



ГОНКА ЗА СЛЕЗАМИ

Анастасия Игнаткова

Анастасия Игнаткова

Гонка за слезами

«Автор»

2026

Игнаткова А. И.

Гонка за слезами / А. И. Игнаткова — «Автор», 2026

«Гонка за слезами» — это книга о том, как мы сами создаём иллюзии вокруг отношений, превращая их в мифы и романтические легенды. Сможем ли мы разобраться почему мы идеализируем любовь, как ожидания становятся ловушкой, и что значит научиться видеть человека без масок. Любовь часто кажется сказкой, но за её сиянием скрываются слёзы, страхи и разочарования. Она приглашает читателя заглянуть внутрь себя и понять: настоящие отношения начинаются там, где заканчиваются мифы.

© Игнаткова А. И., 2026

© Автор, 2026

Анастасия Игнаткова

Гонка за слезами

ВСТУПЛЕНИЕ

Временами жизнь ставит перед нами вызов, где мы ощущаем абсолютное бессилие. Даже те, кто нам близок, порой не в силах донести до нас суть проблемы. Мы можем оказаться настолько слепы, что не будем способны осознать, в какой глубокой яме мы находимся, поскольку спускались туда медленно, шаг за шагом, с полной уверенностью в правильности своих действий.

В данной книге я попытаюсь систематизировать, пошагово излагая, почему в отношениях люди могут нарушать свои принципы и противоречить себе. Буду рассматривать, как прошлые травмы могут воздействовать на наше восприятие, заставляя нас верить, что определенный человек – наша истинная любовь.

Отдельно мы рассмотрим понятие "по пути" и углубимся в понимание того, как использовать его как основу для принятия будущих решений в выборе партнера. Это будет своего рода шаблон, который поможет быстро выявлять сигналы нездорового поведения и учитывать их.

Мы также коснемся различных видов манипуляций, включая как общие, так и более сложные, которые я называю "многоэтапными". Это позволит вам понимать, как манипуляторы ведут себя, и научит вас эффективным стратегиям взаимодействия с ними.

Отдельно будет рассмотрено, на что следует обращать внимание при выборе подходящего партнера, а также почему нас притягивает к тем, с кем шансов на счастливые отношения почти нет, но тем не менее нас что-то туда тянет. Я постараюсь разъяснить, почему мы часто воспринимаем определенные сигналы от человека как знаки судьбы, почему мы постоянно привлекаем одних и тех же людей, и насколько истинна и бескорытна, собственно, любовь.

Я желаю каждому, кто держит в руках данную книгу, быть внимательным и не потратить свою жизнь на людей, которые впоследствии окажутся не теми, за кого мы их принимали.

На сегодняшний день общая концепция отношений часто расходится с реальными эмоциями, исходящими из настоящего чувства и чистого сердца. Интенсивные переживания, вспыхивающие внутри, пылающая грудь, бабочки в животе и беспокойный ум не всегда свидетельствуют о том, что мы обрели настоящую любовь. Эти внутренние проявления могут быть ключевыми индикаторами того, что перед нами скорее всего и не любовь вовсе.

Для ответа на этот вопрос загляните внутрь себя: не кажется ли вам, что там чего-то не хватает? Некая пустота пожирает все изнутри, жизнь похожа на замкнутый круг; мертвая точка, от которой ничего не движется, ничего не вдохновляет – как будто нет собственной музыки, а ваши потребности, страхи, фантазии и мечты никуда не деваются, но все равно с ними нужно что-то делать. Я всего лишь хочу разложить все по своим местам в вашей голове и

создать план с пунктами, которые помогут трезво мыслить и иметь ту поддержку, которой не было у меня, и с радостью поделюсь всем, что у меня есть, чтобы таких ситуаций стало меньше.

А какие же сладкие, наверное, для ваших ушей слова "любовь с первого взгляда", "кармические отношения" и "вторая половинка". Не хочу портить ваше настроение с самого начала книги, но все это можно заменить на фразы "страсть и похоть", "связь людей с дополняющими или инверсными травмами", "неполноценность личности", и это далеко не конец.

И да, я могу с вами согласиться, что первая любовь действительно может оказаться любовью, и кармические отношения перерастают в обычные и здоровые. Поиск второй половинки совсем не означает, что вы ищете человека, который будет дополнять вас там, где вы не в состоянии самостоятельно выработать какое-либо качество или почувствовать определенный спектр эмоций, но это все будет потом.

Изначально отношения были построены совсем не на теплом и прекрасном чувстве, и то, что получилось вырваться из такой глубокой ямы – дело удачи и случая либо очень огромной и тяжелой работы, которая забрала много энергии. И наверняка в этом случае приходится идти на жертвы, но это мы разберем позже...

Цель, к которой мы стремимся, заключается в том, чтобы перестать идеализировать отношения и, наконец, научиться встречать в своей жизни тех людей, которые действительно подходят нам, а также разумно использовать внутренние ресурсы и энергию. Понимание того, что отношения требуют осознанности, усилий и реализма может быть ключом к построению более устойчивых и гармоничных связей.

"ЗА ЛЮБОВЬ НУЖНО СТРАДАТЬ"

Наше сознание с ранних лет формирует все, что нас окружает. Мы перенимаем некие черты других людей, повторяя за ними даже мелкие детали: тембр голоса, манера речи, походка, взгляд и т.д..

Особенно заметно и явно это работает в случаях, когда цель нашего подражания – человек, существо или персонаж, который нам самим очень симпатичен. А теперь прошу вспомнить мировые произведения, которые запали многим в душу, о которых кричат везде и называют гением создателя.

Предлагаю сначала пройти по классике: "Ромео и Джульетта" (Уильям Шекспир). Да, я абсолютно уверена, что меня за мои дальнейшие слова растерзают сотни людей, которые перечитывали этот роман по несколько раз, но хочу отметить, что моя последующая критика направлена не к роману, а к читателям и их восприятию. Я пытаюсь предотвратить дальнейшие ошибки людей, которые считают такую модель поведения нормальной.

Давайте все вместе попробуем разобрать по пунктам все сюжетные моменты, где есть выраженные страдания и жертвы:

Запрет любви:

Ромео и Джульетта любят друг друга, но их семьи – Монтекки и Капулетти – враждуют друг с другом. Запрет любви только усиливает страсть молодых героев и создает для них трудности. (Прошу уделить особое внимание последнему предложению и запомнить его).

Секретная свадьба и разлука:

Ромео и Джульетта совершают тайное бракосочетание, но вскоре оказываются разлучены. Это приводит к тоске и страданиям, так как их любовь сталкивается с рядом препятствий.

Сплетни и интриги:

Обман и интриги приводят к трагическим последствиям. Сплетни обостряют конфликт и создают ложные представления о событиях, что усугубляет страдания персонажей.

Смерть Тибальта и изгнание Ромео:

Когда Ромео убивает Тибальта, брата Джульетты, он вынужден бежать из Вероны. Изгнание и разлука становятся еще одним источником страданий для героев.

Смерть в конце романа:

Финальная трагедия наступает, когда Ромео и Джульетта погибают, пытаясь быть вместе. Этот финал пропитан страданием, потерей и горем. В конце романа, увидев, что Ромео мертв, Джульетта совершает самоубийство, пытаясь быть с ним в посмертной жизни. Этот акт любви и отчаяния подчеркивает трагический исход.

Обратите внимание на этот ряд сопротивлений, представленный в произведении. Тем не менее влюбленных ничего не останавливало – они до самого конца оставались вдвоем и даже смерть их не разлучила.

“Как же это все романтично” – сказала бы я, если бы эта история не была такой грустной и омерзительной до самих костей. Не сложно догадаться, что главные герои, сами того и не осознавая, попали в ловушку зависимости от дефицита значимости в своей жизни.

Представляете, насколько отчаянный человек внутри? Насколько глубока и пуста дыра, что он находит целый мир внутри другого, обретая таким образом спасение.

А теперь представьте, как возрастает важность Ромео и Джульетты, когда они ради друг друга рвут все стандарты и правила, идут против всех – только они одни.

Когда делаешь такие подвиги ради любви, твоя жизнь уже не кажется настолько ничемной и жалкой, ведь раз уж ты не смог понять для чего живешь на этой земле, то уже хотя бы нашел человека, вокруг которого создашь огромный и непростой сюжет.

Однозначно это сможет придать смысл твоего существования, и чем больше испытаний ты пройдешь вместе с этим человеком, тем длиннее окажется ваш путь, соответственно и его значимость.

Важно понимать, что эта история также является предостережением от неконтролируемой зависимости и поиска смысла в жизни через другого человека.

Я могу с вами поделиться секретом: вы никогда не найдете любовь и вас никто не полюбит, если вы пустышка. Надеяться на партнера, который вас спасет, которому вы как раб посвятите всю свою жизнь, так и не познав себя – плохая идея.

Такие истории, несмотря на свою трагичность, могут послужить инструментом исцеления. Познание себя, важность самостоятельности и построение смысла внутри могут стать началом истинного счастья и гармонии. Постепенно узнавая себя, мы можем преодолеть зависимость и открыть новые горизонты в отношениях.

Я понимаю, что одного примера для понимания общей картины недостаточно. Что ж продолжим: напомним вам историю из реалити.

Бонни и Клайд – американская преступная пара, которая стала известной в 1930-х годах. Бонни Паркер и Клайд Барроу стали печально известными благодаря своим преступным деяниям и романтическому облику, который принес им популярность.

Самое интересное здесь – культ, который люди создали вокруг данной темы, который зачастую идеализировал и упрощал их преступную деятельность, не обращая внимания на насильственные аспекты и страдания, которые они причинили многим людям. Не кажется ли вам, что мы зашли слишком далеко и такая романтизация может исказить реальность и привести к недооценке тяжести и негативных последствий их поступков?

Они сами же не кричали о том, что они это делают во имя чувств, так как оба они ранее испытывали трудности в жизни. Возможно, они видели свою преступную деятельность как способ избежать социальных и экономических проблем, но люди, узнавшие об их истории, решили сразу же приукрасить их криминальную жизнь святым и искренним чувством любви, ставя данную пару в пример тем, что ради друг друга они шли против системы.

Хочу сразу высказаться прямо: вы, кто романтизирует данную пару, сами того не понимая, заводите себя в глубокую яму потери понимания, что действительно означает любовь. Вы только вдумайтесь, насколько глубоко у вас сидит это тождество (трудности происходящие в паре = настоящая любовь, которая интересна всем).

Я не спорю, что за этим действительно интригующе наблюдать, но в тоже время противно видеть, что интерес приравнивается к правильности поступков. Ведь очень многие, находясь в поиске партнера, упускают людей, которые действительно их любят, так как в отношениях “не хватает огонька”.

Людьми никогда не было интересно то, что легкодоступно, им важно добиться человека, пройдя сквозь горькие слезы и страдания в конце получить заветный плод своих долгих фантазий, иначе игра не интересна. Но я напомним, что жизнь – не игра и вы не сможете повторить уровень, чтоб начать ее сначала.

Также хочу обсудить одно из моих любимых паттернов взаимоотношений – “синдром спасателя”. Когда люди, зачастую девушки, ищут себе спутника, который кажется им загадочным, к примеру с кучей проблем и травмами с прошлого. Как же пройти мимо и не дать этому человеку попробовать на вкус любовь, ведь это должно спасти его...

Вы думаете: “Я спасу его/ее и он будет мне так благодарен”.

Если это вам знакомо, то скорее вы в глубине души явно не позиционируете себя как человек, который понимает свою ценность, иначе вам бы не пришлось искать подтверждение в лице другого, что вы сыграли такую важную роль в его жизни. Без вас он бы точно не выжил, но благо, что на свете существуете вы, как же повезло! Вопрос: почему у вас есть такая потребность доказать окружающим, что вы полезны и вы чего-то стоите – это уже другая тема. Но если изложить вкратце, то данное чувство с детства нам закладывают родные, особенно родители.

Когда родители поощряли заботу о других как способ подтвердить свою ценность, и если возникает такая потребность во взрослом возрасте, то копать глубже стоит именно в этом

направлении. Вам нужно понять одну вещь, что пока ваши внутренние проблемы, тревоги и травмы не будут решены, вы с большей долей вероятностью будете искать в другом человеке то, что может дополнить недостающий фрагмент внутри вас. И с одной стороны это нормально, что некоторые люди могут облегчить переживания и дать нам почувствовать то, чего так давно не хватало. Но я призываю к тому, чтоб каждый называл все своими именами, иначе вы, если грубо выразиться, эксплуатируете людей.

Возможно это даже взаимно, но не стоит произносить слово любовь в данном контексте. Конечно, со временем оно может перерасти настоящие чувства, но не стоит путать начало с концом.

Работа над собой и понимание корней этих потребностей могут помочь развивать здоровые отношения, где любовь строится на взаимности и понимании, а не на роли спасителя. Здоровые отношения начинаются с уважения к себе и осознания собственной ценности, а не через потребность доказать ее через помощь другим.

Думаете, это конец? Если вы любитель кинематографа, то просто прокрутите в голове сюжет хотя бы одного фильма с романтической линией (это может быть любой жанр – детектив, фэнтези или боевик).

А теперь вопрос: как часто сценаристы ставят препятствия на пути героев, создавая сложные условия и сопротивление, чтоб в конце, пройдя сквозь муки, слезы и даже боли все-таки быть вместе? Как вы думаете, почему именно такой сюжет? Потому что другое было бы попросту неинтересно зрителю – смотреть как размеренно и поэтапно развиваются отношения. Давайте заглянем во внутрь и узнаем, почему так происходит.

На каждом этапе приближения себя к цели ваш мозг начинает вырабатывать дофамин. Дофамин – это нейромедиатор, химическое вещество, передающее сигналы между нейронами в мозге. Он играет ключевую роль в регуляции настроения, мотивации, удовольствия и обучения.

Этот процесс может быть описан как "дофаминергическая система вознаграждения". Когда мы достигаем некоторых этапов нашей цели или получаем награду за продвижение, уровень дофамина в мозге повышается, создавая ощущение удовлетворения и радости. И чем больше вы получаете данный нейромедиатор от одного и того же объекта, тем прочнее в вашей голове связь с ним и уверенность в том, что в следующий раз вы сможете оттуда получить его вновь.

Другими словами вы привязываетесь, у вас появляются мысли из разряда "где смысл искать что-то другое, если мне этого источника достаточно".

А теперь представьте, что что-то пошло не так, некий диссонанс, и вдруг на пути к получению очередной дозы, которая до этого повторялась десятки раз, просто резко исчезла.

Отсутствие ожидаемой награды или неудача в достижении цели, которая обычно активизирует дофаминергическую систему, может вызвать различные биологические и психологические реакции, но самое интересное для нас сейчас – желание вернуть источник как можно быстрее. Ведь за такое долгое время вы успели спрогнозировать и наметить план для дальнейших действий на пути к главной цели и менять "стратегию" не так уж и хочется, и это более энергозатратно, ведь каков смысл, если можно пройтись уже по протоптанной дорожке.

И теперь на этапе неудачи стресс и активация стрессовых гормонов, таких как кортизол и адреналин, могут также воздействовать на уровень дофамина, когда стрессор устранен и ситуация разрешается, система вознаграждения может активироваться, и уровень дофамина может увеличиться. Таким образом вы сделали скачок вниз, чтоб подняться еще выше в восприятии достижения цели и её значимости для вас.

Для большего понимания прошу представить двух людей. Первый человек копил и усердно работал год для того, чтоб купить новую машину, в то время как второй получил точно такую же модель в подарок от своего богатого отца.

Отмечу, что оба очень хотели ее, но как вы думаете, кто был рад машине больше? Первый. Потому что помимо исполнения своего заветного желания он также оправдал все свои долгие старания, и чем дольше они были, тем сильнее условный коэффициент радости он получает.

Каждый раз, когда первый человек будет садиться в свою машину, он будет вспоминать как много сделал, чтоб находиться там, в то время как Б ни с чем не свяжет получение транспорта (разве что только со словами “купи, пожалуйста, папа”, что явно ему гордости за себя и особой значимости не придаст). Я надеюсь, вы уже поняли, что я в данном примере стараюсь объяснить не только за машины....

Давайте подведем итог. Во-первых, каждый раз когда вы ставите перед собой цель, неважно что это: новая работа, переезд в другую страну, первый поцелуй с человеком, в вашей голове моментально идет оценка шансов – каким образом вы бы могли достичь ее. После этого вы начинаете предпринимать какие-либо действия, шаг за шагом приближая себя к намеченной задаче. В зависимости от того как долго вы двигались для достижения результата, вы более детально представляете и сопоставляете себя с картинкой, которая нарисовалась у вас в голове, тем больше привязываясь к объекту своего стремления.

“ДРАМА ВОКРУГ НАС”

Наблюдая за тем, как люди всяческими способами пытаются найти роль в своей жизни, иногда становится грустно. Вместо того, чтоб посвящать свои мысли глобальным планам на жизнь, решают пойти одним из самых простых путей – посвятить ее другому человеку, ведь намного проще отдать себя кому-то, чтоб другой уже решал, что с тобой делать, к чему стремиться и где искать смысл, а если этот путь к человеку дался тебе не сразу, то такая драма даст тебе еще больше удовлетворения за “пойманную добычу”.

Из эволюционного взгляда чувство опасности и борьба были ключевыми аспектами развития человеческого организма. Исторически внимание к драматическим событиям и опасностям помогало выживанию и адаптации.

На подсознательном уровне мы все понимаем про важность опыта в нашей жизни, поэтому стремимся к более усложненным сюжетам, так как если справимся с такими, то в дальнейшем будем знать что делать в более упрощенных, условно говоря, оказавшись на том самом пике в критической ситуации.

Но какие бы оправдания я не приводила, все равно главный посыл в том, что драматизация не имеет ни малейшего плюса в межличностных отношениях. Те люди, у которых получилось построить что-то стоящее между друг другом, используя манипуляции, ссоры, жертвы и т.д., могли бы смело обойтись и без этого, и если их отношения можно назвать хорошими, то поверьте, без раздутых сюжетов в их жизни она была бы еще лучше.

Почему люди думают, что усложнение ситуации может привести к позитивному результату? Это, безусловно, может усилить интерес, но не стоит забывать о том, как в конечном итоге это может нанести отпечаток на результате.

Существует определенный стереотип, что “хорошей девушке нужен её плохой парень” или иначе говоря “противоположности притягиваются”, что подразумевает под собой слияние абсолютно разных во взглядах и поведении людей.

Такой союз действительно может помочь посмотреть на некоторые вещи иначе, но не стоит в таком случае называть человека, который наносит разрушающее воздействие на ваше восприятие каких-либо вещей, настоящей любовью. Такие люди оставляют огромный отпечаток на наши воспоминания и являются ярким пятном, но не стоит за ними гнаться, сломя голову, идя против себя, семьи или жертвуя чем-то другим.

Я понимаю, что резкий и бурно вызванный спектр эмоций, который возникает, когда вы проводите время вместе с этим человеком, убеждает вас в правдивости настоящей любви. Но правда в том, что настоящая любовь не должна требовать жертв. Вы не сможете долго находиться в состоянии борьбы, страданий, попыток изменений своего “я”, подстроить под другого, оторвать от себя часть, жертвуя ради кого-то, подавляя свою истинную натуру, лишь бы человек не чувствовал с вами сильного контраста характеров и взглядов.

Есть несколько вещей, которые могут послужить сигналами для понимания, что вы находитесь не с тем человеком, который не стоит ваших мыслей о дальнейшем благополучии. К примеру, когда люди вокруг не узнают вас – как будто что-то в вас подменили, вы начинаете отстраняться от окружения, которое раньше было вам дорого, потому что начинаете меняться. Меняются интересы, которые в конечном итоге приведут вас в глубокую яму отчаяния и разочарования, так как такой опыт никогда не будет стоить людей, которые вкладывали в вас душу, и это слишком большая цена за жизнь в драматическом сериале...

Обратите внимание на то, что даже если вы чувствуете сопротивление внутри и считаете, что у вас абсолютно другая ситуация, в любом случае это приведет к одному и тому же исходу событий. У вас никогда не выйдет изменить человека или поменяться ради кого-то, тем самым повесив на себя огромную медаль. В какой-то момент она будет висеть на стене, а когда вы обернетесь вокруг – там будут лишь сплошная тьма и одиночество.

Если вам нравится создавать вокруг себя сумбурные события и без них вы не видите никакого интереса и смысла общения с человеком, то знайте, что вы прямая мишень для манипулятора, который только и ищет подобных вам.

Так происходит, потому что подсознательно для вас роль жертвы не будет веской причиной, чтобы уйти. Как раз таки наоборот вы останетесь с человеком при любых обстоятельствах, что вполне устраивает вашего спутника, которому выгодно найти рычаги управления.

Я не хочу сейчас затрагивать тему самоуважения и осуждать всех женщин, которые не бросают мужей, пока те избивают или мучают их морально и физически (а что может быть ещё хуже – и детей тоже).

Просто зачастую именно к этому приводит наивное видение мира под призмой “я все равно продолжу быть с ним, в какой-то момент он очнется и будет меня любить, поймет, какая я любящая и мне придет вознаграждение”. Это все выглядит как будто вы одолжили кому-то денег, а вам попался урод, который не хочет вам их возвращать...

Но это никак не может являться настоящими чувствами, в такие моменты вам тошнить хочется от человека, который с вами рядом, а вас всего лишь сдерживают какие-либо факторы, чтоб остаться с ним (деньги, ребенок, неуверенность в себе). Но ни один из этих пунктов не является действительной причиной, чтоб остаться.

Вам просто страшно, а данная фраза выступает лишь седативным эффектом на вашу психику, внушая вам, что вы на верном пути и совсем необязательно выходить из зоны комфорта, ведь все можно оправдать драматическим сюжетом, который вы так часто наблюдали в своих любимых сериалах. Ведь думать так намного легче, чем взглянуть правде в глаза, трезво оценить ситуацию и сделать правильный выбор.

Поймите, это все может восприниматься вами очень красиво, но это состояние хуже любого наркотического средства, который создает вокруг вас искусственную иллюзию мира. Вы впустую ищите оправдания для человека, создавая вокруг себя картину, где все хорошо. “В конце любого тоннеля есть свет” – это ведь так обнадеживающе, но всегда нужно уметь признавать поражение, а именно ошибку в выборе человека.

Правда в том, что тоннель может быть завален камнями и вы идете в тупик либо выход есть, но он так далек, что сил дойти до конца просто не хватит. А если бы вы пошли по другому пути изначально, там бы и не пришлось идти в полной темноте, а сама дорога была бы ясной и спокойной.

Я знаю, как это страшно – сделать шаг, когда вы уже привязаны к человеку и большую часть уже играют даже не чувства, а жалость к потерянному времени, силам и тоске по хорошим воспоминаниям с ним. Вам может казаться, что ваша возможность найти любовь уже ушла, ведь у вас были такие надежды и ожидания на человека, но они не оправдались. Поэтому вы думаете: “А что, если это произойдет со мной снова?”

На это у меня всегда один ответ. Во-первых, будучи отдельной и независимой личностью, вы бы не видели острой нужды в любви от конкретного человека, ведь любовь можно найти в разных проявлениях, а вас влечет к определенной персоне (данную ситуацию мы разберем детальнее позже).

Во-вторых, любовь не должна угнетать вас и не должна тянуть на дно ваше эмоциональное состояние. Можете ли вы назвать себя поистине счастливым человеком с вашим партнером? Действительно ли это то, о чем вы так давно мечтали?

Просто закройте глаза и представьте благоприятную картину ваших отношений, а потом сравните ее с настоящей. При таком раскладе некоторых может подвести даже их внутреннее восприятие, ведь они установили тотальный фокус на том, как они сейчас живут. Это всё уже настолько вошло в норму, что другое они не могут даже представить.

Это связано с работой нашего мозга, которая касается абсолютно всего, что мы делаем. Если каждый день выполнять одно и то же действие, он теряет гибкость в приспособлении к чему-то новому и мы сами по себе становимся рабами нашего образа жизни, ставя себя в рамки и не выходя из зоны своего комфорта.

Ко всему прочему не забывайте про воспитание, где часто повторяются фразы “в жизни нужно много трудиться, чтоб чего-то в итоге добиться”, “не радуйся много, потом страдать будешь”, “не рассказывай никому о своих планах и радость сильно не показывай, иначе сглазят, будут завидовать”.

В данных фразах отчетливо ощущается, как часто вам повторяли их на протяжении всего взросления, что даже в моменты радости и счастья все равно вы пытались искать подвох и ожидали чего-то худшего.

У некоторых людей даже вырабатывается страх из-за испытывания “слишком большого количества ярких эмоций в своей жизни” или чувство вины за то, что им это счастье досталось слишком легко, а кто-то другой шел к этому несколько лет.

Вы сами становитесь противником своего благополучия и создаете сопротивление, что очень влияет на ваши мысли. Они же в свое время влияют на дальнейшее поведение, и, соответственно, так вы и входите в порочный круг. Вам плохо со всеми людьми, у вас ничего не получается, а вы сами считаете себя неудачниками, поэтому жизнь кажется вам такой скучной и серой, ведь вы, сами того не осознавая, своими руками стираете все краски и заменяете их на плаксивые сюжеты.

А пробовали ли вы хоть раз быть открытым с человеком, может быть даже немного наивным, но все равно искренне верить, что все у вас в порядке будет и вести себя без гордыни, загадочности, “качель”, неопределенности?

Просто поймите для себя, что вы чувствуете по отношению к человеку. Сделайте все нужные шаги, чтоб этот вопрос стал общим, а не только бессмысленной подпиткой вашей фантазии. В конечном итоге из-за ее нереализации диссонанс с реальностью, который вы создаете, живя мыслями рядом с этим человеком изо дня в день, может привести к тотальной депрессии. И если на вашем пути попались люди, которые смогли скомкать и выбросить ваши чувства, задев каким-либо образом, это никак не означает, что вы должны замыкаться и не давать другим людям возможность – они точно также могут быть открыты вам и вкладываться в отношения ровно столько, сколько нужно.

Но перед тем, как открываться кому-то, нужно быть готовым столкнуться с людьми, которые могут использовать это против вас, что мы и будем рассматривать в следующей главе.

“САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ”

Уделите этой главе особое внимание и старайтесь использовать ее как паттерн на протяжении своей жизни, потому что большинство манипуляторов можно назвать хитрыми людьми, но не совсем креативными, чтоб придумать что-то новое.

1) Газлайтинг.

Установление доверия и хороших отношений: манипулятор активно взаимодействует с жертвой, показывая дружелюбие, понимание и поддержку. Это может создать у жертвы ощущение безопасности и доверия к манипулятору. Постепенно он начинает изменять свое поведение и отношение к жертве (это может включать в себя критику, унижение или даже агрессию.) Первоначально эти изменения могут быть едва заметными, чтоб не создавать контрастности восприятия.

Отрицание и переверачивание фактов: когда жертва выражает свои чувства или возражает против поведения манипулятора, тот может отрицать, что что-либо происходило, или переверачивать ситуацию так, чтобы жертва чувствовала себя виноватой или неправильно восприняла происходящее и создала внутри нарастающее чувство тревожности. Вину нужно загладить – таким образом устанавливается больший фокус на объекте своего волнения. Мани-

пулятор может также стремиться изолировать жертву от поддержки других людей, делая ее более уязвимой и зависимой от себя.

Сразу хочу выразить поддержку, если вы узнали себя в описании выше и скажу, что сама попала на данную “уловку” в свое время.

Чтобы обыграть вашего “соперника на поле боя”, нужна внимательность, память и гибкость, на газлайтинг следует отвечать только холодом. Не позволяйте газлайтеру провоцировать вас на эмоциональные реакции или аргументы. Главное правило для выживания:

оставайтесь спокойными и стойкими в своих утверждениях, независимо от того, насколько сильно они пытаются изменить ваше мнение.

Следующее правило: спрашивать совет, нуждаться в поддержке – это НОРМАЛЬНО, что бы вам не рассказывали, как бы красиво и красноречиво не объясняли, почему вы не должны брать совет у людей, которым вы доверяете. Вы рискуете полностью потерять связь с реальностью и действительно дать себе внушить, что с вами что-то не так, так как здесь важна оценка со стороны. Это не значит, что вы должны рассказывать все подробности – только самую суть и то, что вызывает у вас внутреннее сопротивление.

Правило номер три: если это возможно, ведите записи о происходящих событиях и разговорах. Это поможет вам иметь объективную запись и обратиться к ней в случае необходимости для подтверждения своих слов. Это самая настоящая игра разума, так как с вашим сознанием и восприятием будут играть и перекручивать так, как выгодно манипулятору. Поэтому в данной ситуации важно иметь подтверждением своим словам и вашего безумного партнера.

После того как я вступила в отношения с таким человеком, я столкнулась с абсолютно другой личностью, которая была совершенно не похожа на ту, в которую я влюбилась. Он почувствовал свое влияние в моей жизни, ведь был уже далеко не пустым местом.

Первый его шаг – ограждение меня от какой-либо поддержки со стороны, чтоб никто не смог помешать ему внушать мне все, что ему нужно. Он начал оборачивать моих друзей против меня, хотя до отношений все было в порядке. Один за одним люди исчезали из моей жизни, если кто-то хоть раз сказал что-то не так по его мнению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.