

ЭКСКЛЮЗИВНО ОБ ОТНОШЕНИЯХ

**НИКА  
НАБОКОВА**

**С МЕНЯ ХВАТИТ!**

**КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ  
СТРАДАЛИЦЕЙ, ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ  
И СМЕЛО ИДТИ ВПЕРЕД**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1

ББК 88.5

Н14

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

**Набокова, Ника.**

Н14 С меня хватит! Как перестать быть страдалицей, полюбить себя и смело идти вперед / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 320 с. — (Эксклюзивно об отношениях).

ISBN 978-5-17-158884-7

Ника Набокова — писатель, публицист, CEO и создатель приложения Mindsra (приложение для поддержки ментального здоровья). Входит в список самых продаваемых авторов жанра «популярная психология». Общий тираж книг Ники Набоковой составляет 560 000 экземпляров!

«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. 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 строить 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!

**УДК 159.922.1**

**ББК 88.5**

*Книга также выходит под названием «Как перестать быть овцой. Избавление от страдашек. Шаг за шагом».*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-158884-7

© Набокова Н., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Какой была моя жизнь три года назад..... 8

## Часть первая ПРО СЕБЯ

Знакомство с собой.....	14
Самооценка.....	16
Чувства.....	17
Желания.....	18
Действия.....	20
Люди.....	22
Привет, прошлое. Как я нашла ресурсы в своем «беспросветном» подвале.....	25
Хочу все забыть.....	37
Не подходите близко! Как я находила и выстраивала свои границы.....	44
Выстраивание границ.....	44
Как доносить до людей информацию о нарушении твоих границ.....	48
«Зачистка» окружения.....	50
Где взять силы? Как я нашла ресурсы, чтобы выжить, подняться, и где продолжаю их брать. Внешние, внутренние опоры.....	53
В какие унитазы мы безвозвратно сливаем ресурсы.....	54
Откуда ресурсы можно получать.....	60

Как я переживаю? Знакомство со своими чувствами, реакциями . . . . .	67
Сказка о сильной женщине . . . . .	67
Способы работы с чувствами. Мои любимые . . . . .	73
Это невыносимо! Чувства, которые казались мне страшными и не совместимыми с жизнью (тревога, страх, вина). Знакомство и начало дружбы . . . . .	77
Работа с тревогой . . . . .	79
Работа со страхами. . . . .	83
Работа с чувством вины . . . . .	89
Страхи. Чего я боюсь на самом деле и что с этим делать . . . . .	91
Самооценка — что это на самом деле такое . . . . .	98
Страдания как форма жизни . . . . .	107
Люди «да, но» . . . . .	109
Инсайт первый. . . . .	112
Инсайт второй . . . . .	113
Инсайт третий . . . . .	116
Внутренние веса и принятие других. . . . .	120
Любовь к себе — куда весь этот путь в двенадцать глав меня привел . . . . .	131
Почему так важно любить себя? . . . . .	134

## Часть вторая ПРО МИР И ЛЮДЕЙ

Что это, вокруг? Как я начала обращать внимание на окружающую действительность. . . . .	138
Мифы о мире, которые здорово мешали мне жить. . . . .	144

Мир справедлив. ....	145
Мир мне должен . . . . .	146
У каждого должен быть смысл жизни . . . . .	147
С помощью правильного поведения можно управлять другими . . . . .	148
Наша судьба предрешена . . . . .	148
Идеальная семья: как мы создаем себе иллюзии о близких людях и оказываемся в опасных ловушках . . .	150
Не идеальная семья — это стыдно . . . . .	155
Настоящие люди: почему мы их боимся и что с ними, живыми, делать? . . . . .	158
Общественное мнение: зачем оно тебе и как его уничтожить . . . . .	165
Как говорить «нет» . . . . .	172
Как выбирать себе людей . . . . .	177
Предательство и обман — как перестать бояться людей . . . . .	183
Смерть — самый болезненный и интересный роман. . . .	186

## Часть третья ПРО ЛЮБОВЬ

Мифы о любви, которые портили мне жизнь . . . . .	194
1. Люблю = не могу . . . . .	195
2. Сила любви измеряется мучениями . . . . .	196
3. Любовь меняет людей . . . . .	197
4. Любовь преодолет все препятствия. . . . .	199
5. Любовь — награда за страдания . . . . .	201
6. Любовь = верность . . . . .	202

7. Любовь = гарантии и результат .....	203
8. Любовь = взаимопонимание. ....	204
9. Любовь = навечно .....	205
Зачем нам вообще нужны отношения .....	208
Мои ошибки — как я коллекционировала мучительные отношения .....	212
Я не проясняла контексты. ....	213
Я делала выводы. ....	215
Я замалчивала .....	216
Я контролировала. ....	218
Я сравнивала .....	222
Лестница в ад: по каким ступенькам мы спускаемся в подвал «Сложные отношения» .....	225
Привычные сценарии .....	226
Непроигранные сценарии .....	227
Моральная нищета .....	229
Деформированные образы. ....	230
Страдания как образ жизни .....	235
Зависимость — как перестать «влипать» в людей? ...	237
Зависимость VS привязанность .....	238
Шаги к освобождению от зависимости .....	241
Разрыв созависимых отношений. Опыт личный. ....	245
Что мешает уйти от созависимых отношений. ...	247
К чему нужно быть готовой .....	251
Суперинсайты, с которыми пережить разрыв еще легче. ....	255
Как отличить человека от мудака. ....	258
Нарциссы .....	259
Садисты .....	261

Мазохисты .....	264
Социопаты .....	266
Серьезные отношения .....	269
Каких отношений я хочу и как выбирать себе людей ...	276
Сказка о костюме принца .....	277
Про замуж .....	287
Одиночество .....	295
Пустота – это ресурс .....	301
Знакомство с собой .....	302
Свидания .....	302
Просто попроси .....	303
Забота о мире .....	304
Это период .....	305
Мужчины как предмет исследования .....	306
Другой источник мотивации .....	307
Правила общения .....	309
Не намекай .....	310
Сначала подумай, потом говори .....	311
Не упрекай .....	312
Не дави на жалость .....	312
Не повторяйся .....	313
Не манипулируй .....	313
Не лезь с советами .....	313
Не воспитывай .....	314
Не заставляй говорить .....	314
Не терпи .....	315
Слушай, что тебе говорят .....	315
Смотри, что делают .....	316
Послесловие .....	317

# КАКОЙ БЫЛА МОЯ ЖИЗНЬ ТРИ ГОДА НАЗАД

---

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

Этим все сказано. Переходим дальше.

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,

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

экземпляры попадались, прямо скажем, роскошные: абьюзеры, нарциссы, склонные к зависимостям творческие товарищи.

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.

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

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

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

внимания являлась провокация на жалость и давление на чувство вины. О, я была настоящим 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 неутрачивающая 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, оказался 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 придется 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 воспроизводятся предсказуемо. Это парадигма поведения, свойственная человеку в каких-то ситуациях и обстоятельствах.