-то пернул! Это ты или я? Или вот тот дед?».

Семья

«Нужна ли любовь в браке?»

Любовь – это просто чувство, оно бывает самых разных оттенков. Это чувство возникает у нас в результате самых разных ситуаций. Если это яркая любовь с компонентом страсти, но основывается на обиде, боли. Почему мы и влюбляемся в тех, кто нас отвергает. В семейной жизни такого быть не должно, это безумно мучительно.

Любовь должна строиться на дружеской основе. Любовь с компонентом дружбы, уважения. Все должно быть стабильности. А там, где живет обида, ревность, злость, все очень нестабильно. Если Вы ориентируетесь на долгие отношения, то выбирайте стабильность, предсказуемость. Это немного скучновато, к этому нужно быть готовым. Сексуальный интерес, безусловно, может угасать. Нужно приобретать разные интересные игрушки, смотреть фильмы, разговаривать, стимулировать друг друга, придумывать истории, фантазировать.

Все эти бабочки, весь этот экстрим лучше находить в профессиональной деятельности: выйди на сцену, спой песню, получи аплодисменты. Сублимируйте. Дома этого не надо делать. Иначе будут скандалы, истерики.

«Всегда ли уходят чувства в браке?»

Они не сколько уходят, сколько трансформируются. Ведь семья – это живой организм, в котором постоянно бурлят какие-то процессы. От вас будет зависеть все: насколько Вы сотрудничаете? Насколько вы готовы что-либо делать друг для друга, а также для себя? Очень часто один партнер теряет интерес к другому, развивается один, а второй проседает.

«Выходить ли замуж за человека, на которого «не стоит»? Каковы последствия?»

А сам мужчина хороший? Когда человек хороший, трудно его хотеть. Мужчины хотят стервозных сук, а женщины – хулиганов. Нам всем нравится болезненное будоражащее веселье! Если у вашего мужчины огромное количество плюсов, можете сказать ему: «Давай ты немного побудешь гаденышем? Вот раз – и трубку не возьмешь! А потом раз – и поужинаешь с какой-то девушкой». Можете попросить его проявить садизм по отношению к Вам. Поверьте, Вы сразу начнете будоражиться от этого!

Когда ко мне приходят порядочные, правильные мальчики в пиджачках, я говорю им: «Послушай, никто тебя не будет хотеть в таком пиджачке, всего такого правильного! Быстро иди купи кожаную куртку, смени свой пердунский Volkswagen на последнюю Bentley, постригись покороче и отрасти себе щетину. А еще сходи на бокс – пусть тебе синяк кто-то поставит! – и разбей себе костяшки, ударив об стену. И когда придешь на встречу, не забудь сказать девчонке, что она разожралась как свинья!». Самые примитивные пикаперские штуки работают на удивление безотказно.

«Не хочется близости с мужем, раздражает. Как быть?»

Нужно проанализировать, почему возникло раздражение. Возможно, он перестал зарабатывать, стал слишком навязчивым, его стало очень много. И является ли именно Ваш муж источником раздражения? Может, у Вас появилась привязанность на стороне? Тогда свой партнер мгновенно начинает раздражать. Он сразу кажется некрасивым, неумелым, и писька у него вонючая, маленькая. Все у него не то! А вот Федя весь такой красивый, умный и все у него замечательно.

«Начинает бесить быт при совместной жизни в квартире. Что делать?»

Как только пара начинает жить семейной жизнью, очень-очень быстро приходит та самая мерзкая рутина, раздражающая всех. Что же делать?

1. Старайтесь как можно меньше сидеть дома. Вы чем-то заняты, мужчина чем-то занят. Вы проводите дома не так много времени. Вам есть, что рассказать друг другу о сегодняшнем дне. Рассказать о неприятностях, получить друг от друга поддержку.
2. Чем дольше люди находятся в одном помещении, тем выше нарастает их уровень напряжения. Люди взрываются и начинается драка. Ваша задача: минимизировать количество времени, проведенное в квартире. Вы по-отдельности занимаетесь своими делами. Если вы вместе, то вы где-то: в кино, в театре, в гостях. На выходных тоже не сидите дома.

«Муж не защищает меня в семейных ссорах с родней, молчит или сводит все к шутке. Что делать?»

Он не делает это потому, что не чувствует в Вас слабость, жертвенность. Каким-то образом Вы выдаете, что сами можете себя защитить. Он не чувствует, что нужно за Вас заступаться. Если бы Вы демонстрировали беспомощность, ему в большей степени захочется впрягаться за Вас. Беспомощные, женственные особы призывают своего партнера быть более мужественным, задиристым, решать вопросы самому. Манипулируйте, скажите ему: «Твоя мама столько мне наговорила!» и закатывайте слезы.

«Обожаю мужа, жизнь за него готова отдать, а снится бывший парень. Почему так?»

Я Вам объясню. Дело в том, что тот или иной человек удовлетворяют разные чувства, разные потребности. Как правило, мужей любят по-родственному, особенно если живут с ними много-много лет. Они не могут с ними расстаться, потому что это то же самое, что и расстаться с сыном, с братом, с отцом. Он Вам уже по крови, по душе близкий человек. Но при этом ты хочешь бабочек в животе, по которым успела соскучиться. Снятся бывшие, ведутся переписки с бывшими, потому что это приятные бабочки.

У большинства женщин жизнь делится на две части: ты живешь с мужем и испытываешь к нему очень сильную привязанность, любовь, уважение. Но со временем чувствуешь, что приходит сексуальная скука и бабочки улетают спустя сколько-то лет совместной жизни.

И тогда появляются бабочки к другим мальчикам, но при этом ты прекрасно понимаешь, где твое место в жизни. Ты расставляешь свои приоритеты, учишь систему собственных ценностей и понимаешь: вот это для меня важнее, это надежнее, сюда я делаю свои ставки.

Есть большая потребность в этих бабочках. И я уже миллион раз говорила, что бабочки можно получать в другом месте. В моих видеороликах мы разбирали фильм «Неверная», где главного героя играл Ричард Гир. Героиня страдала, потому что крайне тяжело совместить: ты проживаешь одну реальность с мужем, затем вторую с любовником. Жизнь делится на две реальности.

Но эта ситуация крайне мучительная, внутренний раздрой, бесконечное вранье. На вранье тебя подлавливают, контроль со стороны мужа. Жизнь превращается в ад. Это можно терпеть в 20 лет, но чем старше ты становишься, тем сложнее тебе выживать в этих любовных треугольниках. Если, конечно, муж не задротик в очках, который занят чтением газет и ему все равно, что происходит в его личной жизни. Такие семьи бывают, и там жена годами удачно держит любовника возле себя как второго мужа. Но лишь при том условии, что муж – домашний тапочек. Если же муж не домашний тапочек, если он Вас любит, вовлечен в Вас и заинтересован в семье, то он не позволит этому быть, усилив систему контроля и наблюдения. Ревности, скандалы, драки. В итоге это ни к чему хорошему не приведет. Поэтому я предлагаю это всегда переключить на публичные выступления. Если Вам очень хочется почувствовать бабочки, подготовьте очень красивый спич, сделайте анимацию. Выйдите на сцену, где сидит целый зал мужчин, которые хлопают Вам, задают какие-то вопросы. И Вы почувствуете, как Вы компенсировали эту потребность. Пусть будет много бабочек, много эмоций. Будет и страх, и, возможно, стыд. Очень схожее с бабочками, но при этом максимально безопасное и плюс прибыльное, эффективное занятие.

«Муж-итальянец – маленький сынок, психопат и нарцисс. Хочу сбежать от него в Питер. Что делать?»

Нужно ввести его в заблуждение: потихонечку-потихонечку задурить мужу мозг и сбежать.

«Безумно боюсь, что муж мне изменит. Никаких проявлений нет, а я уже извела себя. Что делать?»

Повод есть. Ревность не рождается из пустого места: она возникает от неуверенности в себе. Но повод не в том, что он Вам изменяет, а в том, что Вам недостаточно внимания. Если бы внимания со стороны мужа было бы достаточно, если бы Вы им наедались, то не изводили бы себя. Вы обделены, Вам нужно больше.

Что делать в таком случае?

1. Уберите лишнюю зацепку на мужа.
2. Выбирайте новых объектов (мужчин). Необязательно заниматься с ними сексом – просто рядом должны быть мужчины-коллеги, мужчины-тренеры, мужчины-друзья. Тогда со стороны Вашего мужа появится больше интереса.

«Как предотвратить педофилию со стороны мужа?»

Зачастую педофилы активизируются, когда жена отказывает им в сексе. Жене педофильчик противен, она чувствует, что он вонючий извращенец, и не хочет с ним заниматься сексом. Секс с ним странный: он лижет пятки, пыхтит, просит пукнуть ему в нос, сделать «золотой дождь», смотрит непонятные фильмы. Она дает все реже и реже, тем самым побуждая мужа все больше и больше заглядывать в комнатку к маленькой дочери.

Что делать?

Развестись. Педофилы очень часто бывают прекрасными отцами. Они любят детей самой разной любовью. Если Вы приняли решение остаться с этим человеком, то примите к сведению, что спермотоксикоз имеет

тенденцию выходить в извращенном виде. Если бы он был как следует оттраханный, такого бы не случилось. А когда яички разрываются – у него начинаются видение странных фантазий. Помните фильм «Американский пирог», у героя начинаются извращенные перверсивные фантазии относительно пирога?

«Стоит ли оставаться в семье ради детей?»

Здесь можете решить только Вы, однако помните одну очень важную вещь: «остаюсь в семье только ради детей» – это отговорка. Это самообман, ловушка! Дети вырастают, а Вы продолжаете жить с супругом дальше. Вы по какой-то причине хотите жить с этим человеком, потому что очень удобно, комфортно, безопасно. Сейчас не то время, чтобы терпеть все ради детей. Мало кто из них скажет Вам: «Спасибо!» за тотальное самоотречение. И опять же, отец отцу рознь, ситуация ситуации рознь. Нужно взвешивать все «за» и «против».

«Что делать, если муж ни в чем не дает мне проявлять инициативу?»

Не перекладывайте ответственность с себя на него. Возьмите ответственность на себя и задайте себе вопросы: «По какой причине я не хочу брать на себя инициативу, ответственность, проявлять активность? Почему мне удобно жить с человеком, который берет на себя ответственность? Почему я выбрала спрятаться за его спинку?». Вопрос прежде всего адресован не к нему, а к Вам.

«Как планировать траты денег в семье?»

Это важный вопрос. Экономия может тащить вас в бедность, нищету. Одного человека экономия загонит в нищету, так что он впоследствии будет жить в картонном домике. Вы будете зарабатывать все меньше и меньше. Напротив, излишние траты могут тащить вас в богатство. Когда человек замахивается на что-то большее: Мне нужен бизнес-класс! Мне мало маленького домика, мне нужен дом в пять этажей, огромный

роскошный замок! Траты, щедрые подарки, напротив, могут сделать человека богатым.

У каждого будет своя формула. Попробуйте найти свою! Есть категория людей, богатеющих на экономии, к примеру, хозяин Икеи. Я же замечаю, что моя удача любит десятинку. Мне нужно подарить, кому-то отправить деньги и тогда мне приходит все больше и больше. Возможно, это мои убеждения, но они работают! Когда я что-то теряю, понимаю, что это билет на уровень выше. Как жертва, с которой нужно было расстаться. Не жалеть, не держаться, отдать. Тогда хоп – и еще богаче стал!

«Может ли жадный мужик стать щедрым?»

Нет. Жадность – это врожденная конструкция, с которой люди не прощаются. Однако человек может быть более жадным в отношении одного человека и менее жадным в отношении другого. Он стойко понимает, что с этой женщиной жить не будет и не вкладывает в нее. А тут он понимает, что да, это его жена и он может на нее что-то оформить. Он понимает, что она до конца его дней как его мама, как родственница, и доверяет ей. Здесь вроде как эта жадность не проявляется. Жадность варьируется в отношениях с конкретными людьми.

«Как убедить мужа оформить машину на меня?»

Зачем Вам ведро, которое разобьется об первый столб и от него ничего не останется? Эта машина ровно через год упадет в цене в два раза и станет просто хламом. Коллекционируйте лучше земли, дома, квартиры!

А вообще, нежелание мужчины оформлять что-либо на Вас – недобрый знак. Это значит, что он косит лиловым глазом и до конца не верит в ваши отношения. В перспективе он не планирует строить с Вами будущее или не доверяет, полагая, что Вы исчезнете из его жизни.

«Есть ли смысл сохранять семью, когда в голове другой человек? Секса не было»

Чаши весов в такой ситуации распределяются неравномерно. У Вас очень большие надежды на отношения с другим мужчиной. Если в вашей семье есть маленькие дети, стоит сто тридцать три раза подумать.

Некоторые психологи говорят, что не нужно хотеть замуж – нужно хотеть влюбиться. Если так рассуждать, то мужчин будет очень много. Следования желанию влюбиться будут бесконечны: Вася, Андрей, Мишка – конца и края им не будет. «Нужно хотеть влюбиться» – нежизнеспособная фраза, за которой следует промискуитет или одиночество.

Построить всю семейную идеологию на желании испытывать щекотание, полет, бабочки в животе – это абсурд. Никто не говорит о том, что нужно просто замуж. Под семейными отношениями всегда подразумеваются нормальные, здоровые отношения, хороший секс. Никто не хочет выходить замуж за абыюзера, алкоголика или наркомана. Не нужно путать. Влюбиться – это испытать яркие эмоции. А испытывать яркие эмоции можно каждые полгода. Нужно хотеть найти своего человека, с которым тебе будет комфортно и интересно. И безусловно не должно быть противно. Это большая основа, чем эмоции. «Стерпится, слюбится», – как говорили бабушки. Я никогда не была влюблена в Николашу. Мне с ним комфортно и интересно. Свой человек – это большая редкость.

«Не нравится физиология мужа, форма ушей, как он спит. Я его не люблю?»

Не факт, что Вы его не любите. Скорее всего, по каким-то параметрам он Вас не устраивает – возможно, в сексуальном плане или финансовом плане. А самый вероятный вариант – мужчина ведет себя очень хорошо. Когда он правильный и предсказуемый, то непременно начинает подбешивать и раздражать. И уже начинаешь замечать все: как он пернул, куда носки положил, как спит. Можно даже взять и случайно ударить.

Если этот кривой-косой муж не пришел домой ночевать, Вы бы поняли, как сильно любите его уши, губы, глаза. Лишь бы спал дома, а не где-то!

«Как отомстить любовнице мужа?»

Есть ли смысл бороться со следствием, когда нужно устранять причину? Любовниц может быть бесконечное количество. Бессмысленно бороться с любовницами! Более того, если будете выяснять отношения с любовницей, то Вы поднимите ценность своего мужа перед любовницей. Ваш муж станет для нее гораздо интереснее, и она еще больше раззадорится. Поэтому ни в коем случае не трогайте женщин! Нужно мстить не любовнице, а выяснить отношения с мужем, пообщаться с ним, походить на индивидуальную терапию, отследить пробелы в ваших отношениях. Может быть, вы уже давно вместе, и вам это приелось.

«Почему я не могу называть мужа по имени?»

Это стойкая привычка, связанная с определенными защитными механизмами. Когда я называю мужа по имени, у нас немного другие отношения. Мы можем сблизиться или, напротив, отдалиться. Возможно, появляется еще не изученная нами грань. Имя как взаимодействие с чем-то взрослым и живым.

Дети, наоборот, очень часто выбирают имена родителей или бабушек. Это происходит оттого, что бабушка не хочет быть старой бабкой-пердуньей. Но в данном случае не формируется правильной привязанности между внуком и бабушкой. То же самое происходит с мамой: ребенок не воспринимает маму как маму – мама не воспринимает ребенка как ребенка.

Задайте себе вопрос: «Что мне дает наличие имени? Что начинает происходить? Почему имя меня отталкивает и пугает?». Если хотите перейти потихоньку на имя, нужно ломать себя. Вы же наверняка знаете, как ему нравится, чтобы его звали. Не Владимир, а Володенька, например. Когда Вы в 25-ый раз назовете его «Володенькой», все пойдет как по маслу.

«Не могу принять детей мужа от прошлого брака. Ревную аж до тошноты! Что делать?»

Для того, чтобы принять его детей, нужно будет сближаться. В противном случае, когда они остаются где-то очень далеко, они фонят еще сильнее, напоминают о себе еще сильнее. Ненависть и ревность будут разрастаться, нежели если Вы будете с ними дружить. А чтобы с ними дружить, нужно проводить с ними больше времени. Я, казалось бы, говорю невозможные вещи, и все-таки, постарайтесь приглядеться к ним. Это же люди. У них есть что-то, за что их можно любить, они чем-то могут быть интересными. Я призываю Вас пытаться подружиться с ними, найти общие точки соприкосновения, общие интересы. Едем к этим детям, вместе готовим, лепим, рисуем. **Самый простой способ убрать врага – это сделать его другом.**

«С чем связана мода мужчин не жениться? Почему мужчины бояться брака? Должна ли женщина направлять и подталкивать партнера или нужно уходить?»

Сложно сказать, нужно ли уходить. Возможно, не все потеряно!

Почему мужчина не хочет жениться?

- Это финансовая ответственность, которая ляжет на его на плечи;
- При разводе ему нужно будет «отпилить» половину имущества, а он считает, что заработал все сам;
- Мужчинам никогда не поздно жениться. Если у женщины тикают часики, то у мужчины они не тикают никогда, даже в 80 лет. У женщин репродуктивный возраст 20-40 лет, у мужчин значительно дольше. Мужчины не стареют: целлюлит и морщины для них не столь критичны.

Все то, что он хочет получить, мужчина может получить и без брака.

«Стоит ли бросать мужчину, который меня бьет?»

Несмотря на то, что все кричат: «Руки в ноги и бегом от такого мужа», это очень поверхностное решение. Убежать Вы успеете всегда.

Есть более глубокая тема: Вы провоцируете насилие над собой своей жертвенной частью через зашуганный взгляд, через осунувшуюся осанку, походу. Вы транслируете нечто, чем провоцируете этот удар. Если Вы замените мужа, но оставите в себе «жертву», то и последующие мужья будут Вас бить, а дети будут измываться над Вами, когда вырастут. Прежде всего, разберитесь со своей внутренней жертвой.

Я вспоминаю одну ситуацию: я проводила групповую психотерапию с наркоманами, где мы разыгрывали одну сцену. Я была в роли жены пациента – он входил в комнату, а я ждала его. Мне захотелось поднять на него голос: его виноватые глазки и сутулость провоцировали меня на нападение.

«Мой двоюродный брат – мой любовник. Сможем ли мы быть семьей?»

Конечно сможете. Только вот вероятность того, что у Вас или у Вашего ребенка родится уродец, велика. С точки зрения потомства этот союз не очень хорош: дети получаются некрасивыми. Кровь нужно мешать! Вот у меня папа – чуваш, а мама – татарка. Посмотрите, какая я эффектная женщина! Очень хорошо, когда есть цыганская, украинская, еврейская, татарская кровь.

«Парень не работает уже полгода. Меня это ужасно раздражает! Что делать?»

Если Вы хотите продолжить отношения, то необходимо сделать его пребывание на Земле максимально некомфортным. Если Вы будете создавать ему безопасное, благостное пространство, кормить его, давать денег на дорогу, оплачивать мобильный телефон, то он у Вас еще полгода не будет работать, а потом еще полгода. Ничего хорошего из этого не выйдет! Вам кажется, что это во благо – помогать человеку в трудный момент, однако этот трудный момент уже затянулся. Поэтому можете сказать ему: «Ой, дорогой, у меня нет денег. Ты должен съехать к своей маме, потому что мы больше не можем оплачивать эту аренду. В холодильнике тоже пусто. У меня нет возможности дать тебе ничего. Поживи у мамы, а когда что-нибудь найдешь – приходи». Все! Когда

человек становится голодным, гайки закручиваются очень быстро. Он приходит здоровый от злости и понимает, что нужно срочно что-то предпринять.

«Сказала мужу, что бывший умер, чтобы тот не ревновал. Но это не так. Правильно ли я поступила?»

Здесь нет ответа «правильно» или «неправильно». Если Ваш муж не дикий ревнивец, который будет пробивать, умер ли Ваш бывший, то хорошо. Сказали и сказали. Чем бы дитя не тешилось, только бы не орало! Если Ваши слова пошли во благо семьи, то флаг Вам в руки.

«Как только муж начал твердить, что безумно меня любит, я моментально остыла. Что делать?»

В этом и есть человеческая сущность: человек становится ненужным, когда получаешь от него желаемое. Я понимаю, Вам тяжело, и все-таки, помните об этом. Ему-то приятно Вас целовать и обнимать, а Вы к этому оказались не готовы. Вас это начало пугать.

Попросите партнера поиграть с Вами в кошки-мышки. Чуть-чуть! Скажите ему: «Любимый, мне будет приятно понервничать, если ты вдруг задержишься на работе, не придешь ночевать или вовремя не поднимешь трубку. Это поднимет во мне особое сексуальное возбуждение, и я буду желать тебя с тройной силой». Тогда он поумерит свою прыть.

Зная о том, что чувства могут пройти, разрешите себе купаться в любви, скажите себе: «Да, я королева и достойна, чтобы все были у моих ног!» Человек в любой момент может разлюбить! Неизвестно, сколько еще времени уготовано нам получать его любовь.

«Когда пьем вместе с мужем, он начинает поднимать руку. Я это провоцирую? Когда выпиваю только я, а он нет, то этого не происходит»

Есть люди, у которых под воздействием алкоголя разгоняется агрессия – им вообще нельзя пить. И вместе с тем не на любой алкоголь разгоняется агрессия. К примеру, если мужчина пьет пиво, то может быть добрым как поросенок. А вот если он предпочитает крепкие напитки: водку, текилу, коньяк, то сразу становится агрессивным. По всей видимости, ваш мужчина подходит под раздел буйных. Для сравнения, бывают тихие алкаши – выпили и сразу спать пошли. Мой папа был тихим алкоголиком, а вот отчим, наоборот, был очень буйным: он долго не мог заснуть и всю ночь бил розетки. Он просил меня переворачивать стул и с разбегу ударять его стулом в живот, воображая себя Мухаммедом Али. Заставлял читать маму всю ночь, а потом шел блевать в туалет. Так что я знаю всю градацию алкашей, уж поверьте!

«Муж не переносит моего сына от другого брака. Помогите! Что делать?»

Важно посмотреть, что между ними происходит. Может быть это ревность, может, ребенок ему хамит или делает что-то неприятное. Вы в присутствии мужа сюсюкаетесь с ребенком, носитесь как курица с яйцом. Только представьте: у него дома живет десятилетний мужик. Ваш муж смотрит на ребенка как на соперника: для него это конкурент, которого нужно убрать. Поэтому здесь нужно прежде всего устранять причину. Нужно поговорить с мужем и выяснить, что именно его раздражает в ребенке, а затем предложить мужу изменить ситуацию, совместно решая проблему.

«Муж пригласил на танец другую женщину. Это нормально?»

Одна и та же ситуация может означать разные контексты.

- Ваш интеллигентный муж пригласил танцевать 65-летнюю засидевшуюся Галину Ивановну, и они потанцевали на расстоянии одного метра. Это одна история. Здесь нет причин для беспокойства.

(Хотя у моей подруги на свадьбе произошла интересная история: жених нажрался до такой степени, что закрылся в ванной со старой беззубой Тамарой Ивановной и целовался с ней в засос.)

- Муж поглядывает по сторонам, пасет красивую девочку и хочет с ней танцевать. Это уже другая история.

В каком контексте это происходит? Какими глазами мужчина смотрит на эту женщину? Как они танцуют? Здесь столько нюансов, что невозможно однозначно ответить на Ваш вопрос. Все зависит от конкретной истории.

«Не могу какать при муже. Из-за этого запор по три дня, пока он не пойдет куда-нибудь. Как быть?»

Это большая проблема у молодоженов, когда каждый изображает из себя принца и принцессу. Соответственно, нужно начинать расслабляться и перестать идеализировать себя. Старайтесь как можно больше говорить обо всем, ходить голыми, шутить на тему пукания, козявок и какашек. **Всю эту биологию нужно принимать.** Вы сами должны принять свою биологию, потому что, когда мы отрицаем собственную биологию, мы думаем, что и партнер не может это переносить. Не надо наделять его чем-то божественным.

«Что выбрать: карьеру или семью?»

Эти вещи нужно совмещать. Я же совмещаю, значит, и Вы сможете! Подробнее об этом я рассказываю на марафоне «5 шагов к успеху» (<http://veronikastepanova.com/videos/marathons>).

«Почему мужчина судится с бывшей?»

Обычно мужчина и женщина судятся по поводу ребенка. Крайне редко когда отцы любят детей до беспамятства. На самом деле, отцы любят своих детей через жен и, как правило, забывают про них после развода. Они забывают платить алименты, им наплевать на день рождения ребенка, наплевать на потребности ребенка, на учебу ребенка. Редкие

отцы всецело берут ответственность за ребенка – это скорее исключение, чем правило.

У моих знакомых муж бросил жену с тремя детьми, ушел к другой женщине, а через какое-то время начал выгонять бывшую жену с детьми из квартиры. Он будто бы забыл, что это его дети! Ему хочется заехать в эту квартиру со своей новой женой и родить ребенка.

У звездных семей такая же история. Посмотрите на Аршавина и Тарасова: у них женитьба, рождение ребенка, совместные фотосессии каждый раз воспринимаются как новая жизнь. Да вы своих детей от бывших жен воспитайте, поставьте на ноги! Но им упорно кажется, что каждый раз все будет по-другому. Им интересно, что происходит здесь и теперь. У мужчин нет никакой ответственности, обязанностей, инстинктов, отцовских чувств.

Возвращаясь к нашему вопросу, это действительно незавершенные отношения с бывшей женой. Он хочет наказать ее за что-то. Когда-то она его обидела, в чем-то перешла дорогу, и теперь он на нее злиться. А ребенок стал разменной монетой. Поэтому, девочки, у кого идут судебные разбирательства, имейте ввиду: это просто способ манипуляции со стороны мужчины. Не бойтесь, отдавайте ребенка папе! Более того, сами звоните и просите, чтобы он забрал ребенка на выходные. Звоните и говорите ему: «Валерочка, посиди, пожалуйста, с ребенком! Валерочка, купи ребенку лыжный костюм! Валерочка, съезди с ним на кружок!». Если Вы будете навязывать ему ребенка, то он, наоборот, будет от него отпихиваться. Если Вы будете драться за ребенка и выдергивать его из лап отца, то увидите, как цена ребенка в глазах отца сразу возрастет. Он будет бодаться за него сильнее, просто чтобы насолить Вам: «На, получи, получи!». На самом деле ребенок ему сто лет не нужен: он просто хочет сделать неприятненько Вам.

«У мужа бесплодие. ЭКО не помогло. Как смириться с тем, что у нас не будет своих детей?»

В сериале «Викинги» девушка Ивара Бескостного порезала ему руку, облизала ее и сказала: «Я от тебя забеременела». А у Ивара пися не работала. Несмотря на это, девушка его возводит в уровень Бога, хотя на

самом деле она забеременела от охранника. Ивар поверил! В такой ситуации мужчине жаждет быть обманутым. У него нет другого выхода, нет иного выбора – ему нужно оставить свое потомство. Ему ничего не остается, как только поверить словам девушки.

У Вас ситуация схожая. Вам нужно демонстрировать дикую печаль, чтобы он что-то предпринял. В противном случае, пара может распасться. Дать ему бразды правления, чтобы он искал донора в банках спермы, или какого-то друга. Чтобы он сам озаботился, чтобы он сам химичил как ученый в лаборатории. И тогда он не будет чувствовать, что был какой-то обман, что ему наставили рога. Он сам брал биологический материал, сам скрещивал. Не Вы ищете донора, а он должен этим озаботиться. Если он сам это слепит, то ревности не будет.

«Почему мне смешно, когда меня ругает муж?»

Когда человеку грустно, страшно, когда он обижен, то он начинает демонстрировать такой невротический смех, улыбку – странную, неадекватную защитную реакцию.

Это происходит только с мужем или с другими людьми тоже? Если и с другими людьми случается такая же история, то это реакция на стресс. Вы внушаете себе, что ничего серьезного не происходит и хотите разрядить обстановку.

Если это происходит только с мужем, то в момент, когда пытается Вас ругать, он выглядит очень смешным и нелепым.

«Муж захотел жить отдельно, хотя условия проживания были потрясающими! Почему так?»

Если мужчина проявляет желание жить отдельно, то это говорит о том, что Вы длительное время не хотели замечать чего-то очень важного. Вы носили розовые очки и постфактум кусаете себе локти, не в силах повлиять на ситуацию. Вы чуть-чуть опоздали. Скорее всего, у мужчины появляется кто-то третий, и он хочет получить право на сексуальную свободу, право на измену. Он хочет проводить больше времени с той

другой женщиной, но при этом устал Вас обманывать. Это происходит не из-за того, что ему не нравится квартира – ему не нравитесь Вы. Вам кажется, что все было хорошо: вы снимали шикарную квартиру, хорошо выглядели, готовили изысканные блюда, сосали писю. То, что Вы не хотите видеть реальность – Ваша ахиллесова пята.

Девочки, такого быть не должно! Вы должны преждевременно предотвратить такую ситуацию. Каким образом? Вы теряете интерес, это Вы предлагаете ему пожить отдельно, а не доводите ситуацию до унижительного, когда то же самое предлагают Вам. Не доводите до такого, что мужчина будет думать пожить ли ему отдельно или не пожить. Вы видите, что мужчина утратил интерес, постоянно задерживается, и сами предлагаете ему пожить отдельно или куда-то уезжаете, становитесь чем-то увлеченной. Тем самым Вы больше привлекаете его интерес, а не валяетесь у него в ногах со словами: «Останься, смотри, как тут хорошо».

«Похоже, то мой муж – абьюзер. Развестись не могу. Как с ним жить и какие приемы использовать?»

«Развестись не могу» – это на самом деле «развестись не хочу». Нужно зацепиться за вопрос «Почему я не хочу развестись?». Может быть, у Вас маленькие дети, или Вы хотите жить с мужем за границей. **Чем Вы провоцируете это насилие? Для чего Вам нужен его садизм?** В ответах кроется много причин, почему Ваш муж так себя ведет. Ведь, разведясь с Вам и начав жить с другой девочкой, он перестанет так делать.

Предлагаю Вам нарисовать цветовую схему. Например, начинается все хорошо (желтый, солнечный цвет), а потом нарастает напряжение (синий цвет), триггер – спусковой крючок (красный цвет). У абьюзера есть четко выработанная схема: сначала период, похожий на ПМС, когда тревога нарастает, затем переключение на гнев, драка и, наконец, разрядка. Ваша задача – отследить последовательность, нарисовать в деталях и в ярких цветных красках. Нужно проследить, почему случается срыв и какие у него закономерности.

На работе абьюзеры очень смирные, тихие жополизы, а дома они пытаются самоутвердиться за счет жертвы. И по какой-то причине Вы не

позволяете ему самоутвердиться, почувствовать себя мужчиной, поэтому он вынужденным образом начинает вести себя так. **Да, он виноват! Но я также призываю и Вас к персональной ответственности за абьюзинг.**

«Зачем я подталкиваю мужа к измене?»

У этого есть самые разные причины:

1. Можно изменять самой. Если я изменяла ранее, то можно не испытывать виновность, потому что мы квиты. Я его сейчас попачкаю, и он такой же будет испачканный как я. Я ему изменяла в свое время, теперь он мне изменяет. И я облегчилась, не испытываю никакого стыда и напряжения относительно данного вопроса.
2. Вы рассуждаете так: «Ага, он мне сейчас изменит и почувствует дикую-дикую виновность передо мной, постарается как-то выслужиться. Я могу просить нечто большее. Могу куда-то уехать, могу позволить себе большее, могу попросить подарки». Есть вторичная выгода.
3. Либи́до рухнуло, он меня не будоражил. Но когда он в руках другой женщины, я себе это представляю и поднимается мое влечение к нему. Когда он сам мне это расскажет, я моментально возбужусь!
4. Спровоцировать быстрее развод. Я не могу найти повод с ним развестись, а если он изменит – я с ним разведусь. Потому что я уже его не люблю, или потому что я чувствую, что он может меня бросить. А я не готова. Пусть лучше я сейчас сфорирую события, сделав их более быстрыми и скоростными.

Вот такие обычно вещи происходят, когда мы подталкиваем наших мужчин к измене. Тут интересно посмотреть, что конкретно у Вас стоит за желанием подтолкнуть мужа к измене.

«Если мужчина хочет много детей, о чем это говорит?»

Это не говорит о том, что он как-то дико любит детей и будет много с ними заниматься. Эти люди самоутверждаются за счет этого, предпочитают «многоженство», чтобы было много детей. Я мужик, мои яйца вон какие! Попытка быть бессмертным, почувствовать себя мужиком, муштровать, тренировать детей, почувствовать себя лидером. Если меня не уважали в школе, на работе, то мои дети будут смотреть мне в рот.

«Как принять факт, что у мужа было много женщин до меня?»

Если бы у Вашего мужа ранее не было этих женщин, то он бы Вас не будоражил. Он будоражит Вас своим прошлым. У него есть то, чем он может нравиться: большой член, харизма, чувство юмора, успехи. Посмотрите на него с другого ракурса! Было бы хуже, если бы Вы выбрали сорокалетнего очкарика, который живет с мамой.

«Муж подружился с моим бывшим. Зачем? Стоит ли запрещать или видеться?»

Очень часто люди дружат, чтобы убрать ревность, чтобы принять друг друга, чтобы сродниться. Муж хочет понять, что Ваш бывший – это обычный Костик, который ничем ему не угрожает.

«У меня все хорошо в личной жизни, но я все равно думаю, что есть кто-то лучше. Как успокоиться?»

Не надо успокаиваться. Надо думать, что в жизни может произойти много интересненького! Если Вы успокоились со своим Феденькой, то нет какого-то тонуса. У нас, у женщин, все время должен быть тонус нравиться всем вокруг. Ну а вдруг? А мало ли? Может быть у Вас будет второй, третий брак? И Ваш муж тоже должен быть в тонусе, что женушка может сдриснуть от него. Пусть думает, что он должен много зарабатывать, чтобы не потерять ее! Тем более, что периодическое

посматривание по сторонам может внести разнообразие в вашу сексуальную жизнь.

«Муж сказал, что не знает, любит ли он меня или нет. Что это?»

Это манипуляция: «Побегай за мной! Я хочу, чтобы ты меня любила, цеплялась за меня!» Надо делать то же самое: покажите, что Вы тоже не знаете, любите его Вы или нет.

Вообще, мужчина должен любить женщину больше, чем она его. Это мужчина должен бегать за Вами, а не наоборот! Женщина должна применять разные хитрости, чтобы мужчина бегал.

«Я замужем. Есть ребенок, есть муж, есть любовник – мой первый мужчина. Что делать?»

Радоваться. У других женщин ничего нет, а у Вас – все. Это же просто счастье! Можно еще одного любовника завести, потом еще одного.

«Вскрылась измена. Каковы мои действия?»

Измена измене рознь. Что предшествовало измене? Имеет смысл отталкиваться от конкретной ситуации. Далее Вы решаете для себя, можете ли принять измену и можете ли с партнером проработать эту ситуацию. Однако ни в коем случае не нужно пороть горячку, потому что можно нарубить дров. Какая бы не была ситуация, постарайтесь охладить свой ум, переждать, отойти в сторону, переключиться на себя и заняться своей жизнью. Не мешает также обзавестись большим количеством мужского окружения, чтобы чуть-чуть поднять свою самооценку. После измены мужчины женская самооценка мгновенно падает. Вам без конца должны говорить, что Вы очень красивая, хорошенькая. Помню, как Рома Желудь написал стих, как он полижет мне писю. Мне это было очень приятно, несмотря на то, что я не собираюсь с ним ничего иметь.

«Возможно ли влюбиться во второй раз в мужа или в жену?»

Это возможно, когда человек понимает, что он может сейчас потерять свою жену или уже потерял. Тогда вдруг он начинает кусать себе локти, отгрызать пятки, выдирать волосы, понимая, что ему срочно нужна его жена. Он не мог это оценить за 15-летнюю супружескую жизнь. Ему казалось, что так и должно быть, утратил интерес и влечение к жене. Но как только потерял ее, то опять в нее влюбился и давай за ней ухаживать. Много примеров, когда люди женятся и разводятся по многу раз.

Поэтому такими вещами стоит немного пользоваться, но не доводить это до абсурда, а держать на короткой дистанции, на коротком поводке. Ревность в малых дозах должна присутствовать. Как только запахло плесенью, сразу запускаем тяжелую артиллерию.

«Возможна ли жизнь после измены?»

Возникает несколько вопросов:

1. После какой измены?
2. Какая именно жизнь?

Если партнер изменял, влюбился, уходил и потом вернулся, то жизнь возможна. Вы можете жить, но как практика показывает, эта обида не рассасывается никогда. Ни разу не видела такой пары, в которой женщина сказала: «П-ф-ф-ф. Я его простила, нет ни капельки обиды. Ну подумаешь, он меня разлюбил и променял на Маринку, с кем не бывает!». Обида никуда не уходит. Жизнь продолжается или соседская (когда муж и жена живут в разных комнатах), или болезненная (со скандалами, с драками), или с какой-то психосоматикой (например, жена зашла в какую-то жуткую онкологию). Поэтому ни в коем случае не нужно говорить партнеру о том, что у Вас с кем-то когда-то что-то было. В этом нет никакой необходимости: это путь в никуда. Вы хотели облегчиться, а в итоге сделали только хуже.

«Не могу забыть бывшую любовницу мужа и наблюдаю за ней в соцсетях. Что мне от нее нужно?»

Интересно узнать, на что он повелся, чем она лучше меня, чем она отличается от меня: «Кто лучше: я или она? Я точно лучше? А вдруг она более умная? Он же ее когда-то выбрал! Это точно надо выяснить». В какой-то момент Вы пытаетесь на нее походить, и этот спарринг становится одержимостью!

- Одержимость может стать стимулом для развития;
- Одержимость может вызывать яркие эмоции;
- Одержимость подогревает сексуальный интерес к партнеру. Если моего Стасика кто-то хочет, я тоже будоражусь!

«Как заставить мужа похудеть?»

Вы куда-то можете исчезнуть: задержаться, не прийти ночевать, заставить его усомниться в том, что Вы – верная супруга. Он должен понервничать, потому что его жир – это распущенность. В какой-то момент он понял, что все уже нормально, что не нужно стараться, не нужно никого завоевывать. А Вы ему покажете, что не все нормально, что Вас надо продолжать завоевывать. Вот я такая вжик – и исчезла куда-то! Раз – и вышла с цветами из BMW, вся такая счастливая, что аж помада куда-то стерлась...

«Веду переписку втайне от мужа с иностранцем, мужу изменять не собираюсь. Это нормально?»

Сегодня изменять не собираетесь, но в какой-то момент ваша переписка может перерасти во что-то большее, захватить Вас. Переписки имеют последствия, но отказываться от них не хочется: это будоражит, веселит, это как вторая яркая жизнь, виртуальная мощная реальность, в которой тот мужчина прекрасен. Мужчина в переписке лучше, чем в жизни: он имеет возможность подумать прежде, чем написать Вам.

«Как понять, стоит ли жить с мужем дальше?»

Мужа ты не ценишь, когда ты его имеешь. Когда клиентки задают мне такой вопрос, я спрашиваю их: «Вот у тебя есть Вася и есть Петя, твой муж. Если понадобится, кому из них ты отдашь свою почку?». Отвечают, что Пете, хотя она сходила с ума по Васе. Но как только дело дошло до реальности, то отдают предпочтение мужьям.

«Муж потерял интерес после беременности. Что делать?»

Некоторые мужчины, особенно если были совместные роды, могут пережить. Не каждый мужчина может переварить, осознать, удержать эту сексуальную связь, потому что мужская психика организована более тонко. Они могут и в обморок хлопнуться, и проблеваться во время родов. Может возникнуть неприязнь, страх. Вагина ассоциируется с кишками, говном, кровью. Грудь, из которой течет молоко, как будто бы к сексу не имеет никакого отношения.

Для того, чтобы этого не происходило, имейте ввиду: не со всеми мужчинами можно рожать. После родов важно понять, что жизнь продолжается! Можно пригласить большое количество помощников, сходить спокойно в спортивный зал, баню, на маникюр, если финансы позволяют. Встретиться с подругами, влиться в социум и немножечко исчезнуть из поля зрения мужа. Естественно, если Вы без конца сидите дома с коляской и ребенком, Вас трудно сексуально хотеть. У мужа будут родственные чувства, дружеские, приятельские чувства. Чтобы этого не происходило, Вас, прежде всего, должны хотеть другие мужчины. Такого не бывает, что другие мужчины хотят Вас, а супруг не хочет!

Чтобы удерживать мужской интерес, нужно вести себя как сучка, которая течет. Должна легкая ветреность, игривость, отсутствие тоталитарного контроля, навязчивости.

Беременность, дети, воспитание

«В чем причина стыда за беременность женщины?»

1. В детстве, когда мы видели беременную женщину, она вызывала в нас самые разные чувства, а главным образом, понимание, что эта тетенька ебалась со своим мужем. Они потыкались письками, у мужа вытекла какая-то жидкость, затекла в вагину к этой тетеньке. А потом этот ребенок будет вылезать из письки. Это все так стыдно, табуировано, запретно! Ведь мы сами играли в папу-маму, инициировали секс, изображали роды, били этих кукол и будоражились от всего этого, испытывая чувство стыда, если нас застукают. Это все отголоски детства.
2. Вся религиозная ветка ведется с бесконечным многовековым стыдом. Адам и Ева не должны были трахаться. А потрахавшись, они якобы обманули Бога. Но встает вопрос: почему Бог создал Адама и Еву такими? Почему яйца Адама были наполнены спермой? Дитя-то позорное родилось от ебли. Каяться надо, что вы еблись.

«Можно ли жить разнополым детям в одной детской? Мальчику 5 лет, девочке 1 год».

У меня очень-очень много клиентов, пострадавших от своих братьев в самом разном смысле этого слова. Кто-то был изнасилован, кого-то просто трогали. Взрослый ребенок часто бывает заброшенным, и у него появляется излишняя сексуализированность. Он мастурбирует, трогает свою писю. Все это происходит именно потому, что ему не хватает родительского тепла, родительской любви. У него все больше и больше начинает просыпаться интерес, хотя в норме после семи лет он должен

переходить на дружеские отношения. Его должны интересовать учеба, кружки. Он выходит в социальный мир.

Но бывает и другая история. Маленькая сестричка, находящаяся у него в комнате, представляет для брата особый интерес. Он захочет потрогать ее писю, может попросить потрогать собственную писю, может предлагать играть в голых зайчиков, может об нее тереться. Это может происходить на протяжении длительного времени. Жалобы девочки могут восприниматься матерью как надуманные.

Если нет возможности разъединить детей по разным комнатам, то нужно просто понаблюдать за старшеньким и за младшенькой. Нет ли излишней вовлеченности и сексуализированности у старшего ребенка? Не пытается ли он разыскивать порнографию на сайтах? Подглядывает ли он за сестрой?

Самая главная терапевтическая мишень – это не обделять старшего ребенка вниманием, любовью, заботой и тактичностью. Чем меньше получит он от вас любви, внимания, тем больше у него будет вовлеченность в сестру. А еще он захочет отомстить, потому что сестренка стала для него соперницей. Как только она родилась, для него все стало только хуже!

«Ребенку мужа 6 лет, и он спит с нами. Как не чувствовать себя лишней?»

Спать с Вами он не должен. Выгоняйте ребенка из супружеской кровати! А вот то, что Вы чувствуете себя лишней, говорит о том, что Вы стали шестилетней девочкой. Ребенок – папенькин сынок и Вы – падчерица. **Вы не падчерица в этой семье! Вы – главная, Вы – королева, Вы – мама.** Ребенок помогает Вам лепить пельмешки, убирать квартиру, вы вместе рисуете, катаетесь на роликах, проводите досуг. Не надо чувствовать себя такой же маленькой, как ребенок.

«Может ли у ребенка возникнуть инцестуозное влечение к родителям и на основании чего?»

На самом деле, во время грудного вскармливания ребенок находится во всецелом инцестуозном влечении и к маме, и к папе. Но в какой-то момент дитя понимает, что мама существует отдельно, а он – отдельно. Начинается социализация: прилюдно залезть к маме в сисю я не могу, а потом и наедине этого не буду делать, испытывать влечение не буду, это мне нельзя. Впоследствии, сексуальное влечение перетекает в допустимый объект. Туда, куда можно.

Чувства к матери, вытесненные когда-то, могут проступить в нашей субличности через некоторое время. Когда ты встречаешь человека, напоминавшего маму по своей конструкции, она может расположить к себе. Тебе захочется облизывать свою «маму», лежать с ней голенькой, сосать ей ушко, титечку, наматывать волосы, нюхать. Но это не про лесбийство.

«С детства ходила с мамой в туалет. Она какает, а я смотрю! Зачем я это делала?»

Это интересно. У ребенка нет никакой критики, а мама ребенка не стесняется, пока он маленький. Это близость. Есть дети, которые не дают маме спокойно покакать и кружатся возле нее, пока она сидит на унитазе.

«Кричу на своих детей, стала бить их во время каникул. Что со мной?»

Вот живут люди в своих маленьких конурушках: отец, мать, дети, свекровь, тридцать три ребенка, и конечно не выдерживают. Они начинают срываться. На ком? Естественно, на самых маленьких, на тех, кто не может дать сдачи.

Что делать в таком случае? Нужно ввести жесткие границы, сделать жесткое расписание и повесить это расписание на холодильник. У каждого должно быть свое пространство, свой уголок. Если нет комнатки, чтобы был тихий час или час молчания, когда никто ничего

никому не говорит. И вот в этом микромире нужно научиться жить. Вернее, не просто жить, а составить новый план этой жизни. Я понимаю, что это сложно, но постарайтесь сделать упор на физическую нагрузку. Как угодно! От телевизоров и компьютеров идет такое количество стимулов, импульсов, адреналина, а тело остается неподвижным (например, если ты смотришь драку, если бы это реальной жизни, ты мог бы израсходовать адреналин). А так, получается, адреналин вырабатывается, а мышцы не работают, адреналин вырабатывается – а мышцы не работают. И что происходит? Начинает вырабатываться генерализованная тревога. Все! Нарастает раздражение, нарастает напряжение. Соответственно, хочется пойти и драться. А жену или тещу побить страшно, поэтому все сливается на детей. Если Вы можете поотжиматься или попрыгать – делайте это. Помедитируйте: включите музыку, закройте глаза, зайдите в гипноз.

«Почему ребенок становится патологически вруном? Будучи преподавателем, часто замечаю это за детьми».

Врунами становятся потому, что вынуждают обстоятельства. У ребенка не получается брать то, что ему хочется, напрямую. Ему страшновато спросить у мамы, и он выбирает более упрощенный путь. Сначала ребенок начинает врать детям, тестирует. Далее начинает врать взрослым, учителям и всем вокруг. Он видит, как с легкостью получается взять то, что он хочет. А напрямую взять сложнее – проще соврать.

Моя бабушка, кстати, была заслуженной учительницей Татарстана. Так как я училась на круглые «двойки», понимала, что бабушка не перенесет этого. Каждый год врала ей, что я круглая отличница. Я понимала, что мне проще соврать.

«Почему ребенок обращается к маме по имени?»

Это исходит не от ребенка, а от мамы. По какой-то причине она не созрела полноценно погрузиться в материнство. У мамы есть ощущение, что она ребенку как будто бы сестра, подруга или няня. Есть страх быть мамой, поскольку мама должна быть особенной. А «Кате» можно многое,

ей многое прощается. Маме непростительно, когда у нее болеют дети, а «Кате» вполне простительно!

«Я люблю своих детей, но меня раздражают их слезы. Почему это происходит и как это исправить?»

Чаще всего детские слезы раздражают людей, которым в детстве запрещали плакать. Будучи взрослым, человек не может выносить того, что он запрещает эти эмоции прежде всего себе. Он запрещает себе громко о себе заявить, громко крикнуть, громко рассмеяться, но при этом видит, что кто-то с легкостью себе это разрешает.

Как это исправить? Прежде всего докопаться до истины. Задайте себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит? Когда это было в последний раз? При каких обстоятельствах это происходило? Кто мне запрещал?» Обратите внимание: эти запреты были привнесены извне. Слова «Закрой себе рот! Замолчи! Заткнись!» или удар по губам – у Вас был такой яркий запрет на выражение очень мощной эмоции (плача).

«Стоит ли отправлять ребенка на превентивную терапию, если в семье все хорошо?»

Стоит. Психологи в детских учреждениях необязательно работают с травмой. Психолог в первую очередь будет учить Вашего ребенка распознавать свои эмоции, чтобы он понимал: сейчас он злится, сейчас он обижается, сейчас он ревнует, а сейчас он испытывает нежность и любовь. У детского психолога есть различные варианты игр, карточки, показывающие эмоции. Ребенок все больше и больше начнет понимать свои эмоции, эмоции других людей, а также научиться их выражать.

Второй момент: возможно, это Вам кажется, что у ребенка все хорошо. А ребенок у психолога пожалуется на Вас. Ничего ужасного не произойдет, если ребенок походит на терапию. Терапия игрушками, арт-терапия в целом будет развивающим занятием.

«Почему я испытываю зависть к беременным и своим детям как будто бы не хочу?»

К беременным женщинам мало кто остается равнодушным. У нас по отношению к ним возникает особое чувство, особенно если говорить о женщинах репродуктивного возраста. Чаще всего на беременных женщин мы смотрим или с завистью, или с раздражением: «Какого хрена ты расплодилась? И так детей кормить нечем!», – такие чайлдфри-мысли могут быть у женщины. Или же мы испытываем к беременным женщинам особую нежность: нам хочется им угодить, усадить куда-то.

Это происходит потому, что в нас живут самые разные мысли и побуждения. Если молодая нерожавшая девушка испытывает зависть к беременным, то это говорит о том, что она уже созрела для ребенка. Все инстинкты уже просят этого: идет овуляция, матка ждет оплодотворения. Природа берет свое! И вместе с тем есть всякого рода противоречащие желания. Например, желание выучиться в университете, построить карьеру, насладиться жизнью, спокойно путешествовать, а потом, ближе к 40 годам, прийти к взвешенному решению. Могут быть разные страхи: «Я буду толстой, у меня будет целлюлит, лишний вес», «Моя вагина растянется, разорвется», «Я буду неинтересна мужчинам», «А вдруг меня бросят?», «Я буду с бесплатным приложением».

Еще это очень часто происходит с детьми, которые нянчили своих братиков и сестер. На ребенка возложили непосильную ношу: «Ты такая же мама, как я. Ты взрослая. Ты – моя помощница». Девочка уже отработала роль матери – ее гештальт завершен. У нее уже нет потребности воспитывать ребенка. Она знает, что такое бессонные ночи, обосранные жопы, визги, крики, болячки и прочее. Она знает, что такое, когда ты лишена свободы простейших действий. Очень длительное время ты вообще ничего не можешь себе позволить. Вне зависимости от того, сколько лет ребенку, приходит ощущение, что твоя жизнь тебе не принадлежит.

Раздражение появляется, потому что я хочу родить ребенка, но по каким-то причинам запрещаю себе это делать. Это имеет смысл проработать, так как рождение детей – это очень-очень важная вещь. Ребенок не должен появиться на свет некстати, когда есть большое

количество неразрешенных сложностей. Вы не должны срываться на ребенке. Когда Вы не беременны, нужно понять и осознать, когда лучше это сделать. Лучше проработать это с психологом. Не нужно оставлять эту тему без присмотра! Я вижу, что есть тенденция нежелания иметь детей. Это может перерасти даже в ненависть.

«Муж бросил, когда я была беременна. Как рассказать сыну про отца?»

Расскажите сыну всю правду, вне зависимости от того, какой у него возраст. Если сыну 2 годика, то ему нужно рассказывать как двухлетнему, если ему 8 лет – как 8-летнему. Совершенно спокойно излагайте все как есть. С детьми надо разговаривать как со взрослыми! Если Вы относитесь к этому спокойно, то и ребенку Вы транслируете тоже самое. Если Вы убиваетесь, ребенок это чувствует.

«В 30 лет у меня уже 5 детей! Как не сойти с ума?»

Они же не в один день появились, правда? Вы к этому готовились, принимали внутреннее решение, адаптировались. Поэтому с чего вдруг Вам сходить с ума, раз Вы радостно в это шли? Все будет в порядке.

«Если мать нюхает трусы детей, это нормально или нет?»

Понюхать трусики – это же так вкусненько! Это у нас от обезьян. Тут вопрос в другом: до какого возраста она нюхает трусы? Для чего она это делает?

«Трехлетний ребенок начал материться. Как быть?»

Это нормально. В какой-то момент любой ребенок скажет слова «блять», «сука». Вы просто спокойно говорите ему: «Давай так. Если ты оказываешься в общественном месте, то эти слова лучше не говорить, потому что люди пугаются и обижаются. Мы с тобой знаем эти слова, ты их потом будешь говорить, но при людях не надо. Есть правила, которые

мы стараемся соблюдать. Тебе же не нравится, когда кто-то харкнет? А другому человеку может не понравиться, как ты материшься»

«Нервные тики у детей. Как быть?»

Они очень сильно обостряются, если в семье нарастает напряжение. Родители этого не замечают: им кажется, что они идеальные, хорошие и правильные. От этого тики нарастают еще сильнее. Бить надо по родителям, а не по детям. Тики у детей – симптомы семьи.

Такие родители просто непрошибаемые. Многие детские психологи уходят из профессии – со временем они выгорают, понимая, что ничего не могут сделать. Ты хочешь помочь ребенку, который говорит, что его бьют родители. Ребенок рассказывает психологу об этом и просит не рассказывать родителям. А мама мило улыбается и врет. И психолог оказывается в подвешенном состоянии, не зная, что делать. Есть люди, не поддающиеся никакой психотерапии, необучаемые люди.

«Обязательно ли ребенку социализация в детском саду, если на площадке общение в норме?»

Обязательна. **Никакой социализации на площадке нет и быть не может!** Когда ребенок туда приходит поиграть на площадку, там его защищает мама или бабушка. Над ним постоянно коршун, который влезет, вступится за него, если вдруг кто-то заберет у него совок. Ребенок никогда не бывает тет-а-тет с другими детьми – он всегда под надежной охраной.

В детском саду ситуация другая. В группе по 20-25 детей, и если кто-то из них отберет у ребенка совок, то воспитатель вряд ли будет впрягаться за Вашего ребенка. Соответственно, малышу придется самому отстаивать свои права: подраться, крикнуть на детей, или, наоборот, поменяться игрушками, договориться.

Я за то, чтобы отдавать ребенка в детский сад как можно раньше. Дома ребенку скучно! Редко мамы целыми днями будут развлекать: и в кубики

играть, и рисовать, и покатать машинки. Обычно мамы устают, если нет няни. Найдите хороший садик и пристройте туда ребенка.

«Трое детей достали меня дергать. Хочется отдохнуть, хочется внимания себе. Как быть?»

Помните о том, что не нужно становиться обслуживающим персоналом у своей семьи. Готовить, стирать, водить детей по кружкам – не очень благодарные занятия. В лучшем случае дети вырастут, скажут: «Спасибо!» и пришлют на день рождения открыточку. Благодарных детей я вижу крайне редко. Я скажу больше: по моим наблюдениям, дети, которых родители не очень любили, жестко избивали, променивали на мужиков и отдавали бабушке на воспитание, парадоксальным образом привязаны к родителям и готовы совершать для них немыслимые поступки. А дети, которых родители в жопку целовали, наоборот, отмахиваются от родителей. Они не хотят видеть родителей, устают от них и чувствуют бесконечную виновность за ту жертву, которую те принесли ради детей.

Будьте максимально эгоистичны, отдыхайте и не вините себя за это! Сейчас Вы проживаете самые ценные свои годы. Дети повзрослеют и уйдут из дома, а Вы уже будете старой пенсионеркой.

«Как отучить шестилетнюю дочь врать по мелочам?»

У меня есть отдельное видео на моем канале о том, что делать, когда человек врет или ворует. Что за этим стоит? Чаще всего это происходит оттого, что Вы не готовы слышать правду. Вашей дочери проще соврать. Это исходит прежде всего из реакции взрослых, скорее всего, неадекватной. Мама должна всепонимающей, всепрощающей, мама должна быть близким человеком, которому можно все рассказать.

Скорее всего, Вы скажете: «Я ей все разрешаю, я ей все покупаю!». Если бы я записывала вас на видео, то показала бы Вам малейшие неуловимые сигналы, которые исходят от Вас. Ваша дочь не готова видеть эти реакции, не готова видеть, как Вам что-то не понравится. Только на стоп-

кадрах на видео мы можем это проследить. Призываю Вас не выставлять какого-то рода защиты, отрицания. Не говорите, что Вы – идеальная мать. Просто понаблюдайте, что именно происходит с Вами! Вы можете спросить у своих близких, друзей, коллег: «Каково со мной вам общаться? Что тебя во мне не устраивает? В чем вы от меня страдаете? Чего не хватает в нашем общении?» Возможно, в общении не хватает легкости. Возможно, Вам врет не только дочь, но и другие люди. Вы побуждаете людей Вам соврать. Прежде всего обратите внимание на себя.

«Как правильно воспитывать дочь? Есть ли разница в воспитании мальчиков и девочек?»

Очень важна Ваша жизненная позиция. Если Вы – стойкая феминистка, то Вы не будете чувствовать никакой разницы в воспитании детей. Вплоть до того, что не будет различий в одежде: «Хочешь сыночек юбочку надеть? Надевай!», «Хочешь, дочка, мы будем называть тебя Алешей?».

Если же Вы придерживаетесь традиций, Вы и внушаете своим детям эти ценности. Мальчику – то, что девочки слабее, что им нужно уступать место, пропускать, платить за них.

Единственное, что бы я порекомендовала всем – это разрешать мальчику выплескивать его эмоции. Фразы «мальчики не должны плакать», «закрой рот», «заткнись», «мальчики должны быть сильными» ведет к тому, что мужчины умирают в 50 лет от сердечного приступа. С мужчинами очень сложно работать на психотерапии: они часто «включают» защиту и боятся признать себе в том, что им больно, горько и обидно.

«Дочери 4 года, есть двое сыновей. До какого возраста дочь может ходить дома голой?»

Четырехлетний ребенок уже считается взрослым. Она обязательно должна ходить в трусиках, тем более, когда дома двое мальчиков, только если вы не хиппи или нудисты.

Всем мамам, которые отпускают детей гулять по пляжу голыми, хочется сказать несколько слов. Мало того, что они будоражат мозг педофилов, так еще и сидят голой писей на песке, на грязи. Наши соотечественники почему-то очень любят выгуливать детей голыми. В Америке, к примеру, за это штрафуют. Если маленькая девочка сидит в маечке и без трусов, офицер полиции подойдет и сделает маме замечание. Обязательно нужно приучать ребенка к гигиене. Если у Вас девочка, то одевать ее в закрытый купальничек.

«Нет помощи с новорожденным от бабушек. Как себя вести? Как восстанавливать себя в четырех стенах?»

Иногда это бывает неожиданностью. Ранее бабушка сама говорила, что хочет внуков, а когда дочка родила, от бабушки и след простыл! Придет в воскресенье, подарит подарочек и быстренько-быстренько убегает. Она понимает, что это тяжело, боится сделать что-то не так, осознает большую ответственность. Вот такая подстава!

Что делать в таком случае?

1. Помимо бабушек **есть друзья, подруги, коллеги, другие родственники, наши ближайшие соседи.** И в этот непростой период первого года жизни ребенка не нужно включать мать-героиню – наоборот, надо изо всех сил трубить и призвать всех на помощь!
2. Обязательно с ребенком **войти в режим.** А не так: «Ой, наконец-то уснул! Дай-ка я что-нибудь почитаю». А дальше нужно будет с ребенком встать в 6-7 утра и поехали. Нет-нет-нет! Подстраивайтесь под ребенка: днем ребенок спит – и Вы днем спите, ребенок ночью спит – и Вы спите. Можно сделать так: одели ребенка, открыли окно – ребенок гуляет, он как бы на улице, но Вы при этом можете делать свои дела. Я призываю Вас войти в жесткий режим и тогда Вы увидите, что восстанавливаетесь.
3. Если Вы видите в ребенке гиперактивность, **почаще ходите с ним на массаж, делайте разного рода успокоительные ванночки.** Чем более спокойным будет ваш ребенок, тем больше Вы сможете

отдохнуть. Чем более взвинченным будет ребенок, тем более уставшей будете Вы.

Может показаться, что так будет всегда, но это только такой период. Очень скоро ребенок пойдет в детский сад, поэтому адо чуть-чуть потерпеть и сделать этот период максимально комфортным для себя.

«У меня появился мужчина. Как преодолеть ревность шестнадцатилетнего сына к нему?»

Нужно разделить Ваше времяпровождение с мужем и с сыном. У сына должны быть чётко свои часы и свои дни, когда он проводит с Вами время. И это время посвящается только ему одному – любимому Вашему сыну. Вы с ним идёте в кино, в торговый центр. Вы с ним разговариваете на самые разные темы. Он должен быть удовлетворен тем, что проводите время сейчас только он и Вы, и больше никого. Если он будет наедаться этим, то тогда ревности будет значительно меньше. А если Вы будете пытаться делать все вместе, вместе, вместе – втроем, ревность будет только нарастать. Постарайтесь выделить конкретное время только для Вашего сына.

«Дочка четырнадцати лет перестала смотреть в глаза при разговоре. Причем это происходит с любым собеседником: она смотрит в пол, опустив голову, а на вопросы отвечает, что ей некомфортно смотреть собеседнику в глаза».

Это очень распространенная история. Я в свое время в университет училась на детской кафедре. К нам приходила мама с младенцем, мы снимали фильм, и затем отслеживали на стоп-кадрах как мама взаимодействует с ребенком. Только на видеозаписи можно отследить такую малейшую деталь, как взгляд. И был интересный момент: сидит на коленке матери 1,5-годовалый ребеночек. Мама смотрит ему в глаза – ребенок глаза уводит, потом ребенок поднимает глаза – и мама глаза сразу отводит взгляд. Ребенку 1,5 года, а он уже избегает взгляда матери. Именно мама научила ребенка не смотреть в глаза, это маме было не очень комфортно.

Я очень хорошо читаю по глазам. Наблюдательный человек по глазам все видит. Во взгляде можно прочесть практически все! Я помню, как однажды моя дочь зашла в комнату и вдруг я в ее взгляде я увидела, что она курила. От нее не пахло, не было никаких следов. Но я увидела нечто во взгляде – она не смогла это скрыть.

У взрослых людей такое тоже встречается! Что происходит? Он не хочет смотреть на Вас, потому что не хочет увидеть что-то в Вас, или не хочет показать что-то у себя. Через глаза идет огромный поток информации! Может, он завидует, может быть, он злится, может, он в Вас влюблен, а может быть, он выпил, но показывать этого не хочет.

Проследите за собой: когда Вы общаетесь с подругами, когда Вы смотрите в глаза, а когда не смотрите? Когда Вы отводите взгляд, задайте вопрос себе вопрос: «Почему я отвела взгляд?» Особенно при сближении хочется отвести глаза, когда скрыть что-то очень личное. Есть какое-то особое пространство, где ты испытываешь разные чувства и не готов ими делиться. Ты чем-то заполнен – излишней симпатией или завистью, претензиями, чем-то невыраженным, невысказанным. И взгляд может тебя выдать.

Обратите внимание: борода, усы, очки, кепка на нос – это попытка скрыть свои глаза, убрать свое лицо, попытка замаскировать, уединиться, получить большую автономность, защититься от чего-то неприятного как в бронежилете. Или сделать глаза придурка. Это тоже защита.

Здесь очень важный момент – узнать, что предшествовало этому. Она ранее смотрела в глаза и вдруг в какой-то момент перестала смотреть? Интересно, с чем это могло быть связано? 14 лет – это переходный возраст. Девочка наполняется игрой гормонов, влюбленностью, разборками с одноклассницами. Целый мир меняется, и она не понимает, как это можно скрыть. Через глаза мы транслируем очень много информации. Глаза – это зеркало души. Многое можно прочесть по глазам, поэтому она пытается их скрыть. Дочка еще сама не понимает, как ей усвоить все то новое и неизведанное, что в нее вошло. Тут тоже стоит задуматься. Возможно, раньше, когда она была маленькой, все проходило гладко, а когда у девочки пошли гормональные изменения – конфликт обострился.

Что делать с людьми, которые не смотрят Вам в глаза? Не играйте с человеком в эту игру – продолжайте вести себя совершенно естественным образом, смотрите на него как обычно. Не смотрит и не смотрит! Уберите весь дискомфорт, не давите, не задавайте лишних, навязчивых, формальных вопросов – лучше переформулируйте, переключитесь на себя, начинайте сами откровенничать. Это гораздо сложнее, чем накинуться на человека и начать что-то требовать.

Сейчас ей некомфортно, но дайте ей пару лет, и она придет в себя! Она адаптируется к новому миру и научится адекватно транслировать информацию, адекватно смотреть Вам в глаза и адекватно общаться.

«Когда ребенку начать учить английский язык?»

Здесь нет понятия «начать». Английский должен быть всегда: включили мультики на английском языке, отправили на какие-то курсы в школе, позанимались немножечко с репетитором, а потом отправили в лагерь за границу. Английский язык должен вливаться в жизнь ребенка естественно, как обязательный второй язык.

Мой ребенок сформировался как трилингв – человек, в той или иной степени владеющий тремя языками. Со мной она разговаривает на русском языке, с репетиторами и с сестрой – на английском, с другими преподавателями и со своими друзьями в Мексике – на испанском. Что происходит с детьми-трилингвами? Ни один язык не «прорастает» у них основательно. Нет той базы, которая была бы как фундамент, на котором ребенок крепко стоит. Каждый из языков звучит довольно странно: либо неправильная конструкция предложения, либо акцент. Но мозг при этом развивается несусветно.

«Ребенку 2 года. Орала на него как бешеная и ударила по попе. Как это на нем отразится?»

Если это эпизодический момент, то на ребенке он может никак не отразиться. Разве что он будет вздрагивать, когда упадет какая-то кружка, или кто-то крикнет. Если это войдет в систему, и Вы будете орать на него, бить, то ничем хорошим это не закончится. Вы кричите на

ребенка исключительно потому, что это остается безнаказанным. Вы не можете кричать на других людей – на мужа, друзей, коллег и выбираете ребенка в качестве слабого звена. Туда можно сливать все дерьмо и об этом никто не узнает! Вы в какой-то момент распустились, и это надо пресекать. Нужно решать вопрос там, где действительно нужно его решать.. Какая у Вас терапевтическая мишень? Туда нужно и бить. Походить к психологу, есть очень много недорогих психологов, даже бесплатных.

Отразиться это может самым разным способом:

1. Если у Вас мальчик, он может вырасти жестким человеком, садистом, насильником. Он может мучить животных, а в старости мучить и Вас. В один прекрасный момент он может Вас привязать к батарее, отлупить, взять стул и огреть по башке. У всех маньяков было жестокое детство.
2. Ребенок может стать невротиком и писаться до 20 лет, а также страдать депрессией.

«Хочу укусить своего ребенка, потому что очень сильно его люблю. Как от этого избавиться?»

От избытка чувств я тоже могу укусить. Помню, как однажды выгрызла Николаше бровь! Тут я даю себе разрешение и понимаю, где эта грань. Если взрослого мужика можно укусить побольнее, то в отношении ребенка нужно это регулировать. Не надо избавляться от этого совсем – нужно просто знать меру.

«Дети посмотрели порно и пытались повторить. Мальчику 6 лет, девочке – 5. Что делать?»

Совершенно спокойно поговорить с ними: «Ребята, а что вы тут такое интересненькое посмотрели? Понятно, угу. Давайте разберемся, что было интересного. Это делается вот так: писечка вставляется во влагалище. Я понимаю, что вам очень интересно, и Вы обязательно

посмотрите эти фильмы, как только подрастете. Сейчас вам тебе особо ни к чему!»

Вы можете купить книги, показать на животных. Не нужно ругать детей. **Не делайте из этого какую-то трагедию!** Если Вы включите этот шок, он мгновенно считается детьми и будет восприниматься искаженным образом. Агрессия на мальчиках может обернуться в перверсию, на девочках – в асексуальность, отсутствие либидозного желания. В 5-6 лет оно еще не воспринимается так травматично: дети еще глупенькие и смотрят на порно как на что-то очень странное.

«Как решиться на рождение ребенка? Очень-очень страшно!»

Важно понять, сколько Вам лет и действительно ли нужен этот ребенок. Бывают 40-летние женщины, которые все сделали в этой жизни, а ребенка родить не решается. Бывают эгоистичные натуры, которые боятся повторить свое детство: вдруг она не сможет дать ребенку любовь, вдруг ребенку не даст нужного воспитания, материальных благ.

Если у женщины все в порядке по всем критериям, но она действительно боится, то мы играем в такую игру. Я сообщаю ей о «бесплодии». Пока у женщины есть выбор, ей этот ребенок не нужен. Как только ей говорят, что она бесплодна, ей срочно становится нужен ребенок.

Далее я предлагаю ей думать поэтапно.

1. Я: «Ты можешь заняться сексом без предохранения?»

Она: «В принципе, могу»

Я: «Ну сделай хотя бы это. Это же не трудно! Просто поэкспериментируй, может ты и детей-то уже не можешь иметь...»

Она: «С чего ты взяла?»

Я: «Тебе 40 лет. Почему ты думаешь, что ты просто так взяла и забеременела? Это очень сложный процесс».

2. Я: «Ты забеременела. Ты можешь познакомиться сейчас со своим состоянием? Ты готова оставить ребенка?»

Она: «Да».

Мы прорабатываем поэтапное принятие женщиной, что у нее есть ребенок. Не так, что она уже представляет себе 3-хлетнего ребенка, орущего, не дающего возможность никуда выйти. Женщина заходит в это состояние постепенно.

«Как Вы относитесь к дистанционному обучению детей?»

Положительно. Можно выбрать любого, даже самого звездного преподавателя, можно заниматься с профессорами из любой точки мира. Моя дочка Серафима так же обучалась дистанционно в период пандемии. Я вижу, что она стала не по годам умной. В свои 12 лет дочка знает всю анатомию, биологию, химию, потому что все внимание сосредоточено только на ней. В будущем она сможет поступить туда, куда захочет.

«Нужно ли занимать ребенка свободное время ребенка кружками?»

Обязательно. У ребенка не должно быть свободного времени, особенно у подростков. Чтобы они не шныряли по дворам. Помните, что **отдых для ребенка – это смена деятельности**. Порисовали, почитали, поиграли, поплавали, побегали, попрыгали и снова почитали. Никакого свободного времени! Но БДСМ над детьми тоже не нужно устраивать: фанатичный балет и жестокая музыкальная школа лучше исключить.

«Можно ли брату и сестре (9 и 10 лет) иногда спать на одной кровати? Например, в гостях»

Как эпизодический вариант можно. Но ни в коем случае нельзя допускать, чтобы они спали на одной кровати систематически. У детей могут просыпаться разные фантазии, разные чувства. «Давай писи потрогаем друг у друга. Ты у меня, я у тебя. Потрахаемся». Такое бывает сплошь и рядом.

У мальчиков вообще может возникнуть страх женщин («Как я мог позариться на свою сестру?»). Почему у женщин нет спонтанной бисексуальности? На это стоит некий запрет: девушка воспринимается

нами как мама, как сестра, как дочь. В случае с мальчиком также: когда я спал с сестрой, приходилось настолько сильно удерживал импульсы, что мне вообще стало страшно желать женщину

«Не могу забеременеть 3 года, хотя все анализы в норме. Эта проблема в голове?»

Если Ваш гинеколог говорит, что Вы здоровы, это говорит о том, что это психосоматическая история. Чаще всего одна из Ваших субличностей против того, чтобы родился ребенок: эта субличность ненавидит детей, не выносит крика, боится испортить фигуру, лишиться свободы, остаться в одиночестве, не построить карьеру. Это больно! Есть нечто, что не желает ребенка и это нечто может влиять на детородный процесс. Некая субличность приостанавливает этот процесс. С помощью техники третьего стула Вы можете **отсадить эту субличность и договориться с ней.**

Часто бывает так, что женщина берет в опеку ребенка из детдома и через полгода беременеет, потому что проблема решена и женщина немного успокоилась.

«Ухудшаются отношения с тринадцатилетней с дочерью. Как вырулить?»

13 лет – это сложный подростковый возраст, когда она растет, у нее идут месячные, играют гормоны, растут сисечки. Она оформляется, ей начинают нравиться мальчики, она может начать мастурбировать. Все меняется. Особенно перед месячными может подниматься агрессия. Делайте скидку на это и понимаете, что Вы разговариваете не только с личностью, но и с гормонами. Это должно Вас как-то успокаивать и обнадеживать. **Поймите, что Ваша дочь не плохая! Просто у нее проходит сложный подростковый период.** Когда у нее прыщи на носу, когда внешность гадкого утенка, когда сложности, когда все кажется травматичным и болезненным, все воспринимается слишком близко к

сердцу. Наберитесь, пожалуйста, терпения – это просто нужно пережить.

А для того, чтобы не обострять ситуацию, постарайтесь, чтобы дочка не залипала в социальных сетях. Если она будет постоянно смотреть в телефоны и компьютеры, то ее агрессия будет возрастать. Побольше разных секций, занятий. Отдых – это смена деятельности. Она должна приходить с одной секции на другую. Нужно, чтобы она постоянно была вовлечена в деятельность. Если она будет лежать и тупо смотреть телевизор или телефон, конфликты затянутся.

«Я виню себя в смерти ребенка. У меня стойкое ощущение, что во сне я придавила ребенка грудью и он задохнулся. Не могу себе этого простить, не могу избавиться от чувства виновности! Подскажите, как быть?»

Не было Вашей вины – у Вас просто родился больной ребенок. Здорового ребенка во сне придавить грудью практически невозможно. Живите спокойно, планируйте следующего и рожайте здорового ребенка. Как бы цинично это не звучало: хорошо, что это произошло в таком раннем детстве, а не позже, когда он бы подрос.

В фильме «Любовь и прочие обстоятельства» героиня Натали Портман винит себя в том, что она явилась причиной смерти ребенка. Но это не так! Здоровый ребенок будет отбиваться, крутиться, кричать. **У ребенка не было никакого инстинкта самосохранения, он был слабым, немощным дитем. Произошел естественный отбор.**

«Как сказать ребенку об отце, если ЭКО было сделано от неизвестного донора?»

Задайте себе вопрос: «Что мне было бы приятно услышать от своих родителей в такой ситуации?» Какую информацию Вы бы хотели услышать, чтобы Вам было комфортно?

Очень важно Ваше послание. Если Вы будете говорить удрученным голосом, что Вам пришлось через пробирочку залить сперму

неизвестного мужика, что Вам не от кого было забеременеть, то ребенком эта история будет восприниматься убогой. Возникнет ощущение, что его изготовили на заводе.

То, как Вы будете доносить информацию своему ребенку, напрямую зависит от Вашего эмоционального состояния и от того, как Вы сами объясняете себе эту историю. Если бы я была ЭКОшным ребенком, мне было бы приятнее знать, что у мамы был яркий, бурный роман, страстные отношения. Мне было бы приятно быть обманутой! Я бы хотела родиться в любви, в нежности, в страсти. Кстати, мама всегда мне рассказывала, что я – плод очень большой любви.

«Трехлетняя дочь сказала, что восьмилетний брат трогал ее писю. Сын говорит, что не трогал. Что делать и кому верить?»

Сразу ругать ребенка за это не надо. Дело в том, что мальчик формируется, у него появляется интерес к противоположному полу. Ему интересно посмотреть, что это за пися, как она выглядит. Это здоровый детский интерес! Вы можете сказать ему: «Сынок, неважно, врет твоя сестра или нет. Я просто тебе говорю на будущее, что, если у тебя появляется периодически интерес к сестре – не нужно этого делать». И просто понаблюдайте за тем, во что это может переходить. Почему у него появился интерес к сестре? Может быть, в Ваше отсутствие смотрит ролики на You-Tube или порнографию. Но никакого ужаса быть не должно – потрогал и потрогал.

«Использую методики самостоятельного интервального засыпания малыша. Игнорировать плач? Какие последствия?»

Это гестаповские методы. Ни в коем случае не применяйте их! При использовании такой методики ребенок понимает одну очень жуткую вещь – мир для него глухой. Ребенок остается наедине со своими проблемами, и должен проглотить свою боль, страх. Ночью он просыпается не просто так.

Я бы рекомендовала другое: приучить ребенка спать всю ночь. Многие мамы развращают детей, и ребенок засыпает с грудью во рту: соснул –

заснул, соснул – заснул. Прерывистый, неглубокий сон у обоих. Такого быть не должно. Ребенок должен спать глубоким сном как минимум 5-6 часов. Рефлексы нужно нивелировать, но гасить рефлексы нужно не игнорированием ребенка, а сначала соску заменяете водой, затем – соской. Потом соска подстригается, делается некомфортной для ребенка и рефлексы угасают, ребенок спит нормально.

Вообще я против ночного кормления упитанных, здоровых детей. Исключение составляют недоношенные, худые, больные детки.

«В каком возрасте рассказать ребенку, что Дед Мороза не существует?»

Не надо с самого начала говорить ребенку, что Деда Мороза не существует. Пусть эта вера будет, это так приятно деткам, весело. В 2-3 года детки глупенькие, смешные. Только в 4 года ребенок начинает понимать, что у Деда Мороза разит изо рта спиртом, из-под парика торчат черные волосы, а борода съехала куда-то набок. Тогда ребенок начинает понимать, что Дед Мороз – это сказка, которую все поддерживают. И он сам захочет поддерживать. Он как будто сам не хочет разочаровываться. Ребенок будет понимать, но до последнего будет пытаться играть и спрашивать про подарки. Вы можете отвечать ребенку с оттенком юмора: «У Деда Мороза нет столько денег. К нему стоит очередь!». Все будут понимать, всем будет смешно. Не должно быть очень-очень серьезного разговора на очень-очень серьезную тему. Не говорите ребенку: «Сын, садись! Мне нужно тебе сообщить серьезную вещь. Я тебя разочарую, но Деда Мороза нет». Мы сами выросли так. От вида пьяного Деда Мороза и голой Снегурочки у нас никакой психологической травмы не случилось.

«Моя девятилетняя дочка очень маленького роста в 9 лет. Все дети говорят ей: «Тебе 5 лет!». Как быть?»

Если ребенок столкнулся с маленьким ростом, поддержите его. Если Вы сами переживаете, что Ваша дочь маленького роста, то дочка это поймет. Она это увидит прежде всего в Ваших глазах. Именно Ваши глаза

являются отражением всего мира. Сейчас она смотрит на этот мир через Ваши глаза.

Поэтому нужно идти от обратного! Скажите ей, что она нормальная, а остальные дети – уроды и каланчи – просто ей завидуют: «Ты у меня как бабочка, цветочек, Дюймовочка! Настоящий мужчина ищет именно такую, как ты, чтобы защищать тебя и оберегать. Как же повезло, что ты у нас такая миниатюрная!» Именно так мама должна преподносить информацию. Тогда Ваша дочь будет чувствовать себя особенной.

«Что рассказать детям о смерти? Как правильно объяснить?»

Рассказываете точно так же, как Вы рассказываете взрослым, но переводя это на детский язык. Сама суть рассказа не должна меняться. Не нужно рассказывать детям то, во что Вы сами лично не верите. Рассказывайте так, как Вы считаете нужным. В дальнейшем ребенок вырастет и будет с Вами спорить на эту тему или соглашаться. В дальнейшем будет видно.

Как я рассказывала своему ребенку? «Мне хочется верить, что есть какие-то энергетические субстанции, которые могут мигрировать куда-то и перевоплощаться. Мне от этого очень приятно», – говорила я своим детям. Это не означает, что мои представления истинны.

«Дочь 4,5 года занимается онанизмом с одеялом до и после сна. Как быть?»

Относитесь к этому спокойнее. Все мы делали это в детстве тем или иным образом. Поймите, что ребенок занимается онанизмом не просто так. Как правило, это делают тревожные дети, мало получающие прикосновений, любви от родителей. Если Вы будете больше ее обнимать, дарить телесные ощущения, то мастурбации будут значительно меньше. Детки мастурбируют от нехватки любви или от высокого уровня тревоги. Чем меньше она будет тревожиться, тем больше будет чувствовать себя любимой и нужной. Когда в семье царит комфорт, ей будет значительно легче.

Но дочка уже просекла, что писеньке приятно при мастурбации, и все равно периодически будет прибегать к этому. Не нужно никак ее за это ругать, не нужно ее бить – потерлась и потерлась! Она сама будет понимать, что при людях это делать не очень красиво.

«Допустимо ли использование шлеек для малышек?»

Смотря на каких детях они используются и для каких целей. Я шлейки не приветствую, за исключением тех случаев, когда они действительно необходимы. Есть дети с особенностями, есть дети с СДВГ, а есть здоровые дети. Шлейки, которые учат детей ходить – это одна история. Использовать шлейки на здоровом, спокойном ребенке как минимум довольно странно.

Однажды я гуляла по Мехико и видела, как одна мама ведет ребенка в шлейке, как собачку. Ребенку было лет семь, из чего я сделала вывод, что родитель очень боится неподконтрольного действия, которое ему будет сложно предотвратить. К примеру, ребенок может стремительно выбежать на дорогу под машины или сделать агрессивный прыжок на прохожих. По всей видимости мама опасается за такие действия. Просто держать ребенка за руку не получается. Может быть ребенок не хочет держать маму за руку. Не каждый ребенок с особенностями захочет держать маму за руку. Мама хочет гулять с ребенком и не удерживать его в закрытом пространстве, но при этом каким-то образом контролировать его.

«Не хотят брать ребенка с СДВГ в школу, ему 5 лет. Что делать?»

Школа для 5-летнего ребенка с СДВГ – это рано. Ребенок с СДВГ должен пойти в школу максимально поздно: ни в 5, ни в 6, ни в 7, а в 8 лет. Чем старше становится ребенок с СДВГ, тем более он себе подконтролен. В совокупности с СДВГ идет и инфантильность. Соответственно, чем он старше, а его одноклассники младше, тем проще ему будет в коллективе. Не надо торопиться.

«Как воспитать стрессоустойчивого ребенка?»

Если Вы хотите, чтобы ребенок вырос максимально стрессоустойчивым, **он должен расти в спокойной, предсказуемой обстановке.** Почему в детских садах существует режим дня? У ребенка убирается базальная тревога, он становится более спокойным. Все системно: вот мы позавтракали, вот погуляли, вот мы помыли ручки, пообедали и легли спать. Отсутствие конфликтов дает ребенку чувство безопасности.

Если в течение дня ребенок постоянно испытывает стресс, постепенно он становится все менее стрессоустойчивым. Напротив, он будет издерганным, измотанным и демонстрировать самые разные невротические проявления.

«Расскажите про роды в Мексике».

Рожать в Мексике очень опасно, потому что беременных разворачивают и отправляют назад, особенно если речь идет о Мехико. В Канкун еще можно прилететь, а вот в Мехико – вряд ли! Но могу сказать, что все мои подруги, родившие в Мексике, остались довольны. Хотя я знаю один случай, когда года 3-4 назад одна девочка в Канкуне умерла при родах. Поэтому стоит взвесить все «за» и «против», понять, насколько важна родная обстановка. Если не знаешь испанского, может быть тяжело. Недавно у меня откололась пломба, и я лечила зубы в очень дорогой клинике. Вместо того, чтобы почистить и сверлить ее, доктор просто взяла пломбировочный материал, налепила его пальцем, засветила лампой и отправила меня домой, взяв 4 000 песо. Есть своя специфика.

Кстати говоря, мексиканский паспорт – один лучших. Он дает возможность ездить без визы в Америку, в Канаду, в Европу и далее по списку (нужна электронная версия). Все гораздо проще, чем в Америке. При родах в Мексике нужно знать своего врача, свою клинику. Здесь очень любят делать кесарево сечение и предлагают его сделать практически всем. Швы после кесарева сечения красивые и идеальные.

«Нужна ли ребенку куча игрушек? Мой папа перечитал все книжки, потому что у него в детстве не было игрушек и ему было скучно».

Игрушки должны быть обязательно! Они должны соответствовать возрасту ребенка. Однако нужно помнить, что огромной свалки игрушек быть ни в коем случае не должно, иначе ребенок мгновенно наиграется ими, игрушки ему надоедают, игрушки обесцениваются. Ребенок становится избалованным. Большое количество игрушек вызывает в ребенке возбуждение, но убавляет концентрации на определенном занятии, поэтому все игрушки нужно спрятать. Через некоторое время ребенок забывает, что у него были эти игрушки. Оставить небольшую порцию игрушек. С временем, добавлять новые игрушки и убирать новые.

«Как воспитывать ребенка так, чтобы он не был жертвой и при этом не был агрессором? Как поймать эту грань, золотую середину?»

Для того, чтобы ребенок не заваливался ни в жертву, ни в агрессора, чтобы он не покупал дружбу, нужно дружить с ребенком и спрашивать его о том, что происходило, быть с ребенком в диалоге. Что происходило в песочнице, что происходило в детском саду.

Представим ситуацию: к ребенку пришли на день рождения дети, и одна из подруг не разговаривала с ребенком, игнорировала его. Ваш ребенок не знал, как быть. Вы разговариваете с Вашим ребенком на эту тему, не замалчиваете, объясняете, что та подруга могла быть в плохом настроении, что в такое время нужно оставить подругу в покое и заниматься своими делами. И со временем подруга придет в себя и сама начнет общаться. Не нужно ее трогать! Подруге тоже нужно время побыть одной. Не пытайся заискивать перед ней и заигрывать.

Или, например, ребенок приходит и говорит: «Со мной никто не хочет дружить». Предложите ребенку придумать что-нибудь интересное, принести какую-то игру, о которой не знает никто. Предложите ребенку быть инициатором игры, создателем, привлекать детей в игру, распределять роли. Тогда дети станут воспринимать Вашего ребенка как лидера.

Ребенок делает то, что Вы подсказали. Это срабатывает! И ребенок понимает, как ему быть в следующий раз в той или иной ситуации: просто по-дружески поговорить с мамой. Он знает, что Вы действительно можете дать ему ценную рекомендацию.

«Не смогла кормить ребенка грудью и сейчас испытываю перед ним виновность. Как быть?»

Возникает ощущение, что я не молочная, обделенная, несчастная недо-мама, недо-женщина. Есть ощущение, что ты чего-то недодала ребенку.

Ничего подобного! Если Вы кормите ребенка из бутылочки и при этом держите ребенка на руках – все в порядке. Грудное молоко – это здорово. Обычно женщины сдаются преждевременно. Нужно терпеливо проходить этот период. Но если нет молока – ничего страшного! Вы компенсируете тем, что ребенок находится у Вас на руках, слышит Ваше сердцебиение, находится в теплых маминых объятиях, чувствует комфорт, любовь и безопасность.

«Как не потерять себя? Сыну 3 месяца, а я на свой день рождения хотела сертификат на грудничковое плавание и фотосессию с сыном. А для себя даже придумать ничего не смогла».

3 месяца – это такой кайф! Этим моментом непременно нужно наслаждаться. Еще неизвестно, будете ли Вы еще рожать детей или же остановитесь на одном. Все, что Вы делаете для ребенка, на самом деле Вы делаете для себя. Я сама, когда родила ребенка, дико обожала эти магазины. Меня за уши нельзя было вытащить из этих магазинов. Сосочки, подгузники, пеленочки. Часами жила в детских отделах. Я наслаждалась всем, чем только можно. И правильно делала! Сейчас я все свое материнство вспоминаю как чудо чудесное.

«Можно ли залюбить сына?»

Я наблюдаю за одной девушкой фитнес-блогером. Ее сын безумно любит отца и брата, а мама его раздражает. Как только мама подходит к ребенку, он начинает отбрыкиваться. А при виде папы или брата он просто визжит от радости, прыгает, скачет.

Что происходит? Скорее всего, мама не чувствует ребенка. Вероятно, она его слишком зацеловывает, «душит», заполняет собой все пространство. А может быть, она делает что-то, не столь синхронное с ребенком, как-то криво-косо держит, перекармливает его или длительно отсутствует. Тем самым она начинает раздражать ребенка – и он злится на нее.

Отследите, не становится ли Ваша любовь к ребенку навязчивой, удушающей. Если ребенок начинает «задышаться», то Вы явно перешли его личные границы. Здесь нужно остановиться.

«Зачем отучать ребенка от ночных кормлений?»

При ночном кормлении Вы включаете у ребенка внутренний будильник. Вы раздражаете, мучаете и себя, и ребенка, и всех вокруг. Не превращайте материнство в пытку! Попробуйте начать вставать по ночам, пить водичку, ходить в туалет. В скором времени Вы начнете как по будильнику вставать ровно в три часа ночи и пить, и есть, и курить. Запускаются рефлексy. Для того, чтобы рефлексy угасали, никаких ночных кормлений быть не должно. Ребенок может спокойно спать 6-7 часов. Исключение составляют недоношенные дети: они действительно много кушают, чтобы восполниться и восстановиться.

«Разберитe причину любви к своему ребенку до одурения. Мне кажется, что это ненормально».

Любовь к ребенку до одурения, до трясучки, до сумасшествия может быть связана только с одним: нет чувств к мужу. Муж стал Вам безразличен или даже противен. В остальных отношениях – с мамой, родственниками, друзьями – тоже есть сложности. И мать выбирает

объектом своей любви своего ребенка, чтобы залюбить его до полусмерти.

Чтобы этого не происходило, обратите внимание на другие сферы жизни, на свои отношения с другими людьми. В нас живет самая разная любовь, и ее нужно дарить разным людям. Рассредоточьтесь!

«Моему ребенку 6 лет. На что обращать внимание в его поведении? Какие признаки могут говорить о том, что необходима консультация психолога?»

Ребенок меняет свое поведение. Например, ребенок замкнулся. Может быть это следствие педофилических нападков? Или няня воздействует на ребенка как-то негативно? Вы же не знаете. Вне зависимости от возраста ребенка, наблюдательная мама должна увидеть малейшие изменения в поведении ребенка.

- 2-3-хмесячный ребенок становится очень странным: сильно пугается, плачет, неадекватно реагирует на привычные вещи;
- Дети 3-6 лет после педофилических нападков часто замыкаются в себе. Редко кто из них расскажет Вам о том, что случилось. Ребенок плохо спит ночью, ночью снятся кошмары, он плохо ест, перестает играть с определенными игрушками, становится пассивным, пугливым. Ребенок вздрагивает на любые звуки, не хочет смотреть мультфильмы.

Когда Вы видите, что ребенок очень сильно изменился, обязательно обратитесь к психологу.

«Насколько наличие или отсутствие отца в жизни дочери сказывается на ее дальнейшей судьбе?»

К сожалению, отсутствие отца влияет на жизнь девочки очень сильно. Если мы говорим о нормальных отцах, конечно!

1. Девочки, выросшие без отца, не умеют общаться с мужчинами. Они не понимают, кто такие мужчины и как к ним найти подход. Могут

бояться телесности, могут быть излишне навязчивыми, излишне холодными. Нет адекватного понимания мира мужчин. Мужчины для них – нечто неизведанное и непонятное.

2. Это влияет на самооценку девочки. Никто не говорил ей с детства, что она принцесса. Мамины и бабушкины слова не в счет! Главное, что ни один мужчина ей об этом не сказал.
3. Нет опоры, нет защиты, нет уверенности, что папа всем рожу набьет и защитит ребенка. Девочка может попасть в лапы абьюзера, а рыцаря, который ее защитит, не окажется рядом.

Из моих наблюдений, девочки, выросшие с нормальными отцами, чувствуют опору, с самооценкой у них все в порядке. С мужчинами все получается легко-легко.

«Двухлетний сын не любит, когда его целуют и обнимают. Сам никогда не приходит ни поцеловать, ни обнять маму. Меня очень тревожит эта ситуация! В чем причина?»

Причины могут быть самыми разными. При аутистическом расстройстве, например, ребенок может быть погружен в себя, а люди вокруг для него выполняют функции стула, стола, холодильника. Ребенок не вовлекается в эти «предметы» телесно и не разрешает к себе дотрагиваться. В этой ситуации нужно смотреть, как развивались события. Давно ли он стал таким?

Чтобы Ваш ребенок не превращался в холодного мальчика Кая, важно включать эмпатию. Есть интерактивные зоопарки, куда Вы можете отвести ребенка поиграть с домашними животными. Можно купить домой кошку или собачку, чтобы он их трогал, обнимал, целовал, кормил, ухаживал. Понемногу вовлекайте его в общение с живыми существами: покатайтесь вместе с ним на лошадках или предложите искупаться с дельфинами. Такая терапия очень хорошо влияет на ребенка и пробуждает его чувствительность. Только не нужно пытаться излишне насилловать его своей любовью! Ни к чему хорошему это явно не приведет.

«Иногда ношу на руках свою пятилетнюю дочку. Она настолько заводная и активная, что это часто утомляет нас с мужем. Что с ней?»

Речь может идти об СДВГ. Это особые дети, нуждающиеся в очень спокойном отношении к ним. За несколько часов до сна не должно быть никакого возбуждения, никаких компьютерных игр, никаких возбуждающих мультфильмов, никаких кофеиносодержащих напитков во второй половине дня. Применяйте больше расслабляющих процедур.

«Можно узнать, чем обернется то, что мать редко берет на руки ребенка, а воспитанием занимается сторонний человек?»

Это не очень хорошая ситуация. У мамы с ребенком не устанавливается связь, которая должна быть в детско-родительских отношениях в таком младшем возрасте. У мамы должны сформироваться любовь и привязанность к своему ребенку, у ребенка тоже – они должны любить друг друга. В противном случае они могут стать отстраненными. Вспоминайте, как в средневековье с легкостью убивали друг друга! В отношениях не было никакой привязанности. Сын спокойно мог отравить отца, а брат брата.

«Сплю с детьми в одной комнате: с сыном 5 лет в одной кроватке, дочь 11 лет в другой кроватке. Муж спит отдельно в другой комнате, потому что мне не нравится его пердеж, храп и вонь. Как мне разжиться с детьми? Стоит ли насильно начать спать с мужем?»

Так долго продолжаться не может. Вы же не хотите вырастить душевно больного перверта, который дрочит в кустах? Какая необходимость спать с сыном? Вы пытаетесь компенсировать отсутствие сексуального внимания к себе? Срочно перемещайте детей в другую комнату! А с мужем Вам нужно сходить на семейную терапию. Нужно решить, наладить отношения с мужем либо развестись.

«Я родила и чувствую, что совершила неоправимую ошибку. Что делать?»

Это распространенная ситуация. Дело в том, что жизнь очень длинная и переменчивая: в ней нет четкого понимания, когда можно оценить, правилен ли мой поступок. Я Вас уверяю, пройдет некоторое время и поймете, какое это счастье. Вы поймете, что сейчас этот ребенок – самый родной и любимый человечек на свете! А на тот момент Вам было тяжело.

Мои рекомендации:

1. Немного разгрузите себя. Вы просто устали! Уделяйте себе побольше времени и внимания.
2. Посмотрите на ситуацию как на судьбоносное происшествие, которого невозможно было избежать. Вы должны были переродиться. Рождение ребенка кардинально меняет жизнь женщины! Она начинает смотреть на мир совершенно другими глазами. Вспомните Ксению Собчак: до рождения сына у нее был холодный, жесткий взгляд. Как только она родила сыночка, сразу появилась глубина и пространство для эмоций.

«Почему после рождения второго ребенка стал раздражать старший?»

Материнский инстинкт активен до трех лет. Мы рядом с детьми, нам тяжело с ними расставаться. Ребенок кажется таким вкусненьким, хорошеньким, сладеньким. А второй старший ребенок на фоне младшего кажется очень взрослым. Он в меньшей степени нуждается в заботе и соответственно получает меньше, а потому испытывает дикую ревность, обиду и злость. Очень часто старшие дети начинают впадать в регресс, сосать соску, пытаться стать маленьким, привлекая к себе внимание. Он не может пережить потерю любви, чувства, что он единственный и неповторимый. Старший может даже пытаться убить малыша, сделать какую-нибудь гадость или потерять ребенка на прогулке. Он все понимает и начинает стараться восполнить любовь родителей: без конца на них виснет, постоянно что-то спрашивает, что-то хочет. Ребенок пытается переключить внимание на себя, и это еще больше начинает раздражать его мать.

«Почему матери нельзя ходить при сыне обнаженной?»

Почему нельзя заниматься с детьми педофилическими актами, ходить обнаженными? Дело в том, что это никак не вливается в общую социальную картину мира. Это конфликтует с социальными нормами, с моралью. Если мальчик будет ходить там, где все голые, он не испытывать никакого стресса. Если в социуме не принято ходить голыми, то это травмирует ребенка, вызывает дисбаланс, конфликтует с картиной мира ребенка.

Каковы последствия? Мальчик может начать испытывать сексуальное влечение к маме или, наоборот, вытеснять сексуальное влечение, что приведет к комплексу Мадонны и блудницы. Тогда он делит девочек на «хороших» и «плохих». «Хорошие» девочки могут быть женами, но к ним не возникает сексуального влечения, а «плохие» девочки желанны, но только в качестве любовниц. У мужчины раздваивается ракурс внимания. Кстати, на моем YouTube есть хорошее видео на эту тему. Посмотрите его!

«Дочка 11 лет любит трогать живот. Я нервничаю. С чем это связано?»

Дочка любит трогать Ваш живот потому, что ей приятно. У нее еще не включилась критика. Она еще чувствует себя ребеночком. Скорее всего, у нее месячных нет, а титечки едва прорастают. На уровне глубинных процессов есть воспоминание, как она сосала мамину грудь, спала с ней и обнималась. Когда она войдет в подростковый возраст, она поймет, что целовать и гладить животик мамы не очень уместно. А в 11 лет ей еще можно это делать, это дитя.

«Как помочь ребенку воспринимать отчима правильно?»

В первую очередь, нужно пообщаться с отчимом, а не с ребенком. Зачастую отчимы путают свою роль с отцовской. **Не все отчимы должны быть отцами!** Есть отчимы, которые пришли к ребенку уже во взрослом возрасте. Ну какой он отец? Он просто мамин муж! Ему нужно выстраивать с ребенком дружеские отношения и не брать на себя

обязательства родного отца. Нравоучения и наказания ребенок, скорее всего, будет воспринимать это очень агрессивно, потому что отчим ему никто. Отчимы, оставайтесь с ребенком в дистанционно-дружеских отношениях. Если отчим хочет выяснить что-то, то ему лучше это делать через маму ребенка.

«Должны ли видеться дети от разных браков и какая им от этого польза?»

В идеале должны. Чем больше у ребенка будет близких людей, тем больше будет поддержки и опоры. Очень хорошо, если ребенок поддерживает связь с бабушками, прабабушками с обеих сторон, с племянниками, с двоюродными, троюродными сестрами и братьями. Чем раньше они начнут дружить, тем более вероятно, что отношения продолжатся и во взрослой жизни. Им будет гораздо проще находить общий язык, нежели во взрослом возрасте.

«Расскажите, пожалуйста, про свое отношение к художественной гимнастике. Стоит ли туда отдавать ребенка?»

В этом вопросе нужно расставить приоритеты. Что для Вас важнее? Если Вы видите, что в семье родилась девочка с фанатической предрасположенностью, родилась Алина Кабаева, звездочка, гений, тогда да. Грех упускать возможность вырастить звезду! В детях сразу видно, может ли делать ребенок прыжки или не может, есть у него данные или нет. Если данных нет, то убиваться не стоит – пусть ребенок ходит на гимнастику просто для себя.

«Стоит ли делать ЭКО или смириться с бездетностью?»

Почему Вы против ЭКО? Видимо, это связано с последними исследованиями, что прием гормонов вызывает онкологию. Большой процент женщин сталкивается с онкологией, и здесь каждый принимает решение сам. Важно взвесить все «за» и против и оценить все риски. Не

могу Вам ничего рекомендовать – это только Ваш собственный выбор. Если хотите знать мое мнение – я бы абсолютно точно пошла на ЭКО.

«Муж часто играет в стрелялки. Не вредно ли это для сына?»

Стрелялки бывают разные – это раз. Громкость от выстрела бывает разной – это два. Эмоции отца тоже могут быть разными – это три. Частота стрелялок – четыре. Это происходит у папы в телефоне или на большом экране – пять. С кровью, с особой жестокостью или нет – шесть.

Учитывайте все эти пункты! Если негативных сторон много, то это действительно будет вредить ребенку. Он будет хуже спать, испытывать невротические состояния, писаться и какаться от ужаса, вскрикивать по ночам от кошмаров. В таком случае лучше минимизировать эти игры.

«Ребенок 6 лет, энурез, энкопрез. Нет сил. Есть ли варианты исправить это без психолога?»

К сожалению, вариантов исправить эту проблему без психолога не существует. Во-первых, ребенок должен стоять на учете у невропатолога. Во-вторых, ребенок должен ходить 1-2 раза в неделю к хорошему детскому психологу, и родители тоже должны к нему ходить. Дело в том, что энкопрез у ребенка – это лишь *симптом* нездорового процесса, происходящего в вашей семье. Но поскольку Вы – взрослый человек, то Вы можете справиться, а ребенок, будучи слабым звеном в семье, сразу же дает сбой. По состоянию ребенка видно, что происходит в семье, поэтому это не только проблемы ребенка. К вам, родителям, это имеет непосредственное отношение.

«Кому делать замечание, когда ребенок пинает спинку сидения?»

Замечания всегда делаются взрослому человеку. Чужому ребенку никакие замечания делать не нужно. Вы разговариваете с родителем, а родитель влияет на ребенка, тем более если ситуация произошла в общественном месте.

Хотя я однажды поступила по-другому. Мою дочку постоянно кусал в кровь один мальчик. С папой мальчика, юристом, невозможно было говорить. Тогда со своей мамой подкараулила того мальчика и сказала ему на ушко: «Если ты еще раз укусишь Серафиму, я принесу огромные-огромные щипцы и выдерну тебе зубы!» Мальчик так обосрался, что после этого перестал кусать дочку.

«В каком возрасте стоит рассказывать ребенку про секс?»

Сразу. Не надо ничего от него прятать! Все должно быть очень естественно, без истерики и паники. Говорите: «Собачка вставляет писечку в другую собачку. Из писечки течет сперма. Так рождаются детки». И это происходит совершенно естественно. Девочка должна видеть месячные мамы, как она меняет прокладки.

«Как привить ребенку интерес к учебе? Вроде интересующийся умный мальчик, но учиться ему скучно».

Все зависит от школы и преподавателя. Если он живет в комфорте и дома все в порядке, если он не брошен, не голодает, не страдает бессонницей из-за скандалов родителей и далее по списку, то вся проблема в школе. Если Вы найдете хорошую школу с грамотными преподавателями, где в классе не очень много детей, то ребенку будет очень интересно учиться.

«Кого может вырастить женщина с пограничным расстройством личности?»

Если пациент проходит терапию и принимает медикаменты – это одна история. Если же пациент с пограничным расстройством личности не проходит терапию и во всей красе демонстрирует «махровые» симптомы, безусловно, она будет травмировать своих близких, особенно детей.

Будет вот что:

1. Если у ребенка есть генетические предпосылки пограничного расстройства, у него начнет развиваться то самое пограничное расстройство личности.
2. Если у ребенка есть слабые, слепые пятна, ахиллесова пята, то там, где тонко – там и порвется. Если были зависимости, то он начнет употреблять, разъедаться или игроманить.

Если есть склонность к депрессивным состояниям – может войти в депрессию. Если у Вас склонности к пограничному расстройству личности, то Вы должны стоять на учете у психиатра, принимать медикаментозные препараты и ходить на психотерапию.

«Плюсы и минусы усыновления детей?»

Главным образом Вы должны понимать, что имеете дело с биологической природой, с отягощенной наследственностью. В детских домах дети в большинстве случаев с отягощенной наследственностью и самыми разными заболеваниями: как психическими, так и соматическими расстройствами. Их родителями, чаще всего, были наркоманы и алкоголики. ли в детском доме оставили ребенка с патологией. Вероятность прийти и взять себе здорового ребенка практически равна нулю.

Длительная депривация приводит к аутистическим изменениям. К ребенку не часто подходят, не обнимают, он предоставлен сам себе. Он начинает качаться, погружаться в свой внутренний мир, выключается. В детдомовских детях виден отпечаток какой-то глубокой тоски. Ему три года, а он смотрит на тебя как старичок, столько он увидел в своей жизни. Бывают, конечно, что молодые мамы оставляют здоровых детей. Но это редкость. Эти вещи нельзя не учитывать.

Чтобы не было такого, что через время Вы поняли, что он «не подошел» и решили обратно сдать ребенка в детдом. У него и так травмированная психика. Нужно сначала проводить с ребенком время в детдоме, общаться, чтобы понять, с кем имеете дело. Нужно понимать характер, понять, твой ли это человек.

Есть еще такая вещь, как формирование привязанности. Когда ты беременна, в течение 9 месяцев вы с ребенком находитесь в едином теле. Это очень важно. Потом ты рождаешь его 12 часов. После того, как ты родила, отмучилась, вновь сформировалась привязанность. Начинаешь кормить грудью – привязанность к ребенку стала еще ярче. Мамочки, подписывающие фото ребенка в Инстаграм словами «Безусловная любовь», только послушайте, сколько условий я назвала! Любая любовь условна. Если к приемному ребенку не было сформировано правильной привязанности, возможно, его будет тяжело любить. Это тоже необходимо учитывать.

Очень часто после того, как вы берете ребенка из детдома, вы рождаете своего. Выключается внутри запрет, конфликт, приходит разрешение, и женщина беременеет. Сразу начинается: этого люблю – этого нет, этому дам хорошее образование – а другому нет, этому наследство оставлю – другому нет.

Плюсы усыновления ребенка:

- Ты можешь вырастить очень близкого для себя человека;
- При условии, что все сложилось благоприятно, ты научишься отдавать и принимать любовь;
- Вы даете друг другу поддержку, родственные отношения.
- Ты создаешь полноценную семью. Праздники, торжества, ритуалы – все это наделяется смыслами. Что за Новый год без детей? Что за застолье без семьи? Есть в человеке эта потребность создать семью. Все в нашем мире заточено под это! Если ты живешь в цивилизованной стране, ты видишь в супермаркетах рождественские игрушки. Один праздник сменяет другой. Дети – неотъемлемая часть семьи.

Я вот думаю: если я не буду рожать, мне что, следующие 60 лет жить без детей?! В престарелости все равно будет столько времени на себя, чтобы бродить по улочкам европейских городов. Именно из этих соображений я понимаю, что нужно обязательно родить третьего ребенка. Пойду, что ли, гемоглобин себе немножко подниму и ферритин заодно откорректирую!

«Какие советы Вы бы дали современным подросткам?»

Скорее не советы, а рекомендации. Психолог не дает советы – он дает рекомендации.

Вот мои рекомендации подросткам:

1. Как можно больше физической активности, так как сейчас ее у подростков очень мало.
2. Сфокусируйтесь на учебе и общении со сверстниками.
3. Не пытайтесь стремительно создавать семьи, прошу вас! Есть целый пласт людей, которые стремятся быстрее сойтись, съехаться, узаконить отношения, сыграть свадьбу, срочно родить ребенка и влезть в кредиты. Не нужно этого делать! Если Вы съехали от родителей, поживите в одной квартире с другими девочками или в общежитии. Вам предстоит погрузиться в очень интересную и насыщенную жизнь студента!

Отношения с родителями и родственниками

«Почему так сложно говорить родителям «люблю»?»

Это действительно сложно, когда родители не говорили Вам «люблю». Самое простое – начать писать слово «люблю, целую». Потом добавить в разговоре по телефону: «Все, мамулечка! Целую, люблю». Потом при встрече потихонечку добавляете, обнимаете маму и говорите при прощании: «Все, мамулечка, люблю тебя». И постепенно это войдет в привычку – Вы будете говорить слова любви автоматически, без излишнего натуга.

«Как избавиться от родительских установок и перестать жить с этими страхами?»

Ты понимаешь, что родительские установки неверны, но они все-равно застревают в голове и мешают действовать. Обычно родительские установки – это *автоматические действия*. Родитель в свое время говорил, что ты ничто, ты никто, ты не сможешь. К примеру, мама в детстве говорила мне, что отдаст меня в дурдом, и там я буду клеить коробки. А лучшее, что меня ждет в жизни – это мытье горшков на вокзале и там же продажа пирожков. Родители очень часто нам дают такие интересные установки, которые двигают нами в дальнейшем. Но один выбирает идти наперекор этим установкам: «Нет, я сделаю иначе!», а другой поддается им: «Хорошо, пирожки так пирожки. Пойду продавать на вокзал пирожки»

Приведу простой пример: когда Вы пришли в ресторан, Вам принесли несвежее блюдо. Мы терпим это бессознательно, просто не едим это блюдо, почему-то его не меняем. Идет бессознательный импульс не

ввязываться в конфликты, потому что это нехорошо. Что нужно сделать? Необходимо непременно это озвучить! Ваша задача – вывести из зоны бессознательного в зону сознания. Проговорите мужу или подруге: «Я сейчас боюсь поменять это блюдо, потому что мне неловко, что этим я обижу официанта...» И как только Вы это озвучили, у Вас появился выбор, пространство, где Вы можете действовать. Теперь Вы можете позвать официанта и сказать ему: «Это блюдо испорчено. Поменяйте мне его, пожалуйста. Спасибо!» или «Это блюдо испорчено. Не включайте мне его в счет!».

«Как не чувствовать вину перед родителями? Ощущая себя плохой дочерью, которая не оправдала их ожиданий».

Родитель, кусочек отдельной жизни, который по-прежнему вместе с Вами. Даже если Вы уедете от родителей и будете жить отдельной жизнью, переедете в другую страну, эти родительские идеи продолжают в Вас жить.

«Мои родители столько в меня вложили, а я не оправдала их ожиданий!» Что же это такое? Попробуйте растождествиться с образом субличности, несущей все эти убеждения. Отодвиньте ее в стороночку и посмотрите, на что она похожа. Это не обязательно будут лица Ваших родителей! Возможно, это будет какой-то критик, имеющий свои собственные формы и идеи. Вы чувствуете вину от того, что родители говорили Вам на протяжении длительного времени. Соответственно, это как будто бы стало неотъемлемой частью Вас. Чтобы это на Вас не влияло и не портило качество жизни, а давало наслаждаться всем, что предоставляет эта жизнь, Вам нужно войти с этим в диалог. Растождествиться и отсадить отдельно на стул. Можете поработать с этой субличностью с Вашим психологом, заявить об этой субличности, что есть тот самый критик в виде родителя, который не дает жить спокойно.

Спросить: «Что он хочет, что он хочет видеть? Как оно должно быть, чтобы ему понравилось? В какой момент он во мне поселился? Какие минусы он привносит в мою жизнь? Какие плюсы? В отношениях с

какими людьми он активизируется? На какие мои действия он просыпается?».

Например, когда я получаю удовольствие и занимаюсь приятным делом, я мгновенно ощущаю виновность. Я не имею права рисовать, лепить, встречаться с друзьями – я должен заниматься только крайне продуктивным, полезным делом, как считают мои родители. Ведь у возрастных, особенно советских людей, четко разделилось представление о жизни. Если ты творческий человек, то дурью маяться, а вот если ты инженер, врач, адвокат, бухгалтер, то ты человек дела, ты занимаешься чем-то очень важным, нужным. Ты хороший член общества!

Старайтесь уменьшать родителей в их грандиозности, чуть-чуть упрощать. Не факт, что они правы и так думают! Они могут не понимать, что их слова ранят Вас. Им кажется, что они сейчас делают нечто очень важное и нужное. В ходе беседы Вы можете проговаривать родителю: «Мама, мне очень больно слышать такие слова. Давай поговорим о чем-нибудь другом!». Старайтесь выводить родителей на другие, более нейтральные темы: о природе, о погоде, об увлечениях, о родственниках.

«Почему некоторые дети обращаются к родителями на «Вы»?»

Обычно родители таких детей – самодуры-садисты. Их дети подавлены – это жертвы с вытесненной агрессией. Когда общаешься с такими детьми, возникает ощущение, что разговариваешь с маньяком. Есть в них что-то нечеловеческое. Они терпели жесткий прессинг со стороны своего изощренно-садистичного родителя, хотя со стороны казалось, что это вполне благопристойная, приличная семья.

На своих консультациях я предлагаю своим клиентам перейти на «ты». Когда мы на «Вы», есть ощущение, что мы на разных уровнях, на разных планетах. Как я должна задавать вопросы: «Расскажите, Вы сосете Вашему мужчине? Вы глотаете сперму? Получаете оргазмы?». Освещение интимной сферы предполагает большее сближение с клиентом. Когда мы перешли на «ты», клиент не зажат, ему проще

рассказать, как он мастурбирует. А как только мы переходим на «Вы», то я воспринимаюсь как преподаватель.

«Как радоваться жизни, когда старенькие родители постоянно болеют?»

На моем YouTube-канале хорошее видео про то, как дети испытывают постоянную виновность перед родителями за свое счастье. Дети чувствуют, будто не имеют права на радость, что это несправедливо, что это нужно уравновесить, что родители многое сделали для нас. Если родители пожилые, то речь идет о том, что ребенка родили поздно.

Нужно прописать свои чувства, подетально разложить их как Шерлок Холмс и поговорить с кем-то. Когда чувства и эмоции остаются в поле неосознанности, все кажется абстрактным и нечетким. Например: «Мама слышит в моем голосе печаль, тоску и успокаивается. А когда она слышит в моем голосе радость, она начинает вздыхать, как будто ей это не нравится».

«Мужчине 44 года, а он маленький сынок. Это уже клиника или все еще есть шанс отрезать пуповину?»

Судя по тому, как Вас бесит этот вопрос, у них действительно близкая связь. 44-летний мужчина, связанный пуповиной с мамочкой – это, конечно, тяжелый случай. Мама не просто так удерживает сына. Понаблюдайте за тем, что дает ему мама, почему он остается рядом с ней? Чего не даете Вы? Со стороны мамы может быть какая-то поддержка, придание уверенности, чувство, что она всегда на его стороне, никогда его не бросит в отличие от Вас. На маму можно оформить имущество, что-то подарить. Мама – это я. А жена пришла и ушла. Другая будет! Или мама дает важные дельные советы, а Вы живете с ним как доченька. Поучитесь у его мамы! Если Вы начнете делать все то же самое, что и мама, он в меньшей степени будет в ней нуждаться. Если мужчина с Вами проговорил волнующие его темы, то его потребность поговорить с кем-то уменьшается.

Откуда такая привязанность? Безусловно, мама его удерживает. Это ее мужчина, она его родила, она его вырастила. Жить она без него не может. Она не отрезала пуповину, и эта пуповина уже имеет виртуальный образ. Мама держит сыночка самыми разными манипуляциями, самыми разными крючками: то у нее голова болит, то жопа отваливается, то она ему денег даст, то обидится на него. Это классика жанра.

Тут главное задать себе вопросы: «Почему меня привлекает этот маменькин сыночек?», «Почему мне хочется бодаться с этой мамой, видеть в ней соперницу и бесконечно с ней драться? Неужели я привыкла отвоевывать мужское внимание? Эта ситуация ранее была уже? Эта ситуация для меня знакома? Может, я по накатанному сценарию создаю эти отношения вновь и вновь? Мне все время нужно партнера у кого-то отвоевывать? Как я лично создаю эту ситуацию? Почему он бежит к маме?».

Нужно понять, какую роль Вы играете в этой ситуации. Возможно, это происходит из-за того, что он не видит во мне взрослую женщину, а видит такую же маленькую девочку, как и он сам. Он не чувствует уверенности в Вас, не видит базу и стабильность. Он чувствует некоторую взволнованность и тревогу. А с Вами у него есть некоторый голод, он не может насытиться. И за советом он бежит не к Вам, а к маме. Возможно, мама дает более мудрые советы. Значит, Ваш совет должен быть более мощным, чем совет его мамы. В идеале в женщине должно быть все: она должна быть и мамой, и подругой, и женой, и сестрой, и дочерью. Муж тоже со своей стороны разрабатывает те же архетипы, и тогда вы контактируете таким образом: он папа – Вы дочь, Вы мама – он сын, или вы любовники. Тогда отношения имеют многоплановые грани, и вы удовлетворяете потребности друг друга на все сто процентов. Теперь он не нуждается в отдельной подруге, в отдельной любовнице, в маме, в сестре – все это он всецело получает от Вас. К этому стоит стремиться.

«Раздражает мама. Даже когда она звонит, настроение портится. Почему?»

Дело вот в чем: мама что-то такое делает, отчего ваше настроение портится. Вы же любите, когда я привожу из своей жизни, правда? Так вот, расскажу про свою маму. Когда я разговариваю с ней, каждый второй раз мое настроение портится. Конечно, можно сказать: «Надо проработать психотравму с мамой». Да, можно, но лишь в том случае, когда психотравма была в прошлом. Если же травма происходит постоянно, изо дня в день, очень сложно растождествляться с этими процессами. Мама же царь-бог, якорь!

Тебе становится плохо, а ты не можешь понять с чем-то связано? Родитель может так манипулятивно обесценивать, что ты можешь даже не понять этого!

Как это проявляется?

1. Мы с мамой можем разговаривать по 1,5 часа. Мы обсуждаем тетю Галю, тетю Лиду, но никогда не обсуждаем меня, мои путешествия, мои успехи и достижения. У моей мамы нет к этому интереса. Может ли это меня огорчать? Может!
2. Относительно моей популярности. Когда мою маму спрашивают: «Мария Петровна, а это Ваша дочка про пердеж рассказывает?», она отвечает: «Да, да, Владимир Геннадьевич, моя дочка, моя!». У нее не возникает желания ответить: «Слышь, ты, уебан, сейчас в рыло получишь!», защитив свою дочь. Ей не приходит в голову ответить, что этот первоапрельский ролик про пердеж – один из 700 роликов, где рассматриваются более глубокие темы про подростков, про суицид, про обсессивно-компульсивные расстройства. Почему ты не взял эти 700 роликов, а выделил один первоапрельский? Вот как надо было ответить! А она, как бы извиняясь за меня, соглашается с другими людьми, что я такая дура непутевая, которая снимает ролик про пердеж. Мне ужасно неприятно, что мама не встает на мою защиту, не отстаивает мои интересы, не прогрызает глотку тому уебану, будто отрекаясь от меня!
3. Когда мы с сестрой начинаем выяснять отношения, мама никогда не встает на мою сторону, не поддерживает меня. Вместо этого она

бесконечно нахваливает других людей: «У Таньки дочка такая молодец! Надо же, с красным дипломом институт закончила, теперь в ординатуре учиться!». И такое повторяется из раза в раз как под копирку.

Эти вещи я как психолог вижу насквозь. Обычный человек не всегда это отслеживается: он просто находится в диалоге с мамой, и потом ему становится очень плохо, обидно, он может зайти в жесткую депрессию. Потому что самый главный и значимый человек в течение часа проделал дикое количество безумных вещей, размазав человека вхлам. Вот что такое мама! И в этом случае имеет смысл выстраивать отношения с ней определенным образом.

«На какие темы разговаривать маме с дочерью, отцу с сыном?»

Нельзя нарушать личные границы: не надо быть дочери подружкой, а сыну – другом. Отношения должны быть не дружеские, а детско-родительские. Нельзя рассказывать дочке о том, как Вы сегодня классно потрахались и сколько оргазмов испытали. Любому ребенку неприятно это слышать! Да, ребенок может пытаться купить любовь матери ушами, понимая, что по-другому не взять эту любовь. Пощадите своего ребенка! Рассказывая такие вещи, родитель демонстрирует, что он не принял ребенка, не видит в нем ребенка. У них не сформировалось правильных отношений: вместо этого образовалась очень странная привязанность.

«Почему родители вечно мной недовольны?»

Возможно, родители очень довольны! Просто на похвалу они жадничают, а на критику – нет. Это свойственно многим людям: нам легко критиковать и дико сложно хвалить. Они даже не отдают отчета своим действиям. Смотрят на Вас как на свой продукт, как на идеальную я, только помоложе. Как-будто Вы – их правая рука, их гордость. Родитель всем доволен, но этого он не озвучит: он видит какую-то козулочку и хочет ее поправить. То, что Вы закончили университет с отличием и заработали денег самостоятельно к 20 годам, они не

обесценили – они просто забыли об этом сказать. И это выглядит так, будто они Вас постоянно критикуют.

«Как простить маму за то, что обижала меня в детстве?»

Важно разделять две составляющие:

1. Есть биологическая мама: матка, вагина, трубы, яичники, грудь, молочные железы, организм, который питал Вас и удерживал в матке 9 месяцев. Плацента высасывала из ее организма, из костей, крови все и отдавала Вам. То, что она отдала, не восполнить. Этому биологическому субстрату, родам, родителю я дико благодарна.
2. Мама как воспитатель, учитель, психолог, подруга – это уже другое. И на эту маму я злюсь, обижаюсь, ненавижу.

Но если я разделяю своего родителя на две составляющие, если я действительно какой-то части нее благодарна, то высвобождается пространство для позитивных эмоций к матери. Для той благодарности, чтобы все-таки целовать ее и обнимать, говорить теплые слова, чтобы иметь желание ее поздравить, что-то ей подарить, захотеть быть с ней.

«Почему мама отправила меня в 17 лет жить за границу, а теперь хочет вернуть обратно?»

Мама отправила Вас за границу из самых разных соображений:

1. Личная жизнь мамы. Если она была молодая, то захотела свободы в собственной личной жизни.
2. Желание мамы улучшить качество жизни. Получение Вами образования в Америке, в Швейцарии, интеграция в другую жизнь, Ваше замужество за иностранца и последующий переезд мамы к Вам.

Но в какой-то период она поняла, что потеряла Вас. От этой мысли ей становится страшно! Ощущение, что ты оставил ребенка в садике и забыл забрать. Это ощущение наступает лавинообразно: внезапно ты понимаешь, что сотворил что-то жуткое и пытаешься это вернуть. Но

чаще вернуть такое невозможно: формирование взрослой личности в период от 17 до 20 лет произошло без матери.

Я очень хорошо понимаю, о чем говорю. Я тоже отправила свою дочку учиться в 15 лет, и теперь пытаюсь ее вернуть или приехать к ней. Чувство вины меня не покидает! Не понимаю, если она живет отдельной жизнью далеко, то какой смысл, что ты рождаешь детей. Ты вырастил, выкормил и выносил ребенка, чтобы вырастить чужого человека, живущего за три океана от тебя? Мы стали чужими людьми.

Но вместе с тем, есть и огромные плюсы: ребенок, живя вдалеке от родителя, становится ответственным, принимает важные решения и к 25 годам становится самостоятельной зрелой личностью. Этого не происходит у детей, которые в одной квартире с мамой и не могут от нее отлепиться.

«Мой парень сует руку в трусы и ерзает, когда звонят родители. Это нормально?»

Могут быть самые разные варианты того, зачем и почему он это делает. Мне интересно, он только при разговоре с родителями засовывает руку в трусы? Или он делает это при звонке, когда нужно думать? Ведь когда нужно думать, кто-то из нас чешет голову, а кто-то – яйца.

Если же Ваш ответ: «Только при разговоре с родителями», то уточните с кем из родителей, с папой или мамой он это делает? Когда звонит мама – у него может быть небольшое бессознательное сексуальное возбуждение, быстро проходящее. Например, многие новорожденные мальчики при кормлении грудью накручивают свою писю на палец. Это для них двойное удовольствие. Если мама кормила его до двух лет, то у него была такая процедура 2-3 раза в день. Это уже на уровне условных рефлексов и мощных якорей. И теперь, когда он слышит мамин голос, автоматически начинает ковырять свою писю.

«Мне 21 год. Папа татарин хочет, чтобы муж мой был тоже татарин. Как ему противостоять?»

Можно сказать папе так: «Мой Андрюша Иванов на самом деле татарин. Просто он крещенный татарин». Во-первых, у крещенных татар русские имена и фамилии. Во-вторых, татары могут быть светлыми. Никогда и в жизни не поймешь, что он татарин! Башаров похож на татарина? Нет, ни капли! Нужно очень хорошо знать татар, чтобы разглядеть в Башарове татарские корни. Если бы он не был Маратом Башаровым, вы бы никогда не поняли бы, что он татарин. Все бы подумали, что это Володька Дрынкин. А своему мужчине надо сказать, чтобы он просто подыграл.

«Как преодолеть первый год в браке, пока живем у родителей?»

Тема нерешенных квартирных вопросов стоит очень остро. Что нужно делать, когда вы живете вместе со своими родителями или с его родителями? Ваша задача – по минимуму находиться дома. Пусть эта ситуация выталкивает вас и вы изо всех сил думаете, как заработать, чтобы снять или купить жилье. Дома Вас быть не должно! Вы появляетесь в квартире поздно вечером, ложитесь спать, а утром встаете и уходите. На выходных вы со своим супругом идете в музей или на любые развлекательные мероприятия. И помните: чем больше Вы будете сидеть со своей свекровью на кухне, тем больше вероятность конфликтов.

«Что делать, если ты стесняешься возраста родителей?»

Возраст родителей сейчас сдвигается и это нормально. Посмотрите на Европу и на Америку: там совершенно нормально, когда женщина выходит замуж в 40 лет и рождает детей в 45. Более того, этот возраст будет сдвигаться еще дальше, и рождение первенца в 50 лет женщиной будет абсолютной нормой. Поставьте себя на место матери. Вы не захотите ребенка ни в 20, ни в 30 лет, а в 45 лет – пожалуйста.

Сейчас 35-летние бородатые мужики, катающиеся на скейтбордах – это подростки. И это замечательно! Такая инфантильность меня очень радует: старость оттягивается.

Мне пациентка Настя, которая недавно родила первенца, сказала: «Вероника, а Вы наверно тоже хотите ... внука?». Разница у нас 5 лет, поэтому я ожидала услышать: «Вероника, а Вы наверно тоже хотите третьего ребенка?». Гипотетически у меня могут быть внуки. Но думать, что сорокалетняя женщина ждет не дождется внуков – это ошибка! Мне же не 60 лет! Я чуть не рухнула со стула: «Настя, мне 40 лет. Какие внуки?». А она: «Правда 40 лет?» После этого я поняла, что стоимость консультации для Насти вырастет в четыре раза...

«Откуда берется нелюбовь к собственным родителям?»

Нелюбовь к родителям – это лишь один аспект. Еще может быть обида, злость, ревность, негодование, любовь, потребность в родителях. Но они ушли на второй план, потому что нелюбовь вытеснила остальные чувства.

Самое эффективное – это разделить родителя на две составляющие: родитель-учитель и родитель-биологическая оболочка. Обижаться, не любить Вы можете родителя-учителя. А родителю-биологической оболочке я безмерно благодарна, потому что они выносили меня и родили. Я прошу прощения за ее растяжки, за утратившую форму грудь. Я питалась тобой, унося твое здоровье.

«Что делать, если родители трахаются каждую ночь в соседней комнате?»

Не нужно стесняться. Нужно прямо сказать: «Мам, я устала от вечерних охов и ахов. Не высыпаюсь. Я все понимаю, но можно попросить вас делать это тише или делать это позже, когда я засну? Иначе я буду стучаться и прерывать ваши любовные акты». Почему Вам должно неловко? Это родителям должно быть неловко!

Обычно такое бывает у родителей, которые сами не страдали от такого. Бабушка наверно при Вашей маме не трахалась. Это была советская женщина. Люди, которые испытывали на себе это, обычно щадят своих детей, понимая, как это неприятно. Потому что это реально травмирует.

«Почему родители конкурируют со своими детьми?»

- Ребенок как будто украл у родителя молодость;
- Ребенок воплотил то, что не смог воплотить родитель;
- У ребенка молодое тело;
- На молодого чаще заглядываются юные партнеры.

Такое часто бывает, когда детей родили очень рано. Молодой родитель конкурирует со своим ребенком. К примеру, отцу 40 лет, сынку – 20, и папашка чувствует себя двадцатилетним мужиком. Папа не может понять, чего это на его кухне разгуливает какой-то мужик. А это его сын! Поскольку у молодого папы все происходило очень быстро, как в бреду, у него не успели сформироваться правильное отношение к ребенку и правильная детско-родительская привязанность. Молодой родитель часто бросал ребенка на попечение бабушек и нянь и упустил момент взросления ребенка. А потом увидел взрослого человека и начал воспринимать его как приятеля. Умом он понимает, что это его сын, но не чувствует этого. Ему крайне трудно радоваться успехам сына и проникнуться им, поскольку он не испытывает отцовских чувств.

«Должен ли младший сын смотреть за родителями и жить с ними? Виню себя за то, что уехал от родителей в другую страну. Они винят меня в том, что я бросил их»

У восточных людей есть традиция – младшему сыну брать ответственность за родителей. В целом, эта традиция мне нравится. Но должно быть желание. Никто не должен никому ничего навязывать. Если я мама и чувствую связь с одним из детей, понимаю, что уживусь с этим ребенком – это хорошо. Можно жить на разных этажах и нам будет хорошо вместе. Но когда это прикрепляется за младшим сыном – это крайне мучительно, потому что он может не разделять этой идеи. Родители могут быть очень тяжелыми людьми, и его это может крайне тяготить.

Нужно поставить себя на место родителя. Я стану отцом. А хотел бы я, чтобы мой сын брал на себя эти обязательства? Очевидно, что ответ будет отрицательным! Пройдя на собственной шкуре, вы понимаете, что не желаете сыну такой судьбы. Это должно быть только по обоюдному

согласию. Если Вы против, уехали в другую страну и построили свою карьеру, а пожилые родители остались в России, то понятно, почему Вы испытываете вину.

Попробуйте не быть радикальным, не стоит разрывать все жестко. Не обостряйте ваши отношения! Относитесь к родителям как к детям. Можно почаще им звонить, приезжать, поздравлять с праздниками и приглашать их к себе. Можно придумать тридцать три оправдания и отговорки! И вместе с тем не нужно быть с ними абсолютно откровенными: возрастные люди такой откровенности не приемлют. Скажите, что Вам предложили хорошую работу, что в будущем открываются прекрасные возможности, вы построите дом и заберете родителей к себе. Не нужно идти в жесткую конфронтацию. Будьте хитрее!

Не забывайте, что Вы проживаете свою единственную жизнь. Родители хотят поступить эгоистично, желая оставить Вас рядом с собой. Они хотят Вас сожрать! «Нам так хорошо, поэтому ты должен быть рядом. И неважно, что ты страдаешь. Нам-то хорошо!»

«Мне 20 лет, сплю с мамой в одной кровати: ей так нравится. Что это такое?»

Если мама спит с Вами, это понятно: значит у нее нет мужчины и Вы можете компенсировать то тепло и ласку. Это ее доченька, она такая вкусненькая! Это способ получить любовь другим путем. Понятно, что она до Вас не домогается. Это мамин интерес. А Вы задайте себе вопрос: «Почему я сплю с мамой?» Почему в 20 лет Вы до сих пор спите с мамой и живете с ней? Вы уже давно должны были съехать от нее! Посмотрите фильм «Пианистка»: там героиня всю свою сознательную жизнь спала с мамой и начала домогаться до нее.

«Бабушка и мама фолловят мой Инстаграм. Если я их заблокирую, они обидятся. Что делать?»

Это распространенная ситуация, когда близкие лезут в Ваш аккаунт, а Вам хочется позиционировать себя как косметолога или любого другого специалиста. И это образ, с которым Ваши близкие не знакомы. У меня особо острый случай: все в шоке от моих высказываний! Теперь они уже к этому привыкли. Тут такой момент: или Вы идете вверх и разрешаете себе говорить все, что считаете нужным (близкие сначала отвергают это, отписываются, но потихонечку принимают), или Вы делаете другую страницу в Инстаграм для своих бизнес-идей.

«Как быть с тем, что родители бросили тебя на бабушку?»

Нужно радоваться! Очень часто дети, выросшие с бабушками, становятся перфекционистами. Они стараются достичь большего, чтобы показать родителям, чего они достойны, чтобы те пожалели и приняли их.

Отдать ребенка бабушке – это предательство. Очень часто бабушка страдает шизофренией, истерией, алкоголизмом или перекармливает детей. Бывает, раскормит ребенка так, что ребенок ходит и стесняется перед детьми. Мать прекрасно это видит, но продолжает оставлять ребенка в этом насилии.

«Выросла без отца, не знакома с ним. У меня есть его адрес. Мне 30 лет. Стоит ли с ним познакомиться?»

Кому хорошо знакомиться с отцом, которого ранее не видели? Тому, кто находится в жесткой зависимости от какого-нибудь молодого человека, кто зашел в жесткий трансфер и яркий перенос. Когда Вы познакомитесь со своим отцом, Вы поймете, что это отцовские, родительские чувства и проекции, и эти проекции немного снимутся. Вы поймете, что мужчина, которого Вы любите, не Ваш папочка. Ваш отец – вот он, прямо перед вами! Хорошо бы найти и посмотреть на него.

«Мама узнала, что я курю, мне 19 лет. После этого я отношусь к ней не очень хорошо. Почему это происходит?»

Казалось бы, мама должна была начать фыркать и обижаться: «Теперь ты мне не дочь! Бросай курить или мы с тобой общаться не будем!» Чтобы этого не произошло, хозяин психики выбирает ситуацию наоборот: «Это ты, мама, мне неприятна. Я первая отвергну тебя!». Это защитный механизм.

«В нашей семье случилось три аварии за две недели. В чем урок?»

Тут лучше задавать вопрос не «В чем урок?», а вопрос: «Зачем я создал это? Для чего? Чтобы что?» Ответы могут быть самыми разными: «Я недостойна этой машины, поэтому мне ее нужно срочно ударить», «Я изменил своей жене, и теперь мне срочно нужно попасть в аварию, потому что за виновностью должно последовать наказание».

«Расскажите про соперничество между братьями и сестрами».

Соперничество происходит только потому, что родители совершают большие ошибки:

- Не разделяют время, которое должно проводиться отдельно с каждым ребенком;
- Сравнивают детей друг с другом, тем самым рождая ненависть и приглашая ребенка к спаррингу;
- Начинают ссорить детей. Родитель одному ребенку говорит одно, другому – другое. Родитель бессознательно хочет рассорить их, чтобы дети не дружили против нее.

Как уменьшить соперничество между детьми?

- Нужно сделать так, чтобы дети дружили против тебя, мама;
- Необходимо уделять внимание каждому ребенку: в понедельник я выделяю время на Машу, а во вторник – на Олечку. Ребенок должен четко понимать, что в определенные часы мама только с ним. Я постоянно вижу сцену, когда родители нацеловывают младшего братика, в то время как двухлетний ребенок стоит страдает, весь

извелся. Какое отношения может формироваться у старшего к маленькому ребенку? Только ненависть и зависть! Старший сын может даже начать бессознательно вредить брату.

«У меня два младших брата и сестра, я чувствую себя их мамой. Как быть?»

Старайтесь находить поводы по уважительной причине для того, чтобы отлынивать. У Вас университет, подготовка к занятиям. Это самый простой способ. Тогда мама будет понимать, что на Вас рассчитывать нельзя – ей придется подключать бабушку, няню, соседей присматривать за детьми.

«Нет желания делиться с родственниками, хотя они нормальные и поддерживают. Что со мной?»

Возможно, не все нормально. Если у Вас нет желания, то та обратная связь, которую Вам дают родственники, недостаточна. Обратная связь может быть недостаточно искренней, недостаточно любящей, может быть формальной, наигранной. Вы так же можете говорить очень неестественным образом, как бы извиняясь за свою речь или, напротив, нападая. Чем привлекаете неадекватную обратную связь. Поизучайте более детально.

«Нужно ли стараться понравиться свекрови?»

Свекрови обычно любят выгодных невесток. Она может всячески подлизываться к Вам какими-то подарками. Если сын проблемный, то она всячески попытается услужить, чтобы Вы пригревали у себя ее сыночка. Так же поступайте и Вы: если от свекрови есть какой-то бонус, старайтесь понравиться, если у Вас и так все хорошо, то не нужно напрягаться.

«Свекровь постоянно лезет в нашу семейную жизнь! Как быть?»

Поступайте по-хитрому, как я. Я свою свекровь использовала. Вообще не понимаю, как она меня терпела! Вам нужно сделать то же самое: использовать свою свекровь. Я своей свекрови все время звонила и говорила: «Анна Михайловна, а Вы сегодня отведете Сашеньку на музыку? Анна Михайловна, а Вы с ней уроки сделаете? Супчик приготовите? Денежек дадите? Ах да, и заскочите в магазин, пожалуйста!» Она уже не знала, куда от меня спрятаться!

Вам нужно переиграть эту ситуацию. Теперь не свекровь лезет в Вашу жизнь, а Вы лезете в ее жизнь, портите ей все планы и без конца что-то просите.

«Год назад свекровь меня очень сильно обидела, а сейчас ведет себя как будто все нормально и ничего не было. Как реагировать?»

Свекровь бывает разная:

1. **80-летний пожилой человек, плохо соображающий, у которого идут процессы деменции.** В этом случае выяснять что-либо и обижаться на нее бесполезно.
2. **Если свекровь вменяемая, возраста 45 лет, с** ней можно поговорить на эту тему, сказав о своих чувствах: «В тот момент мне стало так горько, так обидно, что я до сих пор не могу спать спокойно! Не понимаю, как мне все это переварить. Мне просто хотелось Вам это сказать». И неважно, как свекровь отреагирует: у нее это отложится, и она поймет, что произошло. Возможно, она на это не обратила внимания, потому что для нее это обычное, плевое дело.

«Как сказать свекрови, чтобы не кормила своей ложкой ребенка и не откусывала у него еду?»

Никак. Это необучаемые люди! У всех свекровей, которые сидят с нашими детьми, полная тумбочка всякого хлама, который они будут применять. Ты выбираешь из двух зол наименьшее, потому что свекровь лучше, чем няня. Няня будет улыбаться вам в глаза, а потом изобьет

ребенка по башке, потому что его не любит. А свекровь ребенка любит, поэтому Вы прощаете ей эти глупости. Я думаю так: пусть эта свекровь высасывает соплю у ребенка, облизывает соску, но преимуществ у нее гораздо больше. Ваш ребенок от этого не умрет! Это лично Ваша брезгливость. Не смотрите на это! Есть какие-то вещи, которые можно простить, если Вы чувствуете, что во всем остальном она Вас устраивает.

«Как сделать замечание бабушке, которая кричит на моего ребенка, не обидев ее при этом?»

Бабушка может это не отслеживать. Порой люди, которые унижают, обижают и орут на Вас, вообще не понимают, что делают. Ей может казаться, что она просто нормально разговаривает! Поэтому об этом лучше сказать совершенно деликатно, рассуждая о воспитании ребенка. Заведите с ней разговор! Скажите: «Я знаю, как сильно ты любишь внука. Я так ценю тебя за это! И вместе с тем, я хочу тебя попросить, чтобы ты была с моим ребенком поласковее, поспокойнее». Не говорите ей: «Ты не делала вот этого, этого и этого». Не указывайте на то, что она делает не так – лучше сразу покажите, что конкретно надо делать. Она не знает как, у нее не опыта! Она 60 лет делала это не так, как Вы ее просите. Вероятно, это будет не очень приятно, но обидеться на корректную форму критики крайне трудно. Даже если она чуть-чуть пообижается, то в скором времени поменяет свое взаимодействие с ребенком и будет чуть-чуть помягче. В противном случае, она может отыграться на ребенке. Конечно, это больше касается нянь, а не бабушек, поэтому ни в коем случае нельзя обижать людей, которые обслуживают твои потребности. Обязательно нужно быть корректным! Иначе в глаза они будут улыбаться, но как только ты выйдешь за дверь, хлопнут ребенка по жопе и насрут в борщ. Иногда лучше стоит просто попрощаться с этим человеком, чем делать какие-то замечания. А если и делать замечания, то в виде пожеланий.

«Свекровь ходит перед сыном голая. Что делать? Как реагировать?»

Между мамой и сыном может происходить очень многое. Возможно, вид голой мамы будоражит сына, может, это какая-то игра. Или они вместе

спали, и она привыкла ходить так. А возможно, ей не хватает мужского внимания. Здесь скорее удивительно, почему Ваш супруг не пресекает это. Приятно ли ему видеть маму голой? Ведь это исходит не только со стороны мамы – Ваш муж тоже сопричастен к этому процессу! Они так вдвоем с мамой на протяжении многих лет сосуществовали, и теперь Вам предстоит выяснить, почему так вышло.

«Как понять сестру, которая неосознанно хочет меня убить?»

Когда идет драка между сестрами, важно посмотреть, что за этим стоит:

1. Бывает так, что родитель очень любит только одну из вас. К примеру, папочка обожает Свету, а Марину недолюбливает, потому что она напоминает ему тещу. Таким образом он запускает ненависть между сестрами: одна начинает желать смерти другой, осознанно или неосознанно. Чтобы убрать этот гнев, предлагаю разобраться, что происходит в вашей семье. Возможно, Вы играете в эту игру, поддерживаете родителя, демонстрируете папину любовь к Вам и продолжаете злить сестру.
2. Родитель пытается сравнивать одну сестру с другой, тем самым срабатывая их: «Посмотри, как Светочка хорошо учится! А вот ты, Марина, мы ждали намного большего».

Нужно менять ситуацию: в противном случае это так и будет продолжаться.

«Почему сестренка ревнует меня к парням?»

Она ревнует Вас, потому что теряет. Как только Вы увлекаетесь молодым человеком, Вы больше не с ней. Вы уже не та: Вы странная, Вы делитесь в меньшей степени секретами. Вы уже не одно целое, как было раньше. Ей это очень сильно не нравится!

Чтобы она не ревновала Вас, постарайтесь проводить время с ней отдельно, без своего молодого человека. Будьте более откровенны с сестренкой, постарайтесь не меняться, потому что она реагирует на

перемены. Ей кажется, что она потеряет Вас и больше никогда не сможет вернуть.

«Как избавиться от ненависти к брату? В детстве его любили больше, чем меня».

Этот внутренний монолог исходит из детской части. Взрослая часть подобного рода вещи говорить не может. С этой маленькой девочкой нужно растождествиться. Потому что Вы - не только маленькая девочка. Вы еще и родитель – взрослая часть. Поэтому призываю, чтобы вы с ней растождествились и на уровне вытянутой руки повзаимодействовали: «Что я могу для тебя сделать? Как я сегодня могу порадовать?». Вы можете сводить себя в тренажерный зал, встретиться с подругой, выпить кофе, принять ванну, записаться на фотосессию. И будет потихонечку отпускать.

«Как вести себя, когда твоя семья тебя стыдится?»

Это, кстати, очень актуальная тема и для меня. Когда семья стыдится, можно это заглушить максимальными победами, закрыть рот всем. Победителя судить очень трудно, когда ты главная, ты королева. Даже самый лживый человек будет вынужден признать Вашу победу.



ГЛАВА 2

Я В СОЦИУМЕ

Коммуникация и общение

«Не нравится одиночество, но и общаться со многими не могу. Что делать?»

Ничего. Находить людей по общению. Не надо общаться со многими! Нужно четко бить в цель, бить в десятку. Наметить себе терапевтическую мишень и бить туда. К примеру, люди, которые мне интересны, сидят в групповой терапии при каком-то институте. Там сидят мои люди. Ищите группы по интересам.

«Всегда приходится начинать разговор именно мне. Как сделать так, чтобы собеседник взял на себя инициативу?»

Просто замолчать. Гвоздь программы – это место, а свято место пусто не бывает! Если Вы отдадите инициативу и не будете плясать посреди комнаты, то найдется другая девочка, которая будет радостно плясать посередине этой комнаты. **Попробуйте просто закрыть рот и понаблюдать**, и Вы увидите, как Ваше место кто-то занял.

То же самое в личной беседе – паузу не может выносить никто, кроме психотерапевта. Психотерапевт обучен выносить паузы, он натренирован это делать. Но обычный человек должен заполнить неловкую паузу, потому что нарастает напряжение, и от этого напряжения он хочется избавиться при помощи слов. Просто Вы не выдерживаете паузу быстрее, чем собеседник. Проведите эксперимент: если выдержите паузу, то любой собеседник через несколько секунд откроет рот и начнет развлекать Вас.

«Не с кем ходить гулять. Как научиться знакомиться?»

Нужно дать клич. Берете телефонную книгу и делаете рассылку с текстом: «Встречаемся в 18.45 ч у входа в метро!». И люди начинают отзываться, потому что любят, когда за них все решают. Если кто-то

берет инициативу в свои руки, люди гуськом-гуськом бегут за этой мамочкой. Так побудьте же этой мамочкой, возглавьте народ!

«Как побороть стеснительность в коллективе парней и девушек?»

Очень просто: попрощаться с перспективой на будущее. Мы стесняемся только тогда, когда наделяем встречу перспективой: «Мне важно, что будет потом! Что они подумают? Что будут говорить? Захотят ли они иметь со мной дело? Чем это потом для меня обернется?»

Наоборот, перед любыми важными встречами и звонками настраивайте себя так: «Я вижу этих людей в первый и последний раз». Утратив важность события, Вы дадите себе разрешение на внутренний комфорт и сможете делать то, что считаете нужным.

«Девушки-невидимки: что конкретно они делают не так?»

У меня есть шикарное отдельное шикарное видео на эту тему под названием «Человек-невидимка». Такой человек надевает камуфляж для того, чтобы не вступать ни в какие отношения: ни в любовные, ни в дружеские, ни в конфликтные. Он может даже не осознавать, не отслеживать свои действия. Однако это будет иметь побочный эффект: невозможность выйти замуж, завести друзей, получить лидерскую должность и далее по списку. Хотя есть люди, которые из-за своей незаметности добиваются хороших результатов в карьере. Раз – и прошмыгнул незаметно! Никто его не заметил. Нужно уметь пользоваться своей незаметностью.

Что конкретно делают не так люди-невидимки?

- Голос у них как из шкафа, заглушенный, притупленный, без всяких голосовых акцентов. Человек может говорить что угодно, но никто его не слышит.
- Скромная одежда в серых тонах;
- Скромные прически, отсутствие макияжа;
- Сутулость;

- Выбор места (такой человек садится либо сзади, либо с краю).
- Отсутствие инициативы.

«Как реагировать на замечания близких и посторонних, что я худая?»

Близким и посторонним все равно, худая ты или нет. Они это говорят просто так, просто потому что надо о чем-то говорить.

«Первое впечатление о человеке правдивое. Как показать себя таким, какой ты есть на самом деле?»

Нужно обязательно прислушаться к своему первому впечатлению – оно не обманет. Однако помните, что первое впечатление – это еще не весь человек. Мы видим только одну его грань! Бывает, увидишь грязного, вонючего водителя автобуса и подумаешь: «Фу-у-у, какой противный!» А потом смотришь – а он и умный, и начитанный, и музыку интересную слушает. Почему я подумала, что он вонючий, неотесанный мужлан? А это была одна из его граней!

Первертов и маньяков мы тоже чувствуем, но отгоняем эти мысли, стараемся не обращать на них внимания. Думаем, что показалось, и продолжаем с ним общаться. Так же и с едой: мы пьем вино в ресторан и понимаем, что оно какое-то химическое. А потом начинаем себя переубеждать: «Да быть не может. Я сто раз была в этом ресторане и пила это вино!» Хотя первый мой глоток мне все сказал! Так зачем же я выпила это вино и потом всю неделю ходила с жутким отравлением?!

«Мне дико неуютно находится рядом со слишком вежливыми, улыбчивыми людьми. Почему так?»

Вы чувствуете, что вежливость, улыбчивость, желание угодить, интеллигентность не совсем естественны, не совсем спонтанны. Вы заведомо не хотите огорчить этого человека, сделать что-либо не так. Поскольку Вам важно мнение этого хорошего, доброго человека, Вы пытаетесь соответствовать его ожиданиям, а желание соответствовать и вводит Вас в напряжение. **Человек своим напряжением вынуждает Вас**

быть неестественным. Он задает особый этикет, который нужно поддерживать на протяжении длительного времени. Если бы человек вел себя более естественно, более спокойно, без натужной европейской улыбки, то Вы бы чувствовали за собой право вести себя так же.

Я помню одну групповую терапию, в составе которой были и богатые девочки, и пьяницы. Тогда я задавала себе вопрос: «К кому я прибегу, если в моей жизни что-то случится?» И выбрала я не богатую девочку, а гопницу-пьяницу, потому что она не приносит излишнего напряжения своей интеллигентностью.

«Почему в конфликтной ситуации я не отреагировал сразу? Надо было сказать иначе! Почему я не нашел, что ответить? Почему я засунул свой язык в жопу, улыбнулся и ушел? Теперь эта мыслительная жвачка без конца меня мучает!»

Это говорит о том, что в течение дня мы находимся в фоновом напряжении, чтобы соответствовать внешнему миру. И работать нужно именно с этим, потому что конфликты рождаются в спонтанности, и ответить можно, только если ты находишься в комфортном, свободном состоянии. Поэтому, если Вам сложно отвечать, то расслабляйтесь в течение дня. **Смещайте ракурс своего внимания на телесность и помните о смерти!** Спрашивайте себя: «А что, если это мой последний день на Земле?» Это делается для того, чтобы утратить серьезность относительно оценки социума. Живите здесь и теперь! Напишите на стикерах фразу «Только сегодня» и раскидайте их по квартире. Нарисуйте картину, которая ассоциируется у Вас с этой экзистенциальной идеей, чтобы состояние зафиксировалось на уровне образа. Тренируйтесь, тренируйтесь и еще раз тренируйтесь – со временем Вы станете очень спонтанной, свободной личностью.

В конфликтной ситуации реагируйте по принципу «стимул – реакция». Тогда Вы сможете отвечать более естественным образом, в меньшей степени руководствуясь страхом.

«Как, работая из дома, справляться с нехваткой живого общения?»

Вы же не в тюрьме находитесь и не на подводной лодке, правда? Есть люди, которые Вас окружают, есть возможности куда-то выходить. Найдите варианты, чтобы встретиться с людьми вовне. Живое общение тоже необходимо! В противном случае, мы утрачиваем очень важный социальный навык: нам не для кого быть красивым и нечего привнести в общение с партнером.

Виртуальное общение настолько нас засасывает, что начинает заменять контакты в реальности. Но это лишь иллюзия! Не попадайтесь в эту ловушку.

«Как сказать человеку, что от него неприятно пахнет, не обидев при этом?»

Если это человек, который Вам не близок, лучше не говорить ему об этом. Будьте уверены: обязательно найдется человек, который сообщит ему о неприятном запахе! А вот близким людям – маме, мужу, ребенку, сестре – увы, деликатно об этом сказать не получится...

«Очень быстро говорю, как будто боюсь долго удерживать на себе внимание. Как быть?»

Некоторые люди говорят очень быстро, другие говорят как из шкафа, так, что их вообще не слышно; кто-то говорит неинтересно, без эмоций, в одной интонационной окраске. Обычно это бывает у невротиков. За этим может стоять травма: человек может вспомнить, что родитель его не слышал и затыкал на полуслове. Или Вам кажется, что Вам не хочется долго удерживать внимание. Вы не достойны внимания, это совершенно неинтересно. С чего Вы решили, что недостойны внимания? Кому конкретно это неинтересно? Как я понимаю, что этому человеку неинтересно? Он меня просил остановиться? На основании чего я решила, что моя речь неинтересна?

«Не могу высказать претензии и обиды. Сразу чувствую ком в горле! Как это побороть?»

Нужно убрать излишние аффекты, чтобы он не были такими острыми. Сначала нужно рассказать это кому-нибудь 33 раза (например, подругам), затем прописать в тетрадочке и уже после отправиться на приме к психологу. Необходимо дождаться чуть более хладнокровного отношения к ситуации: впоследствии будет уже намного проще высказывать свои претензии. Высказывать претензии нужно, однако лучше пересмотреть саму форму высказывания. Возможно, тот человек и не понимает суть претензии.

«Зачем незнакомые мужики пишут гадости под постами?»

Они испытывают сексуальное влечение, но не могут себе в этом признаться, набраться смелости. Очень часто сексуальная энергия трансформируется в агрессивную энергию. Очень часто можно увидеть, как отчим ссорится с дочкой, потому что испытывает к ней сексуальное влечение. Или отец вдруг становится чрезвычайно агрессивным к своей взрослой дочери. Так они пытаются нивелировать свое сексуальное влечение.

«Почему женщины не любят женщин, а у мужчин все по-другому?»

Это очень интересное наблюдение. Опять феминистки будут на меня орать, что это не так. Но я отвечу, что такая тенденция действительно есть! Обращали ли внимание, как часто тренер прекрасно сотрудничает со своими подопечными-мужиками, а профессор берет себе аспиранта-мальчика и у них все идеально? А вот если женщина-аспирантка идет к профессору-женщине, то у них будут очень сложные отношения. Женское общение в профессиональном плане усложненное: между ними происходит постоянное соперничество. Мужикам в этом плане проще, они не воюют и лучше уживаются между собой. У них меньше зависти, чем в женском коллективе.

Когда я летела из Лос-Кабоса в Мехико, нашим пилотом была женщина. Честно вам скажу, что меня это напрягло! Я знаю, как мозг женщины

отличается от мозга мужчины, как отличается их поведение. Поэтому каждый раз, когда я сажусь в такси в машину к женщине, я понимаю, что поездка будет необычной.

«Как произвести впечатление на собеседовании, чтобы тебя взяли на работу?»

1. Человек, который нанимает Вас на работу, прежде всего хочет полюбить себя в Ваших глазах. Если он понравится себе через призму Вашего восприятия, если его нарциссизм будет удовлетворен, тогда Вас возьмут. Не нужно торопиться что-то из себя изображать. Ваша задача – подстроиться под человека, поддакивать и внимательно слушать работодателя. Работодатели – люди амбициозные. Им хочется почувствовать себя королем рядом с Вами, а в Вас увидеть серую мышку, которая будет лишь оттенять его персону. Поэтому нужно слушать и поддакивать, каждый раз давая работодателю возможность высказаться. Это его время выступать и поведываться перед Вами! А Вы радостно аплодируете ему, хлопая в ладоши.
2. В Вас не должно быть ничего экстремального, никаких ярких красных ногтей. Вы должны быть одеты лаконично, нейтрально. Все должно пройти спокойно.
3. Если Вы будете заявлять о себе как об умной, яркой личности, то среднее звено почувствует себя некомфортно на Вашем фоне и захочет избавиться от Вас, как от конкурента. Никому конкуренция не нужна, поэтому и не надо ее изображать.
4. Люди рады брать на работу того, кто похож на их родственника. Работодатель всегда мысленно задается вопросом: «Он из моей стаи или нет?»

«Почему я привязываюсь к малознакомым людям?»

Потому что они не знают, кто Вы. Можно не устанавливать глубокие связи, можно не страдать. Никто не пристыдит, не будет никаких эксцессов. Провели прекрасно время и полетели дальше! Я знаю

большое количество людей, которые любят отдыхать в одиночестве. Она улетела на Мальдивы, познакомилась с кем-то, с одной парой пообщалась, с другой парой пообщалась. Или с какой-нибудь бабенкой она поедет, или с подружкой-эскортницей, или с маникюршей. Общение идет очень легкое, поверхностное, пусть даже и философское. Нет никакой привязанности. Богатые социопаточки, эскортницы, которые мужичков разводят на бабки, очень любят легкое общение. У меня есть целая когорта эскортниц, на которых я подписана в Инстаграм. Я наблюдаю за этими красивыми девочками: какую сумочку она себе купила, какая причесочку она сегодня сделала. Они порхают как птички: сегодня в Дубае, завтра на Мальдивах. Но при этом я вижу, что она не удерживает никакого стабильного глубокого общения. И все такое легкое-легкое, поверхностное-поверхностное. Сегодня я с тобой дружу, а послезавтра уже не дружу.

«Как вести себя с начальником-истеричкой?»

Не подключаться к истерике, не провоцировать на истерику начальника еще больше. Совершенно спокойно слушать его, сказав о том, что так и будет сделано. Даже если начальник несет бред, визжит как свинья, дайте ему проораться. Не присоединяйтесь, выйдите из кабинета, растождествитесь с этим процессом, не подпитывайте это ни своими возражениями, ни своим испугом. Тогда он успокоится.

«Что делать, если страшно зайти в кабинет к начальнику и завести разговор, или о чем-то попросить?»

Нужно очень глубоко, со всей экзистенциальностью принять тот факт, что мы все когда-нибудь умрем. И начальник, возможно, умрет быстрее, так как у него сильные эмоциональные перегрузки. Так стоит ли наделять такой важностью этот момент?

У наркоманов есть программа под названием *только сегодня*. Только сегодня я буду счастливым, потому что никакого завтра не существует! В Вашей интерпретации это звучит так: «Только сегодня я поговорю с

начальником, завтра не существует». Открывается и начинается разговор с начальником.

«Как вежливо отказать коллеге, которая перекладывает на меня свою работу?»

Обычно коллега заходит к Вам с просьбой о помощи, а теперь сами начните ее просить! Опередите Танюшку, чтобы она начала Вас избегать, а не наоборот.

«Что делать, если меня никто не замечает?»

Дело в том, что в этом есть Ваше желание быть незамеченным. Почему-то это Вам это нужно. Соответственно, нужно ответить себе на вопросы: «Зачем я это делаю? Каким образом это я делаю?»

Например, Вы можете бояться дружеских, любовных или интимных отношений. Вы можете избегать общения, надевая какие-то серую одежду, избегая макияжа. Создавать образ, чтобы никто наверняка меня не заметил. Жертвы насилия, к примеру, наедают себе лишний вес, чтобы отпугнуть сексуального агрессора. Да вообще, это оборонительная позиция многих женщин.

«Что делать, если с друзьями молодого человека не хочется видеться? А молодой человек желает совместного общения»

Можно стать неудобной для этой компании, вести себя не очень лицеприятно и корректно, что молодому человеку самому не захочется, чтобы Вы присутствовали в этой компании. Не надо пытаться нравиться всем подряд, угождать. напротив, подкатывать к одному из его друзей подкатывать или хохотать громко, выпить лишнего. В общем, сделать что-то, что ему не понравится, что наконец до него дойдет. Это в том случае, если Ваш молодой человек не идет на компромисс, не понимает, не слышит Вас.

«Не могу дать жесткий отпор: боюсь обидеть человека и получить двойной откат. Как быть?»

Задайте себе вопрос: «Почему эти люди позволяют себе именно по отношению ко мне вести себя таким образом?» **Агрессор далеко не со всеми позволяет себя так вести.** Почему-то он выбрал именно Вас! И Вам нужно спросить себя: «Почему именно я? Что во мне такого? Может, я смотрю на него по-особенному или как-то странно веду?».

«Как распознать манипуляцию?»

Отслеживайте свой живот. Как только Вы впадаете в напряжение, значит, Вами манипулируют. Так как Вы не психолог, то не всегда успеваете отследить, что конкретно происходит. И начинает реагировать тело: начинает тошнить, появляется напряжение в животе, дискомфорт в теле, хочется быстрее сбежать. Это первый признак того, что идет очень жесткая манипуляция. Тело реагирует, когда голова не успевает осознать происходящее.

Со мной однажды случилась такая история. Пришел ко мне, беременной женщине, мальчик-продавец, продавать дорожный пылесос под предлогом сделать бесплатную химчистку. Он начал убалтывать меня купить пылесос и своей мерзкой манипуляцией довел меня до истерики! Так как я была беременна и у меня играли гормоны, я стала орать и плакать. Меня просто трясло!

«Как незаметно присвоить человеку свою точку зрения?»

Нужно его внимательно слушать. Даже если Вы с чем-то не согласны, найдите процент мыслей, с которыми Вы согласны. Выхватите и обозначьте, что он прав в этом. Скажите ему: «Как ты ловко это подметил!» и после этого тихонечко, **ненавязчиво вставляете свою фразочку. В тот момент, когда Вы подняли его значимость, он будет готов Вас выслушать.**

Человеку сложно внушить что-то, только потому что он боится, что Вы окажетесь умнее, а он дурак. Сейчас как скажете, будто он что-то не знал, будто он какой-то дурак.

И Вы должны показать, что он знает больше, чем Вы, что он очень умный. Потом он Вам, так и быть, даст возможность высказать. В какой-то момент он начнет говорить Вашими словами.

Я своему врачу как-то раз сказала: «Владимир Владимирович! Эта игла подкожная – ее не надо давать пациентам. Лучше давать внутримышечную иглу, тогда препарат будет рассасываться гораздо быстрее». Он мне ответил: «Не неси ерунду!», а потом я наблюдаю, как он советует пациентам: «Не берите подкожную иглу, берите эту, тогда препарат будет лучше рассасываться». Смотрю, он моими словами заговорил!

«Как бороться с чувством, что тебя постоянно используют?»

Тут стоит четко понимать: это иррациональная мысль или Вас действительно используют?

Если Вас действительно используют, значит, Вы боитесь конфликтов, хотите быть хорошим, покупаете этим дружбу и прогибаетесь под друзей. Если Вас подглючивает, и в действительности Вас никто не использует, то у Вас будет неадекватное ощущение: например, стойкое ощущение, что мастер маникюра надо мной издевается, что услуги не оказывают качественно. Вы чувствуете, что представление не соответствует реальности.

«Как вывести на чистую воду человека, который врет, но отпирается и косит под дурачка?»

В первую очередь, нужно задать себе вопрос: «Зачем мне человек, который постоянно врет? Готов ли я мириться с его враньем?» Самый простой способ – взять на понт, сказать ему: «Слушай, да я все знаю». Как полицейские разводят зэков, сообщив им, что подельники раскололись.

«Терпеть не могу людскую тупость! Как с этим бороться?»

Человек не должен был быть умным. Он поумнел только за последний век. На протяжении многих веков мы жили как приматы. Почему мы вдруг стали умными – непонятно. Умных людей мало. **У людей ограниченные возможности в силу определенных биологических данных. Нужно это признать и принять!** Куст есть куст – он никогда не станет пальмой.

«Как избавиться от агрессии к мужчинам? Подъебываю мужиков и этим отталкиваю»

Нужно определиться, каких именно мужиков Вы подъебываете. Вы же не подъебываете всех подряд! Есть те, которых Вы не подъебываете: алкаши, бомжи, старики, мальчики, родственники. А есть определенная излюбленная категория мужчин. Ее, пожалуйста, и постарайтесь вычленивать! Скорее всего, речь идет о группе потенциальных женихов, по отношению к которым могут быть мечты и перспективы на будущие близкие отношения. Подумайте, для чего Вам нужно отталкивать мужчин? Что Вы хотите этим сделать? Хотите наказать? Опередить (Я тебе быстрее сделаю больно, ты не успеешь это сделать)? Почему это происходит? Когда это было в первый раз? Почему Вы вдруг решили отомстить мужчинам?

«Почему молодой коллега громко и демонстративно смеется, когда проходит мимо?»

Он хочет привлечь Ваше внимание. Испытывает яркие эмоции. Эмоции могут быть самого разного характера: может злиться, беситься, желать Вас. А проявить себя он не может и ведет себя как двенадцатилетний дурачок. За косичку Вас дернуть нельзя, а нелепый смех включить можно!

«Как заставить скупого, но богатого отца давать иногда деньги?»

Очень легко. Нужно рассказать ему историю: «Ой, папа! Я про тебя всем подруга рассказала. Я сказала: «Знаете, какой у меня папа? Смотрите, что он мне купил! Видели? Во-о-от. У вас такого папы нет, а у меня вот какой папа!». Или: «Папа! Что бы я без тебя делала?! Если ты мне это подаришь, я так буду тебе благодарна! Какой у меня папочка любимый! Не знаю, как без папочки жила бы!». **Папочки обожают, когда их благодарят, когда в них нуждаются, ценят, когда ими хвастаются.** Если Вы на эти вещи не будете жадничать, то папа будет щедрее, уж поверьте. Это не только пап касается, это вообще всех мужчин касается.

«Как убедить отца переписать все имущество на меня? Есть мачеха и сводный брат»

Это распространенная история. На этот вопрос я сниму отдельное видео. Ваша задача – убедить человека, что это будет лучше для него. Капелька точит камушек на протяжении длительного времени. Вы говорите отцу про сводного брата: «Посмотри, какой он ненадежный! Он все просрет, и от нашего наследства ничего не останется. Это наследство нужно передавать от отца к сыну, от сына к внукам. Наследство нужно закреплять, увеличивать, приумножать, поддерживать. Это очень важно. А посмотри на брата, он же все прокутит, прогуляет!». И родитель сам поймет, что дочь-то понадежнее будет.

А про мачеху можно сказать, что она ненадежная блядовитая особа. «Оформишь на нее, а она возьмет тебя и бросит. Останешься с гулькиным носом! Будь осторожен, будь внимателен!» Покажите серьезные намерения, что Вы – серьезный человек. Потихонечку год за годом внушаете папе эти мысли. И папа думает: «Да, действительно, этот придурок просрет все имущество!»

«Как красиво отказать человеку в просьбе?»

Когда Вы отказываете человеку в просьбе, неважно, что Вы говорите. Важно Ваше состояние. Если, говоря «нет», Вы чувствуете себя виновной, то человек считывает это и начинает нападать и злиться на Вас. Если Вы

говорите совершенно спокойно, то человек это воспримет отказ как должное. Тренируйтесь не суетиться и не ходить вокруг да около.

«Мне трудно отказать человеку. Как научиться говорить «нет»?»

Нужно понять, что стоит за желанием сказать «нет». А стоит за этим желанием желание быть хорошим мальчиком: «Не дай Бог кто-то скажет, что я плохой!» Как можно скорее откажитесь от желания быть хорошим. Прими себя любым, в том числе плохим! Утрать к этому серьезность, будь сторонним зрителем. Наблюдай, как реагируют на тебя другие. Люди могут реагировать по-разному: никому не нравится свободный человек. Все любят квадратных, правильных, удобных.

«Почему человек в Интернете общительный, а в жизни несмелый?»

Человеку может быть и 30, и 40 лет, но он будет писать нелестные комментарии матом. Это лезет подавленное им. Он где-то должен реализовать свой гнев. Может, у него не получается заработать денег, или у него нет девушки, или очень маленький писулек. Он так печалится и тревожится на этот счет, что не находит ничего, кроме как поплеваться в интернете.

«Стоит ли обращать внимание на лайки, если человек подписан, но не лайкает?»

Я тоже никого не лайкаю, хотя имею очень большой интерес к людям, на которых подписана. Я за ними смотрю, они мне интересны, но у меня даже мысли не возникает поставить им лайк. Для меня это ничего не значит! Моя старшая дочь листает и лайкает всех подряд – для нее это тоже ничего не значит. Лайк – это вообще не показатель лояльности подписчика к Вам. Это может быть просто не присуще человеку – у него нет рефлекса и внутреннего побуждения ставить лайки. Поэтому на вашем месте я бы не стала так заострять на них внимание.

«Внезапно смотрю в одну точку и выключаюсь во время разговора. Что это?»

Очень интересно посмотреть, что этому предшествовало. Так было всегда? Или что-то произошло? Если да, то что произошло? Почему есть желание выключиться из этого мира?

Во время какого разговора Вы выключаетесь? Может быть, это дискомфортные разговоры? Это может быть формой сопротивления, нежелания меняться. Наша психическая конструкция устроена так, что она себя бережет, не хочет перемен в жизни. Психика делает так, чтобы все было как прежде, чтобы была зона комфорта.

Возможно, это Ваш способ перезагрузиться. Вы входите небольшой транс. Если Вы обращали внимание, это происходит, когда мы завтракаем. Каждый сидит жует, уткнувшись в одну точку. Когда мы грызем семечки, когда мы едем в транспорте, моем посуду, едем в лифте. Есть монотонное действие и мы, раз, и зависаем. Происходит перезагрузка, структурирование информации, накопленной в течение дня, все раскладывается по своим полочкам. Уровень тревоги снижается. Это некоторое свойство нашей психики.

«Как сделать так, чтобы близкие захотели помогать с ребенком?»

Нужно демонстрировать беспомощность и каждый раз благодарить людей, когда они Вам помогают. Когда человек делает для Вас что-то полезное, дарит, покупает, помогает, он становится сопричастным к этому процессу. Вы становитесь частью его жизни, цветочком, за которым он присматривает, который он поливает. Человеку интересно, как росточки выходят из земли и прорастают.

Если Вы хотите помощи не только от своих родственников, но и подруг, то провоцируйте их на это, поплачьтесь! Чем больше они будут в Вас вкладывать, тем больше привяжутся к Вам. Если Вы хотите помощи, то нужно всегда просить ее по-доброму, а не корчить надменную рожу. А еще благодарить и не исчезать из вида! Если Вы исчезаете, это лишь усугубляет ситуацию, поэтому спокойно просим и общаемся. Это нормальные, человеческие, взаимовыгодные отношения. Людям важно

чувствовать себя нужными и востребованными! Более того, у близких начинает формироваться привязанность к ребенку, они начинают его любить. Это нужно всячески поощрять.

«Зачем мама бывшего смотрит мои сторис, а на его новую девушку не подписывается?»

Вероятно, Вы хотите услышать такой ответ: «Потому что мама бывшего любит тебя, а новую девушку ни во что не ставит!» Ну как, слышали? Удовлетворились?

«Как нормально общаться, если мама с сестрой все время меня высмеивают?»

Очень часто существует тандемчик из мамы и дочери, или из двух подруг, которые объединяются и начинают заниматься буллингом, издеваться над кем-то. Это издевательство может их сплотить. «Давай поприкалываемся над ней, мы с тобой сблизимся. Все наши разногласия будем сливать в третий коридорчик». Это уже отработанный паттерн: они сплотились в том, что они издеваются над Вами.

Можно чуть-чуть дистанцироваться от них и пресекать это, а не просто терпеть и обижаться. А можно мгновенно отреагировать: «Стоп! А что это сейчас происходит?» Скорее всего, они этого не отслеживают. Это переходит уже в их привычку, стиль жизни, стиль общения. Как правило, они этого за собой не замечают. Как минимум, это нужно озвучить. Тогда они больше будут видеть это в себе. Им чаще удастся контролировать себя. Дальше понаблюдайте за собой в других отношениях. Может быть так, что Вы как клоун смешите их, демонстрируете жертвенное поведение или нелепость. *Что именно происходит?*

«Как реагировать на насмешки сестры по поводу заикания?»

Нужно спросить ее: «Зачем ты это делаешь? Мне очень больно от этого». Почему она хочет это делать? *Что на самом деле происходит между вами?* Вы пробовали с ней поговорить? Скорее всего, сестра не просто

так Вас передразнивает. У этого есть основания! Возможно, она на Вас злится, обижается, завидует, ревнует. Если бы она Вас не дразнила, могла бы дергать за волосы или поставить подножку. Ей хочется сделать что-то гаденькое.

«Как школьникам и студентам бороться с унижениями преподавателя?»

Учитель прекрасно понимает, над кем можно поиздеваться, а над кем нельзя. Он выбирает жертву и начинает ее гнобить.

У нас была учительница по математике Ирина Николаевна. Она назвала меня проституткой, потому что я надевала свитер вместо школьной формы. Ирина Николаевна сказала: «Ты сейчас свитер надела, а завтра на панель пойдешь, будешь проституткой!». Или она мне говорила: «Ты никогда не будешь знать математику». У нее был четкий выбор: кому говорить эти жуткие слова, а кому не говорить. Были свои любимчики и были козлы отпущения, как я. В школе и в ВУЗах происходит то же самое, как в обычных группах людей.

Если Вы – школьник или студент, задайте себе вопрос: «Что такое я транслирую? Что я делаю, что приглашаю к себе преподавателя на меня нападать и позволить себе такое говорить?». В целом, это Вам пригодится и в обычной жизни. Скорее всего, не только преподаватели позволяют себе с Вами так говорить.

Если Вы – родитель этого школьника или студента, то посмотрите, какие отношения у Вас с ребенком. Что между вами происходит такое, что Вы создаете из ребенка жертву или агрессора? Почему у него СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)? Почему он приглашает преподавателя к нападению? Призываю, как психолог, прежде всего к персональной ответственности.

Дружба

«Почему я вспоминаю бывших друзей и захожу к ним на страничку в соцсетях?»

Во-первых, людям интересно подглядывать в замочную скважину, а во-вторых, любопытно сравнить, кто чего достиг к 30 годам, к 40 годам, к 50 годам. Можно увидеть, как Петров забухал, Иванова сторчалась, Смирнов размножился, а Сидоров развелся. К кому-то из них Вы испытывали злость, к кому-то зависть, а сейчас смотрите на этих людей свысока.

«Когда я стала намного лучше, все от меня отвернулось. Почему?»

Это действительно так! Люди с трудом принимают победы своих друзей. Все готовы поддержать, когда ты плачешь. Всем интересно, как ты плачешь, бедняга, рыдаешь целый день! Обращали ли Вы внимание, что блогеры, которые пишут: «Я плачу! Мне так плохо!», собирают хорошие просмотры. Когда блогер пишет: «Отдыхаю на Мальдивах!», может не быть такого количества просмотров. Неприятно, когда кто-то улетел на Мальдивы, а вот у соседа корова сдохла – мелочь, а приятно!

Здесь то же самое: другим тяжело переваривать твою победу, им сложно ее принять. Человек может начать себя вести неадекватно, дерзко, нарываться на конфликты. Он может перестать общаться с Вами, потому что ему не вынести твою победу, особенно если он сам просел. Раньше он был круче чем Вы, а сейчас Вы стали круче, и это тяжело признать, особенно с годами. Все мы – конкурирующие между собой люди за деньги, за свет, за воду, за внимание, за любовь, за все! Поэтому это предсказуемо. Родные, близкие-то не готовы за тебя порадоваться, мать родная не порадует, а что уж говорить про каких-то друзей!

«Подруга постоянно врет. Не скрывает что-то, а именно врет обо всем подряд! Почему?»

Очень часто дети врут в семьях, где установлены жесткие, строгие порядки. Эти дети понимают, что с помощью вранья они создают тот образ, который им нравится. Так они удерживают Ваше внимание. Им хочется, чтобы с ними дружили, чтобы их жалели ее и были у нее на крючке.

Вранье – это способ выжить, способ получить то, то она хочет. В определенный момент она научилась это делать и теперь на этих коньках счастливо едет всю свою жизнь.

«Нормально ли помогать друзьям финансово, имея одинаковый доход?»

У Вас друзья попросили денег или Вы сами лезете в их жизнь со своей помощью? Зачем Вы это делаете? Если у Вас постоянно просят денег, то почему Вы создаете такую ситуацию, побуждая людей просить в долг? Может быть, Вы хотите быть нужным?

«Хочу поменять круг друзей. Нормально ли это?»

Нормально. Это говорит о том, что Вы переходите на следующий уровень своего психического развития, уровень своих интересов. Вероятно, Вы вошли в какой-то кризис, пересмотрели свои ценности и стали совсем другим человеком.

Очень часто для того, чтобы стартовать, нужно отказаться от всех, потому что люди пугают своей оценкой: «А что они скажут? А если я свой продукт покажу в социальных сетях? Меня же все одноклассники, подружки, знакомые обосрут!» Поэтому я хочу начать жизнь с нового листа, хочу сбежать, хочу открыть новую страницу. Только тогда я могу показать свой продукт. Так и нужно сделать! Вы можете выгнать всех из друзей или создать новую страницу. Есть такая вещь, которая называется «стереотип восприятия», когда человек не может оценивать тебя по-другому. Поэтому иногда нужно уволиться с работы, прийти в совершенно другой коллектив и показать другие грани себя. В том

коллективе ты была белой вороной, над тобой все стебались, никто не считался, а другом коллективе может быть совершенно другая тусовка.

Мне уже не 16 лет, я не первый год занимаюсь своей деятельностью психолога и блогера, но до сих пор не могу войти в круг своих друзей. Они не считаются со мной, не готовы признавать меня, поэтому я просто выбрала расстаться с ними всеми одновременно.

«Почему, если не писать знакомым, то они первые не пишут? Почему у меня мало друзей?»

На самом деле, большинство людей крайне пассивны – примите это как факт. Этим нужно пользоваться! Очень легко стать лидером, возглавить группу, обзванивать и побуждать всех прийти в такой-то день к такому-то событию. И люди радостно будут организовываться! Люди как стадо – они ждут, когда батяка сверху даст им приказ и они все сделают.

Почему же Вам не звонят? Попробуйте посмотреть на себя глазами своих знакомых. Если Вы ходите к психологу, попробуйте проиграть это с ним («Три стула») и посмотреть на себя глазами Варечки, Светочки, Олечки. Если все Ваши знакомы придут ко мне на сеанс, о чем они будут говорить? Возможно, все будут жаловаться: «Она меня не слышит», «Она – плохой слушатель», «Она все время молчит – ее нужно развлекать», «Ее не заткнуть, она хочет говорить одна», «Она невыносимо скучная», «Она слишком долго засиживается у нас в гостях и я никак не могу ее выгнать». Какие претензии могут быть у Ваших друзей по отношению к Вам? Это всегда интересно! Каково человеку быть в длительных отношениях со мной? Чтобы понимать свою терапевтическую мишень, нужно продиагностировать это и сделать определенные выводы.

«Почему моя подруга старается вызвать во мне зависть?»

Подруги стараются вызвать зависть для самоутверждения. Возможно, она немного завидует Вам, а Вы этого не заметили. Теперь она хочет самоутвердиться в Ваших глазах, как в зеркале. Она что-то купила – показывает Вам, куда-то съездила – рассказывает Вам, смотрит в Ваши

глаза и любит себя. Можно предположить, что она считает Вас в чем-то лучше, чем себя.

«Как дать отпор подруге, которая зло шутит и пытается унижить?»

Вам нужно задать себе следующие вопросы:

1. Если подруга пытается унижить, зачем мне такая подруга?
2. Что за мазохизм – находиться рядом с таким человеком? Мне это зачем?

Если же Вы хотите провести какой-то эксперимент и пройти это испытание, то самое простое – это задать подруге вопрос: «Зачем ты это делаешь?» Сделать невидимое видимым! Эти шутки вроде незаметны, но если подругу поймать на таких шутках несколько раз, то в следующий раз она уже сама будет отслеживать свое поведение. Как правило, у таких людей злые шутки выпрыгивают на автомате. Она может шутить не подумав, что ее слова могут Вас ранить.

«Позволила подруге использовать себя и быть жилеткой от проблем, а она меня не слушает. Почему?»

Вы делали это исключительно для себя. Вам хотелось, чтобы Вас любили, уважали, ценили, чтобы нуждались в Вас, чтобы Вы контролировали ситуацию, контролировали подругу. Ответьте себе на вопрос: «А действительно ли мне нужно, чтобы подруга меня слушала?» А вдруг подруга послушает Вас, и у нее действительно появится любимый человек? Тогда она станет проводить время только с ним, а не с Вами. Или подруга начнет резко-резко богатеть. Переживете ли Вы это? Точно ли Вы этого хотите? Уверены ли Вы, что советы приведут подругу к ее желаемому результату, а не к Вашим? Возможно, в душе она не согласна с Вашими рекомендациями – ей просто нужно, чтобы ее выслушали. Она не может возразить Вам, но не обязана Вас слушать.

Советовать кому-то что-то опасно. В дружбе главное не советы, а активное слушание! Но активное слушание должно быть пятьдесят на пятьдесят. Никто не должен перетягивать одеяло на себя, никто не

должен быть клоуном для другой, развлекать другую. Отношения должны быть равноценными! Нужно сказать подруге: «Мне нужно, чтобы ты меня сейчас выслушала...» или: «Ты целый рассказывала, а теперь я расскажу!» Не бойтесь своих желаний.

Во многих девочках я вижу потребность быть «жилеткой». Сделайте из этого бизнес – отучитесь на психолога! Пусть Вам плачутся уже за денежки. В противном случае это перерастет в соматическое заболевание. Дерьмо, которое Вам сливают, может превращаться во что угодно!

«Почему подруга все скрывает?»

На это есть несколько причин:

- Возможно, у этой подруги есть другая подруга, которой она все рассказывает. Эта подруга чем-то отличается от Вас: она умеет слушать, никогда не выдает секреты, не имеет никаких компроматов и не может воздействовать на нее.
- Вы находитесь в лучшем финансовом положении, чем она. Она беднее и не чувствует за собой право вешать на Вас свои проблемы, грузить Вас. Она вынуждена больше слушать Вас, побуждать Вас к общению. Как будто Вы проплатили этот час, чтобы вещать. А она, поскольку Вы ей купили салат, вынуждена Вас слушать.

Карьера и успех

«Как не скакать блохой при выборе профессии? Хочется первое, второе, третье, десятое».

Это говорит о том, что есть много вещей, которые Вы любите. Не стоит сужаться! Возьмите и сложите в корзинку каждое из любимых Вами вещей. Например, Вы любите рисовать, фотографировать, вышивать, общаться с людьми. А что, если каждое из этих направлений интегрировать в нечто единое? **Как Вы чувствуете, во что такое интересное это может вырисовываться?** Как правило, это очень даже доходный бизнес. Поэтому не нужно выбирать. Берите все то, что любите, одновременно и воссоздайте из этого что-нибудь прекрасное!

«Как перейти в новую сферу деятельности без знаний и опыта?»

Очень просто. Сначала просто приблизиться, потом потихонечку кого-нибудь там заменить, тут заменить, а затем и вовсе сместить.

«Как стать навеки популярным музыкантом?»

Пишите классические произведения, а не поп-музыку – тогда есть вероятность того, что Вы прославитесь навеки.

«Как справляться с большой нагрузкой по работе?»

Делегировать. Не жадничайте! Очень часто возникает иллюзия того, что только я смогу все сделать идеально. В итоге Вы нигде не успеваете и полноценно не завершаете дело. Если Вы хотите расти вверх, это можно

делать только через делегирование, раздавая полномочия каждому по силам и по способностям. Не надо хвататься за все подряд!

«На работе хотела всем угодить, а в итоге оказалась в дерьме и в слезах. Сама виновата?»

Я бы перефразировала фразу «Сама виновата» на «Я создаю эту ситуацию для чего-то». Зачем я хочу быть хорошей? Мне кажется, что если я буду хорошей, то все будут со мной играть, все будут меня любить. Однако это вызывает в человеке ощущение, что Вы ему должны. Или же наоборот, человеку дискомфортно от ощущения, что он Вам что-то задолжал, и он хочет от Вас сбежать. А возможно, он пытается обесценить Вас, чтобы избавиться от чувства долга.

Есть у меня видео о том, почему нельзя делать людям добро. Посмотрите. В нем я рассказываю, как опасно дарить что-то. Я сама наблюдаю: как только я начинаю уделять человеку много времени, это обесценивается и воспринимается как должное. Человек обижается, если в следующий раз ты не потратил на него время, хотя я не обязана была это делать. Вот почему опасно всякий раз дарить бонусы.

Попробуйте выбрать новую стратегию и понаблюдайте, что будет. Как минимум, Вы получите новый опыт!

«На работе конкуренция. Как ее выиграть?»

В своем пятичасовом видеомарафоне «Деньги и свобода» я рассказываю о том, как десять девочек пришли на очень выгодное место, но среди них осталась работать только одна. И необязательно победитель будет знать материал лучше всех – здесь важна совокупность качеств. Одна девочка была чуть быстрее, понаглее, понахрапистее, пошла на риск, налила в чай конкурентки слабительное, отсосала член Николаю Ивановичу, позвонила сопернице и сообщила ложную информацию. И выиграла это место! У нее много личностных качеств, которые поспособствовали ее успеху.

Как Вы понимаете, негодяйские рожи из списка Форбс – не самые развитые в интеллектуальном плане люди. У этих мужчин на протяжении пятидесяти лет было много конкурентов, и они выиграли борьбу за счет самых разных личностных качеств. Напрочь размывая границы «хорошо» и «плохо», они делали то, что им нужно, и очень быстро приходили к своим результатам.

«Как заставить начальство повысить зарплату?»

Не люблю я все это начальство и повышение по карьерной лестнице. Ну не будет никогда Николай Петрович платить Вам большие бабки! С чего бы вдруг?! У него есть целое полчище рабов, выполняющих работу за копейки. Зачем ему Вас делать богатым, тем более в России? Открывайте собственное дело! Вы можете постепенно увеличиваете свое хобби и сделать из этого прекрасный бизнес.

Отвечу на Ваш вопрос. Начальник должен чувствовать, что Вы – ценный, незаменимый сотрудник, которого без конца кто-то переманивает. Можно как-то обмолвиться, что конкурирующая фирма предложила Вам больше, но пришлось отказаться, потому здесь Вам намного лучше. Можете предложить новую идею своему руководителю. И постепенно продвигайтесь по карьерной лестнице: предлагайте свою помощь руководителю, берите на себя обязанности человека, на чей пост Вы претендуете, выходите на работу за него, а потом и вовсе его заменяете. Потихоньку перехватывайте инициативу того звена, кем Вы хотите быть. Главным образом, заявляйте о себе и выражайте свое мнение. В клинике, где я ранее работала, были люди, которые выучились на техника, а работала санитарями и ассистентами, потому что чувствовали себя младшим медперсоналом. И хозяева фирмы оставили их на всю жизнь этими санитарями, так и повысив до техников. Это на уровне прошивки в человеке.

«Начальница уволила меня просто так. Почему?»

Меня всегда и везде увольняли. В последний раз заведующая стоматологии Надежда Николаевна просто сказала мне: «Все, Вероника,

больше не выходи на работу». А почему она так сказала – непонятно. Я лишь могу предположить, что она увидела во мне слишком свободного человека. Хотя я никого никуда не посылала, носила белый халатик и делала все как полагается. Был момент, когда попросила перевести меня в филиал стоматологии поближе к моему дому. «Хорошо, Вероника, хорошо. – ответила она. – Я подумаю». А потом мне позвонили и сказали, чтобы я больше не выходила на работу.

У Вашей начальницы могут быть чувства конкуренции, зависти, ревности. **Если бы Вы были серой мышкой – никто бы Вас не уволил!** «Да, Надежда Николаевна. Хорошо, Надежда Николаевна. Вам полизать жопу, Надежда Николаевна? Давайте-давайте, я полижу, просто до дыр все вылижу!». Тогда бы она обожала эту жополизку.

«Что делать, если начальник видит во мне конкурента и старается приглушить?»

Начальник одного любит, холит и лелеет, хочет оставить его вместо себя, а в другом видит конкуренцию. Как убрать конкуренцию? **Прежде всего, нужно убрать свой собственный мотив сместить начальника.** Он не просто так Вас боится: он считывает с Вас потребность сместить его и пытается, в свою очередь, сместить Вас. **Вам нужно искренне убедить себя, что Вам не хочется сместить начальника.** Вы – его правая рука, которая очень-очень хочет ему помочь. Для того, чтобы эта хитрость была очень откровенной, спонтанной и непринужденной, нужно прежде всего убедить в этом себя. Таким образом, Вы начнете убеждать и его, что ему ничего не угрожает. Тогда он расслабится и будет менее агрессивен.

«Как повышать цену клиентам безболезненно, чтобы они остались?»

Если этих клиентов мало, то Вы будете цепляться за каждого. Если же поток клиентов огромный, то тут уже не до неловкости. Клиенты просто льются со всех щелей, от них уже никак не отбиться, кроме как ценой. Соответственно, цена автоматически будет вырастать. **Спрос рождает предложение. Смотрите на то, насколько Вы востребованы. Чем больше спрос, тем выше Вы ставите цену.**

Если у Вас одна консультация в неделю, то о каком повышении цены может идти речь? Должно быть 100 консультаций в неделю, чтобы понимать, что Вы не справляетесь с этим потоком и цена может только расти.

К слову, мне часто пишут: «Вероника, откуда у Вас такая цена? Вы что, сдурели такие сумасшедшие деньги брать за консультацию?! Вот у нас профессор в Вене стоит 300 долларов. Но это же профессор!» У таких людей нет понимания природы ценообразования. Они никак не поймут, что больше 1000 человек в день пишут мне о том, как они хотят попасть на консультацию. Вряд ли профессору пишет 1000 человек, согласитесь! В противном случае его консультация стоила бы совершенно других денег. И это не гарантирует качество – это гарантирует только спрос.

И вообще, не ожидайте, что будучи профессором, он скажет что-то сверхъестественное или услышит Вас до глубины души. Умение слышать других – это врожденное! Он либо может слышать, либо нет, вне зависимости от того, профессор он или академик. Ты либо с этим родился, либо нет. Безусловно, учеба дает тебе что-то, но врожденное умение чувствовать человека и спрогнозировать, что будет с пациентом – вот главные качества психолога. Научиться этому практически невозможно.

«Как себя вести, чтобы на работе не воспринимали как белую ворону и считались?»

К белым воронам все лезут, цепляются. Им тяжело взаимодействовать с людьми. Белым воронам завидуют. Всем белым воронам! Я настоятельно рекомендую свалить с Вашей работы и создать свой собственный бизнес. Сегодня, в мире интернета, Фейсбука и Инстаграма это возможно. Продавай все, что ты хочешь через свои социальные сети. Снимай видеоролики, продвигай себя, заявляй о себе и вали как можно дальше от всякого начальства. Потому что из белых ворон получаются прекрасные, совершенно гениальные и артисты, и бизнесмены.

Настоятельно рекомендую улететь как можно дальше. Меня часто спрашивают: «Почему ты так далеко улетела?» А мне хочется улететь еще дальше: в Аргентину, в Австралию, еще дальше. Чем дальше я от

русскоязычных людей, от привычной среды, от родственников, от нашей своеобразной власти, тем свободнее я становлюсь. Как только я попадаю обратно в свою среду, я вижу подруг, которые смеются над меня хихикая, вижу родителей, вижу глаза мамы, полные сомнений. И меня покидают мои идеи, моя муза. Я становлюсь квадратной. Вследствие чего получаю меньше дивидендов. Все отображается в цифрах: чем дальше я уезжаю, тем больше моя цифры. Чем ближе я к России, тем хуже моя цифра. Не потому, что я такая диссидентка и не люблю Россию, нет! Я люблю свой Санкт-Петербург. Мне горько за него, мне обидно! Я бы хотела, чтобы там сидело мое правительство, чтобы все деньги Москвы перенести в Санкт-Петербург. Чтобы мой город как следует вымыли, расселили коммуналки, отреставрировали все дома, вывезли из города все машины и построили внутренние паркинги. Чтобы расчистили и подсветили мой город, и это будет самый красивый город на земле. Я люблю свой Санкт-Петербург.

«Как проституткам выжить на карантине?»

У меня всегда было ощущение, что проститутки прекрасно работают онлайн. Разве нет? Шквал проституток работает онлайн. Зачем эта реальная встреча? У меня полно клиенток – веб-шлюшек. Они и в писечку себе что-то заталкивают, и танцуют.

«Не могу пережить успех своей коллеги. Что мне делать?»

Если вы работаете в одной сфере, то нужно посмотреть, что именно она сделала. Вы можете у нее перенять, чему поучиться, что можете улучшить и интегрировать в новую бизнес-идею, сделав это еще лучше, чем она. Помните, что совершенству нет предела.

«Как научиться быстрее мыслить и принимать решения?»

Интересен весь механизм действия. Дело в том, что «тормознутость» как черта характера не всегда плоха. Люди с таким качеством характера очень тщательно все взвешивают, тридцать три раза пытаются отмерить,

прежде чем отрезать. У них все основательно и надежно, нежели у людей со скоростной реакцией. Тут мы упираемся в биологию и особенности нервной деятельности. И сделать с этим практически ничего нельзя – нельзя сделать медлительного человека быстрым, а быстрого медлительным.

Можно внести лишь малейшие коррективы:

1. Посмотреть, что лежит в основе: тревога, взволнованность могут не давать сориентироваться в ситуации легко и спонтанно. В Comedy Club или «Вечернем Урганте» гости не могут быстро сориентироваться только потому, что находятся в стрессовом состоянии, на чужой территории, в невыгодном положении. Прожектор направляется на гостя, Павел Воля и Гарик Харламов на своей территории, они уже заранее подготовили все диалоги.
2. Работать нужно с таким компонентом как тревога и взволнованность, которые мешают мыслить быстро. Здесь действует тот же принцип, что и с английским языком: выпьешь бокал вина – и болтаешь вообще без проблем. А когда ты трезвый и перед тобой сидит американец – язык немеет и двух слов связать не можешь! Почему? Нет элементарного расслабления, когда ты можешь себе это позволить.

«Что делать, если очень охота бросить учебу на последнем курсе?»

Ни в коем случае не нужно этого делать. Такое действительно часто бывает по причине того, что Вы просто устали. Когда Вы проходите этот марафон пять лет и приближаетесь к госэкзаменам, хочется бросить все к чертовой матери! Вероятно, Вам страшно сдавать госэкзамены, сталкиваться со стрессом, будто нет сил. Но я призываю Вас схватить себя за шкурку и протащить оставшиеся полметра, даже если Вам кажется, что это дебильная специальность и пять лет потрачены впустую. Первое высшее образование позволит Вам получить другое образование, не обучаясь дополнительно 5-6 лет. Вы сможете учиться 2 года и получить второе высшее образование. Поэтому дотерпите, наберите воздуха и пробегите свой марафон до конца.

«Можно ли помочь мужчине разбогатеть в кризис?»

Еще как можно! Как минимум, нужно демонстрировать собственную беспомощность. Бывает опасная ситуация, когда в кризис девушка начинает сама зарабатывать деньги. Мужчина садится ей на шею. У девушки разрастаются огромные яйца, которыми она может окончательно задавить своего партнера. У мужчины, в свою очередь, очень сильно падает самооценка. Он перестает чувствовать себя мужчиной и со временем превращается в скучного домашнего тапочка, который никому не нужен. Подробно я рассказываю об этом на марафоне по женско-мужским отношениям «Ты и Я».

«Я преподаватель. Как избежать эмоционального выгорания? Как относиться к хамству?»

Вспомните себя в школе. Всем ли преподавателям хамили ученики? Нет, были преподаватели, которые заходили в класс, и ученики замирали. От одного взгляда такого учителя дети просто каменели от страха! Его уважали, боялись, любили. Он вызывал яркие сильные чувства.

Если ученики хамят, это значит, что учитель сам приглашает их к нападению. Возможно, он ведет себя как кролик или дурачок. Поэтому задайте вопрос прежде всего себе: «Что я транслирую, что окружающие люди на меня нападают?»

Преподавание для меня – это работа вхолостую, когда из года в год талдычишь одно и то же детям из разных классов. На Ваших умениях можно было бы неплохо заработать! Только говорить нужно на камеру или проводить массовые тренинги.

«Как найти спонсора?»

Есть много сайтов, где спонсоры ищут девочек.

«Как перестать волноваться на кастингах в кино?»

Любые публичные выступления, в том числе и кастинги, требуют системности. Если подобных кастингов будет двадцать в день, то модели не воспринимают отказ и критику всерьез. Батарейка страха убывает, рефлекс угасает, потому что невозможно волноваться бесконечно.

Нельзя отработать дома страх выступления и совершенно спокойно прийти на кастинг. Спокойствие придет только одним путем: когда Вы будете ходить на кастинги много-много раз. Подайте заявки сразу в несколько фирм, сразу к нескольким режиссерам, чтобы в день у Вас было по пять встреч. Тогда тревога уйдет.

«Как заставить себя совершенствоваться и развиваться?»

Мотивацией может быть желание понравиться, влюбить в себя, влюбиться самому или утереть кому-то нос. Зачем Вам это? Ради чего? Для чего Вам вставать с дивана, делать активные действия? Ответьте себе на эти вопросы. А еще **помните, что конфликты – это топливо для побед.** Обида, злость, желание что-то доказать поддерживают в людях амбициозность. Для меня, амбициозной личности, было бы ужасом, если я попала в такую ситуацию: я родила четверых детей, дою коровку, кушаю творожок, наедаю жопу. А другая девочка, наоборот, будет счастлива от такой жизни! У нее никаких невротических конфликтов, она никому ничего не пытается доказать, ей комфортно, и она счастлива в семейной жизни. Есть такие удовлетворенные люди, которым много не нужно. Вот моя бабуля, например. Она живет в однокомнатной квартире, смотрит 147-ую серию Санта Барбары, ест один банан в день и совершенно счастлива.

«Как успокоиться, когда видишь просмотры в сторис от ненавистных людей?»

Любое подглядывание должно Вам льстить. Наоборот, надо радоваться, что Вы вызываете большой интерес!

«Как стать более наглым человеком, если от рождения таковым не являешься?»

Наглость – это показушная агрессия. Надо стараться становиться не наглым, а уверенным, и нарабатывать навыки асертивного поведения.

1. Посмотрите фильмы про лидеров. Лидеры не ведут себя нагло – они демонстрируют уверенное поведение;

2. Отследите у себя неуверенное поведение, жертвенность, пассивность. Обычно это выражается во взгляде, в походке, в тембре голоса, в словах («Мне кажется», «Я не знаю»).

3. Лидер делает конкретные вещи. Записывайте себе то, что делает лидер. Что лидера отличает от толпы? За счет чего эта толпа слушает и уважает этого лидера? Почему на лидера боятся крикнуть, ударить, толкнуть? Почему лидера уважают?

У мамочек часто возникает вопрос про детский буллинг. Часто дети переживают, что они не лидеры. Задайте своему ребенку вопрос: «Посмотри, что Вовочка такого делает? Что он такое демонстрирует другим деткам?» У меня дочка тоже обращалась ко мне с вопросом: «Мама, у нас в классе есть девочка по имени Луна. Ее все слушают, за ней все бегают. Почему?» Я предложила ей понаблюдать за Луной. Моя дочка записывала все действия этой девочки: Луна подходит к каждому однокласснику, каждым интересуется, узнает у каждого, как у него дела, иницирует какую-то игру, что-то предлагает, во время игры контролирует детей, задает направление. И мои дочка отрабатывала на себе эти действия.

«Как перестать бояться выступать на публике? Ничего не помогает»

Перестать бояться на публике невозможно, если ты на этой публике не выступаешь. Нет такого, что я сейчас разовью в себе уверенность, а потом пойду выступать. Если выступаете на публике по два раза в день, то у Вас будет только приятное волнение, переходящее в драйв и жизненную энергию.

Самое главное – переключить тумблер, чтобы энергия страха перешла в желание и драйв. Можно даже подышать: «Я вдыхаю смелость и выдыхаю трусость».

«Как решиться на перемены в жизни?»

Постепенно. Начинайте с маленьких изменений.

«Как ставить цели и достигать их быстро?»

Как достигать свои цели очень быстро? Как работать эффективно? Как наладить всю свою логику? Эти вопросы мы разбираем на пятичасовом марафоне «5 шагов к успеху» (<http://veronikastepanova.com/videos/marathons>)

Вчера я ездила в Мехико в один ресторан. Захожу и вижу, что у них нет народа. А это плохой знак! Я очень быстро заметила, что в зале нарушена логистика. Они элементарно забыли принести напитки, сустились и перехватывали что-то друг у друга. Людей немного, а эффективность нулевая.

Очень важно наладить логику в собственной карьере, в собственном бизнесе. Что в Вашем дне, в Вашей неделе, в Вашем месяце расписано неправильно? Над чем стоит поработать? Где, что, кому и когда нужно делегировать?

«Как решиться на собственный бизнес?»

Необязательно срочно бросать свою работу. Для начала Вы можете сделать бизнес в рамках хобби, которое доставляет радость. Со временем Вы увидите, как Ваша радость приносит прибыль, и с каждым днем Вы начнете чувствовать, что можете полагаться на свое хобби. Тогда Вы можете потихонечку попрощаться со своим Иваном Петровичем. К примеру, блогер вначале получает по 500 долларов в

месяц, а затем понимает, что ему уже экономически невыгодно оставаться на работе по найму. Нужно больше времени уделить блогерству.

«Как решиться на переезд в другую страну?»

Сначала Вы просто путешествуете и задерживаетесь в стране чуть дольше, например, не две недели, а месяц. Вы пытаетесь завести знакомства, ходите на курсы по йоге, иностранного языка, пытаетесь почувствовать себя в новом пространстве. В следующий приехать и еще подольше задержаться. Необязательно стремительно, жестко, резко, обрезать пуповину с Россией! Это можно делать поэтапно и постепенно.

Что делать, когда очень тяжело попрощаться с родителями? Не надо резать сгоряча, кардинально. Так же потихоньку, там полгода пожили, здесь полгода пожили, увидели, что родители живут спокойно, и у них все нормально. Если родителям 70 лет, они могут дожить и до ста, а Вы, отказавшись от поездки, должны будете похоронить свою мечту. Ждать, пока родители умрут, и только тогда разрешить себе уехать в сказочную страну – это смешно. Не нужно на эти вещи смотреть столь категорично.

«Почему невозможно адаптироваться в чужой стране?»

Есть как минимум два варианта:

1. Это не Ваша страна. Менталитет не Ваш, люди не Ваши. Я, например, если перееду в Арабские Эмираты, просто сдохну. Для меня это пугающий, непонятный мир.
2. Отсутствие интеграции. Для того, чтобы влиться в общество, непременно нужно посещать все мероприятия, которые только возможно: английский язык, фотокружки, шейпинги. Если Вы не будете этого делать, то и никакой адаптации не произойдет.

«Кому нужно ехать в США?»

Студентам – образование хорошего уровня.

Работягам – таксистам, дальнобойщикам, электрикам. Эти люди сразу получают хорошую жизнь. Они будут много работать и зарабатывать в 20 раз больше, чем в России. Ездить на хороших машинах, жить в хорошем доме. Все это будет в кредит или в рассрочку, зато у них сразу будет прекрасная жизнь. Дети будут ходить в прекрасную школу.

Женщинам, живущим в городках, где нет мужчин. Женщинам, желающим иметь классическую семью как в американских фильмах: родить двоих-троих детей, жить в белом домике, чтобы рядом был бассейн, газончик и американский муж.

Правильным девочкам и мальчикам с хорошим образованием. Америка очень любит таких и ждет! А в России эти правильные мальчики и девочки как получали 30 тысяч рублей, так и будут получать их до конца своих дней.

ЛГБТ-сообществу – геям, трангендерам, лесбиянкам. Я не знаю, как в будущем будут обстоять дела с ЛГБТ, но думаю, что длительный период будет травля. Поскольку геи любят внимание, в России им без конца то выбивают зуб, то подкарауливают у подъезда. А в Америке им живется очень хорошо: там никто не обращает на них внимания.

Программистам – вы знаете про Силиконовую долину, Apple, Google. Там сотрудники очень богаты. Россия не может дать программистам такого уровня.

Спортсменам могут очень удачно работать тренерами.

Учителям, кто закончил музыкальную школу. Когда я искала своей дочери преподавателя по фортепьяно, не могла найти. Они в дефиците.

«Кому не нужно уезжать в США?»

Людям, которые нашли себя в России и у них все хорошо.

Госслужащим, конформистам, умеющим жить в этом мире, угождать, быстро расти по карьерной лестнице, отжимать, пилить и давать взятки. Если только дело не пахнет жареным.

Бизнесменам – людям, умеющим делать бизнес в России. В большинстве случаев, люди, умеющие делать бизнес в России, не умеют делать бизнес в Америке.

Криминальным личностям – бандитам, мошенникам и шарлатанам. В маленьких городах России это процветает, а в Америке это не прокатит: там ласты склеят очень-очень быстро. Повсюду камеры.

«Почему визуализация не исполняет желания?»

Визуализация исполняет желания, однако это лишь часть. **Визуализация – это лишь маленький кусочек пазла**, который нужно собрать целиком. Обратите внимание: весь тренерский состав, продающий визуализацию, сам не зарабатывает этим. У них расписан жесткий бизнес-план: продуманный маркетинг-план, СММ-рассылки, реклама, большое количество работников. Они все очень много работают. Это и есть ничто иное, как четкий и продуманный пошаговый бизнес-план. А тренеры впаривают нам идею визуализации: посиди, помедитируй и закопай желание под дерево. Но сами этому не следуют

Я призываю Вас тоже составить жесткий бизнес-план, где визуализация занимает лишь пять процентов от общего объема. По этой теме у меня есть марафон «5 шагов к успеху», где мы делали визуализацию, прописывали жесткий бизнес-план и прорабатывали все страхи, которые стоят у Вас на пути к этим желаниям. Этот марафон в записи Вы можете приобрести на моем сайте.

«Как узнать свои склонности и способности, если все детство просидел дома?»

Даже если Вы все детство просидели дома, Вы дома что-то делали: читали, рисовали, играли в игрушки, в компьютерные игры. Какого характера ролики, которые Вы смотрите на You Tube? Обратите внимание на любые мелочи. Вспомните, **что Вас больше всего захватывало, что больше всего будоражило, что Вы готовы были делать часами?** Ответ и будет той основой, за которую нужно уцепиться. Это и приведет Вас к успеху! Двигайтесь в этом направлении.

Если Вы – художник, то Вы не можете не рисовать. Вы будете рисовать пальцем на песке, на замерзшем окошке, на салфетке. Психолог не может не изучать поведение людей: он с самого детства без конца это анализирует.

«Как Вы считаете, стоит ли делиться с окружающими своими планами?»

Когда Вы рассказываете о своих планах, они потом сбываются?

Есть две группы людей:

1. Есть люди, которые специально говорят о своих планах, чтобы это обещание подстегивало их исполнять задуманное. Обещание является для них стимулом выполнить задуманное. Когда человек заявил всем, и чтобы не опозориться, он начинает самоутверждаться.
2. Если оглашение планов забирает энергетику и у Вас ничего не получается, тогда ничего не говорите людям.

«Переживаю из-за оценок в университете. Они мешают мне кайфовать от учебы. Что делать?»

Знаете, как я училась в университете? У меня не было красного диплома. Этой бумажкой можно вытереть попочку. Вспомните потом мои слова!

«Без труда не вытащить и рыбку из пруда. Правда ли это?»

Это правило действует, если Вы не родились в богатой семье. Здесь есть только одно «но»: труд может быть сопряжен со стратегическим, емким, объемным мышлением, а может быть пустым и малоэффективным. Старайтесь вообще исключить неэффективную работу – она Вам не нужна! **Не цепляйтесь за мелочи, не копошиться. Это тащит Вас вниз! Придумайте, как заработать, чтобы мыли полы Вам.**

Я иногда смотрю на преподавателей и думаю: как можно было столько лет работать вхолостую?! Как можно годами преподавать студентам или

школьникам, которые даже тебя не слушают? Учителя могли бы записать видеоматериалы, которые бы смотрели заинтересованные студенты на протяжении веков. Можно было бы сделать бизнес!

Должно быть очень верное целеполагание и грамотный расчет энергии. Смотрите на свою эффективность так, чтобы это было в десятку!

«Как заставить себя встать с кровати и начать что-то делать, работать, например?»

Самое простое – это поднять гнев, потому что гнев – это очень сильная энергия. Задаете себе вопрос: «Где живет мой гнев?». А то, чему мы уделяем внимание, имеет тенденцию усиливаться. Гнев несет в себе решимость, силу.

«Работают ли аффирмации на богатство? Если работают, то почему?»

Аффирмации – это очень хорошая штука. Я всегда настоятельно рекомендовала, чтобы аффирмации периодически всплывали в Вашем компьютере, в телефоне. Они уходят в наше бессознательное и каким-то волшебным образом начинают работать. Визуализировать, конкретизировать – это очень полезно.

Однако не стоит рассчитывать только на аффирмации. Аффирмации – это лишь один процент от работы над собой для достижения Ваших целей. Все это замечательно, но помните, что без плана, без конкретных действий, без работы со своими иррациональными убеждениями, на одних аффирмациях Вы дальше не продвинетесь.

«Очень бесит, когда вижу конкурентов. Что делать?»

Конкуренты – это прекрасно! Если бы у Вас не было конкурентов, то не было бы и тех денег, которые сейчас есть. Радуйтесь, хлопайте в ладоши и помните, что конкуренты – это двигатель Вашего прогресса, это Ваш

мотиватор, это увеличитель Ваших доходов. Только не вставайте на тропу саморазрушения! Если Вы будете постоянно думать о них, то это Вас сожрет. Чуть-чуть посмотрели, вдохновились и пошли дальше.

«В чем секрет успеха?»

В своем видеомарафоне «5 шагов к успеху» я много рассказываю про успех. Это целая формула! **Успех – это целая совокупность факторов:** не какое-то везение, а вполне конкретный набор личностных качеств, врожденных и приобретенных. Человек сам считает себя успешным, его окружение считает его успешным. Он достигает определенной позиции в обществе, он здоров, красив и богат. Дурачок тоже может быть успешным, имея определенный набор качеств. А интеллектуальный человек может быть совершенно неуспешным.

«Как решиться опубликовать первое видео на YouTube?»

Когда Вы создадите свой YouTube – канал, не давайте смотреть его своим друзьям. Иначе Вы будете чувствовать ответственность, будете бояться, что оно может им не понравиться, или друзья будут смеяться. Потренируйтесь! Пусть у вашего видео будет всего два просмотра, пускай его посмотрит один случайный зритель из Бангладеша и один индус. Пользуйтесь своей неизвестностью! Сегодня у Вас есть колоссальные возможности делать любые ляпы, любые ошибки. А вот когда Вы станете известны, эти ошибки будут недопустимы. Например, сейчас мои ошибки непростительны, и я постоянно рискую. Мне постоянно приходится фильтровать свою речь и думать, что можно сказать, а что нельзя.

«Как иметь устойчивую мотивацию?»

Мотивацию нужно постоянно подпитывать, подбрасывая дровишки в огонь азарта и вдохновения. Влюбленность, общественное мнение, поклонники считаются очень хорошим стимулом, который разгоняет в нас ту самую мотивацию и волю. У Вас все время должен быть на примете

кто-то, кто Вам очень-очень нравится, чтобы продемонстрировать ему нечто потрясающее. Легкая симпатия и влюбленность все время должны идти с Вами по жизни. Внутренний тонус прекрасно поддерживается, когда есть кто-то, кто нравится. Поэтому побуждайте себя все время быть влюбленной.

Я снимаю ролики, которые Вы ждете, и не могу позволить себе разожраться, не могу позволить себе не выспаться, не могу себе позволить выпить бутылку вина, потому что буду некрасивой. Я хочу увидеть ваше внимание, услышать ваше одобрение и это меня безумно мотивирует.

Преподаватели не распускают себя: они знают, что на нее смотрит не только коллектив, но и молодые студенты. Она и бусы нацепит, и губы накрасит, и платье наденет.

«Как нежеланному ребенку найти свое призвание?»

Фраза «нежеланный ребенок» говорит о том, что Вы до сих пор холите и лелеете свои воспоминания. Вы демонстрируете их в негативном и жертвенном свете. Для чего-то Вам это очень приятно и выгодно. Однако эти рассуждения крайне опасны, так как они изо всех сил тащат Вас в яму. Для того, чтобы подтвердить Вашу идею о том, что Вы – «нежеланный, бедный, несчастный ребенок».

Относительно вопроса о призвании – речь идет о том, что человек плохо слышит собственные чувства. Для того, чтобы развивать свою зону чувств, нужно развивать свое тело. Подойдут любого рода практики: иглорефлексотерапия, массаж, баня, джакузи, бассейн, йога, различные релаксации по Джекобсону, упражнения, медитации. Все это будет добавляться в Вашу копилочку для того, чтобы Вы начали слышать свое тело. Далее развивайте не только тело, но и обонятельные, осязательные навыки. Нюхайте, чем пахнет Ваша рука, чем пахнет та или иная еда, прикасайтесь ко всему мягкому, к полотенцам. Приходя в кафе или ресторан, задавайте себе вопрос: «А что я сегодня хочу попробовать? Чего мне действительно хочется?» Когда идут какие-либо дебаты, споры, обращайтесь внутренний взор к собственному «Я»: «А что лично я думаю по этому поводу?»

И призвание не заставит себя долго ждать! Это то, на что Вы будоражитесь и делаете с превеликим удовольствием. Таких видов деятельности будет несколько. Ваша задача – собрать их в одно лукошко, интегрировать, чтобы они вырисовывались в единый, интересный, перспективный проект. Возможно, в данную секунду Вы не знаете, что это за проект. Вам предстоит хорошенечко подумать над этим.

Предлагаю Вам выполнить такое задание. Когда Вы ложитесь спать, поднимите левую руку и говорите про себя с закрытыми глазами такие слова: «Как только моя левая рука коснется кровати, я засну сладким-сладким сном и мне приснится то дело, которое мне нравится». Рука опускается медленно-медленно.

«Как не бояться на собеседовании и вести себя уверенно?»

Нужно пройти дикое количество собеседований! Такая практика будет убирать волнение. Конечно, медитировать и обесценивать событие – это тоже очень здорово. Однако если у Вас не будет практики в виде ежедневных собеседований, от тревоги не останется и следа.

«Как понять, что медицина и психотерапия – это твоя профессия?»

Если Вы задаетесь этим вопросом, то вероятность того, что Вы не врач и не психолог, довольно велика. Почему? Потому что дело, которым ты занимаешься, должно тебя бесконечно занимать и будоражить. Художник рисует на всем: на коробочках, на парте, при любой возможности прирожденный художник будет искать на чем нарисовать, руки чешутся. Если у Вас руки не чешутся, не будоражитесь, на вопрос: «Будете ли Вы это делать бесплатно», Вы отвечаете отрицательно, трудно назвать Вас прирожденным врачом, прирожденным психологом. Задайте себе вопрос: «Что я делаю постоянно? Что приносит мне дикое сексуальное возбуждение?»

«Когда учащийся психолог может начинать консультировать людей?»

Сразу, молниеносно, мгновенно! Чем быстрее Вы приступите к консультированию, тем лучше. Просто нужно предупреждать людей, что ты студент и учишься на кроликах. Спрашивайте: «Хотите быть моим кроликом?» Я вас уверяю, желающих будет просто шквал! Создаете себе социальную сеть, где объявляете, что Вы студент-психолог и радостно будете работать с людьми, и начинаете беседовать с людьми. С самого начала нужно говорить, что Вы работаете над активным слушанием.

Чем отличается активное слушание от пассивного? Вы слышите меня, киваете головой, говорите: «Угу», отзеркаливаете мои жесты. Во взгляде я понимаю, что Вы ведете нить событий вместе со мной. Вы сопричастны, Вы испытываете эмпатию, присоединяетесь к разговору, может быть, задаете наводящие вопросы и помогаете мне продвигаться вперед. Тренируйте активное слушание, практикуйте. Можете начать это делать с первого курса Вашего обучения. Большинство студентов отучатся 5-6 лет на психолога и бояться клиентов как огня. Они и знать не знают, с какой стороны к ним подступиться! Поэтому, Вы если начнете это делать раньше других, будете на три головы их круче, и к концу учебы одноклассники будут как дети рядом с Вами.

«Мне 26 лет, я юрист, но хочу стать психологом. Не поздно ли понять, что к этому есть талант?»

Не поздно. Осознанные психологи туда идут учиться в 18 лет. Все «дневники», которые с нами учились, не работают по своей специальности. «Вечерники» больше любят психологию и чаще работают по специальности. Поэтому никогда не поздно!

Однако есть одно «но»: чем старше Вы становитесь, тем более ригидной и вязкой становится психика. Становится сложнее проходить собственную терапию и видеть собственные проблемы, а это необходимое условие для того, чтобы стать психологом.

К тому же психология – это целый мир. Что именно Вас интересует? Например, можно быть прекрасным рекламщиком, изучать цвета, музыку, запахи и то, как они воздействует на людей. Можно быть

психотерапевтом, слушающим душераздирающие истории. Кто-то любит работать с депутатами, заниматься ораторскими искусством. Важно то, что интересует лично Вас.

Талант – это еще то, что ты об этом думаешь. Если ты решишь, что ты талант, значит ты – талант. Если ты решишь, что ты бездарность, значит ты – бездарность. Как ты себя будешь позиционировать, так люди и будут тебя видеть. Талант – это что-то, что тяжело повторить обычному обывателю. Обычный человек не может повторить то, что делает талантливый. Талант – это предназначение. Хорошо бы спросить у вашего окружения, что они думают о Ваших способностях.

«Что важно в базовом психологическом обучении, кроме того, что нужно ходить на лекции? 21 год не поздно?»

21 год – это хороший возраст, чтобы поступать на психолога. Я поступила в 24 года. Когда училась в университете, параллельно обучалась в шарашкиных конторах. К сожалению, только в шарашкиных конторах тебе дают инструменты, которыми ты можешь пользоваться при психотерапии. Университет дает совершенно базовые академические знания. Выпускники университета не знают, как работать с клиентами – им приходится идти учиться куда-то еще.

Если Вы клинический психолог, то психиатрии университета недостаточно. Для того, чтобы быть выше на десять голов остальных, нужно скорее брать клиентов и всюду пихать свой нос.

Я занималась с репетиторами-психиатрами с Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева. В СПбГУ самым сильным преподавателем была Исурина Галина Львовна.

«Обязательно ли учиться на психолога в университете или лучше идти на годовые курсы?»

Психологов, у которых нет базового академического образования, сразу видно. Они всегда будут чувствовать себя кастрированными

«недопсихологами». Если психология очень интересна, всегда можно пойти на курсы. Но университетское базовое образование дает фактуру, основу и прошивку на всю сознательную профессиональную жизнь.

«Как учиться на психолога?»

Хорошо бы получить академическое базовое образование. Но имейте в виду, что Вы оттуда уйдете ни с чем, с совершенно голой теорией. Когда к Вам посадят клиента – Вы просто испугаетесь и ничего не сможете сделать. Я проучилась на клинического психолога 6 лет и в конце учебы нам сказали: «Вы уходите ни с чем. Продолжайте обучение». К сожалению, в России после ВУЗов специалисты не умеют главного – того, зачем пришли. Однако если у Вас нет базового образования, то Вы будете чувствовать себя кастрированным психологом и недоучкой, сколько бы Вы курсов не закончили.

Вам непременно нужно учиться где-то еще практическим навыкам. Я обожаю гештальт-институт, когнитивно-поведенческую психотерапию, психоанализ.

Я приглашаю учеников к себе на обучение. Учю психологов тому, как работать по скайпу. В этой сфере есть много нюансов и особенностей, и далеко не каждый психолог сможет работать по скайпу. Он может быть талантливым психологом, но при этом не осилить скайп. Работа по скайпу кардинально отличается: это намного сложнее, чем консультировать вживую.

Уверенность в себе и самооценка

«Как раскрепоститься?»

Слова «раскрепоститься» и «закрепоститься» нужно рассматривать в перспективе. Я встречаюсь с мужчиной, и если у меня на него перспективы – я планирую, чтобы он мне завтра написал, я выхожу за него замуж, рожаю детей от него), то я начинаю закрепощаться. Если у меня нет на него перспективы, то я не могу с ним закрепоститься, мне не нужна эта перспектива.

Уберите эту перспективу! Смотрите на этого человека так: здесь и теперь мне нужно выжать из него максимальное удовольствие на самых разных уровнях – вкусно поесть, интересно побеседовать, заняться страстным сексом. Какое удовольствие я могу получить прямо в эту секунду? Только здесь и теперь – единственная возможность раскрепоститься. Как только появляется идея будущего, попочка тут же напрягается, и все становится нелепым, несуразным и смешным. Появляется желание понравиться, произвести впечатление ради перспективы.

У нимфоманок дикое количество поклонников именно потому, что они раскрепощенные и не навешивают на мужчин ярлыков. Нет ожиданий, что он мне должен завтра позвонить. Мужчины чувствуют, что нет зацепки, привязанности, липучести, поэтому очень любят таких женщин, подкарауливая их повсюду.

«Что делать, если меня не любят или разлюбили?»

Начать любить себя очень сильно! Включите эгоизм: поспать, вкусно поесть, съездить в отпуск, вложиться в любимое дело. В общем, всецело погрузиться в самодостаточность и независимость и делать шаги к взрослой жизни.

«Как перестать сравнивать себя с другими?»

У меня на канале есть ролик «Как найти в себе изюм?», «Как найти в себе индивидуальность?», где я очень подробно об этом рассказываю.

Для того, чтобы перестать сравнивать себя с другими, Вы можете даже отписаться от этих людей в соцсетях. Хотя кому-то можно подглядывать за конкурентами эпизодически, чтобы немного разозлиться. Однако в любом случае **нужно максимально сфокусироваться на собственной персоне**. Культивируем все то, что есть в Вас, и развиваем уникальность из собственной структуры. В противном случае мы превращаемся в какую-то непонятную кавер-версию. Смешно же смотреть, как кто-то пытается перепеть Майкла Джексона, правда?

«Как стать для себя центром вселенной?»

Для того, чтобы повысить самооценку и стать для себя центром вселенной, нужно дарить себе любовь напрямую, а не опосредованно. Опосредованно – это постоянно заботиться о других, подглядывать за кем-то, а напрямую – это подглядывать за собой и дарить все это себе.

1. Расписание Вашего дня должно быть направлено именно на себя: я иду лечить себе зубки, я иду подстригаться, я иду красить ноготочки, я иду к косметологу, к массажисту, к тренеру.
2. Я такая прекрасная, я хочу себя сфотографировать. Вот мой YouTube-канал, вот мой Instagram. Какая я здесь красивая, до чего же я тут хорошенькая!
3. Увеличивайте свои мысли в сторону своей персоны, смещая фокус внимания на себя. Потихонечку, шаг за шагом Вы станете центром вселенной для себя.

«Как изменить походку с жертвенной и пидорастической на наполеоновскую?»

Дайте себе задание, что Вы актер и нужно сыграть роль, к примеру, Наполеона, если уж говорить о походке. Начинайте это разыгрывать: войдите в это состояние, проживайте эти чувства, наполняйтесь

мыслями того другого человека. Как если бы я режиссер и даю Вам домашнее задание сыграть мне эту роль. Все, начинайте вживаться в эту роль. Попробуйте, потренируйтесь. Возможно, Вы найдете ту новую грань себя, о которой Вы даже не догадывались. К примеру, что у Вас оказывается есть та мужская яркая тестостероновая, альфасамцовая часть, что позволяет идти брутально, мощно по улице, что все девочки прямо штабелями падают.

«Чувствую себя некрасивой, завидую своим красивым подругам, хотя я нормальная. Что делать?»

Не надо дружить с этими подругами! У красивых девочек присутствует нарциссизм, поэтому зачастую они смотрит на тебя как на говно. С некрасивыми тоже не нужно дружить. Дружите с теми девочками, с которыми Вам комфортно! Зачем постоянно сравнивать себя с другими? Когда ты сравниваешь, сразу начинаешь растворяться в том человеке.

«Мечтаю быть женственной, а выгляжу как гром-баба. Как измениться?»

Понять истоки проблемы – самая важная терапевтическая мишень. Сначала нужно понять, когда и при каких обстоятельствах появилась эта гром-баба. Какая вторичная выгода у появления гром-бабы? Может быть, я так защищаю свою мамочку, которая всю жизнь встречалась с абьюзерами? Или я сама идентифицировалась с мамой-гром-бабой? Кого мне хочется испугать?

Только после первого этапа можно нарабатывать женскую мимику, движения. Вы можете поучиться этому у трансвеститов либо у таких девочек, как Мэрилин Монро – их движения гротескны, кукольны, утрированы. Женственность состоит из множества микрочастиц. Ваша задача – потихонечку начинать перенимать навыки у экстремальной женственности.

«Откуда в девушках появляются мужские черты?»

Это могут быть как врожденные, так и приобретенные черты. Приобретенные черты появляются, когда у девочки конфликт с отцом. Или мать девочки живет с отчимом-абыюзером, и у девочки всегда возникало желание защитить свою маму, помочь ей спастись от отчима. Девочка начинает развивать в себе маскулинность, стричься покороче, ходить на поединки, набить тату, развивать мужественность, тащить феминизм. В дальнейшем она сталкивается с трудностями в сексуальной сфере в отношениях с мальчиком, она злится на мужской мир и может перейти в лесбийство.

«Как перестать отрицать свою женственность, если она мне противна?»

Отрицание женственности может приносить проблемы самого разного характера. Например, правильное построение гармоничных отношений, а с физиологической точки зрения – невозможность забеременеть, различные гинекологические заболевания, проблемы в интимной жизни, аноргазмия.

Важно задать себе следующий вопрос: «Что этому предшествовало? Когда это началось? Каким образом это стало развиваться во мне? Что для меня означает женственность?»

Обычно такие женщины воспринимают женственность как унижение и демонстрацию своей слабости. Вспоминают мать, которую обижали проклятые мужики. Им противны бабы без гордости, которые кланчат деньги у мужчин, заискивают перед ними, стараются быть сексуальными.

Подумайте, какая была у Вас травма. Попробуйте собрать в единую картину все маленькие пазлы. Пусть из Вашего бессознательного сундучка выйдут в осознанную сферу все Ваши страхи. Вы будете четко понимать, из чего состоит Ваше отрицание, и как только все вербализируете, отрицания женственности станет значительно меньше. Вы в большей степени будете разрешать своей женской части проявлять

себя. У каждой женщины есть женская часть, просто у одной она спит, а у другой активно работает.

Меня тоже раздражают излишне женственные бабенки как Мэрилин Монро. Это выглядит очень истерично, комично, гротескно, наигранно и неестественно. Это нечто, взятое извне и созданное как картинка, как перформанс. Возникает ощущение, что это ложь. Хочется сказать: «Не ломайся, это противно!» Еще появляется чувство зависти, видя, как она с легкостью «доит» мужичков и проезжает там, где ты не можешь. Ты начинаешь ненавидеть эту женственность еще сильнее.

«Не переносу того, что я не лучше всех во всем мире, не красивее и не умнее всех. Я не выделилась в чем-то очень сильно».

Важно быть не лучше всех, а понять одну простую вещь: Вы уникальны, и такой, как Вы, больше нет на всем белом свете. За эту идею и нужно зацепиться! Вместо размышлений о том, почему у меня размер ноги больше, чем у кого-то, или почему я не попала в книгу рекордов Гиннеса, сфокусируйтесь на собственной уникальности и индивидуальности. Ведь можно с ума сойти от мысли, что я кого-то в чем-то не переплюнула!

«Как перестать заикливаться на своей внешности? Думаю о ней круглые сутки».

У меня был период в жизни, когда я тоже была заиклена на внешности. Тогда ко мне подошла мама и сказала: «Вероника, внешность – это то, что у тебя есть. Никто ее у тебя не отнимет. Она уже твоя! Переключи внимание от зеркала на то, что можно развивать».

Рома Желудь – безумный красивый мальчик. Вот он ходит в спортивный зал, набивает татуировки и делает бесконечные селфи. Так и хочется сказать ему: «Ну отлепись ты уже от своей внешности! Ну успокойся!» Он упускает такую составляющую как интеллект. К его возрасту интеллект уже очень сильно проседает. Плюс наркотики сжирают его нервные клетки.

Поэтому переключайте свое внимание от внешности, которая и так у Вас есть, на финансовое развитие, на карьеру, на интеллектуальность, на личностный и духовный рост.

У меня была подружка, крупная брюнетка восточной внешности. Почему-то она стала подражать невысокой блондинке-стриптизерше с голубыми глазами: постригла волосы, покрасилась в белый цвет, купила «шлюшные» каблуки и стала два метра ростом. Двухметровая женщина не должна крутиться на шесте: она или пробьет потолок, или зашибет кого-то своей трехметровой ногой! В общем, подруга окончательно себя потеряла и изуродовала, потому что была зациклена на своей внешности.

Вспомните шоу «Каникулы в Мексике»: там была такая красивая экзотичная девушка Нита. Что она с собой сделала? Она себя тюнинговала, тюнинговала и от роскошной, красивой куколки в итоге не осталось ровным счетом ни-че-го.

«Прыгаю под музыку и одновременно ухожу в фантазии, где я круче, богаче, красивее и довольна жизнью. Это нормально?»

Это восхитительно. Будет отлично, если Вы все эти фантазии перенесет на конкретный лист и распишете поэтапно, обдумывая шаг за шагом. А еще лучше, если Вы переведете свои мечты и фантазии в конкретные цели. Это будет просто замечательно!

ГЛАВА 3



*О НЕВРОЗАХ
И НЕ ТОЛЬКО*

Неврозы и невротики

«Чем отличается невротик от психастеника?»

Психостеник – это и есть невротик. Тревожный человек, вечно сомневающийся, вечно анализирующий, с приглушенными чувствами, чувства он свои не всегда слышит. Он может лишь догадываться о своих чувствах. У меня есть отдельное видео на YouTube-канале про психастению.

Но опять же, это может быть просто в рамках личностной акцентуации, в рамках невроза, в рамках расстройства личности. Это определенная конституциональная особенность, которая может быть поражена на самых уровнях. К примеру, это может быть просто абсолютно здоровый человек с незначительными чертами психастеника, может быть невротик, а может быть с расстройством личности с более болезненными чертами личности.

«Как человек сам себе может помочь при болях в голове, в груди, при головокружении и невротической тревоге?»

Если Вы сдали все анализы, здоровы, если это исключительно психогенное состояние, то я даю следующую рекомендацию. Вы это свое состояние максимально усиливаете. При боли в груди: погружаете свой внутренний взор внутрь себя. Посмотрите на эту боль, дайте описание. Как она выглядит? На что она похожа? Увеличивайте, раздувайте боль и наблюдайте за этим. Разрешите себе это проживать, можно со страхом, с тревогой или с любыми неприятными другими ощущениями в теле. Оставайтесь в этом, не убегайте, наблюдайте за этим процессом.

«Можно ли убрать в себе ипохондрию или это заложено в характере?»

Это не в характере заложено, а базируется на нервной деятельности. Это врожденное и приобретенное в процессе психотравмирующей

ситуации. Также это формируется в условиях гиперконтроля, когда ребенка излишне контролируют, и гипоконтроля, когда на ребенка не обращают внимания. Тогда у него начинает нарастать тревога и гиперответственность за свою жизнь.

У ипохондриков тревога разгоняется в 30 лет, затем уменьшается, а после 40 лет становится все меньше и меньше. Обратите внимание, какие у нас бабки на скамейках сидят: такие беззаботные, без всяких проблем.

Невротики должны вписать тревогу в картину собственной жизни. Тревога уйдет только посмертно.

«Муж грызет ногти и съедает с себя кожу. Что делать?»

Человек пытается снять тревогу, напряжение, наказать себя, сожрать себя за что-то. Возможно, Ваш муж винит себя в чем-то. Или где-то очень сильно словил стресс. Если понаблюдаете, он грызет ногти периодами: в какое-то время чуть лучше, и он может сгрызть пальцы до мяса; когда-то чуть хуже, и ноготочки отрастают. Это означает что периоды спокойствия заменяются периодом стрессами на работе, в личной жизни.

Что делать?

1. Стоит подходить комплексно: ему стоит поменять что-то в своей жизни. Поменять сферу деятельности или сходить на семейную терапию.
2. Он может справляться с излишним напряжением при помощи спорта, здорового секса, медитаций, дыхательных практик, сходить в баню попариться.
3. Не стоит исключать и медикаментозный подход. Призываю сходить к невропатологу. Врач пропишет Вашему мужу препараты, которые стабилизируют его состояние. Врач пропишет пройти курс физиотерапии, походит Ваш муж и будет ему счастье.

«Как справиться с обгрызанием ногтей до крови?»

Ковыряние болячек и прыщей, трихотилломания, трихофагия, отковыривание кожи и далее по списку – это все одна и та же история. Как от этого избавиться?

Ваша задача – удержать фиксацию и поймать себя за руку, когда Вы тянетесь совершить это привычное действие. В этот момент задайте себе вопрос: «Из какого чувства сейчас мне хочется сделать это? Что именно меня толкает в это?»

Ответив себе на эти вопросы, Вы наткнетесь на очень интересное чувство и любопытное телесное ощущение. Ваша задачей будет остаться в нем. Как правило, это тревога или ощущение вины за то, что я сделал что-то не так. За это я себя сгрызу заживо! Это тревога, это страх. Максимально сфокусируйтесь на этом состоянии, живущем, как правило, в груди или в животе. Остаюсь в этом, усилю его. Визуализирую, воссоздаю все краски этого чувства. Нырните туда!. Но не беги, просто следуй за этими эмоциями. Просто протанцуй, продыши, замедитируй, завизуализируй. Может быть, придет какое-то воспоминание. Можете задать себе вопросы: «А когда впервые я ощутила это? В отношениях с какими людьми всплывает это у меня?». И тогда будут приходить какие-то сюжеты из детства, обвинения. Что-то случилось. И бесконечные вопросы: «Как же это случилось? Зачем ты такое сделала? Как ты могла? А затем самоедство, поедание, виновность, из-за которой хочется съесть себя заживо, снять, разрядить тревогу.

Таким образом, Вы будете понимать происходящее. Что за этим стоит? За этим стоит попытка снять тревогу, попытка себя наказать. Визуализация поможет быстро нивелировать это чувство, растворить, растопить его.

«Почему некоторые люди часто моргают, особенно, когда что-то рассказывают?»

Они концентрируют внимание и это провоцирует лицевое напряжение. Чтобы немного снять лицевое напряжение, человек моргает. Лицевые

тики помогают расслабить лицо. Нужно расслаблять лицо, когда говоришь, и тогда морганий будет меньше.

«Почему сжимаю губы при разговоре?»

Нужно в этот момент задать себе вопросы: «Что сейчас я чувствую? Что сейчас происходит со мной? Я боюсь сказать лишнего? Я пытаюсь удержать контроль, прежде всего над собой? Может быть, таким образом я контролирую свои эмоции, слова, мысли?» Обратите внимание – когда мы идем, мы держим фи́ги, как будто это нам дает внутреннюю собранность или защищает от сглаза. Или собеседник при разговоре сжимает глазки, хочет спрятаться как будто ему неловко. Он закрыл глаза и спрятался, он в домике.

«Почему в общественных местах я комментирую все происходящее себе под нос?»

Иногда мы видим бабульку, которая что-то бубнит себе под нос. Если же речь идет о молодом человеке, то это говорит о том, что **Вы контролируете все происходящее в этот момент, снижаете уровень тревоги и адаптируетесь к социальной обстановке.** Вы убеждаете себя, что видите и понимаете все, что происходит вокруг. Это говорит о некотором уровне тревожности: Вы переключаете свое внимание с какого-то другого беспокоящего Вас момента на то, что происходит прямо сейчас. Это мыслительная жвачка – я фокусируюсь на чем-то, и мне становится легче. Вам нужно понять, это бегство от чего-то или наоборот, попытка усилить и проговорить свои эмоции.

«Сильно кусаю внутри щеки и губы до мяса. Что делать?»

У этого есть какой-то источник раздражения, злости и напряжения. Есть кто-то Вас очень сильно контролирует, наблюдает за Вами. Тот человек, от кого Вы устали, кого хочется прибить, от кого хочется сбежать. Кто этот кто-то? Вы начинаете жрать себя. А теперь подумайте о том, кого бы

Вы сожрали, кого бы побили. Или я сделала такое, что теперь хочется сожрать себя. Или что я не сделала? Не могу себе простить.

Перед тем как начать себя кусать, сфокусируйтесь на вопросах: «Из какого чувства я хочу себя укунить? Что за чувство побуждает меня себя сожрать?». Зафиксируйте это ощущение и максимально его усильте.

«Я сосу палец, не могу отучиться. Почему так? Дочка тоже так стала делать»

Это застревание в оральной фазе. Эта привычка должна была нивелироваться, но произошла фиксация.

Что делать? Нужно посмотреть, что этому предшествует. Была ли какая-то тревожная ситуация? Что было первично? Почему я так отреагировал на определенную ситуацию? Стоит ли так реагировать? Как я могу не копить напряжение? Если уж накопила, то как я могу по-другому снимать напряжение? Я могу принимать ванну, пить чай, заниматься сексом, сходить на массаж, подышать, пройтись пешком по лесу.

А еще попробуйте дать свой палец пососать другому. Это дико приятно! Когда Вы сосете пальчик, снимается тревога и напряжение. Становится благостно, как когда-то на груди у матери, приходит насыщение, наполнение, наступает сладкий сон. И самому пальчику тоже приятно, когда его сосут.

«Не дышится полной грудью. Что делать?»

Это происходит оттого, что нарастает тревога. Невротики постоянно сталкиваются с этим, как и с дереализацией. **Нужно работать не с дыханием, а с источником тревоги.** Если Вы склонны к этому, то ситуация будет повторяться, поэтому нужно принимать профилактические меры. Я знаю, что я тревожный мальчик и я буду делать себе ванну из лаванды, поставлю ароматические свечи, выпью успокоительные таблетки, помедитирую, а перед этим подрочу. Мне просто нужно восстановиться, и я опять задышу нормально.

«Анус вытираю чуть ли не до крови, зубы чищу, пока не заскрипят или пока кровь из десен не пойдет, а когда купаюсь, намываю тело жесткой мочалкой. Что это?»

Важно понять, что именно в этот момент происходит. Возможно, это желание отмыть от себя грязь или избавиться от виновности. Это может быть последствием изнасилования или непринятие собственной ориентации: «Зачем я испачкался в этом говне? Что я скажу своей маме? Мне не отмыться, не отмыться, не отмыться от этого!» Что за чувство стоит за желанием чистить зубы в кровь или намываться мочалкой? Постарайтесь следовать не за действием, а за чувством, которое побуждает чистить зубы в кровь, вытирать анус в кровь. Максимально усильте это чувство и задайте себе вопрос: «Когда впервые ко мне пришло это чувство? При каких обстоятельствах?». И максимально усиливайте не мысли, а телесные ощущения. Конфетка будет разворачиваться и уже не захочется все чистить до крови. Но над этим нужно будет работать постоянно.

«Как научиться пофигизму? Часто нервничаю».

Учится пофигизму просто: это тренируется. Я останавливаю ситуацию как на стоп-кадре, как если бы это было в каком-то кино. Я могу сказать себе, что это мне снится, или что это кино, чтобы искусственно ввести себя в состояние дереализации. Делайте шаг в сторону, чтобы выйти из обычного процесса. Быть сторонним наблюдателем. И я начинаю разглядывать в человеке, с которым вела спор, расширенные зрачки, цвет белка глаз, какие у него зубы, какой запах из рта, есть ли перхоть, какая у него осанка. Я меняю свой привычный ракурс внимания на что-то менее привычное. Когда я оказываюсь в стрессовой ситуации (к примеру, замена документов в паспортном столе), я автоматически переключаю внимание на внешность человека. И этот человек, видя, что я странно на него смотрю, начинал тревожиться и не позволял себе лишнего, вел себя по уставу.

«Может ли невротик стать не невротиком?»

Неврозы – это широкий спектр расстройств, имеющих самые разнообразные симптомы, разные диагнозы. Когда психиатр или психолог говорит о термине «невротик» как об обобщенном термине, включающем в себя просто тревогу, о человеке вечно сомневающемся, имеющим внутриличностный конфликт.

Расскажу очень обобщенно. Человек рождается, получает травму в какой-то период жизни или имеет генетическую предрасположенность. И если говорить о таком человеке возрастом более 20 лет, то он останется невротиком пожизненно. Могут быть периоды ремиссии в спокойствии и обострения в тревожной ситуации.

«Чем отличается невроз от психопатии?»

Невроз от психопатии отличается главным признаком: **когда человек критичен к тому, что с ним происходит, когда его мучают его симптомы и он хочет от них избавиться – это невроз.** Невротика не нравится то, что он в депрессии, то, что он постоянно выключает и включает свет, он всячески пытается избавиться от этого. **А психопат отличается своим некритичным отношением к своим симптомам.** У него ощущение, что в порядке, что так и должно быть. Симптомы с ним сживаются.

«Как избавиться от дрожи во всем теле при взаимодействии с чужими людьми?»

Здесь есть несколько подходов:

1. В когнитивно-поведенческой терапии есть очень хорошее упражнение, когда ты можешь регулировать уровень своей тревоги и внутреннего тремора. Отследите, перед какими людьми идет эта дрожь? С кем эта дрожь сильнее, с кем – слабее? Что это за группа людей, при нахождении с которыми Ваша дрожь достигает максимума?

Может быть, Вам кажется, что «Владимир Павлович» считает Вас глупой, недостойной работы в этом банке. Это я фантазирую за Вас! Вы должны сами понимать весь расклад. *Что именно происходит в Вашей голове?*

2. На уровне физики и соматики, очень хорошо будет протрястись, максимально усиливая тремор. Задрожать до такой степени, что дрожь будет сходиться на нет.

Если нужно очень быстро снизить уровень тревоги, Вы просто максимально глубоко вдыхаете воздух и задерживаете дыхание. Таких задержек можно сделать столько, сколько нужно для полного расслабления. А еще можно сильно-сильно сжать ручки (релаксация по Джекобсону). Можно поочередно напрягать каждую мышцу: мышцу лица, мышцы рук, кулачки, мышцы спины, живота.

Напрягаем – расслабляем, напрягаем – расслабляем. Продышать, провизуализировать.

Это постоянная работа над собой, со мыслями, со своими эмоциями, со своей телесностью. Не будет никакого волшебства, чтобы раз и тревога разлетелась! Есть определенные инструменты, работая с которыми Вы можете приводить себя в комфортное состояние и убирать чрезмерную важность происходящего.

«Начинает дрожать голос, трястись голова, когда с кем-то ругаюсь. Это началось с недавних пор. Что со мной?»

Во-первых, хорошо бы узнать, с каких пор это происходит. Что этому предшествовало? Нужно разобрать сложную конфликтную ситуацию.

А во-вторых, что касается любого тремора (дрожит голос, дрожат ноги и т.д.). Вы, предварительно, прежде чем начать беседу или перед интервью, заходите в то место, где Вас никто не видит, например, туалет, и стараетесь этот тремор максимально протрясти. Вы создаете максимальное напряжение и начинаете трясти еще сильнее. То же самое с логоневрозом: Вы утрируете свое заикание.

«Как перестать нервничать перед важным экзаменом?»

Я могла бы рассказать Вам про множество разных медитаций, визуализаций, научить, как «выходить из тела», но предложу самую простую практику – представить себе, что это Вам снится. Заходите в аудиторию и повторяете: «Мне это снится! Снится эта аудитория, снятся столы, стулья, стены, преподаватель...» Таким образом Вы заходите в состояние транса и можете спокойно решать свои примеры. Вы растождествляетесь со сферой чувств и непосредственным общением с преподавателем. Вы выходите из привычного тонуса, напряжения в общении с людьми и как будто выключаетесь, делая шаг в сторону. Такое состояние бывает, когда Вы едете за рулем: контролируете дорогу, но при этом не присоединяетесь к своим чувствам. То же самое с мытьем посуды – процесс происходит механически, а Вы куда-то улетели. На экзамене нужно расщепиться, растождествиться с привычным потоком.

Также обязательно посетите невропатолога. Он пропишет Вам препараты, которые выключают тревогу и очень активно включают голову. Есть множество прекрасных препаратов, которые можно выпить за неделю до экзамена, а некоторые действуют и непосредственно за 2,5 часа. Вы их выпили, успокоились, а Ваш мозг при этом острый, как никогда.

«Как тревожным людям выбрать нормальную мимику и жестикуляцию?»

При тревожности имеет смысл работать с самых разных сторон: с когнитивными мыслями, чувствами, телесностью, имиджем, поведением, жестикуляцией. Отслеживайте свои действия и намеренно старайтесь их замедлить. К примеру, вспомните невротическую суету у советских людей: вбегать в кабинет, слишком быстро подписывать бумаги, кидать свои вещи, сумки. Чтобы этого не было, Вы просто отслеживаете свои действия и целенаправленно замедляйте их. У Вас импульс сделать дело скоростно и быстро, а Вы держите фокус и делаете это более медленно. Хочется выпалить сразу все новости по телефону, а Вы удерживаете свой голос, успокаиваете свою интонацию и делаете свою речь более вкрадчивой, более медленной. И тогда это

будет более весомой для человека на том конце провода. Гораздо больше вероятности, что к Вам проявят внимание, Вас услышат.

«Если нет денег на психолога, можно ли самостоятельно избавиться от невроза?»

Очень много студентов-психологов, которые хотят потренироваться на кроликах. Вы можете спокойно стать кроликом такого психолога: он будет радостно Вас лечить. Посмотрите группы Вконтакте. Вы будете им платить символические деньги, а среди студентов есть очень талантливые психологи. Будут очень хорошие результаты.

Заболевания и расстройства нервной системы

«Как понять, здоровая у меня психика или нет?»

Очень просто! Если Вы хорошо социально адаптировались, то психика у Вас нормальная. Если у Вас возникают проблемы с тем, чтобы выходить на работу, пользоваться транспортом, у Вас есть сложности с тем, чтобы пользоваться этой жизнью и Вы с этим обращаетесь к врачу – здесь начинается та грань, обозначаемая патологией. Пока Вы справляетесь – Вы условно здоровый человек. Если не справляетесь, то Вы больной.

«Почему возникает мисофония?»

Для того, чтобы все эти звуки не были раздражающими и болезненными, снижайте уровень тревоги и раздражения. Применяйте максимальное количество релаксирующих техник, практикуйте йогу, медитации, пейте успокоительные чаи. Когда ты взвинченный, любой пук-пик будет восприниматься очень остро. У меня есть отдельное видео про мисофонию на моем YouTube-канале, посмотрите его.

«Возникают мысли облить людей кипятком, когда держу емкость с горячей водой. Как с этим справиться?»

Это навязчивые мысли, которые мешает жить и зачастую перерастают в обсессивно-компульсивное расстройство. В принципе у любого невротика могут возникнуть переживания, когда он смотрит на человека и думает: «А вдруг я столкну человека по поезд? Вдруг я сделаю нечто неприемлемое? Вдруг я утрачу контроль? Вдруг я сойду с ума, схвачу нож, зарежу всех своих близких, задушу ребенка подушкой или скину его с окна? В общем, сделаю что-то жуткое только потому, что мне будет

интересно или будет странное действие, с которым я как будто бы никак не смогу справиться!» Здесь не столь важна сама фабула происходящего, но все-таки на нее есть смысл обратить внимание. Каким образом? Задайте себе вопросы: «Всех ли я хочу облить кипятком или кого-то конкретного человека? А может быть, целую группу людей? Почему именно эту группу людей? Только ли кипятком я хочу их облить? Или хочу применить какие-то острые предметы?» Постарайтесь понять смысл всего происходящего. Попробуйте «развернуть» навязчивые мысли еще больше: «А что будет, если я оболью кипятком своего начальника? Он меня уволит или подаст на меня в суд? Тогда я окажусь в тюрьме, там меня изнасилуют и после этого я покончу с собой». Вам нужно довести до абсурда всю эту хронологию событий и размотать навязчивую мысль как клубок. Пропишите ее до самой кульминации. Это первый момент.

Что происходит при обсессивно-компульсивном расстройстве? Удержание гнева, удержание раздражения, удержание импульсов той самой власти, смелости, решимости и действий. Как это проявляется? К примеру, ребенок живет под влиянием властного родителя, и по какой-то причине ему никак не удастся выразить свое недовольство или в целом никак не получается проявить свое «Я». Ему хочется это делать, но он боится и удерживает себя, потому что хочет быть хорошим, хочет всем угодить, избежать конфликта и наказания. Пока он улыбается, пока все терпит, его все любят, и он всем нужен. Дабы хоть как-то уживаться в обществе, он делает это через эту *хорошесть*. Но ты не можешь быть хорошим 24 часа в сутки! Каким-то образом твой гнев непременно будет трансформироваться в *тревогу*. Будет происходить то самая навязчивая мысль или *компульсия*, *навязчивое действие*, когда человек без конца перепроверяет, погасил ли он свет, смыл ли он за собой в туалете, выключил ли плиту и далее по списку. Сюда же можно отнести и такие вещи: если он не посмотрит в зеркало, то с его родителями что-то случится.

Навязчивая мысль подкрепляется навязчивым действием. Пришла навязчивая мысль, и чтобы навязчивая мысль не сбылась, в нашем случае с кипятком, Вы можете пытаться избегать нагревательных приборов, избегать кухни; Вы можете начать пить чай в одиночестве. Этого делать

не нужно. Нужно оставаться в этой тревожной ситуации и продолжать пить чай в присутствии людей. Лучше разбираться с источником, с причинами того, почему у Вас во всей красе разрастается эта тревога. Узнайте, где и как Вы удерживаете свои настоящие импульсы. Что, если бы Вы были свободны? В чем Вы на самом деле нуждаетесь?

Прокричать не всегда получается в лесу. Это состояние хорошо прорабатывать в бассейне: окунаете голову в воду и начинаете громко-громко орать, проплываете некоторое расстояние и повторяете заново.

«Возникают навязчивые мысли, что выброшу ребенка из окна или порежу его на кусочки. С первым ребенком было так же. Что делать?»

Это обсессивно-компульсивное расстройство. У меня много роликов про это – можете посмотреть их на моем YouTube-канале.

«Навязчивые, бесконечные движения, сомнения: «Закрела или не закрела дверь? Выключил, не выключил газ, утюг, плиту». Сто раз закрыл, проверил-перепроверил. Что делать?»

Это обсессивно-компульсивное расстройство. Симптомы: переключение внимания с проблемы, с тревоги на какое-либо действие. Когда я эту дверь закрываю, я думаю про дверь. А не о том, что ненавижу своего отца, готова его прибить, ненавижу свою мать, у меня все в груди болит. Я лучше буду переключаться на дверь. Пусть мои мысли будут здесь, с дверью, с утюгом, с плитой, чем с болью.

«Иногда представляю людей голыми. Почему?»

Часто это связано с ОКР, когда идет неприемлемая, пугающая мысль. Невротик видит, будто его учительница или бабушка ходит голая. К этому могут присоединиться оральные ласки: я не просто вижу голых людей, а еще начинаю нализывать писю, делать что-то гадкое, мерзкое, пугающее меня.

У людей с ОКР происходит смещение ракурса внимания с проблемы на игрушку. Мозг играет с ним: «Думай лучше про бабушкину писульку. Не

думай о конфликтах, не раздражайся! Давай будем думать про голых преподавателей или про то, что ты забыл выключить утюг».

«Как часто людям удается излечиться от СРК (синдрома раздраженного кишечника)?»

Никак. Его можно вывести из обострения в ремиссию, потому что это напрямую сопряжено с тревогой. Это особенности организма: так он реагирует на тревогу, на стрессовую ситуацию. И как правило, где тонко – там и рвется. Если у одного невротика запускается процесс дерелизации, то у другого невротика запускается СРК.

Если Вы спросите пациентов с синдромом раздраженного кишечника, когда им становилось лучше. У этого будет предыстория, пациент скажет: «А вот прошли стрессы, я успокоилась, рассталась с бывшим и кишечник стал себя чувствовать гораздо лучше. Но как только я опять ушла в работу, у меня стресс, и я опять начала какаться».

Поэтому тут нужно не излечиться, а войти в стойкую ремиссию.

«Может ли после сотрясения мозга сформироваться шизофрения как побочный эффект?»

Сотрясение мозга – это легкая форма черепно-мозговой травмы. **Последствия могут быть самые разные и непредсказуемые:** голова может болеть, кружиться, могут быть различные когнитивные нарушения, память может страдать, эпилепсия может развиваться.

Однако шизофрения – это все-таки врожденная, генетически отягощенная вещь, очень сложное и спорное заболевание. Во внутриутробном периоде развилась инфекция, или папа и мама были шизофрениками. Это особая морфология мозга. Когда шизофреник заходит в психоз, триггером может явиться все, что угодно. Для того, чтобы поставить диагноз «шизофрения», психиатр будет смотреть на наличие продуктивной и негативной симптоматики. Соответственно, сотрясение мозга может быть только триггером для уже шизофреника. А

у обычного здорового человека развитие шизофрении после сотрясения мозга представить сложно.

«Каковы причины, что манипулятор может покончить с собой?»

Как правило, манипуляторы не заканчивают жизнь самоубийством, но при этом погибают от истерических выпадов и сцен. Подросток хотел испугать маму, показать, как он умрет, нажрался таблеток, не рассчитал дозу, и мама не успела это заметить и откачать его. Или пытался повеситься, но в комнату так никто и не вошел. Совершение суицида не было мотивом: это происходит по случайности.

«В рамках каких психических расстройств подростки убивают?»

Параноидная шизофрения. Когда подросток заходит в психоз, он может сделать все что угодно. Если рассмотрим колонию заключенных подростков, там будут находиться одни социопаты.

«Расскажите про «казанского стрелка»!

Самое главное в этом вопросе – отслеживать состояние детей. В каждой школе обязательно должен быть большой штат психологов, включая психиатра и клинического психолога. Не один психолог.

Почему это сейчас актуально? Ранее не было доступа к интернету, доступа к информации. Случаев с перестрелкой было значительно меньше. Сейчас их будет больше, больше и больше. В клинических психологах, психиатрах в школе появилась острая необходимость. Тем более, когда дети входят в пубертат, очень часто дебютирует шизофрения, как у этого мальчика. Если бы в школе работал психиатр и клинический психолог, то они бы его не упустили. Они бы обнаружили болезнь и упекли бы мальчика туда, куда нужно.

Конечно, нужно контролировать выдачу оружия. Но мальчик с таким же успехом мог быть пиromanом и поджечь всю школу. Он мог прийти с ножом и затыкать всех. Он мог прийти с луком. Помните фильм «Что-то не так с Кевином»? Он просто взял лук и перестрелял всех вокруг.

Оружие можно найти самое разное. Здесь дело не столько в оружии, сколько в отслеживании психического состояния школьников и студентов.

«Как быть с очень эмоциональным мужчиной? Накричит, а потом извиняется».

Это часто бывает у ядерных психопатов. Они себя распускают, хотя на самом деле вполне способны себя контролировать. **Избавиться от истерики можно только одним способом – не разрешать себе эти истерики, потому что потом это перерастет в привычку.** Тумблер переключается мгновенно и автоматически. В определенный момент перестаешь сдерживать себя и разрешаешь себе орать как истеричка. Этого делать нельзя! Старайтесь каждый раз себя контролировать: продышитесь, уйдите в сторону, переключите внимание.

Что нужно сделать с мужем-психопатом? Не нужно давать никакого подкрепления: ни позитивного, ни негативного. Когда он кричит, старайтесь соблюдать спокойствие. Если Вы будете кричать вместе с ним, то будете подкидывать дров и разжигать ваш костер еще сильнее, тем самым приглашая его к агрессии. Нужно сказать: «Давай ты успокоишься, и мы с тобой поговорим!». И к этому вопросу нужно будет вернуться, а потом еще раз.

Я это говорю как жена конченого психопата. Вы же наверно смотрите и думаете, что мой Николаша – подкаблучник. Если бы Вы знали, каким он был больным, несдержанным, драчливым, аффективным придурком все эти годы, Вы бы так не думали! Пятилетняя заграничная жизнь ему тоже помогла. Когда у него в Америке начиналась вспышка гнева, я говорила ему: «Коля, сейчас к тебе подойдет полицейский и пристрелит тебя, или тебе наденут наручники и увезут!». В Мексике все то же самое – здесь не принято орать и пугать людей. В Мексике трусливые и законопослушные граждане: здесь никто и никогда не выйдет с битой на трассу. Если возникает конфликт, то он всегда заканчивается перестрелкой. Когда Коля начинает говорить, мексиканцы вздрагивают. Если постоянно общаться с ним в спокойных тонах, то в какой-то момент он становится более покладистым и сговорчивым.

«Раскройте тему ядерного краевого психопата».

По всей видимости, ваш муж тоже ядерный краевой психопат. У меня есть ролик на эту тему, посмотрите. Если речь идет о ядерных психопатах, это люди, не умеющие контролировать свой гнев. На совершенно пустом, казалось бы, месте он может выдать психопатийный приступ: начнет орать, бить все вокруг, лицо его бледнеет, губы синеют, идет пена изо рта, глаза безумные. Человека как подменили. Вспышка длится пару минут.

Он находится в определенном в системном треугольнике, где всем выгодна вспышка папы. В его вспышке гнева заинтересованы дети, заинтересована жена. Они уже выученным образом функционируют в этой системе на протяжении длительного времени. В свое время у такого мужчины папа мог быть психопатом и проделывал с ним то же самое.

Задайте себе вопрос: *«Какой мой интерес, чтобы он мне выдавал эти психопатические вспышки?»* А выгода может быть прямой! Я очень люблю период «Испании», в котором он чувствует себя виновным и пытается загладить вину, просить прощения, дарить подарки. Начинается щедрость души, фееричный секс, невиданная ласка. Так делают и зависимые люди – алкоголики и наркоманы. Важно стараться эти выгоды получать не через психопатию мужа, а напрямую.

Ядерный психопат в течение длительного времени изображает из себя хорошего мальчика. Изображать хорошего мальчика для него неестественно. Поэтому ваша задача – расслабить его, чтобы он был более свободным, естественным, с легкостью слышал собственное тело и говорил то, что хочет. Тогда он перестанет долго терпеть, а потом взрываться.

Смотрите, Вы себя ведете как зудящая муха: «З-з-з-з-з-з». Назойливая, зудящая, дотошная, изнуряющая муха, которую хочется прихлопнуть! И в какой-то момент он может это сделать...

«У меня БАР (биполярное аффективное расстройство). Прохожу психоанализ в течение полутора лет, очень помогает. Мне нужно ходить на него пожизненно?»

Пожизненно ходить может быть и не надо, однако полтора года для психоанализа – это ничто. На психоанализ можно ходить и 10, и 20, и 30 лет. Скорее всего, Вас беспокоит, что Вы впадаете в какую-то зависимость от психоаналитика и психоанализа. Такое может быть. Делайте небольшие перерывы.

Я не вижу особой проблемы в том, чтобы человек пожизненно ходил на психоанализ. Я за глубокую работу! Психоанализ – это глубокая психотерапевтическая работа, в отличие, допустим, от когнитивно-поведенческой терапии. Особенно ортодоксальный классический психоанализ – это почти то же самое, как ходить на английский язык, на плавание. Это развитие. Взгляните на это с другой стороны. Это делает осознанным. Вы быстро понимаете, что с Вами происходит. Людей, которые много работают с психоаналитиками, видно. Они становятся очень крутыми. Но сделайте так, чтобы не было особо ярких переносных реакций, из которых Вы не вышли.

«Постоянно период апатии сменяется периодом бешеной продуктивности. Что это?»

В яркой форме это биполярно-аффективное расстройство, а в легкой – **циклотимия**. Для того чтобы выровнять эти две фазы, Вам обязательно нужно обратиться к врачу – к психиатру или на худой конец, к невропатологу, чтобы Вам прописали нормотимики. Но «биполярщики» частенько ругают нормотимики: говорят, они делают из пациента растение. Когда вроде нет ни депрессии, но нет и радости, как говнище от этих нормотимиков. Ну а кому-то подходит.

У меня есть ролик на YouTube про биполярное расстройство и циклотирию. В нем я подробно рассказала про эти расстройства.

Депрессия

«Ненавижу себя и свою жизнь. Почему?»

Это про депрессию! Или это у Вас было всю жизнь? Надо понять, что этому предшествовало. Может быть, Вы случайно набрали лишний вес? Или что-то не так пошло на работе? А может, случился какой-то конфликт между Вами, мамой и сестрой? Начинайте раскручивать этот сюжет! Спросите себя: кого я ненавижу? Когда ненавижу? Что было бы, если все обернулось по-другому? Было бы лучше? Изучайте тему депрессии, тем более если это затягивается.

«Почему возникает ненависть к себе? Правда ли, что все суицидники ненавидели себя?»

Все суицидники сталкиваются со схожей историей. Жизнь видится им бессмысленной, долгой, тяжелой и невыносимой. Критика, большие ожидания родителей, впоследствии предъявление ребенком этих требований к себе, несоответствие этим требованиям. Потому и возникает ненависть к себе.

В результате того, что он никак не может оправдать ни родительские, ни свои завышенные требования, суицидник не может сделать ничего. Все вокруг обесценивается и человек заходит в депрессию.

«До выпускного экзамена все было супер, а после сдачи из-за стресса пропало желание что-либо делать. Как быть?»

Нежелание что-либо делать не сколько из-за самого стресса, а из-за стресса в том числе. Определенное время шло очень сильное напряжение. После такого всегда идет опустошение. Чем сильнее ты вкладывался, тем дольше и глубже будет это опустошение. Надо разрешить этому быть и остаться в этом. В таких ситуациях я иногда начинаю плакать. Можно даже получить оргазм, чтобы снять это

напряжение. Это не просто опустошение! Если заглянуть чуть глубже – это про боль, печаль и про депрессию. Часто опустошение бывает связано с тем, что ты много отдал и ничего не взял. Если ты не получил обратную связь от публики, от клиента, то непременно уходишь в опустошение. Если бы Ваш преподаватель сказал, что ты самый лучший, дал мощную обратную связь, то все было бы иначе. К примеру, когда ты выступал, если публика была отзывчива, в конце ты выходишь энергетически заряженным. Или если у тебя был благодарный клиент. У тебя так много сил, что ты готов горы свернуть!

«Часто думаю о смерти, хотя все хорошо, семья работает. Это депрессия?»

Подумайте над вопросом: «Почему я хочу умереть?» К примеру, когда я думаю о смерти, то хочу зайти в депрессию, чтобы исчезла тревога. Мне хочется, чтобы все поскорее закончилось, ведь жизнь такая тяжелая, пугающая и бессмысленная. Или я быстренька умру, чтобы не увидеть смерть близких. Я первая умру! Или я хочу умереть, чтобы мама поняла, кого она потеряла. Вот тогда она будет знать!..

«Если нет денег на психолога при депрессии, то человек обречен?»

Нет, не обречен. Дикое количество студентов-психологов Вас возьмут для того, чтобы тренироваться на Вас, как на кролике. Не пугайтесь студентов: очень часто студенты бывают намного эффективнее, чем их выгоревшие коллеги. Профессия психолога очень выматывающая.

Вы заходите в любую группу Вконтакте, набираете в поисковике «бесплатный психолог». Выскакивает дикое количество предложений. Спокойно консультируетесь. Не нравится один – выбираете второго, третьего, пятого.

«Что такое смеющаяся или улыбающаяся депрессия?»

Это очень интересный, нестандартный вид депрессии, когда идет рассогласование с тем, что человек чувствует и тем, что он

демонстрирует. Существует некая рассинхронизация и парадоксальность: глаза у человека грустные, а губки смеются или выдают что-то саркастическое. Человека захватило сильное чувство печали, беспробудной тоски, но он не готов это признать.

Мужчин это чувство захватывает значительно чаще, они имеют запрет на выражение чувств. Мужчина не должен плакать. Образуется порочный круг: мужчина не чувствует за собой права обратиться за помощью. Даже если делает попытки пожаловаться друзьям, ему все твердят, что все у него хорошо: «У тебя и жена, и дети, и карьера. Не сочиняй!» Никто не может в это поверить. И человек может покончить с собой. Подтверждений тому масса: комик Робин Уильямс. Глазки у него плачут, сердце кровью обливается, а губки улыбаются. Разве кто-то мог ожидать, что он покончит с собой? Разве кто-то мог знать, что Робин Уильямс находится в глубочайшей депрессии? Нет! Более того, сам пациент не знает, как обратиться к доктору. А с чем он придет, весь улыбающийся? Комики изливают внутреннюю печаль и боль через смех, сарказм. Обратите внимание, что это часто бывает у тучных людей. Он разъедается, хохочет, но при этом находится в печали. Если он перестанет жрать, то погрузится в глубочайшую печаль, из которой выбирается при помощи смеха. В соцсетях у него все картинки юмористического характера. Сразу вспоминается фильм «Джокер». Да, у главного героя была шизофрения, но его смех был очень странным. Смехом он пытался замаскировать одиночество и изнурительную печаль.

Я вспоминаю одного дядьку, у которого была улыбающаяся депрессия. Он всячески запрещал себе признаться, что ему больно, и подавлял слезы. Он выбрал рабский труд, работая строителем. Он обладал высочайшим интеллектом, мог бы быть прорабом, главным, создать свою фирму. Но нет, он был обычным работягой с гвоздями и молотком, который постоянно отрубал себе пальцы и падал с крыши. Лицо у него было странным. Настолько запрещал себе все: любую радость, домик себе построил самый маленький, как у пса. Казалось бы, ты строитель, построй себе нормальный дом! И женился на нелюбимой женщине, в итоге он с головой ушел в игроманию.

Второй пример: мальчик похоронил отца. Он вошел в сарказм. Потом умерла его мама, его сильно вздуло, и юмористическая волна захватила его еще сильнее.

Только не путайте смеющуюся депрессию с невротическим смехом! С помощью невротического смеха человек пытается снять тревогу. Это не печаль, а волнение, телесное напряжение.

«Может ли быть суицид наследственным? Папа, дед, прадед повесились».

Не суицид бывает наследственным, а депрессия, на основе которой происходят суициды. Ваши мужчины страдают депрессивным расстройством.

«Можно ли без высшего образования предлагать услуги психо-коучинга людям с депрессией?»

Если у Вас нет профильного образования, с депрессивными людьми работать нельзя. Нельзя брать на себя такую ответственность, потому что депрессия – это не шутки. Даже психологам с маленьким стажем я не рекомендую работать с такими людьми. Депрессивные люди могут и с собой покончить, поэтому если у Вас нет опыта, не пытайтесь влезать к депрессивным людям.

«Как заставить себя ухаживать за собой в депрессии?»

Чтобы было гораздо больше желания ухаживать за собой, нужно сначала заняться своей депрессией. Но ухаживать за собой нужно всегда, даже если ты находишься в депрессии. Потому что есть тенденция втягиваться в действия: когда ты начинаешь что-либо делать, действие за действием, то выходишь из депрессии.

Зависимости

«Как сделать так, чтобы мужчина перестал бухать и взялся за голову?»

Задать себе вопрос: «Зачем мне нужно, чтобы мой мужчина бухал? Чтобы что?» Чтобы незаметно брать у него денежки? Чтобы купить себе платьишко? Получить индульгенцию переспать с каким-нибудь другим мужичком? Почувствовать себя нужной, спасая его от очередной попойки? Выслушать благодарности его мамы? Быть на его фоне быть красавицей-королевой? Почему я боюсь, что мой будет трезвый, успешный, активный, богатый? Буду ли я тогда нужна ему?

Алкоголизм закрывает очень много вопросов. Я предлагаю Вам быть честной с собой и закрывать свои потребности другим образом, а не при помощи алкоголизма своего супруга.

«Как бороться с алкозависимостью мамы, если она отрицает этот факт?»

Это очень болезненный вопрос! Все постсоветское пространство забухало. У каждого в семье найдется эта проблема. Что делать, когда твой близкий человек на твоих глазах умирает от алкоголизма или наркомании?

Юридически сложно взять и госпитализировать свою маму, насильно затолкав ее лечиться. Поэтому будем говорить о человеческой стороне вопроса.

Как бы поступила я? Если бы моя мама находилась в очередном алкогольном угаре, я бы накинула ей на голову мешок, заковала в наручники и насильно потащила бы в лечебницу. Платила бы взятки, но удерживала бы в клинике, пока ей двенадцать раз не промыли мозг. Да так, чтобы она сама уже лечила других алкозависимых людей. Не понимаю, как сделать иначе! Да, это жестоко. Но в этой ситуации человек не способен критично оценить ситуацию, не способен ничего

анализировать. Конечно, можно выгнать его из дома, закрыть перед ним дверь и ждать, пока он одумается. Но может получиться так, что никогда не дождешься, или он просто сдохнет от передозировки. Поэтому я за то, чтобы нарушить формальности.

«Он алкоголик, я – созависимая. Ходим трезвыми на группы. Есть ли шанс на нормальную семью?»

Есть, но при условии, что вы будете всю жизнь ходить на эти группы. Выходить из этой секты нельзя ни в коем случае, если Вы хотите сохранить трезвость Вашего супруга. Вы принимаете для себя пожизненное решение встречать Новый год с этой сектой, пить Пепси-колу, хлопать в ладоши. На всю свою жизнь вы остаетесь в этих группах. И чтобы это не было мучительным, постарайтесь взять на себя функции лидера: вести эти группы, стать психологом, решать организационные вопросы. Тогда это будет для Вас интересным занятием, нежели приходить туда с ощущением необходимости отбывания срока.

«Пью от веселья, от плохого настроения тоже пью. Что делать?»

Если алкоголь стал менять Вашу жизнь, значит, это алкоголизм. Важно увидеть эту грань. Это в пределах болезни или это норма? Я, например, с удовольствием пью практически каждый день и не вижу, что качество моей жизни меняется. Бокал красного сухого вина в обед или на ужин – это нормально для меня и для тех климатических условий, в которых я живу. Если я чувствую, что для меня климат жарковат, я отекаю и могу пить только по выходным.

Но если Вы чувствуете, что алкоголь начинает менять Вашу жизнь в худшую сторону (ухудшается здоровье, ухудшаются отношения с коллегами, близкими, бизнес выходит из-под контроля, теряется интерес к жизни, начинаются депрессии, похмелье, агрессия, срывы), тогда Вы, скорее всего, приближаетесь к алкоголизму.

С этим уже нужно кое-что сделать:

1. Обратиться к наркологу.

2. Обратиться к психологу.

3. Походить на группу анонимных зависимых алкоголиков. Эти группы есть во всех городах. Они бесплатны, безумны интересны для личностного роста, развития и приятного времяпрепровождения. Настоятельно рекомендую Вам посещать их.

«Вечно решаю проблемы мужа-игромана. Как бороться с созависимостью?»

А Вы себе представьте, что Ваш муж перестал быть игроманом. Он востребованный мужчина, всем нужен, его все любят, у него нет зависимости. Очень часто женщины отвечают, что им при такой мысли становится некомфортно. Если рядом с ними не зависимый, а успешный человек, им сразу становится страшно. Вдруг он от меня уйдет? Пропишите по пунктам и проговорите Ваши страхи, сделайте их видимыми. Тогда они утратит силу как минимум наполовину.

«Что делать с игроманом – бросить или лечить?»

Если этот игроман Вам дорог, если это близкий человек и Вы не хотите его терять, то безусловно его надо лечить. Лечить нужно также и себя, свою созависимость, разобрать свои мотивы. Если же это просто проходной мужичок, то его можно использовать. Игроманы – очень щедрые люди! Как только он выиграл бабки, нужно помочь ему растратить все деньги, а как только прогулял – бросить. Правда, из-за этого он может повеситься, но это будут уже его проблемы.

«Созависимость лечится?»

Созависимость, как и зависимость, не лечится. Это хроническое «заболевание», которое можно только вывести в ремиссию. Посмотрите: можно всю жизнь бегать за наркоманами и пытаться их спасти, бесконечно страдая от этого. А можно выбрать подходящую профессию:

спасатель, пожарник, психолог, учитель, врач. Это те люди, которые зависимы от зависимых. Созависимость должна приносить Вам доход!

«Постоянно тянет к мужчинам, которых нужно спасать и исправлять. Что делать?»

Созависимая черта спасать кого-то присуща женщинам. На таких ловушках держатся все пикаперские курсы. Сказать партнеру, что Вас нужно срочно спасать. Посмотрите фильм Альфреда Хичкока «Марни» 1964 года. Там ярко демонстрируется момент, как мужчина спасает девушку.

Что нужно делать?

- 1) Всякого рода созависимые побуждения лучше сублимировать на работе. Можно быть медсестрой, врачом, учителем, полицейским, пожарным – это профессии спасателей. Люди во всей красе в этой профессии самоутверждаются, становятся нужными. Созависимость крайне трудно искоренить – проще ее куда-то приспособить.
- 2) Задайте себе вопросы: «А что, если я не буду его спасать? Я перестану быть нужной? Мне обязательно быть хорошей? Мне обязательно нужно найти алкоголика, наркомана, игромана? Может быть, я не буду нужна успешному мужчине?»

«Как вывести мать из созависимых отношений?»

Сама формулировка вопроса уже звучит как Ваша созависимость от созависимости матери. Это Вас нужно выводить из созависимости! А Вы хотите спасти маму и проявляете себя как Ваша мама.

Задайте себе вопросы: «Зачем мне спасать маму из созависимых отношений? Чтобы увидеть, как мама стала более счастливее? А станет ли она счастливее? Я зависима от настроения мамы? Почему моя жизнь зависит от настроения мамы?».

«Правда ли, что полных людей никто не любит, кроме извращенцев?»

Не правда. Вы имеете ввиду слегка полных или с последней стадией ожирения, которые уже не выходят из дома? Это две кардинально разные вещи. К примеру, если речь идет о пухленьком пупсике, то ее много, кто хочет: восточные мужчины, возрастные господа, дистрофики. Что касается действительно полных людей – с ними будут рядом люди с синдромом Мюнхгаузена. Созависимая болезненная черта. Эти люди спасают и желают убить одновременно: заталкивают в рот пиццу и в то же время возят их по врачам. У меня на канале есть шикарный видеоролик про синдром Мюнхгаузена, посмотрите его.

«Как перестать жрать?»

Еда заменяет все вокруг. Для того, чтобы не компенсировать едой все вокруг, нужно получать удовольствие напрямую. Не через пирог с яблоками и вишней, а через секс, через общение с друзьями. Как правило, это нехватка общения, любви, секса. Что Вы получаете с помощью еды? Наполняетесь и уходит тревога? Все кажется лучше? Чем наполняетесь: сладким или соленым? Если сладким, то это про депрессию.

«Еда становится для меня всем. Что делать и как бороться?»

Главное – что Вы дадите себе взамен? Еда, как правило, заменяет все: любовь, секс, отношения с близкими, путешествия, книги. Ваша задача – поставить все на свои места. Еда – это еда, любимый человек – это любимый человек, друзья – это друзья, бизнес – это бизнес.

«Как остановить зависимость от Инстаграма и телефона? Вся жизнь проходит мимо».

1. Для того, чтобы забрать у себя один наркотик, Вы должны предоставить себе альтернативный вариант. Вы не сможете просто взять и обокрасть себя, оставив пустоту, глубокую зияющую рану: Вы обязаны дать себе что-то взамен.

2. У Вас не должно быть свободного времени. Скорее всего, у Вас хаотичный режим дня, много свободного времени. Вы себе четко говорите: «Когда я еду в транспорте, я слушаю аудиокнигу. Приносит ли мне это что-то полезное?» Весь день должен быть расписан и подчинен тому, что будет для меня очень полезным и продуктивным. Тогда возможности заглядывать в Инстаграм становится меньше. Я по себе замечаю, когда бегаю по бумажным делам и меня нет длительное время в Инстаграм, открываю его и вижу три тысячи писем. Тогда я понимаю, что, когда я была занята, у меня вообще не было возможности зайти в Инстаграм.

«У мужа зависимость от телефона: телефон в его руках с утра до вечера, планы не строятся, дела не делаются. Он ничего не успевает! Как быть?»

Это распространенная ситуация не только с нашими мужьями, но и с детьми, когда виртуальная реальность преобладает над окружающей действительностью. Я ловлю себя на этом, когда прихожу в кафе и жду заказ. Ребенка не хочется развлекать в это время, он мешает сейчас – проще дать ему телефон. Соответственно, **и у Вас тоже есть выгода от того, что Ваш муж постоянно сидит в телефоне**. Вы можете заниматься своими делами, встречаться с подругами, ходить за покупками. Вам выгодно быть незамеченным! Может быть Вам удобно, что Ваш муж не лезет к Вам за сексом, не выносит Вам мозг, уткнулся в телефон и сидит.

Вашему мужу стоит задать вопросы: «Почему ты убегашь от реальности? Что именно тебя пугает?» Также можете ввести определенные правила: «Ты сидишь в телефоне с 8 до 10 часов, а потом его убираешь». И вешаете эти правила на холодильник. Если эти правила не создавать искусственно, очень трудно удерживать мир в семье.

«В наше время очень популярным стало селфи. Как это объяснить? Вчера по телевизору видела, что врач во время операции делал селфи. Это психическое заболевание? Как себя в этом плане контролировать?»

Давайте рассмотрим желание фотографировать еду, покупки, себя, путешествия. Это некая тенденция – выкладывать все в соцсетях.

Можно разделить:

- а) желание фотографировать все вокруг;
- б) желание фотографировать себя.

В первом случае причиной являются притупленные ощущения: вроде бы на море приехал, но не могу нарадоваться; кушаю, но не чувствую вкус ярко. А когда мы это фотографируем, мы как будто чувствуем все более остро, более ярко, более четко, более насыщенно. Когда мы выкладываем фото в соцсети, то через глаза подписчиков воспринимаем свои достижения в утрированном формате. Это как некое хвастовство, мне становится еще приятнее. Но если слишком сильно увлекаться фотографированием, то можно пропустить все эмоции, вкусы и ощущения.

Во втором случае мотив все тот же. Но у тебя нет возможности постоянно просить кого-то тебя фотографировать, и ты вынужден фотографировать себя сам. Что стоит за бесконечным желанием выложить автопортрет? За этим стоит некий элемент дисморфофобии. Если у дисморфофобиста крик: «Я – урод, я – урод, я – урод!», то у человека, увлекающегося селфи крик будет такой: «Я хорош, я хорош, я хорош!» Это обратная сторона дисморфофобии. У людей, увлекающихся селфи, в большинстве своем одинаковые лица: губы уточкой, заточенные скулы.

На терапии такой будет диалог:

- Кто должен увидеть эти селфи?
- Люди!
- Выбери среди этих людей кого-то особенного. Люди – это ничто. Выбери того, кто скажет: «Она хороша!»
- Дима так скажет!
- Тебе очень важно, чтобы Дима сказал, что ты хороша?
- Да...
- А как он это скажет?
- Он скажет: «Она такая красивая!»

- Посмотри на Диму. Кого он тебе напоминает?
- Папу...
- Если ты красивая, то папа должен больше любить тебя?
- Да...

Когда-то папа не сказал слов любви. Очень важно успокоить ребенка. Дальше ребенок всю свою жизнь ищет подтверждения папиных слов в виде селфи или каких-либо иных способов.

«После приема ЛСД я стала очень чувствительной, воспринимаю все очень серьезно и глубоко. Это нормально?»

Я сейчас обращаюсь всем, кто еще не пробовал никакие наркотические вещества. Имейте ввиду, что у меня был очень большой процент пациентов, которые мучились много-много лет. После ЛСД, кроме того, что Вы перечисляете, бывает симптом дежавю: ощущение, что событие уже когда-то было. Люди годами мучаются, и сделать с этим что-либо трудно. Порой бесконечное, мучительное дежавю может довести до суицида.

Та же, казалось бы, безобидная трава марихуана дает ощущение пакета на голове, как будто все за стеклом, все нереальное. Симптомы годами не проходят.

Психика – это субстанция, повредить которую легко, а восстановить трудно. Речь идет не про привыкание к ЛСД, а про повреждение психики. Впоследствии могут случиться необратимые процессы. Я видела в Мексике много голубоглазых европейцев, приехавших лизать лягушек и пить айяуаску. Постепенно они превратились в бомжей, и прыгали как ненормальные. Они просто сошли с ума!

Настоятельно рекомендую Вам обратиться к доктору.

«Как бросить курить?»

Нужно найти альтернативную зависимость. Самая лучшая зависимость – это любовь!

Страхи и фобии

«Как побороть страх змей? Снятся всю мою жизнь: я их либо разрубая, либо они меня кусают».

1. По поводу любых фобий – обязательно нужно в них заходить: как можно чаще смотреть фильмы со змеями, ходить в зоопарки, посещать террариумы, покупать игрушки со змеями, чтобы рефлексy подобного рода потихонечку угасали. Они будут угасать: батарейка не бесконечна, все приходит к своему завершению.
2. Домашнее задание: нарисуйте эту змею!
3. Ответьте себе на вопросы:
 - Какие именно змеи больше меня пугают, а какие пугают меньше?
 - Что будет делать змея, если Вы окажетесь рядом с ней?
 - Страх того, что она укусит или она скользкая, гадкая, неприятная?
 - Если она скользкая, гадкая, неприятная, то что в этом чувстве такое неприятное было впервые?
4. Проговорите эти состояния и воспоминания. Поиграйте в эту игру, как если бы Вы сами были этой змеей.

Приведу примеры из жизни. Недавно мы с Серафимой пришли смотреть фильм про огромную акулу, которая жрала всех подряд. Дочка не могла на это смотреть: она пряталась и говорила, что эта акула ее пугает. И я сидела и внушала ей, что она и есть эта акула: «Серафима, ты эта акула! Ты жрешь, ты кусаешь и нападаешь». Попробуйте побыть этой мощью, этой силой и энергией!

Раньше меня преследовала маленькая карга – старенькая сухощавая старушка, которой 500 лет. Он без конца мне снилась, приглашала на какие-то ритуальные танцы и всюду мерещилась, вплоть до галлюцинаций. Помню, сижу в комнате, а эта бабка будто крутится где-то в углу! Мой психолог попросил изобразить ее. Я показала: скрючилась, наискось стала смотреть как эта бабка, и стала крутиться. И тут он

говорит мне: «Так это же ты!» И тут я поняла, что я и есть эта крутящаяся бабка! Причем меня многие называют бабкой. После родов, когда мама меня впервые увидела, ее первая мысль была «Кугама!» (с чувашского «бабуля», «бабка»). И я действительно чувствую себя этой бабкой! У нее есть особая сила: она могущественная злая провидица, которая может помочь, а может и навредить.

«Я боюсь, что могу отрезать свой сосок. Что делать?»

Вы его отрежете и будете ходить без соска. Что Вы при этом будете испытывать? Боль? А может, Вы хотите переключить свое внимание с какой-то проблемы на свой сосок? Про что эта obsессия, навязчивая мысль отрезать сосок? Где и когда Вы слышали про отрезанные соски? Если Вы отрежете сосок не себе, то кому? На кого на самом деле направлена агрессия и гнев, который Вы пытаетесь подавить и сделать формой аутоагрессии, издевательства над собой?

«После локдаунов перестала выходить из дома. Что с этим делать?»

Сейчас у многих людей формируется социофобия. Особенно это касается детей, обучающихся в онлайн-школах. Ранее в школах они, возможно, подвергались буллингу. А сидя у себя в кроватке, ребенок никакому буллингу не подвергается. Хочет – взаимодействует с учениками в онлайн, не хочет – не взаимодействует. Многие, кто предрасположен к социофобии, увидели плюсы в этом локдауне.

Однако у своих фобий нельзя идти на поводу. Если беспрестанно сидеть дома, фобия может разрастись во всей красе! Поэтому я призываю Вас к обязательному выходу из дома. Чем больше Вы будете взаимодействовать с социальной средой, тем меньше страхов сформируется. Если перед Вами стоит выбор поболтать по телефону или встретиться в реальности, то выбирайте встречу в реальности.

«Где находятся корни боязни преследования?»

Здесь речь идет про суженное сознания и возрастающий уровень тревоги. Вспомните фильмы, когда герой ограбил банк, уровень его тревоги возрос, а сознание сузилось. Весь мир ему кажется опасным, будто все следят, подслушивают и подсматривают за ним.

Что с этим сделать? Сходить в планетарий и ощутить свою собственную ничтожность в этой Вселенной, посмотреть на эти галактики и расслабиться. Да кому ты вообще нужен, чтобы следить за тобой, чудо-человек?!

«Как лечится мания преследовать людей?»

Когда я преследую человека, зачем я это делаю? Я хочу забрать частичку его жизни? Допустим, я слежу за красивой девушкой. Я хочу быть частичкой нее, хочу быть с ней, хочу что-то оттуда взять. У меня нет моей личной жизни, но я проживу чуть-чуть твоей жизнью. Вот что за этим стоит.

Как это лечится? Начинай жить своей жизнью! Задай себе вопросы: «А кто я? А что в моей жизни есть такого интересного?»

«Сделала прививку от ковида и теперь постоянно думаю, что умру. Что делать?»

Для того, чтобы справиться со страхом смерти, задайте себе вопросы: «Для чего мне нужно сейчас умирать? Зачем я это хочу?» Вспоминайте психоаналитическую концепцию: в страхе заложено желание.

Страх смерти от ковида возникает потому, что люди абсолютно некомпетентны в этом вопросе. Со всех щелей в Интернете на нас льется ересь, внушающая ужас и страх. А запугивают нас, кстати, биологи, хирурги, врачи, которые совершенно не понимают, о чем они говорят! Они работают на телевидении по 20-30 лет и не имеют никакого времени, чтобы жить со своими пациентами в больницах, а потому и не владеют достоверной информацией. Не стоит к ним прислушиваться!

«Как побороть навязчивые страхи?»

Это серьезный вопрос. Есть много вариантов работы со страхами. Пропишите все страхи. Ответьте себе на вопрос: «Почему я хочу, чтобы так было?» Исходя из того, что в любом страхе заложено желание. Вы не просто боитесь этого, как бы абсурдно это не звучало.

Например, у молодых мам есть страх прижечь ребенка утюгом, выбросить из окна, затыкать ножом. Подсознание желает избавиться от ребенка: я устала, мне надоело тревожиться за ребенка, мне не нравится происходящее вокруг, хочу спать, отдыхать. Не вся Ваша личность нуждается в материнстве; есть та часть, которая хочет отдыхать, желает свободы. Именно эта часть может фонить странными желаниями и побуждениями. И отсюда могут возникать дикие страхи.

Или, например, у девушек есть патологическая привязанность к маме, страх за маму: с мамой что-то случится, она не придет с работы. Она пытается везде подкараулить маму и постоянно ее спасти. Если мама не берет трубку, у дочки начинается паника. Фонящий сегмент здесь – желание отстричь пуповину и родить своих детей, желание переключиться в собственные удовольствия. Это бессознательное желание попрощаться с мамой. Именно у таких девушек чаще возникают проблемы со знакомством и замужеством. Мама манипулятивно удерживает на крючке дочь, но эти манипуляции невозможно отследить. По этой причине у ребенка разгоняется фобия.

«Страх поперхнуться едой. Как быть?»

Нужно себя похоронить, принять свою конечность: «Да, может быть, сегодня я поперхнусь едой! Поэтому нет смысла бояться – надо скорее доделывать свои дела!» Ваша задача – прожить сегодняшний день, как если бы я сегодня поперхнулась и умерла. Это единственный способ проглотить еду спокойно, быть готовым поперхнуться – принять свою конечность, принять свою смерть. Никакой перспективы нет, есть только здесь и сейчас.

Каждый раз у нас с фобиками происходит такой диалог:

- У тебя есть здесь и сейчас. Тебе хочется руки мыть?»

- Нет...

- Ты боишься едой поперхнуться?
- Нет
- А с чего это вдруг?
- Так последний день осталось жить. Что уж бояться? Что уже эти руки мыть? Все равно умру...

Как только мы погружаемся в состояние «здесь и теперь», страх исчезает. Он базируется исключительно на идее «там и тогда», на перспективе, на будущем.

«Была веб-моделью и теперь боюсь, что это всплывет, потому и не веду блог. Боюсь, что если стану популярной, все вскроется. Что делать?»

Эскортницы, веб-модели, проститутки очень переживают на эту тему. Вы же не удивитесь, если у Мадонны найдут кокаин или снимки интимного характера? Несмотря на это, что Вы ее искренне уважаете, восхищаетесь. Почему?

Ваша задача – сделать то же самое. Мадонна не скрывала свои страхи – наоборот, она их возглавила. Не пытайтесь заткнуть свой страх в подвал! Ну не сделали свой канал, не снимаете ролики на You Tube, не вышли замуж за перспективного человека, потому что боялись, что на момент бракосочетания вбежит мой клиент с фотографиями, где я сосу его член. И Вы с позором ушли бы. **Доведите это до абсурда, возглавьте свои страхи!** Скажите, что Вы наркоман с 5 годами трезвости, и никто не будет против. Не надо ничего скрывать – это все равно вылезет. Прежде всего это нужно согласовать с самим с собой, договориться с той частью, которая Вас ругает и контролирует. С Вашим чванливым суперэго.

«Расскажите про ипохондрию. Как избавиться от нее?»

Довести это до абсурда и принять этот факт смерти. Я заболею, я могу заразиться, у меня будет температура, я умру, меня похоронят, и я улечу на небеса. Да, я умру!

Идея смерти должна нас спасти: я как в последний раз разговариваю со своей дочкой перед сном, я как в последний раз ем суп, как в последний раз выхожу в парк. Это приносит в нашу жизнь некую осознанность. Я предлагаю Вам привнести в свою жизнь идею смерти, идею конечности: это очень полезно.

«Как перестать бояться быть умной и серьезной? Стесняюсь быть умнее всех».

Вы сделали парадоксальное: выбрали окружение поглупее Вас и самоутверждаетесь, но боитесь проявить свой интеллект, эрудицию. Вы боитесь того, что про Вас скажут: «Фу, какая зазнайка, краснодипломица, отличница. Не будем мы с ней дружить!» **Почему бы Вам не оказаться в коллективе, где люди умнее Вас?** Это не так уж сложно. Вероятно, Вы побаиваетесь оказаться среди действительно умных людей. Подумайте над этим!

«Очень хочу стать рок-звездой, но боюсь, что кто-то узнает об этом желании. Как быть?»

Напишите всех этих «кто-то». Кто конкретно входит в этот список? Вы поймете, что список сужается и Вы остановитесь на нескольких людях. Это будут яркие фигуры, которые были в Вашей жизни или присутствуют в ней сейчас: подруга, бывший, родитель, преподаватель...

Ваша задача: вычленить этого конкретного человека и представить, что он узнал о Вашей известности. *Что произойдет?* Он будет смеяться со словами: «Какой из тебя в жопу музыкант, ха-ха-ха»? Или расскажет всем Вашим поклонникам, какой Вы дебил?

«Страх остаться одной. Как справиться?»

Нужно задать себе вопросы:

1. «Зачем мне нужно остаться одной? Почему во мне есть та часть, которая очень сильно хочет остаться одной?» **В страхе заложено желание.** Посмотрите в этом ракурсе!
2. «По какой причине я могу остаться одна? Как это будет выглядеть? Как я буду жить? Были ли примеры того, как люди остаются одни? В какой момент вдруг появился этот страх? Что предшествовало этому?»

Попытайтесь с разных сторон подползти к страху: снизу, сбоку, сверху. Как правило, когда ты много говоришь об этом, анализируешь, прописываешь и разжевываешь, страх исчезает.

«Боюсь смотреть на себя в зеркале. Почему?»

Я призываю Вас остаться в этом страхе и в этом напряжении и посмотреть, что конкретно Вы видите.

Ответьте себе на следующие вопросы:

- У Вас возникает ощущение, что это не Вы?
- Пугает Ваше существование?
- Вы залетели в какое-то странное тело? Почему Вы находитесь в этом теле?
- Вы видите в этих глазах чужого человека или родного человека? Или человека, который меня пугает?
- Вы видите стареющее тело? Вы видите что-то некрасивое, искаженное тело, которое хочется исправить?
- Почему именно это поднимает и разгоняет во мне страх?

Поработайте над этим вопросом сами и дайте мне немного подсказки.

«Боюсь, что украдут мои идеи. Что делать?»

Ваш задумки невозможно скопировать по той простой причине, что:

1. Это будет слишком очевидно;
2. У другого человека все равно не получится это сделать точно так же, как у Вас.

Это нормально. Это показатель успеха, показатель того, что Вы на верном пути. И для того, чтобы не было мучительно больно, сделайте то же самое! Стащите, а вернее, вдохновитесь идеями других блогеров, и Вам не будет так горько и обидно.

«Страх, что кто-то воплотит мою идею быстрее меня. Что с этим делать?»

Если кто-то воплотит Вашу идею или мечту в жизнь – это замечательно. Все, что Вы делаете – смотрите, как он это сделал, какие минусы есть, чем можно дополнить для улучшения результата. И делаете свою улучшенную версию. Тогда у того человека начнется истерика по поводу того, что это Вы все с него слизали, вдохновились его идеей. Он выступил человеком, построившим макет. А Вы выстроили более универсальную модель.

«Почему люди боятся показывать чувства и эмоции?»

Когда ты показываешь свои чувства и эмоции, ты открываешь свою душу, открываешь свое сердце и становишься очень уязвимым. В эту открытую душу, в это распахнутое сердце кто-то может харкнуть, насрать, воткнуть нож. Могут наступить своими кирзовыми сапогами в Вашу душу, вытереть ноги и пойти дальше, а Вы будете жить с раненой душой жить и лечиться Бог знает сколько. Поэтому люди закрываются, срабатывает психологическая защита, они впадают в отрицание и начинают говорить: «Нет, это не так. Тебе показалось, я имел ввиду другое».

«Как избавиться от страха потерь? Денег достаточно, но страх присутствует».

Надо понять, что денег на свете очень-очень много. Они могут не заканчиваться никогда! Это лишь Ваши ограничения. Жри всеми своими

дырками, которые только у тебя зияют, бери столько, сколько хочешь! Трамп был банкротом 50 раз, но каждый раз вставал, отряхивался и снова делал свое дело. Деньги – это вообще не повод для беспокойства.

«Как трансгендерной девушке познакомиться с мужчиной? Страх, что узнает».

У тех девочек, которые сделали уже операцию, страх немного меньше: дело дойдет до свадьбы, вся его семья узнает, что я трансгендерная девушка, не могу родить ему ребенка.

Страх сильнее у тех девушек, которые не сделали нижнюю операцию. Поскольку период восстановления после такой операции долгий и сложный, многие так и не решаются ее сделать.

На моем YouTube-канале есть видео с трансгендерной девушкой Никой. Она рассказывала, что сразу при знакомстве с молодыми людьми говорила, что она трансгендер. И все со страху разбегаются. И мы с ней обсуждали, что не нужно пугать людей.

1. Запомните одну простую истину: *все всё друг про друга знают*. Когда молодой человек подходит познакомиться к трансгендеру, он бессознательно понимает, с кем имеет дело. Он на это идет. Более того, именно это его привлекло.
2. Нужно сформировать привязанность. Не нужно чувствовать себя виноватой за то, что что Вы промолчали. 99% мужиков разбегутся, если Вы скажете на первой встрече, что Вы – трансгендер. Он понимал это, но не готов был услышать. Чаша весов еще не перевесила желание войти с Вами отношения, создать семью еще не сформировалось.
3. Рассказывайте о том, что Вы – трансгендерная девушка только после формирования привязанности. Он должен Вас любить, скучать по Вам и готов теперь принять то, что ранее не принял бы. Да, возможно, будет конфликт, но Вы скажете, что боялись говорить ему об этом. Интуитивно Вы должны почувствовать момент, когда можете открыться.

В фильме «В джазе только девушки» влюбленный в мужчину мужчина воспринял информацию о том, что его избранник – мужчина, как обычный недостаток.

«Когда я захожу в туалет в общественном месте и вижу, что кто-то до меня накакал, то мне становится неловко. Мне настолько неловко из-за того, что могут подумать, будто это я накакал, что я начинаю чистить унитаз. Как быть в этой ситуации?»

Тучные 300-киллограмовые мужики срут по 20 раз в день. Они не могут писать стоя – они всегда садятся и то-ли писают, то-ли какают, сами не понимают, что из них льется. Они едят в KFC всякое жирное говно, майонезы, бургеры. Заходишь после них и думаешь: «Боже мой, надо же было умудриться обосрать не только унитаз, но и крышку унитаза, все стены».

Бывают еще Сруль Акаковичи, которые могут весить 30 кг, не привыкшие срать дома, плохо подтирающие жопу, оставляющие какашки даже на ластовице трусов.

Не вздумайте это оттирать! Да, это неловкая ситуация. Есть несколько моментов, которые говорят о том, что это не Вы накакали:

1) Когда Вы выходите из туалета и следом за Вами захожу я, я вижу, что насрано, но нет характерного свеженасранного амбре. Тогда я понимаю, что это не Ваши какашки. Понимаю, какую неловкость испытываете Вы, потому что такую же неловкость буду испытывать я, выходя из туалета и встретив следующего посетителя.

2) Говно не смывается, потому что остались присохшие следы.

Если мои слова Вас не успокоили, то можете поступить следующим образом. В следующий раз покидайте туалет с гордо поднятой головой и говорите: «Я не срал». Тогда следующий посетитель будет точно знать, что это не Вы.

«Просыпаюсь ночью от страха с мыслями о смерти. Днем все хорошо. Что это?»

Вечером у нас сужается сознание, все болезни обостряются, повышается чувствительность, температура тела меняется. В течение дня происходит что-то такое, на что Вы не обращаете внимания. Днем все вытесняется. А вечером все воспринимается очень остро воспринимается.

Не зря в народе говорят: «Утро вечера мудренее». Нужно заснуть, проспаться и утром на свежую голову принять решение. Вечером действительно находишься под воздействием страхов, теней, извращенных представлений. Не нужно пытаться выключить вечером обостренное состояние – наоборот, нужно воспользоваться им. Сесть и выписать в тетраточку страхи, которые вылезают.

«Как перестать бояться землетрясений? Есть ли в Мексике землетрясения?»

В Мексике бывают очень даже сильные землетрясения. Я живу в высотном, устойчивом доме. Маленькие домишки падают быстрее. Если Вы боитесь землетрясений, не живите в сейсмически активных зонах или выбирайте дом поустойчивее.

«Навязчивое ощущение скорой смерти. Что делать?»

Умирать каждый день! Ощущение смерти уйдет, только если ты готов умереть сегодня. Только идея неминуемой кончины покажет Вам, какой вкусный кофе, какая прекрасная вода, какие интересные друзья. Никакой отложенной жизни – только здесь и сейчас.

«Как перестать думать о смерти?»

Перестать думать о смерти можно только одним способом – думать о ней. Не просто думать о смерти как о чем-то страшном, а развернуться к ней, посмотреть ей в лицо и сказать: «Да, смерть, спасибо, что ты есть! Спасибо, что ты напоминаешь мне о своем существовании, о том, что напоминаешь мне, что красивое платье я надеваю сегодня, а не завтра».

Вспоминаю одного дядьку, который приходил ко мне на терапию. Когда он очнулся от клинической смерти, первое, что он понял – нужно срочно-срочно приобрести себе часы Rolex. Он всегда считал, что дорогие часы – это роскошь, но испытав клиническую смерть, сразу ломанулся покупать себе часы. Он сказал: «Пусть лучше я буду смотреть на эти дорогие часы и понимать, сколько мне осталось жить, чем помру как поганый крот!»

Смерть дарует нам жизнь. Это здорово, что жизнь конечна! Только смерть дарует нам чувство реальности, показывает нам вкус настоящего. Вечная жизнь – это утопия.

«Как побороть страх съезлок? Думаю, что близкие будут смеяться и обесценивать мои труды!»

Близкие обязательно будут смеяться и обесценивать. Возможно, Вы бы тоже так делали! Это нормально: все мы завидуем друг другу, все боимся, что другой человек может стать успешнее и богаче. От этого понимания легче не становится, поэтому я рекомендую заводить совершенно другие странички в социальных сетях. Ваши близкие об этом узнают, когда у Вас наберется как минимум миллион подписчиков. Но тогда Вам будет уже не столь важно, знают ли об этом Ваши близкие! Я призываю сделать это проще: не пытаться перебороть этот страх. Вы будете ограничивать себя в высказываниях, напрягаться.

«Как перестать быть помешанной на том, что боюсь случайно пукнуть?»

Нужно проиграть эту ситуацию вперед:

1. Пукнуть перед кем? Вы же не боитесь пукнуть перед инвалидами, старичками, малышами. Выделите конкретную группу, в присутствии которой Вы боитесь пукнуть.

2. Что конкретно будет происходить? Что это за ситуация? Вы будете у кого-то на дне рождения? Или пукнете в это время? Кто услышит Ваше пукание? Кого больше всего Вы боитесь?
3. Каким будет пук? Громким? Просто как звук? Или пойдет вонь как после капустного пирога?
4. Что предшествовало моему состоянию? Восстановите хронологию событий. Может быть Вы пукнули в гостях?

Пропишите все ответы до мелочей и разберите их подетально. Доведите это до абсурда. Как будто Вам кто-то скажет: «Наташка, ты такая красивая женщина. Но я никак не думал, что ты так гадко испортишь воздух, мы должны с тобой расстаться».

Все, что естественно, то не безобразно. Бздите на здоровье, пожалуйста!

«Почему инвалиды вызывают у меня непонятное чувство, похожее на страх?»

Инвалидность – это то, что может случиться с каждым. От этого никто не застрахован! Сегодня у тебя две ножки, а завтра – ни одной. От этого понимания этого становится страшно. Когда ты видишь человека, у которого нет ног, то это дает Вам в очередной раз понять, что завтра ты ровно так же оказаться на его месте. Это страх за близких. Мы все биологические существа и настолько уязвимы, что даже страшно.

Недавно я снимала видео, в котором говорила о том, что мозг – это наше все. И если одна извилина мозга пострадала, то все – ты превращаешься в растение! Ты своим телом мучаешь своих близких и медперсонал. Поэтому нужно быть очень внимательными к инвалидам.

«Как справиться с мнительностью?»

Самая эффективная работа со страхами и фобиями разного рода – это принять факт смерти. Каким образом? Поразмышлять на тему: «А что, если мне осталось жить один год? Как я этот год проживу? Что изменится в моем сознании? Буду ли я работать на прежнем месте? А если мне осталось жить один день, то каким он будет? А если я уже умер и смотрю вниз, о чем мне жаль? Что происходит без меня? Каким стал

мир стал без меня?» Порассуждайте, не избегайте таких вопросов. Эта экзистенциальная тема очень полезна: она дает ответы на многие важные вопросы.

«Всю жизнь боялась клоунов. Никак не избавлюсь от этого страха! Что делать?»

Могу порекомендовать следующее:

1. Поиграйте в клоуна, побудьте в этой роли. Купите маски, нос, нацепите парик, ходите в таком образе, сфотографируйтесь. А что, если этот клоун – Вы?
2. Проанализируйте, что стоит за этим страхом. Какое событие вызвало у Вас страх? Вас кто-то напугал? Вам приснился дико страшный сон? Встретили человека, похожего на клоуна? Какой ассоциативный ряд возникает у Вас при слове «клоун»? Про клоунов снимали много страшных фильмов.
3. Порисуйте клоунов!

«Как перестать бояться водить автомобиль? Страх аварий и ДТП»

У меня есть шикарное видео на You Tube канале про это, посмотрите.

Нужно начать кататься хотя бы во дворе, потом чуть дальше. Садиться за руль каждый день, а иначе страх заострится. Точно так же после ДТП нужно как можно быстрее садиться за руль, иначе страх останется с Вами надолго.

«Из-за чего начинают появляться любого рода страхи?»

Причин очень много: начиная с физиологических проблем (проблемы с щитовидной железой, надпочечниками). Вам кажется, что это просто мысли. А это не мысли, пора обратиться к врачу. Например, плохо работает сердце, а Вам кажется, что Вам страшно. На самом деле Вам не страшно – у Вас просто сердце плохо работает!

Почему, прежде чем пойти к психологу, нужно провериться на соматические заболевания? Соматические заболевания элементарно могут провоцировать мысли. Страх не пришел из ниоткуда: он появился, потому что Вы заходите в ПМС, в климакс и далее по списку. **Он может быть связан непосредственно с телесностью.**

Если говорить непосредственно о психологии, то **это может быть удержание гнева:** не орать, не высказывать свою точку зрения. В итоге гнев превращается в тревогу, а тревога запускает мысли, что Вы боитесь паучков, тараканов, перелетов, боитесь заразиться. А в основе лежит то, что Вы не высказали супругу своих претензий, улыбались ему, на работе улыбались, и родителям улыбались. У невротиков очень много страхов: они боятся обидеть других людей и высказать им.

Также страхи могут быть вызваны **событиями из детства.** В возрасте 5-7 лет ребенок особенно остро воспринимает случившееся – скандалы родителей, собака покусала, застрял в лифте или тонул.

«Боюсь, что во время переписки парень скинет письку или то, как он дрочит. Боюсь открывать видео. Что делать?»

Это отрицание и страх биологии. Вы запрещаете себе смотреть порнографию. Что за этим стоит? Может быть, Вы когда-то испугались эксгибициониста? Задайте себе вопрос, какова была предыстория. Почему мужской член Вас должен испугать? Что с ним не так?

Все равно когда-нибудь он пришлет свой писюн. Это же очень интересно! Все друг другу отправляют письки и возбуждаются от этого.

«Как не бояться ходить в туалет в общественных местах?»

Когда Вы заходите пописать, спокойно садитесь на туалет бумагу подложите, не надо запрыгивать на туалет). Сели, заткнули уши и сказали: «Пись, пись, пись» или «Писай, писай, моя хорошая». И пописали. Какать нужно с утра стараться. Нужно правильно питаться: вечером съели зеленое яблочко, а утром покакали. А еще не забывайте пить больше воды и кушать сухофрукты. И никакой проблемы!

«Боюсь попроситься в туалет. Почему?»

Это тоже распространенная история со страхом сходить в туалет. Я это очень часто видела у проституток. Здесь речь идет о биологии и отрицании своего естества. Интересно посмотреть, из чего состоит этот страх. Как бы это выглядело в сумасшедшем ЛСД-шном мультфильме? К примеру, Вы находитесь в гостях и просите разрешения сходить в туалет. Что о Вас подумают хозяева? «Ага, Светка зашла в ванную. Сейчас весь туалет засрет. А мы-то думали, она принцесса! После нее и в туалет зайти тошно. Больше приглашать ее не будем, засранку эдакую!» – так будут говорить? Ваша задача – максимально детализировать сюжет и довести его до абсурда. Также нужно систематизировать, с какими людьми страх проявляется более остро. Возможно, с потенциальными женихами Вы боитесь больше всего, а с другими – меньше.

Психотерапия

«Почему люди реагируют агрессивно, когда говоришь, что ты психолог?»

Во-первых, люди раздражаются от того, что им кажется, что Вы видите их насквозь. Как будто бы Вы – какой-то особый УЗИ-аппарат, который может просканировать любого человека и сразу понять, кто он. Но таких немного. Это только я. Обычные психологи так делать не умеют – это особый дар.

Во-вторых, всем кажется, что психолог лезет в жизни. Идет конкуренция. Окружающие могут думать: «Это я могла бы быть на ее месте! Все равно целый день как психолог выслушиваю клиентов, пока делаю им маникюр. Я умею ровно так же, как и вы, психологи, выслушивать своих клиентов!» Преподаватель тоже так же может сказать: «Мои дети подходят ко мне на перемене, рассказывают мне все, я их поддерживаю». Это дилетантское мнение, что психолог может просто поболтать с клиентом и ничего особенного сделать он не может. Люди очень сильно обесценивают профессию психолога.

В-третьих, психологи бывают разные. Хороших психологов с серьезным академическим образованием не так-то много. Сейчас развелось много недопсихологов, закончивших шарашкины конторы и провозгласивших себя психологами. Они не имеют нужной базы, они некомпетентны. Очень много людей лезут в психологи с каких-то астральных миров. Благодаря им появился стереотип, что психологи – шарлатаны.

Я обычно не говорю, что я психолог. Скорее наоборот, я говорю это крайне редко. Реакция пусть и не всегда агрессивная, но равнодушных людей к этой теме не остается!

«Как развить свою взрослую часть психики и перестать быть инфантильной?»

Шикарный вопрос! Для того, чтобы дифференцировать свои детскую, подростковую и взрослую (осознанную) части, очень хорошо делать всякого рода медитации, отслеживая внутренние побуждения и собственные чувства.

Задайте себе вопрос: «Кому принадлежит это состояние обиженного, покинутого, трусливого, тревожного ребенка?», и Вы поймете, что это Ваша детская часть!

В другой ситуации Вы были очень рассудительны, здравы, мудры. Это явно Ваша взрослая часть. Вы должны ее отслеживать, понимать, осознавать и чувствовать.

Что, если бы Вы шагнули в эту взрослую часть? Найдите, где она у Вас находится (слева, справа, прямо, сверху). Для того, чтобы погрузиться во взрослую часть, проще всего ее провизуализировать. Вы заходите туда, «включаете тумблер», запускаете внутреннюю осознанность, здравую логику и становитесь взрослым.

Также очень полезно «отсадить» свою детскую часть. Можно смотреть свои детские фотографии и чуть-чуть растождествиться со своей детской частью – почаще входить с ней в диалог, брать за нее ответственность, поддерживать, помогать и прислушиваться. Чем больше Вы будете отслеживать свои части, тем проще будет Вам «заходить» в ту или иную субличность.

Дело в том, что мы пытаемся все персонифицировать, воссоздать, но на самом деле этого не существует. Психологи это придумали, так как у некоторых клиентов происходит путаница в голове. Весь сыр в одной тарелке. Психология – это не математика. Здесь нет четких формул! Психология граничит с философией, где можно мудрствовать много о чем. У каждого психолога будут свои фантазии, свои представления. Душу крайне трудно нащупать, а соответственно, крайне сложно объяснить. Очень трудно передать клиенту ощущения, чувства и мысли как они есть на самом деле. Мы одеваем их в самые разные формы и слова.

Выбирайте для себя то, что «заходит» именно Вам, именно так, как видите Вы. Жестких, четких суждений на этот счет не существует.

«Влюбилась в своего психоаналитика. Как это остановить?»

Это замечательно, что Вы отследили у себя такое явление. Нужно обязательно на приеме у психоаналитика поставить этот вопрос во главу угла и начать работать с этими переносными реакциями.

«Часто снится, что за мной кто-то гонится. Как понять этот сон?»

Нам снится, что мы падаем с большой высоты и мы просыпаемся в момент, когда должны приземлиться. Или кто-то ломится в квартиру. Или такое чувство, что кто-то ходит. Пожалуйста, создайте, как режиссер, сценарий. Кто ходит?

Когда ко мне приходят пациенты с таким запросом, я им также предлагаю стать режиссером. Происходит такой диалог:

Я: Кто это мог быть?

Пациент: Ходит какой-то мужчина.

Я: Какого возраста этот мужчина?

Пациент: В возрасте 30 лет.

Я: Опиши мне его!

Пациент: У него русые волосы, зеленые глаза, он высокий, он одел перчатки...

Я: Что у него в руках?

Пациент: У него в руках какое-то оружие.

Я: Какое оружие?

Пациент: Это нож

Я: Что он делает с этим ножом?

Пациент: Он приставляет нож к горлу...

Я: Дальше что он говорит?

Пациент: Он говорит, что хочет меня изнасиловать...

Я помогаю пациенту выстроить цепочку событий, воссоздать сон в реальности. Мы с пациентом понимаем, что сон сексуально-

мазохистического содержания. К пациенту же не пришел гадкий пердун с толстым пузом! А пришел красивый мужчина, который совершает садистические действия. В этом сне были заложены ее желания сексуального характера.

Напишите продолжение своего сна. Вы проснулись, не досмотрели сон. «Досмотрите» сон, будучи в трезвом уме и здравии. Посмотрите, каковы внутренние бессознательные побуждения. Потому что там открывается ларец, где лежат наши побуждения, устремления, инстинкты – все то, что мы в течение дня мы стараемся вытеснить. Сновидения демонстрируют нам это во всей красе.

«Почему мне постоянно кажется, что я постарела, хотя это не так?»

У этого ощущения есть маленькая ловушечка. Если я старая, то мне можно не встречаться мальчиками, потому что я их недостойна. Я старая – мне можно не поступать в этот университет, потому что уже поздно. Если я старая, то мечта стать моделью уже не исполнится. Это значит, что мне не нужно стараться, чтобы закачать свой пресс, подтянуть свою попу, начать лучше питаться.

За этим ощущением стоит множество страхов, где Вы снимаете с себя ответственность. Быть старой – это снять с себя ответственность жить. Это способ не делать важные шаги, которые нужно делать.

Задайте себе вопросы: «А что бы я сделал, если бы я был абсолютно молодым? Какие бы передо мной были бы перспективы? Что надо было бы сделать?» У Вас появятся определенные задачи, например, поступить в институт. А сейчас Вам очень страшно или дико лень туда поступать. Гораздо проще сказать себе: «ну все уже, все. Я уже старая».

«Почему хочется вернуться в прошлое, даже в недавнее?»

У нас есть психологическая защита – розовая ретроспекция. Мы вспоминаем прошлое в розовых красках для того, чтобы снять нагрузку с психики. Хозяин психики не выдержит, если будет накапливаться бесконечный негативный опыт. Поэтому психика все смягчает, заливает

розовым ванилином и прошлое кажется таким сладостным, таким восхитительным. Прошлое уже не опасно и закрывается красивой, манящей розовой вуалью.

А реальность должна быть тревожной, чтобы мы не допускали ошибок и оглядывались по сторонам в поисках врага. И психика не посылает в реальность розовые краски, иначе мы будем уязвимы.

«Почему люди любят обижаться и лелеять свою обиду?»

1. Когда человек обижается, он удерживает за собой правоту.
2. Может быть человеку очень выгодно обижаться. Например, обиделась на мужа, и можешь не готовить еду, сексом не заниматься. Или обиделась на маму, и могу с ней не общаться, не буду получать травму. У меня будет повод не общаться с ней год, два. Обида мне разрешает не общаться вовсе или общаться видоизмененно.
3. Пассивный способ агрессии: могу наказать человека обидой и виртуально воткнуть нож в спину. Тогда виновник будет пытаться загладить свою вину. Способ отомстить, способ нанести удар.

От обиды надо избавляться. На моем сайте veronikastepanova.com появилось хорошее упражнение для избавления от обиды. Заходите, проработайте свою обиду. Мы с Вами вместе зайдем в определенный сеанс, где попросимся с чувством обиды. Если мы много лет носим тяжелый груз обиды, это может превратиться как минимум в ангину, бронхиальную астму, тонзиллит, как что-то удушающее, невротический комок, а может превратиться и в онкологию. Сердечно-сосудистая система может страдать, расцвести неврозы.

«Почему радостные моменты, которых я жду, становятся грустными?»

Есть несколько аспектов:

- 1) Изначально Вы наделяете их своими представлениями, иллюзиями, сочиняете что-то. Есть ожидания. А ожидания никогда не встраиваются в реальность.
- 2) Когда бывает очень-очень хорошо, становится страшно, что скоро хорошее закончится. И будет опять как прежде.

Для того, чтобы не вваливаться в печаль, старайтесь: а) не иметь ожиданий, б) наслаждаться моментом, быть включенным в ситуацию. Не думайте в перспективе, что завтра все закончится и Вы будете плакать. Если мы справляем Новый год, то радостно зажигаем бенгальские огни, танцуем, едим салаты, а не думаем о том, как нам будет плохо 1 января.

«Почему негативные эмоции цепляют больше, чем позитивные?»

Это нормально. По своей природе, мы должны быть начеку, ушки на макушке. Мы все время должны контролировать окружающую среду, чтобы не украли детеныша, не увели мужа. Хорошее, приятное воспринимается как должное, а то неприятное, что фонит, контролируется. Ведь неприятное может привести к потере партнера, к банкротству, к завершению карьеры.

«Умерла мама, мой самый любимый человек, а слез и истерики не было. Почему?»

Сработала психологическая защита. Только ничего хорошего в этом нет, потому что не произошло главного – *реагирования*. Не произошло принятия, не произошло осознания, которое непременно должно произойти. Я настоятельно рекомендовала бы Вам походить к психологу, который может работать глубоко. Не торопитесь, походите на длительную терапию. Нельзя спрятать все в сундучок, закрыть и сделать вид, что ничего не было. По той простой причине, что оно вылезет неприятным образом в теле. Нам же это с Вами не нужно, чтобы оно вылезло в теле, в личной жизни или в виде каких-то фобий? Поэтому нужно обязательно проработать иотреагировать смерть мамы, почувствовать все те то, которые чувствует человек, проходя все стадии

утраты: и злость, и обида на маму, и тоску. На это уходит как минимум год острых состояний.

«Я постоянно жду одобрения от других людей. Всё, что я делаю в этой жизни – только для того, чтобы добиться этого одобрения. Почему так происходит и как с этим бороться? От этого я в постоянном напряжении...»

Очень распространенная история, когда человек пытается быть хорошим. **Конечная цель – быть любимым, быть одобренным родителем, чтобы он тебя принял, вернул и продолжил заботиться о тебе.** Это некая инфантильная позиция, которая мучает нас, всех взрослых.

Давайте посмотрим, какие есть два хороших, полезных упражнения, которые можно делать самостоятельно. Конечно же, гораздо удобнее это делать с психологом. Однако дома можно и нужно с этим работать, даже если Вы работаете со своим психологом.

1. Первое домашнее задание такое: **Вы непосредственно проговариваете эту ситуацию.** Выберите человека, которому можете это говорить. Это может быть Ваш близкий: муж, подруга, кто-то, кому Вы доверяете, с кем Вы можете отработать Ваше предположение о том, что о Вас могут плохо говорить. Здесь стоит конкретизировать: кто именно это говорит? Не просто некая толпа, какая-то масса людей, которая мне говорит, что я плохая. А конкретизировать: кто это говорит? Как правило, если начнёте копать, поймете, что это максимум два человека. Допустим, Ира и Федя, или только Ира.

Далее внесите полную детализацию:

- Где они об этом будут говорить? Они сядут в какое-то кафе?
- Если эти два персонажа сядут Вас обсуждать в кафе, то в какое кафе?
- Во что они будут одеты?
- Какие у них будут выражения лиц?
- Какие именно слова они будут говорить?

- Как они будут смеяться?
- Может быть они будут Вас жалеть?

Проговорите всё в мельчайших деталях и доведите это до максимального абсурда, до кульминации. И пусть напарник, который будет помогать Вам в этом, тоже это проговорит. Напишите те фразы, которые он должен сказать: «Ой, какая она жалкая!», «Какая глупая несчастная женщина!» или: «Она одевается как шлюха. Что с ней такое?», «Почему её никто замуж не берёт?» Постарайтесь это все высказать, вербализовать. Расскажите, как они будут хохотать и насколько это всё будет красочно и ярко. Ответьте себе на вопросы: «Какие они слова могут говорить, когда Вы проявляете себя так как Вы хотите? И какие конкретно слова они будут Вам говорить?» Вам покажется, что Вы и так всё это знаете. Нет, это очень важный момент. Для того, чтобы это осознать, чтобы это вышло на новый уровень сознания, очень важно проговорить. Чтобы не было некой интоксикации в голове, бесконечной закваски.

2. Следующее более глубокое домашнее задание – это **медитативная практика**, более серьёзная и насыщенная чувствами и различными эмоциями.

Задайте себе вопросы:

- Из какого чувства идёт эта мысль?
- Какое вызывает чувство эта мысль, когда думаю, что я плохая для этих людей?
- Какое чувство у меня возникает?

Могут возникать такие чувства как страх, печаль, испуг. Погрузите внутренний взор в себя и отследите, где живёт это чувство и когда впервые оно возникло. Если Вы не можете это вспомнить – придумайте! Я очень часто говорю пациентам: «Не можешь вспомнить – придумай это!», потому что бессознательное всё равно выдаст правдивую картинку. Оно не обманет и достанет то, что было. Скорее всего, был

возраст 5 лет, была какая-то картина отвергнутости. Где-то ты была плохая девочка, где-то ты был плохой мальчик, где сказали: «Нет, с таким плохим с тобой я играть не буду». И ты принял решение быть хорошим мальчиком, быть хорошей девочкой.

И вот теперь Ваша задача – принять другое решение: «Я плохая девочка!», посмотреть, как от тебя отвернулись и проживать это одиночество, проживать эту боль. Всё это делается не в одночасье. Но именно помедитировать так глубоко, посмотреть, где живёт эта боль, побыть в ней. И вот теперь сегодняшняя взрослая женщина, взрослая ты заходит в этот сценарий и видит себя маленькую в пятилетнем возрасте. Что хочется сделать? Задайте себе вопрос. Вот она стоит несчастная и отвергнутая всеми этими детьми, потому что она не может делать то, как она хочет, не может поступать так, как считает нужным. И что хочется сделать? Как некий спаситель взять за неё ответственность за этого ребёнка, спасти её и дать ей всё то, в чём она нуждается. Вот она, главная идея – взрослая часть должна позаботиться о той детской части, потому что мир тебе ничего не должен.

Претензия, что они меня должны одобрить, что я должен быть непременно любим, они непременно должны меня любить – это ловушки сознания. Ловите себя на таких ловушках, рациональных каких-то убеждениях, разоблачайте себя в этом. На самом деле никто не должен Вас любить. Вы сами себя должны любить! Проследите две своих части: взрослую и детскую. Как взрослая часть может заботиться о Вашей маленькой части. Здесь какая глубинная идея? Глубинная цель этой работы и работы нашей жизни в целом – это принять свое одиночество. Да, я могу быть один. Да, я могу быть нелюбимым, могу быть отвергнутым. Но у себя есть я. Я тот, кто о себе позаботиться. Это главный, ключевой аспект во всей этой истории.

Это практика проживания одиночества, прощания со своим родителем. «Я прощаюсь с родителем». В медитации надо проговаривать, прожить, прочувствовать, как я попрощался, поблагодарил своего родителя,

сказал ему спасибо, прожил свое одиночество и попрощался с ним. И в дальнейшем я всегда предупреждаю своих пациентов о том, чтобы они были готовы к изменениям в своей жизни. Ведь как только ты примешь свое одиночество и станешь таким крутым, в твоей жизни произойдут огромные перемены. Многим людям будет непривычно и некомфортно общаться с тобой: они привыкли, что ты такой покладистый, на любые их манипуляции поддаешься. А тут ты такой свободный, не хочешь идти у них на поводу, и как следствие нарываешься на конфликты. Это может быть с близкими людьми, с мужем, с мамой, с папой. Они не привыкли видеть тебя таким свободолюбивым. Они привыкли видеть тебя покладистым, что ты поддаешься на их уловки, манипуляции и бесконечные просьбы. А сейчас ты стал таким самостоятельным и взрослым. Это им очень неудобно. Все те конфликты, которые назревали ранее, и ты их без конца вытеснял, обострятся. И когда человек чувствует себя свободным, высказывает свою точку зрения, конфликт выходит наружу. Так что эти «прыщи начнут назревать».

Через это нужно будет пройти. И я всегда предупреждаю, что жизнь может измениться. Могут быть уже другие отношения с родителями, более спокойные, без всякого невротического, патологического, созависимого симбиоза. Круг друзей и подруг может измениться. Совершенно другие люди войдут в твою жизнь. К изменениям нужно быть готовым, поэтому пациентам я всегда задаю вопрос: «Вы готовы к тому, что у тебя изменится полностью твоя реальность?». И когда клиент отвечает: «Готов», мы приступаем к терапии.

Психосоматика

«Расскажите про психосоматику запоров».

Психосоматика запоров – это высочайшее напряжение в животе. Вы находитесь в таком сильном психоэмоциональном напряжении, что происходит спазматический запор. Для того, чтобы не было запора, помимо правильного питания, важно следить за зоной живота. Живот должен дышать свободно и быть расслабленным. Во время общения с людьми скажите себе: «Стоп!» и проследите за состоянием Вашего живота. Дышите легко-легко, не прилепляйте живот к спине.

«Как избавиться от запоров, если по обследованиям все нормально?»

У невротиков часто бывают запоры от сильного перенапряжения. Невротик ходит по жизни с напряженным животом! Для того, чтобы нормально какать, нужно обращать внимание не только на питание, а научиться расслаблять зону живота, правильно дышать и в течение дня отслеживать, что происходит с животом. Он сейчас в тонусе? Как невротик замечает, что животик находится в тонусе. Нужно попытаться продышать, сфокусировать на животе свое внимание. Очень хорошо помогает йога. Йога учит расслаблять мышцы, отслеживать свои внутренние процессы.

«Какова психосоматика пота?»

Сначала нужно исключить все соматические проблемы: проконсультироваться со своим терапевтом, гинекологом, сдать анализы, проверить гормоны. Если по соматике у Вас все в порядке, то можно говорить о том, что у Вас высокое *напряжение*. Когда Вы заходите в очень сильное психоэмоциональное напряжение, Вы начинаете краснеть или потеть. Вам нужно отловить те мысли, когда у Вас возникает избыточное напряжение. В отношениях с какими людьми, в каких социальных местах что за мысли пробегают? Я надеяю человека

чем-то очень значимым? Я пытаюсь выстроить с человеком особые отношения, поэтому стою в оборонительной позиции? Или, напротив, пытаюсь излишне соответствовать? Прорабатывайте свои мысли. Тогда будет уходить пот.

Когда Вы сидите дома и читаете книжку, не потеете же, правда? Пот появляется в какой-то определенный момент. В каких ситуациях? Разберите это.

«При волнении хочется какать. Как избавиться от этого чувства?»

Радоваться, что сейчас схожу в туалет и буду худенькая, стройная, что все шлаки выведутся. Отнеситесь к происходящему как к чему-то очень прекрасному с мыслями: «Я как йог очистился от всего ненужного! Я выхожу из туалета кристально чистая и вся благоухаю». Кстати, про СРК (синдром раздраженного кишечника) у меня есть отдельное видео на моем YouTube-канале.

«Смотрю на больных раком и тоже хочется им заболеть. Что со мной?»

Суперактуальный вопрос, когда человек не просто боится заболеть, а как будто бы сам хочет этого. Задайте себе вопрос: «Зачем мне нужно заболеть раком?». В этом заложено какое-то желание.

Ответы могут быть разными: Я хочу, чтобы это произошло скорее, устал тревожиться. Я хочу смерти, потому что очень боюсь увидеть смерть близких людей, не застаю смерть своих родителей, детей, родственников. Мне очень страшно, что будет война. Будет что-то, что я не смогу вынести.

Из моего опыта работы с онкологическими больными. У очень многих – это привлечение внимания и наказание родных. «Ты меня, мама, не любила. Вот тебе! Заполучи! Как умру от рака только – будешь знать», «Ты меня, муж, не любил. Заполучи рак груди, рак матки». Вокруг все начинают носиться, жалеть, пестовать.

«Почему люди любят рассказывать про свои болячки?»

Они, вентилируя это, освобождаются от этого. Они перестают тревожиться насчет всего этого. Получают обратную связь, когда точной такой же ипохондрик рассказывает о своей болезни, и им становится не так обидно. Как правило, ипохондрик думает, что у него ВИЧ, СПИД, рак, гепатит С. А когда подруга говорит, что у нее то же самое, ипохондрику становится легче. Проговорили, пришли к консенсусу, узнали, куда нести анализы, и успокоились.

«Почему человек очень часто плачет? Это психологическая проблема?»

Да, это психологическая проблема. Очень часто это бывает неврастения и различные гормональные нарушения. Хорошо бы задать себе вопросы: «Так было всегда? Если нет, то что этому предшествовало? Я всегда была такая или это накопилось и пошли слезы отчаяния?». Тут нужно понять, по какой причине Вы плачете и действовать по ситуации.

«Почти два года нет месячных, хотя все анализы в норме. Какие могут быть психологические причины у аменореи?»

Когда нет месячных, главный мотив – «Не хочу расти, развиваться. Хочу быть маленькой девочкой». Бессознательно меня пугает взрослая жизнь, пугает сексуальная привлекательность, пугает рождение детей. Когда я убираю репродуктивную функцию, то эта девочка не может войти во взрослую жизнь. Ваша задача – найти и отследить, с чем это может быть связано.

«Смех, резко переходящий в слезы – что это такое?»

Я бы очень порекомендовала Вам обратиться к эндокринологу. Он посмотрит Ваш гормональный фон и даст точный ответ. Очень часто такое бывает при гормональных нарушениях, при беременности, при ПМС, при климаксе.

Питание, здоровье, сон и красота

«Как развить в себе мощную энергетику?»

Я снимала отдельное видео о том, как войти в ресурсное состояние, про спорт, про образ жизни, про экологию. Я всеми руками за моржевание, за жизнь в лесу. Но это сложная система, нужно начинать не так как все – один раз в жизни на крещение занырнули, заболели и сдохли – а постепенно, потихоньку. Закаливание – это великая вещь, только делать это нужно очень-очень осторожно.

У моей подруги Гали младший сын постоянно болел. Она отдала его на хоккей, и лед помог стать ребенку закаленным. Ребенок окреп благодаря ежедневному закаливанию при катании.

Я сама обожаю закаливание: сначала у меня горячий утренний душ, а потом я обязательно включаю ледяную воду и стараюсь увеличивать степень холода. После такой процедуры я чувствую себя крепче: у меня больше сил, энергии, здоровья. Моя система защиты ко всяким вирусам возрастает.

Ежедневная физкультура, бег, закаливание, правильное питание – это мощная штука, это залог здорового тела, а мощная энергетика существует только в здоровом теле. Когда у человека нет здоровья, от энергетики ничего не остается.

«Как встать утром с кровати в хорошем настроении?»

Должна нормальная, полноценная ночь. Не прерывистый сон, не невротические просыпания, не тяжелый, мучительный сон после бутылки вина. Здоровый сон – залог того, что Вы легко встаете с кровати. А здоровый сон может быть, только если целый Ваш день был правильно

организован, если не было много гаджетов, если Вы хорошо выспались: с открытым окном, в хорошей постели, удобными подушками. Вашему сну предшествовал прекрасный день (физические упражнения, правильное питание, приятное общение, прогулка перед сном), то и вставать Вы будете с хорошим настроением.

«Вы говорили про жесткий распорядок дня. Как подумаю об этом, то мне становится сразу плохо. Что делать?»

Для того, чтобы не становилось жутко от этого распорядка дня, в этом распорядке должно быть много удовольствия. Нужно постоянно сменять одну деятельность на другую. Та же беговая дорожка будет мучительной, если не включить свою любимую музыку, а прогулка будет скучной, если не взять с собой друга. Поэтому сделайте эту ритуальность в удовольствие!

«Какой идеальный режим дня?»

Лично для меня самый идеальный режим дня – это максимальная продуктивность. Если я рано встала, сходила на спорт, сделала все для своего здоровья, все для своего бизнеса, наснимала определенное количество видеороликов, написала определенное количество статей, сделала что-то по сайту, куда-то сходила и закрыла каждый вопрос моей личности, то этот день был очень хорошим. Я с полной удовлетворенностью могу позволить себе расслабиться и отдохнуть.

«Почему в свои 38 лет я чувствую себя старухой, прожившей много лет?»

Сам образ жизни очень сильно влияет на здоровье, а здоровье – на ощущение себя. Ощущение «я – старуха» идет прежде всего от плохого самочувствия. Ваше физическое здоровье по какой-то причине функционирует не очень хорошо. Может быть, что-то не так с гормонами, внутренними органами. Может быть, Вы живете в неподходящем климате. Например, в Питере давит атмосферное

давление, дышать нечем, пасмурно, ветер, дождь, сырость, нет солнца, продукты жуткие, вода ржавая. Но когда ты приезжаешь туда где солнце, фрукты, морепродукты, то старухой ты уже себя не чувствуешь!

«Влияют ли психические отклонения на продолжительность жизни?»

Да, еще как влияют. Человек с психическими отклонениями сталкивается со многими проблемами: ему трудно устроится на работу, трудно выйти на улицу погулять, сложно нормализовать интимные отношения, зарабатывать деньги. Соответственно, у него гораздо хуже питание. Скорее всего, если он стоит на учете у психиатра, постоянно принимает психотропные препараты. У психотропных препаратов большой список побочных эффектов.

«Почему Вы обходите тему про похудение?»

На моем YouTube-канале есть много роликов про похудение, компульсивное переедание и зависимость от сладкого. Обязательно загляните!

Девочки и мальчики, которые любят лезть в холодильник, задайте себе вопросы: «Что я получаю от этой еды? Какую еду я ем, сладкую или соленую? Каким образом я могу это сделать не через еду, а напрямую?» Может быть, Вам не хватает любви? Может быть, Вы заедаете тревогу? Если тянет на сладкое, то у Вас депрессия. Обычно, когда ты наполняешься, тебе становится спокойнее. Очень часто, когда у женщины проблемы в интимной жизни, в отношениях, она начинает это заедать. Когда женщина настолько насыщается своей любовью, сексом, что стройнеет и худеет.

«Я – ленивая жирная мразь. Что мне делать?»

Здесь стоит определиться: у Вас дисморфофобия или Вы и вправду ленивая, жирная мразь? Важно понять кто Вы. Бывает так, что анорексичка стоит перед зеркалом и искренне считает, что она ленивая,

жирная мразь. Говорят ли Вам врачи, что у Вас избыточный вес? На это мы и будем ориентироваться!

Я расскажу Вам свою историю. Не так давно, лет семь назад, перед отъездом за границу, в меня был влюблен сынок очень богатого человека, нарцисс. Он мне писал, преследовал, а я недоумевала. Он был как принц: красивый, богатый. А я думала про себя: «Зачем я ему была нужна, эта жирная, старая бабка? У него столько моделей, столько красивых женщин. Как можно мне что-то предлагать? Как это вообще возможно?» У меня было искреннее ощущение, что он больной извращенец. А сейчас я смотрю на свои фото того времени и думаю: «Боже, как в моей голове появлялись такие мысли?» Ведь я и сама была очень красива, но не видела этой красоты!

Поэтому здесь важно понимать, с чем мы имеем дело – дисморфофобия это или нет. Если врачи на самом деле говорят Вам: «Лариса – ты жирная, ленивая тварь!», тогда они правы. Тогда нужно стимулировать себя стать лучше. Нужно очень-очень сильно влюбиться! Поставить перед собой цель: влюбиться в своего стоматолога, в своего студента, врача, клиента. Влюбиться и понять, что у любой жирной твари есть шанс, вообще у любой! По телевидению показывают, как жирных американцев весом 400 кг достают из дома краном, срезают им весь жир и убирают половину желудка. Он проходит процедуры и легко приводит себя в форму. Если он такое сделал, то что уж говорить про Вас? 20-30 кг скидываются очень легко! Сейчас много кто качает пресс и расписывает питание. Есть целые секты, последователи которых дружат меду собой и обмениваются диетами. Я призываю Вас присоединиться к какой-то секте ЗОЖ и начать достигать своих результатов.

«Холотропное дыхание – полезно или опасно для психики?»

Это настолько серьезные и сильные техники, что тренер, проводящий сеанс холотропного дыхания, должен быть крайне грамотным. Если же Вы попадете к какому-то дурачку, то все может закончиться плачевно: люди и в психотическое состояние заходят, и тромб какой-то может оторваться вместе с высвобождением энергии. Казалось бы, что тут такого? Пришел, подышал. Но я лично видела жуткие судороги, видела

жуткие обмороки, как человек заходит в психоз и выйти из него не может. У холотропного дыхания очень много побочных эффектов, поэтому выбирайте тренера с многолетним опытом и большим количеством положительных отзывов.

«Костоправ рекомендовал лечить горло так: член в рот с медом. Он нормальный?»

Интересная рекомендация. Мед прогревает, а минет с глубокой глоткой поможет смазать горло. Надо попробовать! Попробуйте, потом расскажете.

По поводу тонзиллитов и астмы: помимо психосоматики, если Вы поменяете климат, вам будет значительно легче. Сейчас я живу в Мехико, и никакого тонзиллита у меня нет. А ведь еще вчера я собиралась вырезать эти гланды! Но прошло какое-то время, и мое горло стало беспокоить меня все реже и реже.

«Мне 18 лет, у меня комплексы, вся в прыщах. Что делать?»

У меня тоже были прыщи в подростковом возрасте. Мне говорили: «Вероника, вот начнешь жить половой жизнью, прыщи пройдут». Не прошли. Потом мне стали говорить: «Вероника, родишь ребенка – прыщей не останется». Ни хрена! И тогда я поняла, что дело близится к климаксу, а прыщики так и не проходят.

Я обратила внимание, что это на сто процентов зависит от гормонов. Однако если Вы не будете прикармливать себя шоколадками, жирными продуктами, то прыщи как минимум уменьшатся. Если Вы будете следить за питанием – они исчезнут. Больше пейте воды. Все, что происходит, отражается на Вашем лице, несмотря на то что это комплексная проблема.

«Часто под рукой нет успокоительных препаратов. Как быстро себя успокоить?»

Самый быстрый способ – это задержка дыхания. Задерживайте дыхание максимально долго, выдыхайте максимально долго. И повторяйте так 3-5 раз. Обычно этого хватает, чтобы прийти в седативное состояние.

«Как быстро заснуть?»

Лежа на спине, когда руки-ноги прямые. Нигде ничего не перегибаем, не пережимаем. Представляем себе лестницу и начинаете спускаться вниз, считая каждую ступеньку после спуска.

«Расскажите про свое отношение к бодипозитву».

В целом, мне нравится эта тенденция. В Америке популярны фотосессии с такими людьми. Им не замазывают веснушки, жир, волосы – все выглядит очень естественно. Это помогает убрать проблему анорексии. Мы видим, что у других людей тоже есть конопушки, целлюлит и прочее.

Я бы сама ходила бы с волосатыми подмышками, но мне нравится побочный эффект от этого. Это не нравится мужчинам, это пугает людей на пляже.

Мне не нравится видеть ожирение. Не волнуюсь за здоровье бодипозитивщиков, мне все равно. Главное, чтобы мне не пришлось платить налоги на содержание людей с избыточным весом. Меня даже наркоманы не подбешивают так, как жирные люди. Сама я тоже не разрешаю себе разжедаться.

«Как справиться с комплексами из-за некрасивой груди?»

Нужно стараться быть объективнее. Многие девочки считают маленькую грудь некрасивой. По моему мнению, нет ничего прекраснее маленькой груди! Она никогда не обвисает. Подвисшая грудь тоже сексуально, когда она подвисает естественной капелькой и имеет некоторый объем. В большой груди я вижу пошлость, сравниваю ее с выменем и не вижу

никакой сексуальности, особенно когда делают огромную силиконовую грудь.

Если у Вас мальчиковая грудь, тогда можно подумать о протезе, чтобы был хоть какой-то объем. Если речь идет об уродстве (грудь пострадала после родов, после кормления; если одна грудь больше второй, одна выше, другая ниже), ты идешь к хирургу и решаешь вопрос за два часа. Стоит это 10 000 долларов. Я сделала себе грудь второго размера. Нет никаких швов, она очень мягкая на ощупь. Смотрится идеально! Никто на пляже не подумает, что у меня силиконовые сиськи. Я могла 10 лет ходить по этому поводу к психологу, а могу сделать операцию и радоваться жизни. Это к вопросу о том, стоит бороться ли с комплексами.

То же самое с крупными носами. Арабские женщины сейчас стали очень красивыми. Оказывается, они просто «пообстригали» свои носы!

«Вы все время говорите про инстинкты, но их же не существует!»

Тема инстинктов носит дискуссионный характер. Одна группа ученых опровергает существование инстинктов и говорит о процессе научения. Другая группа ученых настаивает на инстинктах. Я не биолог, но если включить логику, очень странно себе представить, что этих инстинктов нет! Возможно, идет расхождение в самом понятии инстинкта: одни ученые вкладывают в это понятие одно, вторые – совершенно другое. Поэтому тема инстинктов сама по себе неоднозначна.

Моя младшая дочка занимается с американским биологом-профессором на сайте. Я через ребенка спросила у него про инстинкты – он настаивает на их существовании. Как их может не быть, если мы – социальные животные? Как это может быть процессом научения, если рефлекс – это определенный набор с рождения? Если новорожденного ребенка начать топить, то он будет отбиваться, противиться. Это и есть инстинкт самосохранения!

Что за мода пошла отрицать инстинкты! Эти инстинкты что, унижают их? Ставят наравне с животными?...

«Что делать, если тебя заразили ВИЧ? Как жить дальше?»

С ВИЧ прекрасно можно жить. Наверняка Вы что-то про это читали, смотрели, изучали. ВИЧ-положительные люди живут так же долго, как и ВИЧ-отрицательные. Если Вы будете проходить терапию, не будете ничего упускать, то снизите свой индекс до нуля и будете жить как обычный человек. Вы просто нагнетаете и преувеличиваете. Это не конец жизни!

Нужно подумать о том, для чего Вы созданы, что эта болезнь несет, какие выгоды в этом есть. Например, болезнь несет очень сильные экзистенциальные переживания: а что, если завтра меня не будет? Что такое смерть? Что такое жизнь? Болезнь заставляет нас пробудиться. Многие ВИЧ-положительные говорят о том, что болезнь подарила им жизнь, подарила ощущение реальности. Многие люди с ВИЧ ходят на группы. Они поняли, что жизнь разделилась на «до» и «после», и «после» стало гораздо насыщеннее, гораздо лучше, потому что появился вкус жизни. В отличие от онкологических больных, которые понимают, что жить им осталось полгода. Даже больные онкологией все переоценивают. Они понимают, что шесть месяцев жизни не заменят сто лет, которые ты можешь прожить как во сне. Люди обычно живут в полнейшем бреде и абсолютной неосознанности. Как будто болезнь приходит для того, чтобы ты очнулся.

Недавно я поздравляла свою маму с Днем матери. Впервые за 40 лет ко мне пришла мысль о благодарности за жизнь. Это бесценный подарок, за который невозможно расплатиться! Сколько бы я ей не давала денег, сколько бы не дарила цветов и подарков – за жизнь невозможно расплатиться.

«Боитесь ли Вы старости?»

Я не сколько старости боюсь, меня стали смущать мои клиентки, говорящие со мной на «Вы», смотрят на меня как на тетеньку. Мне сложно это принять, мне сложно в это поверить! Им 23 года, мне кажется, что мне тоже 23 года и разговариваю с ровесницами. Вдруг понимаю по ее глазам, что она не видит во мне ровесницу, вот в чем дело! От этого происходит когнитивный диссонанс, дискомфорт.

Мне цифра 42 года не нравится. Вообще, когда мой возраст перевалил за 23, мне перестало это нравиться. Что я делала? Я сейчас активно смотрю видео о жизни людей, которым перевалило за соточку. Невероятная совокупность факторов приводит к долголетию. По поводу японцев есть очень важное наблюдение: японцы, иммигрировавшие из Японии, не жили так долго. Именно место жительства и социальная среда – Окинава – обеспечила японским долгожителям такую продолжительную жизни. Они не веганы. Это умеренное питание, никто не пережирает. Они все сухонькие, худенькие, но ели все подряд: и рыбу, и рис, и мясо.

По моим наблюдениям, такие люди эгоистичны, любят и заботятся о себе, придерживаются режима. Это как раз тот фактор, который предоставляет телу и психике заморозку.

Все люди, которые востребованы – Нобелевские лауреаты, спортсмены – живут дольше, чем те, кто не получил никаких наград. Как будто общественное признание становится большой стимул жить и творить дальше. Их всех объединяет любовь к жизни, у них очень много планов. У всех есть увлечения: кто-то пишет мемуары и стихи, кто-то ведет биологические исследования.

Я вдохновилась этими людьми. Фильмы о них меня очень порадовали и обнадежили. Настоятельно рекомендую Вам их посмотреть. Моя жизнь только начинается, я могу успеть еще одного ребенка, поступить еще в один университет, сделать модельную карьеру, объехать все страны. Я очень хочу прожить до 100 лет и быть в здравии, без всякого рода деменции.

«Как бухать и выглядеть на все сто?»

Бухать и выглядеть на все сто можно. Вопрос лишь в том, что Вы подразумеваете под словом «бухать». Если умеренно пить хорошие напитки и жить в чудесном климате, можно радостно бухать всю жизнь и неплохо выглядеть. Тут стоит учитывать очень много факторов: генетика, климат, качество алкоголя (если это крепкий напиток, то, скорее всего, плохо скажется, можно пить только качественное красное сухое вино), питание. Нужно хорошо питаться, чтобы присутствовала вода. Нужно следить за своим лицом. Я вижу, что отечная и некрасивая

из-за того, что вчера переборщила с вином. Значит, нужно сделать перерыв.

У меня есть ощущение, что Моника Беллуччи могла выглядеть лучше. Предполагаю, что актриса себя никак не ограничивает, не ходит на спорт, не следит за питанием. Будто у нее каждый день паста, пицца и бутылка красного вина. Несмотря на то, что она живет в Европе, старение не очень красивое. Поэтому с алкоголем надо быть аккуратнее, особенно женщинам.

«Что Вы думаете по поводу Виктории Бони и ее курсов по гимнастике лица?»

Я люблю Боню за то, что она очень хорошая девочка. В ней нет злости, говна и этим она очень сильно подкупает. Сама делаю фейсбилдинг каждый на протяжении длительного времени, он мне очень помогает. Но среди учителей я бы хотела видеть женщин, которые избегают инъекций. В их лицах я бы не хотела видеть филлеры и ботоксы, чего не могу сказать про Боню. Виктория мало чем отличается от Алены Шишковой. Если ты обколола свое лицо до неузнаваемости, что оно вздулось и стало маскообразным и застывшим, то зачем обманывать людей и продавать курсы по фейсбилдингу? Ты же не при помощи фейсбилдинга удерживаешь свои пропорции на лице! Не надо вводить меня в заблуждение. Я люблю правдивого тренера, который мне показывает свое сухое, жилистое, проработанное лицо. И я действительно вижу, что девочке 40 лет, на лице нет никаких уколов – все очень естественно. Она представляет для меня интерес и является моделью для подражания. Я хочу выглядеть так же, как она!

«Хочу немного увеличить губы, но муж против. Что делать?»

Очень актуальная тема касаясь надутых губ, филлеров, инвазивной косметологии. Если бы Вам это было бы нужно, то Вы бы уже это сделали – пришли и постфактум сообщили бы мужу. Но Вы не увеличили губы, потому что одна из Ваших субличностей согласна с Вашим супругом. **Вы**

заходите в некоторый резонанс и как бы в чем-то с ним соглашаетесь. Вы с ним согласны!

Сначала нужно договориться с самой собой. В противном случае, Вы будете сожалеть об этом. Более того, если Вы надумали увеличивать губы, то нужно найти хорошего специалиста, а их не так много. В основном косметологи делают очень некрасивые губы. Возрастным женщинам увеличенные губы подсвечивают несовершенства остального лица: губы упругие, а все остальное дряблое. Каждый раз, когда я еду в лифте, разглядываю этих женщин и пугаюсь. Потом, когда я начинаю с ними общаться, уже привыкаю, глаз адаптируется.

Обратите внимание: многим не нравится, как стареет Моника Беллуччи. Знаете, почему? К 50 годам ее «минорный» вид не приемлем. В этом возрасте нельзя быть спокойной и грустной, а ее грозное лицо повисло, как у бульдога. Ты успеваешь отследить заплывшее веко, повисшие брови, борозды. Если бы Моника эмотивировалась, то вероятность того, что мы увидим морщинки, уменьшилась бы.

Ты должен компенсировать старость эмоциями. Вот Сара Джессика Паркер всегда, и в молодости, и в старости, была некрасивой женщиной. Но при этом она была очень притягательна своим невероятным шармом и внутренней харизмой. Сара понимала свои внешние недостатки и пыталась компенсировать их эмоциями. Джулия Робертс влюбляет, завораживает своей улыбкой, теплым, добрым смехом, хотя она находится на грани красоты и уродства: маленькие глазки, огромная челюсть. Ты даже не успеваешь отслеживать какие-то морщины.

«Что значит зрелость и как она связана с биологическим возрастом?»

Зрелость никак не связана с биологическим возрастом. Зрелость включает в себя умение позаботиться о себе: удовлетворить свои потребности, быть спокойным и рассудительным. Чем больше Вы можете о себе заботиться, тем более зрелый Вы человек. Если Вы тотально зависимы, это говорит о незрелости.

«Как Вы относитесь к утверждению, что вся наша духовная составляющая – это результат биохимических процессов в организме? Например, определенных витаминов и минералов вызывает чувство страха, паники и агрессии»

И мысль воздействует на тело, и тело влияет на мысль.

Пример 1. Астматик вышел на улицу и забыл свой баллончик. Вдруг он на остановке вспоминает, что он забыл баллончик и конечно же, начнет задыхаться. Это яркий пример тому, как мысль воздействовала на его тело.

Пример 2. Я консультирую девочку и чувствую, что у нее особая болезненная ситуация. Начинаю ей сострадать, плакать. Останавливаю себя и задаюсь вопросом, почему это происходит. И вспоминаю, что у меня скоро должны начаться месячные. Я просто нахожусь в фазе ПМС. Не история моего клиента душераздирающая, а просто у меня определенный гормональный фон. Мы видим, как мое тело диктует мне определенные мысли.

«Как жить с проблемной кожей лица? Мне 25 лет, ноль внимания со стороны парней, никогда не было отношений с молодыми людьми. Боюсь, что до глубокой старости так и буду жить с мамой и папой»

Этот вопрос волнует большинство мальчиков и девочек. Но меня насторожило то, что Вы до сих пор живете с мамой и папой. Мама и папа каким-то образом влияют на Вашу самооценку. Они удерживают Вас в зависимости, им выгодно Ваше нахождение рядом. Они бессознательно транслируют вам, что Вы – дурнушка, и Вы ничего с этим не можете поделать. Они подбрасывают дров в Вашу неуверенность в себе. Поэтому **нужно срочно съезжать от родителей**, вне зависимости, есть ли у Вас деньги! Если есть деньги снимать конуру с тремя подругами – значит, нужно снимать конуру с тремя подругами. В противном случае, Вы будете абсолютно правы в том, что до глубокой старости проживете с мамой и папой. Дело вообще не в прыщах! Сейчас много процедур, способных справиться с прыщами. Дело в том, что у Вас в голове.

«Как найти силы жить, если постоянно болеешь?»

Такого быть не должно! Не нужно мириться с болезнью. Продолжайте искать варианты, чтобы поправиться: смотрите, с чем это связано, найдите первопричину, ищите свою диету. Возможно, если Вы перестанете есть сладкую булку, нажираться на ночь и пить больше воды, то вам станет легче.

Ищите свое место силы. Может быть, Вам нужно сменить климат? Я путешествую по всему миру и везде чувствую себя по-разному. Для того, чтобы скакать как козочка, мне нужно жить в Медельине в Колумбии.

А может быть, предприятие, на котором Вы работаете, вредоносное? Дорогие мои питерцы, вы знаете, что весь город окружен несанкционированными помойками? Все отходы отвозят туда! Все вредные вещества впитываются в почву и загрязняют воду. В Питере последние 10 лет я постоянно болела: тонзиллит, постоянная температура, пот.

Смотрите на людей, которые находятся рядом – возможно, они потребляют Ваши жизненные силы. Сходите к врачу, проверьте гормональный фон. А еще задайте себе вопрос: «Почему мне выгодно болеть?»

«Есть ли грань, когда нужно сделать пластику носа и когда это уже болезнь?»

Я не против пластической хирургии. Что греха таить, пластика носа очень часто улучшает внешность человека! Наоми Кемпбелл со своим красивым носом стала звездой. С широким носом она бы не была такой блистательной. Если по объективным причинам Вы чувствуете, что Ваш нос Вас не устраивает, мешает смотреть людям в глаза и выходить на улицу, то ложитесь под нож. Однако я все же настоятельно рекомендую обратиться к психологу. Это может быть дисморфофобия, когда человек начинает устранять один недостаток за другим и теряет грань между реальностью и искаженным восприятием.



ГЛАВА 4

ОСОБЫЙ РАЗДЕЛ

Секс

«Как трахнуть любого мужчину, которого только захочу?»

Это сделать легко. Самое главное – в эту секунду хотеть трахнуть себя. Вы превращаетесь в животное! Нарисуйте себя в образе животного. Кто-то видит себя птицей, кто-то говорит, что она пантера.

Ваша задача:

- стать самкой животного;
- выключить мозг;
- высвободить либидозную энергию на максимум: зрачки расширяются, клитор возбуждается, Вы начинаете течь и сочиться, источая феромоны.

И тогда Вас начнут хотеть не только мужчины, но и женщины! Вы для них очень желанная, вкусная, Вас хочется поцеловать, трахнуть, обнять, сожрать, сжать. Ваше состояние – это первично. Этим техникам мы тоже учимся на моих курсах, которые есть в записи на моем сайте <http://veronikastepanova.com>.

«Молодой человек побрил свой член перед корпоративом. Это нормально?»

Он собирается заняться сексом на корпоративе. А для того, чтобы не упасть в грязь лицом, нужно подкоротить свои кудряшки. Поэтому да, это совершенно нормально!

«Хочу сына своей подруги! Ему 18 лет, мне – 42. Что делать?»

Очень интересны Ваши отношения с Вашей подругой. Может быть, у Вас есть влечение к подруге? Или зависть? Вероятно, стоит чуть глубже копнуть в теме отношений с подругой.

Что касается сына подруги – здесь нужно просто понять, что он сладкий, вкусненький мальчик и прекрасно подошел бы моей дочери. Важно понять, что Вами не прожит подростковый возраст. Что у Вас происходило в этот период? Почему Вы не насладились сполна мальчиками-подростками? Возможно, Вы сами были прыщавой, толстой, не позволяли себе полноценно отдаваться отношениям, и эта незавершенность дает о себе знать сейчас, в 42 года. Вы хотите компенсировать подростковую незавершенность. Ее желательно сублимировать, к примеру, проводить тренинги и собрания с мужчинами. Они должны на Вас смотреть, аплодировать, задавать вопросы. Должно быть побольше мужской энергии рядом, и должна быть Ваша отдача. А ходить и трахать детей подруг – не супер-идея.

«Как ухаживать за кожей перед сном, если будет секс?»

Во время секса Вас будут облизывать. Соответственно, если партнер будет слизывать горький крем или горькие духи, ему это вряд ли это понравится! Лучше нанести оливковое или шоколадное масло – оно и на вкус приятное, и пахнет замечательно, и для секса восхитительно. Зажгите свечи, включите приятную музыку, положите полотенце на всю кровать и попросите партнера намазать Вас шоколадным маслом или сделать массаж. Пусть он намазывает, размазывает, нализывает и посасывает!

«Слезы после секса – это нормально?»

Это нормально. Это может быть связано с резким расслаблением. Вероятно, в обычной повседневной жизни Вы находитесь в очень сильном психоэмоциональном и физиологическом напряжении. Вы очень сильно напряжены, а оргазм дает резкое расслабление, в результате чего высвобождаются слезы.

Я очень хорошо помню, как работала в свое время с наркоманами. Безумно их боялась! Мы сидели в полуподвальных помещениях на каких-то ящиках (у них не было денег, чтобы арендовать нормальное помещение). Это были опасные, криминальные кадры, беззубые, болели

СПИДом, ВИЧ и гепатитом В. Было ощущение, что сейчас тебя кто-то обнесет или чем-то заразит. И после работы, когда я садилась в свою машину, у меня потоком лились слезы. Потому что был резкий-резкий перепад, как разрядка. Вот моя машина – моя безопасность, и вот мои наркоманы, с которыми я только что проводила тренинг. Я настолько их боялась, в таком диком напряжении с ними сидела, они мне все хамили, огрызались, говорили гадости.

С сексом то же самое – это резкая разрядка. Здесь нужно обратить внимание на то, почему я накапливаю такое напряжение? Чего такого я боюсь? Это страх оценки? Страх ошибки? Что лежит в основе этого всего?

«Расскажите про секс втроем, когда пара приглашает девушку».

Это опасно и можно делать только парам, прожившим долгое время вместе. Если вы будете это делать раньше времени, то вероятность того, что вы разведетесь, очень высока. Муж может влюбиться в эту девушку. Могут размываться границы «нельзя-можно», и начинаются всякого рода размолвки и неурядицы.

«Что делать, если я теку от мужчин старше меня на 20 лет? Мне 21 год».

Молодым девочкам частенько нравятся взрослые дяденьки. Им хочется папку. Когда ему 40 лет, у него писечка работает хорошо, да и денюжки есть. Но когда Вам будет 40 лет, шестидесятилетние дяденьки Вам уже не особо будут нравиться: у них писечки плохо работают, изо рта пахнет невкусно, они уже дрябленькие, кривые, косые. Вам будет нравятся двадцатилетние мальчикм со сладенькими губками и упругой попкой.

«Как быть, если родители узнали, что мы с парнем занимались сексом в 16 лет?»

Это нормально. 16 лет – прекрасный возраст! В этом ничего такого особенного нет.

«Стоит ли говорить маме, что ее секс в другой комнате сломали мою психику?»

Маму изменить практически невозможно. Все становится только хуже, все становится только сложнее. Когда Вы хотите высказаться, помните одно: **Вы делаете это не для мамы, Вы делаете это только для себя.** Вы делаете это для себя, чтобы проговорить ту боль, тяжесть и обиду, которую носите эти долгие годы. Для того, чтобы у Вас не было невротического комочка в горле, сложностей со щитовидной железой. Если Вы не можете спать. Если Вы четко понимаете, что вина Вас не накроет, можете спокойно выразить свои мысли. Это даже может хорошо сказаться на том, как вы будете жить дальше.

Возможно, мама это знает и ждет того разговора. Она молчит, потому что ей неприятно. Но даже если Вы поругаетесь, в какой-то мере это станет для нее облегчением. Это можно сравнить с отбыванием наказания: наконец-то моя дочь нахлопала меня по попе за то, что я трахалась у нее под ухом!

«Представляю другого мужчину, когда занимаюсь сексом с мужем. Это нормально?»

Это абсолютно нормально! Единственное, что я хочу Вам порекомендовать – не увлекаться этим. Да, оргазмы будут более сочные, когда ты каждый раз представляешь что-то новенькое. Но чем это плохо? Происходит некая диссоциация, некоторое разотождествление непосредственно со своим партнером. Вы куда-то улетели, что-то проделали там, в другой жизни, а в этой жизни все немного запущено. Фантазии фантазиями, однако все же периодически просыпайтесь: «Стоп, что сейчас происходит, что он мне там лижет? Куда поставил он мне пальчик? Какие сосочки покусывает?» Периодически подключайтесь к телу и чувствуйте, что происходит здесь и теперь. В противном случае получается нечто схожее с порнографией: переключился на свои фантазии, улетел куда-то, а что происходит в собственных отношениях, уже упустил. Поэтому здесь важно чувствовать баланс. Не перебарщивайте с этим, пожалуйста!

«Хочу сосать члены и лизать яйца, но кажется, что если встречу с этим в реальности, то меня стошнит. Так ли это?»

В наших фантазиях срабатывает определенная фильтрация. Мы не можем чувствовать запахи, потрогать, мы воспроизводим это в своих фантазиях избирательно, а не чувствуем всецело. Никто до нас не дотрагивается, не представляет никакой угрозы. В реальности все окажется намного прозаичнее: кто-то наступит Вам ногу, кто-то отдавит грудь, а у кого-то будет кислая тухлая эякуляция. Вы увидите все то, чего не представляли в своих фантазиях.

«Во время мастурбации постоянно преследуют мысли о бывшем с его новой девушкой. Почему такое происходит?»

Ревность разгоняет в нас страсть, разгоняет сексуальное желание вместе с обидой, болью и злостью. Далеко не каждый человек способен это разглядеть! Порой пары начинают провоцировать друг друга на измены и флирт, чтобы жарче разжечь костер страсти между ними. Крики, драка, ссоры, страстный секс, примирение: некоторое время они живут счастливо, а потом становится пресно и невкусно. Тогда они снова начинают бессознательно стимулировать друг друга к ревности.

Так происходит не только у вас! В той или иной степени, это живет в каждом человеке. Чтобы достичь большего оргазма во время секса, представляйте себе эту сцену целенаправленно.

«Парень сначала снимает видео своей дочки, а потом дробит на них. Как это понимать?»

Сейчас всем подряд взламывают телефоны и достают видео, где люди трахаются и дробят. У Вас тоже могут это вскрыть, если Вы – публичный человек или собираетесь им стать. Поэтому не стоит себя снимать, разве только на стационарную камеру.

Но абсолютно точно мастурбация возбуждает. Просто попробуйте это сделать, и тогда Вы поймете своего молодого человека, почему он

дрочит на себя. Это будоражит абсолютно всех! Особенно, если у человека красивое тело.

«Муж дрочит на транс. Как быть?»

Он, наверное, говорит себе, что транс – это еще ничего, это не пидор, это почти как женщина. Трансов любят мальчики, которые боятся, что их назовут пидорами. Если Вы любите своего мужа, подрочите на транс вместе с ним. Скажите ему: «Давай, посмотрим, что у них красиво, что некрасиво, что тебе нравится, что тебе не нравится». Только без фанатизма! Возможно, со временем он наестся. Однако есть вероятность, что от транс он перейдет к мужикам. Надо быть очень осторожным с фантазиями. Когда приглашаешь раздвинуть границы, его может понести. Тут есть тонкая грань, которую нужно чувствовать.

«Постоянное желание изменять мужчине. Что делать и нормально ли это?»

Дикое количество замужних женщин пишут, что им очень хочется секса на стороне. Это нормально, особенно если партнер липучий или скучный. Если партнер ускользающий, то изменять не хочется. Когда партнер ускользает – за ним хочется бежать, возвратить, любить его всем сердцем. Он сразу становится таким ценным, таким дефицитным, таким нужным!

В обычной семейной жизни желание изменять – это нормально. Всем становится скучно сосать и лизать одни и те же писи. Для того, чтобы не разрушаться в браке, лучше всего это сублимировать. Если чувствуете, что Вы страстная натура, которая любит без конца сводиться-разводиться, то самое простое – это **сублимировать свою сексуальную энергию в творчество**. К примеру, я не иду налево, потому что это разрушит меня и мои отношения – я устраиваю звездную жизнь на YouTube-канале. Я так самоутверждаюсь! Поклонники пишут мне, присылают поцелуйчики, рисуют картины, сочиняют стихи. Я красуюсь перед ними, сублимируя свою потребность в разнообразии сексуальной жизни, потому что по-другому не очень понимаю, как это делать.

Если Вы можете – встраивайте, интегрируйте измены в супружескую жизнь. К примеру, у Вас есть женатый коллега, с которым нет перспективных отношений, но он хорош для секса. Пусть он будет! Такие браки держатся по 20-30 лет, и это никоим образом не рушит ваши личные отношения.

«После секса теряю интерес к парням, чувствую пустоту и отвращение. Как быть?»

Я рекомендую Вам прописать на листочке ответы на вопросы: «А что, если я не утрачу интерес? Если я влюблюсь и у нас все получится?». У фразы «я теряю интерес» есть большое количество самых разных страхов: «Я боюсь быть брошенной», «Я боюсь, что он испытает ко мне подобного рода отвращение, отвергнет меня, скажет: «Фу-у-у, как от нее невкусно пахнет! Зачем я позвонил ей?». Но я могу его опередить, мгновенно в нем разочаруюсь, до тошноты. Я первая отвергну тебя! Ты не успеешь мне сказать, что я помоечная баба. Или страх того, что все сложится как в моей семье: маму без конца били, были попойки.

Дам еще одну хорошую рекомендацию: попрощайтесь с перспективой. Наслаждайтесь сексом здесь и сейчас! Не нужно думать, что этот мужчина станет Вашим мужем – тогда все будет гораздо проще.

«Почему девушка сбегает после секса с парнем?»

Это интересный эффект Саманты из сериала «Секс в большом городе». Помните, как она со всеми трахалась и потом сбегала? Она призывала мужчин к очень простым примитивным отношениям, в то время как они хотели романтики.

«Мальчик становится противным после секса» – это интересная реакция. «Я брошу тебя быстрее, чем ты меня! Я первая тебя не захочу, я первая тебя не люблю. Это ты мне не нужен!» Здесь прослеживается стойкое, искреннее желание женщины вышвырнуть мужчину, использовав его. Это делается для того, чтобы не дай Бог не случилось обратное, чтобы он не сказал, что я противна после секса, чтобы не травмировать себя. А такое бывает очень часто, особенно после

быстрого, стремительного секса. В этом случае заинтересованность и привязанность мужчины падает.

«Как справляться с огромным физическим влечением к парню?»

Если Вы только познакомились, то нужно дрочить. И мальчикам, и девочкам перед встречей я рекомендую помастурбировать. Если Вы хотите продолжения только начавшихся отношений, секс на первых порах нежелателен.

Если же Вы просто хотите сожрать человека, и он Вам не нужен, то можно не дрочить перед свиданием. Можно устроить секс по полной программе! Хотя мои нимфоманки не раз признавались, что после секса мужички бегали за ними как ненормальные. Но если за день она поимела десятки мужчин, то чисто статистически за год накопится большое количество мужчин, часть из которых будет за ней бегать.

«Я хочу сосать ему член, а он не хочет этого. Что делать?»

Причин может быть несколько:

1. Ему не нравится, как Вы сосете член, а признаться в этом он не может. Ему вообще сложно общаться на тему секса: он не может сказать, что Вы покусываете зубами его член или слишком сильно давите, слишком быстро или слишком медленно.
2. В его голове могут быть предрассудки: женщина, сосущая член, не может быть его невестой, матерью его детей, женой. Он обожествляет свою женщину. А сосание члена – удел проституток, шлюх, падших женщин.
3. Он стесняется, ему неловко.
4. Он боится своего полового члена. Мужчине страшно, что вблизи Вы разглядите его и увидите, что член маленький, невкусно пахнет, торчит направо, а яички закатываются назад. Вдруг Вам это не понравится?

Чтобы выяснить причину, нужно спокойно разговаривать с ним о сексе.

«Почему мужчины фотографируют свои писюны и присылают их мне?»

Мужчинам искренне кажется, что их писечка безумно привлекательна. Член – это то, чем можно гордиться! Вы как будто бы оцените: «Ничего себе! Какой у тебя большой и красивый член! А покажи еще, сфоткай в другом ракурсе». Так что берите себе на вооружение нахваливать агрегат Вашего мужчины.

«Почему хочется засунуть парню что-нибудь в попу, а он не хочет?»

Да, некоторые мальчики отрицают, хотя это им дико нравится. Им кажется, что дело тут пахнет пидорасней. Но на самом деле они просто обожают массаж простаты!

По Фрейдовской концепции у женщин есть зависть к пенису, есть потребность во власти, потребность быть выше, поиметь этого мужика и доминировать над самцом. Или женщина просто хочет доставить ему удовольствие. Поэтому кто, если не Вы, засунет ему пальчик в попу?

«Мужчина после strapon – кто он?»

Многие мужчины думают, что после strapon они станут менее brutальными, потеряют мужественность, будут слащавыми. Как будто они стремительно превратятся в гея, привыкнут к трубке в попе, как в анекдоте про Ватсона, и утратят всякое уважение со стороны женщины.

И действительно, некоторых мужчин strapon может сделать слабыми, потому что внутри у них накоплено дикое количество страхов и убеждений. Они-то и срабатывают. Если у человека нет никаких ограничений, то и проблем не будет. Важно то, что он сам думает по этому поводу.

«Хочу трахнуть мужа в попку straponом. И самое страшное, что он не против».

Слово «страшное» меня смущает. То есть Вас пугает то, что Вы хотите трахнуть его в попку и он не против? Или Вас беспокоит, что все это может Вас бросит и уйдет к мальчику-гею?

Все, что касается straponов, приглашения третьих лиц к сексу, игр в постели и разговоров на свободные темы, нужно делать очень-очень осторожно. А не то получится так, что муж привыкнет к этому straponу и захочет большего. Муж одной моей пациентки, министр, любил приводить домой массажиста. Все начиналось со straponа, потом он пригласил массажиста, который пальчиками массажировал ему анус. Потом этот массажист заменил мою клиентку и теперь находится в интимно-любовных отношениях с этим министром! Вообще многие мужчины любят массаж простаты, ходят к массажисту и твердят, что это просто для здоровья. На самом деле они просто в восторге от такого массажа.

Чтобы такого не происходило, **с играми нужно быть осторожнее. Это должно быть даже не десертом, а только ягодкой на торте – нечто эпизодическое, эксклюзивное, праздничное.** То же самое с любыми другими играми.

В противном случае границы размываются. Это переходит в норму – в вашу жизнь приходят наркотики, беспорядочная половая жизнь, свингер-вечеринки. Вы со своим партнером просто рухнете на днище. Знаю много таких примеров.

«Разонравилось целоваться в губы с языком. Почему?»

Вам разонравилось целоваться в губы с языком как? Как в сериале «Секс в большом городе»? В сериале главные героини очень страстно целуются с новыми мужчинами. Смотрю этот фильм и думаю: боже мой, каждый день эти нескончаемые мужики и всякие посторонние рты! Я не брезгливая, но поцелуи для меня – это про любовь. Ты не можешь каждый день целовать разных людей! Это должен быть один человек, к которому ты испытываешь яркие страстные эмоции. Ты влюблена в него

до такой степени, что готова целиком и полностью его сожрать! Вот тогда да, тогда его можно целовать.

Кстати, для сравнения – лизать, сосать друг другу писи даже безопаснее. Половые органы всегда чище, чем рот. Поэтому целоваться надо с тем, кого ты любишь и кому доверяешь.

«Как предотвратить пердеж из вагины во время секса?»

Если во время секса Вы расслабляете вагину, то образуется пространство для проникновения воздуха. Вам это не нужно, особенно с новым партнером. Не хочется казусов в постели!

Как это предотвратить? Очень просто!

1. Если Вы будете держать вагину в тонусе, то воздух туда не попадет и ничего не будет хлюпать. К тому же Вы получите влагалищный оргазм, потому что член партнера будет стимулировать точку G. Вообще, «держат» влагалище полезно: член партнера покажется больше и будет работать в полную силу. Для тренировки влагалищных мышц существует специальное яйцо. Его нужно всасывать влагалищем и выплевывать. Тогда никаких звуков не будет.
2. Не должно быть такого, что партнер вытащил член и вставил, вытащил член и вставил. В противном случае в вагину попадает слишком много воздуха. Понаблюдайте, в каких позах это чаще всего происходит – обычно в позе «раком». В этой позе Вы более расслаблены, и когда меняете позу и ложитесь на спину, выходит весь воздух.
3. Даже если воздух уже попал в вагину, Вы не должны расслаблять ее. Держите вагину в тонусе, и весь воздух постепенно выйдет без шума.

«В своих сексуальных фантазиях я наблюдаю, как мой парень-анальник занимается сексом со взрослой женщиной. Почему такое происходит?»

У девочек есть потребность в плохих мальчиках, поэтому Вам очень хочется испытать это ощущение. Вы начинаете представлять эти сцены, чтобы хоть как-то взбудоражиться. Ведь анальника желать довольно трудно: он Вам не изменяет, не переписывается с другими девочками, все время находится в зоне доступа. Это скучно, тухло и неинтересно, пусть и мальчик он хороший и перспективный. А вот почему Вы представляете его именно со взрослой женщиной, сказать сложнее. Вероятно, это какая-то связь с материнскими субстанциями.

«Мужчина желает, чтобы партнерша, сидя на унитазах, сосала ему член и одновременно какала. Для нее это будет двойным удовольствием. Что Вы об этом скажете?»

Какая прелесть! Как только представляю это зрелище, думаю: «Боже мой, как скучно я живу! Оказывается, так тоже можно!» Можно объяснить это так: она какает, представляя проникновение его члена в анус, и это доставляет ей удовольствие.

«Меня очень возбуждают мужчины в рясе. Почему?»

Это как запретный плод. Он очень сладок такой неприступный. Никто его не смог совратить, а я смогу. Такое бывает! Помните, как в сериале «Секс в большом городе» Саманту тоже будоражили монахи?

«Расскажите, что Вы думаете о сексуальном воздержании».

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, достаточно заглянуть в мужской и женский монастырь. Что мы там увидим? Одну сплошную перверсию! Когда здоровое сексуальное желание на протяжении длительного времени подавляется, оно имеет тенденцию выходить наружу в искаженном, извращенном виде. Я уже рассказывала Вам про библейские писания, где описаны кошмарные, жуткие фантазии. Почему? У людей на протяжении длительного времени был

спермотоксикоз. И у женщин, и у мужчин длительное воздержание может вызвать застойные явления и спровоцировать любые воспалительные процессы. В общем, ничего хорошего в длительном сексуальном воздержании нет!

«Возрастает ли интерес к сексу после просмотра порнографии? Как это повлияет на отношения?»

Порнография настолько развращает, что ты перестаешь ценить простые радости. Когда в твоей голове постоянно всплывают порносцены, ты перестаешь фокусироваться на партнере. Вы растождествляетесь с ним и улетаете куда-то в свои мысли. Происходит расщепление, мешающее наслаждаться партнером: ощущать внутри ЕГО член, чувствовать ЕГО запах, смотреть в ЕГО глаза, целовать ЕГО губы. Порнография может отдалять вас друг от друга – он дробит на свое, Вы – на что-то свое.

Ваша задача – синхронизироваться в сексе и слиться в едином экстазе, получая удовольствие друг от друга!

«Во время секса ничего не чувствую. Можно ли с этим что-то сделать?»

Нужно разграничить:

- а) Вы ничего не чувствуете именно с этим партнером?
- б) Или Вы ничего не чувствуете со всеми партнерами?

Если Вы в принципе ничего не чувствуете, то это может быть связано с гормональными проблемами. Возможно, Вы принимаете какой-либо гормональный препарат или антидепрессанты, который приглушает либидо. Это может быть последствием депрессии, когда все становится безвкусным: еда, музыка, запахи, секс. Важно изучать природу этого явления: она может быть самой разной.

«Почему муж постоянно трогает свой член? Что это значит?»

Все мужчины трогают свой член.

На то есть несколько причин:

1) В Египте и в Турции мужички постоянно дергают свой член, когда девушка проходит мимо. Это может быть из-за длительного отсутствия секса. В этих странах добрый секс запрещен, а калым дорогой, поэтому многие мужчины продолжают оставаться без секса, вынуждены удовлетворять себя самостоятельно.

2) Если ранее он не трогал член, а сейчас вдруг начал, возможно, он где-то что-то подцепил. Это могут быть различные урологические заболевания, мандовошки, выделения, трихомоноз, гонорея.

3) Вредная привычка, которая прицепилась еще с детства. Когда он был маленьким, накручивал пистку на палец и дергал ее, пока смотрел мультики. Ну нравилось ему так! И теперь во взрослой жизни, когда он себя не контролирует, неосознанно кладет ручку на член. Многие так делают, когда смотрят телевизор, как Сергей Юрьевич из «Наша Russia».

«Как собраться с силами и проглотить сперму мужа?»

Мужчинам это дико нравится! Во-первых, он насмотрелся порнографии и хочет повторить все то же самое и с Вами, а во-вторых, у него возникает ощущение, что Вы принимаете его целиком и полностью.

Если Вам это неприятно, то не нужно этого делать. Сообщите об этом мужу – какое-то время пообижается и перестанет. Не может же он постоянно обижаться! А еще лучше, если Вы предложите какую-то альтернативу.

Жаль, что у женщин не выделяется ничего такого, похожего на сперму. Можно было бы сделать сатисфакцию!

«Как уговорить девушку проглотить сперму? Только от этого она и отказывается».

Мужчины очень часто задают такой вопрос. Я в шоке! Какое может быть садистическое удовольствие оттого, что человеку жутко неприятно?! Ты сам сможешь проглотить свою сперму? Давай твою сперму положим на столовую ложечку и дадим тебе проглотить. Насколько приятно тебе будет проглотить это желе? Или желе от какого-то другого мужчины? Как может быть Вам приятно от понимания того, что другому неприятно? Не перестаю удивляться мужской психологии! Для многих девушек съесть сперму – это как съесть кусок дерьма. А есть девушки, которые глотают сперму у всех мужиков. Глотание спермы – никак не индикатор любви к мужчине. Это прежде всего говорит о пороге ее безразличности.

«Когда муж делает мне кунни, я ржу как лошадь. Он на это обижается. Как быть?»

Здесь может быть несколько вариантов. Возможно, эта сцена кажется Вам настолько нелепой и неловкой, что Вы начинаете хохотать. А может быть, Вам страшно продемонстрировать свои эмоции, страшно ему отдаться. Ведь оргазм – это потеря контроля. Когда Вы будете испытывать оргазм, муж может захватить Вас! «Моя душа всецело в нем растворится, и я перестану принадлежать себе!» – вот такие страхи могут быть. Задайте себе вопросы: «Что лежит в основе моего смеха? От чего я на самом деле бегу? Какие страхи стоят за этим?»

«Как приучить кавказского мужчину к куннилингусу?»

Почему кавказские мужчины не любят делать куннилингус? Объясняю: дело в том, что у них очень сильно распространена семейственность, а соответственно, и сплетни. Пока они лепят на кухне учпочмаки, успевают перемыть кости и золовке, и свекрови, и снохе. И Ваш мужчина боится, что Вы вытряхните нижнее белье и всем про него расскажете: «А Мухаммед мне письку лижет!» Он боится, что станет оголенным, перестанет быть мужиком и почувствует себя уязвимым в этой ситуации. Он хочет полизать Вам письку, но боится своего плотного как кольцо

социального окружения. Поэтому он должен четко понимать, что Вам можно доверять.

«Мужа заводит флирт с мужчиной или мысли о сексе втроем. Почему?»

Нас всех заводит, когда мы ревнуем вторую половину: так мы одновременно испытываем и ревность, и злость, и сексуальное возбуждение. Кто-то в себе больше слышит злость и ревность, а кто-то сексуальное возбуждение. Однако здесь стоит быть осторожным. Муж может легко сползти до куколда: переписываться с мужиками от Вашего имени, рассылать им Ваши фотографии, пытаться отправить Вас на свидание, чтобы Вы принесли горячую сперму в вагине, и он ее высасывал.

«Мы уже 17 лет в браке. Пропало сексуальное влечение, не хочется секса. Что делать?»

1. Важно исключить **соматическую составляющую**, потому что нежелание секса может быть напрямую связано с изменениями в гормональной сфере. Ваш врач-гинеколог даст направление на сдачу анализов на гормоны. Это может быть связано с применением **противозачаточных таблеток** или **разрастанием опухолей** – такое тоже случается.
2. Если отсутствие влечения не связано с вышесказанным, тогда Вам прямиком на психотерапию. Вероятно, Ваше тело, Ваша вагина находятся в **депрессии**. Кстати, в гештальте-терапии можно «отсадить» свою вагину на соседний стульчик и поговорить с ней, задав вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Почему ты не хочешь пообщаться с Володиной писей? Чем тебя Володина пися не устраивает? Может быть, она невкусная или вялая? А может, Володя тебя чем-то обидел?».

«Вообще не хочу секса. Проблема в голове?»

Это может быть связано со здоровьем. Возможно, страдает гормональный фон. Когда девочки применяют гормональную контрацепцию, у них очень сильно снижается либидо. А снижение либидо очень часто коррелирует с депрессией. Когда человек погружается в печаль, автоматически начинает снижаться либидо, и женщина гаснет.

Задайте себе вопрос: «В чем причина того, что у меня нет сексуального желания?» От Вашего ответа и будем отталкиваться.

«Нормально ли, что меня возбуждает мурлыканье кота?»

Нормально, это сексуальный звук. Есть мужчины, фантазирующие о том, что девушки не просто так заводят кошек. На самом деле они мажут клитор валерьянкой, а кошечка лижет им писульку. И девочка получает оргазмы. Но я разочарую этих мужчин: ничего подобного девушка не испытает, потому что у кошки довольно шершавый язык. А вот если будет лизать собака, как в сериале «Orange Is the New Black», это возбуждает. Но это уже пахнет зоофилией!

«Почему мужчина любит заниматься сексом только в позе «раком?»

Есть несколько причин:

- может быть, он корчит рожицу, закатывает глаза, лижет себе губы;
- он представляет на Вашем месте другую женщину или женщину, когда не видит Вашего лица;
- он чувствует себя свободнее, зная, что Вы его не видите, и в большей степени может расслабиться;
- ему нравится Ваш вид сзади: длинные волосы, спина и попа;
- он видит себя в зеркале, и это его будоражит.

«Недавно парень спросил меня: «Как ты смотришь на то, чтобы я отлизал другой?» Как быть?»

Скорее всего, он хочет вызвать в Вас эмоции, хочет посмотреть на Вашу реакцию, спровоцировать, разозлить, чтобы Вы были более эмоциональной. Он играет Вашими чувствами, а значит, в ваших отношениях чувства притупились.

Все зависит от предыстории:

- Если вы живете вместе 20 лет, это одна история. В длительных отношениях это совершенно нормально! Пара развлекает себя, чтобы поддерживать сексуальный интерес.
- Если вы только познакомились, и он так себя ведет, то это совершенно другая история. Ничего хорошего в этом нет. Перевоспитать это трудно. Как говорится, то ли еще будет! Конечно, это может остаться в его фантазиях, но то и дело будет вылезать наружу. Скорее всего, Вам придется с ним попрощаться.

«Хочу секса, но кругом одни уроды!»

Сразу вспоминается выражение: «Нет некрасивых женщин, есть мало водки». Попробуйте выпить коктейльчик, и все сразу станут красивыми!

«Молодой парень не хочет секса. Говорит, что устает на работе, а я виню себя. Что делать?»

Он пиздит. У него появилась другая бабенка, поэтому он Вас не хочет. Не надо вестись на его слова! Молодой мальчик не может устать на работе. Если бы Вашему мужчине было 40 лет с хвостиком, я бы ответила: «О-о-о, ну точно устал!» А в Вашем случае, если Вы не увидели предпосылки импотенции или какой-то болезни, то его «усталость» – это повод призадуматься. Возможно, он присунул какой-то девочке, подхватил трихомоноз и сейчас лечится, а Вам по ушам ездит, что устал.

«Девушка узнала, что ее муж изменил с подругой, но осталась с ним. После этого у них был тройничок. Как быть дальше?»

Для чего девушка соглашается на секс втроем? Она желает снять ревность, убрать аспект обмана и неизвестности. Ей кажется, что другая девочка в постели богиня: и в попу дает, и простату массирует, а она какая-то негодная бабешка. Однако при тройничке девушка видит, что у конкурентки и живот жирный, и попа обвисшая: «Все не так красиво и сладостно, как мне казалось в моей ревнивой голове!» И девушка может чуть-чуть остыть, сделав из соперницы друга. Даже если у Вас не получается подружиться с конкуренткой, это возможность усвоить, пережить, переварить и отпустить отношения как нечто отжившее. После этого может быть значительно легче. Познакомиться с соперницей – это один из возможных вариантов как пережить измену.

А возможно, ты была любовницей женатого мужчины, и теперь, увидев, как они живут с твоей соперницей, как занимаются сексом, как отводят детей в сад и ездят на дачу, ты немного остываешь. Ты начинаешь больше понимать свою соперницу, сопереживать ей! Этот мужик со своими детьми уже становится тебе не нужен. Ты жалеешь, что как последняя тварь залезла в их отношения, и азарт сменяется неподдельным охлаждением. То же самое происходит после секса втроем: «Этот мужчина не мой! Я слишком много себе нафантазировала. Пусть идет себе с Богом и живет с ней».

«Моя подруга при мне подрочила своему парню под одеялом. Не могу об этом не думать! Как быть?»

Что происходит с Вами, когда Вы думаете об этом случае? Вам противно? Если противно, то от чего именно противно? Вы разочаровались в подруге? **Попытайтесь раскрутить цепочку событий до максимального абсурда, отвечая на все вопросы и открывая двери до конца.** Может, эта ситуация напомнила прошлый опыт? Может, мама так же делала? Или Вы возбудились и стали завидовать подруге? Может быть, Вы любите ее парня? Может быть, Вы хотели к ним присоединиться и подрочить вместе? Вы разочаровались в подруге, так как она была ангелом? А может, Вы ревную подругу? Испытываете к ней сексуальное влечение и всячески подавляете его в себе?

«Часто снится, что у меня есть член, и я трахаю и мужчин, и девушек. Почему?»

С точки зрения психоанализа, этот сон отражает зависть женщин к мужскому члену, жажда власти, контроль над ситуацией, желание быть могущественнее, сильнее, подчинить себе всех. Можно интерпретировать так. Но я бы все же применила подход Юнга к разгадкам сна: что этот символ означает именно для Вас? Сновидец сам знает, про что был сон. Задайте себе вопросы: «Что это для меня означает? Какая я, когда у меня есть член? А в реальной жизни хотелось бы мне это попробовать? Что это мне будет давать?».

«Не могу получить оргазм. Что делать?»

У меня есть отдельное видео про аноргазмию, про то, как тяжело женщинам получить сексуальную разрядку. Самое главное, что нужно сделать – это перестать гнаться за конечной точкой. Не ждите оргазм, когда Вы мастурбируете или занимаетесь сексом с партнером – переключите свое внимание на процесс! Пусть весь кайф идет от процесса. Ожидание экстаза может уводить Вас из правильного потока. Представьте, как будучи серфером, Вы подхватываете волну, едете и вдруг вспоминаете, что можете упасть. И конечно же, падаете! С оргазмом то же самое – чтобы не спрыгнуть с волны, нужно просто наслаждаться процессом здесь и теперь, любить волну, которая Вас туда тащит.

«Как дрочить незаметно для окружающих?»

Очень хочется подрочить, когда ты лежишь в джакузи. Тебе кажется, что никто не заметит, если отвернешься истроишься к дырочке, откуда льется вода. Но во всех подобных заведениях повсюду висят камеры, и охранник по выражению Вашего лица прекрасно видит, что с Вами происходит. Хотя очень хочется пристроиться писенькой к струйке. Я тоже так делаю, но понимаю, что не могу задержаться у этой струйки. Через некоторое время нужно отлепиться оттуда, иначе, когда сузиться сознание, возникнет стойкое ощущение, что тебя вообще никто не

замечает. В момент сексуального возбуждения сознание сужается, и тебе кажется, что тебя никто не видит.

Самый простой способ подрочить – это втягивать мышцы влагалища и расслаблять их, а потом прикрыть глазки, тихонечко испытать оргазм и успокоиться. Но если приспичило, а оргазма таким способом достичь не получается, то можете выйти из аудитории, дойти до туалета и уже там удовлетвориться.

«Человек стал антисексуалом. Что могло быть причиной?»

Причин могло быть несколько:

1. Могут быть какие-то нарушения и гормональные сбои. Нужно проверять себя, спросив об этом у своего гинеколога, если Вы женщина, у уролога – если Вы мужчина. Что могло этому предшествовать?
2. Если со здоровьем все в порядке, то, скорее всего, Вы столкнулись с какими-то страхами и обидами: «Я закрою свое тело. Я закрою свою писю, попу. Я закрою свое сердце. Не дай Бог кто-то вонзит мне нож в спину и вытопчет мое тело своими грязными ногами!» Но в основе всего будут лежать непроработанные страхи и конфликты.

«Мне очень скучно с девушкой. Нравится только секс, а говорить не о чем. Наши отношения обречены?»

Это распространенная история. Возможно, она тревожится. Бывает так, что человек очень сильно влюблен, и Вы ему очень сильно нравитесь, поэтому она ведет себя как дурочка: мелет всякую ерунду, пытается развеселить Вас или же наоборот, решает молчать, чтобы Вы не подумали о ней ничего плохого. Избыточное напряжение от желания Вам понравиться может делать из нее глупышку.

Если же это происходит на протяжении длительного времени, когда девушка уже успокоилась и расслабилась – она просто набитая дура. В этом случае отношения обречены. Секс – не самое главное в

отношениях, а вот общие темы для беседы, общие интересы – это очень важно. Если Вам не о чем поговорить с партнером, сексуальный интерес тоже очень быстро угаснет. Очень часто пара быстро рождает ребенка, чтобы заполнить пустоту, но это, как правило, тоже не помогает.

«Как вести себя с парнем, с которым был неудачный секс?»

Если у Вас есть какие-то надежды на отношения с этим парнем (он интеллектуальный, у него прекрасные внешние данные, вы говорите на одном языке, у вас много общего, он перспективный), нужно сделать вид, что ничего не произошло. Сейчас для него непростой период, когда он в Ваших глазах пытается увидеть оценку. Он и сам прекрасно знает, что он выглядел не лучшим образом.

Ваша задача в такой ситуации – быть мудрой и демонстрировать поведение, как будто ничего не произошло. Может, он переволновался, выпил лишнего, или у него было длительное сексуальное воздержание. Нужно отнестись с пониманием и дать ему второй, третий шанс. Первый секс может быть несуразным: у него во рту все пересыхает, ладошки потеют, из туалета не выходит, дрожит. Со временем это проходит.

«Три года проработала в дрочке, теперь ненавижу члены и воспринимаю секс как насилие. Что с этим делать?»

Вы имеете ввиду массажные салоны с «особыми» услугами? Если да, то нужно найти мужчину или женщину из категории сексуально спокойных. Для них если есть секс – хорошо, нет секса – еще лучше. Вы можете попросить не форсировать события, сказав, что сами проявите активность и сделать первые шаги, как только придет время.

«Какие могут быть последствия после игр с асфиксией? Имеется ввиду сексуальные игры с молодым человеком, когда мы можем друг друга подушить, надевать ошейники, затянуть галстуки».

После таких игр могут наступить самые ужасные последствия: некроз ткани головного мозга, поражения различных отделов мозга,

тромбоэмболия, инсульт и далее по списку. Не исключен и летальный исход! Так что лучше заменить игры с асфиксией на более безопасные занятия.

«Парень хочет секса каждый день. Когда отталкиваешь – обижается. Как быть?»

Это колоссальная проблема. У двадцатилетней девушки может не быть сильной потребности в сексе: эта потребность просыпается после 30, а может, даже ближе к 40 годам. А у мужчин наоборот – в 20 лет очень сильная потребность в сексе, в 30 меньше, а в 40 писулочка уже совсем подсыхает.

У женщины после 30 разгоняется либидо и сексуальные потребности, поэтому очень здорово получается союз 20-летнего мальчика с 40-летней женщиной. Хорошо, когда такие браки существуют, хотя бы лет на 10, потому что они трахаются как кролики. В этом совпадает их потребность.

«Почему я испытываю боль и гнев, когда узнаю, что молодой человек дробил? Как избавиться от этого чувства?»

Как правило, девушки испытывают и боль, и гнев, и ревность к сисястым блондинкам в порно. Они пытаются узнать, что же там было.

1. Стоит об этом поговорить с молодым человеком. Предложить ему посмотреть порно вместе, узнав его предпочтения.
2. Попробуйте заняться тем же самым: муж дробит, и Вы дробите отдельно. Если Вы купите правильные игрушки, будете смотреть определенные фильмы, удовлетворять себя горячей струйкой в биде, то получите удовольствие круче, чем секс. В какой-то момент он узнает, что Вы занимаетесь мастурбацией в его отсутствии, и именно тогда начнет заботиться о том, что происходит. Тогда вы объедините свои фантазии, встроите друг друга в свою сексуальную жизнь – Вы зайдете в его мастурбацию, а он – в Вашу. Например, Вы сидите в биде и занимаетесь самоудовлетворением,

а в этот момент Ваш супруг строит напротив и мастурбирует на Вас. Далее он занимается с Вами оральным сексом, пока Вы мастурбируете в биде.

«Мой муж ублажает себя в ванной под видео девушек без ног или с одной ногой. Что это?»

Я в Инстаграме подписана на одну девушку с одной ногой. Она такая красотка! Она меняет ногу на золотую, серебряную и поддерживает людей с ограниченными возможностями, участвует в показах мод. Девушка без ноги может выглядеть самым разным образом.

Почему Ваш муж дрожит? Потому что он перверт. У меня есть отдельное видео про данный вид перверсии. Да, Ваш муж – извращенец. Но у него же есть и хорошие стороны, иначе бы Вы с ним не жили. Эту девиацию можно с ним обсудить. Вы как жена можете поинтересоваться, что именно его возбуждает и стать более сопричастной к этой теме. Потихонечку можно встроить в вашу супружескую жизнь, к примеру, поиграть в девушку без ноги.

«По пьяни переспали с другом и перестали общаться. Как вернуть дружбу?»

Нужно поговорить с ним. Вы – девушка, он – мужчина. В перспективе у вас могут начаться романтические отношения. Можете сказать ему: «Вася, перестань! У нас был классный секс. Секс по дружбе – это очень классно и здорово. Можем повторить еще!», тем самым снимая избыточное напряжение между вами.

«Почему во время мастурбации я постоянно представляю себе минет?»

Очень просто. Дело в том, что зона половых органов – это закрытая зона. Если этот орган вдруг открыт и прыгает вокруг носа, то возникает ощущение внутреннего возбуждения. На эту тему я часто задумывалась: «Как нудисты, постоянно сталкивающиеся с открытыми членами,

возбуждаются в нужный момент? Ведь это гораздо сложнее». Раньше мужчины возбуждались даже от увиденной голой женской пятки. В советское время, когда показывали голую сисечку «Интердевочки», весь зал замирал в сексуальном возбуждении. Сегодня на сисечку мало кто возбуждается. Мы раздвигаем границы, наши аппетиты растут. Половые органы – то единственное, что еще не замылило нам глаз.

Если Вы хотите испытывать еще большее возбуждение, предлагаю открывать во время мастурбации рот, представляя, что в этот рот Вам эякулирует мужчина. Если Вы вытащите язык и сделаете его длинным-длинным, то возбуждение будет нарастать втройне.

«Стесняюсь своих половых органов, из-за этого нет стопроцентной отдачи в сексе. Как быть?»

По всей видимости, есть представление о том, что половые органы должны выглядеть каким-то особым образом, например: «Малые половые губки не должны выходить за большие». Есть такое представление у некоторых девочек. А я скажу обратное: если малые половые губы выходят за большие, то этот тип женщин более открытый, более чувственный, как розочка, княгиня. Чем более торчит букет, тем более его обладательница эмоциональная, яркая,оргазмирующая женщина. А у девочек, у которых все спрятано вовнутрь, есть недоразвитость и детскость.

Как правило, обладательницы больших половых губ ненавидят их. Они не хотят, чтобы этот «шмат» висел между ног как половой член, и потому идут на пластические операции, хотя потом им больно писать целый год. В последствии они жалеют, что лишились очень чувствительной части себя. Мужской орган доставлял ей такое удовольствие, а она взяла и подстригла себе губки. Ощущений ставится меньше. Более того, у некоторых девочек появляется онемение, так как в этой зоне расположены нервные окончания. Они не чувствуют ярких эмоций.

Домашнее задание тем, кто недолюбливает свои половые органы: нарисуйте, пожалуйста, свой половой орган на холсте. Перед этим попробуйте сфотографировать свою вульву и изучить ее перед зеркалом. Возьмите краски и нарисуйте ее для того, чтобы принять свое чудо,

неиссякаемый источник удовольствия, а потом рисунок повесьте на самом видном месте. Поскольку это будет похоже на абстракцию, не все будут понимать, что нарисовано. Помните, как Шарлотта в фильме «Секс в большом городе» приходила к одному маэстро, и он рисовал ее половые органы? Он организовал выставку с рисунками женских вульв будто портретов. И каждая вульва каждой женщины была прекрасна...

«Год не было секса, и хочется перетрахать половину молодых людей. Как успокоиться?»

Не надо успокаиваться. Хотите перетрахать молодых людей – трахайте! Что Вас останавливает? Если секс нужен для здоровья, можно пригласить тренера – молодого, голодного мальчика. Можно позвать его на ужин, приготовив стейк с кровью, и он будет радостно Вас навещать. Либо можно приглашать массажиста. Но только стоит четко отдавать себе отчет в том, что это «массажер», «живой член», который навещает Вас для здоровья. Параллельно нужно думать о том, как устроить личную жизнь.

«Как начать первой приставать к своему мужчине?»

Запомните раз и навсегда: нельзя приставать к мужчинам! Не женское это дело – наступать первой. Мы должны создавать пространство и приглашать мужчину к действию, применяя разные хитрости. Начнете навязываться – и от Вашей активности у него повянет член. Если Ваш мужчина стесняется – нужно стесняться еще сильнее.

«Чем может удивить в постели мужчина, у которого было очень много женщин?»

Ничем. Более того, это не очень хороший показатель. Скорее всего, он бежит от одной женщины к другой, чтобы как-то самоутвердиться. Он старается везде «пометить» территорию и убегает только потому, что не хочется сталкиваться с неловкостью. Он сделал что-то не то, у него был секс на «троечку» с минусом: недостаточно удовлетворил, некрасиво

встал пенис, он мог быть недостаточно упругим и все в таком контексте. И теперь он очень сильно хочет сбежать от этой «троечки» в ту сферу, где об этом никто не знает.

Вероятность того, что партнер, у которого было не очень много женщин, и который состоял в стабильных длительных отношениях, знает женщин намного лучше, выше. Он умеет строить долговременные отношения, понимает, как устроена женщина, где находится точка G и где находится клитор. Он уже ее досконально изучил, в отличие от «попрыгайчика». Поэтому вероятность того, что Вы получите дикое удовольствие от мужчины, у которого было много женщин, равна нулю.

«Нет сексуальной тяги к молодому человеку. Он как дровосек – необучаем! С бывшим не могли оторваться друг от друга, а с сегодняшним дровосеком никак. Что делать?»

Вероятно, Ваш мужчина – колдоебистый, обрывистый «дровосек», который все делает не так: то на волосы локтем надавит, то на письку наступит, то коленкой пнет. Что с ним не так? Это особенности нервной деятельности. Он не понимает своего партнера и, вероятно, никогда не поймет. Не каждому дано быть танцором: кто-то может чувствовать внутреннюю синхронность и подстраиваться, а кто-то не может уловить свои внутренние биоритмы.

Как же быть? Вы укладываете колдоебистого «дровосека» в кровать и начинаете вести себя с ним так, как Вам хочется. Представьте, что перед Вами живой фаллос. Он же как-то эрегируется и увеличивается, правда? Вот он, Ваш тренажер! Можно приковать вашего дровосека наручниками, сделав из него «нижнего», принимающего мазохиста. Если он задвигался, приказами останавливаете его, пресекая любые телодвижения. **Если он не улавливает Ваши вибрации – сделайте из него раба!** Он должен делать только то, что Вы приказываете: «Достань свои два пальца. Вот так, двигай вправо-влево! Стоп! Замер! Язык мягче сделал, я сказала! Еще мягче! Быстро губоньки свои вспучил и поцеловал клитор! Язычком полизал большие срамные губы. Так, теперь малые срамные губы!» Вот такие технические данные. Не бойтесь его обидеть:

«дровосек» будет только рад! Он в курсе своей особенности, так пусть с этим смирится.

«Не могу простить себе первый секс – тройничок. Что делать?»

Это часто бывает, когда видишь нимфоманские сюжеты и вспоминаешь: «Боже мой! Что это было?!» К чему я Вас призываю? Помните о том, что жизнь очень-очень длинная, и события из прошлого имеют тенденцию переоцениваться переосмысляться. Через несколько лет этот сюжет покажется Вам милой шалостью! Со временем Вы с благодарностью посмотрите на свой опыт. Вы поймете: «Боже мой! Почему этих тройничков в моей жизни было очень мало? Ведь есть что вспомнить! А сейчас у меня скучная неинтересная жизнь, в которой ничего не происходит. Ладно, хорошо хоть повеселилась в свое время!» И чем старше Вы будете становиться, тем радостнее будете вспоминать свои юношеские похождения. В конце концов, будет что рассказать внукам!

«Как объяснить мужчине, что у него крошечный член и он ноль в постели, не обидев его?»

Он и сам прекрасно знает, что у него крошечный член и он ноль в постели. Он уже давно измерил свой член и в спокойном состоянии, и в эрегированной форме, сравнив его с чужими «экземплярами». Скорее всего, он очень переживает по этому поводу и пытается компенсировать свой маленький «недостаток», как Наполеон.

Чего Вы хотите добиться своими признаниями? Чтобы его и так маленький член не вставал? Если Вы хотите его растоптать, просто разойдитесь с ним. Какой смысл унижать человека? Если он Вам нужен из-за того, что он умный, красивый и богатый, то Вы просто приспособливаетесь к его корнишончику. Есть секс-шопы, где можно купить различные насадки, есть оральные ласки, есть очень много что, чем можно компенсировать маленький член. Поэтому Ваша задача в данном случае – взвесить его достоинства и этот маленький «недостаток».

«Все время прошу мужа выебать меня, хотя оба любим нежный секс. Почему так?»

Этого хотите не только Вы! Многие женщины втайне мечтают заняться сексом с мерзким, сумасшедшим, грубым мужланом. Я хочу заглянуть в первоисточник – в наши *инстинкты*, в то, что было раньше. Ведь между мужчиной и женщиной никогда не было романтики – у них был очень жесткий секс, как у зверей. Если Вы смотрите сериал «Викинги», то можете увидеть, как это происходил. Сколько дерутся любящая пара Лагерта и Рагнер! Постоянные махычи, сражения и драки! А как трахал женщин Роллон? Он хватал их за шкурку, укладывал на стол, заламывал руки одной рукой и ударял по ногам, делая подсечку, а потом страстно ими овладевал. Это настолько возбуждающий, звериный, самцовый, безудержный секс! Есть что-то особое в этом жутком животном сексе с грязным мужиком, с кровью, с соплями, слюнями и криками. Но, с другой стороны, сегодня, когда мы отстаиваем права женщин, это не лезет ни в какие рамки.

«До какого возраста женщина может заниматься сексом?»

До того времени, пока у нее получается заниматься сексом.

БДСМ

«Молодой человек склонен к БДСМ в сексе, а мне хочется заплакать в процессе, как ребенку. Почему?»

По какой-то причине Вы застряли в детском образе. Вы включаете жертву. Попробуйте поиграть в обратное! У страха есть обратная сторона – это садизм. Выверните своего маньяка, достаньте свою власть, смелость, гнев, злость, разгоните драйв и сами иницируйте БДСМ! Просто попробуйте поиграться в это, и вы почувствуете, как садист войдет в раж, а жертва рассосется.

Я предлагаю Вам развивать более эффективную стратегию. Всегда можно завалиться в жертву – это привычно, просто и понятно. Вы делаете это для того, чтобы молодой человек почувствовал себя виноватым. Прекратите эту игру!

«Нравится, когда парни унижаются передо мной. Со мной что-то не так?»

Несомненно, это БДСМ-история! У вас есть желание сатисфакции, мести, расправы. В какой-то момент где-то Вас унизили. Возможно, кто-то издевался над Вашей мамой и теперь Вам хочется унижить этот мужской род. Когда Вы лицезрите это унижение, вам становится легче: вы понимаете, что справедливость восторжествовала. Только так вы понимаете, что Вас любят, по-другому не понимаете.

«Мне уже 30 лет, а я до сих пор не могу забыть, как отчим насильно трахал маму. Помогите!»

Мама говорила вам о том, что ее трахали насильно или Вы сами об этом догадались? Сказать, что это было насилие и Ваша мама бедная, нельзя. Очень часто у взрослых людей бывает сексуальная игра агрессивного

характера. А Вы в детстве думали, что он ее избивает и делает с ней что-то плохое. Но то, что она кричала: «Нет, не надо, помогите!» не всегда означало просьбу о помощи. Она ведь жила с ним, значит, ее это устраивало! Мама каким-то образом участвовала в этом процессе, варилась в этом процессе, создавала этот процесс, взрастив в себе жертвенную часть. Поэтому в данном случае **я предлагаю пересмотреть Ваше детское видение ситуации.**

«Хочу быть изнасилованной. Опасно ли это?»

Очень хорошо, что Вы осознаете свои побуждения. Крайне редко люди это понимают! Жертвы насилия не осознавали свою потребность быть: они выбирали пойти вечером по темной дорожке, заходили в неблагополучные ночные клубы и ходили по темным подъездам. Жертва создавала ситуацию насилия, но совершенно этого не осознавала. Вспомните фильм «Необратимость», в котором героиня сама создала ситуацию, чтобы наказать своего мужа, показать ему: «Посмотри, что со мной произошло!»

Что же делать?

1. Я предлагаю Вам разобрать эту потребность подетально. Из чего состоит эта потребность? Что мне это напоминает? Как именно я хочу быть изнасилованной? Кто насильник? При каких обстоятельствах меня насилуют? Когда это было ранее? Что я получу от этого? Захочу ли я повторить это вновь? Задавайте себе вопросы как следователь. Если можно достать крупицу – нужно ее достать!
2. Как минимум, проиграйте эту ситуацию в БДСМ! Попробуйте реализовать эту игру вместе со своим партнером в безопасных условиях.

ЛГБТ

«Как признаться родителям, что я – гей?»

Во-первых, не всем родителям нужно признаваться, что Вы – гей. Есть такие родители, которым и не надо признаваться. Если мама надела розовые очки и гуляет под свои песни, ничего видеть не хочет, то и не надо. Она будто просит Вас: «Сынок, не говори! Я все знаю, но ты не говори!» Не надо так не надо. Есть родители, которым проще это сказать.

Есть очень хорошая штука – дистанция. Многие геи уезжают куда-то, в Америку, например, и уже там становятся самодостаточными. Им легче воспринимать родительскую критику. Родители начинают считаться с ними, и проще относиться к тому, что сын гей.

«Что бы Вы почувствовали, если узнали, что Ваш сын – гей?»

Сложно сказать, когда у тебя нет и не было никогда сына. Но мне стойко ощущается, что если он бы стал геем, я бы этого не пережила. Я принципе не смогла бы пережить никакие влюбленности своего сына. Леонардо ДиКаприо везде ходит со своей мамочкой по всем тусовкам. Он меняет моделей как перчатки, потому что его единственная любимая женщина – это мама. Сыну под 50 лет, а мама счастлива и довольна!

Я была бы такой же, как мама Леонардо ДиКаприо. Любые его привязанности для меня были бы мучительны, независимо к мальчикам или к девочкам. У меня нет такого, что я хочу женитьбы сына и рождения внуков – напротив, у меня совершенно эгоистическое, жуткое отношение к мужчинам, особенно к тем, кого я сама родила.

«Как избавиться от чувства вина за то, что отменил с ним секс?»

Вы же не просто так отменили с ним сексуальную встречу, правда? У Вас был некий мотив, и ваша задача – полноценно осознать его. Для того, чтобы понимать свои внутренние мотивы и побуждения, которые

протекают как глубокие реки и не всегда осознаются нами, нужно их проговорить, а еще лучше – написать. Проговорить нужно своему другу, своему психологу – так Вы оцените ситуацию со стороны и поймете, что, возможно, сделали правильный выбор. К примеру, вы поймете, что это был непростой мальчик, и его нужно было помурить. А может быть, Вы поймете, что оттягиваете встречу, потому что боитесь оценки с его стороны. В любом случае задайте себе вопросы: «Почему я отменил свидание? Что предшествовало этому? Что лежит в основе?»

«Я – пассив. Почему я хочу, чтобы мой парень поднимал на меня на руку?»

Пассивы, как правило, очень страшные мазохисты. Они обожают, когда над ними жестко доминируют, избивают, насилуют. Более того, часто можно наблюдать как пассивы провоцируют насилие над собой. Заранее зная о том, что его заявления вызовут общественный резонанс, начинают говорить совершенно жуткие вещи. Тем самым провоцирую жестокое обращение, жестокое насилие над собой. Мазохист и страдает, и наслаждается одновременно. Ранее это запресованный родителями ребенок. Тогда происходило что-то такое, что он привык к своей пассивной роли: не высказывать, замолчать, удержаться, быть продавленным. С этим обязательно нужно поработать.

«Как влюбить в себя гея?»

Очень легко в себя влюбить гея и переспать с ним. Даже у самого отъявленного гея будет эрекция на женщин. Дикий визг и гнев геев относительно темы секса с женщиной говорит о внутреннем конфликте. Если человек абсолютно свободен, он непременно допускает возможность секса с женщиной. Если оставить женщин и мужчин-геев на необитаемом острове, то у геев поднимется их мужская часть, и они начнут вести себя по-другому. Человеческая психика многогранна – в геях есть все, пускай они это и отрицают.

Абсолютно точно гея можно в себя влюбить. Кто-то любит возрастных женщин, кто-то – мужиковатых баб, а кто-то – утонченных девушек. Но

жить с геями сложно: у него постоянно будут то Володя, то Сережа, то Андрей.

«Подскажите секрет стабильных и долгих гомосексуальных отношений».

В гейских парах измены случаются постоянно. Им очень сложно удерживается преданность и верность, потому что они находятся в постоянном сексуальном возбуждении. Все очень сексуализированно: бесконечные дискотеки, гульбища, БДСМ, сексуальная распушенность, истерики, кокс.

Я предлагаю геям рассматривать отношения и с женщинами, потому что это более стабильные, надежные связи. Меньше вероятности, что Вы сторчитесь к старости. Натрахались до 40 лет и найдите себе женщину, пусть даже мужеподобную. Пусть она Вас выебет straponом и будет говорить мужским голосом. Если Вы все же хотите найти гея для стабильных отношений, то присмотритесь к анальникам, математикам. Они не очень коммуникабельны, зациклены на своем здоровье, ведут размеренный, выверенный, просчитанный образ жизни. Вам будет комфортно друг с другом. Хотя я не отрицаю, что они скучноваты, зато с ними не будет никаких измен и разочарований.

«Смотря Ваши видео, возбуждаюсь и хочу Вас трахнуть! Я – гей. Почему это происходит?»

Геи очень любят богатых взрослых женщин. Они даже женятся на sugar-мамочках!

«Есть ли у геев будущее в России?»

Абсолютно точно есть. Не переживайте! Агрессия сменяется любовью, а любовь сменяется агрессией. Все будет как в Америке. Не знаю, правда, сколько потребуется времени, чтобы пришла толерантность по отношению к геям.

«Почему некоторые девочки общаются только с геями и ведут себя манерно?»

Это часто нарциссичные девочки, которые не выносят конкуренцию. Геи не представляют опасности, ничем не угрожают. Гей – это та же самая подружка, которая не уведет твоего мужика. С ним можно и губки красить, и хохотать, и все ему рассказывать, как обычной подружке. Это очень безопасной дружба! Другие же девочки угрожают нарциссикам: они могут быть более красивыми и увести молодого человека.

«Как женщине привлечь женщину?»

Это сделать очень просто:

1. Если бы я хотела в себя кого-то в себя влюбить, совратить кого-то, первое, с чего бы я начала – это с собственной привлекательности. Вы не должны быть омерзительны! Не надо, чтобы у Вас был лишний вес. Я вот смотрю на лесбиянок и думаю: «Ну вот мне не вкусно тебе лизать. Ну не вкусно! Ты себя так распустила, а я хочу, чтобы ты была красивая. Мне неприятно, что ты такая некрасивая! Мне не нравится эта жирная жопа, целлюлит, белая гусиная кожа. Мне не нравится твоя прическа. Мне не нравится это все! Понимаешь, я хочу, чтобы ты для меня старалась. Я же для тебя стараюсь – и ты для меня старайся. Пожалуйста, следи за своим питанием, за своим здоровьем, ходи в спортивный зал. Будь для меня красивой, очень тебя прошу!» Это важный момент. Важно быть для своей любимой женщины красивой. А лесбиянки очень часто распускают себя: ты жирная – я жирная, бодипозитив, лохматые, волосатые ноги. Я не понимаю, как они друг друга будоражат.
2. Я бы делала то, на что жадничают мужчины. Делала те вещи, по которым соскучились наши женщины. Я бы дарила ей очень многое: внимание, искренние комплименты. В отличие от мужчин, я была бы гораздо щедрее. Правда-правда! Я вот смотрю на некоторых девочек и понимаю, что дарила бы ей часы, водила в самые дорогие рестораны, возила бы и на самые дорогие курорты. Я делала бы для своей любимой женщины гораздо больше, чем многие мужчины.

3. Я бы сменила свой взгляд с дружеского на сексуальный. Потихоньку! Я бы не торопилась в отличие от мужчин. У мужчин есть дурацкая привычка форсировать события, нападать, наступать, пугать и брать нахрапом. Вот этого я бы никогда не делала! Я бы дожидалась ее активности. Я бы показала ей, что она мне очень нравится, что я очень ее хочу, что она для меня очень привлекательна. Но трогать бы ее не стала – скорее, дождалась, пока она сама начнет ко мне приставать, сама начнет меня трогать.
4. Умение выслушать женщину и найти к ней подход – это то, что она никогда не получила бы от мужчины, но получила бы от меня. И потихоньку она бы открывалась мне.

Вот и все! Если Вас возбудила женщина, то велика вероятность, что Вы для этой женщины тоже представляете какой-то интерес, что у Вас есть шанс. Эта химия чаще всего бывает взаимной.

«Как девушке найти девушку для секса? Только не мужланку!»

Очень много жалоб от лесбиянок на маскулинность партнеров. Им хочется красоты, чувственности, ухоженности, нежности. Это действительно дефицит среди лесбиянок!

Вам нужно как можно больше проводить времени в такого рода сообществах, состоять в чатах, ходить на вечеринки. Это закрытое общество, в которое нужно интегрироваться, познакомиться со всеми, расширить круг знакомств. Не надо сидеть, ждать, присматриваться – лучше всего влиться в эту тусовку. Тогда вероятность того, что Вы встретите красивую, женственную, утонченную девушку, возрастет в разы.

«Десятилетняя дочь решила стать лесбиянкой с подругой, которую приглашает домой. Как быть?»

Откуда Ваша дочь знает о лесбийской любви? Смотрит фильмы? Куда-то лезет? С чем это все связано? Может, она хочет привлечь внимание или чем-то выделиться? **Ваша дочь требует особого внимания.**

Понаблюдайте за ней! Интересно, откуда у нее сексуальная озабоченность в таком возрасте? Такого в ее возрасте быть не должно, не важно к девочкам или мальчикам. Это часто бывает у детей, у которых высокий уровень тревоги, недостаток тепла. Они фокусируют внимание на писечке.

В свои 10 лет я перетрахала всех своих подруг. Ничего страшного! С возрастом все выравнивается. Как видите, никакого жесткого перекоса не произошло.

«Лесбийские драки. Почему меня бьет моя подруга?»

Лесбиянки дико драчливые особы: у них постоянно присутствует семейное и бытовое насилие. В отличие от геев, которые просто друг другу изменяют. Лесбиянки тоже повально друг другу изменяют, но у них еще и драки за дракой, разборки, истерики, побои, фингалы. Предполагаю, это связано с подорванной психикой. Это мускулинные девочки с феминистическим, мужененавистным складом ума. В связи с чем лесбиянки и геи не дружат – их коалиция ЛГБТ слабовата. Трансгендеры сами по себе, геи сами по себе. Эта раздробленность их очень сильно ослабляет.

Лесбиянка – это конфликтная, вспыльчивая, эмоциональная девочка. Она и любит, и стихи пишет, и в рожу даст ему и тому. При этом у нее есть ощущение, что ей это можно. Она же сама женщина, значит, и другую женщину ей можно бить! Лесбиянка не чувствует за собой особой ответственности, что ей будет грозить лишение свободы, штраф, что в эти бабские разборки никто не полезет. В лесбийских семьях действительно очень много ревности и бесконечных драк. В таком случае я рекомендую **БДСМ-практики, в которых Вы приглашаете партнершу к нападению**. Если Вы проследите ход ваших отношений, то увидите, что после драки наступает период «Испании»: конфетно-букетный период, страстный секс, прощения, извинения, подарки. А как Вам это получить, если не после жестких пиздюлей? У Вас же не получается взять это по-другому!

«Я кавказская лесби. Стоит ли выйти замуж за гея или признаться семье?»

В данном случае не получится и на елку залезть, и попку не ободрать. К примеру, если я финансово завязана, если мой отец миллионер, то я не хочу вылезать из-под его финансового крыла. Мне важно мнение моих родителей, потому что кавказская семья никогда не примет никакие гей-сообщества. Тогда я нахожу среди своего окружения найти гея, и мы строим союз исключительно на дружеской волне, возможно, даже рожаем детей. Но периодически у него возникают романы на стороне, а у меня – свои подруги-лесбиянки. Я так расставила приоритеты.

Но если Вы решили сделать карьеру и стать звездой, тогда пожалуйста – покидайте свою кавказскую семью. Возможно, через некоторое время они признают Вашу ориентацию.

«Мать моего парня, лесбиянка, пристаёт ко мне. Как это остановить?»

Об этом должны знать все. Необязательно нападать на мать своего парня – нужно просто озвучить все Вашему молодому человеку, преподнести в форме шутки. Приставания должны стать очевидным для всех! Вытащите из тени игру свекрови – тогда она осознает, что именно с ней происходит.

«Как развить в себе бисексуальную сторону? Мужики стали подбешивать!»

Развить – это как будто бы создать, но бисексуальность у Вас и так есть. Вам нужно просто ее открыть, а не развивать! Ваша бисексуальность спрятана под всякого рода социальными страхами. Если Вы отодвинете эту шторку и станете допускать разные идеи и мысли, то в один момент увидите, что Вас будоражит Ваш же пол.

«Какими будут отношения гетеросексуальной девушки и бисексуального парня?»

Всех бисексуалов с годами будет тащить в гомо, потому что ему это проще, ему это приятнее. Вы никогда не сделаете ему так хорошо, как сделает его друг. Член в попе действительно приятен, ведь там находится простата. Никакой пальчик, никакой искусственный фаллос не разомнет его простату так, как это сделает партнер. Партнер его чувствует лучше, чем чувствуете Вы. Крайне редко из гомо они переходят на гетеросексуальные отношения или в би. То же самое, кстати, происходит и с лесбиянками.

«Сосед днем Артем, а вечером – Елена. Что делать?»

У меня был один интересный случай. Пришла ко мне на консультацию женщина, которая представилась как Володя. Она была пострижена под мальчика, носила мужскую рубашку и вела себя как мужчина. Признаюсь, я так и не смогла найти к ней подход – она продолжала называть себя Володей.

А с Вашим соседом не нужно ничего делать! Это его выбор и ему так нравится. Я бы кайфанула, если бы у меня был такой сосед, дружила бы с ним.

«Парень смотрит видео с геями, но говорит, что он стопроцентный натурал. Почему?»

Если парень смотрит видео с геями, то он открывает свою бисексуальную сторону, ему это интересно. Как минимум, он хочет вообразить этот эксперимент в своем воображении, а как максимум, где-то это попробовать. Очень хорошо, что он рассказывает Вам об этом. Было бы хуже, если бы Вы об этом не знали, если бы он тихонечко встречался с кем-то. Было бы хуже, если бы вас навестил «массажист».

«Почему мой муж любит лизать мой анус и драть? Он – гей?»

Чего Вы так боитесь, девочки? Если он с Вами живет, значит, принимает внутреннее решение быть или казаться гетеросексуалом. Я еще раз напоминаю: любой мужчина любит свой анус. Они все любят анусы, просто один это осознает, другой – нет. У кого-то этот страх такой сильный, что он искренне чувствует, что он тотально гетеросексуальный мужик. В жизни он никогда никаких анусов не будет лизать. Один скажет: «Я люблю больше женский анус, потому что попа мягонькая, анус лысенький, все чистенько. А у гея мне не нравится: жопа какая-то жесткая, волосатая, анус заросший, яйца торчат, фу-фу-фу. Женский анус лучше». Но в любом случае, эти дырочки им нравятся очень сильно. Всем нравится лизать анус! Ну скажите мне, мужчины, кто не любит лизать анус, хотя бы женский? Любой мужчина будет лизать женский анус.

Бывает излишняя фиксация, когда мужчина настаивает только на анальном сексе: он сфокусирован только на своем и Вашем анусе. Вот тогда Вы можете задуматься, что да, я живу с геем. Может быть его сильно будоражат мужчины. Однако если его будоражат не только анус, но и Ваша грудь, Ваша вагина, Ваш клитор и все подряд, то успокойтесь – все в порядке.

«Переспала по пьяни с одногруппницей. Когда вижу ее, испытываю стыд. Как быть?»

Самый простой способ – это озвучить то, что происходило, просто начать об этом говорить. Вашей одногруппнице так же неловко, как и Вам! Она тоже испытывает дискомфорт, не знает, как с Вами контактировать, как поднять эту тему.

Нужно просто об этом поговорить. Можно еще раз выпить, можно еще раз этим заняться, похохотать и дальше начать жить. Возможно, у вас будут более близкие отношения, а возможно, все вернется в прежнее русло, но напряжения исчезнет.

«Как понять, какая женщина бишка, а какая лесби?»

По взгляду. Они по-другому смотрят, особенно если Вы им нравитесь. Если Вы знаете, что у нее есть муж или любовник, а на Вас она смотрит с сексуальным желанием и влюбленностью, то можете предположить, что это женщина бишка. И у нее необязательно должен быть бритый затылок!

«Кажется, что без парня лучше. Вместе уже год. Не знаю, стоит ли его бросать?»

Чтобы сохранять то ценное, что у Вас есть, учитывайте промискуитет, которому вы все подвержены. Вам хочется понадкусовать всех подряд. Если Вам хочется попробовать пожить отдельно, то можете ему это предложить, сказав, что Вы вошли в депрессивное состояние. Тогда у Вас появится возможность посещать гей-вечеринки. Возможно, Вы поймете, что Вам это не нужно.

Очень многие геи обесценивают свои интимные гейские отношения. Они быстро теряют отношения ради новых знакомств. Если Вам уж совсем невмоготу, сделайте так, чтобы Ваш партнер об этом не узнал. Не надо рубить сгоряча!

«Являются ли геями парни-визажисты, которые любят красить и себя?»

99,9 % из них – это геи. Крайне редко мужчины-визажисты бывают гетеросексуалами.

«Возбуждают женственные мужчины. В чем причина?»

У меня есть отдельное видео в моем You Tube канале про то, как девочки выходят замуж за геев, как строятся такие отношения и к чему это приводит.

Вы влюбляетесь в мужчин-геев, потому что они безопасные: вы не считываете с них вероятность физического насилия. К ним больше доверия. Женственные мужчины более ласковы и чувственные: они

лучше понимают девочек за счет своей феминности. У Вас с ними больше точек соприкосновения. Вы наслаждаетесь особой эстетикой.

«Мы с двенадцатилетним братом играли в детстве так: он давал мне попробовать свою писульку и спрашивал, какая она на вкус. Мне тогда было 6 лет. В итоге я вырос геем. Вы слышали о таких случаях?»

Многие геи подвергались такому насилию в детстве со стороны отца, отчима, со стороны братьев и друзей. Есть врожденная конституциональная особенность, когда мальчику хочется заниматься сексом с мальчиком, он рождается геем, а есть некое психотравмирующее событие, которое является стартом для гея.

«Как быть геем в кавказской семье? Родители не принимают, поэтому я сбежал».

Естественно. Нужно убегать из кавказской семьи, как минимум, в Москву. Там толерантность выше.

«Нормально ли, что обычным девушкам-натуралкам нравится смотреть гей-порно?»

Это нормально. Когда ты смотришь обычное порно, там просто вагина и просто член. А в гей-порно все такое необычное, крупное, запретное и масштабное. Еще и членов несколько!

«Как снова полюбить мужиков после девушки? Кажутся противными»

1. Зачем Вам, лесбиянке, становиться гетеросексуалкой? С какой целью Вы решили срочно полюбить мужчин? Вам хочется обзавестись семьей? Вы что-то пообещали родителям? Подумайте об этом.
2. Не нужно себя насиловать, заставлять возбуждаться на мужчин, встречаться с ними, отдаваться им. Отпустите это! Не хочется – и не надо. Если Вы будете насильно заставлять себя смотреть на

мужчин, это может вызвать еще больший протест. Наслаждайтесь пока своими девушками.

«Девушка в браке, но спит со мной. Хочет познакомить меня с семьей. Зачем?»

Эта девушка совершенно не боится. Она хочет познакомить вас с мужем, представив своей подругой. Она испытывает самые разные чувства: и дружеские, и сексуальные, и любовные. Для того, чтобы быть с Вами ближе, она хочет ввести Вас в семью, чтобы муж доверял больше.

«Как гею узнать, какова на вкус вагина?»

Очень просто. У геев есть та мужская часть, которая иногда включается на женщин. Он приблизительно может себе представить секс вот с этой девочкой. Что-то в ней все-таки может его зацепить! С этой девочкой и нужно попробовать заняться оральным сексом. Более того, можно заняться сексом со своей подругой. У геев очень много друзей, которые телесно им не противны.

«Как воспитывать мальчика в лесбийской паре?»

Воспитывать очень просто. Главным образом, **в жизни ребенка должен присутствовать мужчина, на которого он должен ориентироваться.** Ребенок не должен отождествляться только с женщинами: у него могут быть любимый дед, преподаватель, друзья, ваши семейные друзья. Чтобы его окружали как можно больше мужчин, чтобы был кто-то, на кого он мог равняться, чтобы он смотрел, как мужчина говорит, бреется, смеется, клеит баб.

«Что делать, если знакомая все время делает комплименты и незаметно меня фотографирует?»

Может быть, она лесбияночка и влюблена в Вас. А может, она восхищается Вами, завидует, хочет быть похожей на Вас и поэтому

всячески пытается запечатлеть Вас на фото. Если же это приобретает патологическую форму – сталкинг, когда она уже названивает и выслеживает Вас у дома, будьте осторожны. Ничего хорошего из этого не выйдет!

«Хочу отсосать другу, вижу в нем отца. Отец меня не любит. Как получить его любовь?»

Это совершенно нормально. Мы все женимся и выходим замуж из-за проклятых переносов. Не стоит ругать себя за то, что Вы ужасный человек и увидели в друге отца. Если Вас это излишне тяготит и происходит фиксация, тогда стоит походить на психотерапию. Целью психотерапии будет **научиться отслеживать свою взрослую часть, которая дает поддержку Вашей маленькой части:** выслушивает, понимает, спрашивает, чего он хочет, чего боится и всегда находится рядом с этим малышом.

Еще одна рекомендация. Если Вы хотите напиться и закрыть потребность в отцовской фигуре рядом, пусть в Вашем окружении будет как можно больше взрослых людей. Пусть преподаватели, врачи, тренеры будут похожи на Вашего отца.

«Считаете ли Вы ЛГБТ болезнью?»

Я считаю это не болезнью, а конфликтом. Если человек абсолютно свободен, то его возбуждает все – и женщины, и мужчины. Как только появляются страхи, включается жесткая односторонность. Если Вы женщина и Вас не возбуждают женщины, это говорит лишь о том, что Вы очень боитесь даже подумать об этом. Стоит некая заслонка, и если потихоньку отодвигать ее, то Вас непременно начнут возбуждать женщины.

Другие типы и особенности людей

«Я – сова и вечно ничего не успеваю. Как быть?»

В нашем социальном мире страдают именно совы, так он адаптирован под жаворонков. Если рассматривать общую тенденцию, то в большинстве случаев именно жаворонки являются успешными людьми. Жаворонок встал рано, попил кофе, сходил в зал, работу свою выполнил, детей отвез и привез, в девять часов вечера он уже готовится отходить ко сну. А пока сова разошлась, прошло полдня. Все магазины закрыты, салоны красоты закрыты, сова очень много упускает.

Настоящих сов и настоящих жаворонков не так много. Большинство людей голуби, которые ведут обычный режим дня: засыпают до 12 часов и просыпаются в 8 часов по будильнику. Эта генетическая предрасположенность. У моей сестры в семье все жаворонки. И детей она родила жаворонков. Мы вместе с ними поехали отдыхать. В 4 часа утра у нее дочка шебуршится, напевает что-то – проснулась уже.

Совы – это люди, избегающие живой коммуникации, люди с ночным образом жизни, с тотальным бегством от солнца и дневной жизни. Чаще это творческие люди, погруженные в философские размышления. Никто не разделяет их временного разграничения. У меня была подруга – настоящая сова, самый экстремальный вариант. Она просыпалась к 9 часам вечера, я с ней успевала погулять с 9 часов до 12 часов вечера, а дальше она одна тусовалась, бегала по кладбищам, читала свои книжки. Еще я знала, что ее можно подловить к 10 часам утра. Но она уже клевать носом, к 12 часам дня она уже отходила ко сну.

Но чаще **сова может адаптироваться**: может встать по будильнику, может лечь спать пораньше. У нее другая проблема: работоспособность активизируется во вторую половину дня. Вечером вместо того, чтобы успокоиться и готовиться ко сну, сова начинает намыывать квартиру,

активно перебирать шкафы. Сова прекрасно понимает, что надо удовлетворять потребности жаворонка. Когда жаворонок спит в 11 часов вечера – сова ходит на цыпочках. Но когда сова в выходные решит выспаться до обеда – никакой жаворонок ее щадить будет! Вот почему совам тяжело: с ними не считаются. Кого волнует, что сова хочет спать утром? Принято вставать – вставай! Совам очень тяжело жить социальной рутинной жизнью обычной женщины, обычной работницы, обычной мамы, потому что жизнь начинается рано. Значительно легче будет, если Вы – одинокий программист. Среди программистов очень много сов.

Я не могу причислить себя к определенному типу, но знаю, что в 5 часов утра моя мозговая активность на пике. Я могу написать сочинение, провести идеальную консультацию. Если меня просят провести консультацию в девять часов вечера, то это выброшенные деньги клиента на ветер. Я даже не смогу понять, о чем он говорит!

Старайтесь адаптировать время так, как Вам комфортно. Если детки уже немного подросли, то потихоньку учите их быть самостоятельнее. Пусть они сами встают, а папа отвезет их в школу. Потихонечку перекладывайте ответственность с себя на других. Так же и на работе: «Я приду в это время. Мой рабочий день будет с N часов до N часов. Вечером я пойду учиться, а дома сделаю то-то, то-то и то-то». Адаптируйте жизнь под свои активные ритмы и постепенно приучайте к этому своих близких.

«Как сове перестроиться в ритм жаворонка?»

В большинстве случаев невыгодно быть совой, если Вы – не творческая личность. У программистов и художников работа по ночам очень продуктивна. Я со своим программистом из Санкт-Петербурга переписываюсь в четыре утра – он спокойно мне отвечает.

Если Вы чувствуете, что не вписываетесь в социум, то нужно прописать жесткий график. Я понимаю, что для совы это очень трудно. И все-таки, если Вы включите в свою жизнь ритуалы, то биоритмы будут сдвигаться. Элементарно, джетлаги же сдвигаются, мы же приучаем себя к новому часовому поясу. Нельзя распускаться: «Я сейчас киношку посмотрю», «Я

сейчас в ванне полежу», «В квартире приберусь в час ночи». Эти вещи делать запрещается. Нужно готовиться ко сну: вы проветриваете помещение, идете на прогулку, пьете теплый чай с молоком, делаете в спальне полумрак, принимаете теплый душ, брызгаете подушку лавандовым спреем. Я начала просыпаться в 4.00ч утра, потому что засыпаю в 21.00ч.

«Чувствую резкое повышение настроения вечером и ближе к ночи. Это нормально?»

Резкое повышение настроения часто бывает у сов. Вся работоспособность, активность, подъем настроения у них приходится на вторую половину дня. Велика вероятность, что повышение Вашего настроения связано именно с этими ритмами.

«Как Вы думаете, все ли творческие люди нарциссичны?»

Нет, не все. Есть творческие люди, которые не являются нарциссами. Однако нарциссы очень часто бывают творческими людьми и творческие люди действительно очень часто бывают нарциссами. Более того, нарциссизм и привел их к этой самой известности! Вы бы никогда не узнали об этой поэтессе, или о каком-то художнике, музыканте, если бы не его нарциссическая составляющая. Возможно, он не настолько талантлив, но у него есть потребность заявить о себе миру: «Как я прекрасен!», «Посмотри, как я нарисовала», «Я написала», «Я», «Я», внушает людям то, что перед ними действительно талантливый человек. Нарцисс это сделает с такой верой в себя, с таким внутренним стрежнем, что ты начинаешь верить в его талант.

Не всегда понятно, что первично: нарциссизм, который привел ее к победе, или творчество. Зачастую именно нарциссизм становится внутренним бульдозером, который тащит человека на сцену. «Я должен быть наряду с Л.В.Толстым, – говорит нарцисс, – я звезда!».

Люди, за которыми Вы наблюдаете – это те, кто осмелился заявить о себе: «Я крутой, я так считаю», «Я – Фрейд, идите в жопу! Анальная, оральная фиксация. Будем делать так, как я считаю». Я хочу показать, что все

великие люди – прежде всего нарциссы, четко понимающие, что хотят встать на пьедестал. И сейчас мы их читаем, потому что они в свое время не побоялись заявить о себе.

«Стоит ли нарциссам прорабатывать свои фиксации? Ведь это залог успеха»

Избавиться от нарциссизма невозможно. Это очень стойкие вещи! И действительно, у нарциссизма есть не только побочные эффекты, но и положительные стороны: хорошие достижения, заработки, успех. Нарциссы очень быстро приходят к своим целям. Однако психологи обычно стараются приземлить нарциссов, внушая им: «Ты и не гений, и не бомж. Давай здраво оценивать свои силы, давай усреднимся» Но я так не делаю. Я очень люблю своих нарциссов! Не помню ни одну нарциссиду, чей нарциссизм появился безосновательно. Она – королева, она заслужила, она крутая. То, что она сделала к своим годам, прекрасно! Поэтому говорить ей: «Давай усреднимся, стань как все!» я считаю неправильным. Наоборот, с годами я убеждаюсь в том, что нарцисс – король, а все вокруг его подданные. Это моя позиция!

От чего же страдают нарциссы? От нехватки глубины в общении и близости. Как только уходит сомнение, нарциссам становится легче – им не надо никого принижать. Тогда они без истерик делают дальше свое дело.

«Любят ли нарциссы и почему они при расставании страдают?»

Безусловно, любят, но свое отражение в Ваших глазах. Он смотрит в Ваши глаза и думает: «Уж я-то на фоне этого чмошного мужичка звездуля какая!». И вдруг Вы ее бросаете, а нарцисс думает: «Куда ж я буду смотреться в глаза со словами: «Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?». Я Вам показываю природу любви нарцисса к другим людям. Он будет тосковать по собственному изображению в Ваших глазах. Вспомните фильм «Мама»: главный герой в исполнении Хавьера Бардема, нарцисс, тоскует прежде всего по себе.

«Чем нарциссы отличаются от истеричек?»

Главное отличие – нарциссы с трудом распознают свои чувства и имеют не эмоциональную эмпатию, как у истеричек, а интеллектуальную. Нарциссы логически, на уровне анализа могут понять, что Вам сейчас больно, Вам обидно или Вы ревнуете. А истерички, в отличие от нарцисса, очень хорошо чувствует свое тело, очень быстро и легко присоединяется к другим людям, могут очень сильно сопереживать, сочувствовать, слышать, эмоционально присоединяться к другому человеку. Чего не может сделать нарцисс. Но и тот, и другой безумно любят внимание, быть в центре событий и получать аплодисменты.

Во мне тоже очень много нарциссичности, но если меня будут исследовать, то поставят диагноз «истеричка». Я очень хорошо чувствую других людей.

«Как определить скрытого нарцисса?»

Ярких нарциссов легко вычислить, они даже могут послушать тебя, к себе расположить. Перед Вами скрытый нарцисс, если ты как будто бы на его фоне таешь, становишься никем. Когда я встречаюсь со скрытыми женщинами-нарциссами, ощущаю, что начинаю отстаивать свой ум перед ней. А мужчинам-нарциссам доказываю, что я красивая. Когда Вы кому-то что-то доказываете, тогда Вы имеете дело с нарциссами.

«Что делать, если человек все время врет?»

Врать его научила мама, которая не хотела слышать правду и неадекватно воспринимала истину. Ребенку было очевидно последующее за правдой наказание, поэтому ему было легче соврать. Очень часто такие дети выбирают в мужья или жены того, кто напоминает родителя, и продолжают играть с ним в эту игру.

«Как меланхолику стать экстравертом?»

К сожалению, никак. Прежде всего это особенности Вашей нервной деятельности. Это биология, а с биологией рождаются. Поэтому нужно

адаптироваться к тому, что Вы меланхолик. У меланхоликов есть свои сильные стороны: они глубже слышат музыку, больше понимают искусство, мир картин, стихов, лучше видят все оттенки. Они более чувствительны к философии и психологии. Экстраверту не даются глубоко те важные переживания, которые даются меланхолику. Не надо Вам быть экстравертом! Зачем Вам это нужно?

«В чем причина мужских казусов в туалете?»

Артемий Лебедев постоянно попадает в казусы: то какашки подтирает за другими людьми, то боится громко пописать. Когда Артемий писает в унитаз, он старается, чтобы струйка из письки попадала не в водичку в унитазе, а в стенку унитаза, чтобы приглушить звук. Артемий, если Вы приходите в гости, то хозяин думает, что Вы пошли какать или дрочить, поэтому ожидает этот шум. Этот шум предсказуем! Если бы Вы писали как обычно, то хозяин дома подумал бы, что все нормально, Артемий писает. А тут Артемий притих, значит точно дрочит или какает. Что для Вас лучше: писать, дрочить или какать?

На днях Артемий пришел в гости, стал писать и вдруг описал все вокруг: нассал на потолок, на стены, на плитку. Он собрал всю туалетную бумагу, начал ползать по полу, по стенам, у него на это уходило дикое количество времени. Все как в самых страшных американских комедиях. Домочадцы стали волноваться, куда пропал Артемий и стали стучаться к нему.

Это обычно происходит у людей, у которых идет воспалительный процесс, у них сдвоенная уретра. Как правило, когда люди знают об этом и консультируются с урологом, этих казусов уже не происходит. Если у Вас, Артемий, произошло это впервые, то это не урологическое заболевание. Вот какая была история: Вы возбуждились за 5 минут, стала выделяться смазка, которая склеила уретру. Дырочка склеилась неровно, и брызги при походе в туалет полетели в разные стороны. В следующий раз помните о том, что если Вы возбуждились, нужно сесть попочкой на унитаз, опустить писеньку рукой и писать сидя. Теперь Вы знаете, как действовать в такой неоднозначной ситуации!

«Как сбросить какашечку в унитаз беззвучно, если понимаешь, что за дверью гости?»

Девяносто процентов российских квартир спланированы не очень удачно: кухня граничит с туалетом. Во время застолья человеку настолько будет неудобно встать и пойти в туалет, потому что все будут знать, как он писает или какает. А стены тонкие, все слышно. Это ужасно некомфортно!

Что делать в таком случае?

- можно какать и одновременно спускать воду;
- можно накидать в унитаз бумаги и быстро справить дело, пока бумага не утонула.

«Выковыриваю какашки из попы, так как неприятно с ними ходить. Что это такое?»

Это очень интересная привычка, когда человек пальчиком выковыривает жесткие какашки, которые остались. В идеале такого быть не должно: у Вас должна выходить одна полноценная колбаска без всякого рода остатков, которые нужно выковыривать. Вы привыкли к ощущению чистоты, как клизмофилы, любящие чистый кишечник. Клизмофил не любит капустный запах пердежа и начинает делать себе клизму, пока этот запах не пройдет. Все эти занятия очень веселые и интересные, но такого быть не должно. Питание должно быть правильным!

«Хочу своего отца. Это нормально?»

Комплекс Электры – это нормально, но с возрастом он должен был немного нивелироваться. Если сейчас этот вопрос стоит особенно остро, то желательно переключить свои переносные реакции на других людей. Главное – не критиковать себя, не ругать себя. Если я чувствую что-то приятное в животе, когда обнимаю своих дочерей, маму, просто отмечаю это как интересное чувство. Соответственно, такое я могла бы чувствовать и к своему отцу. Но что с таким чувством делать – это уже другой вопрос.

«Расскажите, пожалуйста, про мотивы накопительства и коллекционирования».

У меня есть отдельный видеоролик про синдром Плюшкина на моем YouTube канале, где я детально раскрываю причины накопительства. Это часто бывает с людьми, которые испытывали голод, нехватку. Желание удержать гарантирует им спокойствие и стабильность: «Чем больше говна я принесу с помойки, тем более предсказуемой и надежной станет моя жизнь. У меня все есть, я сыт, накормлен и одет. Обрасту мебелью, посудой и буду защищен!»

«Расскажите про психологию либералов».

Я бы не хотела обобщать всех либералов и затаскивать их под одну гребенку. Однако замечу, что есть некоторый портрет, который я наблюдаю среди своих клиентов, среди очень известных людей. Я вижу маразм и у либералов, и у консерваторов. Не отношу себя ни к тем, ни к другим. Прекрасно, что есть и те, и другие – они как весы уравнивают друг друга. Например, у консерваторов мне не нравится идея о том, что у каждого должно быть свое оружие и запрет на аборт. В либералах очень много лицемерия, которое они в себе не отмечают. Им можно сказать спасибо за то, что они отстаивали права многих: права сообществ ЛГБТ, темнокожих, людей с ограниченными возможностями, права женщин. Но их продавливание порой доходит до абсурда. Их самих тошнит от собственных правил. Голливуд уже не может снимать кино, они приезжают и снимают в Мексике. Либералы расплодили псарню, бомжатню. И они сами в ужасе и хотят убежать от этого.

Либералы имеют очень локальное мышление. Они мыслят сегментарно, кусочками, где им нравится. Любят себя презентовать, разглядывать со стороны. Им нравится образ справедливого, свободного, творческого, спонтанного «себя». Они пытаются затолкать себя в шаблоны, не обращая внимания на очевидные противоречия, совершенно не имея возможности посмотреть на свои действия со стороны. Они не понимают, почему в Калифорнии плохо, а в Лос-Анджелес лучше не соваться, там бомжатня, огромная помойка. Консерваторский штат Флорида и Майами процветает.

По версии либералов, нельзя сказать «даун» – нужно говорить «солнечный ребенок», нельзя сказать «аутизм» – нужно говорить «аутистический спектр», нельзя сказать «негр» – нужно говорить «темнокожий», нельзя сказать «инвалид» – нужно говорить «человек с особыми потребностями». Но через 10 лет название «солнечный ребенок» будет обзывательством.

Либерал неспособен нормально говорить, поэтому начинает чистой воды политическая речь: «С точки зрения банальной эрудиции не каждый лояльный индивидуум способен игнорировать критерии утопического субъективизма». Или наберут пласт заумных слов и изъясняются «красиво». Те, кто менее красноречив, изъясняются на каких-то заикающихся обрывках.

Мне нравится их свобода. Они позволяют себе сексуальную свободу, свободу слова. Но их действия во время коронавируса (маски, закрытие граждан дома) – это натуральный фашизм. Чиновники сами радостно сидят в ресторанах и лобзаются в десны, а при телевидении бьют себя пяткой в грудь за свою идею. Вот как проявляется их лицемерии.

«У меня есть привычка говорить о себе во множественном числе: «Мы приехали, мы дома, мы покакали». Живу одна. Это нормально?»

Почему это происходит? Есть такие родители, которые говорят: «Иди к маме» вместо «Иди ко мне», «Мама тебя любит» вместо «Я тебя люблю». В ребенке это запускает процессы раскола, расщепления, непонимания того, что происходит: «Кто ты такая, если меня какая-то другая мама любит?». Про «мы» – то же самое. Мама отождествляет себя и ребенка, а ребенок перестает понимать где он, а где мама. Нет самоидентификации – он отождествляется с мамой. Если что-то с мамой случается, то для него мир рухнул. Потому что мама и он – это одно и то же. Родитель на протяжении долгого времени насильственным образом удерживает «мы». Вы перенимаете это во взрослую жизнь.

Вам это очень удобно и выгодно:

- Если сделал что-то не так, то это не я, а мы. А мы – это никто. Как в коммунизме! Почему тогда воровать было очень легко? Потому что

это ничейное. Отсутствие «я» приводит к отсутствию персональной ответственности.

- Мне не страшно жить, потому что это не со мной происходит, а «с нами». Так гораздо спокойнее: я разделяю любые горести и радости с другим человеком.

Как это изменить? **Нужно понять, для чего Вы размножились, какая Ваша вторичная выгода.** Хватайте себя за руку, когда Вы непосредственно это говорите! Спросите себя: «В любых ли ситуациях я говорю «мы»? Или когда-то я говорю «я»? В каких эпизодах? Чем они отличаются от других?»

«Как быть с людьми, которые любят делать все наоборот?»

Это нонконформисты: все в потоке, а он – против потока. Они противоречивы и ершисты. Ребенку скажешь: «Выключи свет», а он еще ярче включит. Сразу вспомнился фильм «Что-то не так с Кевином». Главный герой делает все наоборот, потому что никак не может получить любовь от холодной, нарциссичной мамы. Мама заметила его только тогда, когда он переубивал полшколы.

Зачем они так делают? Как правило, у таких детей очень холодные мамки. Работать с ними на психотерапевтическом сеансе довольно сложно: до них невозможно достучаться. Эти мамы неспособны дать любовь, которую ждет ребенок. А ребенок так это ждет, а взять любовь никак не может. И ребенок не находит никакого способа, как пригласить мамину агрессию. Он добивается хоть какой-то эмоции матери, раз она неспособна на любовь. Он бы этого и не делал, если мама уделяла бы внимание, хвалила.

«Какие люди мучают животных?»

Это детки, пострадавшие от ЧМТ. Дома они не могут выражать свою агрессию, поэтому вымещают ее, как правило, на животных. Такой ребенок не может подраться в школе, не может ответить маме. Но потребность-то есть. Злость копится. И животное – это единственный

способ разрядки, единственный способ справиться со своим гневом. Часто такие детки пинают и разламывают кукол.

«Можно ли заранее узнать, что твой будущий муж - педофил?»

Педофилов видно издалека, особенно тем, кто сам был жертвой педофила и очень хорошо их знает. Когда жертву преследовали с самого детства, она уже интуитивно чувствует, когда мужчина странно смотрит и старается быть ближе к детям. Для мужчины стремиться к детям, быть воспитателем, физруком – это все-таки странно. Педофилы, как правило, стремятся работать в детских учреждениях. Наш тренер по гимнастике был педофилом, постоянно трогал нас за писи, за сиси. Я боюсь, что могло бы быть, если бы я поехала с ним в летний лагерь...

Каждый из маньяков кому-то подражает, пытается перепрыгнуть его. Пичушкин вдохновился Андреем Чикатило, у Теда Банди тоже были свои герои.

Снимая о них видео, рассказывая о них, ты приглашаешь их к активности, это может быть триггером. Однако мы не можем заминать эту тему – нельзя ее прятать. Об этой проблеме нужно кричать! Вспомните Андрея Чикатило. Если бы эта тема не заминалась, не было бы такого количества жертв. Тогда люди даже не могли себе представить, что бывают маньяки, отгрызающие писульки: «В советском союзе ничего плохого не бывало». Вместо того, чтобы дать огласку этой теме. Представьте, что дети из Tik-Tok-домов молчали бы о том, что их насилуют продюсеры, а не приходили на федеральные каналы! Молчание в тряпочку – путь в никуда.

Очень часто педофилы – это сладкие, интеллигентные люди. У правильного, любезного человека обязательно будет обратная пугающая сторона. Вполне возможно, у него есть тайная жизнь, которая может Вас впечатлить...

«Если мальчика в детстве изнасиловали, станет ли он педофилом?»

Не факт, что он станет педофилом, однако этот травматичный случай непременно на него повлияет.

«Зачем мужчины отращивают и носят бороду?»

1. Когда мужчина носит бороду, он поднимает свою мужественность. Если побрить моего любимого Ивана Урганта, что мы увидим? Мы увидим детскую припухлость, и он сразу станет безобидным. Эта бородочка, эта щетинка дают ему возможность быть более мужественным, более brutальным, более дерзким и смелым. К тому же это красиво смотрится.
2. Во время пандемии все мы начали носить маски. Не видно кто я, что я, чего я боюсь, чего я хочу. Я могу завуалировать свое лицо. Борода, усы, очки – вся эта атрибутика помогает нам спрятаться. Некоторые могут носить еще и кепки – они с ними вообще не расстаются. Натянул кепку до ушей – и ты как в домике!
3. Подражание лидеру. Один главарь отрастил себе усы, и все его дурики-друганы радостно за ним повторили!

«Почему мужчина любит запах моих подмышек и готов их облизывать? Это болезнь?»

Это не болезнь. Запах пота бывает вкусным, если человек правильно питается, не употребляет медикаменты, не пьет, не курит. Это запах физиологии – так пахнет попа, писька, подмышка, волосы, тело, сиськи, рука. Даже месячные, если это здоровые месячные, они все равно как-то вкусно пахнут. Соответственно, **в Вашем случае это, наоборот, показатель здорового человека.** То, что мужчина не любит запах химии, «Шанели», а любит настоящую биологию, говорит о том, что **Ваш мужчина – гурман, ценитель.**

Многие мужчины даже просят растить волосы на лобке, потому что запах в этих «кустах» усиливается. Очень многие мужчины любят зарываться туда носом. Раньше женщины ходили с лохматыми письками, а сейчас

все лысые, как маленькие девочки. И, конечно, это развращать мужиков: им начинают нравятся лысые писи. Лысой писи быть не должно, иначе это пахнет педофилией. Должен быть аккуратно подстриженный газончик. А еще лучше сделать в салоне красивую прическу в форме сердечек или лепестков.

«Почему я так сладко засыпаю под расследования маньяков?»

Действительно, есть определенная категория людей, которая любит посмотреть жесткие фильмы. Почему они под него они засыпают? Я как бы это прожила. Когда я живу в тревоге, есть ощущение, что что-то должно произойти. А вечером я посмотрела фильм и увидела, что все произошло. Ночь я могу поспать спокойно, ведь маньяка нашли и наказали.

«Чувствую влюбленность и сострадание к Казанскому стрелку. Что это?»

Если Вы посмотрите документальные фильмы со всеми маньяками, то увидите, что у маньяков отбоя от женщин нет. Один только Пичушкин чего стоит. Все ломаются к нему оплодотвориться, в ногах валяются, любовные письма пишут.

Тут срабатывают два основных механизма:

- 1) Женщине стойко кажется, что маньяк больше никому не нужен. А мне он нужен! То же самое, когда у человека не работают руки, ноги, и он прикован к кровати. Это делегированный синдром Мюнхгаузена: «Он же никому не нужен, кроме меня! Значит он не сможет меня бросить и будет любить по гроб жизни».
- 2) У меня грозный мальчик, чудовище, а я его красавица. Я в детстве пересмотрела мультфильм: чудовище сильное, перекусает всех, а я такая Дюймовочка.

«В чем причина того, что я с детства идентифицирую себя с мужчиной?»

Скорее всего, есть некоторая андрогенность, потому что в Вашем профиле я увидела фотографии и красивой девочки, которая ярко красится, выставляет ноготочки, и фотографии с тату. Не пытайтесь сразу отрицать свою женскую часть: она тоже есть! Просто имеет смысл признать мужскую, потому она фонит. Для того, чтобы познакомиться и с женской, и мужской частью себя, я настоятельно рекомендую Вам обратиться к психологу. Никакой ядерной транссексуальности я здесь не наблюдаю.

«Я очень стеснительный человек, постоянно смущаюсь и краснею. Как быть?»

Вы всех людей стесняетесь? Давайте конкретизируем! Вряд ли Вы стесняетесь детей, подростков и старичков. Давайте выберем ту группу людей, которых Вы больше всего стесняетесь. Скорее всего, это будет группа людей в возрасте от 20 до 40 лет.

Идем дальше. Вы стесняетесь и мужчин, и женщин, возрастом от 20 до 40 лет? Скорее всего, нет. Снова классифицируем: кого же именно Вы стесняетесь? Вы стесняетесь мужчин возрастом от 20 до 40 лет. Так мы отсекали и детей, и старичков, и женщин. А Вы говорите, что стесняетесь всех! Мы выяснили, что Вы стесняетесь определенной прослойки: мужчин в возрасте от 20 до 40 лет.

Как Вы думаете, с чем связано это стеснение? Как Вы должны выглядеть перед ними? Почему они должны по-особенному оценивать Вас? Как они должны о Вас думать? За стеснением стоит страх оценки. Вам важно, чтобы эти мужчины увидели в Вас красивую, умную, интересную женщину. Для чего это Вам нужно? Мы с Вами приходим к мысли о потенциальном женихе!

Стеснение не распространяется на всех и каждого. Не глобализируйте, а конкретизируйте эту группу людей. Цельтесь точнее! Пропустите через дурилаг, уберите всю шелуху и посмотрите в сердцевину.

«Постоянно опаздываю. С чем это связано и что делать?»

На моем YouTube-канале есть отдельное видео про опоздунов.

Существует целая градация опоздунов:

- **Рассеянный с улицы Бассейной**, у которого постоянно все идет на самотек, тем самым сильно ухудшает его жизнь;
- **Истеричка**, пытающаяся демонстративно зайти в аудиторию на каблуках, сесть на первую парту и привлечь всеобщее внимание. Аплодисменты! Приплыла жар-птица, уселась!
- **Охуевшие черти**, которые не уважают Вас. Они считают, что могут себе это позволить, потому что побогаче или занимают должность повыше. Как говорится, начальство не опаздывает – начальство задерживается!

«Как, работая программистом, не стать анальником?»

Анальником стать невозможно. Анальником можно только родиться! Поэтому не беспокойтесь.

«Почему люди испытывают отвращение к ступням ног?»

Если человек заиклен на определенном участке тела, в частности на ступнях ног («Фу-у-у, у тебя родинка на жопе, и ступни такие некрасивые!»), то вероятнее всего этого человека в самом себе что-то дико раздражает. Он сам себя не принимает, он сам себе может казаться гадким и омерзительным. Чтобы не испытывать неприятное для него ощущение, он очень быстро смещает ракурс внимания на какую-то мозольную пятку, которая вызывает у него отвращение. Увидеть мозолистую пятку ему намного проще, нежели разглядеть в себе недостатки.

«Почему женщина экономит на себе, не будучи бедной?»

На это есть несколько причин:

1. Это запрет на удовольствия. Скорее всего, она научилась получать удовольствие опосредованно, через близких людей. Например, он получает радость, когда дарит своим детям Айфон, курточку, обучение. Она разрешает себе эту радость, но не напрямую.
2. Она жаждет быть хорошей девочкой. Муж будет думать, что она ему не обходится дорого, что она такая бережливая, экономная и аккуратная. Все в дом, все в дом! Куда без нее, такой хорошей хозяйки? У такой женщины есть ощущение, что она все делает правильно. Для нее это менее тревожно и более сохранно.

«Мне не нравится, когда меня рассматривают незнакомые люди, особенно мужчины. Что за этим стоит?»

Если усилить эту ситуацию, окажется, что Вам неприятны похоть, слюни мужчин, их органы, сперма. Вам кажется это мерзким и отвратительным! **Попробуйте отследить свои чувства.** Может, Вы застали маму за изменой папе или наоборот? А может быть, Вас застукали за мастурбацией и секс начал ассоциироваться с чем-то жутким, грязным и опасным? Если всякого рода похоть вызывает в Вас отторжение, скорее всего, Вас волнуют взгляды потенциального сексуального партнера. Вас же не беспокоит, когда Вас рассматривает маленький ребенок, правда? На эту тему имеет смысл порассуждать, тогда Вас будет потихонечку отпускать. Раздражения станет все меньше и меньше.

«Оргазмирую от злорадства, наблюдая, как пары срут и расстаются. Это нормально?»

Это нормально. Мы живые существа, нам нравится экшн! Никому не интересен самолет, который долетел – всем нравится самолет, который разбился. Вы замечали, что, проезжая на машине, мы замедляем ход, увидев какую-то аварию? Мы смотрим на горящую машину и сбитых людей, но при этом не обращаем внимания на здоровых людей и целые машины.

Когда подписчики наблюдают за красивой жизнью Джигана и Оксаны Самойловой, они вынуждены писать милые комментарии и ставить

лайки. Но в человеке живут самые разные качества: в них копится гнев и раздражение. И когда появляется возможность кинуть говна, подписчики радостно это делают!

Важно понимать психологию толпы. Люди могут любить тебя, а могут толкнуть со скалы. Надо быть осторожнее не только с друзьями, но и с самыми родными и близкими.

«Очень нравится процесс рисования, но по итогу испытываю к картине отвращение. Почему?»

У гениев такое происходило очень часто. Возможно, Вы – гений! Это нормально, потому что у нас есть внутренний критик, перфекционист, который все время чем-то недоволен. С одной стороны, это пагубно, что ты не можешь себя оценить по достоинству, похвалить, порадоваться. Но, с другой стороны, это мотивация доказать всему миру и себе, что я смог, я превозмог себя!

Я тоже, кстати, не смотрю свои видеоролики. Снимаю и не смотрю! Почему? Я тоже испытываю отвращение. Мне не нравится смотреть свои ролики! Иногда я их посматриваю, чтобы проверить звук, проверить, как падает свет, как выглядит макияж. Быстро-быстро просматриваю, делаю выводы и выключаю.

Нужно учитывать свою особенность: с годами она будет только набирать обороты. Попробуйте быстро переключаться после завершения работы на другое занятие. Завершили один рисунок – бросили и взялись за новый. Если Вы будете застревать на одном рисунке, то будете сжигать их, как другие гении!

Странные увлечения и хобби

«Почему некоторые мужчины отращивают длинные волосы и носят длинный хвост?»

Мне не нравятся такие прически – они мне неприятны. Мужчины подражают другим мужчинам. Многие копируют Тарзана, который прыгал по деревьям, другие равняются на какому-то рок-музыканта, а третьи подражает викингам, как Джигурда. Кстати, мне очень нравятся прически викингов. Они сбривали виски, отращивали посередине кокон, заплетали этот кокон в косу и зачесывали ее назад. Смотрится совершенно обалденно! Но сейчас это мало кому удастся повторить.

«Кто и почему из взрослых людей любит смотреть мультики?»

Инфантильные мужчины, инфантильные программисты-анальники. Художники любят мультики: они оценивают графику, цвета, формы. Эта категория любит аниме, комиксы – они предпочитают сами их рисовать.

«Женщины, любящие мотоциклы – кто они?»

По моим наблюдениям, это девочки с маскулинной энергией, пацанки, «свойские» девчули, которые любили дружить с мальчишками. В детстве они не боялись упасть и разбить себе коленки: их интересовали мужские виды спорта. Крайне редко среди мотоциклисток можно увидеть утонченных девушек.

«Скажите два слова про чипирование».

Чипирование обязательно будет, но не сегодня – уж слишком это сложный механизм. Сейчас наука не на таком уровне. Более того, я хотела бы застать чипирование. Меня это меня совершенно не пугает!

Конечно, уже не похулиганишь, но скорее всего, спецслужбами будут регулироваться только финансовые преступления.

Время показало, что карантинные ограничения были излишними. Вводить жесткие карантинные меры было самой большой ошибкой человечества. Меры себя не оправдали! Я верю в чипирование, потому что абсурдность карантинных мер показала нам, на что могут пойти правительства стран.

Виктория Боня вещает про точки 5 G и про чипирование. Каждый так будет вещать и говорить про инопланетян, если выпьет айяуаску!

«Что Вы думаете про адренохром?»

Адренохром – это изъятая кровь детей с высочайшей концентрацией адреналина. Это молодильное вещество. Для того, чтобы его получить, нужно дико-дико испугать ребенка, чтобы выделился адреналин. Берут кровь испуганного ребенка и изготавливают чудо-сыворотку, которая служит молодильным яблоком для самых богатых людей. Все сливки общества, в том числе Мадонна, пользовались этим. Звучит, как несусветный бред. Всю правду об этом рассказал Харви Ванштейн. Но нет доказательной базы. Хотя, если взять суррогатное материнство, наших детей же увозят в Китай. Непонятно, что с ними делают дальше! Смерть младенцев всегда была, есть и будет. В племени тумба-юмба до сих пор едят младенцев и пытаются омолодиться. В некоторых сектах тоже такое происходит.

«Кто такие тролли?»

Троллинг – это пассивный вид агрессии. Очень часто этим занимаются очкарики-анальники, которые не могут напрямую послать или ударить человека. Они нашли очень хитрый, извращенный способ выразить свое недовольство и отомстить человеку, сделав ему больно.

Также троллингом занимаются люди-хамелеоны, которых нельзя просто прижать к стенке. Их двумя вилками не поймаете, они как рыба выскользывают из рук, до последнего отпираются и в любой момент

могут сказать, что он просто пошутил. У нас в коммуналке жил толстый рыжий мальчик Павлик со своим толстым рыжим папой Павлом. Иногда Павлик заходил ко мне в комнату и постоянно что-то у меня воровал. При обнаружении кражи Павлик отвечал: «Я нашел это в комнате у тети Маши!» Это та категория людей, которая может делать из черного белое, из белого – красное. Поймать их практически невозможно, а если все же удастся это сделать, они могут сказать, что пошутили!

Большой процент людей любят хейтить. **Вместе с ненавистью, хейтеры испытывают к вам очень сильную любовь.** Они не просто так «пасутся» на ваших страницах! К примеру, тролль еще не успел посмотреть мое видео, но уже поставил дизлайк!

Большой процент людей думают, что я все клиентские истории придумываю. Удивительно, как у многих язык поворачивается говорить, что я все выдумала! Интересно узнать мотивы таких людей. Неужели я рассказываю красочно? А ведь это реальные случаи! Я клинический психолог, и люди приходят ко мне с горем и бедой. Я знаю двух женщин, родивших детей и закопавших их заживо с целью скрыть беременность.

Моей бабушке, когда она вышла замуж и забеременела, муж сказал: «Что ты так быстро забеременела, как кошка?». Бабушка обиделась и стала травить себя химией, пила яды, чтобы спровоцировать выкидыш. Но живот рос, рос, рос, и в итоге она родила двух горбатых уродов, сросшихся горбами. Через два часа они скончались.

Я сочинила эти истории? Нет, это правда! Но тролли будут говорить: «Вероника все выдумала, фантазерка!»

«Почему мне нравятся мужчины, переодетые в женщин?»

Природа этого явления мне пока не ясна. Как только будет ясно, я обязательно расскажу об этом! Меня такие мужчины тоже будоражат. С самого детства я испытываю дикий восторг, когда их вижу!

«Почему я все время ищу негатив во всем?»

Так проще жить. Ты готовишься к негативу, находясь в боевой стойке. Это способ подготовиться. А иначе может случиться страшное: ты радостная и если придет негатив, то ты к этому не будешь готов, больно рухнешь на жопу.

«Раньше я обнимал большие воздушные шарик и хотел их трахнуть. Они такие мягкие и нежные, как сисечки! Что со мной?»

Пожалуй, про лунеров я сниму отдельное видео. Лунеры – это люди, которые занимаются сексом с воздушными шарами. Между прочим, это очень даже приятненько! Кто не пробовал – можете потереться об шарик и убедиться в этом.

«Зачем муж хранит в телефоне голые фотки бывшей?»

У мужчин есть такая страсть, как коллекционирование. Некоторые даже записывают, сколько у них было женщин, сколько сердец они покорили. Женщины для них как трофеи. Впрочем, Вы можете делать то же самое: коллекционировать их члены, попочки, глаза.

«Очень возбуждает инцест и мысли о нем. Меня это пугает! Что же делать?»

Пугающие мысли часто нас возбуждают. Люди не просто так занимаются сексом на заднем сиденье автомобиля или в подъезде: страх быть застуканным приносит большую сексуальную окраску.

Когда Вы говорите про инцест, кого конкретно Вы имеете ввиду? Вы хотите заниматься сексом со своей дочкой, сыном, бабушкой, папой, братом? От Вашего ответа можно было бы отталкиваться. Например, секс с папой можно себе представить, потому что это любимый мужчина: он с детства на руках носил, целовал, обнимал, заботился. Если у мамы возникает желание заниматься сексом с дочерью или сыном, это может быть следствием длительного вскармливания до трех лет. Дети терлись об нее своими писечками, прижимались, стискивали грудь, и у мамы

остались теплые ассоциации, связанные с этим. Поэтому здесь надо смотреть, к кому конкретно обращены Ваши желания.

Если Вы видите сны, связанные с инцестом, не стоит интерпретировать их как желание секса. Скорее всего, это потребность в душевной близости с приснившимся человеком.

«Почему у человека возникает желание сношаться с животными? Откуда берется зоофилия?»

Очень часто это происходит у правильных мальчиков, которые всего боялись и слушали родителей. В семье нельзя было говорить о сексе, показывать агрессию, гнев, злиться и обижаться. Со временем подавление эмоций переросло в перверсию. Очень часто такой человек лежит с собачкой в обнимку, а собачка какая-нибудь крупненькая, добренькая, какой-нибудь лабрадорчик. И вот он этого лабрадорчика обнимает, обнимает, а потом может намазать ей попу вазелином и начать пристраиваться сзади. Он думает: «А почему бы и нет? Может, собака удовольствие какое-то получит, да и я получу! Она же не расскажет никому». Или намажет яйца сливочным маслом, а собака бежит ихлизывать. Она же не понимает, что происходит – для нее это нормально. Чаще такая перверсия встречается у мужчин.

Религии, Секреты, Приметы

«Как с точки зрения психологии объясняется схожесть различных сказок и легенд в религиях?»

Мы опираемся на механизмы «хорошо» и «плохо». Других рычагов давления на людей еще не придумано! Это физиология людей. Человек должен чего-то бояться, например, попасть в ад, и чего-то желать, к примеру, попасть в рай. Все религии подряд обещают ему это.

«Как вести себя с религиозными родственниками? Они раздражают своей жертвенностью!»

Несмотря на то, что природа их неврозов напрямую коррелирует с религией, не нужно припирать родственников к стенке. Не нужно пытаться их переделать – это не Ваши клиенты! Если эти люди для Вас важны, и Вы хотите продолжать поддерживать с ними связь, то просто переводите разговор на темы о природе и погоде. Хотя религиозным людям очень важно, чтобы Вы причастились, исповедались, носили крестик, соблюдали пост. Религиозные фанатики, безусловно, будут продавливать Вас. Совершенно спокойно ведете разговор на их тему, но также спокойно переводите разговор на другую. Нет необходимости уходить в дебри, вспоминать, что написано в Библии, кто и как ее трактовал, потому что любой верующий человек доходит до своей определенной точки, после которой начнет на Вас нападать. Даже самый смиренный монах с бородкой, которому привести доводы, в определенный момент может почувствовать себя слабым и некомпетентным в вопросе религии и начать на Вас нападать.

Нужно спросить себя: «Зачем мне нужно его переубеждать?» непременно будут вовлекать Вас в религию. Можно использовать их как тренажер для внутренних эмоций. Сможете ли Вы спокойно сидеть и слушать человека, рассказывающего Вам сказки?

«Что скажете про религиозные экстазы?»

На самом деле православие и сектантство ничем не отличается, просто сектантство угрожает крупным религиям, вот и все. Это конкуренция, поэтому их вытесняют. Но принципы у всех одни и те же: есть гуру в золотых рясах, к которому стекаются все блага, а есть чернь, простой люд, который должен слушаться главаря.

Экстаз появляется там, где есть группа. Если люди собираются на выступлении какой-то группы, на интересной группе психотерапии, они непременно впадут в экстаз. Там, где много людей, где групповая динамика, разгоняются очень сильные эмоции. Тебе кажется, что ты горы свернешь, ты наполняешься бесконечным счастьем и любовью. Серотонины и эндорфины сочатся из всех ушей и дыр! Групповые работы дают оргазмическое наслаждение.

«Есть ли общие черты у психологии и религии?»

Душа. Психология – это наука о душе, а религия постоянно говорит о том, как спасти эту душу.

«Мой муж мусульманин, а я нет. Как в будущем решать вопрос о вероисповедании детей?»

Вот я бы вышла бы замуж за мусульманина. Главное, чтобы он меня устраивал. Чтобы в нем не было никакого маразма. Мусульмане ведь бывают очень разными. Бывают такие как в Татарстане или Казахстане: там очень светское общество, без максимализма и экстремизма. А бывает такой маразм: «Тебе нельзя ничего, женщина! Надень мешок и сиди у туалета!»

Надо просто взвесить все «за» и «против». **Неужели это для Вас это принципиально важно?** Сама вера здесь ни при чем! Я, например, могу принять любую веру без проблем. В России мы крестили дочку в обычную православную веру, а сейчас мы переезжаем в Аргентину и поступаем в религиозную школу. Аргентинцы требуют справку о том, что

поступающий в школу католичка, и мы без вопросов покрестим дочь в католической церкви.

Я призываю вас смотреть проще на эти социально-культурные, религиозные обычаи. Исключение: если это не носит сектантский напор. Обрезание мальчику делать очень даже полезно: нет воспаления, не пахнет, не гниет, да и смотрится очень симпатично.

«Мать помешалась на эзотерике. Ей за 40 лет. Что думаете по этому поводу?»

В этом кризисном возрасте женщина ищет новые смыслы. В зеркале она видит седые волосы, дряхлую жопу, но хочет быть молодой и красивой, поэтому ищет новые развлечения и перспективы. Наверняка у нее есть своя тусовка, где они любят ярко одеваться, делать расстановки по Хеллингеру, раскладывать карты Таро и практиковать медитации. Это дико весело! Конечно, если в маме заложена истероидная черта, есть вероятность, что она «улетит» еще дальше. Но если у нее нет фанатизма, то это останется на уровне легкого увлечения. Поэтому не нужно пугаться! Это же не какая-то секта, где маму заставляют поститься, стоять на гречке и продавать квартиру, верно?

«Расскажите про ведомых и зависимых от волшебства людей, которые бесконечно гадают на картах и участвуют в мистических обрядах!»

1. Это особый психотип – среди них очень много истеричек. Истерички довольно внушаемые люди. Среди магов, кстати, тоже есть истерички.
2. В волшебство очень хочется верить. Это же очень просто! Когда ты приходишь к психологу, клиенту говорят, что очень многое ему придется сделать самостоятельно: соблюдать режим дня, брать на себя ответственность, прописывать свои цели. А колдун предлагает простые действия: закопать яйца в могилу и присыпать травками.
3. У многих людей на этом держится весь бизнес. Мы часто видим, как спортсмен шепчет про себя что-то, держа в руках амулет. И это

действительно помогает ему перепрыгнуть планку или пробежать дистанцию, потому что это встроено в систему его убеждений. И оно работает!

В России очень много людей, которые посещают не психологов, а гадалок. Когда клиент, к примеру, заседает в госдуме, колдун может курировать его на протяжении десятка лет. Когда колдун умрет, у этого депутата может все не заладиться. И дело здесь не в магии – дело в системе убеждений, сложенной на протяжении многих лет. Все свои победы депутат увязывал непосредственно с Ибн син Хоттабом. Депутат чувствует «поддержку», будто его защищает особая сила.

С верой человек непобедим – он может запросто свернуть горы! Человеку трудно быть одному: когда он за одну руку держит Бога, а за другую – колдуна, он чувствует, что вооружен.

«Стоит ли верить в приметы?»

Если мы верим в приметы, то они должны будут сбываться, чтобы подтвердить свою внутреннюю идею. Всегда будет подтверждение, потому что я буду бессознательно пытаться устранить тревогу. Например, выходя из дома и забыв что-то, я вернулась домой и не показала язык. В течение дня я бессознательно вспоминаю об этом, и у меня нарастает напряжение, от которого мне нужно максимально быстро избавиться. Мой мозг теперь будет искать ситуацию, где я мгновенно что-то сделала (подвернула ногу, обожглась, села не на тот трамвай), чтобы подтвердить свою идею. То же самое с черной кошкой, с разбитым зеркалом. Мы имеем ожидание происходящего.

«Что делать, если уже второй год снится покойный родственник?»

Я не религиозный человек, но знаю, что всегда помогает пойти в церковь и поставить свечку за упокой. Видимо, это каким-то образом взаимосвязано: ты будто ставишь условную точку у себя в голове. Правда-правда! Людям, которым снятся покойники, это помогает.



ГЛАВА 5

ОБО МНЕ

О фильмах, звездах и известных личностях

«Что Вы скажете о фильме «Груз 200»?»

Я этот фильм просто обожаю, хотя он очень специфичный и уж точно не для слабонервных. Алексей Балабанов, безусловно, очень талантливый кинорежиссер.

«Ваня Ургант гей?»

Ургант не гей, он гетеросексуал. ЛГБТ-тусовка очень сильно обижается, когда я говорю фразу, что у гея своя конструкция и гея видно издалека. Почему-то они это не приветствуют – им хочется быть как все! Конечно же, есть люди, по которым трудно сказать, является ли он геем или нет. Я лишь говорю про некоторую тенденцию. Я это вижу, я клинический психолог и очень наблюдательна. В общении я считываю это даже в брутальном мужике.

«Муж Анны Нетребко – гей?»

Несомненно. Вы знаете, что геи любят див и дивы любят геев. Первый муж Нетребко тоже, кстати, был геем.

«Прокомментируйте жизнь Бритни Спирс».

У Бритни Спирс неустойчивая психика, поэтому она не выдержала славы, этой финансовой лавины. Ее понесло в наркоманию. От наркотиков человек впадает либо в депрессию, либо в ликование, ярость и маниакал.

Папа является ее опекуном, контролирует финансовые потоки и по своему усмотрению выделяет ей деньги. Бритни не получает той суммы, которую зарабатывает. Учитывая психическую нестабильность Бритни, возможно, это не худший вариант. Она живет на роскошной вилле, носит красивые наряды. При этом финансовой нагрузки, которая ее пугала и размазывала ее, у Бритни нет. Все контролирует папа. Ничего криминального в этом я не вижу.

«Что думаете о высказывании Регины Тодоренко о домашнем насилии?»

Во-первых, это явное переключение внимания с политического вопроса на Регину Тодоренко, а во-вторых, телеведущая читалась очень много психологических книг, в том числе узнала и про треугольник Карпмана (жертва-преследователь-спасатель). Изучив поведение жертвы, она несколько искаженно преподнесла информацию и выразилась в некорректной форме, желая показать вторичную выгоду жертвы.

Когда психолог работает с жертвами насилия, в определенный момент он начинает объяснять клиенту, что в нем есть некая субличность под названием *жертва*. Психолог знакомит его с этой субличностью, которая живет совершенно отдельной жизнью. У нее есть свои побуждения, своя вторичная выгода, свой способ создания той или иной ситуации. И когда психолог все это разжевывает и раскладывает подетально, то все становится кристально ясно. А Регина сделала это сжато, грубо и искаженно. Это и вызвало всеобщий резонанс, волну ярости и желание попрыгать на трупе. Но с другой стороны, хорошо, что подняли эту тему, потому что я за защиту женщин со всех сторон. Полагаю, что в России женщина совершенно не защищена.

«Навальный, Невзоров, Трамп. Расскажите про них немного».

Я совершенно далека о политики, и кто такой Навальный, узнала буквально недавно. С одной стороны, он вызывает у меня сильное восхищение за его смелость. Факты о домах и яхтах, которые он «нарыл», мне дико нравятся! И вместе с тем, есть в нем какая-то пугающая, нечеловеческая, маниакальная одержимость. В его глазах я вижу какую-

то особую жестокость. Если бы я была режиссером – я бы дала ему роль маньяка. Как будто раз – и откуда не возмись из него вылезет беспощадный волк-вервольф! Но революционер был бы не революционер, не будь в нем той одержимости. Революция означает, что ты за свою идею готов броситься под танк.

Невзоров – это мой любимый мужчина. Я выросла на передаче «600 секунд». Мне очень нравится Невзоров, несмотря на весь тот бред, который он периодически несет. Любимому прощаешь многое! Однако у меня возникает ощущение, что Невзоров собой недоволен. Он ждал от себя большего и не оправдал собственных надежд. Смею предположить, что он очень хотел быть врачом или психиатром, а может быть, невропатологом. И теперь ему так больно от этого, но увы – этого уже никак не изменить. И с врачами не поспорить, а так хочется! Я очень часто вижу недовольных собой людей, у которых это недовольство перерастает в злость на других.

Что касается Трампа, к нему у меня тоже двойственное отношение. С одной стороны, в нем есть некоторая быдловатость и сексизм. Он протискивается везде своей противной рыжей рожей везде, толкается локтями, подавляя и унижая всех вокруг. А с другой стороны, замечательно, что либералы с консерваторами держат баланс: сначала побеждают одни, а потом – другие. Если были бы крайности, то одна крайность проявлялась бы в фашизме, другая – в трахающихся бомжах на скамеечке. У меня есть надежда, что Трамп очистит Америку от бомжей. Победителей трудно судить: ты же видишь, что Трамп вытащил страну из безработицы. Моя двадцатилетняя дочка, работая менеджером в Америке, может купить себе сумки Louis Vuitton. В России такого нет! Это говорит о том, что в Америке менеджерам слишком хорошо платят. Бензин в Америке стоит три копейки, жилье и еда тоже недорогие. Вообще, в Америке сильный экономический рост, поэтому сказать, что Трамп – дурачок, трудно. Это был сильный президент с мозгом коммерсанта.

«Лукашенко будет свергнут? Что ждет Белоруссию?»

Я впервые услышала голос Лукашенко, когда он высказывался относительно карантина в связи с коронавирусом. До этого момента я его не видела и не слушала. Его речь была настолько рассудительной и адекватной, что у меня появилась мысль купить в Белоруссии дом. Еще знаю о том, что многие мои клиенты не хотят уезжать из Белоруссии, там чисто, красиво, хорошо развито сельское хозяйство, вкусная еда, свежий воздух. Но у моих клиентов всегда была одна жалоба на Лукашенко: страна не развивается, страна отсталая, страна похожа на «совок».

Но Лукашенко вгрызся зубами в кресло президента. Обнаружилось, что на его сына оформлены миллиарды долларов. Всем понятно, что Лукашенко не хочет отказываться от таких денег! Человек искренне начинает верить, что вся власть, все деньги – это его личное имущество. Во время президентства Лукашенко не было никакой конкуренции, никакой свежей крови. Если сейчас власть перейдет к другому президенту, то вместе с Лукашенко отвалятся все его братья-сваты, и не останется ничего, потому что ничего нового не создано. Соответственно, когда свергают короля, становится еще хуже. Мне страшно за Белоруссию.

Может быть, злость карантин в связи с коронавирусом добавил белорусам злости. Все вернулись в Белоруссию и на чувстве голода готовы сожрать Лукашенко. Русские, кстати, тоже нелестно высказываются об Александре Григорьевиче. А что о нем говорить?! У нас в России что, все по-другому? Да то же самое! Россия развивалась немного лучше, но ситуации схожие. Путин также держится за власть и не желает никому ее отдавать. А если погибнет Навальный, то начнутся бунты и похлеще! Сторонники Путина хотели смерти Навального, но это, наоборот, превратилось в вспышку.

«Какой была Ваша реакция на отравление Навального?»

Больше всего в этой ситуации меня поражает то, что все воспринимают эту ситуацию как норму и никто не собирается возбуждать уголовное дело.

«Что Вы думаете об инциденте Собчак в монастыре?»

Ксения – провокатор, истеричка и любит негативное внимание. Если бы она этого не делала, никто бы о ней не знал. У Ксении Собчак нет ничего выдающегося, чем она бы могла заинтересовать. Поскольку талантов нет, а быть известной хочется, она провоцирует инциденты, чтобы мы о ней говорили. И правильно делает! А иначе все про нее забудут.

«Расскажите про фильм «Паразиты».

Фильм идет в двух плоскостях:

1. Первый пласт наигранный. Увиденное в азиатских фильмах часто кажется нам утрированным, комичным, странным и непонятным. Люди подземелья оказались очень хитрыми, а кровь била фонтаном. Такого не бывает! А иначе почему они были нищими? Раз они сидели в подземелье, значит, должны были быть глупыми и ленивыми.
2. Вторая плоскость фильма – аллегорическая. Каждый зритель видит происходящее по-своему. Для советских людей идея расслоения близка, потому что они и сами побывали в шкуре бедняков. Им фильм в очередной раз подтвердит: «Бедный никогда не сможет вылезти из своего дерьма. Мир богатых никогда не поймет мир бедных».

«Скажите пару слов о фильме «Кролик Джоджо».

Хороший, сильный фильм о том, как девочку-еврейку прячут немцы, а потом эта девочка прячет немцев. Безусловно, он достоин того, чтобы его посмотреть! Но в России этот фильм не показывают. Почему? Во-первых, русских там показали жестокими и агрессивными. Это действительно утрированно, потому что в целом русские солдаты были добрыми. Во-вторых, в фильме про Германию разгуливают солдаты с американскими флагами. В американских школах, кстати, преподается своя история: они считают победителями себя.

«Расскажите про фильм «Скандал».

Смотря на Шарлиз Терон и Николь Кидман, я думала: Боже, что они сделали со своими лицами? Просто ужасающие, безжизненные «маски»!

Главный герой, совершенно мерзкий толстяк с засохшим членом, заставлял девочек сосать ему член. Он даже не мог ходить, но при этом делал с девочкой что-то очень гадкое: ставил пальчик в попу, в писю, какал, обмазывал ее какашками. Он вызвал у меня жуткое омерзение! И вместе с тем я обнаружила, что эта жирная свинья вызывает у меня еще и восхищение. Сколько в нем смелости, решимости, власти, интеллекта, стратегий и интриг, живущих в его голове! Это же надо построить такую империю и сделать так, чтобы все тебя боялись, чтобы все тебя слушались. Невероятно, как один человек может поднимать настолько разные грани тебя!

«Что думаете о фразе отца Дмитрия: «Все бабы, живущие в гражданском браке – шлюхи»?

Самое страшное, что может быть – это святость. Перверсия во всех красках собрана в нем. Отца Дмитрия пугают женщины, пугает романтика, пугает любовь. Он погряз в собственных страхах и собственных извращениях. Если его побрить, постричь волосы, надеть на него футболку и джинсы, это будет просто Димон, мальчик Димка. И по какой-то причине этот мальчик Димка сформировался как женоненавистник. Женщин он не любит – ему больше нравятся мальчики. В церковь вообще идут люди, которые любят мальчиков, гомосексуалисты. В монашки идут мужененавистницы – у них тоже много агрессии. Это опасные люди, бойтесь их...

«Расскажите пару слов про сестер Хачатурян».

Невозможно однозначно сказать, правы они или нет. Здесь вспоминается фраза «Казнить нельзя помиловать» – как запятую поставишь, так и оно будет! Найдется хороший адвокат – помилуют, а не найдется – казнят.

Если смотреть на ситуацию глазами мамы, то я бы посоветовала дочерям позвать папу на шашлыки, нахлофелить, усыпить его, а затем отрезать яйца, писульку и заставить его сожрать их. Затем можно закопать папу в яму и сказать всем, что он уехал в неизвестном направлении. Почему вы так не сделали?

Если бы я смотрела на ситуацию глазами судьи, то рассматривала бы факты, искала доказательства и выносила бы справедливый вердикт.

Третья позиция – гражданская – гласила бы: «Если сестры Хачатурян убили человека, значит, они должны сидеть в тюрьме, потому что закон равен для всех».

Это я к вопросу о том, чьими глазами смотреть на сестер Хачатурян.

«Несколько слов о Панине, пожалуйста!»

С первого взгляда кажется, что Панин социопат и перверт, но я бы так не сказала. Перверт – это человек, который изначально, с детства, имеет извращенную потребность. У Панина этого нет – он довольно классический мужик, которого сильно сгубило употребление психоактивных веществ. Все то, что он употреблял, очень сильно раздвигало его границы, раздвигало его разные места. У него в анусе оказалась нога не от того, что он извращенец, а потому что он обычный истеричка. Будучи талантливым актером, он слишком чувствителен для социопата. И если бы он был первертом, то давно бы уже сидел в тюрьме. А поскольку Панин продолжает работать и получать роли, с его стороны это просто игра.

Что касается дочери Панина, она конечно же, страдает от выходок отца. Но у Алексея есть одна хорошая черта: будучи в душе подростком, он умеет взаимодействовать с дочкой из той детской части, которая ее подкупает. Ну как можно не любить такого папу? Настолько он живой, настолько он понимающий! Редко какой отец может так дружить с ребенком.

Если говорить о свингер-вечеринках, которые проводит Панин, это зрелище довольно неприятное. Мужики, которые ходят на такие

вечеринки, в большинстве своем омерзительны. Не представляю, как можно заявиться туда на трезвую голову!

У меня на канале есть видеоролик под названием «Петухи на зоне». Панин – типичный представитель таких людей: несчастенький, тощенький, костлявенький. Ну кто захочет с ним секса? Даже геи не захотят: они очень любят красивых мужиков. Геи не любят непонятно что!

Как клинический психолог, я полагаю, что Алексею нужно больше думать о духовном: читать книги, путешествовать. Хватит страдать ерундой, Алексей, Вы уже старенький для этого! Старенький и некрасивый...

«Расскажите про Анастасию Решетову».

Я основываюсь на слухах. После разрыва с Тимати Решетова начала встречаться с чеченцем, родственником Кадырова, и приняла ислам. Но это ей не поможет, потому что жить с чеченцем опасно. Абсолютно точно будут бесконечные разбирательства, с кем будет жить ребенок, как он должен одеваться и куда ходить. Это очень плохая идея, тем более для такой яркой девочки, как Настя. Один год их «проштырит» и бабочки улетят. Останутся только два менталитета, которые росли на разных планетах. Чеченский мужчина должен жениться только на чеченской девушке или, в крайнем случае, на азербайджанке. Но уж никак на русской! Тем более сейчас, когда на Кавказе идет очень сильная исламизация и правила ужесточаются.

«Историк Понасенков – что с ним и кто его фанаты?»

Это гей, истеричка, маменькин сынок, тревожный, эмоциональный женоненавистник. Он любит судиться, может, и употребляет немножко. Историю знает не очень хорошо. Почему он вцепился в Олега Соколова? А они с ним похожи! Даже когда я провожу групповую психотерапию, часто замечаю, как похожие люди начинают «драться» между собой. Точно так же и Понасенков! Его фанаты – геи, задротики-анальники, асексуалы – видят в нем лидера.

Моя жизнь

«Вы уехали из России?»

Да, я уехала из России. Буду возвращаться в Москву для того, чтобы проводить семинары. В Санкт-Петербург, наверное, больше не приеду. Поживу немного в Мексике, а потом перееду в Америку. Мне нравится в Америке – это очень свободная страна!

«Самые лучшие места для жизни на Ваш взгляд?»

Каждому свое. Кто-то любит жаркий и влажный климат, кто-то – сухой и прохладный, кто-то – английские дожди, а кто-то – сибирский снег. Это зависит от Вашего организма. Вообще, природа – это очень-очень важно. На мой взгляд, Майами – лучший город на Земле, при условии, конечно, что этот климат вам подошел. Если не подходит, то это будет мучительно для жизни: постоянно чувствуешь, будто ты подвыпивший и отекающий.

«В какую страну Вы направитесь в следующий раз?»

В Аргентину. Постоянно нахожусь в разъездах – мне это дико нравится! А еще я всегда вызываю очень большой интерес у офицеров. Им кажется странным, что я совершаю какие-то непонятные телодвижения.

«Если бы Вам предложили гражданство любой страны, то что бы Вы выбрали?»

Я очень люблю Францию и Италию, обожаю Европу. Но нужно же думать с точки зрения выгоды паспортов. Я бы купила самый выгодный паспорт, чтобы не докапывались до меня, чтобы можно было везде спокойно ездить. Надоели эти визы и бешеные офицеры.

«Хорошо ли жить в Нью-Йорке?»

Этим городом обязательно надо пользоваться: ходить на выставки, галереи, вечеринки, много гулять по городу, тусоваться, организовывать стартапы, встречаться с бизнесменами. Если вы им не пользуетесь и живете в жопе, то и смысла жить в этом городе нет. Потому что город, действительно, очень дорогой.

Если брать всю Америку, то Нью-Йорк – моя любимая точка. Больше мне особо ничего не нравится. Я недолюбливаю Америку за ее простоту. Она настолько стандартная и простая как Макдональдс, что эта примитивность мне надоедает. Если бы я постоянно жила в Америке, то для жизни выбрала бы Нью-Йорк. Хотя Майами тоже прекрасен, но климат там довольно сложный.

«Расскажите про свой личный опыт проживания в Америке».

Мой опыт не похож на опыт других людей. Я – турист, у меня нет никаких грин-карт, никаких гражданств, кроме российского. Я просто живу по туристическим визам в разных странах и без конца мигрирую.

Почему я не живу в России?

- 1) Россия меня расслабляет. Я знаю, что всегда могу прийти к маме, покушать у нее и взять денег.
- 2) Когда я живу за границей, мне все равно, убрали ли мусор или нет, хамит мне кто-то или нет, ограбили меня или нет. Я чувствую себя в гостях и отношусь к ворам как придуркам. Если же такое происходит в России, в моем родном грязном Петербурге, меня это ранит до глубины души. Я начинаю задыхаться! Но поскольку я не хочу быть революционером и сидеть как Навальный, я просто выбираю тихо и мирно путешествовать. Выбираю бегство. Настолько меня переполняют чувства негодования.
- 3) Получив опыт в разных странах, ты скучаешь по России. Но приехав в Россию, ты и в России жить не можешь. Тебе и там не живется, и тут не живется. Приехав в Россию, ты непременно сталкиваешься с неудовлетворенностью и состоянием подвешенности. Вот такой интересный феномен.

«Какая Ваша шутка зашла слишком далеко?»

Точно не помню, какая шутка. Но знаю, что люди в принципе все время обижаются. Можно ли шутить над детьми, пострадавшими от педофилов? Где границы юмора? Сказать, что ты можешь шутить над чем угодно, это то же самое, что ты можешь говорить что угодно. Да, ты можешь говорить что угодно, но понимай, какие будут последствия! Нужно учитывать в каком обществе ты находишься. Где-то за это ты можешь сесть в тюрьму, где-то за твои слова тебя увезут в лес и отрежут яйца. В социальной сети тебя могут заблокировать за оскорбление.

Я, например, могу призвать человека покончить с собой. Чем мои слова будут отличаться от убийства? Ничем. Хотя это были просто мои слова. Несу ли я ответственность за мои слова? Несу. Были ли шуткой мои слова? Это очень тонкий момент. Я всегда рискую своими шутками, всегда иду по лезвию бритвы. С одной стороны, я не просто психолог – я блогер, и мне нужны подписчики, хайп и разогрев аудитории. А зритель очень любит быть возмущенным, он требует хлеба и зрелищ. С ними нужно обсудить сплетню, кого-то обосрать, а кого-то похвалить.

«Вы уже прививались от коронавируса?»

Нет и не тороплюсь это делать. Будем наблюдать за привитыми, какие побочные эффекты они получают через год, два и три. Но если припрут, конечно же, я это сделаю. В Мексике есть американские прививки от мощного производителя Pfizer – ей больше доверия.

«Вы рано просыпаетесь? Рано ложитесь спать?»

Я просыпаюсь в 6.00 часов утра, а ложусь 21.00 часов вечера.

«Как Вы спите?»

Я могу спать либо на левом боку, либо на правом. На спине спать не сплю – сразу начинаю задыхаться!

«Сколько кг Вы весите?»

При очень хорошем раскладе я вешу 62–64 кг, а при плохом раскладе 65–66 кг. Когда жизнь становится пассивной, эти лишние 2–3 кг продолжают висеть. Была ли я когда-нибудь толстой? Нет, всю жизнь у меня был один и тот же вес.

«Какие Ваши любимые АСМР-звуки?»

Очень люблю звук дождя, костра и шум моря. Это то, на что я могу смотреть бесконечно и то, что я готова слушать всю свою жизнь. Это просто божественно!

«Какие у Вас жизненные принципы и ценности?»

Я могла бы сказать что-то скучное, типа семья, доверие... Но я – женщина беспринципная, нет у меня уже вообще никаких принципов и ценностей! К сожалению. Я – это что-то очень странное и необычное. Ценности надо формировать.

«Почему Вы так похорошели?»

Я не похорошела. Это все игра разных камер, объектива и света. Если я спущу ножки от Canon 80D чуть пониже, мое лицо будет казаться шире, если еще ниже – появиться поросычья морда. У меня есть два видео, где я случайно поставила камеру неправильно, и на этих видео мое лицо выглядит просто омерзительно!

«В чем Ваш главный секрет молодости?»

Спасибо за комплимент! Мой секрет молодости – это строгий режим дня как в детском саду. Я не могу позволить себе курить, бухать и плясать на дискотеке. Еще стараюсь беречь свою нервную систему: не разрешаю себе сильно огорчаться и дико впечатляться. У такого режима есть единственный минус: я очень сильно развратила свой желудок правильным питанием. Заметила такую особенность: если ты идешь на

поводу у своего желудка, то он становится настолько избалованным, что не «принимает» даже крылышки KFC. Тебя просто начинает выворачивать! Поэтому в таком вопросе важно соблюдать баланс.

«Какой Вы себя видите через 10 лет?»

Я приплываю к Санкт-Петербургу на океанской яхте, которая называется «Вероника». Наверху, на вертолетной площадке, стоит вертолётчик, плюс у меня будет большой личный самолет с хорошей спальней, джакузи и прочими радостями жизни.

«Какой Вы были в детстве?»

Очень застенчивой, стеснительной и молчаливой девочкой.

«Чего Вы боитесь больше всего в жизни?»

Боюсь потерять близких.

«Как стать такой же внутренне свободной, как и Вы?»

Это годы психотерапии, интроспекции, самоанализа и работы над собой. Я родилась своеобразной девушкой и не всегда была такой свободной.

«Какой цвет Вы любите?»

Белый.

«Моника Беллуччи или Анджелина Джоли?»

Мне больше нравится Моника Беллуччи.

«Почему Вы не даете интервью?»

Меня пригласили на интервью практически все, кроме Дудя. Я знала, что Дудь никогда не позовет меня на интервью!

Почему я не прихожу?

Я не очень люблю Москву: у меня с ней как-то не складывается. Каждый раз, когда я приезжаю на переговоры, мне говорят: «А Вы кто?», «Нужно чуть-чуть подождать, Андрей задерживается». Я представляю, как я буду стоять на какой-нибудь московской вечеринке на своих каблуках, а мне будут говорить: «Вы вообще кто? Вас нет в списке!». Поэтому я думаю: «Да ебись оно конем! Павел Дуров не дал ни одного интервью – и я не дам!».

«На какую камеру Вы снимаете свои видео?»

На Canon 80D.

«Ваши секреты семейного благополучия?»

Вы, наверно, имеете ввиду супружеское долголетие. Оно держится на двух основных вещах: принятие и смирение. Слово «смирение» терпеть не могу, потому что оно звучит крайне жертвенно. Я больше люблю слово «принятие», когда ты принимаешь, усваиваешь, акцептируешь, принимаешь. Это два разных понятия, но, к сожалению или к счастью, и то, и другое я использую в наших с Николаем отношениях. Именно эти две вещи и помогают мне продлевать до бесконечности наши отношения. Я многого не принимаю, но смиряюсь с этим. Точно так же и он: что-то принимает, а с чем-то просто смиряется. Это и есть один из секретов семейного благополучия.

«Расскажите, где и как учится Ваша младшая дочь».

Практически во всех цивилизованных странах есть international-школы, которые обучают на английском языке. Как правило, пятьдесят

процентов обучения ведется на английском языке, а еще пятьдесят – на языке носителя. В нашем случае это испанский язык.

Трудности, конечно же, есть. Когда она только пришла, не знала испанского, а остальные дети не особо хорошо знали английский язык, был момент привыкания и непростой адаптации. Сейчас Серафиме значительно легче.

«Если бы у Вас родился мальчик, как бы Вы его назвали?»

Я всегда говорила, что назвала бы своего сына Левой. Но стоило мне обронить, как мне нравится это имя, дикое количество женщин вокруг назвали детей Левочками. Будто услышали мои слова! Хотя это был мой Левочка, который еще не родился. Понимаете? Они уже забрали мое имя и воспитывают Левочек. Поэтому я не отвечаю Вам на этот вопрос.

«Как Вы относитесь к тому, что Ваши внуки могут быть мулатами?»

Прекрасно. Я обожаю мулатов! Малыши-мулатики такие сладенькие, особенно девочки. У Кардашьян дочери такие сладенькие, такие хорошенькие!

«Где Вы познакомились с Николашей?»

В бассейне. Он отметил волосатые руки и красивые ноги – видимо, именно это его и привлекло!

«Ревнуете ли Вы своего мужа?»

Нет, я его не ревную. Я специально нашла себе мужа, который будет безопасным и будет обо мне заботиться. Ужасно жить с мужем, которого ты ревнуешь! Дико сочувствую девушкам, выбравшим переживание ярких эмоций, страдания. Для моей психики это не подходит.

«Используете ли Вы метод ускользающего поведения с Николашей, чтобы сохранить брак?»

Да, я использую этот метод на протяжении всей нашей совместной жизни. Только есть огромное «но»: мое ускользающее поведение не спланировано – оно искреннее. Он висит на мне как пиявка, а мне от этой пиявки хочется отделаться и сбежать!

Если в ваших отношениях такого не происходит, значит, имеет смысл делать это целенаправленно. Есть даже такой метод тренировки собачек: Вы хлопаете по ноге, чуть-чуть отбегаете, и собачка начинает бежать к Вам! С мужчинами все то же самое.

«Что Вы думаете о брачном контракте?»

Это непростая тема. Чем дольше живу я на этом свете, чем больше денег зарабатываю, тем рьянее отстаиваю идею брачного контракта. Если бы я была с голой жопой, я бы отказывалась от брачного контракта. Но поставьте себя на место очень богатого человека и представьте, что Вы кровью и потом зарабатывали деньги и вступаете в брак с человеком, у которого этих денег нет. По статистике разводов очевидно, что можете расстаться. Так почему Вы должны отдавать кровные деньги? Если я буду выходить замуж, мне абсолютно точно нужен брачный контракт. Исключение составит какой-нибудь сердечно-сосудистый хирург, у которого в перспективе я «отожму» полцарства. А идея того, что мы никогда не разведемся, очень смешная и детская.

«Зачем тогда вообще вступать в брак, если вы не доверяете друг другу?»

Мы доверяем друг другу, но не знаем, что будет происходить через год, через два, через три. Жизнь нас меняет: я могу влюбиться, он может влюбиться. Да, мы можем расстаться. Но праздник все же хочется устроить, правда?

«Рискнете ли Вы стабильностью ради мечты?»

Моя мечта связана с материальными благами и здоровьем, а это все непременно базируется на стабильности. Если не будет стабильности – не будет ни здоровья, ни материальных благ. Для того, чтобы заработать эти деньги, нужна четкая стратегия, а стратегия может жить только в четком режиме с подъемом в 6 утра.

«Кем работает Николаша?»

Николаша – очень талантливый акционер. У него есть недвижимость в России, которой он успешно управляет. Это он может делать это дистанционно – ему совсем необязательно присутствовать в стране. Он вкладывает деньги, затем забирает эти вклады и относит их в другое место. И у него это отлично получается! Ни в какие офисы он не приходит, никакой команды у него нет – он работает со своими вложениями.

«Покупка акций принесла Вам солидные доходы?»

Да, принесла. Во время коронавируса все акции рухнули как никогда! Любой человек понимает: если ты покупаешь акции во время пандемии, когда все рухнуло, завтра они непременно взлететь. Быстро-быстро скупили все акции, и уже завтра ваша сумма на счете умножится в несколько раз. Такое бывает очень-очень редко! Я до сих пор ругаю свою дочь: «Ну почему ты не купила тогда акции?!».

Когда ситуация в мире стабильная, очень трудно спрогнозировать экономические циклы – нужно обладать большим количеством информации. Нужно быть аналитиком, знать ситуацию внешней политики, иметь интуицию. В успешном акционере уживаются много качеств: он чуть-чуть интуит, чуть-чуть политик, немного математик и частично логик.

Логично было предположить, что во время пандемии взлетят онлайн-платформы? Наступила пандемия – и все побежали в Zoom! Тоже можно было бы сказочно разбогатеть.

«Как относится Николаша к Вашим лесбиянкам?»

Николаша безумно любит женщин. Он произносит лишь одну фразу: «А можно и мне к вам?». А я ему отвечаю: «Нет, Николаша, нельзя. Ты нас будешь смущать!».

«Хотелось ли Вам когда-нибудь близости с кем-то, кроме мужа?»

Недавно я возбудилась на свою официантку. Она всегда подходит сзади и томно-томно вздыхает, явно испытывая сексуальное влечение. Внешне она никакая: не красится, не пытается привлечь внимание, мужеподобная, но я испытываю к ней сексуальное влечение на уровне химии. И пусть внешне эта официантка меня не привлекает, ей каждый раз удается меня взбудоражить.

«Как бы Вы поступили, если бы муж изменял?»

Смотря что считать изменой! Под изменой подразумевается очень много чего.

1. Всовывание члена в другую писю. В большинстве случаев именно это и считается изменой. Возьмем сексуальный акт с женщиной. При каких обстоятельствах он засунул? Как именно он в эту писю засовывал свой член? Пришел и один раз всунул или это происходило на протяжении многих лет? Если он влюблен и дарит подарки – это уже совсем другая история. Я смотрю дальше на его поведение: если он раскаивается, я делаю выводы.

А вообще, мужчины, зачем вы признаетесь в измене? Ну сунули писю, вынули и дальше пошли! Какая необходимость в этом признании? Иногда слышишь бредятину: «Я хотел быть честен». Ну и как, нравится тебе твоя жизнь после признания? Она же стала просто невыносимой! Пререкания будут без конца, поэтому опровергайте это до последнего! Подцепили какую-то болячку – отвечайте, что заразились в бане или прачечной, когда трусы стирались. Знать не знаю! Папа моей клиентки работал в полиции

и постоянно говорил ей: «Доченька, запомни, если что-то натворишь – никогда не признавайся! Никогда!».

2. Если бы я видела, что муж продолжает ходить к какой-то девочке и никак не раскаивается, я бы составила коварный план. Я бы максимально отжала финансово все, что только можно. Пыталась бы манипулировать им, включить его виновность, показывая, что не могу это пережить, все подарки оформляла бы на маму и племянницу. Я очень ревнивая и мстительная женщина: во мне течет тюркская кровь! И если бы мой гнев был силен, я бы стала сотрудничать с его врагами и хорошими юристами, чтобы обобрать его до нитки. А может и посадила бы, да еще и приплачивала бы, чтобы его удерживали! Но это лишь в том случае, если человек был бы ко мне жесток.

У меня есть целый ролик на YouTube-канале про измену, посмотрите его.

«Когда Вы в последний раз плакали по серьезному и несерьезному поводу?»

Между серьезным и несерьезным поводом едва уловимая грань. Реву я почти каждый день с огромным удовольствием. Мне это нравится! Более того, ты получаешь от этого внутреннее разрешение. Если раньше я думала, что плакать – это не очень хорошо, то сейчас я намного проще разрешаю себе это. К примеру, когда я прихожу в кинотеатр и у меня во время просмотра фильмов мурашки по коже, я смеюсь и плачу!

«Какие свои ограничивающие убеждения Вы не проработали?»

Пожалуй, никакие! Я не проработала никакие свои ограничивающие убеждения, потому что это пожизненная прошивка, с которой ты радостно идешь до гробовой доски. Но есть несколько вопросов: можешь ли ты совладать этими убеждениями? Можешь ли переубеждать себя ситуационно или идешь на поводу этих убеждений?

Психологи, которые прошли многочасовую психотерапию, отличаются от обычных людей тем, что они умеют быстро поработать со своим убеждением, которое опять вылезло. В любой момент может создаться какая-либо ситуация, когда это убеждение «бульк» – и вылезло («я – никто, я – ничто, я – кусок говна, я ничего не достойна»). Не слушайте максималистский бред, что от ограничивающих убеждений можно просто взять и избавиться. На самом деле это пожизненная работа со своими страхами. Они словно семечко проросли сквозь многие года Вашей жизни, и это семечко поливалось, возвращалось. Ты насквозь пропитан этими убеждениями, ты сочишься ими! Выдрать, вытравить их из себя невозможно. Для этого существует когнитивная психотерапия: каждый раз, столкнувшись с убеждением, ты просишь свою взрослую часть найти оппозиционное контрубеждение. Каждый раз ты споришь со своей дуростью, которая раз – и вылезает, раз – и вылезает, эта автоматическая иррациональная мысль.

«Бойтесь ли Вы смерти? Как думаете, что будет после этой жизни?»

Я – агностик. Я предстаю перед незнанием. Почему я не атеист? Предполагаю, что человек не только биологическая материя. Я допускаю, что в нас есть некоторые субстанции, которые живут отдельными жизнями. Сгусток энергии, обладающий возможностью воплощаться в другие материи. Мне приятна эта идея. Может быть, я руководствуюсь страхом смерти и хочу, чтобы этот банкет продолжался вечно...

«Кто Вы по знаку зодиака?»

Я родилась 14 августа под знаком зодиака Лев.

«Как Вы относитесь к знаку Овен?»

К гороскопам отношусь скептически, потому что ни один астролог не сделал мне правдивый гороскоп. Хотя гороскопов мне написали за всю мою жизнь штук сто, это были, скорее, абстрактные суждения. Однако я

сама вижу некоторые сходства между людьми, рожденными под определенным знаком зодиака, поэтому однозначного ответа у меня нет. К примеру, в Овнах я вижу страстную натуру: так я считываю информацию с Мужчин-Овнов и Женщин-Овнов.

«Всегда любила давить муравьев, это доставляло мне какой-то кайф. Как Вы относитесь к насекомым?»

А мне почему-то жалко муравьев. Я разделяю насекомых: комара мне хочется убить, муха противная, а муравей – трудолюбивый мужичок, несущий палочку, настоящий лесной санитар. И дочке говорю, что муравьев нельзя убивать, что они полезны. Если это большой и красный муравей – ему можно только жопку пососать. Но не в Мексике: здесь большие муравьи-мутанты, которые и сами Вам пол-языка откусят!

«Какие блюда предпочитаете?»

Обожаю русские салаты: оливье, селедку под шубой, мимозу и холодец. Обожаю татарскую кухню: учпочмаки, манты и чак-чак. Люблю сало с черным хлебешком, помазанным чесночком, немного хрена, горчицы. У меня слюни текут, как это вкусно! Для нас, выросших в советском союзе, это просто объедение! Моя старшая дочь, которой было 15 лет, когда мы уехали из России, ест сало. А вот младшая вообще не воспринимает сало как еду и смотрит на него с отвращением.

«Кем Вы восхищаетесь?»

Я восхищаюсь гениальными, талантливыми людьми вне зависимости от того, что они делают. Я люблю, когда человек делает что-то, что не может повторить другой. Пусть он ловит рыбу так, как ее не может поймать никто! Многими работягами восхищаюсь: «Надо же, какой рукастый человек! Как ловко он может вставить окно, чувствуя траекторию». В любой сфере я восхищаюсь прежде всего гениальностью. Я сразу ее вижу и не могу не оценить. К примеру, из актеров я

восхищаюсь Леонардо ДиКаприо. Он нравится мне и внешне, и тем, что может показать на экране. Он – гений!

«Реальность формирует сознание или сознание формирует реальность?»

Я уже больше пяти лет живу за границей в самых разных странах. В Мексику я привезла все свои страхи, трудности и проблемы. И вместе с тем, место, где я оказалась, очень сильно повлияло на меня, изменило мое мировоззрение, повлияло на мои чувства и эмоции. Все стало другим! Так что же определяет сознание? Реальность? Или сознание формирует реальность? Несомненно, и то, и другое! Но процентное соотношение определить очень трудно.

Люди часто говорят: «От себя не убежишь!». А вот и нет. Убежишь еще как! Фактор социальной среды мы исключить не можем.

«Сколько лет Вашей подруге Гале?»

Галочка – моя подруга, с которой мы дружим уже сто лет. Она старше меня на год.

«У Вас был секс с девушкой?»

Да, у меня был секс с девушкой, были очень длительные отношения – лет 5–7, не помню точно. Она была высокой блондинкой, похожей на Ксению Собчак. Очень дерзкая и эксцентричная сучья натура! Сейчас она живёт в Америке, и мы до сих пор общаемся. Да, и у нас были такие с ней очень близкие отношения, мы с ней были близки во всех смыслах этого слова. Это очень интересный опыт, который не сравнить ни с чем! Всё было замечательно. У меня остались об этой девушке самые лучшие воспоминания. Может быть, как-нибудь я расскажу о ней чуть более подробно...

«Почему Вы осуждаете пердунов? У Вас же молодая любовница!»

Моей любовнице 38 лет, а мне – 42. Мы практически ровесницы, просто она очень хорошо выглядит.

«Как часто Вы мастурбируете?»

Я перестала мастурбировать с закрытием порно-групп в «Вконтакте». Если Вы знаете группу, где реально выложено порно – присылайте мне, будем смотреть и коллективно драть!

«Как Вы относитесь к геям?»

Мне все равно, любит человек анус или вагину. Я смотрю на то, нравится он мне или нет.

«Расскажите о Ваших трансгендерных фантазиях!»

В детстве я все время представляла себя мальчиком: воображала, будто у меня есть писулек, и писала стоя. Я сплющивала свою писю и создавала струйку. От этого я просто будоражилась! Возможно, во мне были некие трансгендерные смещения, но мальчиком я себя не чувствовала.

«Если бы Вы сделали татуировку, то какая бы она была?»

Сейчас пошла мода делать татуировки на лице, но это не очень хороший предвестник. Статистически большой процент людей, сделавших себе тату на лице, через какое-то время заканчивают жизнь самоубийством. К тому же я крайне редко вижу на лице женщины татуировку, которая ее красит. В большинстве случаев я вижу просто синюю грязь, портящую красивое двадцатилетнее тело. Это уродство, все равно ничего не разглядеть. Крайне редко, когда это подходит. Анджелине Джоли это подходит, у нее образ такой – образ сумасшедшей наркоманки, которая и вены резала, и трудным подростком была, и женщиной с пограничным расстройством личности. Она задала этот тренд, но он идет ей одной, а наших девочек портит.

Процент мужчин, которым нравятся женщины с татуировками, очень незначительный – это или мастера тату-салонов, или молодые мальчишки, которые сами расхаживают в наколках. Поэтому я бы не стала делать себе татуировку – разве что в попытке прикрыть какой-то шрам, дефект или растяжку. Но уж точно не из соображений искусства!

«Что предпочитаете: Айфон или Samsung?»

Когда у меня был Samsung, я воевала против айфонщиков. Когда я перешла на Айфон, то поняла, что не могу пользоваться телефоном Samsung. Samsung имеет ряд преимуществ: он крепче, если он упадет, с ним ничего не будет в отличие от Айфона, Samsung менее прослеживаемый. При пользовании Айфоном есть ощущение, что про меня знают всё! Если мне приходит сообщение на Айфон или я делаю фото, оно сразу появляется на всех устройствах. Заметки легче вести на Samsung – он лучше воспринимает речь. Айфон тяжелее идентифицирует русскую речь.

«Всегда ли Вам был все равно на мнение других?»

Мне не все равно. Все медийные личности, которые говорят, что им все равно, кривят душой. Никому не плевать! Все переживают о том, как они выглядят и что о них думают другие люди. Просто нужно стараться фильтровать базар и поменьше читать комментарии на своем You-Tube канале и в Instagram-профиле. Конечно, критика бывает и конструктивной – тогда на нее я реагирую. Особенно это касается критики, с которой часть меня согласна. Напишет мне кто-то, что я некрасивая была на видео, и часть меня, считающая меня некрасивой, начнет выступать. А вообще, когда хейтерам все нравится, они молчат. Если им очень сильно что-то не понравилось, то вероятность того, что он напишет отзыв, довольно велика. Вот почему при просмотре комментариев мы видим большое количество негативных отзывов.

«Вы любили ходить в школу или прогуливали ее?»

Нет, я не любила ходить в школу. Мы с сестрой учились в разных школах, и учились на дни «двойки». Помню, как мы прятали свои рюкзаки, садились в метро, доезжали до Московской. Оттуда на бесплатном автобусе мы ехали до аэропорта Пулково и целый день шатались там до часу дня, фотографируясь и поедая мороженое. Аэропорт дарил нам радость: у нас было ощущение, что мы вот-вот улетим... Наверное, это было связано с тем, что моя сестра была приемной и тосковала по родному дому в Набережных Челнах.

«Какие совместные ритуалы для укрепления отношений Вы практикуете?»

Все подряд! Сейчас у меня нет никаких подруг, поэтому все приходится обсуждать с супругом. Порой мне кажется, мы уже икаем, кушаем и разговариваем об одном и том же. Мы смотрим одни и те же фильмы, обсуждаем детей и слушаем сплетни, как две подружки. Нас объединяет все вокруг!

Старайтесь как можно больше охватывать совместных сфер, делайте все сообща. В идеале у вас должна быть общая точка зрения на самые разные вопросы. Обязательно вовлекайте партнера в свои интересы и подключайтесь к его активностям.

«Что Вы думаете про гороскопы и нумерологию?»

Я очень люблю, читаю гороскопы. Отношусь к ним скептически и вместе с тем с интересом, как к магии. Если читать любой гороскоп, то все тем или иным образом будет мне подходить. Хотя есть абсолютно точно то, с чем я согласна: у всех женщин-скорпионих, встречавшихся мне по жизни, был чрезвычайно сложный характер.

С нумерологией так же. В нумерологии было даже большее количество попаданий, нежели в астрологии.

«Как Вы относитесь к аффирмациям? Имеют ли они смысл?»

Обожаю аффирмации! Это очень хорошая штука, которую я рекомендую Вам практиковать.

«Сколько кг Вы набирали за беременность?»

Я набрала по 20 кг и с первой, и со второй беременности. Они у меня сразу «улетали».

«Серафима матерится?»

Матерится, ее любимое выражение «Суки ебучие». У меня обе дочери матерятся, но делают это безумно смешно, с каким-то странным акцентом.

«Смотрят ли дочери Ваши видео?»

Обе мои дочери смотрят мои видео и все слышат. Как они реагируют? Конечно, я редактирую любые свои выкрики и маты, но когда их становится слишком много, дочери пытаются немного меня проконтролировать.

«Вероника, каким способом Вы отбеливаете зубы?»

Я не отбеливаю зубы – никаких виниров у меня нет. У меня очень чувствительная эмаль зубов и целый рот пломб. Я замечаю, что когда приезжаю в Россию и на некоторое время останавливаюсь у мамы, то мои зубы мгновенно становятся желто-серыми из-за воды. Если живешь в хорошем, дорогом отеле, в котором стоит система очистки воды, то с зубами ничего не происходит. Как только возвращаешься на моря – зубы мгновенно отбеливаются. Вообще, здоровые зубы должны быть желтыми. Белоснежная эмаль «унитазного» цвета – это уже наше извращение. Я вообще считаю, что мужчинам нельзя ставить виниры, да и женщинам нежелательно. Разумеется, кроме случаев, когда у человека действительно ужасные зубы.

«Вероника, у Вас Apple Watch Series 5, 44 мм?»

Не знаю. Я пришла в Apple Store и купила самые большие и последние часы. Наверное, это они и есть! Вообще не вижу смысла покупать старую технику. У Apple постоянно выходят новые обновления, а старая техника их «не вывозит». Как-то я купила ребенку старую версию телефона, и он моментально сдох!

«Было ли у Вас такое, что есть было не на что?»

Всю мою сознательную жизнь, лет до 35. В подростковом возрасте я была настолько тощенькой, что меня называли костляхой. Дома вечно было нечего кушать, поэтому я грызла сухой кисель. Помню, открываю холодильник, а там мышь повесилась – только маленький кусок салца лежит....

Последний период голода был перед моей деятельностью, когда Николаша очень сильно финансово просел. Денег не было вообще. Мы погрязли в долгах, поэтому нам вырубili электричество на полгода. Саша жила в Америке, а Серафима была маленькая. Мы отводили ее в садик, а сами шли в торговый центр, там было светло и тепло. Домой приходили очень поздно, когда было темно. Я светила мобильным телефоном. Находили деньги на печенюшки дочке, а сами ходили голодные.

«Проживали ли Вы в своей жизни невротические отношения?»

Невротические отношения – это такая громкая фраза, непонятно что они в себя включают. Невротические отношения – это как? Мы все зависим друг от друга, нуждаемся друг в друге, удовлетворяем потребности друг друга. Получается, все мы находимся в невротических отношениях!

Утверждение: «Если тебе хорошо наедине с собой, если ты в ладу с собой, тогда ты не в невротических отношениях» – бред. Все мы – социальные животные, которые нуждаются в своем стаде.

«Бывают ли у Вас суицидальные мысли?»

Нет, не бывают. Только иногда представляю, каково это – умереть... Жаль, что все мы конечны. Все тебя знали, а потом забудут. Хотелось бы пребывать в своем нарциссизме вечно!..

Политики не просто так устраивают бунты: они хотят запечатлеть себя в истории!

«Принимаете ли Вы антидепрессанты?»

Я за антидепрессанты! Часто вижу ситуации, когда без лекарственных препаратов человек просто бы покончил с собой. К тому же антидепрессанты последнего поколения очень качественные. Однако здесь есть огромное «но». Фармбизнес – это мафия, и многие врачи втюхивают антидепрессанты от любой ерунды. Каждый второй американец сидит на антидепрессантах, и это просто ужасно! Это иллюзия прекрасной жизни, когда человек живет в тех условиях, которые его не устраивают: у него нет потребности меняться. Это можно сравнить с тем, что ты опускаешь руки в кипяток и испытываешь адскую боль, но при этом продолжаешь пить анальгетик.

Антидепрессанты нужно принимать по жестким показаниям и только тогда, когда они действительно необходимы. Лично я никогда не принимала антидепрессанты, так как я жуткий невротик. Если я прочитаю про побочные эффекты лекарства, то они обязательно у меня появятся!

«Пробовали ли Вы айяуаску?»

Айяуаска – это напиток-отвар, энтеоген и галлюциноген, традиционно изготавливаемый шаманами индейских племён бассейна Амазонки. Лично я не пробовала ни айяуаску, ни героин, ни какие-либо другие наркотики, но это совершенно не значит, что я не могу высказать свое мнение! Хотя и сами наркоманы после того, как вылечились, становятся прекрасными терапевтами.

Что я могу сказать? Девочки, которые попивают айяуаску, зависимые личности. В основном я вижу среди них истеричек и содержанок без особого интеллекта. А между тем все открытия и достижения совершают исключительно трезвые, рассудительные и хладнокровные люди. Единственное исключение – это креативщики и рекламщики. Помните рекламу, когда человек, похожий на Боба Марли, начинает доить из писулька жирафа M&M's? Конечно, такие идеи могут прийти только под галлюциногенами.

У всех шаманов очень высокая смертность – они мрут как мухи. Почему же они не нашаманят, чтобы у них не было всей этой малярии и онкологии? Если бы все это работало, они давно бы сидели в клиниках и спасали людей.

Безусловно, анаша и разные травки – это хорошее средство для людей, страдающих заболеваниями, например онкологией, глаукомой, депрессией. Если же человек курит от скуки, то его мозг подсыхает. Он становится дурачком, напрочь лишенным волевого аспекта.

«Как проявляется у Вас ОКР?»

Смотрите на меня и знайте – с ОКР можно жить! Я прекрасно понимаю, что у меня ОКР с самого раннего детства, он присутствует на протяжении всей моей жизни. Стандартные ОКР: мысль кого-нибудь столкнуть под поезд, воткнуть в кого-то нож, перерезать детей, задушить всех подушкой, открывать и закрывать двери бумагой, выбить дверь ногой. А бывает, что я в спортзале качаю пресс и в конце хочу еще один подход, чтобы хорошенько подсушиться. И вдруг пробегает такая мысль: «Сколько сейчас повторов сделаешь, столько лет и проживет твой ребенок!». Я начинаю как сумасшедшая качать пресс! Мой организм устает, противится, кричит: «Не-е-е-т!», а мысль говорит: «Да-а-а-а».

Тогда я повторяю себе, что эти больные мысли живут отдельно, а я – отдельно. Убеждаю себя и продолжаю дальше жить и процветать.

«Помните ли Вы свою первую консультацию? Когда это было?»

Это было так давно... Помню, как брала с клиентов по 500 рублей за полтора часа. Сущие копейки! Это было ужасно, потому что люди обесценивали мой труд. Я могла творить чудеса, но они говорили мне: «Ну что мы там, просто поболтали как подружки», «Я вот не знаю, это ты мне помогла или, может, это препарат помог?».

«Где Вы учились на психолога и где лучше учиться на психолога в России?»

В МГУ или СПбГУ. Я закончила СПбГУ, 1 год отучилась на подготовительных курсах и 6 лет на клинической психологии. Считаю, что нужно получать базовое, академическое образование, а уже потом поступать в любые шарашкины конторы.

«Чем закончилась история с программистами Flamix?»

Программисты из Львова Flamix кинули меня на 300 000 рублей. Они целый год не могли мне написать сайт и в итоге написали дерьмо, которое я выкинула в корзину. Когда я сняла о них видео, они испугались и стали быстро-быстро доделывать мой сайт. Мне начали приходить письма-оповещения о проделанной работе от Flamix. У них остался хороший сайт, но мне он не принадлежал. Понимаете? Программисты не хотели мне его отдавать и просили еще 100 000 рублей. Мне не жалко отдавать эти деньги, но могла ли я им доверять? Все мне говорили, что услуги программистов Flamix дорогие, что это не программисты Силиконовой Долины. Но я никак не могла подумать, что существуют такие конторы! Дело пахло какой-то падалью и трупвиной, поэтому я решила поставить на этом точку. Сейчас у меня есть новый сайт и отличный программист!

«Ваше мнение о психосоматике как специалиста по психосоматике?»

Я не специалист-психосоматик, я клинический психолог. Это утопия – говорить о том, что кругом одна сплошная психосоматика.

«Вероника, расскажите, что отталкивает Вас в людях?»

Как только тебя начинаешь что-то отталкивать, сразу понимаешь, что это переносные реакции:

- Мне не нравится категоричность, которая есть и во мне.
- Раздражает, когда обсирают Россию, находясь за границей. Хотя я тоже это делаю. Когда какой-то блогер обсирает Россию, хочется сказать ему: «Не надо так говорить!», а сама я это говорю.
- Отталкивает, когда оскорбляют людей. Но я сама обожаю это делать.

Все то, за что я себя ругаю, в других людях меня отталкивает.

«Какой из методов в арсенале психотерапии Вы считаете самым важным?»

Это слушать себя, слушать свою интуицию и разрешать говорить то, что думаю. Если я вижу, что из озера торчит какой-то штырь, я непременно ухвачусь за этот штырь и начну его изучать. Что это за штырь торчит? Почему он здесь торчит? К примеру, человек заикается. Я схвачусь за этот логоневроз! Если я вижу, что он без конца почесывает брови, я обязательно схвачусь за это. Я хватаюсь за то, что фонит, потому что именно это и приведет нас к разгадке.

«Расскажите, как Вы отдыхаете после консультаций».

Если честно, я стараюсь просто не напрягаться. Хотя бывают, конечно, тяжелые клиенты – после них мне хочется мыться и отряхнуться, как собачке, на которую попала вода.

«Были ли моменты, когда на терапии приходилось дико ржать?»

Было сто раз! Важно понимать, откуда этот смех, имеет ли он отношение к терапии. Бывает и так, что полезно поделиться своими чувствами, вынести это в терапии на обсуждение, сказать: «Ты знаешь, ты мне сейчас это рассказываешь, а мне дико хочется смеяться. Почему такое

происходит, интересно?». Может быть, клиент относится к проблеме несерьезно или хочет пошутить. А может, это мои контрпереносные реакции.

Если свой смех неуместно выносить на обсуждение, я начинала себя щипать себя, чтобы не рассмеяться.

«Самый сумасшедший человек, которого Вы встречали?»

В кафе зашла сумасшедшая женщина и стала ругаться с баристой. Клиенту не понравился кофе. Бариста объяснил ей, что кофе сделано по правилам. Что сделала эта сумасшедшая? Она прилюдно сняла штаны, наслала себе в руку и начала закидывать баристу. Это последний яркий случай, который мне вспомнился.

«Согласились бы Вы сыграть в кино?»

С удовольствием! В порнофильме я бы не стала сниматься, но в каком-то другом кино сыграла бы, даже если бы меня пригласил бездарный режиссер.

«Расскажите, что Вы думаете про антипрививочников».

Это максималисты. Люди, не имеющие никакого отношения к медицине, как правило, выбирают «ничего»: роды дома, веганство, натурализм, грудное вскармливание до 5 лет и отрицание прививок. Хотя, конечно, к прививкам нужно относиться осторожно. Есть обязательные и необязательные (от гриппа, от гепатита В) прививки. У некоторых прививок действительно бывают побочные эффекты, поэтому из двух зол мы должны выбирать наименьшее. Когда мы не делаем прививку, то получаем жуткую эпидемию, а когда делаем – получаем небольшой процент побочных эффектов.

Еще есть российские французские прививки, и между ними очень большая разница. Наши дети легко переносят французскую прививку, а российскую – не очень.

Включайте персональную ответственность. Обязательные прививки нужно делать! Тотально отказываться от этого глупо. К примеру, в Америке или Европе ребенка без прививок не возьмут ни в один садик.

«Как Вы относитесь к абортам?»

Это убийство, вне зависимости от того, две недели плоду или месяц. Это остановка жизни. Хорошо это или плохо – уже момент социальный. Мы должны выбирать. И тут люди начинают фантазировать: «Когда у ребенка сформировалась нервная система, это уже плохо, это убийство, ребенку будет больно. А если нервная система не сформировалась, это не убийство, это нормальный аборт». Убеждения «Мое тело – мое дело». Пока Вы живете в социуме, это уже не Ваше дело. Твое ли это тело, когда ты находишься на седьмом месяце беременности? Нет, не твое. А если не твое тело, значит, и не твое дело! Убить семимесячного ребенка – уголовная статья. Где эта разница: могу я сделать аборт сейчас или позднее? Поймите, это просто убийство. На ранних сроках беременности Вам легче это сделать, потому что Вы не привязались к ребенку. Чем позднее, тем тяжелее.

Мы ввели понятия «хорошо» и «плохо», чтобы выжить. Комара мы убить можем, а божью коровку – нельзя. Это все в нашей голове! Как мы себе объясним, так оно и будет. Мы же не позволим, чтобы в больших количествах умирали женщины, делая у себя дома аборт. Соответственно, им надо это разрешить! Во всех странах свой срок прерывания беременности. Тут Вы уже учитываете страну, в которой проживаете, ее правила и законы.

Как к этому относиться? У меня на этот счет нет никаких убеждений. Мне все равно до тех пор, пока у меня не начнет формироваться привязанность к ребенку, пока я не начну ощущать и осознавать, что во мне находится ребенок.

Мне кажется, что энергия детей, умерших от аборта, где-то присутствует в незавершенном виде...

«В каком направлении Вы консультируете?»

Интегративная психотерапия. Когда я вижу, что клиент нуждается в задании из когнитивно-поведенческой психотерапии, я даю именно эти задания. Если я вижу, что у меня очень чувствительный клиент, который может слышать шепоты и шорохи Вселенной, то с ним хорошо поработать в Гештальте. Все очень индивидуально! Есть люди очень внушаемые, истерички, и с ними сам Бог велел применять суггестивные техники. Есть люди, которые вообще двух слов сказать не могут. К примеру, жертва насилия вообще не сможет разговаривать с психологом – она сможет только рисовать. Или даже рисовать не сможет – тогда ей подойдет телесно-ориентированная психотерапия.

Не зацикливайтесь на одном подходе! Психотерапия так многогранна, что этому можно и нужно учиться всю свою жизнь.

«Не хотели бы Вы запустить курсы по обучению психологии?»

На моем сайте <http://veronikastepanova.com> есть курсы по обучению для психологов.

«Было ли у Вас такое чувство, что что-то будет? Я, например, всегда был убежден, что женюсь в 30 лет»

У меня с детства было четкое, стойкое чувство, что я рано выйду замуж и рано рожу ребенка. Больше ничего такого я не припоминаю.

«Как перестать Вас ревновать?»

Я очень страдаю оттого, что люди жадничают мной. Они прячут и никому не показывают мой канал, не подписываются, чтобы никто из знакомых не увидел, и смотрят меня тайком. Друзья! Поделитесь информацией, поделитесь навыками, будьте щедры!

«Хотели бы Вы жить в Лос-Анджелесе?»

Не хотела бы. Я не очень люблю Лос-Анджелес. Майами нравится мне больше, несмотря на то, что в Лос-Анджелесе хороший климат.

Минусы Лос-Анджелеса:

- из-под крана течет вода, которую нельзя пить;
- бесполезный холодный океан, в котором нельзя плавать;
- в центре слишком много бомжей.

«Какие отношения у Вас с папой?»

Никакие. Когда я работала с психологом, то по заданию коллеги разыскала своего отца. Эта встреча немного меня разочаровала: несмотря на папин интеллект и начитанность, мне было с ним невероятно скучно. Я на тебя не обижаюсь, папа! Просто в тот день я как будто познакомилась с новым человеком. А общение с человеком, которого нужно поздравлять с днем рождения и 23 Февраля, меня тяготит. Не из чувства мести, вовсе нет! Мне бы хоть запомнить, когда день рождения у мамы и подружки Гали...

«Верите ли Вы реинкарнацию?»

Почему людям хочется верить в реинкарнацию? Они не желают верить в то, что этот праздник жизни кончится и мы расстанемся со своими близкими раз и навсегда. Всем хочется предсказуемости, чтобы все были живы-здоровы, родственники никуда не исчезали, чтобы все было справедливо, всем было поровну и нигде никого не обижали. **Вот почему религия существует много веков: она тебе все это обещает.**

Иногда у меня возникает такое чувство, что мы нечто большее, чем наша биология. Мне кажется, что в нас есть некая субстанция, наделенная сознанием, не привязанным к телу человека. Как раз недавно я смотрела одну смешную тетку, которая говорила про души, посланные в тело для того, чтобы сделать некий вывод. И если душа залетела в биологию, то будет думать исходя из этой биологии. Душа не может сделать вывод,

если попала в тело дебилоида Шарикова. Если душа залетела в тело голубя, то и сознание будет специфическое – голубиное...

«Я все решаю сам или есть судьба?»

Удивительным образом у меня эти две вещи соседствуют друг с другом, при этом не пересекаясь. Я пропагандирую идею того, что мы сами создаем свою реальность, и продолжаю настаивать на том, что выбор есть всегда. **Выбираем мы сами!**

Как ни парадоксально, но рядом проходит идея: если есть биология и химия, то все предрешиено. А биология и химия есть! Это необратимый процесс. Однажды после взрыва, после рождения Земли этот процесс был запущен и дает бесконечную, необратимую реакцию. Вне зависимости от времени и пространства клетка рождает другую клетку.

Очень часто мне снится будущее. К примеру, мне снится, что я куда-то не могу попасть. Я думаю, почему я не могу попасть сюда, я же уже была здесь многократно? Подходит ко мне наркоман и говорит: «Меня зовут Антон, я тебя очень сильно люблю. Сейчас я тебе помогу!» Он открывает форточку, влезает туда и зовет меня за собой. Я говорю ему, что он худой и поэтому смог залезть, а я не смогу.

Что вы думаете? На следующее утро мы собираемся, чтобы отвести ребенка в школу, выходим с супругом из квартиры и захлопываем дверь. И тут супруг говорит: «Блин, я дверь захлопнул, а ключ-то не взял!». Такого случая у нас еще не было! Муж был всегда ответственен за ключ. Как он мог его забыть?

Далее мы, проводив ребенка, возвращаемся домой и запрашиваем у портье запасные ключи. Запасного ключа не находится, хотя он всегда лежит для горничной. Портье ломится в окна – не получается. Тогда он обнаруживает форточку, вскрывает ее, влезает в квартиру и открывает мне дверь.

Что это было? Интуиция? Рок? Судьба? Ну как, скажите, я могла предчувствовать, что Николаша забудет ключи?! Вероятно, это было уже запрограммировано и мой мозг каким-то образом считал ближайшее

будущее. Вот почему две параллели «я все решаю сам» и «судьба существует» в моей картине мира не конфликтуют.

«Если бы Вам дали задание нарисовать идеальную девушку, какой бы она была?»

На мой взгляд, ничего нет ужаснее и скучнее идеального человека, абсолютно рафинированного, выращенного в лаборатории существа. Есть целый пласт искусственно созданных людей – сынки богатых родителей, в чьих глазах я вижу пустоту и скуку.

«Как выглядит Ваш шопинг?»

Я не люблю мерить вещи, поэтому, приходя в магазин, покупаю все на глаз. Правда, когда я приношу эти вещи домой, половина из них мне не подходит!

«Есть ли у Вас определенная нелюбовь к мужскому полу?»

Я – мужененавистница на все сто процентов. Женщин я люблю гораздо больше! Но поскольку мои девочки, для которых я веду блог, любят мужчин, мне приходится говорить и про них. Несмотря на годы терапии, мужчины со всеми этими хуями, больными головами и агрессией воспринимаются мной как нечто мерзкое и ненавистное. Поэтому дорогие лесбияночки и феминистки! Я с вами!

«Пациент внезапно признается Вам в убийстве. Ваши действия?»

Признание признанию рознь, человек человеку рознь. Ситуации тоже бывают разные, поэтому здесь нет однозначного решения. Безусловно, с этической точки зрения психолог должен стучать на убийцу, на педофила. Однако я – психолог необычный, я – психолог специфичный. Однозначно сказать, что я пойду и стукану на своего пациента, не могу. Все будет зависеть от контекста истории.

Например, вспоминаю, что дедуля рассказал, как он мочканул одну бабенку. Было послевоенное время, дедуле исполнилось 14 лет. Они с пацанами стояли в очереди за хлебом, болтали и ругались матом. Вдруг одна бабка развернулась и со всей дури ударила моего дедулю по лицу и разбила нос, тем самым желая его проучить. Но дедуля был товарищ мстительный, прямо как я! Не выдержав унижений бабки, он подкараулил ее в лесу, взял огромный булыжник, подошел сзади и ударил ее со всей дури. Что случилось с этой бабкой, осталось великой тайной: конец истории дедуля мне так и не поведал...

«Испытываете ли Вы такое чувство, как жалость? Если да, то к чему или к кому?»

Я постоянно рыдаю, ну просто без конца! Чем старше я становлюсь, тем больше я рыдаю. Порой я даже не распознаю, почему это происходит: то ли из жалости, то ли от гордости. Увижу девочку без рук, без ног, поющую на каком-нибудь конкурсе, и да-а-а-вай рыдать! Увижу, как собака прощается с хозяином, и снова в слезы. После рыданий я чувствую огромное облегчение: для меня это как разрядка.

Мужчины, кстати, не разрешают себе эти слезы. А зря! Надо рыдать как белуга над всем подряд. Со слезами выходит телесное напряжение и тревога. Разрыдался – и уснул крепко! Поэтому рыдайте на здоровье – главное, чтобы это в истерику не переходило.

«Как Вы относитесь к русской классике? Стоит ли читать подобное?»

Как вы понимаете, американцы, японцы, австралийцы, китайцы русскую классику не читали, но они же неплохо живут. Они никак не пострадали от того, что не читали русскую классику. Они и свою-то классику в глаза не видели!

Читать классику необходимо для того, чтобы нарабатывать навык письма и навык речи. Однако привести пример, когда было бы невозможно обойтись без чтения русской классики, не могу. Но и дико ее возвысить тоже не могу. В общем, отношусь без фанатизма!

«Если бы начать жизнь заново, что бы Вы изменили в своей жизни?»

Если бы я решила начать жизнь заново, то пришлось бы возвратиться к моменту рождения. Я бы выбрала родиться в другом месте, не прищемить свой пальчик в 2 года, предотвратить некоторые ситуации и нормально закончить школу. Как Вы знаете, меня выгнали из школы со справкой об окончании 6 классов – я училась на одни «двойки». Я состояла в самой неблагополучной тусовке – меня принимали в пионеры в самую последнюю очередь, из жалости. Я бы заставляла себя учиться, закончила бы 11 классов, поступила бы в медицинский институт. Затем пошла бы в аспирантуру, докторантуру, писала бы свои работы, погрязла бы в библиотеках и вообще не встречалась бы ни с какими мальчиками. Но это нереально! Я думаю: кем бы я была, выбрав такой путь? Наверное, я бы не вылезала из этих больниц и библиотек и вышла бы замуж лет в сорок.

Помню, как в 15 лет мне казалось, что я старая девственница и мне срочно нужно начать с кем-то жить. Правда-правда! Хотя все эти дурости сотворили из меня о-о-очень интересную личность...

«Видела Вас много раз в отеле, но Вы были в халате, и я не подошла. Стоило ли к Вам подходить?»

В целом я отношусь к этому очень хорошо. Недавно я отдыхала в отеле «Рэдиссон» в Завидово. Когда я выходила из номера опухшая с полотенцем на голове, меня все-равно кто-то узнавал и просил сфотографироваться. Тогда я решила для себя, что буду фотографироваться в любом виде – и с кашей, и с яйцом, и с папиросиной. Я стала относиться спокойно! Вначале я переживала, что плохо выгляжу, думала накраситься, а сейчас мне вообще все равно. Хотя, признаюсь, я ощущаю внутреннюю оголенность, когда встречаю подписчицу в сауне или душевой!

Когда к Нагиеву подошла девятилетняя девочка, он недовольно ответил ей: «Слушай, дай мне отдохнуть!» Я считаю это в корне неверным. Так могут сказать только бюджетники! Если актер грамотно присосался к

бюджету и ему гарантированно капает денежка, то он может позволить себе так сказать. Но когда ты достиг всего сам, когда каждый подписчик тебе дорог, ты чувствуешь себя обязанным уделить им время. Помните: без вас меня нет! Многие почему-то об этом забывают.

«У кого бы Вы хотели взять интервью из всех живущих или когда-либо живших?»

Я думала на эту тему и решила, что никто меня не интересуется, кроме маньяков. Я бы с искренним желанием взяла интервью у такого злодея, как Чикатило. Все! Никакие певцы, никакие артисты, никакие исторические деятели особого интереса для меня не представляют.

«Какой Ваш любимый персонаж в сериале «Секс большом городе»?»

Я очень люблю Кэрри Бредшоу и ее мужичка Бига. Мне нравится эта пара! Кстати говоря, сейчас героини снимаются в продолжении этого сериала. Вот только мне не нравится, как они выглядят: все дряхленькие и седые. В сериале более или менее выглядит только Шарлотта. Остальные – просто заплакать можно! Уважаемые женщины, если у вас появилась седина – восстановите свой цвет. Седина старит!

А вообще, нельзя соскальзывать со своей волны. Вот ты встал на серф – и держи эту волну! Если все женщины мира подсели на ваш сериал – ловите эту магическую волну, удерживайте ее! Но нет, они поснимают несколько сезонов, устают и расходятся. А между тем все остальные фильмы с участием этих актрис очень и очень посредственны.

«Смогли бы Вы, будучи мужчиной, жениться на себе?»

Боже упаси! Таких людей, как я, обходила бы стороной...

«Если бы была возможность в следующей жизни стать мужчиной, то кем бы Вы были?»

Я была бы как Леонардо ДиКаприо. Это мой любимый мужчина! Мне нравится его широкое лицо и голубовато-зеленые бриллиантовые глаза. Я считаю его одним из самых серьезных актеров, гением во плоти!

«Смогли бы Вы жить со своей мамой на одной жилплощади?»

У меня есть бредовая мечта, которую я гоню прочь. Я представляю, что мы с моей мамой живем в загородном доме в Санкт-Петербурге. Неважно, что с нашими мужьями – главное, что мы с мамулечкой вместе! Мы гуляем с ней за ручку по магазинам, ходим в кафе и круглосуточно болтаем. Нам так хорошо!..

«Что бы Вы делали, если попали в психбольницу?»

Я была бы очень-очень рада! Сразу попыталась бы сблизиться с врачами. И хотя психиатры – люди довольно холодные, садистичные и отрешенные, я бы все равно попробовала с ними подружиться. Бегала бы по больнице со своими опросничками...

«Будучи психологом, Вы смогли избавиться от каких-то психологических проблем?»

От каких-то проблем мне удалось избавиться, от каких-то – нет. Однозначно могу сказать, что я стала гораздо быстрее понимать все, что со мной происходит. Это очень полезный навык быстрой рефлексии – спрашивать себя: **что сейчас со мной происходит? В какую сторону мне двигаться? Что делать дальше со своими чувствами?**

«Какой летний аромат духов Вам нравится?»

Вне зависимости, летние духи или зимние, я пользуюсь только Chanel. Я очень люблю классику! У меня есть несколько вариантов Chanel: Chance, Coco Mademoiselle, Allure, № 5. За что я люблю эту марку? За легкую

нотку интеллигентности, которую я не встречала ни в одном другом бренде. Chanel олицетворяет абсолютное благородство, дороговизну и королевскую статью.

«Какие специи Ваши любимые?»

Корица. М-м-м... Обожаю!

Послесловие

Ну что, друзья, книга, дополняющая серию сборников «Вся правда о психологии», подошла к концу. Надеюсь, вы остались под впечатлением! Я постаралась ответить на множество вопросов из самых разных сфер нашей жизни, сделав это емко, четко и по существу. Меня, кстати, часто спрашивают: «Вероника, а Вам не жалко много лет рассказывать такую бесценную информацию?» А мне не жалко: она у меня неисчерпаемая! Получив колоссальный опыт частной практики, я могу бесконечно доставать из памяти всю перелопаченную библиотеку моих «душ», моих пациентов. И большинство рекомендаций, невероятно полезных в борьбе с той или иной затруднительной ситуацией, я осветила в этой книге. Именно поэтому мне хочется верить, что она станет для вас настольным пособием, к которому вы будете обращаться снова и снова.

Если вам не удалось найти ответ на свой вопрос, вы можете задать его в Инстаграме @veronik20011. В сторис я часто размещаю специальное окошко «Задай смелый вопрос психологу», где вы можете анонимно спросить меня о чем угодно. Или можете написать вопрос в комментариях под свежими фото – как вам больше нравится! И, конечно, оставляйте свои пожелания и отзывы. Мне будет безумно приятно их прочесть!

До встречи на страницах следующей книги!

С любовью, Вероника