

**Светлана Литвинова**

# **Искусство жить с мудаками**

*Руководство для отчаянных женщин*



Светлана Литвинова

# Искусство жить с мудаками

*Руководство для отчаянных женщин*



## Предисловие

Дорогие девушки и женщины! Хочу, чтобы каждая из вас прочитала моё руководство, но ещё больше хочу, чтобы эта информация вам никогда не пригодилась.

Мы, женщины, — удивительные существа. Сильные, выносливые и невероятно жертвенные. Это в нас заложено самой природой. И этим пользуются те, кого мы по ошибке называем мужчинами.

В мире огромное количество хороших, добрых, настоящих мужчин. Но среди них затесались существа, которые только внешне похожи на мужчин. Я не знаю, ошибка ли это природы, насмешка ли судьбы или просто нелепая случайность. Но из-за них страдают множество женщин, которые по незнанию принимают данных особей за мужчин.

Такое ощущение, что эти существа не имеют души, совести, привычных нам чувств и эмоций. Кажется, что смысл их существования — истязать окружающих. Как будто мы для них — корм.

Они питаются нашими эмоциями, причём неважно — положительными или отрицательными.

Эти так называемые мужчины умело подбирают ключи к нашим сердцам, а потом устраивают там бедлам.

В начале отношений они выглядят замечательными, внимательными, ответственными. Мы радуемся, что встретили принца из сказки. Но стоит только попасться на их крючок, сказка становится страшной.

Мы живём в кошмаре их недомолвок, упрёков и манипуляций. Они умело играют на струнах нашей души. Они уничтожают нашу эмоциональную стабильность, самооценку и здоровье.

Невероятно сложно выбраться из отношений с таким мужчиной. Вот почему надо сразу понимать, с кем имеешь дело. Я не часто использую в текстах разговорный слэнг, но иначе как *мудаками* таких псевдомужчин не назовёшь.

Это руководство написано на основе собственного опыта и опыта моих клиенток, которым «посчастливилось» побывать на крючке у манипуляторов. Никому не желаю через это пройти! И хотя для меня всё уже в прошлом, я до сих пор предпочитаю писать об этом в жанре чёрного юмора и вредных советов. Это помогает мне не сойти с ума, вспоминая свой опыт.

Желаю каждой из вас душевного здоровья!

## Введение

Дорогая моя читательница, ты держишь в руках бесценное руководство, которое поможет тебе пройти все круги ада. Прочитав его, ты узнаешь, как вычислить мудака, заинтересовать его, встречаться и жить с ним.

Я приглашаю тебя в мир ярких впечатлений, о которых пишут книги, слагают песни, снимают фильмы. Ты забудешь скучные серые будни. Всё это уйдёт в прошлое, правда, вместе с душевным равновесием. Для тебя распахнётся мир, полный взлётов и падений, любви и ненависти, радости и печали.

Вместе с мудаком твоя жизнь будет похожа на кино. Если ты мечтала

об этом — знай, ты станешь главной героиней. Небо будет в алмазах, бездна раскроется у твоих ног, и тебе предстоит головокружительный полёт. Вниз. Там тебя ждут острые камни, и одному Создателю известно, какой частью тела ты на них приземлишься. Но не будем отвлекаться на такую ерунду. Кто же думает об этом в начале пути. Давай поскорее приступим.

*А чтобы было ещё интереснее, можно завести нескольких мудаков. Понятное дело, главный мудака будет на месте единственного и неповторимого. Но есть ещё вакантные места на роли друзей, приятелей, коллег и начальника. Вариантов масса. Дерзай.*



## *Глава 1*

# **Как отыскать мудака**

Примерно пятьдесят процентов людей вокруг — мужского пола. Мудаков среди них не так уж и много, как хотелось бы. Но есть и хорошая новость, — мудаки намного активнее остальных. Обычный мужчина самодостаточен. Он, конечно, хочет отношений, но вполне себе справляется и сам.

Мудак справиться сам не может. Его переполняют разного рода внутренние содержания, которые он не в состоянии переварить. Поэтому ты должна обладать рядом качеств, чтобы обслуживать эти потребности мудака.



Бери карандаш и ставь галочки. Если ты: *жизнерадостная, лёгкая, яркая, энергичная, успешная, честная, самокритичная, уважаешь мнение других и любишь помогать людям*, то я тебя поздравляю, — ты идеальная цель для мудака. Да-да, мудаки ставят цель найти самую лучшую женщину. Вот почему они чаще оказываются в поле нашего внимания, чем обычные мужчины.

Итак, как ты уже поняла, — отыскать мудака не так-то и трудно. Общайся с людьми, светись изнутри, и мудака окажется поблизости. И вот тут главное — его распознать и не упустить.



## Глава 2

# Как распознать и заинтересовать мудака

Представь, ты находишься на вечеринке. Вокруг музыка, смех, веселье. Тебе хорошо и комфортно. И вот ты замечаешь, что в сторонке сидит грустный парень. Непременно подойди к нему и выясни, что его печалит.

Если он начнёт тебе рассказывать, какой он бедный и несчастный, как у него всё плохо, а у других хорошо, — это наверняка мудака. Понаблюдай за собой. Если тебе захочется развеселить его, решить его проблемы, показать какой мир солнечный и добрый, верное дело, — тебе попался мудака! Немедля приступай к вышеперечисленному.

Или же ты видишь, что какой-нибудь красавчик стоит в центре тусовки, вещает умные мысли или отпускает искрометные шутки, забирая всё внимание окружающих на себя, тут же начинай его слушать с открытым ртом, и он точно тебя заметит.

Ни в коем случае не бросай свеженайденного мудака! Не спорь с ним, а внимательно слушай и поддакивай. Ты должна показать максимальную вовлечённость в его трёп и его проблемы. Если тебе сложно это делать, постарайся заранее получить психологическое образование. Потом всяко пригодится.

Забей на подруг, с которыми ты пришла, на танцы и музыку. Посвяти всё своё внимание мудаку. Тут же попробуй

решить парочку его проблем, хотя бы психологических.

Расспроси о его детстве и объясни ему, что родители неправильно его воспитывали, от того он и вырос таким несчастным. Попроси его рассказать о бывшей в подробностях, — мудаки любят жаловаться на бывших. Чаще сестуй, какая она плохая. А ты, естественно, совсем другая!

Всячески оправдывай мудака, жалея, охай и ахай. Всё. Этого вполне достаточно. Осталось обменяться телефонами, и мудак — твой. Да, не забудь первой позвонить или написать. Мудаки это любят.



## Глава 3

# Как встречаться с мудаком

Итак, ты познакомилась с мудаком. Ещё раз напоминаю: в тот же вечер, в крайнем случае на следующий день, напиши, а лучше позвони ему. Смело назначай встречу. Сама определи, куда вы пойдёте и что будете делать. Мудаки любят инициативных женщин.

На первом свидании, впрочем, как и на всех последующих, сохраняй ту же тактику полной вовлечённости в трёп и проблемы мудака. Восхищайся им, оправдывай его, жалей и сочувствуй. Чем больше, — тем лучше. Никогда не критикуй мудака.

Побольше проявляй оптимизм, будь живой и энергичной. Постарайся максимально отвлечь его от проблем. Делай это регулярно, потому что мудака будет возвращаться к ним постоянно, что бы ты ни делала. Не препятствуй ему, это же его суть.

Если тебе удалось заинтересовать и удержать рядом с собой мудака, — я тебя поздравляю! Теперь твоя жизнь будет исполнена смыслом. Теперь тебе всегда будет кого спасать и оберегать. И ты наконец то точно будешь знать, куда направить силы и чему посвятить время.

Забудь про подруг, шопинг, путешествия и хобби. В твоей жизни появился мудака! А это значит, что тебе нужно заниматься им, и ты больше не принадлежишь себе.



## Глава 4

### Как жить с мудаком

Ну что ж, ты уже достаточно давно встречаешься с мудаком, пора приступать к совместному проживанию. Запомни, твоя инициатива — залог успеха. Сама предложи ему жить вместе, при этом заранее продумав, где и на что вы будете жить. Не надо беспокоить мудака этими вещами. У него и так полно проблем.

Возможно, он даже согласится на свадьбу. Но помни, — организация свадьбы на тебе. Это даже удобнее. Ты будешь всё контролировать. Главное, чтобы он не забыл явиться.

И вот заветный день настал. Вы съехались. Ты получила, что хотела. А он — нет. *«Как же так, — справедливо возмутишься ты, — я же делала всё правильно!»* Да, дорогая, ты всё делала правильно. Но здесь тебя ждёт сюрприз. Мудаку никогда недостаточно того, что ты ему даёшь. Даже если ты посвятила этому всё своё время и силы. Так что смирись.

И помни, в ваших отношениях вы никогда не будете вдвоём. Всегда будет третий. А, скорее всего, третья. Хотя, это не обязательно будет любовница. Третьей может быть и работа, и машина, и гараж с друзьями по пиву, и мама, и всё то, от чего ты попытаешься его отвлечь. Это непростительная ошибка! Ты никогда не должна быть на первом месте в жизни мудака. Они этого не любят.



Но в твоей жизни мудак должен быть на первом месте. Это догма. По-прежнему забудь о подругах и родителях. Максимум что ты себе сможешь позволить, — это коллеги. Да, кстати, ты не забыла, что можно найти коллектив с мудаками. Чтобы не только жить с мудаком, но и работать.

В те моменты, когда ты будешь уставать и не сможешь качественно поддерживать мудака, он будет на тебя злиться. Поэтому заранее озаботься, где ты будешь брать ресурс. Он поддерживать тебя не собирается. Это только твои проблемы. Слушать он тебя будет, только если ты будешь говорить о нём или ругать его врагов, которых у него по-прежнему предостаточно.



## Глава 5

### Как разойтись с мудаком

И вот, моя девочка, однажды ты подойдешь к зеркалу и видишь там замотанную тётку с потухшим взглядом и блёклыми прядями волос. Где та энергичная, светящаяся девушка, которой ты была когда-то?

В этот прекрасный миг ты понимаешь, что тебе порядком осточертела такая жизнь. Не этого ты хотела. И к тебе постепенно приходит понимание, что когда-то и где-то ты ошиблась.

Все твои попытки поговорить с мудаком об этой ситуации, впрочем как и о твоих желаниях, потребностях и планах, ни разу не увенчались успехом.

Только скандалами, в которых виновата, конечно же, ты.

И вот ты принимаешь решение разойтись с мудаком, и хочешь сделать это по-человечески, потому что ты — человек. И всё ещё думаешь, что он — тоже. Что ж, вперёд! Вот несколько полезных советов в помощь.

Если в тебе осталась ещё хоть капля энергии, обсуди с мудаком сложившуюся ситуацию, постарайся объяснить ему, что ты чувствуешь. Это позволит тебе окончательно впасть в отчаяние.

Приняв решение о разрыве, ты можешь ещё дать ему пять-десять шансов, чтобы вконец истощиться.

Уходи от мудака постепенно, чтобы он смог тебе вдоволь потрепать нервы.



## Глава 6

### Что делать

### после расставания

Ну что ж, вот ты и свободна. Ни в коем случае не восстанавливай связь с родителями и подругами, не прибегай к помощи психолога. Тебе надо одной хорошенько повариться в ощущении собственной ничтожности, помариноваться в горечи от бесцельно прожитых месяцев, а в идеале — лет.

Постоянно мониторь социальные сети мудака, чтобы быть в курсе его новых побед на любовном фронте. Это позволит тебе глубже погрузиться в депрессию.

Тщательно ищи ошибки, которые ты допустила в отношениях с мудаком, и без перерыва кори себя за них. Помни, — только ты одна во всём виновата! Мудака нужно полностью оправдать.

Обязательно сиди дома, не выходи никуда. Не стоит начинать следить за внешностью, здоровьем, фигурой и питанием.

Дома лучше сидеть рядом с телефоном, вдруг мудака всё-таки позвонит и скажет, как он был не прав. Бери телефон с собой везде, даже в душ и туалет, — так ты не пропустишь его звонок. Хотя душ принимать часто не стоит, тебе это ни к чему.

Если со временем так вышло, что ты восстановилась и начала выходить

в люди, тут же начинай искать следующего мудака! И ты его обязательно найдёшь, как только восстановишь свой уровень энергии и запас оптимизма.

## **Заключение**

Дорогая моя читательница, вот ты и прошла все круги ада. Ты увидела небо в алмазах и дно самой глубокой бездны. Ты упала на острые камни, твоя душа рассыпалась на множество осколков, а в твоём сердце зияет рана.

Тебе предстоит длительный период восстановления здоровья и психики. Зато теперь ты с лёгкостью сможешь написать любовный роман.

## Послесловие

Не живи с мудаками!

А если с тобой это случилось, приходи за поддержкой в наш тёплый чат в Телеграме: <https://t.me/+i5r4zn6hd0g4NmZi>

Там можно рассказать свою историю, почитать сестёр по несчастью и задать вопрос автору руководства.

© Светлана Литвинова,  
психолог, писатель

