

Татьяна Сурикова

# Современная математика: от перестановки слагаемых сумма не меняется

10 шагов  
к успеху



3 простых  
шага  
для успеха



Татьяна Сурикова

**Современная математика:  
от перестановки слагаемых  
сумма не меняется**

«Автор»

2026

**Сурикова Т.**

Современная математика: от перестановки слагаемых сумма не  
меняется / Т. Сурикова — «Автор», 2026

Современный мир одержим идеей оптимизации. Мы хотим быстро худеть, эффективно работать и мгновенно исцелять душевные раны. Поп-психология с готовностью откликнулась на этот запрос, превратившись в индустрию быстрых ответов. Нам предлагают удобные маркеры и простые инструкции из трех шагов. «Если партнер делает это — он нарцисс, бегите». «Если вы чувствуете то — это детская травма, проработайте её».

© Сурикова Т., 2026

© Автор, 2026

# Татьяна Сурикова

## Современная математика: от перестановки слагаемых сумма не меняется

**Современная математика:  
от перестановки слагаемых сумма не меняется**

**Оглавление**

**Введение**

**Глава 1.** Игры, в которые играют люди

**Глава 2.** Женщины, которые любят слишком сильно

**Глава 3.** Эпоха ярлыков

**Глава 4.** Первые шаги

**Заключение**

**Литература**

### **Введение. По ту сторону психологических ярлыков**

Почему в эпоху, когда полки книжных магазинов ломятся от руководств по обретению счастья, а ленты социальных сетей переполнены советами дипломированных экспертов, мы чувствуем себя еще более потерянными, чем наши предки? Почему, выучив наизусть термины «абьюз», «газлайтинг», «токсичность» и «границы», мы по-прежнему застреваем в отношениях, которые нас разрушают? И главное: почему, точно зная, *как* правильно поступить, мы снова и снова выбираем сценарий, приносящий боль?

Современный мир одержим идеей оптимизации. Мы хотим быстро худеть, эффективно работать и мгновенно исцелять душевные раны. Поп-психология с готовностью откликнулась на этот запрос, превратившись в индустрию быстрых ответов. Нам предлагают удобные маркеры и простые инструкции из трех шагов. «Если партнер делает это — он нарцисс, бегите». «Если вы чувствуете то — это детская травма, проработайте её». Нас научили делить мир на черное и белое, упаковывать живую, пульсирующую боль в стерильные пластиковые контейнеры с диагнозами.

Но принесло ли это облегчение? Или мы просто заменили старое страдание новыми, более модными терминами?

Проблема в том, что современная популярная психология совершает опасную ошибку: она пытается всё упростить. В стремлении стать доступной она превращает сложнейшую архитектуру человеческой души в плоскую схему. Нам внушают, что жизнь — это набор понятных уравнений, где достаточно подставить правильные переменные, чтобы получить идеальные отношения. Но реальность упрямо отказывается подчиняться этим правилам. Жизнь — это не шаблон. Это не сборник банальных истин и не чек-лист, заполнив который, вы автоматически станете счастливыми.

Безусловно, категоризация имеет смысл. Наш мозг устроен так, что ему необходимы ориентиры. Психологические ярлыки, типы привязанности, классификации травм — всё это полезные инструменты. Они позволяют сгруппировать хаос наших чувств по определенным признакам, дают нам первичный язык для описания своей боли и помогают понять: «Я не сумасшедшая. То, что со мной происходит, имеет название. Я не одинока в этом».

Но ярлык — это лишь дорожный указатель, а не сам путь. Поставить диагноз отношениям — еще не значит исцелить их. Сказать себе «я созависима» — это лишь признание факта, но

это абсолютно ничего не говорит о том, *почему* именно ваша уникальная душа выбрала этот путь, какие тончайшие нити связывают вас с вашим прошлым и какая скрытая сила удерживает вас рядом с человеком, который вас не ценит.

Эта книга написана для тех, кто устал от плоских советов. Для тех, кто чувствует, что их личная история шире, глубже и драматичнее, чем стандартная статья из интернета. Мы не будем заниматься поверхностным наклеиванием ярлыков. Мы признаем право вашей жизни быть сложной, запутанной и неидеальной. Мы снимем глянец с понятия «здоровая любовь» и заглянем туда, где рождаются наши самые темные, самые сильные и самые необъяснимые привязанности.

Потому что настоящее исцеление начинается не тогда, когда вы находите правильное слово для своей проблемы, а тогда, когда вы решаетесь посмотреть на нее без купюр, во всей ее живой, нешаблонной сложности. Готовы ли вы выйти за рамки простых истин и заглянуть вглубь себя?

### **Вместо теста: Почему вам не нужны вопросы с вариантами ответов**

Обычно в этом месте авторы предлагают читателю пройти тест. Сводную таблицу из двадцати пунктов с вариантами «да», «нет» или «иногда». Вам предлагают посчитать баллы, чтобы в конце вынести вердикт: «Поздравляем, вы созависимы на 80%» или «Ваш уровень травмированности выше среднего».

Но давайте будем честны: **если вы держите в руках эту книгу и уже дочитали до этой страницы — зачем вам тест?**

Человеческая психика устроена удивительным образом, особенно когда она находится в состоянии поиска ответов на мучительные вопросы. Если я дам вам список симптомов, вы с математической точностью найдете у себя как минимум половину из них. Вы обнаружите у себя признаки «тревожной привязанности», отголоски «нарциссической травмы» и оттенок «синдрома спасателя». Наш мозг, истощенный неопределенностью и душевной болью, готов ухватиться за любой диагноз, лишь бы обрести иллюзию контроля. Мы склонны примерять на себя любые психологические маркеры, точно так же, как примеряем симптомы редких болезней из медицинской энциклопедии.

## **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.