

# P s y c h o l o g y # K n o w H o w

Ника НАБОКОВА

#КАК ПЕРЕСТАТЬ  
БЫТЬ  
ОВЦОЙ

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАДАШЕК.  
ШАГ ЗА ШАГОМ



Издательство  
АСТ  
Москва



# 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 весы 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 предрешена .....	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 выбрать 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, экзотические 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 неутихающая 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.

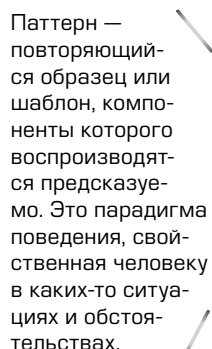
Итак, на первой встрече с психотерапевтом я, по обыкновению, самозабвенно жаловалась, как ужасны и мучительны мои отношения, пространно повествовала о том, что там происходит с другими людьми, и сетовала на жестокость и несправедливость мира. Катерина очень внимательно меня слушала, а потом спросила:

— 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 сдаться 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 воспроизводятся 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