

УДК 159.922.1 *Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*
ББК 88.5
Н14

Набокова, Ника.

Н14 Как перестать быть овцой. Избавление от страдашек.
Шаг за шагом. / Ника Набокова. — Москва : Издательство
АСТ, 2018. — 266,[1] с. — (#Psychology#KnowHow).
ISBN 978-5-17-982368-1

Ника Набокова — автор двух на шумевших бестселлеров «В постели с твоим мужем» и «Исповедь бывшей любовницы», создательница одного из самых откровенных и провокационных пабликов @nika_nabokova, девушка, открыто заявляющая: «Я знаю все про измены и сложные отношения».

«Большинство из вас с такой легкостью забывает на себя, пытается постоянно «подстроиться», «научиться не чувствовать», «потерпеть», что складывается впечатление — в кладовке у этих людей припрятана еще одна жизнь. Вот сейчас они в этой поиздеваются над собой, просрут, простите, всего и побольше, а там-то, потом, эге-гей! — как разойдутся, все наверстают.

Иллюзия это, друзья мои.

ИЛ-ЛЮ-ЗИ-Я!

Не будет никакой второй, третьей, четвертой. В этом теле и в этом сознании у тебя одна-единственная жизнь!»

Книга о том, как:

- вытаскивать себя из ямы самых губительных отношений;
- научиться любить и принимать себя;
- идти вперед несмотря ни на что;
- начать самой стоять свою жизнь, не оглядываясь на мужчин, родителей и советы тех, кто считает себя «самыми умными».

Эта книга — глоток свежего воздуха и новой жизни, ЖИЗНИ ПО ТВОИМ ПРАВИЛАМ!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-982368-1

© Набокова Н., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

Содержание

Какой была моя жизнь три года назад 7

Часть первая

ПРО СЕБЯ

Знакомство с собой	14
Самооценка	15
Чувства	16
Желания	17
Действия	18
Люди	19
Привет, прошлое.	22
Как я нашла ресурсы в своем «беспросветном» подвале	22
Хочу все забыть	33
Не подходите близко! Как я находила и выстраивала свои границы	39
Выстраивание границ	39
Как доносить до людей информацию о нарушении твоих границ	42
«Зачистка» окружения	44
Где взять силы? Как я нашла ресурсы, чтобы выжить, подняться, и где продолжаю их брать. Внешние, внутренние опоры	47
В какие унитазы мы безвозвратно сливаем ресурсы . . .	48
Откуда ресурсы можно получать	53

Как я переживаю? Знакомство со своими чувствами, реакциями	59
Сказка о сильной женщине	59
Способы работы с чувствами. Мои любимые	63
Это невыносимо! Чувства, которые казались мне страшными и не совместимыми с жизнью (тревога, страх, вина). Знакомство и начало дружбы ...	67
Работа с тревогой	68
Работа со страхами	72
Работа с чувством вины	76
Страхи. Чего я боюсь на самом деле, и что с этим делать	78
Самооценка — что это на самом деле такое	84
Страдания как форма жизни	92
Люди «да, но»	93
Инсайт первый	95
Инсайт второй	96
Инсайт третий	98
Внутренние веса и принятие других	102
Любовь к себе — куда весь этот путь в двенадцать глав меня привел	112
Почему так важно любить себя?	114

Часть вторая ПРО МИР И ЛЮДЕЙ

Что это, вокруг? Как я начала обращать внимание на окружающую действительность	118
Мифы о мире, которые здорово мешали мне жить	123
Мир справедлив	124
Мир мне должен	125
У каждого должен быть смысл жизни	125

С помощью правильного поведения можно управлять другими	126
Наша судьба предreshена	126
Идеальная семья: как мы создаем себе иллюзии о близких людях и оказываемся в опасных ловушках	128
Не идеальная семья — это стыдно	132
Настоящие люди: почему мы их боимся и что с ними, живыми, делать?	134
Общественное мнение: зачем оно тебе, и как его уничтожить	140
Как говорить «нет»	146
Как выбирать себе людей	150
Предательство и обман — как перестать бояться людей	155
Смерть — самый болезненный и интересный роман	158

Часть третья ПРО ЛЮБОВЬ

Мифы о любви, которые портили мне жизнь	164
Зачем нам вообще нужны отношения	175
Мои ошибки — как я коллекционировала мучительные отношения	179
Лестница в ад: по каким ступенькам мы спускаемся в подвал «Сложные отношения»	189
Привычные сценарии	190
Непроигранные сценарии	191
Моральная нищета	192

Деформированные образы	193
Страдания как образ жизни.....	197
Зависимость — как перестать «влипать» в людей? ...	199
Зависимость VS привязанность	200
Шаги к освобождению от зависимости	202
Разрыв созависимых отношений. Опыт личный	205
Что мешает уйти от созависимых отношений	206
К чему нужно быть готовой	209
Суперинсайты, с которыми пережить разрыв еще легче	212
Как отличить человека от мудака	215
Нарциссы	215
Садисты	217
Мазохисты	219
Социопаты	221
Серьезные отношения	225
Каких отношений я хочу, и как выбирать себе людей	231
Сказка о костюме принца	232
Про замуж	240
Одиночество	247
Пустота — это ресурс	252
Знакомство с собой	252
Свидания	253
Просто попроси	254
Забота о мире	254
Это период	255
Мужчины как предмет исследования	256
Другой источник мотивации	256
Правила общения	259
Послесловие	265

Какой была моя жизнь три года назад

В этой главе, в принципе, может быть только одно слово: *хреновой*.

Этим все сказано. Переходим дальше.

Овца — разг.: робкий, безответный человек. Глупая женщина, дура.

Но вы, мои милые, любите читать про чужие страдания и переживания, поэтому разберем мою жизнь в подробностях.

Я была той еще овцой.

Прямо скажем — чемпионом по страданиям, деструктивным отношениям, нытью и страсти к саморазрушению. Одни болезненные отношения переходили в другие, декорации менялись, но сценарии оставались базовыми. Для того чтобы чувствовать себя живой и хоть сколько-нибудь значимой, мне обязательно были нужны мужчины. Разумеется, экземпляры попадались, прямо скажем, роскошные: абьюзеры, нарциссы, склонные к зависимостям творческие товарищи.

Абьюзер — человек, который оскорбляет, принуждает к чему-то вопреки желаниям другого человека.

Но все это было совершенно не важно, ведь я с таким же успехом могла «полюбить» уши дохлого осла, нацепив на них золотые рюшечки и любуясь, мол, ну какая красота, лучше и не сыскать.

Психологический абьюз — это форма насилия, в которой абьюзер оскорбляет, унижает, шантажирует, манипулирует человеком, что приводит к психологической травме.

Моим вечным спутником было чувство обделенности. Мучительно не хватало любви, внимания, заботы, признания, и даже если человек давал мне все это в адекватном на первый взгляд объеме, все равно казалось мало. Тревога прочно прописалась в сознании и принимала причудливые формы. Заткнуть ее было практически невозможно.

Все, абсолютно все свои взаимоотношения с близкими, друзьями, мужчинами, даже партнерами в бизнесе я строила по принципу жертвенности: отдавала максимум, получала минимум, вечно что-то терпела, принимала. А привычной формой завоевания внимания являлась провокация на жалость и давление на чувство вины. О, я была тем еще манипулятором!

Мне постоянно что-то в себе не нравилось, хотя внешне я декларировала полную удовлетворенность собственной персоной. Но на самом деле неуверенность преследовала меня, появляясь то тут, то там. Внешность, интеллект, востребованность. Собственное мнение о себе складывалось только на основании слов других людей. Если они говорили, что я достаточно хороша, — думала о себе так. Если отмечали какие-то недостатки — буквально разваливалась на куски. Поэтому, чтобы самоутвердиться, бесконечно выбирала себе откровенных мудаков.

Удивительно, но я производила впечатление успешного, яркого, классного человека, уверенно движущегося к своим целям. Занимала руководящие должности, выделялась из толпы, вела за собой людей и неизменно бросала вызов обществу.

Внутренне же меня сжирала обида на жестокий мир, множественные комплексы и неутрачиваемая тревога. Большую часть своей жизни я прожила с ощущением отстраненности, как будто наблюдая со стороны за всем, происходящим со мной. Где я? Кто я? Почему все именно так? И про меня ли это все вообще?

В какой-то момент, оказавшись в очередных токсичных, разъедающих отношениях, ради которых, по традиции, была принесена в жертву собственная жизнь, я поняла, что так больше продолжаться не может.

Все! Стоп!



Путь, который я прошла, был долгим, сложным, но очень интересным. В итоге я оказалась там, где мне круто. Независимо от оценки других, наличия отношений, погоды за окном или курса евро.

Например, эти строки я пишу в поезде Барселона-Париж, замирая от любви. В животе бабочки, сердце вот-вот выпрыгнет, я абсолютно влюблена.

В себя.

В ту, которой я стала.

В жизнь, которую сама себе сделала.

В потрясающе красивые горы, которые сейчас проезжаю.

В море, с которым прощалась вчера вечером.

В музыку, играющую в наушниках.

В людей, которые есть в моей жизни.

В путешествие, которое просто взяла и устроила, потому что мне захотелось побыть с собой наедине.

Оказалось, что любовь — это не что-то, приходящее извне, а мое собственное состояние. Оно живет внутри каждый день. Иногда тише, иногда громче, порой едва различимо, но это — мое. И я могу решать, кому отдавать это чувство, а кому — нет. Оно стало первичным, а то, на кого его направить, — вторичным. В этом очень много сил, энергии, воодушевления.

С приходом этого состояния все мои отношения с другими людьми стали в разы более качественными. Выяснилось: чтобы тебя принимали, не нужно пытаться быть бесконечно удобной, достаточно просто знать себя и понимать, кто тебе действительно нужен, а кто тянет на дно.

Ответ на риторический вопрос «Что такое любовь?» всегда был совсем рядом. И он удивительно прост:

Любовь — это ты сам.

В этой книге я подробно и по шагам расскажу о том, что делала сама, что использую в своей работе с клиентами и что считаю наиболее правильным и безопасным для работы над собственной жизнью.

Присоединяйтесь, это того стоит.

Часть первая

ПРО СЕБЯ

Знакомство с собой

Я часто рассказываю историю моей первой встречи с психотерапевтом. Историю знаковую, историю, с которой начинается моя вторая книга «Исповедь бывшей любовницы», историю, с которой пошел новый отсчет моей жизни.

Итак, на первой встрече с психотерапевтом я, по обыкновению, самозабвенно жаловалась, как ужасны и мучительны мои отношения, пространно повествовала о том, что там происходит с другими людьми, и сетовала на жестокость и несправедливость мира. Катерина очень внимательно меня слушала, а потом спросила:

— Расскажи мне, какой ты человек.

И сразу стало ясно, что я знаю все-все о других, об их состояниях, мотивах, действиях и совершенно ничего не знаю о себе. Согласитесь, довольно сложно по-настоящему, искренне любить человека, с которым ты и не знаком толком. Поэтому я стала изучать эту девчонку.

Поначалу процесс этот кажется сложным, так как привычный паттерн «думать обо всех, кроме себя» просто так сдаваться не хочет.

Да, дорогая моя, **львиная доля работы со своим моральным состоянием — про силу воли**. Первое время приходится подключать ее и сдвигать фокус внимания на себя. Вопросы: «что я сейчас чувствую?», «мне это нравится?», «чего я хочу прямо в этот момент?», «что со мной происходит?», «какая я сейчас?» — должны стать твоими постоянными спутниками. Я, например, задавала их себе несколько раз в день и при возникновении любой непонятной ситуации, когда начинала проваливаться в сомнения и рассуждения относительно других.

Паттерн — повторяющийся образец или шаблон, компоненты которого воспроизводят-ся предсказуемо. Это парадигма поведения, свойственная человеку в каких-то ситуациях и обстоятельствах.

Самооценка

Начнем с наблюдения за своими качествами. Знаешь, у нас в обществе есть один глобальный миф. Мы считаем, что самооценка — это про то, насколько ты хороша. И исходя из этого ошибочного подхода все пытаются ее улучшить. Разумеется, напрасно. Ибо на самом деле **самооценка — это о нашем понимании и знании себя**. О том, какая я, что о себе знаю, из чего состою.

Начни наблюдать за собой в разных ситуациях. Какие твои качества проявляются в них? Какой ты

себя там ощущаешь? Чем конкретнее будут характеристики, тем лучше. Например, хорошая/плохая, добрая/злая — это ни о чем. А вот: открытая, доброжелательная, сочувствующая, агрессивная и так далее — нам подходят. Помни, что у нас нет задачи оценить, насколько ты хороша. Нам нужно понять, из чего вообще ты, сложная, многослойная, интересная, состоишь.

Чувства

Второй шаг — чувства. Одна из самых распространенных проблем у людей — **нарушение связи между эмоциональной и когнитивной сферами**. Проще говоря — между мозгом и душой. Мы не понимаем, что испытываем, и, как следствие, категорически не ясно — как с этим справляться. Поэтому — наблюдаем за эмоциями.

Ровно так же просто, как и в прошлом пункте (психология, на самом деле, вообще штука несложная), отслеживаем, что с нами происходит в той или иной ситуации. Что я чувствую прямо сейчас? Как это выглядит? Где это в моем теле? Как мне это?

Для облегчения задачи можно открыть список чувств и пользоваться им, когда не хватает собственного понимания. По мере знакомства с этой сферой ты начнешь осознавать, какие эмоции посещают тебя чаще, с какими сложнее всего справляться, каких ты стараешься избегать.

Желания

Третья ступень — желания.

По сто раз на дню я получаю сообщения про «что мне делать». И в превалирующем большинстве отсутствует хоть какой-то намек на понимание (*тут на сцену выходит мой любимый вопрос*) —

«чтобы что?»

Для того чтобы куда-то дойти, нужно знать, куда ты вообще направляешься.

На самом деле, казалось бы, банальная и простая формулировка «что я хочу» — является одной из самых сложных.

Почему так?

Потому что с детства внушают, что эгоизм — это плохо, а думать о своих желаниях — не его ли проявление?

Потому что вообще нарушена связь с собой, и в сознание вбито множество установок от общества о том, как правильно жить. И в принципе мозг-то свой можно не включать — все уже решили за тебя.

Потому что многим кажется, что если внезапно определиться со своими желаниями, то жизнь на этом остановится, и станет как будто скучно и печально.

Давай начнем с самого простого уровня: несколько раз в день задавай себе вопрос: «Что я хочу прямо сейчас?» Наша задача — потихоньку восстанавливать контакт со своими желаниями. Высшим пилота-

жем будет еще и давать себе это. Затем постепенно можно переходить к более серьезным жизненным аспектам. Ключевой задачей станет поиск ответа на вопрос: «Какую жизнь я хочу?» Именно с него и начнутся основные изменения.

Действия

Четвертый пункт плана — действия. Жизнь наша состоит из них, и чем лучше мы понимаем свои мотивы в этом направлении, тем качественнее будет эта самая жизнь.

Естественно, и здесь придется задавать себе вопросы (ты вообще привыкай, мы этим будем заниматься всю книгу). На мой взгляд, двумя самыми важными являются: что я делаю для себя (в прямом смысле каждый день) и для чего я совершаю те или иные действия вообще. Например, я вот сейчас пишу эту главу и одновременно чешу котика пузико. Для чего я это делаю? Котик мягкий и теплый, поглаживание снимает мне напряжение от усердной работы и помогает писать добрее.

Когда у нас несформированная связь с собой, мы в принципе не задумываемся о мотивах большинства наших поступков и тем самым тащим в свою жизнь всякую совсем не нужную ерунду.

Итак, у тебя два аспекта для размышлений. Первый — что ты делаешь для себя, как ты заботишься о себе? Он добавит осознанности в отношения

с собой. Например, ты поймешь, что на самом деле ты каждый день совершаешь определенное количество ритуалов для себя любимой, и разберешься, чего бы тебе хотелось туда добавить. Второй — каковы мотивы твоих поступков в целом. С какой целью и профитом для себя ты их совершаешь.

Важный момент — у нас нет цели сделать из тебя эгоистку в худшем понимании этого слова, барышню, заикленную на себе. Нам для начала нужно понять, как и для чего ты действуешь и куда уходят твои силы.

Люди

И пятый, финальный аккорд — это, конечно, люди. Как правило, когда у нас есть сложности в отношениях с собой, мы начинаем либо хватать все что ни попадя и пытаться таким образом заполнить эту пустоту, либо вообще избегать социальных контактов, ибо все эти ваши человечешки очень опасны и могут сделать больно или навредить.

Давай начнем с того, какие люди тебе нравятся и почему. Мы же обычно не особенно разбираемся в этом. Типа: ой, я вот что-то почувствовала, какое-то неведомое притяжение — и все, понеслась. А от чего оно так произошло, как я поняла, что этот человек мне нравится, что меня в нем привлекло — второстепенно. На самом деле как раз это-то и необходимо осознавать в первую очередь.

Выводы

Попробуем для старта разобраться в том, на кого падает твой взгляд. Когда вокруг тебя много людей, на какие типажи ты прежде всего обращаешь внимание? Кого «выдергиваешь» из толпы? Там всегда есть некая общая составляющая. Например, у меня это всегда люди нестандартной, творческой внешности. Я определяю их безошибочно, и это очень плотно связано с моим подсознательным запросом на определенные отношения.

Затем давай проанализируем, на что ты «покупаешься» в общении. Чем цепляли те, кто уже присутствовал в твоей жизни? Почему это важно для тебя? И я ведь сейчас не только про хорошее. Если ты взяла эту книгу в руки, значит, с высокой долей вероятности, имела опыт сложных отношений, и скорее всего с единым сценарием.

Два последних для этого первичного этапа вопроса: что ты хочешь получать и что ты хочешь отдавать людям? Именно хочешь, а не должна. Мы с тобой еще вернемся ко всему этому в разделе, посвященном отношениям, так что не надейся легко отделаться.

1 Чтобы узнать себя, нужно задавать вопросы СЕБЕ, а не другим.

2 Первое время вопросы «что я чувствую?», «что я хочу прямо сейчас?», «какая я сейчас?», «мне нравится то, что происходит сейчас?» — должны стать твоими постоянными спутниками.

3 За людьми нужно СНАЧАЛА наблюдать (опираясь на свои чувства относительно того, что они говорят и делают), затем оценивать с точки зрения своих потребностей и возможностей и только потом падать в их объятия.

Начало познанию себя положено, и я предлагаю совершить небольшой экскурс в прошлое. Ведь именно из него складывается наш опыт, на который мы опираемся. И именно в нем обнаруживаются залежи непрожитого, непощенного самим себе.

Самооценка — что это на самом деле такое

Мы привыкли думать, что самооценка — это уровень уверенности в собственной неотразимости. Проще говоря, насколько я хорош. Так вот, котикосие — разводка. Понятий «высокая» и «низкая» самооценка вообще не существует. Ну, кроме как в статьях для глянцевого журналов и названиях курсов, призванных вытянуть из людей побольше денег.

Вопреки общественным канонам, человек, у которого все хорошо с самооценкой, — это не чувак, считающий себя «самым обаятельным и привлекательным», а индивидуум, который вообще не задумывается над тем, какая там у него оценка себя. Ему не приходит в голову озадачиться вопросом: достаточно ли он хороший, лучше, чем кто-то, или хуже. Он мыслит другими категориями.

Самооценка в истинной, правильной ее трактовке — это про то, какая я. Что я про себя знаю, как себя понимаю, каким образом с собою общаюсь. Вообще, в самом термине есть что-то шизофреническое — какая-то часть меня оценивает меня же.

На самом же деле система строится совсем по-другому.

Вот смотри. Когда мы были детьми, вся информация о том, какие мы, приходила извне. Нам сообщали, что мы хорошие или плохие, добрые или злые, послушные или вредные, красивые или чумазые и так далее. И каждому из этих качеств давали оценку. Мол, это гуд, а вот это не очень. По мере того как мы росли, фигуры наших оценщиков менялись. К близким подключались одноклассники или учителя, возлюбленные, коллеги и так далее. И если к определенному моменту не сформировалось у нас собственное мнение о себе и способность опираться на свои внутренние весы, в голове прописывается внутренний оценщик. Это может быть кто-то конкретный из окружения или же собирательный образ.

Чувак этот, как правило, крайне неприятен. Так как бесконечно жужжит о том, что там и тут ты недостаточно хороша, а порою вообще достает дубину и начинает с полной самоотдачей колотить ею. Любимые его фразочки: «что же я за дура», «ну я и овца», «да сколько можно быть такой тупой», «да когда я уже стану нормальным человеком», «ничего у меня не получается и не получится», «веду себя как черте что». Все это в разных интерпретациях и с выразительными

интонациями люди с несформированной самооценкой выслушивают, казалось бы, от самого себя дено и ношно.

Для меня этой жужжалкой был голос папы. Он общал мне, что я не так одета, недостаточно хорошо выгляжу, что если буду вот так себя вести, то никто замуж не возьмет (пипец, конечно, потеря в жизни), с энтузиазмом напоминал об ошибках и нещадно ругал за них. Поэтому первое, что я начала делать, — это давать ему отпор. Проще говоря — посылать нахер при каждом появлении. Нет, ты не будешь мне говорить, как наряжаться, нет, ты не смеешь отчитывать меня за то, что у меня чего-то там не получилось, нет, ты не знаешь, как там сложится моя жизнь, поэтому заткнись.

Важный момент — голос в твоей голове не является реальным человеком. Даже если говорит одни и те же с ним фразы.

У тебя нет задачи бежать и сражаться с кем-то из твоих близких или знакомых. Все разборки — только с тем, кто прописался в мозгах и несет там околесицу. Твоя задача — найти фразу, которая будет его отгонять. Сделать это просто: запиши все формулировки, которыми ты лупишь себя по голове, почитай их себе, найди место, которое сопротивляется и злится, и из него ответь этой надоедливой мухе. Не стесняй себя в выражениях, ведь никто, кроме тебя, этого не узнает и не услышит.

Одной из важнейших ошибок в воспитании (родители, сейчас внимание!) является то, что часто комментарию к событиям или поступкам даются в форме оценки личности. Например. Если я получила двойку по географии, то я — дура, ленивая, глупая и так далее. Хотя на самом деле эта оценка означает лишь то, что я не была готова к уроку, ну или недостаточно хорошо знаю географию. Выходит, полученная от родителя оценка не отражает действительность, но зато знатно отражается на восприятии себя. Дальше мы радостно перенимаем эту привычку и продолжаем себя чихвостить на чем свет стоит при любом удобном и неудобном случае.

Вторым шагом, кстати, очень сложным для меня, стал **полный запрет на ругание себя**. Входить в него пришлось на силе воли, так как привычка была весьма и весьма устойчивой. Отработанный годами сценарий вылезал и тут и там: забыла ключи — дура, слишком медленно что-то делаю — овца нерасторопная, поссорилась с кем-то — куда тебе до нормальных отношений-то. Все это приходилось обрывать на середине фразы и заменять на «Ничего, бывает». Постепенно стало получаться, а через пару месяцев привычка вообще сошла на нет. Сейчас я могу себя отчитать разве что в шутку или для усилительной конструкции на публику.

Третья ступень — сравнения. В наш век бесконечно красивых, прилизанных и офотошопленных социальных сетей этот пункт настоящий бич. Красивая инста-жизнь — благодатная, плодородная почва для развития комплекса неполноценности. Видя

идеальные картинки тел и жизнью других людей, мы, невротичные товарищи, начинаем все истощно сравнивать. Разумеется, не в пользу себе. А дальше из этого раскручиваются комплексы, неуверенность в себе и прочие неприятности.

Сравнение себя с другими — штука бесполезная. Причем что в одну сторону, что в другую. О тебе это не говорит ровным счетом ничего, потому что все люди — разные. И внешне, и внутренне. Я понимаю, что хотелось бы упростить и загнать нас в какие-то понятные и контролируемые рамки, но — увы и ах. Не существуют они. И именно в этом состоит уникальность человеческой природы. Поэтому брось каку и перестань это делать немедленно.

Да-да, тоже усилием воли. Ну а что ты хотела, эволюционный путь из овцы в люди, знаешь ли, посерьезнее, чем мартышкин (надеюсь, ты понимаешь, что я сейчас шучу).

Так вот. Ждет тебя, моя рыбка, **тотальный запрет на сравнение себя с другими.** Каждый раз, когда захочется, говоришь: я такая, а она другая. Первые пару недель будет непросто, затем втянешься. Предваряя вопрос: в плюс себе тоже нельзя, никак нельзя, совсем нельзя.

Разобравшись с руганью, предлагаю переходить к похвале. **Хвалить себя нужно много, часто и с удовольствием.** За все. Завтрак приготовила — молодец, голову вымыла — умница, а если еще и уложила — просто богиня. Успела вовремя на работу, сделала почти все запланированные дела, успела на

маникюр, посидела с книжкой, пообщалась с ребенком или подругой — каждое, даже небольшое событие в твоей жизни достойно одобрения. Это должно войти в привычку. Ну тебе же нужна новая, вместо отобранной ругани.

Начни с простого: каждый вечер пиши список из 15 пунктов, за которые ты сегодня себя хвалишь.

О шагах и способах по узнаванию себя, кои являются обязательной программой в работе с самооценкой, я уже говорила в прошлых главах, весь инструментарий и вопросы у тебя есть. Могу добавить одну маленькую хитрость. Если совсем туго идет описание себя, попробуй пойти вот каким путем. Возьми пару личностей (неважно, реальных или книжно-сериальных), которые тебе нравятся. И расскажи об их качествах. А затем внимательно посмотри, чем вы похожи. Удивишься, сколько окажется совпадений.

И в завершение — о поддержке себя. Мы тут уже немного говорили об этом, но я хочу чуть более подробно остановиться на этом пункте.

Когда у твоей подруги, или мамы, или дочки, или любимого человека случается что-то плохое, пусть даже по их собственной нерасторопности, ты бросаешься утешать. Говоришь одобряющие слова, покупаешь вкусняшку, обнимаешь и берешь на ручки. Ты не бегаешь по потолку с воплями: «Вот, сама виновата, ну надо же иметь мозг, поделом же тебе, овце!» Почему-то в отношении себя у нас все работает в обратном направлении. Ни любви, ни тоски, ни жалости. Драть розгами несмышленную, пока не поумнеет.

Полагаю, ты уже поняла, в чем состоит твоя задача.

Ты должна стать себе самым заботливым и лучшим другом. Таким, о котором мечтала всю жизнь. У тебя есть уникальнейшая возможность получать ту форму поддержки, которая комфортна и удобна, при этом никому ничего не объясняя и не требуя. Классно же, правда?

Эти несколько простых (на первый взгляд) шагов помогут тебе начать формировать свою самооценку и практически сразу снимут львиную долю напряжения. Ведь на самобичевание, сравнение и вечный гундеж в свою сторону уходит огромное количество сил и энергии. Но несмотря на это, люди часто выбирают именно этот вариант существования. Почему? Пойдем в следующую главу.

Выводы

1 Самооценка – это про то, какой я, а не насколько я хорош.

2 Голос, который тебя ругает, – внутренний оценщик. Гони его в шею.

3 Первый шаг к хорошей самооценке – узнавание себя.

4 Второй – навык хвалить себя за простые вещи.

5 Третий – перестать себя сравнивать.

6 Четвертый – изучение и принятие своих «негативных» сторон. Они тебе для чего-то нужны.

7 Пятый – изучение и принятие своих положительных сторон.

Страдания как форма жизни

Как правило, когда задаешь людям вопросы типа «как дела» или «как ты», в ответ чаще всего получаешь либо «нормально» с легким оттенком усталости и страданий, либо что-нибудь из серии «жизнь тяжела/все тлен/но я держусь». Искреннее «хорошо» или «отлично» в наших широтах, прямо скажем, редкость. Причем даже если у тебя все на самом деле прекрасно, ты скорее ляпнешь что-нибудь типа «ну в общем ничего», стыдливо потупив взор.

Уж не знаю, в каком поколении, может, в советском, может, даже чуть раньше, нашим предкам на подкорку записали установку: **страдающие люди — хорошие, счастливые — гниды и фу вообще**. Внутренний мазохист регулярно напоминает нам, что ну не может достойный человек быть радостным и не обремененным страданиями, а мученики — великие товарищи, которым еще и обязательно причитается. Тут тебе и миф о справедливости Вселенной, и надежда на райские кущи после смерти для тех, кто достаточно пошалевал на грешной земле.

Это чудесный вариант, чтобы не только заработать себе купоны на вход в рай, но и для оправдания

постоянного бездействия. Если я страдаю — я всегда занят. При этом можно сколь угодно долго декларировать и недовольство, и желание жить лучше, но так как жестокий мир постоянно мешает и отвлекает, до решительных шагов все никак не доходит. Да и, между прочим, переживания — штука крайне энергоемкая, какие уж тут свершения и поступки.

Люди «да, но»

Я даже выделила для себя отдельную категорию людей под кодовым названием «да, но». Входят в нее и мальчики, и девочки. Товарищи эти, как правило, умны, даже успешны, весьма смышлены и в принципе довольно симпатичные люди. И вот на такого классного чувака накидывается какая-нибудь жизненная неприятность. Типа неуверенности в себе, или пресловутой низкой самооценки, или сложного романа, а быть может, на работе треш и содомия. В общем — весомый повод для страдания (или даже не один) в наличии. Приходят они к тебе и просят о помощи. Ты, как человек отзывчивый, начинаешь предлагать разные способы решения. И вот тут включается механизм «да, но». Вроде и согласны, и все по существу, только вот на каждый вариант всегда есть свое сдерживающее «но». То есть я как бы готов, но...

Нетрудно догадаться, что на самом деле ничего человек делать не хочет, кроме как стенать.

Если ты узнала себя, то попробуй поискать вторичную выгоду от этой своей невыносимой ситуации или состояния. От чего тебя это защищает? С чем тебе придется столкнуться, если ты наконец избавишься от этого?

Простой пример. Один мой клиент никак не может пережить расставание с любовницей. Точнее как, жить-то он вполне себе живет, хорошо даже. Поездки, увлечения, множество всяких новых занятий, которые ему очень и очень нравятся. Но тоска сердце сдает. Каждый раз, когда я говорю ему «отдай ее мне», дружочек мой начинает защищаться и кусаться. Мол, нет, мое, мое страдание. Делает он так потому, что в его создании момент отпускания этой истории с концами неразрывно связан с необходимостью восстановить отношения с женой. А он не хочет. Вот и настроил себе баррикад из скучания, боли и невыносимых страданий.

Ищи, в чем заключается функция твоих переживашек. Ну а дальше — простой выбор: хочу я жить так или стремлюсь повысить качество своего существования?

Раньше я сама была жутким нытиком. Прямо вот чемпионом. Исправно и с упоением жалела себя, любая проблема превращалась в трагедию и знатный пиздец, в разговорах превалировало «да что ж оно все так плохо-то».

В принципе, у меня и поводы были вполне себе адекватные, жизнь не особенно бережно относилась ко мне и моей семье, поддавая хороших таких тумачков.

Сейчас, наверное, должно последовать что-то типа: «А потом в один день вдруг поняла: так нельзя, я притягиваю негатив тем, что транслирую его», но такого не случилось. Ничего я внезапно не осознавала, не принимала никаких решений из серии «с этого дня больше не ною» и вообще, за редкими исключениями, не особенно запаривалась с тем, чтобы как-то себя сдерживать в этом всепоглощающем процессе.

Более того, сия удивительная трансформация произошла, пожалуй, в самый тяжелый период моей жизни. Истину глаголют: чтобы подняться, нужно опуститься на самое дно.

Инсайт первый

Когда судьба в третий раз столкнула меня с очень значимой и болезненной смертью, я отчетливо поняла ценность жизни. А так как смерть эта происходила на моих глазах и была долгой и мучительной, осознание того, какой это дар — быть на ногах, иметь возможность ходить, говорить, писать, простите, в унитаз, а не в памперс, — стало еще более мощным. Мы на эти простые вещи редко обращаем внимание, до тех пор, пока не лишаемся. Ну или не лишается кто-то близкий и любимый на наших глазах.

Кроме того, я заметила, что все могу пережить. Даже такую боль, даже в третий раз, даже вот так жутко. И не просто пережить — а пройти по всем ее этапам, чувствовать от и до, вставать под ее лавину и не задыхаться в этом.

С тех пор я очень четко разделяю понятия «трагедия», «беда», «безвыходная ситуация» и нытье о том, как все плохо в жизни. Все в ней хорошо, пока ты относительно здоров, не сидишь в темнице, не стоишь на эшафоте перед казнью. Поэтому я просто перестала употреблять страшные слова в отношении обычных будничных вещей. Язык не поворачивается сказать: «Да зачем я вообще проснулась сегодня», после того как держишь за руку человека, из которого уходит жизнь, а он борется и пытается ее удержать.

Инсайт второй

Где-то пару лет назад я была в довольно непростой ситуации. И материальной, и моральной. Непростой в моем понимании: денег не было вообще, работы не было вообще, силы были на исходе. Разумеется, я ныла. Кляла судьбу, которая ну ни капли меня не жалеет. Пришла-то я во все это, естественно, своими ногами. И именно это осознание меня и спасло.

Да, было не особенно приятно брать на себя всю ответственность за происходящее. Прямо скажем, среднее такое удовольствие. Но результат того стоил.

Во-первых, мне действительно стало спокойнее. Потому что **раз я сюда сама как-то пришла, значит, я отсюда могу и уйти**. Эта мысль отлично заземляет и снимает «качку».

Во-вторых, я перестала тратить время, силы, энергию на бесконечное нытье и занялась конструктивными действиями. Составлением плана, поиском вариантов выхода, прощупыванием возможностей.

Интереса ради: написание одного слезливого сообщения на тему того, как все плохо и жить невозможно, занимает ровно столько же времени, что и разработка списка из трех вариантов шагов к решению этой самой жизненной неприятности.

В-третьих, когда я стала обращаться к окружающим меня людям не со стенаниями о том, как жестокий мир по мне страшно проехался, а с сухим остатком и моим видением выхода из ситуации, они стали мне помогать. Не все, конечно, но той пары друзей, которые поддержали не только словом, но и делом, вполне хватило.

С тех пор у меня появилась привычка благодарить. И себя, и людей, и мир. Я начала это делать, потому что мне нравилось чувство радости, которое я испытывала, говоря «спасибо», вслух или про себя, как будто нанизываешь на нитку бусинки. И в конце дня у тебя получается целая красивая нить из них. Иногда она подлиннее, иногда покороче.

Со временем этот навык перешел и на плохие вещи. Не буду вам затирать явную ложь о том, что вот я тут просветлилась, и жизнь моя — сплошная радость и позитив. Ни черта подобного. Люди часто все такие же мудаки, которые меня подводят, близкие болеют, и у них случаются страшные вещи, сама я регулярно устаю смертельно и ссорюсь с кем-то. В общем, разного хватает.

Только теперь, когда звонит подруга и сообщает, что у нее произошла беда, первая моя мысль: «Это очень плохо, но спасибо за то, что она жива». А когда, например, подрядчик срывает сроки поставки, и я за это точно получу по голове, конечно, расстраиваюсь. Но благодарна, что у меня вообще есть работа и деньги за эту работу, у многих этого нет, и у меня когда-то не было. Так что да, парадокс, но я признательна за повод для расстройства.

Мне стало проще и легче переживать жизненные неурядицы. Благодаря этому «спасибо» появилась уверенность в твердости земли под ногами.

Инсайт третий

Я стала сублимировать.

Раньше я тоже так делала, просто неосознанно. А когда заметила, что реально работает — принимаю решение вполне сознательно. Один из плодов этой сублимации вы, кстати, регулярно читаете. И кажется, не самый плохой получился проект, а ведь в его осно-

ве — непростая, болезненная и сложная ситуация.

Так вот. Теперь, когда мне хочется ныть, я меняю мысль в сторону того, что могу с этим сделать. Да, иногда это происходит с усилием воли. Вообще, важно понимать, что многие вещи требуют ее участия, и чудес ждать не стоит. И знаете, толку стало больше. Как в моральном, так и в материальном плане. Из тяжелого расставания появилась «Больница разбитых сердец», из папиного ухода — проект «Про любовь» (уж очень хотелось чего-то светлого и дарящего радость), из всей истории с любовным треугольником — две крутые книги.

Любую ситуацию можно использовать как вдохновение, как толчок. Тебя бросил муж? Вот прямо сейчас сядь и напиши три плюса произошедшего. Они есть. У любой медали — две стороны. И это говорю тебе я, которая год назад писала список плюсов от смерти родного человека. Составляй и выбирай один, на основе которого ты сможешь что-то сделать. Творчество, маленький бизнес, хобби, на которое давно не хватало времени. Хотя бы в формате «назло», а что, тоже стимул. И на нытье просто не остается ни времени, ни желания.

Вешать вам на уши лапшу из мотивирующих статей, типа: «Перестань ныть — и жизнь твоя изменится», я не буду. Ибо это не так. В моей жизни все так же происходят очень разные события, и я испытываю

Сублимация — защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество.

Выводы

от них очень противоречивые эмоции. Иногда мне очень радостно, иногда очень страшно, иногда очень больно. Я не стесняюсь ими делиться и признавать, что они у меня есть.

Но все плохое перестало выбивать меня из колеи и превращать мое существование во вселенский пиздец, засасывая в трясиину вечных жалоб и стенаний. Да, оно (плохое) есть. Да, оно неприятно. И да, я могу с этим жить и вполне хорошо себя чувствовать.

Счастливый и довольный жизнью человек — это не пластиковый чувак с рекламного плаката, при взгляде на которого недоумеваешь, что он такого съел. Если ты перестаешь бесконечно культивировать свои страдания, жизнь не останавливается и не превращается в приторную сахарную вату. Поверь, она всегда даст тебе поводы и переживать, и погрузить. Ты не превратишься в робота, способного только на радость и благодать, упаси боже. Просто помимо кромешного ада и сырого подвала, затопленного слезами, соплями и несбывшимися надеждами, ты получишь еще и уютную гостиную с камином и теплым котиком.

1 Мир несправедлив. Это придется принять.

2 Страдания не делают тебя лучше и не гарантируют тебе никаких бонусов.

3 Твоя первостепенная задача — представлять себе жизнь без вечных страданий, при этом наполненную интересными событиями и разными переживаниями. Пробуй примерять ее на себя.

4 Ищи другие способы получения внимания, кроме нытья и жалоб на жизнь.

Часть вторая

ПРО МИР
И ЛЮДЕЙ

Что это, вокруг?

Как я начала обращать внимание на окружающую действительность

Когда у тебя нарушена связь с самим собой, мир видится в несколько искаженном свете. Ты либо бесконечно проецируешь (в переводе на человеческий — напяливаешь на внешнюю среду свое внутреннее состояние), либо с упорством идиота тащишь в себя все, заглатывая без разбора шаблоны, установки, постулаты и мнения о себе (после чего тебя, разумеется, знатно тошнит).

Тревожным людям очень хочется, чтобы окружающая действительность была предельно четкой и понятной. С простыми и действующими законами, предсказуемыми последствиями, которые, если что, можно контролировать. На самом-то деле ничего мы вообще не контролируем, и никаких законов в нашей Вселенной нет. Все эти истории про кармы, справедливость и бумеранг — не более чем удачные выдумки, попавшие на благодатную почву.

Человек, погруженный в постоянную тревогу и борьбу с несправедливостью этой Вселенной, тратит непомерное количество энергии в никуда. А следовательно, ее не остается ни на что другое. Замечать многообразие нашего мира, оттенки, вкусы, запахи, получать впечатления и созидать — все это недоступно тем, кто не в ладах с собой.

По мере того как я укрепляла отношения с собой, мир вокруг становился все больше, интереснее и многообразнее. И первые шаги к контакту с окружающей действительностью были такими...

Я перестала выживать

Большую часть жизни я активно боролась за выживание. Причем по факту откровенной-то угрозы ему не было. Но мне мерещилось, что если я вот тут, тут и тут недостаточно хорошо постараюсь, то все, пиши пропало. Разумеется, львиная часть страхов была связана с утратой близких людей (читай — мужиков). Мол, коль он меня оставит — умру, как пить дать.

Когда я разобралась с ресурсами и собственными внутренними опорами, вся эта муть улеглась. Я — взрослый человек и могу справиться сама с большинством нужных для базового выживания вопросов. Кроме того, это не настолько сложно, как кажется, и не так много для этого нужно. А еще выяснилось, что я даже вполне способна улучшать уровень своей жизни. Признав этот факт, я здорово разгрузила себя от лишних страхов и смогла поднять голову.

Интроект — взгляд, мотив, установка, которые восприняты от других и включены в собственный мир — то есть, навязанные убеждения.

Я начала задавать вопросы

Каждый раз, когда мне что-то «казалось», я начала переспрашивать. Напрямую у людей, у книг и так далее. Каждый свой интроект о том, каким должен быть мир и люди, я пропускала через вопрос: как я это поняла?

И выяснилось, что сама я о происходящем вокруг, о нормах, допустимых для меня, не знаю почти ничего.

Я начала смотреть на мелочи

Во всем. Не просто какая погода, а какого цвета небо, что там с формой облаков, как в этом свете выглядят деревья. Что мне понравилось в сегодняшнем фильме, а что не очень, а почему? Я училась рассматривать и разъяснять себе каждую деталь своего дня.

Я начала менять сценарии

Мы привыкли ежедневно следовать одним и тем же ритуалам: ходить домой с работы определенной дорогой, завтракать или обедать в привычных местах, покупать один любимый набор продуктов. Я взяла себе за правило хотя бы раз в несколько дней менять повседневные сценарии.

Я перестала ждать и начала наблюдать

Когда стало ясно, что ожидания чудес, определенно-го поведения людей и так далее не оправдываются, я пришла к тому, что проще — не ждать. Вместо этого просто входить в ситуацию и смотреть, как она будет развиваться. Что-то делать, проявлять адекватную инициативу, но не строить одновременно с этим 100500 воздушных замков и планов на пятнадцать лет вперед. Будущее — это важно. Но живем мы в настоящем.

Закончив фокусироваться на призрачном «дальше» и переключившись на текущий момент, я стала испытывать больше удовольствия, и результаты получались более позитивные.

Нет, я сейчас не говорю о том, чтобы каждый день проживать как последний и немедленно слить все деньги на норковую шубу, а потом будь как будет. Но и сидеть всю жизнь в китайском пуховике, имея деньги на заветную шкурку, боясь их тратить ради «а вдруг завтра получше подвернется» — глупо.

Мифы о любви, которые портили мне жизнь

Помнится, в школе я всегда рвалась написать сочинение на тему «Что такое любовь». Каждый раз задача с треском проваливалась. Чувств было много, но разобраться в них ввиду молодости не представлялось возможным. Эх, кто б тогда рассказал мне, что лет так через -дцать я буду производить на свет целые книги о ней, родимой.

Мне кажется, что ни одно явление в нашей жизни не окружено таким количеством невероятных мифов и легенд. Разве что сознание или жизнь на Марсе.

Причем девяносто девять процентов этих сказок не имеют ничего общего с реальностью. Но где наша не пропадала? Некоторые из нас до смертного одра Деда Мороза ждут, чего уж удивляться.

Я выбрала самые частые токсичные обманки, способные реально довести человека до невроза. В этой главе будет много отсылок к сказкам, так как в том числе под их влиянием формируются все эти дикие догмы.

1. Люблю = не могу

Жизнь не мила, сон не идет, мир теряет краски, внутри все разрывается — традиционное описание любви из любого романа или адовой попсовой песни. Из каждого утюга нам продают идею про то, что любить = не справляться с жизнью без него, солнцеликого.

Когда ты без кого-то не можешь — это зависимость. Она формируется из-за страха, тревоги, недостаточной уверенности в собственной значимости и способности жить самостоятельно. Мы с тобой уже не раз говорили об этих напастях.

Транслируется эта позиция детским голосом и ко взрослым отношениям не пришей.. ну ты поняла, куда там рукав. Младенец действительно не может выжить без мамы, а вот взрослая, половозрелая тетя — вполне себе способна.

Любовь выглядит по-другому. В ней все друг без друга справляются и вполне хорошо живут, но вместе — лучше. Поэтому в отношениях, где есть та самая, настоящая, такие категории, как «потерпеть», «смириться» и «переделать», отсутствуют.

2. Сила любви измеряется мучениями

Я была приверженцем этой истории много долгих и грустных лет. Считала, что чем сильнее страдаю, тем больше люблю. Вот эти все сантименты про

«я же столько слез пролила», «сколько жертв принесла», «сколько мучилась». Ясно дело, речь там была не про любовь и близко. Так как она относится к положительным чувствам, а следовательно, действовать должна ровно в обратном направлении. Радовать, окрылять, доставлять удовольствие и вдохновение.

Когда ты большую часть времени проводишь в соплих-слезах-страдалях, у тебя, милая, не любовь, а мазохистическая акцентуация характера.

Знаешь, сейчас я пришла к выводу, что понятия «сильная любовь» вообще не существует. Невозможно измерить это чувство. Либо оно есть, либо нет. Она может быть разной и меняться в зависимости от объектов. То есть понятно, что кота и брата я люблю по-разному, но это не про силу вообще.

3. Любовь меняет людей

«Красавица и чудовище» — книга, которая никогда не появится на полке в моем доме. Ведь она — реальный корень зла и сценария из истинного морального ада.

Сначала девица претя не пойми куда в припадке самопожертвования. Затем вписывается в откровенно странные отношения с чудовищем, боится, плюется, но продолжает, мотивируя это тем, что, мол, если присмотреться, то все мы на самом деле прекрасны. Тут я даже не буду особенно спорить, в каждом человеке есть что-то хорошее. Например, Чикатило был

заслуженным педагогом, искренне преданным своему делу, и заботливым отцом. Финал истории про Белль идеально иллюстрирует жизненную позицию большинства наших женщин: девица достаточно постаралась, достаточно сильно полюбила, и Чудовище превратилось в прекрасного принца. Счастье, слезы и еще один дикий шаблон в нашу копилку.

Эта милая сказка учит нас тому, что любовь обладает какой-то особенной силой и способна менять людей. Превращает их из монстров в красавцев. На самом деле — нет. Сколько ты социопата ни люби, чувствовать он не научится, сколько алкоголика ни восхваляй, ничего путного с ним не выйдет, сколько человека с ненасыщаемой жаждой любви собой ни наполняй, все равно попрется изменять. Но кто ж об этом думает, когда на подкорке такие вот чудесные истории лежат.

Скажу больше.

Отношения, которые основаны на «сейчас я все правильно сделаю и он расколдуется», — не про любовь к данному человеку вообще. Если ты хочешь кого-то переделать, значит, тебе нужен не он. Вот и сказочке конец.

Я так однажды замуж вышла, реально думая, что после перехода на новый этап отношений мой избранник оценит уже все, что для него сделано, прочувствует силу моей любви и внезапно преобразится: на-

учится разговаривать и проявлять себя как заботливый мужчина. Увы и ах.

Оборотная сторона этого мифа: он меня так сильно полюбит, как никого и никогда, и под влиянием этих переживаний обязательно изменится. Ты, конечно, барышня уникальная и не такая, как все. Но то, как человек любит, зависит не от тебя, а от него. Кроме того, любовь — это не панацея от личностных особенностей, алкоголизма, наркомании, склонности к разведению гарема, как ошибочно думают многие. Это всего лишь чувство.

4. Любовь преодолет все препятствия

Для любви не страшны расстояния, она прощает все, время над ней не властно. И самое главное — она умеет ждать.

Есть у нас любимая романтичными барышнями история про женщину-ждуна Ассоль.

Как сообщает нам Википедия, «Алые паруса» — это повесть-феерия о непоколебимой вере и всепобеждающей, возвышенной мечте.

Действительно феерия, не поспоришь. Травмированная смертью матери девчонка, живущая в вечном сюре, получает от какого-то шарлатана предсказание и проводит свою жизнь в ожидании алых парусов. Мол, появятся они — и будет счастье, обещали же. И ничего, что все кругом зовут полоум-

ной, с социальными связями беда и существование наполнено томной печалью, — цель-то благая. На радость последовательницам этого жизненного принципа заветный корабль, естественно, в итоге приплывает. Слезы, торжество мечты над реальностью, занавес.

Чему нас учит сказка Александра Грина? Жди, и все обязательно придет. Не живи, не дыши, сосредоточься на своей мечте, и тогда она сбудется. Девки наши рады стараться и самозабвенно проводят параллель между «любить» и «ждать». Возлагают на алтарь мифического счастья время, силы, нервы, красоту, в конце концов. Нужно просто немного подождать и действительно верить. И тогда он разведется или, наоборот, бросит любовницу, решит все свои проблемы, поймет, наконец, что я — главное в его жизни. Не смотри на реальность, не совершай ошибку.

С удовольствием взяла бы Грина на парочку сессий с клиентами, воспитанными на этой философии, посмотрела бы, как ему происходящее с ними.

Друг мой, очень важно разделять любовь и жизнь. Ибо даже если у тебя есть первое, второе не должно из-за этого вставать на паузу. Как показывает практика, любовь является всего лишь кусочком нашего существования. Причем не самым большим. А когда мы ставим ее во главу угла, сразу случаются большие неприятности.
