



Книга помогает просто задуматься — о себе, об отношениях, о своих ожиданиях — и увидеть причины ошибок. Своих, прежде всего. Признаюсь, порой откладывала книгу с мыслью «очевидные вещи!», «это и так понятно!», «ерунда!», но потом возвращалась снова, понимая, что не ерунда и что самые очевидные вещи мы часто как раз очень тщательно игнорируем, закрываем на них глаза, стараемся напридумывать и обосновать как угодно экзотически банальные, но неприглядные для нас ситуации, чтобы как можно дольше скрываться за иллюзией благополучия, не веря, не желая верить. Почитать однозначно стоит.

Ольга, Москва



Прочла на одном дыхании. Неплохое пособие для всех женщин, дает возможность покопаться в глубинах своего сознания и разложить по полочкам свои мысли и переживания. То, о чем не принято говорить вслух, автор прекрасно изложил на бумаге.

Анна, Санкт-Петербург



Отличная книга. Легкая в прочтении, доступная в понимании, интересная и, самое главное, познавательная. Дает возможность задуматься о своем поведении и отношениях. Автор умничка, описала жизнь со всех ракурсов. Читается книга на одном дыхании. Рекомендую всем девушкам и женщинам. Исправлять ошибки НИКОГДА не поздно, но лучше их не совершать!

Любовь, Москва



Мне очень понравился стиль изложения, с юмором и такими «жизненными» словечками. Восемь лет назад у меня закончились выматывающие, изнуряющие отношения с моим мужем и его любовницей. И пока я читала эту книгу, на каждом шагу видела себя и эту ситуацию. К слову, я совершала ВСЕ ошибки, о которых тут написано)) И хоть мои нынешние отношения кардинально отличаются от прошлых, я считаю, что нелишним будет время от времени напоминать себе, что ситуация может повториться...

Елена

#Psychology#KnowHow

Ника НАБОКОВА

#ОТ НЕПРАВИЛЬНОЙ  
**ЛЮБВИ**—  
К НАСТОЯЩЕЙ

Исповедь бывшей любовницы



Издательство  
АСТ  
Москва

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

**Набокова, Ника.**

Н14      От неправильной любви — к настоящей. Исповедь бывшей любовницы / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 240 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-113801-1

Когда жизнь преподносит нам «сюрприз» в виде болезненных, невыносимых, запутанных ситуаций, мы впадаем в ступор. И тогда у нас появляется выбор: жаловаться и страдать или обернуть все происходящее в свою пользу.

История, которой Ника Набокова делится с читателями, — про второй вариант. Эта книга — простой, доступный, понятный рассказ о том, как найти в себе силы, как начать «поднимать голову», как направить свои страдания в правильное русло, как заняться своим моральным состоянием, найти себя, собрать по кусочкам и сделать на этом имя.

Личный опыт и правильные, экологичные психологические рекомендации, легкие объяснения всего происходящего и, конечно, поддержка.

*Книга выходила ранее под названием  
«Исповедь бывшей любовницы.  
От неправильной любви — к настоящей».*

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime\_ast  
instagram.com/prime.ast  
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-113801-1

© Набокова Н., 2016  
© Корневский М., фотографии, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Содержание

---

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Об авторе .....                               | 7  |
| Благодарности .....                           | 8  |
| Когда я встретила тебя .....                  | 9  |
| У меня от тебя похмелье .....                 | 16 |
| Отведи меня гулять по крышам .....            | 25 |
| Люди, которые влюблены .....                  | 33 |
| Что такое влюбленность? .....                 | 36 |
| А что дальше? .....                           | 40 |
| Сколько всего мы с тобой еще не делали? ..... | 49 |
| Первая ложь.....                              | 54 |
| Мне позвонила твоя жена.....                  | 60 |
| Проваливаясь в тебя.....                      | 71 |
| Когда у меня будет дочь .....                 | 80 |
| Недороман .....                               | 88 |
| Завтрак .....                                 | 95 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Я загадаю тебя на Новый год .....      | 102 |
| Море лжи.....                          | 109 |
| Тебя нельзя любить.....                | 116 |
| Зачем нам эта драма .....              | 118 |
| Как я умирала .....                    | 123 |
| Да, я злюсь .....                      | 130 |
| Я или она .....                        | 137 |
| У меня больше нет сил любить тебя..... | 144 |
| Спаси меня .....                       | 150 |
| Ты—мое отражение .....                 | 157 |
| Ты меня не полюбил .....               | 166 |
| Выход из комы .....                    | 175 |
| Я прикладывала тебя к ранам .....      | 188 |
| Как умирает любовь .....               | 198 |
| Слишком поздно .....                   | 206 |
| Второй шанс.....                       | 211 |
| Где заканчиваются отношения .....      | 217 |
| Майский дождь .....                    | 227 |
| Мой человек .....                      | 233 |



## Об авторе

---

Ника Набокова — популярный блогер, провокационный и откровенный блог которой в первый год его существования посетили более 300000 человек. Ника Набокова — провокационная и откровенная, красивая молодая женщина с мозгами, которым может позавидовать любой успешный мужчина.

Сама она открыто заявляет: «Да, я сама в прошлом любовница. И именно поэтому я знаю ВСЕ о том, почему, из-за чего, ради чего и для чего люди изменяют. Я знаю, как выжить в любовном треугольнике».

## Благодарности

Михаил, Маша, Света и Евгения, спасибо за веру в меня. За то, что дали мне сделать книгу «не как у всех», за то, что поддерживаете, подбадриваете.

Жирафик, спасибо за то, что все это время ты со мной, держишь за руку и просто любишь.

Катерина Александрова, мой друг, моя прекрасная коллега, человек, который открыл мне меня, спасибо тебе за это.

Лена Ершова — спасибо за поддержку, за знания, за шикарные ноги, которые здорово стимулируют выглядеть лучше:)

Чуша, твои инвестиции в меня, как видишь, не прошли даром, спасибо тебе за них:)

Сашка Киреев, спасибо за поддержку моих идей, ценю и дорожу:)

Аленка Пукова, мы с тобой вместе прошли всю эту историю, ты моя Пу, мудрая, спокойная, любимая :)

Кристина, чудо-фотограф, спасибо тебе за это бесчисленное количество сессий, терпение и любовь ко мне.

Ксюша Политова, спасибо за наши ужины и за то, что ты такая красивая, яркая, энергичная и смелая есть в моей жизни.

Мои дорогие клиенты, спасибо за доверие, за то, что своим примером вы часто вдохновляете меня идти дальше.

Мои читатели, спасибо за то, что вместе со мной не боитесь смотреть на этот мир шире. Ценю каждого из вас.

Моя семья, спасибо за то, что вы есть. Просто будьте дальше.

Родной, спасибо за все, что было.



# Когда я встретила тебя

---

Мой психотерапевт попросила рассказать о том, какой я была до встречи с тобой. Она выжидательно смотрела на меня, пока я пыталась сложить обрывки воспоминаний и эмоций воедино. Кто ж помнит-то...

Часы на стене глухо отсчитывали минуты, а я раскручивала клубок из чувств, ощущений, надежд, страхов.

На первый взгляд, в той моей прошлой жизни все было в общем-то довольно неплохо, если судить о человеческом счастье исходя из базовых атрибутов: дом, семья, работа, деньги, самореализация. Я радостно зацепилась за это и начала свое повествование, но психотерапевт прервала меня: «Да-да, все это здорово, а какой ты была?»

Господи, что за настырная женщина... Какой я была... и была ли вообще...

Мне-то, конечно, кажется, что была. Активная, яркая, интересная, смелая, сильная, уверенная в себе.

Хотя... кого я обманиваю.

Внешне все было прекрасно, а вот внутри я жила с бесконечной усталостью, одиночеством и нарастающим

желанием укрыться от всего этого где-нибудь в маленьком домике на краю света. **Сильным девочкам забота нужна не меньше, чем милым принцессам в зефирных платьях. И им очень важно, чтобы их право на слабость признавали и принимали.**

У нас не было любви с первого взгляда и этих всех страстей из серии: я увидела его — и поняла. Мне просто очень хотелось уже отогреться, а рядом с ним было тепло. И раз за разом, от звонка к звонку, от встречи к встрече я раскрывалась все больше и больше. Иногда даже физически чувствовала, как слои ледяной скорлупы внутри трещат и рассыпаются на осколки, обнажая мою суть.

Мир внезапно начал обретать краски и причудливые очертания. То, что раньше было просто серой, суетливой массой, превратилось во вполне конкретные объекты, желания, эмоции. Я даже вкусы и запахи как-то по-другому стала чувствовать. Оказалось, что у каждого дня есть свое, интересное лицо. Что я состою не только из задач, целей, обязанностей, но из чего-то очень тонкого, светлого, полупрозрачного и почти воздушного.



Мне очень нравилось влюбляться в тебя. Постепенно проваливаться в эту тягучую, облачную негу, плескаться в ней, подставляя щеки солнцу. Меня распирало от желания делиться этим с каждым, бесконечно говорить, говорить, говорить... только про тебя, про нас... в сотый раз прокручивать в голове события, анализировать, фантазировать.

Энергия била через край настолько, что невозможно было усидеть на месте. И я, ведшая прежде довольно аскетичный образ жизни, вдруг начала активно со всеми встречаться, общаться. В какие-то моменты всерьез казалось, что я смогу захватить мир, причем так, шутя, одной левой.

Тебя и нас становилось все больше и больше. И оторваться было уже невозможно, дошло до того, что мы начинали скучать, просто находясь в разных комнатах. Ныряя друг в друга, мы раскрывали самые потаенные уголки мыслей и чувств. Этаким изошренный любовный психоанализ. И когда казалось, что дальше уже просто некуда, все лимиты превышены, мы умудрялись находить способ сблизиться еще больше.



Психотерапевт закрыла блокнот, подняла глаза и, чуть растягивая слова, спросила: «Что же появилось в твоей жизни, когда пришел он?»



За окном ее кабинета шел крупный снег, такой же, как в нашу с тобой первую зиму.

Я сделала глубокий вдох, как пловец перед прыжком, и на выдохе произнесла:

«Я. Появилась я».

## Любовь делает нас?

Есть такое распространенное заблуждение: только рядом с этим человеком я становлюсь кем-то. Мол, пришел он, такой волшебник, взмахнул палочкой (что-то пошловато получается) — и внезапно во мне проснулись таланты, силы, да и вообще жизнь началась.

Обратная сторона этой обманки: моя чудодейственная любовь сделает из него личность. Идут эти две истории в большинстве случаев рука об руку. То есть:

{ если тебе кажется, что кто-то сделал что-то из тебя, то с высокой долей вероятности ты вступишь в изготовление *homo sapiens* из другого и наоборот.

Откуда это берется? От потерянной, ну или не найденной связи с самим собой. Когда мы недостаточно уверены в себе, своих силах, в своем мире в целом, нам проще приписать какие-то перемены, победы, открытия другому. Свойственно это, кстати, как женщинам, так и мужчинам. }

Нас с детства убеждают в том, что для веры в себя обязательно нужно какое-то подтверждение извне. Все наше воспитание строится по принципу: что-то нужно делать ради того, чтобы тебя похвалили, оценили или того хуже — полюбили. Чудесные родители через одного транслируют послы: я в тебя столько вложил, ты мне теперь должен, если ты успешный — я тобой горжусь и люблю. Никого из нас не учили, никому не объясняли, как это — чувствовать в себе опору, понимать, что ты — это круто даже на необитаемом острове, без бесконечной

«вкусняшки» в качестве подтверждения собственной значимости.

Повзрослев, мы вступаем в вечную гонку за этим сладким, будто бы нужным для выживания чувством значимости и по проторенной дороге ищем его в другом: «Придет кто-то очень значимый для меня — и я сразу-сразу стану лучше, красивее, активнее, успешнее».

Сколько раз я слышала от девочек: «Вот если бы у меня был мужчина, то я бы...» И далее список из пунктов, которые вполне себе можно осуществить самостоятельно. Попробуйте, кстати.

Прямо сейчас возьмите лист и ручку, садитесь и составляйте лист возможностей, дел, отношения к себе, появление которых, по вашему мнению, зависит от наличия значимого человека. Составили? Что в нем? Похудеть? Перейти на правильное питание? Научиться шить? Прыгнуть с парашютом? Отправиться в кругосветку? Родить ребенка? Да, последнее без «НЕГО» не сделаешь, но вот все остальное легко реализовать прямо сейчас, вне зависимости от наличия отношений или их качества.

Во-первых, невозможно открыть в человеке то, чего у него нет. Люди не становятся успешными бизнесменами, писателями, художниками, музыкантами и далее по списку только потому, что встретили свою любовь. Их таланты и способности существуют вне зависимости от наличия или отсутствия отношений.

У меня была одна знакомая девочка, которая на полном серьезе рассказывала, что своим творческим

взлетом обязана молодому человеку, который был «ну такой живой, непосредственный и замечательный», что рядом с ним она чувствовала себя способной на ТАКОЕ! и начинала творить. Тот факт, что на один день радости в их романе приходилось 30 суток беспроблемной грусти, подвешенного состояния, постоянных недомолвок и напрочь игнорируемых потребностей, она тактично «забывала». Как и то, что после расставания дела ее пошли в гору, а не скатились в канаву.

Во-вторых, мы в принципе что-то видим и различаем в людях, только если это есть в нас самих. **Понаблюдайте, и вы поймете, что больше всего нас раздражают черты, которыми мы сами и грешим.** Таким образом, кстати, можно узнать о себе много **нового.** **Равноценная схема и с положительными вещами.** То, чем мы восхищаемся, завидуем и к чему тянемся, в той или иной степени живет в нас самих. Дремлет, не раскрыто сознательно или бессознательно. Вспомните, ведь о каждой своей влюбленности вы на самом деле рассказываете практически одинаковые вещи. У меня это, например, всегда было вдохновение, способность на свершения, желание и силы покорять новые высоты, ощущение себя красивой, прекрасной, особенной. Каково же было мое удивление, когда после начала романа с самой собой я обнаружила все те же самые ощущения.

В-третьих, у нас до сих пор существуют и здравствуют дикие общественные стереотипы на тему «**сильных и независимых**». По ним, **если ты способна своими руками сделать что-то большее, чем яичницу и борщик любимке, то все, пиши пропало: обречена**

**на гнетущее одиночество и компанию в виде котиков** (по сравнению с некоторыми мужчинами это не самый плохой вариант, кстати). Я регулярно встречаю девочек, которые просто боятся что-то из себя представлять, так как «а вдруг мне тогда никто не будет нужен», «а если мне станет так хорошо одной, что я не смогу никого полюбить?». Почему-то самостоятельность и ощущение себя человеком вне зависимости от наличия романа у нас сравнивали с откровенной социопатией.

Смотрите, какая штука получается. Если у человека базово существует способность любить (а она есть у всех, кроме тех нескольких процентов, которые страдают вышеупомянутым расстройством), то она никуда не денется. Да, потребности в отношениях, возможно, вырастут. Так это и хорошо, рисков связаться с откровенным мудаком меньше.



Любовь, друзья мои, действительно дарит нам массу приятных бонусов. Эмоции, волнения, обостряющиеся ощущения, желания. Она обладает множеством свойств, кроме способности менять людей. Не любовь делает нас, а мы делаем свою любовь. Красивой или болезненной, создающей или разрушающей, вдохновляющей или зависимой. Ведь если бы все с ее помощью превращались в чудесных существ, то мир реально был бы населен единорогами и представлял собой картинку из сказок про волшебные страны. А мы с вами пока наблюдаем ровно обратное, хотя любви вокруг очень и очень много.