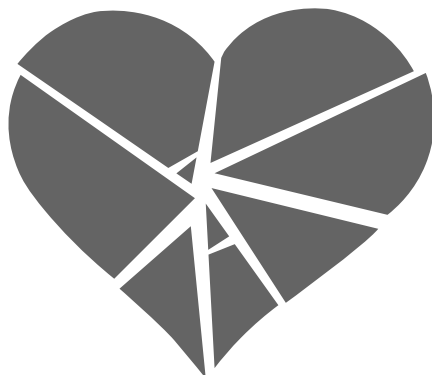



СИЛЬВИЯ ЛЛОП

ТЫ ВСЕГДА ДОСТОЙНА



ЛУЧШЕГО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Л67

Silvia Llop

MÁNDALO A LA MIERDA: MERECE ALGO MEJOR

© Plataforma Editorial, 2024 Original title:
Mándalo a la mierda Author: Silvia Llop

Ллоп, Сильвия

Л67 Ты всегда достойна лучшего. От расставания с идиотами до счастливых отношений, в которых тебя реально любят / Сильвия Ллоп ; [перевод с испанского В. Култыгина]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Облики любви. Посмотри на отношения другими глазами).

ISBN 978-5-04-230292-3

Эта книга – практическое руководство по созданию здоровых и осознанных отношений. Она последовательно проводит читательницу через все этапы перехода от повторяющихся неудачных сценариев в личной жизни к состоянию уверенности, самоуважения и внутренней опоры.

На примерах из собственной жизни и клиентской практики психолог Сильвия Ллоп показывает, как взять ответственность за свою личную жизнь, распознавать деструктивные модели, выстраивать границы и делать осознанный выбор партнера. Практические упражнения и вопросы для саморефлексии помогут лучше понять себя, свои потребности и определить, какой именно мужчина вам действительно подходит.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Владимир Култыгин,
перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-230292-3

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог	7
--------------	---

Часть 1 ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Начало конца	15
Зачем я писала эту книгу	21
Если вам показалось, что я говорю лично с вами... ..	25
Все мужики козлы	30
Полюбите себя	36
Сила в вас	42

Часть 2 ШЛИТЕ ИХ К ЧЕРТУ (ВЕДЬ ВЫ ДОСТОЙНЫ ЛУЧШЕГО)

Попрощайтесь с призраками	47
В смысле — посылать к черту?	54
К черту того, кто вас бросил!	57
К черту тех, кто вам не нравится!	69
К черту тех, с кем вам недостаточно хорошо!	75
К черту мужчин, которым нужен только секс!	82
К черту «друзей с привилегиями»!	89
К черту мужчину, который не готов к отношениям!	94
К черту необязательных!	101
Он вас третирует? К черту!	107
У вас разные цели? К черту!	113
Шлите к черту, но деликатно	118

Часть 3 НАЧНЕМ ЗНАКОМИТЬСЯ

Скиньте балласт	123
Почистите список покупок	130

ТЫ ВСЕГДА ДОСТОЙНА ЛУЧШЕГО

Станьте лучшей версией себя	135
Не сидите как пень	141
Любовь с первого лайка	145
Ой, мне нравится парень, что делать?	150

Часть 4

КАК ВЫЖИТЬ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ

Снимите панцирь	159
Не доверяйте говорящему сверчку	165
Свидание — не допрос и не собеседование	169
Свидание — не сессия у психотерапевта	174
У вас есть право хранить молчание	178
Не начинайте книгу с конца	181
Секрет успеха на первых свиданиях	188
Наслаждайтесь представлением	193
К тебе или ко мне?	196
Идти ли на второе свидание?	204

Часть 5

КАК НАЙТИ МУЖЧИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ

Есть два типа мужчин	209
Как выбрать самого лучшего партнера	219
Химия и сочетаемость	228
Вы интересны ему или он хочет просто развлечься?	236
Не саботируйте отношения, пока они не начались	242
Не ставьте жизнь на паузу	246
Как начать «важный разговор»	251
Как сделать так, чтобы он хотел быть с вами	255
Если хотите быть счастливой — обновляйте статус	266
Эпилог	276
Благодарности	280

*Переводчик благодарит
персонал варшавской «Букинистки»
и Викторию Миловидову
за помощь с пониманием женских сердец*

Пролог

Янеисправимый романтик, и меняться не намерена. Мой дедушка, опытный астролог, говорил, что Рыбы выпускают свои стрелы во все, что движется. У меня прочная чешуя, и я уже потеряла счет стрелам, пущенным в поисках настоящей большой любви, человека, с которым могла бы разделить свою жизнь.

Я обожаю все, что касается любви и романтики.

«Дневник памяти» (2004)? Лучшая мелодрама в истории кино!

Видеоролики, на которых жених у алтаря плачет, видя свою будущую супругу, что идет к нему, светясь в своем белом платье? Да, дайте две.

Я посмотрела столько романтических роликов, что, если бы у YouTube был умный робот, у него в руках всегда был бы для меня платок, чтобы вытирать слезы.

Если вы тоже состоите в клубе романтических женщин, то поймете меня. А если нет, то поясню: романтические женщины помешаны на любви и эмоциях, и поэтому наша жизнь всегда окрашена интенсивными переживаниями, особенно когда речь идет о делах сердечных.

ТЫ ВСЕГДА ДОСТОЙНА ЛУЧШЕГО

Не буду пока рассуждать о том, хорошо это или плохо; мы такие, и все тут. Порой приверженность романтике приводит к чрезмерным страданиям: вихрь эмоций подхватывает тебя, будит в тебе зверя, которого не остановить, пока он не наделает глупостей.

Иногда едешь себе такая в трамвае, в наушниках поет Тэйлор Свифт, а пальцы сами по себе набирают сообщение: «Может, увидимся на этой неделе?» — и отправляют его тому мерзавцу, который несколько дней назад разбудил бабочек у тебя в животе, а потом пропал со всех радаров. И только потом ты начинаешь корить себя: как я могла так себя выдать? Но это не ты, это Тэйлор, это она забила тебе голову подсознательными сообщениями и заставила стать «независимой женщиной, которая говорит то, что думает, и когда захочется». Ну ладно, на самом деле это ты такая: если тебе чего-то захотелось (например, встретиться с парнем, который нравится), то ты будешь использовать все предлоги в попытке доказать, что все делаешь правильно, а Вселенная посылает тебе однозначные ободряющие сигналы в виде песни или листика, что упал с дерева.

Но падает в итоге твоя самооценка, когда понимаешь, что все поведение этого типа говорило о его наплевательском к тебе отношении, а ты этого не замечала. И вот сидишь теперь с телефоном в руке, каждые пять минут поглядывая на экран, не появилось ли уведомление о сообщении. А вдруг он не услышал, как вибрирует телефон? Наконец, через несколько часов ты видишь долгожданный ответ: «Привет, красавица, прости, но у меня на этой неделе завал на работе». Вот и все. Ты в пролете.

Почему я всегда так тороплюсь?

ПРОЛОГ

Почему у меня ничего не получается?

Почему я не могу найти парня, которому буду по-настоящему нравиться?

Я годами задавала себе эти вопросы по несколько раз в неделю. Пока не начала понимать, как функционируют мужчины, и не осознала, что передавала пульт управления своими мечтами и эмоциями каким-то встречным-поперечным, общавшимся со мной дольше недели.

Вы чувствуете, что любовь и личная жизнь не для вас? Вы мечтаете об истории любви, а она все не приходит? Вы не одна такая. Работая психологом, я слишком часто видела подобные паттерны восприятия партнера — среди женщин они особенно распространены. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Пока что я хочу представить вам несколько фраз, которые действуют как смертный приговор. Посмотрите, может быть, какие-то из них вам близки:

- Я некрасивая.
- Я толстая.
- Я слишком высокая.
- Я слишком низкая.
- Я дура.
- Я слишком много говорю.
- Я слишком традиционная.
- Я антисоциальная.
- Я стеснительная.
- Я неинтересная.
- Мне не везет с мужчинами.
- Мне всегда достаются плохие мужчины.

ТЫ ВСЕГДА ДОСТОЙНА ЛУЧШЕГО

- Я слишком умная.
- У меня слишком идеалистическое представление о любви.
- Я глуповатая.
- Мужчины меня боятся.
- Мне тяжело угодить.

Я вам вот что скажу: вся эта ерунда, которую вы лелеете в своей голове, — просто вранье, в которое вы однажды поверили. Единственный человек, кто может его опровергнуть, — это вы сама.

Если вы ассоциируете себя с какой-то из этих фраз, вам будет очень непросто найти постоянного партнера, потому что вы не изучаете уверенность в себе. А уверенность в себе — это самая привлекательная черта любого человека. Это все равно что запустить компьютерную игру в самом сложном режиме.

Может быть, вы считаете, что принятие себя не освобождает вас от дефектов. В этом есть доля правды, но только доля.

Вспомните, как в первый раз влюбились по уши. Когда вам начал нравиться тот человек, что вы видели в нем — одни преимущества или кучу недостатков? Я вас уверяю, недостатки у него были, и вы о них знали, но не обращали внимания, потому что были заняты любовью к его положительным сторонам.

Да, у вас есть недостатки, но вы же не носите на себе светящуюся табличку со словами: «Это Лаура, ей 34 года, у нее нос огромный, как у тукана, многовато жировых отложений и острый язычок».

ПРОЛОГ

Да и не факт, что окружающие вас люди замечают ваши недостатки или считают их таковыми. Некоторым то, что вы считаете своим минусом, может показаться положительной чертой. Если не верите, спросите у своих родных или друзей — вот увидите, каждый воспринимает вас по-своему.

Когда вам кто-то нравится, меняется само восприятие этого человека. Однажды моя подруга Кармен влюбилась в бельгийца, который мне — что уж греха таить — казался некрасивым. А она все повторяла мне, какой он красавец. Она так стучала мне по голове, что я в конце концов сама чуть не поверила.

Мой знакомый Пепе любит пошутить. Когда мы говорим с ним о женщинах, он замечает, что ему нравятся поленьки, потому что у них есть за что подержаться. Почти все его партнерши такими и были.

Лусия считала себя антисоциальной, потому что после смерти мужа почти перестала выходить из дому. Однажды подруга «вытащила» ее отметить день рождения. Там она вышла на балкон, чтобы побыть вдали от общества; и тут на балкон вышел еще один антисоциальный элемент, которому захотелось побыть наедине с собой. Познакомились, поняли друг друга, понравились. Живут вместе уже пятнадцать лет.

Главное — понять, что Вселенная построена идеально, хотя иногда кажется, что это не так. Чтобы убедиться в этом, достаточно присмотреться к природе, которая неустанно повторяет цикл за циклом, поддерживая межвидовое равновесие (пока не вмешается человек).

Все это я рассказываю, чтобы вы поняли, что всегда есть кто-то, кто ищет вас, вам подходит и полюбит вас такой,

ТЫ ВСЕГДА ДОСТОЙНА ЛУЧШЕГО

какая вы есть. Ему не важно, какие у вас недостатки, — он восхищается вашими положительными сторонами. Просто поверьте: вы созданы для любви. Вы обязательно ее найдете — вопрос только когда. Это в ваших руках, и контроля у вас больше, чем вы думаете.

В этой книге я помогу вам сосредоточиться на поиске партнера. Вы узнаете, что мужчин не так уж сложно понять; а поняв их, гораздо легче принимать верные решения и оградить себя от тех, кто обращается с вами неподобающим образом. Кроме того, вы познаете свою собственную силу и полюбите себя такой, какая есть, что поможет выбрать партнера, который будет полностью на вашей стороне и не будет заставлять вас меняться, чтобы сохранить отношения.

Вы — главная фигура своей личной жизни.

Это главная идея и путеводная нить этой книги. Отныне, вместо того чтобы волноваться, что подумает другой человек, вы сосредоточитесь на своих чувствах и желаниях.

Вы достойны того, чтобы жить свою жизнь и получать от нее удовольствие. Никто и ничто не может заставить вас согласиться на нечто меньшее, чем то, чего вы достойны. А вы, поверьте мне, достойны всего самого хорошего.

Начнем?

Часть 1

ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Брюс Ли говорил: «Будь водой, мой друг». А я говорю вам: «Будь чистым листом, подруга». Потому что нельзя начать новые отношения, если ваша книга уже почти написана, заполнена словами гнева в адрес мужчин как таковых или какого-то конкретного мужчины, испещрена страхами, сомнениями, болью и неуверенностью. Давайте начнем вашу новую историю с того, какая вы замечательная и заслуживаете встретить мужчину, которому достанется главная роль в самом лучшем романе — романе вашей жизни.

Начало конца

Когда мне было 23 года, я решила составить своему парню компанию и поехала с ним на другой конец света — точнее, в Южную Корею. Его с двумя друзьями приняли в Инчхонский университет. Кампус был расположен в каменных джунглях: повсюду асфальт, по-тюремному угрюмые постройки, густой туман, от которого все казалось мрачным.

Он находился в отдаленном районе города, где все было пропитано серьезностью.

Был февраль, холодный ветер пробирал до костей. Когда я впервые прошла по территории кампуса, там не было ни души. Семестр еще не начался. Я обрадовалась, что не мне придется ежедневно ходить по этим улицам.

У меня тогда была удаленная работа, я была креативщиком. Мои рабочие инструменты — компьютер, интернет и свежая голова.

Меня Азия совсем не интересует, но, когда мой парень рассказал, какой там интересный курс преподают, я уговорила его подать заявку. Мне показалось, что это важно для его профессиональной карьеры; а для меня это было