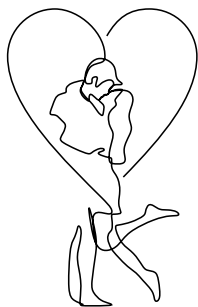


# Психология Рунета





Ксения Левкович

**НЕИДЕАЛЬНЫЙ  
ПСИХОЛОГ**  
работа над ошибками



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.5  
ЛЗ7

**Левкович, Ксения.**

ЛЗ7 Неидеальный психолог. Работа над ошибками / К. Левкович. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 420 с. — (Психология Рунета).

ISBN 978-5-17-117851-2.

Каждая девушка индивидуальна, но зачастую мы все очень схожи в своих желаниях, ведь главное в жизни каждой — это быть счастливой. Но что делать, если ты стараешься, но личное счастье все не приходит?

Бизнес-леди и психолог Ксения Левкович на примере своей жизни расскажет, как избежать самых распространенных ошибок в отношениях, и научит тебя говорить с партнером так, чтобы вы оба были счастливы.

Если в твоей голове постоянно возникает вопрос «Почему он так со мной?» — то эта книга для тебя. Ты будешь знать, как стать счастливой и построить здоровые отношения, а в качестве бонуса получишь совет от психолога к каждому из типичных жизненных кейсов.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-117851-2.

© Левкович Ксения, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я сотни тысяч раз задавала вопрос, поднимая заплаканные глаза в небо: «Ну почему?». Столько же раз я получала на него ответ в виде интересного жизненного опыта, иногда очень горького, душераздирающего и болезненного. Потом, когда я стала психологом, эти же вопросы «Почему?» я слышала, слышу и буду слышать от женщин со всего мира, начиная с самого юного возраста первой любви и до бесконечности. И от совсем молодых девушек от 18 и до 30 лет, которые точно так же, как я в свое время, находятся в жертвенных отношениях или отношениях, за которыми не следует никакой развязки, а опыта и навыков у них недостаточно, чтобы разобраться. Я слышу этот вопрос от зрелых женщин в возрасте от 30 и 45 лет, которые глубоко внутри знают ответ на вопрос, но им нужно подтверждение и подсказка — когда они ее получают, приходят в восторг: «Точно! Я так и думала/сделала/не сделала/». Я слышу этот вопрос на консультациях и от женщин, которые намного старше меня, годятся мне в мамы. Они уже мудрые и опытные, у них есть все ответы, но

нет яркой жизни, где они безумно хотели бы проживать все эмоциональные краски жизни наяву, а не за просмотром сериалов. Если даже ты не относишься ни к одной из групп этих женщин и не задаешь себе вопросы «почему», в этой книге ты проживешь со мной такой интересный путь, который наконец перевернет твоё сознание, а еще:

- Ты увидишь, вспомнишь себя в точно таких же ситуациях. Улыбнешься прошлой себе.
- Проанализируешь со стороны, как я была права или не права. Побываешь в роли критика. Дашь оценку мне в прошлом.
- Почувствуешь поддержку, что ты не одна такая. Ты будешь испытывать разные чувства и одобрение — «Я так и думала!», и отрицание — «Что за бред? Так не бывает. Я не верю!» и удивление — «Вот это Да!»

*ГЛАВНОЕ, ЧТО ТЫ НЕ ОСТАНЕШЬСЯ РАВНОДУШНОЙ, ПРОЧИТАВ РЕАЛЬНУЮ ИСТОРИЮ ТВОЕГО НЕИДЕАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА, ГДЕ ВМЕСТЕ С ТОБОЙ МЫ ПРОВЕДЕМ РАБОТУ НАД ОШИБКАМИ.*

## Часть 1 Я — УДОБНАЯ ЖЕНЩИНА

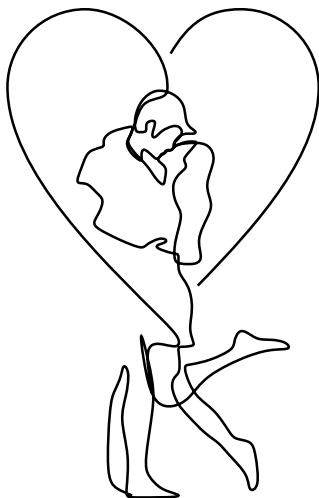
Зависимые отношения с нотками духовности.

Измена. Увидеть своими глазами или показалось?

Кто женщину одевает, тот ее и раздевает.

Не можешь поменять отношения, поменяй декорации.

Ветер перемен. Я от тебя улечу, далеко.



# Глава 1

## ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ С НОТКАМИ ДУХОВНОСТИ

В мире проживает несколько миллиардов женщин, и всех этих женщин связывает одно — желание быть счастливой. Сначала мы верим в чудеса, деда Мороза и сказку про Золушку. Когда мы молоды и влюблены, часто по неопытности пытаемся быть хорошими и удобными для мужчины, надеясь, что он оценит. Надеюсь заработать очередные «медальки», похвалу, которые мы недополучили в детстве от своих родителей. Моя история начиналась точно так же: я была одной из 3,8 миллиардов женщин, которая хотела обычного женского счастья — любви, официального брака и детей, не понимая, что Я — УДОБНАЯ ЖЕНЩИНА, а таких замуж не берут. Или берут, но меняется только статус в паспорте, но не качество отношений. Сам брак/штамп не является гарантией счастливых отношений. А что является гарантией и есть ли она вообще? Об этом вы сейчас узнаете...

**Новосибирск, 2008 год**

Я зашла домой, в съемную квартиру в хорошем районе, стильно обставленную, с высокими потолками, с подогревом

полов и современным евроремонтом. Начинаю раскладывать продукты, которые только что купила с мыслью, что нужно приготовить ужин — куриный суп на завтра сварить, а то скоро ОН домой голодный придет. Назовем его Мистер Бог. Поэтому что я смотрела на него как на Бога.

Мы жили вместе уже пару лет, но ни о замужестве, ни о детях речи не было. Каждый раз, когда я скромно на это намекала, он быстро менял тему, давая понять, что нам и так хорошо. «Зачем все эти сложности?» — как эхо звучало в моей голове.

Я, как истинная «женщина-ноль», ждала, думая, что стану для него еще лучше и тогда он точно поймет, что я — его женщина, его судьба. Только вместо размытого понятия «лучше», я становилась еще «удобнее».

Я любила быть с ним, вдыхать запах его тела, смотреть в его объятиях телевизор, закинув на него обе ноги, не задавая лишних вопросов. Все казалось призрачно хорошо, кроме того, что мы не строили совместных планов, у нас был раздельный бюджет и мы не обсуждали покупки, быт и любое будущее, живя вместе. «Наверное, еще не время!» — вздыхая, как всегда уговаривала я сама себя.

Однажды он зашел домой и сказал, как бы невзначай: «Ксюня, а я завтра лечу в Австрию с пацанами на лыжах кататься». Меня переполняла ярость. Не говоря ни слова, хлопнув дверью, я уехала жить к маме на неделю. Похожих ситуаций было сотни. Меня наполняли одни и те же мысли по кругу: «Почему он не сказал заранее? Почему не позвал меня с собой? Почему он ведет себя, как будто я не его женщина, а его домработница, почему просто ставит перед фактом за день до вылета? Почему он ведет себя со мной так, как будто я пустое место?» Злоба переполняла, потому что за все время нашей совместной жизни дальше поездок на машине до ближайшего горнолыжного комплекса в Кемерово, п. Шерегеш, или Алтая, мы не выбирались. Вся эта буря спрятанных негативных эмоций, как правило, жила во мне примерно неделю. Далее, по классике жанра, соскучившись, он меня возвращал

обратно, не прилагая при этом никаких усилий или извинений. Как ни в чем не бывало, я проглатывала и возвращалась к нему в надежде, что так больше не повторится и в следующий раз уж точно будет по-другому.

Тема наших конфликтов никогда не поднималась на обсуждение. Я предпочитала молча все проглатывать. Я боялась, что у меня не хватит аргументов объяснить ему, что С О МНОЙ ТАК НЕЛЬЗЯ обращаться. Я боялась говорить о своих границах, потребностях и чувствах, ведь я не должна доставлять ему хлопот. Я не истеричка, я должна быть выше этого. Он так сделал, потому что... и тысячи оправданий находились сами собой.

Мне было 21 год, ему 36. Для своих лет вот чего я добилась: машину купила, правда, выплачивая кредит; заканчивала институт, который я сама успешно оплачивала; работала риэлтором по недвижимости, полностью себя обеспечивала и строила планы как захватить этот мир. А главное, всегда красиво и стильно выглядела, что тоже стоит немалых денег для молодой студентки — ногти, волосы, массажи, косметика, одежда. Даже бензин и продукты — оплачивала сама, ведь мой мужчина — Мистер Бог часто забывал об этом позаботиться. Помощи он никогда и ни в чем мне не предлагал. Финансово не помогал, хотя мне было тяжело. Просить я не умела, только ждать, когда он сам догадается и прочитает мои мысли о помощи. «Ведь настоящие мужчины так поступают!» — заблуждалась я, создав образ идеального мужчины в своей голове, при этом живя с обычным среднестатистическим принцем, у которого куча психологических блоков, как и у меня. Но тогда я об этом не знала! Просить мне казалось ниже моего достоинства. Хотя нет! Просить я умела, но не у него. Его я любила, как мне казалось. Любила по-настоящему, поэтому причем тут деньги? Я и сама на все заработаю, лишь бы быть с ним рядом и не разочаровать его.

Женат он никогда не был. По поводу брака у него была своя категоричная установка. Зачем жениться? Если люди любят здесь и сейчас! Не за чем связывать себя узами брака,

ведь в любой момент это закончится. Есть сын, в воспитании которого он не принимал никакого участия с самого рождения, пока мальчику не исполнилось 12 лет.

Мистер Бог не был нищим студентом. Он был вполне себе зрелый мужчина — бизнесмен, который мог себе все позволить с финансовой точки зрения. Ключевое слово — себе. Мистер Бог всегда выглядел с иголки — в самом лучшем, дорогом, и мне нужно было ему соответствовать. Соответствовать ему мне, 21-летней девушке, было финансово сложно, но я старалась изо всех сил, а он воспринимал это как должное.

«Не жизнь, а сказка» — говорил мой внутренний голос под названием ЭГО.

«Я красивая, молодая девушка. Ему в эту “красоту” вкладываться не нужно, машину я сама себе уже купила, шубу купила, деньги зарабатываю, продукты покупаю, обеды и ужины ему готовлю, ночами страстно обнимаю и ничего не прошу. Какой-то дисбаланс получается! А как же я? Ну не должно так быть!»

Были у меня ухажеры — достойные мужчины, которые все к моим ногам готовы были бросить, но они не вызывали никаких чувств. Не цепляли!

С надеждой в глазах я заглядывала в рот Мистеру Богу. Для меня он был особенный. Я считала его не таким как все. Все полки у нас в квартире были уставлены книгами о психологии, буддийских и медитативных практиках, психосоматике, книгами о саморазвитии и успехе. Огромная коллекция книг Ошо. Меня так манил этот мир глубокого психоанализа, а эти темы только придавали Мистеру Богу значимости в моих глазах. Он научил меня медитировать, дышать, познакомил с медитативными практиками и даже с некоторыми практикующими коучами и «высокодуховными» людьми из своего окружения. Мы много разговаривали про энергии, медитации, психологию, буддизм, состояние осознанности. Я ловила каждое слово, казалось, будто самая главная дверца приоткрывается, и вот-вот я узнаю что-то такое важное, о чем никто не знает. Находиться в его пространстве, в его окружении,

в совместных медитациях, в наших глубоких беседах было как наркотик. Хотелось еще и еще.

Только позже, прочитав всю коллекцию книг Ошо, я поняла, что интерпретации этих книг трактовались Мистером Богом так, как ему было удобно, искажая изначальную суть. Ошо писал о свободе в отношениях и безусловной любви, как о способе избавиться от любовной эксплуатации. Но он видел то, что он хотел видеть в этих книгах — свободу и никаких обязательств.

Именно с ним впервые я сделала свою «карту желаний», тогда, когда еще об этом практически никто не говорил и не знал. Много лет назад — 2007 год. Именно с ним я начала читать определенные книги, ездить на тренинги духовного роста, медитировать, сделала впервые динамическую медитацию и посмотрела фильм «Секрет». Мне казалось, что он мне показывал истины, которые другие не знают. Это все не про социум, кто во что одет и сколько зарабатывает. Это разговоры о высоком, от которых чаще билось сердце, еще одно его слово, казалось, и сейчас я узнаю секрет этого мира. Безграничная благодарность переполняла меня за те состояния трепета. Только одно НО! Как ни крути, мы жили в социуме, где деньги, статусы, подписи, законы, планы занимают свою нишу и за все нужно платить не духовностью, а деньгами...

\* \* \*

Мистер Бог никогда не говорил плохо о своих бывших женщинах, что меня сильно подкупало. Более того, он так красиво говорил о каждой своей бывшей возлюбленной, что иногда я чувствовала себя ущемлено. Мне казалось, я ревную к прошлому. Да, я ревновала к прошлому. Но ни в коем случае я не должна была показывать ревность. Нельзя! Вдруг он разочаруется во мне? Меня он не ревновал, а мне так хотелось, даже расстраивало. Иногда специально пыталась вызвать ревность у него. Даже несмотря на то, что я была

преданна ему, как собака, и физически, и душевно. Иногда я искусственно показывала, что у меня много поклонников — ждала реакцию. Реакция — улыбка с усмешкой человека, который знает все мои мысли и ходы наперед. Он всегда говорил: «Ревнует тот, кто не уверен в себе, а если ты не уверен в себе, в партнере и в этих отношениях, то для чего они нужны?» Он всегда красиво и правильно говорил, в самую глубину. Я продолжала чувствовать свою уязвимость перед ним. Он выигрывал у меня по всем фронтам. Тем не менее я все равно считала себя победителем, живя с таким мужчиной в неофициальном браке.

## КОММЕНТАРИИ ПСИХОЛОГА

**Психологический АНАЛИЗ ситуации дипломированным психологом, все та же героиня 13 лет спустя. Разбор делается автором, но от третьего лица, чтобы не стерлась грань Я — психолог и Я — клиент.**

### **Модель поведения Ксении в отношениях**

Выбор мужчины взрослее, успешнее, мудрее, старше с одной стороны говорит о нехватке близких отношений с папой в детстве, возможно, и в более зрелом возрасте тоже. В этом мужчине она ищет то, что недополучила от отца. С другой стороны, это стремление к лучшему, к более сильному самцу, как инстинктивное поведение самки, основанное на желании продолжения рода с самым лучшим.

Желание показать, что Ксения все может сама — также нехватка похвалы и одобрения от родителей в детстве. Теперь Ксении хочется доказывать мужчине, что она лучше, что она достойна.

Желание выйти замуж и родить ребенка в столь молодом возрасте — скорее навязанное социумом неосознанное желание, где в частности только в странах бывшего Советского Союза принято считать нормой. В более развитых странах замужество и рождение детей в таком раннем возрасте не поощряется. Считается, что женщина еще не сформирована в ментальном плане настолько, чтобы полноценно посвятить себя воспитанию ребенка.

Физически женщина готова рожать и в 13 лет, но ментально для правильного развития отношений мать+ребенок — это еще довольно рано. И скорее всего, это желание — стать матерью — неосознанное. Выйти замуж и родить, чтобы быть как все, избежав осуждения социума.

Молчание и намеренное умалчивание наболевших тем в отношениях — страх быть непонятой, страх разочаровать мужчину, который идет из как раз все тех же детских проблем с похвалой.

Неумение расставлять границы, выражая свои потребности. При этом мужчина ставится на первое место, а желания и потребности Ксении — на последнее место. Отсюда и неумение выстраивать разговор.

Стремление к знаниям и информации именно через партнера. Появляются роли: ученик — Ксения и учитель — Мистер Бог. Ксения чувствует необходимость в покровительстве и получает их у «учителя», что создает предпосылки к влюбленности. Эффект Флоренс Найтингейл — психологический синдром, когда врач или медсестра ухаживает за больным и начинает испытывать чувства к нему. Здесь мы проводим параллель между учителем и учеником — та же модель поведения. Врач, как учитель, является более знающим человеком, который может помочь. В данном случае помочь ученику с знаниями, которых Ксении не хватает. Ученик, как тот раненый, за которым ухаживает медсестра, или тот, кому оказы-

ваается помощь, является нуждающимся (жертвой) и невольно становится привязан к своему спасителю (учителю).

## **МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ПАРТНЕРА В ОТНОШЕНИЯХ**

Выбор более молодой партнерши говорит о том, что ему в отношениях хочется доминировать — быть главным. Как правило, очень молодые девушки еще не умеют расставлять границы, четко обозначать, что они хотят, и в этом преимущество для мужчин, которые хотят и быть в отношениях главным мужчиной, но в то же время не брать ответственность за «того, кого приручили». Поведение Мистер Бога строилось именно так, как Ксения ему позволяла ему с собой обращаться. То есть так, как ему было наиболее удобно.

Не строит совместные планы, так как не берет ответственность за происходящее и чувства другого партнера. Девиз: «Живем одним днем! Будь что будет!»

Позиция эгоиста, где его поведение целиком определяет мыслью о собственной пользе, выгоде, где его интересы выше интересов других, в данном случае выше интересов партнера. Но загвоздка в том, что Ксения и не озвучивала свои желания достаточно четко, поэтому он мог и не знать, что делает что-то не так, а другой модели поведения в своей семье он не видел.

Отрицание брака, как следствие неудачных примеров в жизни, пример брака родителей и его прошлых отношений, все так же исходит из страха брать ответственность за кого-то еще. Почему у него страх брать ответственность за кого-то еще, здесь нужно более глубоко разбираться с его прошлыми связями и родительско-детскими отношениями. У детей, которым в детстве поручали что-то делать, а они делали это неправильно, и потом их ругали, появляется установка «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ равно ВИНА». А жить с чувством вины еще сложнее, чем с нелюбимой женой. Установка: «Страх брать ответственность порождает чувство вины». Хотя возмо-