

#Psychology#KnowHow

Малка ЛОРЕНЦ

# МНОГОЕ ОБЪЯСНЯЕТ

**пятничные вопросы**

Москва  
Издательство АСТ

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос = Рус)6  
М19

Серия «#Psychology#KnowHow»

Дизайн обложки: Юлия Межова

В настоящем издании сохранены  
авторские орфография и пунктуация

**Малка Лоренц**  
М19 Многие объясняет / Малка Лоренц.— Москва: Издательство АСТ, 2017.— 334, [1] с.— (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-102776-6

Малка Лоренц — ТОП-блогер. Ее рубрика «Пятничные вопросы» любима и всегда вызывает бурный отклик среди читателей. Ее слова — это лекарство для одних и пинок для других. Но читателей Малки объединяет одно — искренняя благодарность в понимании и разрешении жизненных перипетий. Это молниеносное восприятие своей ситуации с совершенно другого, абсолютно неожиданного ракурса.

Безукоризненно подобранные образы, острое чувство юмора и невероятное женское чутье бьют прямо в цель — в существующую проблему.

Найди ответ и на свой вопрос!

© Малка Лоренц, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

# **ЧАСТЬ 1**

## **Воспитание чувств**







Мне 32 года, сожителю 39, знакомы 5,5 года, живем вместе чуть больше 5 лет (его квартиру сдаем, живем в съемной), детей нет (пытаемся планировать их появление в будущем), бюджет общий, меня все устраивает, кроме отсутствия штампа в паспорте. Озвучила проблему, получила ответ из серии «зачем это надо». Уходить не хочу (есть куда), люблю, отношения устраивают, человек хороший, но обижает отсутствие официального статуса, а после озвучивания проблемы, даже если вдруг предложит, «из гордости» не пойду. Запуталась)) Вопрос: не мучиться этим вопросом и жить как живу, лучшее враг хорошего, проблема гроша не стоит или другой выход искать? Какой?

.....

**Г**роша не стоит штамп в паспорте, а проблема как раз вполне себе стоит гроша.

Человек не дает вам того, что для вас нужно и важно. Вы его просите — а он не дает. Вот в этом проблема, а не в штампе.

Если бы вы просили у него, скажем, пианино, а он бы ответил «зачем это надо», что бы вы сказали о такой ситуации? Правильно. Вот и я бы сказала то же самое.



Мне 27 (но почему-то чувствую, что это очень много), я красивая и успешная, у меня отличная работа и много друзей.

У меня нет проблем с вниманием мужчин, а точнее, его более чем хватает, но я сейчас (и всегда так делала) выбираю себе того мужчину, с которым хочу связать свою дальнейшую судьбу — завести семью и детей.

У меня был опыт предыдущих отношений с мужчинами, которые не могли или не хотели соответствовать моим ожиданиям (а они не так уж и чрезмерны — чтобы он был поддержкой и опорой и заставлял мои глаза светиться, чтобы я всегда с ним чувствовала себя любимой).

Самая первая любовь просто недотягивала до всего этого, он не хотел или не мог; второй в какой-то момент решил обмануть, а потом еще и оказался моральным садистом, показал изнанку своей личности; третий вообще недоразумение, ну так вкратце.

Так уж воспитали родители, или самой так надо, что я всегда ищу единственного мужчину, и другого мне не надо.

Но потом произошло вот что — я влюбилась в мужа подруги, который казался для меня идеалом мужа, да и сама семья казалась идеальной.

Влюбилась не сразу, он мне всегда нравился, но я не представляла нас вместе.

Потом произошли кое-какие события, он признался мне в своих чувствах, мы переспали (хотя для меня это нонсенс, это первый раз, когда я изменила своим принципам), и с этого момента начался ужас.

Мне стало понятно, что это мой идеальный мужчина, тот, с кем я могу создать семью и быть счастливой.

У нас восхитительный секс, с ним очень интересно, и он очень любит меня. Но... женат, и у него дети.

И тут включается стопор. Мало того что я подвергаюсь моральному террору со всех сторон, особенно со стороны мамы, по поводу того, что это неприемлемо, что я разрушаю семью и на чужом горе счастья не построишь и т. д. и т. п.

Я сама терзаюсь сомнениями, придумываю себе поводы, почему мы не можем быть счастливы.

При этом он любит, и я вижу, что любит, и он делает все, чтобы я видела, что он влюблен без памяти.

И он просит выйти за него замуж, предложил руку и сердце. А я занимаюсь тем, что без конца отталкиваю его. Говорю и делаю неприятные ему вещи.

Все время твержу ему, что мы должны расстаться, что у нас нет будущего.

Сейчас дошло до того, что я решила уехать в другой город, чтобы не видеть его, чтобы не чувствовать это ужасное моральное давление и от родственников, и от друзей, и от него самого.

Мне это нелегко, потому что здесь идеальная работа и много друзей и родители, но я не вижу другого выхода. Сейчас думаю, что уеду не навсегда, а на несколько месяцев, чтобы попытаться оторваться от всего этого и отдохнуть.

Он все время говорит мне, что любит, дарит цветы и подарки и хочет, чтобы мы были вместе. А я говорю ему, что мы не пара, что я свободная женщина, а он женат и лучше бы ему оставить меня в покое.

Я морально полностью опустошена и не знаю, что делать, но ему говорю только «нет».

Мы пару раз уезжали на несколько дней в другой город, и это было волшебно.

Мы все время были вместе, не думали ни о чем, была только любовь, он и я, и это было настолько невероятно хорошо, что непонятно, как вообще это может быть.

Но после возвращения опять наваливались сомнения и апатия и тревога. Мы пробовали не общаться, я блокировала все его контакты. Но все время меня срывает.

Причем я в состоянии не звонить и не писать ему, но он все время ищет встречи со мной и находит.

А когда он рядом, мне настолько хорошо, что я не могу думать ни о чем плохом и не могу отталкивать. Но он же не может быть рядом все время.

Точнее, может, если мы будем вместе, но я не могу этого допустить — у него жена и дети.

Он сейчас не живет с ними, собирается разводиться, но он хороший семьянин (или я раньше так думала), он думает о детях и заботится о них.

А я эгоистка и точно не смогу терпеть того, что он будет разрываться между семьями.

Он говорит, что разрываться не будет, а забота о детях это другое, но я не уверена, что буду так это воспринимать.

.....

**Н**и один мужчина не уходит из семьи для забавы или от скуки. Это тетки в семье от тоски погибают, а мужикам норм. Если мужчина уходит из семьи, это значит, ему там реально плохо. Не в том смысле плохо, что веселья маловато, а в смысле действительно плохо.

Хорошо ему персонально с вами или ему хорошо везде, лишь бы не дома, этого я не знаю, это вам лучше знать.

Но его жена — это по-любому не ваша забота.

Даже если бы он не разводился и вы продолжали любить друг друга так — его жена не была бы вашей заботой. Она могла бы быть максимум вашей проблемой, и то необязательно.

У вас все настолько удачно складывается, что я даже не очень понимаю, о чем вы беспокоитесь.

Забота о детях — да, иногда принимает причудливые формы. Но это, во-первых, вопрос темперамента. А во-вторых, пока он не сажает своих детей вам на голову, это вполне переносимо. Если бы у него, к примеру, были малолетние сиблинги, и он о них заботился, вы бы это перенесли? А некоторые, прикиньте, в приютах волонтерят. Это же не повод для ревности.

Если у него хватит денег на такую жизнь, то я не вижу здесь проблемы.



# Страшные слова

Любовь — это страшное слово, это сигнал, что жизнь кончилась, а началась работа, и работа каторжная.

Как только тебе вскочило в голову, что вот же ж оно, главное, за которое надо лечь костями, что вот это и есть твоя настоящая жизнь, — в ту же секунду ты перестаешь жить и начинаешь толкать эту вагонетку.

Во-первых, раз оно главное, оно не должно быть каким попало, оно должно быть хоть мало-мальски фотогенично. Ты вылизываешь эту картинку, пока она не впишется в твои стандарты. Если этот несчастный маленького роста — ты переходишь на спортивную обувь; если он нищий жлоб или мыслитель не от мира сего — сама покупаешь ему рубашку попримечнее; если он не понимает юмора — любишься его бицепсами; а если у него брюхо, то пусть вообще не вылезает из своего «ландкрузера» — в нем он ослепителен. Когда что-то становится главным, его необходимо отфотошопить до состояния фото на одноклассниках, и на это уходит очень много сил.

Потерять главное — это потерять все. Один неосторожный шаг может погубить всю эту сказку, и ты начинаешь контролировать себя, как радистка Кэт. Ты не дышишь, не чихаешь и не пукаешь — ты формируешь имидж, отныне вся твоя жизнь — это послание. Ты никогда не звонишь сама, не говоришь лишнего, нежно улыбаешься и смотришь вдаль, и все это складывается в главный мессидж — «не бойся меня, я не буду тебе в тягость». Когда любимый порет обидную чушь или совершает запредельные мерзости — ты

молчишь и смотришь с пониманием, и это должно сигнализировать «не бойся меня, истерик не будет, со мной хорошо». Если тебе вдруг весело, ты не веселишься, тебе не до этого — ты играешь спектакль «со мной весело, и вообще я охуенная». А когда ты говоришь «на полсантиметра левее», то это означает не на полсантиметра левее, а вот какая я легкая и продвинутая в сексе. Чувствовать ты давно уже ничего не чувствуешь, чувствовать тебе некогда, ты борешься за свое счастье, ты толкаешь эту вагонетку по колено в песке, потому что у тебя любовь и главное, и нельзя сомкнуть глаз, нельзя себя выдать, ведь если на минуту расслабиться — все увидят, какая ты плохая, и тогда всему конец.

А вот когда не любовь и не главное, ты не носишь эти вериги. Тебе не надо никого усовершенствовать, ты абсолютно не страдаешь от того, что на нем не такие носки, а если он порет чушь, ты спокойно говоришь ему: «Ну и хуйню же ты несешь». Если любимый ведет себя как мудака, ты не делаешь умное лицо, а прямо говоришь — любимый, ты мудака. Если тебе хочется ему что-то рассказать, ты рассказываешь, не боясь ему разонравиться, а если тебе весело, ты не боишься быть нелепой. И если ты просишь на полсантиметра левее, то это означает, что тебе нужно на полсантиметра левее, и больше это ничего не означает. И звонишь ты сама, когда захочется, потому что тебе не нужно быть гордой и самодостаточной, раз это не главное, и пусть все видят, какая ты плохая, тебе плевать.

И когда немножко вот так поживешь, вдруг оказывается, что ты совсем не плохая. Ты, оказывается, не нелепая и навязчивая, а добрая, забавная и трогательная, как трогателен бывает всякий, кто отказывается от власти, кто просто идет на тепло, не возлагая на него никаких надежд и не называя его всякими страшными словами.



Год назад я познакомилась с мужчиной, с которым у нас сложились прекрасные отношения — в общем, очень милый роман. Он очень серьезно относился к нашей связи, заваливал подарками, ухаживал, цветы, подружился с моей дочкой, все прочее. У него что-то такое с самооценкой, и ему, по-моему, казалось, что он какой-то жалкий, а я звезда. Я с этим категорически не согласна, ну да ладно. Не в этом дело. После нескольких месяцев отношений дела пошли так, что мне пришлось оставить его: это не было моей блажью, я ни на кого его не променяла, но у меня были очень веские основания полагать, что при продолжении отношений меня ждет разочарование. Я поговорила с ним и все ему объяснила, однако у нас была запланирована и оплачена (за его счет) поездка, и я не стала ее отменять. Мы отдохнули, и у нас был секс, поскольку я понимала, что он затеял все ради этого, и не хотела расстраивать его еще больше. После этого случая у нас еще несколько раз был секс, потому что мне было его жалко. Он очень ранимый, все время плачет, жалуется на боль в левой руке, говорит, что ему хочется выпрыгнуть в окно, и я очень переживаю, потому что как человек он мне очень симпатичен. Он очень милый, такой Хоботов, и обидеть такого человека — все равно что обокрасть ребенка. В то же время я не готова жертвовать своими планами и интересами ради него, потому что я тоже человек, и мне надоело всем уступать. Я познакомилась с другим мужчиной, но предыдущий продолжает присылать мне цветы, подарки для меня и для моей дочки. Он пишет мне во все мессенджеры, ведет себя как ни в чем не бывало, как будто у нас связь. Спокойно ждет будущих встреч, хотя совершенно очевидно, что я с ним встречаться не хочу. Я все время говорю ему, что, мол, не надо мне ничего дарить, что все дорого, что я не заслуживаю, но твердо поговорить с ним и рассказать про нового мужчину мне страшно. С одной стороны, я дико боюсь конфликтов, с другой — он правда-правда мне нравится как человек и я не хочу, чтобы ему было грустно. При этом я понимаю,

что ситуация заходит уже даже не в тупик, а в какой-то ад. И эти цветы с подарками для меня — как платок для булгаковской служанки, удушившей ребенка. Все обвиняют меня, что я жадная и кручу ему мозги ради подарков и цветов, а я эти цветы уже видеть не могу. Я чувствую себя последней сукой, мне стыдно перед всеми, я все время мысленно прокручиваю эту ситуацию, чтобы понять, где я виновата, но все равно поддерживаю с ним переписку, чтобы поддерживать его в нормальном настроении. Иногда мне хочется везде его заблокировать и убежать, но я чувствую ответственность за его моральное состояние и не могу на это решиться. Да, я знаю, что всем хорошо не бывает))) Но ведь я несу ответственность за ситуацию, которая сложилась, и мне хочется разрешить ее как-то нормально.

.....

**З**наете, что мне подумалось? Вот этот вот расклад: он жалкий, а вы звезда, — вы же его продолжаете поддерживать и дальше докручивать.

Представьте на минуточку другой расклад: вы звезда и он звезда. Или еще лучше — вы звезда, а он мужчина. Ну в смысле мужчина-мужчина, ну вы поняли.

Вы бы стали принимать подарки, чтобы его не травмировать? Вы бы стали говорить, что все дорого и вы не заслуживаете? Да вы слов-то таких не вспомнили бы.

Вы своим милосердием продолжаете транслировать ему, что он жалкий, и он от этого делается еще жалче.

А знаете почему? Потому что он уже почувял, что у этой позиции есть свои плюсы.

Попробуйте поступить с ним как с женщиной, а не как с большим щеночком. Плюшки вы у него, конечно, отберете, но взамен дадите ощущение, которое, может быть, ему всю жизнь изменит.

Мужчина рад отдать все плюшки мира за то, чтобы его считали женщиной и обращались с ним как с женщиной.



Я — потерянный человек. Мне 30 лет, семьи нет и не планируется, с детьми аналогично. Пять лет назад развелась с пьющим супругом, практически спаслась. После этого были еще попытки строить серьезные отношения и совместную жизнь, но «не вынесла душа поэта». Год назад рассталась со своим хорошим мальчиком и с тех пор живу одна. При мысли о том, чтобы опять начинать эти, блин, будь они прокляты, серьезные отношения, начинает подташнивать; при мысли о том, чтобы опять пустить кого-то в свою нору и жить с ним вместе, откровенно тянет блевать. Не хочу, хватило. Любить тоже больше не хочу. Влюбленность — прекрасное, светлое чувство, которое окрыляет и дает силы, но вот любовь... Ну ее на хрен, короче. Поэтому я завожу исключительно любовников. Мне очень мало надо от мужиков, вот серьезно. Мне не нужна материальная помощь, мне не нужна моральная поддержка. Мне нравится флирт, дружба, секс, влюбленность. Работаю удаленно, путешествую, занимаюсь спортом. Котики уже есть. Короче, я сильная, независимая женщина. К детям отношусь положительно, но своих иметь не тянет (пока? вообще? а хз). Суть в том, что я однажды глотнула свободы, а потом разрешила себе жить так, как хочется. Кажется, у меня все шансы вообще НЕ завести ни семью, ни детей. Меня это не пугает, мне хорошо. Мне в кои-то веки действительно хорошо, и все идет как надо. Просто хочется спросить у вас, как у более взрослого и мудрого человека: как вы думаете, я пожалею? Есть стереотипное мнение про одинокую старость и горькие сожаления о том, что нет семьи. Как вы к этому относитесь?

---

**З**наете, меня эта тема семьи задолбала уже.  
Нет никакой семьи.

Бывают люди, которые любят друг друга. И бывают люди, которых зачем-то напихали всех в одну клетку.

То, что и то и другое обозначается одним и тем же словом, меня просто оскорбляет.

А про одинокую старость я вам скажу вот что. Одинокая старость — это когда посторонний, неинтересный и неприятный вам человек постоянно толчется рядом, не дает ни минуты покоя, и некому вас вызволить из этого концлагеря. Вот это и называется одинокая старость.

А когда никто неприятный рядом не толчется — это не одинокая старость. Это всего лишь старость без любви.



Как общаться с эмоциональными людьми?

Например, мой муж. Он замечательный человек, но эмоции у него всегда бегут впереди разума. Если, допустим, не включается чайник, то муж сначала будет долго выяснять, какой злодей сломал прибор, потом начнет грустить о том, как сильно ему хотелось чая, потом попереживает о тяготах ремонта и только после этого проверит, включен ли чайник в розетку. Представьте, что происходит в более сложных ситуациях.

Еще почти невозможно узнать его мнение о чем бы то ни было. Потому что когда он в духе, то все прекрасно, все ему нравится, а если он раньше говорил иное, то это он сгоряча ляпнул. А когда он в дурном настроении, то все плохо и беспросветно, а если он раньше говорил иное, то просто берег мои чувства. И все это постоянно меняется туда-сюда.

Даже у сумасшедших есть своя логика, и если помнить, что человек принимает сигналы из космоса, то с ним вполне можно общаться. Эмоциональные же люди непредсказуемы, нелогичны и обидчивы. Мне нужен какой-то алгоритм общения с ними.

.....

**В**ы меня извините, но то, что вы рассказываете, не имеет никакого отношения к эмоциональности и

описывается простыми словами «идиотизм» и «безответственность».

Бить не пробовали? Обычно помогает.

?

Как вы определяли будучи незамужней пригодность мужчины для отношений?

Если не говорить про любовь-помидоры и прочий романтик.

.....

**Б**удучи незамужней, я вообще о таких глупостях не думала. Отношения какие-то, господи. Нравится и ладно. Ой, чота как-то неприятно. Ой, чота как-то ваще совсем неприятно! Ой, кажется, все уже закончилось. Вот блин. Вот примерно как-то так я определяла пригодность мужчины, будучи незамужней.

А вот, будучи замужней, я уже как-то стала этим вопросом интересоваться. Замужество вообще способствует духовному росту, знаете. Теперь я могу сказать, что пригодность мужчины для отношений для меня вообще не вопрос. Для меня это, можно сказать, открытая книга. На мужа не похож — стало быть, годится.

А если серьезно, то есть три вещи, на которые я смотрю. С мужчиной должно быть не страшно, не стыдно и не скучно.

Мне очень долго казалось, что все определяет первый пункт, а два других его как бы орнаментально дополняют. Оказалось — ничего подобного. Все три пункта одинаково важны, если одной опоры не хватает, вся конструкция заваливается набок.

