

#Psychology#KnowHow

Ануш Манасян  
(Ашотовна)

# АВТОНОМНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Как строить  
личные границы,  
а не стены



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
М23

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

### **Манасян, Ануш (Ашотовна).**

М23 Автономная личность. Как строить личные границы, а не стены / Ануш Манасян (Ашотовна). — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-122619-0

Привет, я Ануш Манасян. Я начала писать, чтобы уменьшить свои личные страдания, а в результате помогла другим людям наладить свою жизнь и отношения с окружающими.

Я пережила личностный кризис, который, возможно, и вы сейчас переживаете. И именно этот кризис открыл мне дорогу к новому гармоничному Настоящему.

Теперь я знаю свои истинные желания и потребности. Понимаю, что делать со страхами, детскими травмами, деструктивными установками. Знаю, как перестать цепляться за других людей, не зависеть от них. Умею защищать свои личные границы, разрешать себе то, что хочется, работать с чувством вины, брать ответственность на себя за свои решения.

В этой книге я поделюсь с вами своим опытом гармонизации жизни. Я пишу о том, что пережила сама, и даю информацию, которую получила на личной психотерапии и во время обучения.

Будет жестко, но честно. Некоторые вещи будут болезненны. Это хорошо. Значит, вы видите проблему, а это — серьезный шаг к ее разрешению.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)

[instagram.com/primetime\\_books/](https://instagram.com/primetime_books/)

[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-5-17-122619-0

© Манасян А. (Ашотовна), 2021

© Апрельская Т., фото для обложки, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021



<b>Ваша собственная вселенная</b> .....	7
<b>Нелюбовь</b> .....	13
Отношения с собой .....	14
<i>Акцептация</i> .....	19
<i>Свидание с самым важным человеком</i> .....	21
<i>Как облегчать мысли от фоновых тревог         и монотонного радиоспектакля в голове</i> .....	23
<i>Отношения с телом</i> .....	25
<b>Плохие романы</b> .....	36
<i>Отношения без обязательств</i> .....	37
<i>Любовь без взаимности</i> .....	41
<i>Неопределенность</i> .....	42
<i>Френдзона</i> .....	42

Служебные романы . . . . .	44
Отношения с женатым . . . . .	46
Сплетни о бывших . . . . .	48
«Ошибка выжившего». . . . .	53
Одноразовый секс . . . . .	56
«Он моя судьба». . . . .	59
Абьюзер . . . . .	61
Перверзный нарцисс . . . . .	69
Всего лишь друзья . . . . .	78
<b>Инфантильность и жертвенность. . . . .</b>	<b>82</b>
Как понять, что вы жертва, и почему вы ею стали . . . . .	82
Созависимые отношения . . . . .	84
Эмоциональная наркомания . . . . .	88
Каннибализм под маской влюбленности. . . . .	92
Зависимость от алкоголя, еды, наркотиков . . . . .	95
И снова о любви к себе. . . . .	103
<b>Путь к автономии . . . . .</b>	<b>107</b>
Сепарация от родителей. . . . .	108
Несчастен тот, кто не смог перегрызть материнскую пуповину. . . . .	110
Сепарация и финансы . . . . .	114
Переезд без сепарации. . . . .	115
Разочаровывать родителей — это нормально. . . . .	118
Праздники в кругу семьи: как выбраться живой и относительно невредимой. . . . .	121

## Оглавление

---

<i>Роли детей и родителей из академической психологии</i> . . . . .	124
<i>Отношения с мамой</i> . . . . .	126
Личные границы . . . . .	141
«Где мои границы?» Тест . . . . .	141
<i>Как выстраивать и защищать границы</i> . . . . .	148
<i>Страх конфликтов</i> . . . . .	178
Страх перемен и как с ним бороться . . . . .	186
Как подготовиться к новым отношениям . . . . .	201
<i>Незакрытые отношения</i> . . . . .	202
<i>Методика закрытия старых отношений</i> . . . . .	204
<i>Почему возвращаются бывшие (бросившие)</i> . . . . .	207
<i>Почему возвращаемся мы (брошенные)</i> . . . . .	208
<i>Стадии отношений</i> . . . . .	210
«Готова ли я к новым отношениям?» Тест . . . . .	211
Окружение, друзья, приятели . . . . .	215
<i>Зачем нужны друзья</i> . . . . .	215
<i>Принятие</i> . . . . .	222
<i>Деструктивные друзья</i> . . . . .	224
<i>Как найти новых друзей</i> . . . . .	229
<b>Самореализация</b> . . . . .	233
«Где я по пирамиде Маслоу?» Тест . . . . .	234
<i>Детские травмы и их отголоски</i> . . . . .	240

## Оглавление

---

Как зарабатывать больше .....	249
<i>Почему мы боимся денег</i> .....	249
<i>Как работают деньги</i> .....	258
<i>Калькулятор потребностей</i> .....	261
<i>Способы заработка</i> .....	265
<i>Предоплата и постоплата</i> .....	269
Самооценка .....	271
<i>Из чего складывается самооценка</i> .....	272
<i>А как должно быть? И непременно будет!</i> .....	276





ВАША  
СОБСТВЕННАЯ  
ВСЕЛЕННАЯ

**И**значально я начала вести блог, чтобы уменьшить страдания из-за мучительных отношений. Быстро стало понятно, что описание своих чувств приносит гораздо большее облегчение, чем прокручивание их в голове. Люди начали меня читать, чтобы понять собственные переживания, стали рассказывать о своей боли, своих проблемах, а я пыталась помочь им, сначала опираясь на собственный опыт, потом — на психотерапевтические подходы. Так постепенно сложилась книга, которую вы держите в руках.

Моя жизнь не была гладкой. До 28 лет у меня ее, собственно, и не было. Я жила с родителями и занималась удовлетворением их амбиций. Результат — глубокий невроз, депрессия, расстройство пищевого поведения, неспособность выстраивать здоровые отношения и тотальная бессмысленность жизни. В какой-то момент я взяла себя в руки и съехала от родителей. Мне потребовался не один год психотерапии, чтобы собрать себя по кусочкам и привести свою жизнь в порядок.

Я ни в коем случае не обвиняю родителей. Это был мой выбор. Я делала лучшее из возможного. И я благодарна себе за него.

Мои проблемы стали моими учителями. Именно они позволили мне найти себя и свое место в жизни. Благодаря им я стала профессиональным психологом (моя специальность — когнитивно-поведенческая психология) и теперь могу помогать другим людям.

Почему в жизни бардак и ничего не складывается? Мы не знаем, чего хотим — от бытовой гастрономии до глобальных материй типа выбора профессии, страны проживания, религиозных убеждений. А если даже знаем, то не делаем, потому что всего боимся. Увы, это свойство всех русскоговорящих людей. Постсовок еще не отгулял свои 40 лет в пустыне, поэтому нам легче сделать, чем сказать кому-то «нет». Мы рыдаем, колемся и все равно делаем то, чего не хотим. Мы напичканы стереотипами, которые уже не актуальны, но принимаем решения с их учетом. Мы терпим деструктивные отношения, вплоть до побоев, лишь бы не остаться в одиночестве.

Корни лежат гораздо глубже, чем нам кажется. Я долго прикидывала, почему в российских семьях дети воспитываются не как личности со стабильным списком прав и постепенно вводимых обязательств, а как испорченные инфантилы, которым

надо ограничивать свободу и диктовать каждый шаг, иначе их найдут в канаве с передозом.

У нас в детстве бесконечное «нельзя». Нельзя: личное мнение, личное пространство, личные интересы, личный выбор.

Ребенок должен быть послушным. У него не должно быть своих желаний. Из послушных детей потом вырастают тираничные родители, которые дрессируют следующее поколение послушных детей и будущих тиранов.

Откуда эта проказа? Предполагаю, что от культа традиций. В нашей стране не существует равенства ни на каком уровне. Нашему человеку обязательно надо построить иерархию. Без диктатуры и иерархий он не понимает, как жить. Первую диктатуру он видит в своей семье, затем в школе, затем в вузе, на работе и т. д. А иерархия — это обязательно чье-то бесправие.

Но первый шаг должен сделать каждый из нас — создать свою личность. Точнее, освободить ее от ненужной шелухи.

В этой книге вы получите инструкцию, как выстроить собственную вселенную.

- Как понять свои истинные желания и потребности.
- Страхи, детские травмы, деструктивные установки — что с ними делать.

- Как вырастить свою самооценку.
- Как перестать цепляться за других людей, не зависеть от них.
- Что такое личные границы и как их защитить.
- Отношения с телом: почему к нему такие высокие требования, откуда нелюбовь к себе и что делать, чтобы полюбить свое тело.
- Как мягко отделиться от родителей, избавиться от чувства вины перед ними и выстроить взаимоуважительные отношения с ними.
- Чувство вины — кому и зачем оно нужно.
- Как подружиться с деньгами и зарабатывать больше.
- Как разрешить себе все, что хочется.
- Как брать ответственность за себя и свои решения.

Вы получите подробную инструкцию по каждому пункту.

Я пишу о том, что пережила сама, и даю материал, который получила на личной психотерапии и во время обучения. Это работающие инструкции, проверенные моим опытом, опытом моих клиентов и подписчиков.

Некоторые вещи будут болезненны. Это хорошо. Значит, вы видите проблему, а это — серьезный шаг к ее разрешению.





НЕЛЮБОВЬ

# ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

---

Самый частый вопрос, с которым ко мне обращаются: «Как понять, чего я хочу?» В это вложено многое — и одиночество, и незаконченные отношения, и нелюбовь к себе (не отсутствие любви, а ненависть), и родительский конфликт, и неподходящая работа, и плохое окружение. В общем, тотально неустроенная жизнь. Как все это разгрести? С чего начать? С себя. Прежде чем строить отношения с миром, нужно выстроить их с собой. Понять и принять себя. Как это ни тяжело и нудно, через это придется пройти. Иначе вы так и останетесь в саду граблей.

Мы покупаем людей,  
потому что боимся,  
что бесплатно никому не нужны

Знакомо вам потогонное стремление быть полезной? Давать, давать, давать, пока не истощишься

и не спросишь: «Почему я не могу просто жить?» Если да, значит, вам так же больно, как было мне в свое время. Но я к вам с лекарством. Иначе я бы не стала трогать этот нарыв.

Это не люди такие корыстные. Просто мы боимся общаться на равных. Поэтому сразу пихаем свои блага, чтобы у человека были надежные мотивы общаться с нами. Это некая страховка на случай, если мы вдруг начнем вести себя неправильно.

Корни растут из детства. Где не было безусловной любви. А было так: ты послушная — мы тебя любим, ты непослушная — пошла вон. Поэтому и хочется всем доказывать, что я послушная, только не гоните меня, а если я вдруг расслаблюсь и буду непослушной, вот вам плата.

А что, если не покупать людей, не обслуживать их и ничего для них не делать? Тогда станет видно, кто из вашего круга общения выбрал вас сам. Например, я точно могу сказать, кто покупает меня (я бы и так была с ними, просто у них та же болезнь, что у меня), кого покупаю я, а кто рядом из любви. Я до сих пор постигаю тяжелую науку общения с людьми на равных. Я всегда ступенью ниже, потому что если на равных, значит все вольные люди, а это страшно. А вдруг я просто так никому не нужна? Зачем человеку общаться со мной, если мне нечего ему дать? Пока