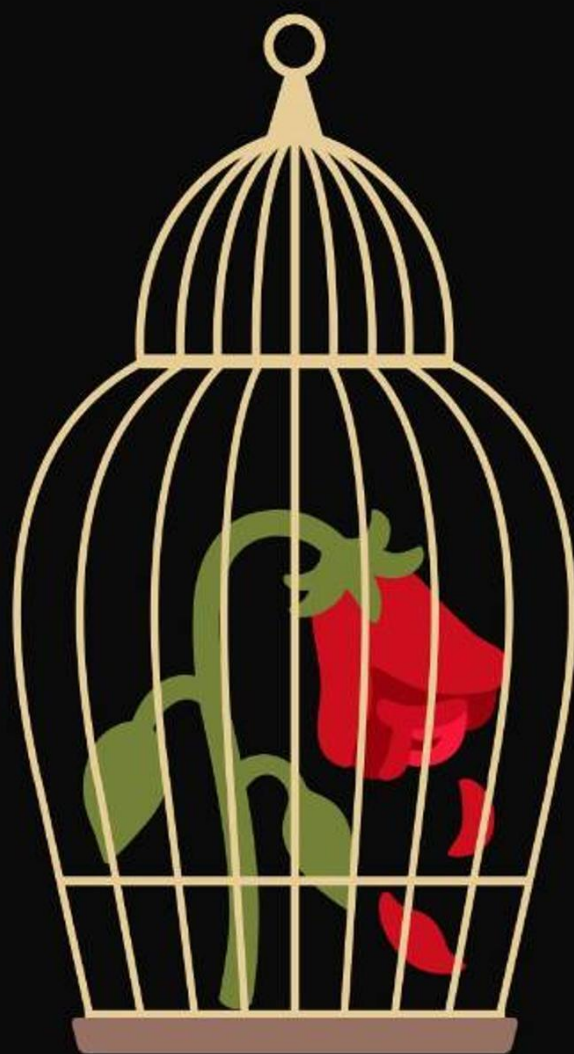


Трофимова Ольга

КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ О КРАСИВОЙ ЖИЗНИ



Психология
девушек из эскорта

18 18+

Ольга Трофимова

**Куда приводят мечты о
красивой жизни. Психология
девушек из эскорта**

«Автор»

2026

Трофимова О.

Куда приводят мечты о красивой жизни. Психология девушек из эскорта / О. Трофимова — «Автор», 2026

Ох уж эта шикарная жизнь в бесконечной медиа-ленте – она так и манит. Зачем сидеть в офисе с копеечной зарплатой, жить от выходных до выходных, если можно жить как те девушки с картинок? Некоторые ответят – нафиг офис! Буду эскортницей! А потом еще встречу в одном из значных мест олигарха, и увезет он меня на Роллс-Ройсе в Монако, и будем мы жить долго и... ну а дальше вы знаете. Или все же не знаете? Эта книга – первое глубокое психологическое исследование изнанки эскорт-индустрии. Она для тех, кто:– всерьез рассматривает этот путь и хочет увидеть реальность без прикрас;– уже работает в сфере и чувствует, что увязает в болоте;– или просто сгорает от любопытства: как там на самом деле за кулисами? Я расскажу, как выйти из этого порочного круга и помогу отбросить мысли о том, что там трава зеленее. Заглянем вместе в мир, о котором обычно молчат. И помните: зачастую чужой газон зеленее только потому, что он искусственный :)

© Трофимова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ПРОЛОГ	7
РАЗДЕЛ 1. Кто и зачем идет в эскорт	8
Гламуризация эскорта	9
Воспевание архетипа Золушки	11
Причины ухода в эскорт	12
Вина государства	14
Денег много, а накопить не могут	15
Инвестиции во внешность	18
Жизнь одним днем	20
Дело не только в лени	22
РАЗДЕЛ 2. Последствия эскорта	23
Хрупкость положения	24
Гедонизм, дофамин и сиюминутное удовольствие	26
Портрет души	29
Мышеловки с бесплатным сыром	30
Влияние алкоголя на психику	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ольга Трофимова

Куда приводят мечты о красивой жизни. Психология девушек из эскорта

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА

Здравствуйте, дорогие читатели. Хочу сразу прояснить: эта книга – результат многолетнего социально-психологического исследования и глубокого погружения в тему, которая долгое время оставалась табуированной и полной домыслов и даже лжи. Моя цель – представить максимально полную и объективную картину, основываясь на бесчисленных свидетельствах, анализе и понимании сложной природы человеческих желаний и выборов.

Мое внимание сосредоточено лишь на феномене, а не на личной истории кого-либо (в том числе и моей собственной).

Книга содержит информацию об:

- алкогольных веществах. Помните, что употребление алкоголя вредит вашему здоровью.

- наркотических/психотропных веществах, употребление которых опасно для здоровья. Их хранение или незаконный оборот влечет уголовную ответственность.

- проституции. Информация в книге не предназначена для ее пропаганды и используется только в целях рассуждения на эту тему. Занятие проституцией влечет административную ответственность, организация проституции, вовлечение или создание условий наказываются уголовно.

ВВЕДЕНИЕ

Эскортница, элитная проститутка, имидж-модель, модель для атмосферы, содержанка, голд-диггерша, тусовщица... Все эти разновидности девушек нацелены на транзакционные отношения с мужчинами, и в наше время это носит одно название – эскорт¹. Так мы и будем дальше называть здесь этот феномен XXI века, обобщив одним словом, настолько популярным с недавних пор. У кого-то оно вызывает отвращение и непонимание, но у некоторых наоборот – радость и восторг.

И немудрено. В массовой культуре создается романтизированный образ эскорта – красивая, независимая женщина, живущая в роскоши. И это привлекает многих молодых девушек, которые мечтают о подобной жизни.

В целом противоречивые эмоции вокруг этого явления отражают сложность и многогранность этой темы, ведь за каждым выбором стоит своя история, причины и последствия. И вместо осуждения или романтизации важно стремиться к объективному пониманию этой сложной реальности. В ней мы с вами и будем разбираться.

Эта книга не про риски этой индустрии в плане сексуального рабства или половых заболеваний (которые, конечно же, тоже могут быть). Мы копнем глубже. Кто идет в эскорт, зачем и почему, какие у этого могут быть последствия и, самое главное, как выйти из этого порочного круга.

Я понимаю, что у каждой, кто сделал такой выбор, есть своя индивидуальная история, характер, обстоятельства и мотивы. Поэтому мы будем говорить о феномене в целом, о его социальных, психологических и экономических аспектах.

Здесь пойдет речь о типичных паттернах, общих тенденциях и конкретных гипотетических случаях, которые не обязательно на 100% совпадают с личным опытом каждой.

У меня нет цели кого-то задеть, осудить или посеять тревогу и смуту в душе, но именно с помощью таких типовых примеров поведения, которые будут тут приведены, можно лучше понять проблему и объективно проанализировать свою жизнь, взглянув на нее со стороны этих фактов. Это не обобщение и не радикализм, а лишь освещение возможных потенциальных рисков и последствий работы в этой индустрии.

Книга также будет полезна тем, кто подумывает пойти в эскорт, и считает, что там все радужно и что это единственный верный путь к хорошей жизни.

Важно отметить, что не все девушки, работающие в эскорте, сталкиваются с такими проблемами, которые я описала во втором разделе. У некоторых есть положительный опыт, они могут чувствовать себя уверенно и контролировать свою жизнь, выйдя из этой сферы без серьезных последствий или даже найдя себе там вторую половинку. Но все же риск возникновения психологических проблем при такой жизни достаточно высок.

¹ Слово «эскорт» ранее имело другое толкование, и обозначало охрану, сопровождение. На сегодняшний день произошел семантический сдвиг, и оно утратило свое прежнее значение, трансформировавшись в эвфемизм для интимного сопровождения.

ПРОЛОГ

Возможно, местами будет неприятно читать определенные моменты, некоторые могут узнавать себя в описании, но всячески сопротивляться (так будут срабатывать защитные механизмы психики). Будет хотеться закрыть эту книгу и вернуться обратно в свой привычный мир, забывшись с помощью бокала игристого.

Людам очень не нравится, когда им пытаются открыть глаза и разрушить иллюзии.

У блестящих девушек из эскорта есть многое, чего нет у других: внешность, деньги на возможность обучения, стартовый капитал на открытие своего дела. Единственное, чего, скорее всего, не достает – силы воли выйти из этой кабалы. Ведь в таком образе жизни застреваешь, как муха в паутине.

Если посмотреть на эскорт однобоко, исключительно со стороны денежной составляющей, то это на самом деле может быть хорошим стартом для создания бизнеса, покупки недвижимости и многих других вещей, которые недоступны среднестатистическому человеку.

И если смотреть только на это, то, наверное, было бы логично рассуждать так, что эскорт может принести только пользу, так как послужит началом успешного жизненного старта-апа.

Но на практике у многих все складывается не так... И странно, почему?

В теории звучит просто: накопила на бизнес, квартиру – и ушла из сферы. При этом обзавелась полезными связями, богатыми поклонниками и вышла оттуда успешной и с оттюнингованной внешностью – идеальный расклад. Либо и вовсе удачно вышла замуж.

Так почему же спустя многие годы у большинства девочек нет ни квартир, ни машин, ни бизнеса, ни удачного замужества, а остаются они одни «у разбитого корыта»?

В книге будут очень подробно раскрыты все эти вопросы и парадоксальность ситуации.

РАЗДЕЛ 1. Кто и зачем идет в эскорт

Эскорт – трудно легализуемая и стыдная тема, но также это серьезная проблема в наше время, которую необходимо обсуждать открыто и честно.

И об этом пора начать говорить не только в контексте лживых интервью эскортниц на знаменитых видеоплатформах. Там эскорт описывается как способ легкого способа заработка, где *«просто ужинаешь и тусуешься с мужчинами, получаешь дорогие подарки за красивые глаза, диктуешь свои условия и наслаждаешься нескончаемым потоком денег»*.

Замалчивание проблемы и искажение реальности создает неверное впечатление о его природе, скрывая темные стороны, и формирует иллюзорное мировоззрение в неокрепших умах ведомых юных девушек.

Только объективное обсуждение может проинформировать их о реальных опасностях; и чем больше люди будут говорить об этом открыто и честно, тем выше шансы защитить уязвимых девушек и изменить ситуацию к лучшему. Это и является одной из главных целей этой книги.

Гламуризация эскорта

На сегодняшний день гламуризация эскорта на просторах интернета – очень острая и актуальная проблема. Это введение в сильное заблуждение, особенно для молодых девушек, которые находятся в поиске себя, своего признания и красивой жизни.

Отдельные представительницы социальных сетей усиливают привлекательность этого пути, скрывая его изнанку.

Хоть все эти яркие девушки с просторов интернета и не пишут в своих аккаунтах, что они работают в эскорте, но объяснение тому, что молодая незамужняя и неработающая девушка может себе позволить жизнь с подобным размахом, обычно одно.

Зрительницы, которые смотрят на них, не осознают, как работает этот визуальный обман и к каким последствиям он приводит.

Девушки демонстрируют дорогие подарки, путешествия, брендовую одежду, рестораны, беззаботное времяпрепровождение. Создается впечатление, что все это доступно, легко и быстро. Но что за этим скрывается? Как правило, это риски, проблемы с законом, зависимость от спонсора, унижения, необходимость постоянно быть товаром, психологические проблемы, отсутствие реального контроля над своей жизнью, туманное будущее.

И кстати, в ловушку красивой картинки попадают даже сами ее обладательницы, потому что находятся в вечной гонке и сравнении; их не отрезвляет даже факт знания того, что в их собственной действительности все не так сладко и гладко, как они показывают. Но это не мешает им думать, что у других все обходится без таких шероховатостей, которые они сами же старательно прячут. Они думают: *«Вот у той курорты лучшие, отели дорожже, квартира съёмная круче и больше, спонсоры щедрее и все брендовые вещи у нее оригинальные»*. И невыносимо от этого страдают.

Они знают, что и кто скрывается за их собственными красивыми фотографиями, какой ценой вышла та поездка за границу, сколько алкоголя было выпито, чтобы забыться, сколько проблем осталось за кадром. Но это не мешает им думать, что жизнь их так называемых коллег безупречна и без прикрас.

Это порождает бесконечную, изматывающую гонку за самым лучшим: *«Следующий отель должен быть дорожже, следующая сумочка – эксклюзивнее, следующий мужчина – богаче»*. Остановиться невозможно, так как это становится их единственной мотивацией и радостью жизни.

Они не стремятся к развитию, образованию, крепким отношениям, творчеству, потому что главный вектор смещается к чисто внешним атрибутам успеха и одобрения.

Ценность окружающих людей, как и своя собственная, начинает определяться не качествами или действиями, а брендом сумки или ценой автомобиля.

Нормализация и гламуризация эскорта в наше время связана еще и с тем, что порой представительницы этой индустрии освещают ее однобоко.

Так, при помощи создания образа независимой женщины, которая распоряжается своей жизнью и телом, они пытаются оправдать свой выбор перед собой и окружающими. Это своего рода защитный механизм, позволяющий справиться с внутренним дискомфортом и социальным осуждением.

Для таких девушек желание и признание играет главенствующую роль в жизни, так как они редко могут похвастаться какими-либо иными достижениями. Таким образом они удовлетворяют свою потребность в самоутверждении.

К тому же постоянное нахождение в определенной среде и общение с людьми, разделяющими те же ценности, приводит к тому, что девушкам в эскорте и правда кажется, что их образ жизни – это норма, и они искренне верят в то, что рассказывают другим.

Еще одна вполне вероятная причина пропаганды этой индустрии – продажа курсов «эскорт-коучами» о правилах знакомства с обеспеченными мужчинами. Это является частью их стратегии по монетизации своего образа и опыта.

Ведь эскорт – нестабильный источник дохода, зависящий от возраста, внешности и других факторов. А такие курсы позволяют создать им дополнительный, еще более легкий и надежный поток денежных средств. Для этого нужно как можно убедительнее позиционировать себя богатой и успешной, показывать то, чего нет, преувеличивая и приукрашая всю свою медиа-жизнь.

При этом, продавая такое «обучение», они представляют свой опыт в эскорте не как продажу тела, а как некий навык или искусство, которому можно научить других. Все эти трюки хорошо действуют и помогают наживаться на наивности и желании других быстро разбогатеть.

Они воздействуют на девушек, пытаясь воссоздать легкое представление о сексуальных отношениях, и завлекают своими рассказами. Например: *«Секс – это просто часть работы, иногда даже в удовольствии. Клиенты молодые, красивые, богатые. Или пожилые, но очень добрые, щедрые и обходительные, платят просто за ужины и разговоры, как настоящие джентльмены».*

Но что же скрывается в неприглядной реальности? Секс по принуждению, нежелательные, извращенные практики, обманы с оплатой и шантаж, насилие физическое и психологическое, риски заболеваний. Возрастные джентльмены могут быть и самыми требовательными, унижающими, а молодые и богатые – жестокими и пренебрежительными.

Без знания теневой стороны вся эта красивая картинка в социальных сетях приводит юных девушек к мысли: *«Я что-то делаю не так в этой жизни».* Возникает разочарование, неудовлетворенность и пустота. А затем в эту пустоту вбрасываются искаженные и лживые нарративы² об эскорте как о коротком пути к идеалу, пути, который обещает легкие деньги, удовольствие и роскошь. Так работает механизм завлечения и вербовки.

И даже те, у кого нет цели привлечь туда новых свежих конкурентов, оказывают сильное воздействие на весь этот цикл в целом, просто показывая свою «идеальную» жизнь без каких-либо проблем и забот.

Критическое мышление, медиаграмотность, формирование адекватного представления о реальной цене легких денег и сильная система ценностей, заложенная в семье и образовании – вот что может помочь молодым девушкам не попасться на эту удочку. К сожалению, последствия такого выбора часто приходится разгребать годами, нередко с помощью психотерапевтов.

² Нарратив – сложившееся в результате причинно-следственных связей устойчивое представление о чем-либо, влияющее на поведение и выборы.

Воспевание архетипа Золушки

Архетип Золушки на новый лад из популярных фильмов, таких как «Красотка», «50 оттенков серого» и подобных им, привлекает многих девушек и женщин.

В таком кино изображают романтические отношения как способ трансформации и изменения жизни в корне. Это мечта, которая держит на плаву в ожидании лучших времен.

Фильмы с этим архетипом служат формой избегания реальности и погружения в другой мир, где самые смелые желания сбываются. Многие видят в Золушке себя – ту, которая сталкивается с трудностями, нищетой, но в итоге достигает счастья и благополучия, которого она так достойна, за счет мужчины.

Подобные истории создают завышенные ожидания относительно любви и отношений. Реальная жизнь намного сложнее, а постоянное сравнение себя и своей жизни с киношными хэппи эндами приводит к разочарованию и неудовлетворенности.

Процесс идентификации себя с такими героинями опасен чрезмерной эмоциональной связью с их ролями из фильмов. Фокус на желании быть спасенной от тленного бытия принцем, который снимет с хрупких плеч все проблемы и возьмет их на себя, создает в голове установку, что счастье зависит исключительно от такого рода отношений, а другим путем его достичь очень сложно или вовсе невозможно.

Сосредоточенность на поисках принца отвлекает от развития и карьеры.

Все будущее счастье базируется на наличии персонажа с лошадью и замком. Соответственно, пока его нет, то и счастья нет. Ничего нет, кроме грез и утекающего времени в ожидания чуда.

Такие фильмы подпитывают все эти деструктивные установки и делают девушек еще более уязвимыми, так как с каждым разом зарождают в них чересчур идеализированные ожидания и надежды.

Однако такое влияние эти фильмы оказывают далеко не на всех. Более того, все относится к таким сценариям жизни по-разному, кого-то это вовсе не привлекает.

Более сильное влияние могут ощущать определенные группы девушек. Например, девушки с нестабильной самооценкой, нереализовавшиеся в профессиональном плане, находящиеся в сложной финансовой ситуации или те, кто пережил эмоциональные травмы, абьюзивные отношения. Они ищут светлую и, как им кажется, более легкую сторону и надежду на перемены.

Важно развивать критическое мышление по отношению к таким образам и идеям, понимать их влияние на самоидентификацию и формирование жизненных целей, а также стремиться к реалистичным и здоровым отношениям с самими собой и окружающими.

Истории о том, как мужчина влюбился в эскортницу и жили они долго и счастливо, встречаются чаще в романах, чем в жизни. В романах преувеличиваются и идеализируются любовные истории, в то время как реальность гораздо сложнее.

Да, чудеса случаются, но строить свою жизнь на ожидании чуда, особенно в такой специфической сфере – это очень рискованная стратегия. Подавляющее большинство историй, к сожалению, не похожи на сказку о Золушке.

Причины ухода в эскорт

Мнение, что в эскорт идут либо от нужды денег, либо потому что его предавательницы очень любят секс и просто беспринципные, очень поверхностное. На самом деле причины процесса входа более многогранные, и на этот выбор влияет совокупность многих факторов.

Финансовая выгода – это, конечно же, главная составляющая. Так как для многих девушек эскорт – возможность заработать за короткий срок такие суммы, которые они не заработали бы ни на одной другой работе. Но ведь не все девушки идут в эскорт, хотя финансового благополучия хочется безусловно каждой. И вот здесь уже имеют место перечисленные ниже причины. Они идут в совокупности с желанием легких денег.

Эмоциональные травмы.

Некоторые женщины имеют за собой опыт эмоциональных травм, что приводит к искаженному восприятию интимности. Возможность контролировать ситуации, в которых они находятся, может показаться им способом избежать повторения боли.

Поиск «отцовской фигуры», желание, чтобы ее баловали, как маленькую девочку, и покупали все, что она захочет, особенно когда такого была лишена в детстве – все это также может побудить к выбору такого пути. Ведь богатые клиенты могут играть в их жизни определенные психологические роли, которые отсутствовали в отрочестве.

Исследование своей сексуальности.

Некоторые девушки могут воспринимать работу в эскорте как способ освободиться от внутренних табу и исследовать свою сексуальность. Это может быть связано с желанием познать себя, свои тайные желания и границы.

В контексте эскорта девушка может чувствовать себя открытой для экспериментов, высвобождения фантазий, не обремененной традиционными нормами, которые присутствуют в обычных отношениях. Для тех, кто чувствует себя скованно в сексуальном плане, это своего рода способ раскрепоститься, при этом получая бонус в виде денег.

Власть и контроль.

Некоторые женщины используют свою сексуальность при управлении своей жизнью. Рассматривая отношения с клиентами как сделку, они чувствуют себя автономными и самостоятельными; это попытка взять под контроль жизнь на своих условиях. И это может быть особенно привлекательно, если есть ощущение бессильности в других сферах жизни.

Жажда внимания, признания и роскоши.

Некоторые девушки особенно ведомы на внимание, комплименты, подарки и роскошный образ жизни, который у них ассоциируется только с богатыми мужчинами, пользующимися услугами эскорта. Это могут быть незакрытые гештальты из детства, если семья жила скромно.

Фундаментально другие ценности и принципы.

Некоторые считают более ненормальным и нерациональным работать за гроши пять дней в неделю по восемь часов в день, и им легче продавать себя за большие деньги, при этом имея дополнительные блага в виде связей, путешествий и подарков. Для них это не просто вопрос выживания или случайного стечения обстоятельств, а сознательный выбор, основанный на совершенно иной системе ценностей и приоритетов.

Согласно их логике, продавать себя за большие деньги – более рациональный путь к желаемым материальным благам и образу жизни, чем традиционный карьерный путь. Для таких девушек компромисс с моральными нормами общества менее значим, чем компромисс с низким уровнем жизни и отсутствием перспектив, которые они видят в обычной работе.

Хоть такой выбор пути и сопряжен со значительными невидимыми эмоциональными и психологическими издержками, для них это не имеет значения в краткосрочной перспективе.

Факт самооценки.

Девушка думает, что больше ничего не умеет и ни на что не способна. Это убеждение чаще всего зарождается еще в юности или растет и укрепляется под влиянием жизненных обстоятельств. Она может искренне верить, что у нее нет достаточного образования, навыков, талантов, чтобы конкурировать на обычном рынке труда или достичь успеха в других областях.

Этот фактор очень коварен, потому что он является внутренним барьером, который мешает даже начать искать пути выхода из-за отсутствия веры в свои силы.

Болезненное расставание.

Расставание, особенно если оно было травматичным и причинило эмоциональный ущерб нарциссическому «Я» девушки посредством манипуляций, абьюза, унижений, игнорирования, наносит серьезный удар по самооценке. Девушка чувствует себя отвергнутой, потерявшей ценность. В этом состоянии раненое нарциссическое «Я» ищет компенсации. Эскорт в этом случае становится способом подтвердить привлекательность и сексуальность, хоть и специфическим способом.

Окружая себя вниманием мужчин, девушка пытается компенсировать недостаток любви и признания от предыдущих отношений. Временное ощущение востребованности, даже если оно основано на сексуальных услугах, становится своего рода таблеткой от боли.

Погружение в новую и яркую обстановку, общение с новыми людьми помогают отвлечься от боли расставания. Алкоголь, вечеринки и внимание мужчин – все это служит средством избегания болезненных эмоций и воспоминаний.

После расставания женщина может терять ориентиры. Эскорт в этом случае выступает в роли спасательного круга, соблазняющий ухватиться за него, предлагая хороший заработок и потенциал на удачное замужество.

Плавный переход.

Втягивание в эту индустрию через окружение – сценарий, в котором изначально не было целенаправленного решения стать эскортницей.

Вот как это обычно происходит:

Девушка попадает в круг общения, где эскорт является нормой или даже предметом гордости. Это могут быть новые подруги, знакомые, контакты в ночных клубах, в социальных сетях.

Они делятся историями о дорогих подарках, путешествиях, эксклюзивных вечеринках, внимании богатых мужчин, о том, как приятно и легко им достаются деньги, не рассказывая о других негативных аспектах.

Изначальные внутренние установки и принципы постепенно ослабевают под воздействием постоянной информации о преимуществах и плюсах, отсутствии видимых негативных последствий у других. «Ну, это же не проституция в чистом виде», «Я не хуже других, я тоже достойна богатства», «Не просто так природа одарила меня внешностью, нужно этим воспользоваться» – подобные рационализации³ помогают преодолеть внутреннее сопротивление.

Начинается все с безобидных вещей: приглашения на ужин, поездки куда-то, получения первого дорогого подарка, возникает привыкание к такому уровню жизни. После первых серьезных денег решение вернуться к грошовой работе кажется глупым.

Границы между свиданиями за подарки и полноценным эскортом становятся все более тонкими и в итоге вовсе исчезают. Она может даже не заметить, как полноценно оказалась в этой сфере.

Таким незаметным и плавным образом эскорт интегрирует в жизнь девушки, и она уже никогда не будет прежней.

³ Рационализация – это защитный механизм, использующийся человеком для оправдания своего поведения (подробнее он будет разбираться во 2 разделе, в главе «Защитные механизмы»).

Вина государства

Будет нечестно не упомянуть и о роли государства в формировании этого движения. Истоки проблемы начинаются с целого комплекса социально-экономических факторов внутри страны.

Неравенство в доходах создает ситуацию, где для части населения достойный заработок недоступен. Это заставляет их искать альтернативные источники дохода.

Во многих странах отсутствуют возможности для качественного образования и профессиональной подготовки, что усугубляет ситуацию.

Слабая социальная поддержка, отсутствие доступного здравоохранения, высокие цены на жилье – все это способствует росту уязвимости населения.

Отсутствие перспектив и мотивации к труду, безнадежность толкают девушек к выбору пути наименьшего сопротивления, не задумываясь о последствиях.

В последнее время часто говорят о всеобщем моральном падении общества, которое тоже скорее является своего рода симптомом, а не причиной, и обусловлено теми же экономическими и социальными факторами, вызвавшими девальвацию традиционных ценностей. Скорее всего, если бы со всем вышеперечисленным во всех государствах все было в порядке, что, к сожалению, практически нереально, то представительниц эскорта стало бы в многие разы меньше.

Рост этой индустрии – комплексная проблема, требующая системного решения. Необходимо совершенствовать социальную защиту, создавать возможности для образования и трудоустройства, обеспечивать достойную заработную плату, мотивируя общество к труду.

Однако можно сколько угодно обвинять государство и весь мир в несправедливости, но ответственность за свою жизнь прежде всего лежит лично на каждом из нас.

Эскорт – это один из возможных выборов, но далеко не единственный.

Есть другие пути, пусть они и труднее: получение образования, освоение новых навыков, миграция в поисках работы и т.д.

Да, отсутствие социальной поддержки – важный фактор, влияющий на жизни людей, их выборы и решения. Тем не менее обида на государство и сетование на несправедливость жизни не должны становиться оправданием для отказа от усилий по улучшению своей же жизненной ситуации.

Денег много, а накопить не могут

Ни для кого не секрет, что эскортницам поступают неплохие суммы, но, несмотря на это, с накоплениями у них часто возникают проблемы.

Многое тратится на внешность, одежду и аксессуары для соответствия статусу и затыкания внутренней пустоты предметами роскоши. И даже если девушка может себе поставить цель, например, купить квартиру, то зачастую эта цель размыта, так как всегда будет надежда, что ее кто-то скоро подарит, как подруге ее знакомой (судя по легенде).

И с такими психологическими и финансовыми ловушками сталкиваются очень многие девушки в эскорте. Постоянные траты на дорогую одежду, косметику, салоны красоты, косметологические процедуры, пластические операции считаются необходимой инвестицией в «рабочий инструмент».

Аренда дорогих апартаментов, демонстрация определенного образа жизни в социальных сетях – все это требует значительных средств и необходимо для поддержания имиджа и привлечения более состоятельных клиентов.

Размытость финансовых целей, надежда на чудо, отсутствие четкого плана, сроков, понимания, как именно будет происходить накопление, делает цель абстрактной и легко отодвигаемой на второй план. А все эти истории успеха, которые либо приукрашены, либо являются исключениями, создают ложное ожидание, что кто-то придет и решит все финансовые проблемы. Это снижает мотивацию к собственным усилиям и дисциплинированным накоплениям.

Вместо активного создания своего будущего, девушка занимает выжидательную позицию.

Импульсивные траты, дорогие покупки оправдываются такими мыслями: *«Зачем копить, если мне все равно скоро подарят квартиру?»*

Доход в эскорте нерегулярен и зависит от сезона, настроения клиентов и удачи. В прибыльные месяцы деньги могут легко тратиться несмотря на то, что в следующем месяце, возможно, сбережений может не хватать.

Это связано и с отсутствием финансовой грамотности: многие девушки приходят в эту сферу молодыми, без достаточных знаний о том, как управлять деньгами, инвестировать. Большинство убеждено, что не нужно создавать финансовую подушку безопасности, потому что работа и деньги у них будут всегда.

Как показывает практика, мужчины могут покупать своим любовницам дорогую одежду, парфюм, аксессуары, водить в рестораны, возить в путешествия, но редко дают наличные, не хотят вкладываться деньгами в их внешность, не обеспечивают собственным жильем. При этом не жалеют денег на съем недешевых отелей и квартир, тратя на них столько, что можно было бы приобрести для своей любовницы неплохое жилье в собственность.

Почему же так происходит? Потому что динамика отношений, где присутствует коммерческий аспект, имеет свою специфику.

В такой ситуации мужчина стремится к тому, чтобы быть тем, кто получает, а не тем, кто предоставляет.

Квартира, машина, крупные суммы наличными – это инвестиции. Такой уровень вложений не всегда соответствует природе подобных отношений, так как, возможно, мужчина не уверен в их продолжительности. И тем более вкладываясь в такие вещи, ему важно ощущать к себе уважение, любовь и доверие, чего не предполагают отношения на транзакционной основе.

Помимо этого, покупка квартиры или машины создаст для девушки определенную базу для независимости. Если она станет более самостоятельной, у нее появится возможность выбирать, с кем проводить время. Когда девушка не получает крупной материальной поддержки, она остается финансово зависимой. Эта зависимость позволяет мужчине сохранять свою власть и контроль. Пока он платит – она нуждается в нем. А если девушка станет слишком независимой, эта связь нарушается.

Еще один важный психологический аспект, который добавляет понимания этой динамике: многие мужчины, платя за секс наличными, испытывают неприятные эмоции, связанные с ощущением себя недостаточно привлекательными, недостойными, чтобы получить близость бесплатно. Это бьет по их самооценке и маскулинности.

Придание романтизации ситуации через дорогие подарки, цветы, ужины – это способ смягчить чисто коммерческий характер отношений, придавая им романтический флер.

В свою очередь у девушек формируется привязка через подарки. Это порождает чувство долга, благодарности, надежды на продолжение и увеличение «вложений».

Часто девушка рассуждает так: *«Он уже потратил на меня в этом году столько, что лучше бы мне квартиру купил»*. Для нее первостепенны безопасность и независимость в будущем. Отдых, одежда, парфюм не решают фундаментальных жизненных задач.

Но квартира и независимость девушки – это не то, чего ищет мужчина, и, более того, это может быть даже нежелательным, так как нарушает его контроль. Он вкладывает деньги туда, где видит свое непосредственное удовольствие. Ему не нужно наделять девушку свободой, с получением которой она может уйти или стать менее доступной.

Отдых, интим, компания – это то, чего мужчины ожидают от таких отношений. Приоритеты девушек для них либо не важны, либо даже контрпродуктивны.

Вот почему из таких отношений редко удается выйти с крупными материальными приобретениями. Если мужчине невыгодно дарить такие подарки, он и не будет их дарить, даже если его партнерша напрямую об этом просит.

Кстати, довольно часто мужчина может обещать в скором будущем подарить квартиру или машину, но, скорее всего, этого так и не сделает.

Обещание – это тоже своего рода «инвестиция», пусть и нематериальная. И веру в его выполнение подогревает такое позитивное подкрепление, как щедрость любовника, которая проявляется в виде многочисленных подарков и других трат.

Знание о его достижениях, доходах, имуществе создает надежду: *«Если он может себе все это позволить, то и мне квартиру подарит»*, *«Для него это ничего не стоит»*, *«Просто надо еще немного подождать»*. Это похоже на принцип «подвешенной спереди морковки», которая вынуждает всегда двигаться вперед без возможности достичь желаемого.

Обещания о покупке квартиры или машины в таких отношениях часто служат инструментом манипуляции и удержания, а не реальными намерениями. Мужчина использует их, чтобы снизить текущее давление, поддерживать надежду у девушки и сохранять контроль над ситуацией.

Конечно, бывают ситуации, когда девушке все-таки дают сумму на покупку квартиры. Но здесь часто образовывается другая проблема: ей психологически сложно потратить деньги на бетонные стены. Особенно если всей суммы недостаточно для полной покупки или, допустим, не хватает на ремонт. Принятие на себя такой ответственности пугает, вызывает нежелание мучиться со стройкой и пылью, и девушка выбирает вложиться в свою внешность.

Все потому, что одномоментное получение крупной суммы снижает ее ценность. Деньги, не заработанные «кровью и потом», воспринимаются как ресурс, который однажды неужи-

данно пришел извне – а значит придет еще. Подкрепляется уверенность: *«Раз мне дали такую сумму один раз, то несомненно дадут снова, особенно если я сейчас в себя вложусь и еще больше похорошею»*. Эта установка закрепляет цикл, основанный на так называемом «эффекте выигрыша», который строится на логике предыдущего опыта. А вложения во внешность придают уверенности в увеличении шанса заполучить куш побольше.

Такое поведение может показаться безумным для тех, кто строит свою жизнь по кирпичику, прикладывая огромные усилия. Но для девушки, живущей в другой реальности, логика выстраивается несколько иным образом.

Это в обычном мире квартира – актив. В ее же мире актив – это она сама. Она рассуждает прагматично: *«Если я куплю однушку в спальном районе, я стану просто владелицей однушки с обычным кругом общения. Но если я инвестирую эту сумму в свою внешность, я получу доступ к уровню жизни, где квартиры дарят десятками»*.

Покупка бетона, на который едва хватает, в ее понимании приравнивает ее к людям среднего класса, представителем которого она так боится стать.

Делая выбор в пользу красоты, она пытается удержаться на уровне, даже если за душой нет ничего, кроме этого образа. Это иллюзия принадлежности к элите.

Девушки, выбирающие этот путь, видят перед собой успешные примеры 1% – тех, кто действительно удачно вышел замуж или построил карьеру на внешности. Но они не видят остальные 99%, которые остались «у разбитого корыта» к 40 годам. Это чистая лотерея, где ставка – вся дальнейшая жизнь, а цена проигрыша слишком велика.

Инвестиции во внешность

Убеждение, что красота – это главный капитал, к сожалению, довольно распространено. Современная культура часто фокусируется на внешности, создавая образ идеальной женщины, которая прежде всего красива. В медиапространстве постоянно транслируется этот образ, формируя у девушек неверное представление о ценностях и приоритетах.

Сейчас общество пропагандирует культ молодости, создавая иллюзию, что старость – это нечто страшное и постыдное. Многие девушки боятся старости и отказываются признавать ее неизбежность, живя настоящим моментом и не задумываясь о будущем. Они считают, что это что-то очень далекое и не имеющее отношения к их текущей жизни.

Ошибочно полагать, что тело никогда не тронут время и болезни.

Это опрометчиво и самонадеянно. Как и то, что эти девушки тратят невероятные средства на косметологию и пластические операции, никак не смиряясь с тем, что неизбежно.

Внешность – это актив с отрицательной доходностью. В экономике это называется «инвестированием в неликвидный и быстро обесценивающийся актив». С годами поддержание «товарного вида» требует все больших вложений, а его «рыночная стоимость» объективно снижается.

Вложение денег в себя любимую – это всегда хорошо, но важно понимать, какие инвестиции принесут долгосрочную выгоду. Если девушка имеет средства на обучение или бизнес, но предпочитает тратить их на внешность в надежде встретить суженого и очаровать его, то это провальный план.

Конечно, красота всегда в почете, но она не является гарантией счастливых отношений. Инвестиции в образование или в собственное дело имеют долгосрочный эффект в виде обеспечения стабильности и независимости, что гораздо важнее в перспективе. Это открывает больше устойчивых возможностей в будущем.

Когда девушка работает исключительно над внешностью, это становится единственным инструментом заработка. Она сосредотачивается лишь на поиске богатого партнера и рискует попасть в зависимые отношения, где ее ценность будет определяться внешним видом и способностью угодить мужчине.

Ухаживать за собой – это прекрасно, но необходимо соблюдать баланс и не ставить поиск партнера, который клонет только на фантик, имеющий неизбежную способность изнашиваться, выше собственного развития и финансовой независимости. Образование и собственные профессиональные способности – это инвестиции в будущее, которые дают гораздо больше уверенности и возможностей, чем надежда на спасение богатым мужчиной. Самодостаточная и интересная личность привлекает гораздо больше, чем красивая обертка.

Как бы это банально ни звучало, но с каждым годом красивой обложкой удивить кого-то все сложнее, а вот наличие неплохого содержания – это уже редкость. Тем более никто не запрещает оформлять свое содержание красивой обложкой и компоновать эти вложения, однако не стоит отдавать большее предпочтение инвестициям во внешность.

Когда тело – это единственный «талант» и «валюта», благодаря которой девушка способна выживать, то это очень печально и ментально опасно.

Отсутствие альтернативных способов обеспечения себя и привязка самооценки к физической привлекательности создают условия для развития психоэмоциональных проблем.

Когда вся самооценка, идентичность и даже материальное благополучие строятся на таких хрупких и временных столпах, как внешняя привлекательность и внимание мужчин, то с их исчезновением рушится вся конструкция личности; если не были развиты другие опоры, такие как профессионализм, увлечения, личные качества, духовные ценности.

Вот обратная сторона легкой жизни без прикрас. И получается, что она не такая уж и легкая.

Те, кто соблазняется кажущейся простотой этого пути, не задумываются о долгосрочной цене, которую придется заплатить. Эта цена может оказаться неподъемной.

Жизнь одним днем

В эскорте деньги могут приходиться легко и быстро, что создает иллюзию бесконечного ресурса. И, как уже говорилось, это приводит к импульсивным тратам, неумению планировать бюджет, отсутствию понимания инвестиций и сбережений. Без базовых знаний финансовой грамотности сложно эффективно управлять деньгами и создавать финансовую подушку безопасности, необходимую для старта бизнеса.

Расточительность, присущая девушкам, не знающим цену деньгам, подпитывается желанием получать сиюминутное удовольствие, закрывая глаза на будущие издержки и проблемы, компенсируя стресс и негативные эмоции, связанные с работой в эскорте.

Такая жизнь одним днем не предполагает долгосрочного планирования и инвестиций в будущее.

Здесь вспоминается знакомая нам всем басня:

*Попрыгунья Стрекоза
Лето красное пропела;
Оглянуться не успела,
Как зима катит в глаза.
Помертвело чисто поле;
Нет уж дней тех светлых боле,
Как под каждым ей листком
Был готов и стол, и дом.
Все прошло: с зимой холодной
Нужда, голод настает;
Стрекоза уж не поет:
И кому же в ум придет
На желудок петь голодный!
Злой тоской удручена,
К Муравью ползет она:
«Не оставь меня, кум милый!
Дай ты мне собраться с силой
И до вешних только дней
Прокорми и обогрей!» –
«Кумишка, мне странно это:
Да работала ль ты в лето?» –
Говорит ей Муравей.
«До того ль, голубчик, было?
В мягких муравах у нас
Песни, резвость всякий час,
Так, что голову вскружило». –
«А, так ты...» – «Я без души
Лето целое все пела». –
«Ты все пела? Это дело:
Так поди же, попляши!»*

Да, басня Ивана Крылова идеально подходит к обсуждаемой ситуации. В ней метафорически иллюстрирована беззаботность и безответственность по отношению к своей же жизни и своему будущему. И, как правило, это приводит к печальным последствиям, когда внешние обстоятельства перестают быть благоприятными. Как стрекоза не позаботилась о зиме, так и

человек, полагающийся на удачу и не работающий над своей жизнью, может столкнуться с трудностями, когда исчезнет источник его беззаботного существования.

Дело не только в лени

Так почему же девушки, привыкшие к легкой жизни и деньгам, ничего не делают для обеспечения своего будущего, хотя многие из них внутри себя очень переживают на этот счет. И тут дело не только в том, что им просто лень обучаться и работать.

Лень – лишь один из возможных факторов и далеко не самый главный. На самом деле, здесь сплетается множество причин:

Зависимость от привычного образа жизни. Они привыкают к определенному уровню комфорта и обеспеченности, который связан с их нынешним образом жизни. Изменение этого устоявшегося порядка требует больших усилий, самодисциплины и выхода из привычной зоны комфорта. Это очень сложно, даже если понимаешь, что будущее под угрозой.

Отсутствие навыков и опыта. Когда финансовое благополучие обеспечивается друзьями, то возникает отсутствие необходимых навыков для самостоятельного заработка. Поиск новой профессии или создание бизнеса требует времени, обучения, инвестиций, дисциплины и главное – желания. Это тоже серьезное препятствие.

Проблемы с самооценкой и страх неудачи. Даже при яркой внешности и наличии средств, самооценка подвергается разрушению из-за многих деструктивных факторов, связанных с этим поприщем. Страх неудачи или убежденность в собственной неспособности освоить что-то новое может мешать начать действовать.

Отсутствие мотивации и планирования. Страх старости – это абстрактная угроза, отложенная на будущее. Для того, чтобы начать действовать, необходима четкая мотивация и план действий. Без них переживания остаются лишь переживаниями, не переходя в конкретные шаги.

Поиск быстрых решений. Вместо того чтобы строить долгосрочное будущее, фокус направляется на быстрые решения, полагаясь на случай или надеясь на то, что волшебным образом все изменится само собой. Это иллюзия, которая откладывает решение проблемы.

Депрессия и апатия. Постоянные переживания без действия могут привести к депрессии и апатии, что в свою очередь еще больше снижает стремление к каким-либо изменениям.

Поэтому лень не основная причина. На самом деле, это сложный клубок психологических, социальных и экономических факторов, которые мы разберем в разделе 2.

Пути решения проблемы для женщин, находящихся в описанной ситуации, являются комплексными и учитывают индивидуальные обстоятельства. Нет универсального рецепта, но в 3 разделе будет множество рекомендаций и из них можно будет выбрать более резонирующие и откликающиеся.

РАЗДЕЛ 2. Последствия эскорта

У эскорта, как и у медали, есть две стороны.

Одна сторона – блестящая, та, что на поверхности, которая привлекает: высокий доход и дорогие вещи, путешествия, роскошь. Это та часть, которую демонстрируют миру. И она является основной мотивацией для входа в эту сферу.

Вторая, заржавевшая, видна не сразу и не проявляется моментально. Она накапливается медленно, постепенно разъедая структуру, делая медаль хрупкой и уязвимой, перебираясь позднее также и на другую сторону. Со временем эти незаметные на первый взгляд повреждения начинают проявляться в виде психологических проблем и потерянного будущего.

Хрупкость положения

*Чем ниже человек душой,
тем выше задирает нос.
Он носом тянется туда,
куда душою не дорос.
Омар Хайям*

Девушки, занимающиеся эскортом, может, и понимают, что их текущая жизнь – это образ. Он как мыльный пузырь, который неизбежно лопнет. Но они не могут отказаться от него в силу ощущения себя в нем комфортно и сыто, да еще и на зависть всем, что тоже является ключевым моментом для удовлетворения эго.

Этот пузырь красивый и завораживающий с виду, но горький на вкус, а мыльные брызги от него едкие и щиплют глаза. И поднимается порой он очень высоко, лопаюсь на высоте, от ветра или соприкосновения с предметами, настолько он хрупок.

Так же и в эскорте. В начале карьеры женщины испытывают ощущение, что их жизнь поднимается на высоту. Дорогие рестораны, роскошные автомобили, внимание состоятельных мужчин – это создает иллюзию успеха. Периоды финансового благополучия вселяют самоуверенность: *«Раз это случилось, то так теперь будет всегда»*.

Имея доступ к миру богатств и привилегий, возникает ощущение избранности, что усиливает желание оставаться в этом состоянии эйфории, за которым, так или иначе, скрываются свои страхи и сложности, о которых обычно не говорят вслух, и это горько.

Едкие брызги = последствия, которые трудно убрать и забыть. Даже после полного выхода из этой жизни могут остаться травмы, проблемы с самооценкой и интеграцией в новую реальность. Превышенный опыт может влиять на новые отношения и способы взаимодействия с окружающими. Так, эти брызги могут преследовать еще долгие годы.

Ощущение своей привлекательности и того, что люди завидуют, является мощным источником удовлетворения эго. Создается зависимость от постоянного одобрения окружающих (и, соответственно, от самого пузыря), возрастает желание демонстрировать еще больше красивого образа жизни, а отказавшись от него, демонстрировать будет нечего, ведь это их единственная возможность самовыражаться в обществе.

Лопание пузыря. Это может быть потеря клиентов, изменения в здоровье, внешности. В этом и заключается легкость его разрушения: неостребованность, которая неизбежно возникнет вследствие необратимых физиологических процессов.

Когда пузырь лопается, происходит либо болезненная утрата иллюзий, либо принятие реальности.

В первом случае женщина начинает понимать, что не все вещи, которые казались важными и необходимыми, на самом деле имеют истинную ценность, и начинает остро ощущать ошибочность тех взглядов и той жизни, которой жила много лет.

Про второй случай (принятие реальности) мы поговорим подробнее в главе «Тоска по золотым временам».

Женщины в эскорте находятся в подвешенном состоянии: они осознают, что рано или поздно все рухнет, но продолжают питать этот образ, так как он дает им чувство безопасности, комфорта и возможность потешить эго.

Когда такой период жизни заканчивается, возникают сложности с самоидентификацией в обществе. Трудно восстановить чувство себя, понять, кем ты являлась до этого или кем хочешь стать.

Жизнь в эскорте – это не сказка.

Даже если на первый взгляд кажется, что это почти идеальный выбор, на самом деле за этой картинкой (которая рано или поздно начнет разрушаться) скрываются проблемы, о которых многие умалчивают или игнорируют, пока это представляется возможным и не достигает критического значения.

Гедонизм, дофамин и сиюминутное удовольствие

*Так сладок мед, что
наконец он горек.
Избыток вкуса
убивает вкус.*

Чтобы испытывать удовлетворение снова и снова, человек стремится повторять действия, приводящие к выбросу **дофамина** – нейромедиатора удовольствия и вознаграждения.

Жизнь эскортниц похожа на длинный затяжной дофаминовый импульс. Это жизнь на пике ощущений: постоянная новизна, разные люди, места, подарки, путешествия – которые вызывают мощный выброс дофамина. Мозг привыкает к этому высокому уровню стимуляции.

Сидение на этой дофаминовой игле будет длиться до тех пор, пока они не будут «списаны» из-за «износа» (грубо, но это правда).

До так называемого «списания» возможность получения денег, красивой одежды, украшений и остальных подарков легко доступна. Но рано или поздно внешняя привлекательность, которая является основным капиталом в этой сфере, угасает, появляются более молодые и свежие конкурентки, или же психологическое выгорание становится настолько сильным, что продолжать становится невозможно.

Дальше наступает то, что можно назвать дофаминовой ямой или синдромом отмены, но в гораздо более широком, жизненном масштабе. Они лишаются той «дозы» благ и роскоши, к которой привыкли за долгие годы.

К сожалению, далеко не все находят в себе силы и ресурсы для устранения последствий такого пути.

Казалось бы, такой безобидный на первый взгляд дофаминовый импульс способен оставить после себя выжженную землю в душе, и восстановить ее невероятно сложно. Девушки, ослепленные легкими деньгами и красивой жизнью, редко задумываются об этом в начале пути.

Когда удовольствия стоят во главе угла, есть риск ступить на гедоническую беговую дорожку (**гедонистическая адаптация** – явление, при котором человек быстро привыкает к новым положительным обстоятельствам в жизни, и они перестают приносить ему прежнее удовольствие). Постепенно удовлетворение от достижения целей становится эфемерным. В результате человек стремится к еще большим удовольствиям, чтобы снова почувствовать радость, но этот эффект оказывается недолгим, а после достижения определенного уровня удовольствия вовсе нет.

Когда речь заходит об удовлетворенности жизнью, связанной с доступностью тех или иных материальных благ, экономисты, как правило, вспоминают закон убывающей предельной полезности, сформулированный английским экономистом Альфредом Маршаллом: *«С увеличением потребления некоего блага предельная полезность каждой дополнительной единицы этого блага уменьшается».*

Первый кусок пищи вкуснее второго, второй – вкуснее третьего, а ценность десятого куска несопоставима с ценностью первого. Более того, этот кусок перенасыщает до тошноты.

Когда человек получает желаемое, что-то, к чему долго стремился, то вначале он испытывает сильные положительные эмоции, радость и удовлетворение. Однако постепенно новизна и восторг от приобретения исчезают. Так, гедонистическая адаптация набирает обороты.

Человек привыкает к новому уровню комфорта или удовольствия, и оно становится для него нормой. Хотя объективно его жизнь улучшилась, уровень его счастья возвращается к прежнему состоянию. Он больше не испытывает той же радости от достигнутого.

Чтобы снова почувствовать себя счастливым, человек начинает стремиться к еще большим достижениям или удовольствиям. Их новый уровень снова приносит временное удовлетворение, но затем наступает привыкание, и цикл повторяется. Так он оказывается на гедонической беговой дорожке, постоянно стремясь к чему-то новому, но не находя долговременного счастья и удовлетворения, раздражается и вновь вступает в нескончаемую гонку, сопровождаемую отнюдь не позитивными эмоциями.

Гедоническая адаптация опасна тем, что человек постоянно находится в состоянии погони за счастьем, но никогда не достигает его. От этого он может впасть в депрессию, испытывать раздражение, зависть и другие негативные эмоции.

Люди быстро адаптируются к новым уровням богатства. А вот потеря части этого богатства, даже некритичная, может вызвать сильное чувство разочарования, поскольку человек привыкает к определенному уровню комфорта и статуса очень быстро. Вкусив и познав такое, расставаться с этим весьма болезненно.

Например, оставшись без денег от спонсора, но с приданным в виде квартиры, девушка может быть на грани отчаяния, тогда как наличие собственного жилья для множества людей – это предел мечтаний. Эта потеря не приводит девушку в нищету и не влияет на удовлетворение ее базовых потребностей. Однако у человека, гедонистически адаптировавшегося и привыкшего к определенным расходам и к высокому уровню жизни, это лишение может вызвать разочарование, раздражение, чувство несправедливости. Это нарушает привычный паттерн и привычное ощущение стабильности, вызывая невыносимое чувство дискомфорта.

То есть, один и тот же уровень благополучия может восприниматься людьми совершенно по-разному в зависимости от предыдущего опыта.

Негативные эмоции, связанные с потерей, зачастую длятся намного дольше и интенсивнее, чем позитивные эмоции от приобретения. Это подтверждается многочисленными исследованиями в области психологии.

Наш мозг устроен так, что негативные эмоции, такие как страх, гнев, печаль оставляют более глубокий след, чем позитивные. Это эволюционный механизм: угрозы требуют немедленного внимания и реакции, поэтому негативные эмоции отпечатываются в сознании лучше и мотивируют на избегание подобных ситуаций для спасения жизни в будущем. На протяжении миллионов лет выживание наших предков зависело от скорости их реакции на угрозы.

Пример: пещерный человек пробует незнакомый яркий фрукт и после этого чувствует себя плохо, в следующий раз он обходит его стороной, так как его мозг зафиксировал, что он опасен. Это необходимый для выживания древний механизм, который настроен в первую очередь на запоминание угроз и негативных эмоций.

Поэтому мы более склонны к действиям, направленным на предотвращение потерь, чем на получение выигрышей. Это объясняет, почему потеря того, что уже имелось, вызывает более сильную мотивацию к исправлению ситуации, чем стремление к получению чего-то нового. Вот почему всеми силами мы пытаемся вернуть то, что было у нас в руках, но ускользнуло.

Помимо этого, негативные эмоции запускают физиологические реакции, которые могут продолжаться долгое время (выброс кортизола, например). Это физиологическое состояние усиливает и продлевает негативное переживание.

Связь длительности и интенсивности негативных эмоций от потери с психологическими, физиологическими и эволюционными факторами объясняет тот феномен, почему многие люди, которые не узнали и не испытали в своей жизни тех или иных благ, с этим незнанием способны жить счастливо; и почему чувство несчастья от утраты чего-либо может быть настолько длительным и сильным.

Гедоническая адаптация – это естественное явление, но важно понимать, как она работает, чтобы не попасть в ловушку постоянной погони за счастьем.

Полностью отказываться от идеи о красивой жизни необязательно. Важно найти баланс между комфортом и развитием, между удовольствием и смыслом, и начать строить свою красивую жизнь, которая не развалится от одного только дуновения ветра, как в сказке про трех поросят. Нужно строить такие домики, как третий поросенок, красивые, но прочные. Потому что расставаться с привычным уровнем комфорта невыносимо сложно, но когда весь этот комфорт построен на зыбком песке, то это неизбежно.

Рассуждая о вреде гедонистической беговой дорожки, я ни в коем случае не говорю о том, что не нужно стремиться к лучшему из-за потенциальной опасности когда-то все это потерять и страдать от этого еще больше. Идея в том, что необходимо переосмыслить, что мы считаем лучшим и как мы к этому стремимся. Проблема не в самом стремлении к улучшению жизни, а в его ограниченном фокусе на материальном богатстве и в неправильной стратегии его достижения.

Стремление к лучшему – это естественное и здоровое желание, но важно стремиться к гармоничному развитию, а не к бесконечному накоплению материальных благ, переступая при этом черту и противореча своим моральным принципам.

Богатство может быть частью счастливой жизни, но не является ее беспрекословной гарантией.

Портрет души

*Никакой сон не спасет,
если у тебя устала душа.
Арабская поговорка*

Что же можно увидеть в действительности в обнаженной душе девушек-эскортниц, если снять все покровы с их ярко упакованной жизни?

Закрытые вечеринки, дорогие подарки и путешествия визуально создают впечатление, что жизнь у них удалась. Однако эта картинка часто скрывает реальные проблемы, такие как эмоциональное истощение, тревогу и неопределенность.

В эскорте многие женщины носят «маску», скрывая свои чувства и переживания. Это приводит к эмоциональному выгоранию и к эскалации внутреннего конфликта.

Жизнь эскортниц – это бутафория. Она центрирована на видимости успеха и счастья, поверхностных, материальных ценностях и транзакционных отношениях, такая жизнь приводит к обнищанию и увяданию души.

Говоря ранее о дофаминовом импульсе, мы выяснили, что мозг привыкает к высокому уровню стимуляции от денег, подарков, внимания, роскоши. Обычные, более доступные радости жизни, например, прогулка в парке, хорошая книга, разговор по душам, когда-то любимые хобби перестают цеплять, не вызывают достаточного отклика в системе вознаграждения мозга. Все, что не дает немедленного, яркого, материального или эгоцентричного удовлетворения, кажется неважным, незначительным.

Когда все измеряется деньгами или выгодой, ценность искренности, доброты, сочувствия, верности снижается. Эти качества становятся менее важными или даже воспринимаются как слабость. Духовный и эмоциональный мир перестают развиваться. Это одна из самых тяжелых и трагичных издержек этой деятельности – потеря собственной души.

Их можно сравнить с Дорианом Греем. Если можно было бы посмотреть на портрет, отражающий состояние истерзанной души, мы бы увидели измученную и постаревшую женщину на картине.

Как и Дориан Грей, который внешне выглядел безупречно и привлекательно, эскортницы стремятся поддерживать образ богатых и успешных женщин. Они наслаждаются вниманием, получая признание и восхищение, что создает видимость идеальной жизни, полной удовольствий.

На поверхности жизнь эскортниц полна изысканных ужинов, шикарных путешествий и вечеринок. Они наслаждаются жизнью без забот и ограничений, подобно тому, как Дориан погружался в мир удовольствий. Однако за всем этим, скорее всего, скрывается эмоциональная боль и беспокойство, в чем они не признаются даже сами себе.

Со временем постоянное взаимодействие с разношерстными клиентами приводит к нарушению душевного равновесия, а отсутствие глубоких отношений и чрезмерный гедонизм к тому, что их души стареют быстрее, чем они сами физически.

Дориан Грей в итоге стал жертвой своей жадности удовольствий. Эскортницы сталкиваются с аналогичной ловушкой, когда, стремясь лишь к веселью и материальному благополучию, упускают из виду свою истинную сущность и внутренние потребности.

В конце концов, как и в истории, написанной Оскаром Уайльдом, наступает момент столкновения с последствиями своих выборов и своей беспечности.

Мышеловки с бесплатным сыром

Обычно фраза «бесплатный сыр бывает только в мышеловке» воспринимается людьми как предупреждение о немедленном, очевидном подвохе. Но самые коварные мышеловки – это те, что захлопываются не сразу, где расплата отложена на долгие годы, а «проценты» по этому «кредиту» могут оказаться непомерно высокими.

Да, возможно, на какой-то момент девушкам из эскорта «сыр в мышеловке» действительно может казаться бесплатным, так как время идет, а щедрые комплиментарные подарки и предложения продолжают сыпаться. Иногда мужчина платит даже просто за то, что красивая девушка составит ему компанию на ужине или в путешествии. Создается хитрая иллюзия, что все-таки бывают такие золотые мышеловки, ни к чему не обязывающие, а только вознаграждающие за тонкость и звонкость.

Поэтому восприятие фразы «бесплатный сыр в мышеловке» происходит очень резко и критично, ведь если нет никакого подвоха прямо здесь и сейчас – значит, это все пустые предостережения из зависти. Но зачастую приходится расплачиваться через десятки лет.

Эти «проценты» накапливаются в виде:

Упущенных возможностей. Время, которое могло быть потрачено на образование, развитие навыков, построение карьеры, создание здоровых отношений безвозвратно уходит.

Психологических травм. Эмоциональное выгорание, формирование деструктивных паттернов.

Социальной изоляции. Несмотря на множество контактов, отсутствует настоящая близость и поддержка. Круг общения сужается до людей из той же сферы или клиентов, что порождает неумение контактировать с людьми других категорий.

Проблем с психическим здоровьем. Депрессия, неврозы, тревожные расстройства, ПРЛ (пограничное расстройство личности).

Финансовых трудностей. Если не было создано других источников дохода или не создана хотя бы «подушка безопасности».

Почему игнорируются отсроченные последствия?

Человеческий мозг по своей природе предпочитает немедленное удовольствие или выгоду, даже если в долгосрочной перспективе это приведет к проблемам.

Все потенциальные будущие неприятности не могут перевесить стимулов настоящего момента⁴.

И это также эволюционно обусловлено. В древности помимо непредсказуемости, дефицита ресурсов и отсутствия условий для хранения, имел место тот фактор, что выживание было важнее планирования. В условиях постоянных угроз (хищники, голод, стихийные бедствия) приоритетным было быстрее получить энергию, избежать опасности, размножиться.

Так, склонность человеческого мозга к немедленному удовлетворению связана с работой системы вознаграждения в мозге, которая приоритезирует немедленные положительные переживания, даже если это идет в ущерб долгосрочным целям.

Отложенные негативные последствия кажутся абстрактными и маловероятными по сравнению с осязаемым «здесь и сейчас» позитивом.

Трудно представить себя лет через двадцать и по-настоящему прочувствовать, какими будут последствия сегодняшних решений. Будущее всегда кажется немного туманным. Если после какого-то действия не наступает мгновенное наказание или ухудшение, создается устойчивое ощущение, что все в порядке и так будет всегда.

Помимо этого, мозг склонен к оптимистическому искажению: «С нами этого не произойдет», «Мы исключение из правил».

Соратницы из окружения еще тоже не сталкиваются с проблемами и уверяют, что ничего плохого не случится, – это усыпляет бдительность.

Чем «отсрочка платежа» дольше, тем «проценты» больше.

Здесь работает накопительный эффект: маленькие, кажущиеся незначительными, негативные выборы со временем накапливаются, как снежный ком, и создают большую проблему.

Каждый день, где не делается ничего для своего развития и будущего – это маленький «взнос» в будущие проблемы.

Время, потраченное на деструктивный путь, – это время, отнятое у созидательного развития. Чем дольше «отсрочка», тем больше упущено возможностей построить что-то ценное. Наверстать упущенное становится все сложнее.

С возрастом уменьшается энергия, ухудшается здоровье, сокращается количество доступных ресурсов для кардинальных перемен. «Платеж» приходится вносить, когда сил и возможностей уже меньше.

К сожалению, существуют и необратимые последствия, такие как потерянное здоровье, разрушенная репутация, упущенное время для создания карьеры и семьи. Эти «проценты» могут быть невозможными.

Чем дольше существует определенный образ жизни или мышления, тем сложнее его изменить. Деструктивные паттерны становятся частью личности. Так что многие делают выбор: оставить все, как есть, и дрейфовать по жизни. Но моментами они все же осознают, что, притаившись за горизонтом, их поджидает расплата. И чем она ближе, тем человеку становится беспокойнее, и обычно эта тревога глушится зависимостями, которые помогают забыться (об этом подробнее мы поговорим в следующей главе).

Поэтому чрезмерно важно обладать умением видеть не только сиюминутную выгоду, но и просчитывать долгосрочные последствия своих выборов.

Самые опасные ловушки – те, что не захлопываются сразу.

⁴ Путь к финансовой свободе/Б. Шефер – ООО «Поппури», 2006.

Влияние алкоголя на психику

Чрезмерное употребление алкоголя, особенно когда человек осознает потенциальные негативные последствия, такие как тяжелое похмелье, проблемы со здоровьем, с работой, провалы в памяти, испорченные отношения, и все равно продолжает это делать, очень часто является признаком аутоагрессии (формой саморазрушительного поведения).

Аутоагрессия может быть как сознательной, так и бессознательной, что встречается чаще.

Человек осознанно или подсознательно выбирает действие, которое принесет ему физический или эмоциональный дискомфорт. Похмелье, чувство стыда, сожаления после употребления – это и есть форма самонаказания.

Зная, что завтра будет плохо, человек убегает от проблем сегодняшнего дня, откладывая их «на потом», когда ему будет еще хуже. Это форма самосаботажа. Как говорила Скарлет Охара в фильме «Унесенные ветром»: *«Не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра»*.

Алкоголь часто используется как способ справиться с тяжелыми эмоциями, он растворяет страх и тревогу, унижение и стыд. Временно он может притупить эти чувства, но затем они возвращаются с новой силой, плюс добавляются негативные последствия самого употребления. Это замкнутый круг, где аутоагрессия проявляется в нежелании или неспособности справляться с болью конструктивно, выбирая путь временного облегчения ценой последующего ухудшения.

Не каждое употребление алкоголя является аутоагрессией. Но когда это систематическое, чрезмерное употребление с осознанием последствий, то вероятность саморазрушительных мотивов очень высока.

Повторяющееся поведение, когда человек знает, что ему будет плохо, но все равно идет на это, является признаком внутренних проблем. Это означает, что в подсознании он нуждается в разрешении глубинных психологических конфликтов.

Такая картина вырисовывается практически поголовно у всех девушек из эскорта.

Нейромедиаторы – ключевые игроки в нашем мозге. Это химические вещества, которые передают сигналы между нервными клетками (нейронами) в мозге. Они отвечают за наши мысли, эмоции, поведение, настроение, сон, аппетит и многое другое.

Основные нейромедиаторы, на которые влияет алкоголь:

ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) – это главный тормозной нейромедиатор в мозге. Он успокаивает нервную систему, снижает тревожность, расслабляет мышцы, способствует засыпанию.

Алкоголь усиливает действие ГАМК. Он связывается с ГАМК-рецепторами, делая их более чувствительными к этому нейромедиатору. Отсюда первоначальное чувство расслабления, снятия напряжения, уменьшение социальных барьеров и тревоги, которое многие испытывают при употреблении алкоголя. Мозг пытается как бы притормозить все эти явления, что проявляется в виде нарушения речи, заторможенности мышления, сонливости и вялости. Когда действие алкоголя прекращается, мозг пытается восстановить нарушенный баланс нейромедиаторов. Это и приводит к состоянию похмелья.

После искусственной стимуляции ГАМК-рецепторов алкоголем мозг снижает собственную выработку ГАМК или чувствительность рецепторов к нему. Когда алкоголь выводится, тормозящее действие ослабевает, и нервная система становится гипервозбудимой. Это про-

является в тревожности, беспокойстве, раздражительности, плохом сне, бессоннице, треморе (дрожании рук).

Глутамат – это главный возбуждающий нейромедиатор. Он участвует в процессах обучения, памяти, повышает активность мозга. Алкоголь подавляет действие глутамата, блокируя его рецепторы (в частности, NMDA-рецепторы).

Это также способствует общему седативному (успокаивающему) эффекту алкоголя, однако при этом сопутствующими явлениями будут замедление реакций, нарушение координации, проблемы с памятью. Во время действия алкоголя глутаматная система подавлена. В ответ на это мозг увеличивает количество глутаматных рецепторов или их чувствительность, чтобы компенсировать дефицит возбуждения. Когда действие алкоголя уходит, эта сверхактивная глутаматная система вызывает головную боль, чувствительность к свету и шуму, общее чувство дискомфорта.

Серотонин – это один из ключевых нейромедиаторов, который играет огромную роль в регуляции настроения. На начальных стадиях употребления алкоголь может вызывать кратковременное повышение уровня серотонина. Этот краткосрочный всплеск объясняет, почему на первых стадиях употребления алкоголя люди чувствуют себя более счастливыми, общительными и расслабленными.

Однако при злоупотреблении эффект становится противоположным. Мозг пытается адаптироваться к постоянному внешнему стимулятору. В итоге снижается естественная выработка серотонина, что влияет на общую эмоциональную стабильность. Снижение его уровня тесно связано с развитием и поддержанием депрессивных состояний. Парадоксально, но хотя изначально алкоголь может снижать тревожность, при хроническом употреблении он может ее усугублять.

Дофамин – это нейромедиатор, связанный с системой вознаграждения, мотивации, удовольствия и двигательной активностью. Он высвобождается, когда мы делаем что-то приятное или достигаем цели. Алкоголь вызывает повышенный выброс дофамина в центре удовольствия мозга (прилежащем ядре). Именно это и создает то самое искусственное веселье и эйфорию. Мозг получает сигнал: *«Это хорошо, давай еще!»*

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.