

A person is seen from behind, standing in silhouette by a large window. They are looking out at a cityscape with various buildings and rooftops under a hazy sky. The person is wearing a dark, quilted jacket. The window frame is visible, and the overall mood is contemplative and somewhat melancholic.

Анна Федорова

*Инстинкт
невывживания*

Анна Федорова

Инстинкт невыживания

«Издательские решения»

Федорова А.

Инстинкт невыживания / А. Федорова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939981-6

Точно так же, как существует инстинкт выживания, который побуждает нас действовать, защищая себя в опасных ситуациях, существует некая сила, побуждающая нас иногда выходить за пределы (прежних) себя. Я назвала ее «инстинктом невыживания». Я хочу поделиться с вами личным опытом знакомства с этим инстинктом. Чтобы, если он проявится в вашей жизни или жизни ваших близких, вы могли использовать то, что здесь рассказано, для сохранения равновесия.

ISBN 978-5-44-939981-6

© Федорова А.
© Издательские решения

Содержание

I Одиночество	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Инстинкт невыживания

Анна Федорова

© Анна Федорова, 2019

ISBN 978-5-4493-9981-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Точно так же, как существует инстинкт выживания, который побуждает нас действовать, защищая себя в опасных ситуациях, существует некая сила, побуждающая нас иногда выходить за пределы (прежних) себя. Я назвала ее «инстинктом невыживания». Люди, которые испытывали эти состояния, понимают, о чем я говорю.

Эта сила проявляется как в драматических ситуациях, так и в благополучных, всегда провоцируя непредсказуемое развитие жизненного сценария. Потому подобные истории являются вызовом для нас, и потому они представляют опасность, если не уметь с ними обращаться. А мы почти всегда не умеем, особенно попадая в них впервые. И люди, имеющие опыт прохождения таких сюжетов, крайне редко честно делятся ими с публикой. Одни беспокоятся за свою репутацию, другие не хотят выглядеть уязвимыми, третьих терзает посттравматический стресс.

Я хочу поделиться с вами личным опытом знакомства с этим инстинктом. Чтобы, если он проявится в вашей жизни или жизни ваших близких, вы могли использовать то, что здесь рассказано, для сохранения равновесия. Об этом книга.

I Одиночество

Одно из любимых пугал масс-медиа и современной культуры – Одиночество.

Очень нереспектабельно быть свободным от супругов и, в идеале, детей. А если вам не с кем провести вечер, то лучше вообще в этом не признаваться — позор.

У вас обязательно должны быть друзья и хотя бы какой-нибудь заваливающий половой партнер, а еще лучше – сожитель или тот, с кем вы выходите в свет. Иначе неприлично. Вы что, лох какой-нибудь убогий?

Хочу сказать одну, возможно, спорную, но очень важную с точки зрения выживания вещь. В ситуации действительно СЕРЬЕЗНЫХ жизненных проблем вы останетесь в одиночестве. И если вы хотите обрести навык прохождения таких ситуаций без весомых личных потерь, тренируйтесь.

Иначе вы вдруг резко обнаружите, что вашим друзьям стало не до вас, когда вам нечем платить за жилье, вам нужно срочное лечение, на вас напали или против вас инициируют судебный процесс. Люди, которые знают вас двадцать лет и пили чай с вашей мамой (пиво с папой), ничем не смогут вам помочь. Хотя раньше вы ездили вместе на шашлыки и весело блевали в кустах.

Вам будут говорить, что вы справитесь, и отворачиваться. Перестанут звонить и интересоваться, как ваши дела: вдруг еще денег захотите одолжить. Никто не пойдет на открытую конфронтацию, но ваша массовка быстро растает.

Да, будут люди, которые окажут помощь. Но их будет очень мало. Они будут совсем не те, на кого вы рассчитывали. И не те, кому помогали вы. Часть из них будут просто случайными людьми, ставшими свидетелем ситуации и принявшими в ней участие (и я благодарю их за это каждый день). Еще часть будут вашими давними знакомыми, которые после этого могут полностью потерять к вам интерес – потому что вы «не справились». Еще кто-то окажется с более высокого уровня пищевой пирамиды, кто поддержит вас, потому что сам проходил подобное.

Не рассчитывайте на помощь. От того, до какой степени вы автономны (эмоционально и материально), зависит, как долго вы продержитесь на плаву. Если вы будете верить в своих друзей и родственников, то утонете очень быстро.

Здесь наверняка включатся носители семейных ценностей.

Я хочу сказать следующее: любая семейная система защищает в первую очередь саму себя. Вы не важны ей как самостоятельная единица. Если вы бездетны, одиноки, в долгах, стары или неизлечимо больны, иными словами, ничего больше не можете привнести в свою семейную систему (а даже наоборот, отнимаете ресурс), вас, наверняка, будут жалеть, но мечтать о том, чтобы вас не было.

Всегда найдутся исключения, но я говорю о генеральной линии. Для своей семьи любой ее член прежде всего – источник того или иного ресурса, работник и продолжатель рода или традиции. Если вы не захотите кормить эту систему, она вас отвергнет.

И тогда вы сможете создать что-то совершенно новое.

Потому что, только отказавшись от прошлого опыта (не признав его неправильным – а именно изучив и ОТКАЗАВШИСЬ), можно сделать что-то уникальное. Не похожее на маму и папу, дедушку и бабушку. У нас в семье все юристы, а этот захотел танцевать. Выучился на повара. Стала ветеринаром. Вообще дурью мается, катается на роликах целыми днями и ничего не делает.

Одиночество оставляет вас наедине с вами такими, какие вы есть, без необходимости удовлетворять чужие потребности, прикрывать недостатки или уязвимости. Если вы попали в такой опыт, не торопитесь затыкать эмоциональные дыры привычными средствами. Именно

сейчас происходит нечто важное, и в результате что-то может родиться. Или – не родиться, если прибегнуть к обычным анестезиям.

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.