Я БОЛЬШЕ НЕ ПРЕДАМ СЕБЯ



КНИГА О ВЕРНОСТИ СЕБЕ

Сергей Жигалко

Я больше не предам себя

«Геликон Плюс»
2026

УДК 84.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6

Жигалко С. Л.

Я больше не предам себя / С. Л. Жигалко — «Геликон Плюс», 2026

ISBN 978-5-00098-480-2

Книга современного российского публициста и мыслителя представляет собой цикл экзистенциальных эссе и философско-психологических зарисовок. Автор обращается к одной из самых болезненных тем человеческой идентичности — внутренней измене собственным идеалам, мечтам и призванию под давлением социальных обстоятельств. Как распознать момент, когда компромисс с окружающим миром превращается в предательство самого себя, и где найти ментальные ресурсы для возвращения к подлинному «Я» — ключевые вопросы, на которые автор ищет ответы вместе с читателем. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 84.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6

ISBN 978-5-00098-480-2

© Жигалко С. Л., 2026
© Геликон Плюс, 2026

Содержание

Письмо читателю 6
Пролог 7
Слова благодарности 8
Введение 9
Глава 1. Падение 11
Глава 2. Внутренний перелом 13
Глава 3. Там, где я был слеп 16
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Сергей Жигалко
Я больше не предам себя

Посвящается тем, кто однажды выбрал честность вместо боли.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в системе хранения или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами – электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими или иными – без предварительного письменного разрешения правообладателя, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством.

Книга предназначена для информационных и образовательных целей.

Она не заменяет профессиональную психологическую, медицинскую или иную специализированную помощь.

Мнения и переживания, описанные в книге, отражают личный опыт автора и не являются универсальной рекомендацией для всех.

© Жигалко С., текст, 2026.

© Геликон Плюс, макет, 2026

Письмо читателю

Если эта книга попала к тебе в руки – значит, ты уже многое прошёл. Возможно, больше, чем готов был. Возможно, дольше, чем хотел. Возможно, в одиночку.

Я не знаю твоей истории.

Но я знаю одно: если ты здесь – у тебя не всё было просто.

Эта книга не о том, как стать лучше. И не о том, как «исправить себя». В тебе изначально не было ничего сломанного. Ты делал лучшее, что мог, из того состояния, в котором находился. Даже если сейчас смотришь на прошлое с болью, стыдом или сожалением. Я не обещаю, что здесь будет легко. Но обещаю: будет честно. Без обесценивания. Без спешки. Без давления «ты должен».

Если в какой-то момент захочется закрыть книгу – закрой. Если захочется вернуться – возвращайся. Здесь нет правильного темпа. Эта книга – не про идеальные отношения. Она про живых людей. Про тебя.

Если хоть одна строка поможет тебе выдохнуть чуть глубже, стать к себе мягче или сделать один более честный шаг – значит, она уже была не зря.

Ты не один.

Даже когда один.

Пролог

(Я долго не знал, что это начало)

Эта книга родилась не из знаний и не из желания что-то доказать. Она родилась из усталости. Из той самой усталости, когда больше невозможно врать себе, делать вид, что «всё нормально», строить отношения, в которых вроде бы есть любовь, но нет покоя.

Я долго не понимал, почему снова и снова всё рушится. Почему рядом оказываются не те люди. Почему близость сначала манит, а потом причиняет боль.

Я искал причины снаружи. В характерах. В обстоятельствах. В «неподходящих» партнёрах, пока однажды не понял: я выбирал не людей, я выбирал состояние, из которого жил. Свою незажившую часть. Свою пустоту. Свой страх быть покинутым.

Свое желание быть нужным. Свою надежду, что любовь наконец всё исцелит.

Эта книга не про то, как «правильно любить». И не про идеальные отношения. Она про путь возвращения к себе. К той точке внутри, из которой выбор становится тихим, а близость – безопасной.

Здесь не будет готовых рецептов счастья. Зато будет честность. Эта книга про тени. Про повторяющиеся сценарии. Про родовые истории. Про боль, которую мы несём, даже не осознавая этого. И про момент, когда однажды становится ясно: так дальше нельзя.

Если вы держите эту книгу в руках, возможно, вы тоже уже устали выбирать из старых ран. Устали доказывать свою ценность. Устали спасать, терпеть, ждать, надеяться.

Эта книга не обещает, что станет легко. Но она может помочь вам стать честным с собой. А с этого всегда начинаются зрелые отношения.

Если вы готовы смотреть внутрь себя, мы можем пройти этот путь вместе.

Медленно.

Глубоко.

По-настоящему.

Слова благодарности

Эта книга не появилась бы сама по себе. И я не стал бы тем, кем являюсь сегодня, если бы на моём пути не было людей. Разных. Близких. Сложных. Иногда болезненных. Но настоящих.

Я хочу сказать спасибо тем, кто был рядом со мной в разные периоды жизни.

Кто шёл рядом долго. Кто появлялся на время. Кто учил мягко. И кто учил жёстко.

Все вы сыграли свою роль. Даже если мы давно не рядом. Даже если наши пути разошлись.

В первую очередь я благодарен своим родителям. Они никогда не учили меня, как «правильно жить». Не говорили, куда идти учиться. Кем быть. Что выбирать. Они не давали советов сверху. И не пытались управлять моим путём. Возможно, потому что чувствовали во мне взрослую душу. Ту, которая сама разберётся. Которая услышит, когда придёт время. И они позволили мне идти своим путём.

С ошибками. С падениями. С опытом.

В один из периодов банкротства, когда мама узнала, что у меня снова всё рухнуло, она подошла ко мне и сказала совершенно спокойно: «Чем я могу тебе помочь? Давай продадим квартиру, в которой мы живём, и ты начнёшь всё заново».

Я тогда отказался. Сказал: «Спасибо, мама. Я справлюсь сам».

Но знание, что рядом есть такая опора, – дорогого стоит.

Спасибо вам. За доверие. За уважение к моему пути. И за то, что вы были рядом без давления, но по-настоящему.

Я благодарен женщинам, которые были моими жёнами. Лене – моей первой жене. Инне – моей второй жене. Лене – моей третьей жене.

Каждая из вас была рядом в своём периоде моей жизни. Каждая отражала мне меня. Иногда мягко. Иногда больно. Иногда так, как я не хотел видеть.

Но именно через эти отношения я учился близости, ответственности, честности и зрелости. Вы были не случайны. И за это – спасибо.

Я благодарен своим партнёрам по бизнесу, с которыми у нас больше нет общего дела: Олегу, Максиму, Роману.

Мы строили. Ошибались. Спорили. Проигрывали. Поднимались. Не всё получилось. Не всё сохранилось. Но каждый из этих этапов сделал меня сильнее, внимательнее и честнее с собой. Этот опыт остался со мной.

Я благодарен друзьям и товарищам, которые были рядом в разные периоды жизни: Виктору, Александру, Андрею. За разговоры. За молчание. За поддержку. За присутствие. За моменты, когда не нужно было ничего объяснять. Спасибо вам.

Все вы, в разное время, были для меня учителями. Иногда тёплыми. Иногда жёсткими. Иногда неприятными. Но именно из этого сложился я сегодняшний.

Я не держу обид. Не переписываю прошлое. И не пытаюсь представить его удобным. Я принимаю его таким, каким оно было. И иду дальше – с уважением к пройденному пути и благодарностью ко всем, кто был частью этого отрезка жизни.

Введение

(Почему эта книга не про отношение, а про возвращение к себе)

Эта книга, не о том, как найти отношения. И не о том, как удержать рядом с собой другого человека.

Эта книга о гораздо более важном: **из какого внутреннего состояния мы входим в близость и почему именно это состояние определяет всё, что происходит дальше в нашей жизни**.

Я долго считал, что отношения разрушаются из-за неправильного выбора. Сегодня я вижу глубже. Они разрушаются ещё и потому, что мы приносим в них слова и поступки, рождённые из боли, страха и неосознанности. Мы не просто выбираем партнёра из старого состояния – мы разговариваем, реагируем, действуем из него каждый день. И именно поэтому зрелость – это не только про выбор, но и про ответственность за то, как я говорю, как я слышу и как я присутствую рядом с другим.

Мы редко выбираем человека осознанно. Чаще всего мы узнаём в нём знакомое ощущение и принимаем это за любовь.

Эта книга для тех, кто

– устал от повторяющихся сценариев в отношениях;

– чувствует, что близость каждый раз оборачивается потерей себя;

– был в союзе, где приходилось терпеть, спасать, доказывать или подстраиваться;

– избегает отношений, потому что прошлый опыт оставил глубокие следы;

– или просто хочет понять, что такое зрелая, спокойная, живая связь.

Не имеет значения, есть ли у вас сейчас отношения. Эта книга будет полезна тем, кто в паре, тем, кто в одиночестве, и тем, кто находится в точке перехода между прошлым и новым.

Потому что настоящая работа начинается не с партнёра. Она начинается с себя.

Эта книга родилась не из теории и не из идеальных представлений о любви.

Она выросла из личного опыта, через ошибки, разочарования, внутренние переломы и долгий путь возвращения к собственной целостности.

Долгое время происходящее в отношениях казалось хаотичным. Одни и те же типы людей, одни и те же чувства, одни и те же точки боли.

И только когда взгляд был направлен внутрь, постепенно начали проявляться закономерности:

– почему притяжение не всегда означает близость;

– почему сильная связь может быть небезопасной;

– почему любовь без зрелости почти всегда приводит к утрате себя.

Самый важный вывод, к которому я пришёл, прост и одновременно требует зрелости: **в отношения имеет смысл входить не** чтобы заполнить пустоту. Не чтобы спастись от одиночества. Не чтобы получить подтверждение своей ценности и не для того, чтобы быть нужным любой ценой.

Если такого человека в вашей жизни сейчас нет, это не поражение и не ошибка.

Это пауза. И возможность вернуться к себе.

Эта книга – о выходе из старых сценариев:

– о внутренних искажениях, которые управляют выбором;

– о травмах, замаскированных под любовь;

– о родовых и личных программах;

– о тёмных сторонах близости, о которых редко говорят;

– и о формировании нового состояния, из которого возможны зрелые, равноправные отношения.

Здесь нет призывов срочно любить.

Здесь есть приглашение **созреть для любви**.

Если вы читаете эту книгу, значит, внутри вас уже есть запрос на честность.

А честность – это начало настоящей близости.

Пусть эти страницы станут пространством, в котором вы:

– лучше узнаете себя;

– увидите свои повторяющиеся сценарии;

– вернёте контакт с внутренним центром;

– сделаете выбор не из боли, а из ясности.

Это путь к зрелой любви.

И он всегда начинается с себя.

Глава 1. Падение

(Тот момент, когда опоры больше не работают)

Жизнь казалась идеальной. Я стоял на вершине своей горы: новая машина блестела на солнце, два бизнеса приносили стабильный доход, семья – крепкая и уютная, сбережения давали ощущение безопасности.

Снаружи всё выглядело ровно, спокойно, уверенно. Внутри тоже. Или я так думал.

Каждое утро начиналось одинаково: кофе на кухне, беглый взгляд на телефон, новости, план на день, встречи, звонки. Всё по плану. Всё под контролем.

Но в один день, внезапно и тихо, в моей голове появилась мысль: «**Мне важно учиться дальше**».

Эта мысль была легкая, незаметная, почти невесомая, но отчётливая, как слабый отблеск на воде в ночи. Не было кризиса, не было потери, не было внешнего повода. Но внутри что-то щёлкнуло, как маленький выключатель, который включил весь свет в комнате.

Я начал искать, изучать программы академий, институтов. Но всё казалось пустым, поверхностным, не моим.

Диплом экономиста у меня уже был, но я искал ключ, а не строчку в резюме. Где он? От чего он? Я не знал.

И тогда судьба привела меня в Академию управления при Президенте Республики Беларусь, на кафедру «Инновационный менеджмент».

Что-то в этом месте отозвалось внутри: живое, свежее, нестандартные программы. Я почувствовал внутренний отклик, хотя не мог объяснить почему. Как будто там уже ждал ответ, который я ещё не мог сформулировать.

Я поступил в академию. И постепенно началось разрушение.

Первым ушёл мой партнёр.

Когда я сказал ему о решении учиться, он отреагировал так, словно я предал наш путь. Его холод и недовольство были настолько явными, что я сначала не понял, что произошло и почему.

Второй партнёр вскоре последовал за ним. Поддержка исчезла.

Бизнесы начали проседать, словно кто-то перекрыл кислород.

Но самое болезненное было впереди.

Моя женщина изменилась до неузнаваемости.

Словно все ошибки прошлого ожили и встали передо мной в её образе. Каждое слово, каждое движение отзывалось эхом боли, которая накопилась за годы.

Я не узнавал её.

Я потерял опору, а вместе с ней – чувство дома.

Беларусь, город Минск, в котором я жил, перестал быть домом. Он стал местом, где ничего не держало меня.

И однажды среди всей этой разрухи я почувствовал не боль – **а тишину**.

Как будто мир перестал меня замечать. И в этой тишине открылась дверь. Новая. Неизвестная. Пугающая и одновременно манящая.

Я долго думал, но на самом деле выбор был сделан давно.

Оценив всё, всё взвесив, я принял решение, встал и зашёл в эту дверь.

Я помню, как сидел на холодном полу, прижавшись к стене, и плакал.

Не просто физически. Это было что-то глубже: через грудь, через вырванное сердце, через дыру в груди.

Эти слёзы были крошечными камнями, падавшими с моего сердца, и каждый вдох был маленьким пробуждением.

И вдруг я услышал его – внутренний голос.

Не ум. Не логику. Не советы.

Что-то тихое, уверенное, бесстрашное шептало в моей голове: «**Слушай меня. Всё, что ты знал о жизни, может быть неверным. Всё, что ты боишься потерять, уже ушло. Прислушайся. Ты можешь найти себя заново**».

Я поверил. Я перестал пытаться контролировать всё вокруг. Я просто слушал.

Каждая слеза, каждый вдох, каждое движение – шаг к себе.

Так началась новая глава моей жизни. Та, о которой я ещё не знал, но которую уже ждал. И именно с этого момента жизнь начала меняться. Не сразу, не легко, не стремительно, но неизбежно.

Партнёр ушел, бизнес разрушился, отношения изменились – но одновременно появился шанс. Шанс услышать свой внутренний голос. Шанс снова стать собой.

Обращение автора к читателю

Если вы читаете это сейчас – вспомните свой момент. Тот, с которого всё началось.

Вы тоже думали, что контролируете жизнь. Что держите в руках её руль. Что поняли, как всё устроено. А потом… Что-то щёлкнуло. Не громко. Но необратимо. И это был лучший момент вашей жизни, хотя тогда казалось наоборот.

Глава 2. Внутренний перелом

(Когда внутри ломается старое «я», а нового ещё нет)

Я приехал в Москву один. Не просто физически один – внутренне опустошённый.

Это было не одиночество как состояние, а отсутствие опоры как таковой. Без партнёров. Без дома. Без семьи. Без привычной структуры жизни, которая годами удерживала меня в движении и придавала смысл моим действиям.

Я вошёл в этот город как человек, у которого уже всё отняли, но который всё ещё идёт вперед – не из силы и не из веры, а по инерции.

Остановиться означало бы признать пустоту окончательной. А я ещё не был готов исчезнуть. Внутри не было страха. И это было страннее всего.

Страх – это тоже чувство, а чувств почти не осталось.

Не было и боли в привычном понимании.

Боль предполагает напряжение, сопротивление, желание изменить происходящее.

У меня не было даже этого.

Я был как человек, который выгорел не эмоционально, а экзистенциально.

Как будто сама способность чувствовать себя живым была временно отключена.

Что-то не сломалось – оно просто перестало работать.

Я видел жизнь вокруг: люди спешили, разговаривали, раздражались, смеялись, строили планы. Город жил своей плотной, насыщенной жизнью. А я находился рядом – будто в другом измерении. Как будто между мной и реальностью стояло стекло. Прозрачное, но плотное. Я всё видел, всё понимал, но ничто не доходило внутрь.

Офис, в котором я жил, был пустым и холодным. Не только по температуре – по ощущению. Минимум мебели. Грязно-белые стены. Отсутствие уюта. Пространство, которое не обнимало и не удерживало.

Я просыпался среди ночи не от мыслей и не от эмоций. Мысли были тихими. Эмоций не было. Я просыпался от тяжести. От ощущения внутренней пустоты, которая давила изнутри, как физический груз. Эта тяжесть была в груди, в животе, в голове. Она не болела – она просто была. Была постоянно.

Комната была тёмной, но темнота не пугала. Потому что настоящая темнота была внутри.

Я вставал утром не потому, что хотел. Желаний не было. Я вставал, потому что было принято решение. Холодное, рациональное, почти безличное. Решение идти дальше. Не потому, что впереди что-то ждёт. А потому, что назад дороги нет. И возвращаться некуда и не к кому.

Это был странный этап, когда исчезают все мотивации, кроме одной – не остановиться. Не надежда. Не вера. Не мечта. Только шаг. Потом ещё один.

Я занимался делами. Готовил офис к запуску бизнеса, созванивался с поставщиками, планировал выставку. Всё это происходило почти автоматически.

Как будто тело и разум продолжали выполнять программу, а внутренний наблюдатель стоял в стороне. Я понимал, что так «надо». Но внутри ничего не отзывалось. Моё тело жило. Мой ум работал. Но мой внутренний мир был неподвижен.

Как гладкая поверхность воды после шторма: волны уже ушли, но следы разрушения всё ещё чувствовались в глубине.

Я никого не спасал. Ни за кого не держался. Ни за что не цеплялся. Все ушли. И это не воспринималось как трагедия. Люди, которые раньше были частью моей жизни, исчезли. Не с конфликтами и драмой – просто растворились. Осталась тишина. И пустое пространство. И

мне было всё равно. Не потому, что я стал сильным. И не потому, что стал холодным. А потому, что равнодушие стало следствием глубокого внутреннего выгорания. Когда у тебя просто нет ресурса чувствовать.

Я шёл не потому, что верил. Я шёл, потому что у меня больше ничего не было, кроме этого движения вперёд.

И именно в этот период – когда я был максимально опустошён – я встретил человека, который работал с энергией.

Это не было осознанным поиском. И точно не было надеждой. Мне предложил знакомый. Я согласился почти автоматически. Не потому, что ожидал результата, а потому что хуже уже быть не могло. А может, я уже был в доверии к миру, который через людей помогал мне выйти в новую жизнь.

Первая сессия была странной. Я лежал на кушетке с закрытыми глазами и впервые за долгое время почувствовал не эмоцию – эмоций всё ещё не было, – а движение.

Словно под слоем онемения что-то начало медленно, осторожно шевелиться.

Не резко. Не ярко. Без образов и вспышек. Просто ощущение, что внутри меня есть глубина, которая ещё жива.

Он не говорил со мной. Не задавал вопросов. Не объяснял. Он просто работал.

Внутри меня будто начали приоткрываться слои, под которыми годами копились усталость, непрожитые чувства, подавленные реакции – то, чему я не позволял быть.

Этот период стал точкой, где начался мой внутренний перелом. Не как пробуждение. Не как откровение. А как едва заметный сдвиг. Словно в комнате, где ты долго жил в темноте, кто-то включил свет.

И вместе с этим я начал замечать странности. Резкие перепады состояния.

Реакции, которые возникали раньше, чем мысль. Ощущения, что некоторые импульсы живут своей жизнью.

Важно сказать честно: за пять лет до этого я уже интуитивно начал читать и изучать материалы о влиянии энергий, состояний, внутренних программ, которые управляют поведением человека. Не из любопытства. Не из тяги к эзотерике. А из желания понять, почему человек так часто действует против себя, совершает ошибки, принимает неправильные решения. Но именно здесь я впервые **начал распознавать это не умом, а через переживание**.

Слова «сущности», «лярвы», «подключки» не стали откровением. Они стали попыткой описать то, что я уже наблюдал внутри себя:

– автоматические реакции,

– навязчивые состояния,

– решения, которые я принимал, словно не участвуя в них.

Я не воспринимал это как магию. Для меня это было исследование. Где заканчиваюсь я – и начинается то, что мной управляет? Какие реакции принадлежат мне, а какие сформированы болью, прошлым, страхами, зависимостями. Это был путь не в эзотерику. Это был путь в честность.

Постепенно внутри появилось то, чего давно не было. Не эмоции. А чувствительность. Способность замечать себя. Различать состояния. Оставаться внутри, а не убегать в действия.

Я начал слышать внутренний голос. Он был тихим. Ровным. Без эмоций. Он не утешал. Не вдохновлял. Не жалел. Он просто говорил правду. И я начал слушать.

Я начал вести дневник. Не как терапию. А как форму разговора с этим голосом.

Записывал ощущения. Фиксировал внутренние движения. Иногда – всего несколько слов. И впервые за долгое время мысли начали возвращаться ко мне в виде ясности.

Постепенно я осознал: моя пустота – не наказание. Это пространство. Чистый лист. Нулевая точка. Место, где можно начать без старых сценариев. Я перестал цепляться за прошлое.

Перестал спасать. Перестал доказывать. Я начал наблюдать. И с каждым днём внутренний хаос становился более структурированным.

И тогда я понял главное:

Всё, что разрушилось, – разрушилось не зря. Потери. Одиночество. Опустошение. Это было не концом. Это было подготовкой. Моей нулевой точкой. Моим внутренним переломом. После которого начинается не «новая» жизнь, а настоящая.

Глава 3. Там, где я был слеп

(О том, что я не хотел видеть, но всё равно чувствовал)

Когда я вспоминаю свои прошлые отношения, я словно смотрю на фотографию, сделанную в тумане.

На ней есть люди, есть движения, есть выражения лиц, но сама глубина, причины, механизмы – всё, что происходило между строк, скрыто за плотной дымкой.

Тогда мне казалось, что я просто живу. Просто позволяю человеку быть рядом. Просто создаю пространство, в котором мне комфортно и в котором комфортно другому человеку. И ничего больше.

Я не был тем, кто пытается доказать свою ценность. Я не бегал с идеей «я должен быть лучше», «я обязан показать, что я достоин». Нет, это не про меня. У меня не было потребности спасать, вытаскивать, удерживать. Наоборот – я был человеком, который мог отпустить в любую секунду. Не из равнодушия, а из внутренней уверенности:

– если человек рядом – значит, нужно;

– если уйдет – значит, так должно быть.

Я принимал это как данность.

Но через годы, когда я стал смотреть на свои реакции глубже, как на конструкторскую схему – элемент за элементом, я начал открывать для себя то, чего не видел раньше. Не потому, что не хотел видеть, а потому что не был способен.

Тонкие движения тени

Сегодня, когда я вспоминаю те отношения, я понимаю: да, я действительно помогал человеку расти. Не потому, что я ставил перед собой такую цель. Не потому, что чувствовал себя наставником. А потому, что я видел потенциал. Видел, как раскрывается человек рядом со мной. Видел, что можно лучше. Чувствовал, куда можно направить.

Но самое интересное – я делал это неосознанно. Как будто внутри меня жила программа: **«подтолкни», «направь», «сделай шаг вместо другого», «укажи путь»**.

Тогда я этого не замечал. И даже если бы кто-то тогда прямо сказал: «Ты не просто рядом – ты влияешь», я бы даже не понял, о чём речь.

Я был уверен, что просто есть. Просто присутствую. Просто дышу рядом. Но есть большая разница между присутствием и влиянием.

Присутствие – это тёплая тень, которая ложится рядом, не меняя форму другого человека.

Влияние – это давление в сторону, которая кажется тебе правильной.

Я действительно не давил специально. И никогда не ставил себя выше. Но было другое – тонкое, едва уловимое: когда я видел, что человек стоит на месте, я чувствовал почти физическое желание сдвинуть этот камень. Внутри возникал порыв: «Ты можешь больше». И без злого умысла, без расчёта я начинал направлять – словом, подачей, манипуляциями. Это не было попыткой управлять.

Это была попытка **улучшить**, подтолкнуть, не осознавая, автоматически.

Тогда я не осознавал, что любая попытка улучшить другого – это уже вмешательство в его путь.

Скрытые игры, в которые я не знал, что играю

Я никогда не думал, что могу манипулировать. Слово «манипуляция» всегда ассоциировалось у меня с чем-то грязным, намеренным, рассчитанным.

Я жил прямолинейно:

– если сказал – значит, так;

– если хочу – говорю;

– если нет – молчу.

Всё казалось простым. И только потом, уже после разрывов, после одиночества, после тех лет, когда я заново собрал себя из пустоты, я начал видеть: манипуляции – это не всегда про умысел. Иногда это – про слепоту.

Манипуляция – это любое действие, когда ты хочешь, чтобы другой стал чуть лучше.

Я именно этого и хотел. Помочь человеку вырасти. Подтолкнуть. Указать, где он тормозит. Сказать: «Посмотри, ты можешь вот так».

Это было по-разному. Бывало, с помощью слов поддержки. Бывало, громко и агрессивно. И всегда со своим присутствием – мощным, энергетическим, направляющим; я действительно мог перестраивать пространство другого человека.

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.