

#Psychology#KnowHow

Вероника СТЕПАНОВА

ПСИХОЛОГИЯ  
БЕЗ  
ЗАПРЕТОВ!

СУМАСШЕДШИЕ ТЕМЫ  
ЧЕСТНЫЕ ОТВЕТЫ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
С79

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

**Степанова, Вероника.**

Н79 Психология без запретов! Сумасшедшие темы. Честные ответы / Вероника Степанова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 200, [1] с. — (#Psychology#Кпow-How).

ISBN 978-5-17-100206-0

Как часто вам казалось, что вы сошли с ума, а вокруг все такие нормальные и хорошие люди? Или наоборот, что делать, когда вокруг люди с кучей «тараканов» в голове? Как не попасть в множество ловушек, которые подсовывает жизнь?

В этой книге собраны не только самые острые и «запретные» для большинства людей вопросы, но и ответы на них. Обо всем самом важном и наболевшем, «неудобном» и очень интимном — просто и ясно, без заумных терминов и занудства и с небольшой иронией.

Психология — увлекательная штука, которая порой напоминает захватывающий детективный роман. Вероника Степанова распутывает сложный клубок человеческих взаимоотношений.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-100206-0

© Степанова В., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> <b>ПОЧЕМУ СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ,</b> <b>ЧТО К ПСИХОЛОГАМ ХОДЯТ ПСИХОПАТЫ</b> <b>ИЛИ СЛАБАКИ</b> .....	6
--	---

<b>Глава 1</b> <b>НЕ ДЛЯ СЛАБОНЕРВНЫХ!</b> <b>КАК НЕ ПОПАСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАБСТВО? ..</b>	12
Неадекватная любовь, или Почему женщины любят алкоголиков, нарко- манов, социопатов, заключенных и прочих неудачников?.....	16
Трепанация любви: от психологической травмы до влюбленности — один шаг!.....	25
Отношения — это торги: победители получают штамп в паспорте!.....	32
Несколько верных способов не попасть на прием к психиатру.....	44
Манипуляторы атакуют! Как вывести энергофагов на чистую воду.....	50
Только для самых любознательных! Термины, которые помогут разобраться в себе и в людях .....	60

## Глава 2

### Я БОЮСЬ! Я ЗАВИДУЮ!

Я ОБИЖАЮСЬ! .....	64
Не попасть в ловушку ангедонии и разрешить себе радость. ....	69
Жаба задушила, или Ода зависти .....	77
Прав ли был Отелло? .....	83
Спасение утопающих — дело рук самих утопающих ...	90
Только для самых любознательных! Термины, кото- рые помогут разобраться в себе и в людях. ....	96

## Глава 3

### СЕКС-ПРИКЛЮЧЕНИЯ. КАК ПОЛУЧАТЬ

### УДОВОЛЬСТВИЕ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ?..... 98

Женские и мужские сексуальные страхи. ....	104
Что делать, чтобы секс и удовольствие от него стали нормой в вашей жизни? .....	106
Кому нужна эта порнография?! .....	110
Женственный мужчина, или Как понять что мой муж — гей?! .....	114
Почему нас тянет к непристойностям? Сладость запретного плода .....	117
Не так страшен групповой секс, как его «малюют» ...	120
Что нужно для яркой сексуальной жизни?! .....	124
Когда вы начнете хотеть себя, тогда и весь мир начнет хотеть вас .....	133
Только для самых любознательных! Термины, которые помогут разобраться в себе и в людях .....	134

## Глава 4

### ДАЕШЬ ФОБИИ И ЗАВИСИМОСТИ!..... 136

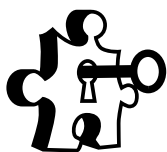
Чего мы боимся? . . . . .	139
Как помочь себе? . . . . .	140
Страх стать жертвой человека в погонах . . . . .	141
Психосоматика. Борьба между «хочу» и «надо» . . . . .	145
Хочу эту сумочку! . . . . .	151
Фитнес-зависимость . . . . .	154
Радости позднего материнства . . . . .	156
Чума XXI века . . . . .	160
Букет фобий — это вам не шутки! . . . . .	164
Только для самых любознательных! Термины, которые помогут разобраться в себе и в людях . . . . .	167

## Глава 5

### ТОП-5 ОТ СТЕПАНОВОЙ.

<b>ЗНАКОВЫЕ ОБРАЩЕНИЯ К ПСИХОЛОГУ . . . . .</b>	<b>170</b>
От хорошего мальчика до фетишиста-невротика . . . . .	172
Позвольте себе быть собой! . . . . .	173
Ну где же ты, половинка моя? . . . . .	177
Мы придумываем мужчин для того, чтобы потом пытаться их забыть! . . . . .	184
Инцест как он есть . . . . .	188
Навязчивая идея или сексуальная забава? . . . . .	195

ВВЕДЕНИЕ



ПОЧЕМУ СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ,  
ЧТО К ПСИХОЛОГАМ  
ХОДЯТ ПСИХОПАТЫ  
ИЛИ СЛАБАКИ

Большинство до сих пор уверено, что к психологам на прием приходят или психи, или слабаки. Ну а если уж отправился к специалисту, то это надо скрывать ото всех — не дай бог, кто узнает, не отмоешься потом. Хотя что в этом такого? Ведь учитель музыки не чинит обувь самостоятельно, космонавт не вырывает себе зуб, а кухарка не руководит государством. Но даже и те, кто консультируются у психологов, зачастую не спрашивают обо всем, что их действительно волнует.

Есть условный топ проблем, с которыми люди обращаются к психологам.

- **Проблемы в отношениях.** Если нет мужчины, то это проблема, если мужчина есть, это тоже проблема.
- **Проблемы с детьми.** Они или ничего не хотят вообще, или хотят неправильно, или бунтуют. Неправильные, одним словом, дети.
- **Проблемы с родителями.** То помощи не дождешься, то нос не в свое дело суют, никакого взаимопонимания.
- **Проблемы с коллегами и друзьями.** Меня постоянно используют, достала уже эта игра в одни ворота, а на работе строят козни, только успевай выкручиваться.
- **Душевное равновесие, стабильность и успех.** Неуверенность в себе, неумение выстраивать свои границы, страдание от вечной роли хорошего мальчика или девочки.

Мой опыт показывает, что волнительных «неудобных» вопросов на самом деле гораздо больше. СССР уже и в помине нет, а секса как будто по-прежнему нет. В лучшем случае эти вопросы обсуждаются с подружкой на кухне или в бане с мужиками за пивком. Никто, конечно,

не принуждает к пожизненной психотерапии. Главная задача психолога — обеспечить клиента необходимыми знаниями и инструментами для решения жизненных проблем. Человек должен знать, как справиться с той или иной ситуацией и что конкретно предпринять. Если постоянно применять эти инструменты, то можно научиться управлять своим состоянием и чувствовать себя хорошо.

Психология вообще очень увлекательная штука, порой напоминающая захватывающую детективную историю. С одной стороны, психологи легко справляются со многими проблемами, а в некоторых вопросах разобраться может даже неспециалист, с другой стороны — не все так просто, как кажется: то, что на первый взгляд представляется однозначным, имеет такие глубокие корни, и что чтобы добраться до них, нужно виток за витком размотать клубочек проблемы.

Возьмем хотя бы модную сейчас селфиманию с последующим выкладыванием фото в соцсетях. «Посмотрите, какая я хорошенькая, какая я куколка!» — «кричит» девушка с фотографии. Но к кому она обращается? Ко всему человечеству? Нет, конечно, ей очень нужно, чтобы именно он увидел ее, именно он восхищенно смотрел на нее. Если «покрутить» немного дальше и поинтересоваться у девушки, не напоминает ли этот «он» ей кого-то, то в ряде случаев оказывается, что этот конкретный человек очень напоминает ей отца. И именно от отца она в первую очередь ждет этих слов любви и признания, что она самая-самая девочка в мире! Именно этих слов она так и не дождалась когда-то в детстве. А вы говорите — дурь и блажь...

Или еще пример. Как вы думаете, кто такие нудисты? Извращенцы или борцы за свободу? Я практически уверена, что первая ваша реакция — фу, мерзость! Нудистские пляжи редко располагаются в отдаленных диких местах, почти всегда они примыкают к основному пляжу. И отдыхающие, проходящие мимо, праведно возмущаются, мол, позор-то какой! И все, как один, повторяют фразу:

«Ну ладно, были бы тела красивые, аполлоны бельведерские, так нет же, в основном мужички за 45 лет и старше!» Однако и тут не все так просто и однозначно. В этом сообществе условно можно выделить четыре категории: 1 — нудисты-натуралисты, 2 — перверты-эксгибиционисты, 3 — люди в купальниках и плавках, примкнувшие к «натуралистам», 4 — тот, кто прогуливается в этом месте снова и снова.

У первых несколько мотивов. Это, прежде всего, некая бравада, бунт подростка: «Труссы — это социальные окорывы, и я их непременно разорву». С другой стороны, это заявка миру о доверии, открытости: «Я первый сказал тебе это, я открылся, теперь ты не сможешь сделать мне больно». Ну и, собственно, приглашение к нападению, провокация конфликта, чтобы изжить наконец-таки какой-то застарелый конфликт, так и не получивший в свое время разрешения.

С первертами (сексуальными извращениями) все грустно, от них даже натуралисты страдают. Выскочить из кустов с эрегированным членом наперевес и напугать ребенка или шокировать девочку-подростка, например, — это в их стиле, слишком велика потребность самоутвердиться любым способом.

«Примкнувшие» — вроде и о конфликте открыто не заявляют, но посыл о неудовлетворенности своим положением здесь очевиден.

И четвертые — кормильцы собственного разросшегося эго: «Я такой прекрасный и высокоморальный, а тут такой содом с гоморрой!»

И последний, самый простой и распространенный, пожалуй, пример. Какие эмоции у вас вызывают ленивые люди? Или что вы говорите о себе, когда откровенно ленинитесь что-то делать? Первое, что приходит в голову, это ассоциация с безвольностью, безответственностью, пофигизмом и прочими не самыми лестными эпитетами. Но, как

ни удивительно, за ленью стоит страх. Страх неудачи, страх неодобрения, страх снова оказаться в роли безвольного послушного человека, неспособного сказать «нет», и т. д. Кстати, у прокрастинации те же корни — страх, страх и еще раз страх.

## Что делать со своими тараканами

### **Меньше пафоса. Не пасуйте перед проблемами!**

А теперь признайтесь себе: как часто вам казалось, что вы сошли с ума и вам пора на лечение в спецучреждение? Вроде бы вокруг все такие нормальные и хорошие люди, никаких тараканов в голове, только я со своим «стадом» не справляюсь. **Что делать-то?**

Во-первых, успокоиться, так как люди, по-настоящему страдающие органическими поражениями психики, ни за что в этом не признаются, они считают себя нормальнее всех прочих. Во-вторых, почитайте истории некоторых известных людей. Вот где лечиться, лечиться и еще раз лечиться. Однако это не помешало им стать великими. Мария Каллас страдала булимией, Горький, Комиссаржевская, Цвейг, Чаадаев и Шуберт — депрессией, Бехтерев был неврастеником.

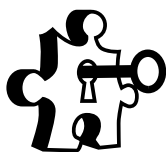
Я не буду утомлять вас теорией стресса и историями о Гансе Селье, придумавшем этот термин, однако стоит признать, что мы действительно живем в напряженное время, когда особенно важно сохранять себя, свои границы и научиться помогать себе. Конечно, работа с психологом — это здорово, это грамотно и разумно, но застревать в роли вечного пациента тоже ни к чему. Есть множество упражнений и техник, которые можно использовать самостоятельно. Просто повернитесь лицом к своей проблеме, не прячьтесь от нее и почаще задавайте себе вопрос «чтобы что?».

Рассмотрим хотя бы пресловутую зону комфорта, о которой все кругом твердят, что чуть ли не единственный способ в добиться чего-то в жизни — это выход из зоны комфорта. А зачем это лично вам? К примеру, кто-то сломал вам челюсть в темном переулке. Безусловно, вы выйдете из зоны комфорта. Но зачем? Или, допустим, попали вы на тренинг, а оказалось, что, в общем-то, весь тренинг задумывался лишь для самоутверждения ведущего. Нужно ли вам продолжать присутствовать там и выслушивать слова унижения? Вряд ли, если только вы, конечно, не готовите себя к какой-то особенной миссии. Или, к примеру, вы продолжаете ходить на нелюбимую работу. В голове уже год мелькают мысли, мол, найду новую классную работу, а на деле даже не попытались вакансии поискать. И здесь уже выход из зоны комфорта необходим, придется поработать со своими страхами и вторичными выгодами. И вот вы снова на тренинге или на консультации или статью прочитали, которая по-настоящему «торкнула», и вы вдруг внезапно осознали что-то про себя, что вам не очень понравилось. Да, это больно, но здесь отлично просматривается ответ на вопрос «чтобы что?»: осознание поможет вам продвинуться в жизни или хотя бы просто сделает ее более легкой и свободной.

Чем меньше пафоса в оценке проблемы — тем проще. Не усложняйте себе жизнь, со многими вещами справиться очень легко. Прочитав книгу, вы поймете, почему я так уверенно об этом говорю. Обозначить проблему, признать для себя, что она существует, — уже половина решения, а уж как с ними справиться, я вам расскажу.

За годы практики мне пришлось столкнуться с множеством интересных историй и вопросов. Как говорил Кант, «нет в мире ничего более интересного, чем звезды на небе и всякие странности внутри человеческого мозга». Вот эти-то странностями мы и займемся. И долой «неудобные» вопросы!

# ГЛАВА 1



НЕ ДЛЯ СЛАБОНЕРВНЫХ!  
КАК НЕ ПОПАСТЬ  
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
РАБСТВО?

## В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- о неадекватной любви, любви к проблемному мужчине и можно ли исправить бабника;
- о любви и зависимости, а также о том, как вас используют;
- о том, как удачно выйти замуж, как правильно себя вести с иностранцем и что делает с людьми разница в возрасте;
- о том, как найти компромисс с любым мужчиной и не раствориться в отношениях;
- о том, как поставить на место манипуляторов, будь то энергетический вампир или специалист отдела кадров.

«Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть материка, часть суши...» — писал Джон Донн еще в XVI веке. За несколько столетий ничего не изменилось. Разве что социум стал «прессовать» жестче. Обилие контактов, потоки информации, плотность жизненного графика порой заставляют нас мечтать о том, как мы в сердцах хлопнем дверью и со словами «да гори оно все синим пламенем» рванем на необитаемый остров. А в реальности? Можем мы себе такое позволить? Нет, мы же хорошие мальчики и девочки и всегда говорим «да». Ну и что тогда с этой «роскошью человеческого общения» делать?

Мы всегда находимся в чьем-то обществе — семья, рабочий коллектив, друзья. Довольно часто все эти милые люди бесцеремонно вторгаются в наши личные владения, нарушая наши границы. Такого не происходит лишь с одинокими людьми, так как любая «коллективная» жизнь подразумевает умение и желание поделиться своим личным пространством, а одиночки к этому не приспособлены. Чем больше членов в семье, тем чаще приходится наступать себе на горло. К примеру, вы хотите посмотреть порнушку, муж — футбол, ребенок — мультки. Что делать? Отвоевывать пространство или договариваться? На работе ваши границы, как правило, нарушает ваш руководитель, заставляя оставаться на рабочем месте на 2–3 часа дольше. Безусловно, он явно превышает свои полномочия, но как отказать? Или подружка забежала чайку попить да потрепаться. Ну уже все обсудили, всем кости перемыли, а она сидит и сидит. В голове — одна мысль: «Ну когда ж ты свалишь наконец!», а она, как ни в чем не бывало, не чувствует ваших границ — и все тут. Или еще пример. Помните, какие были очереди в Советском Союзе? Так вот в таких ситуациях

люди вообще границ не видят — надо поближе встать, практически подбородок вам на плечо положить, и чтобы ни одна мышь между вами не прошмыгнула. Сейчас, конечно, дистанция появилась, но до соблюдения личного пространства еще далеко. Так что же делать с такими «вторжениями» на вашу территорию?

Важно понимать, что семья, да и другие отношения — это бесконечные торги, постоянное обсуждение границ — своих и партнера. Ищите компромиссы: сначала твой футбол, потом — моя порнушка, ну а уснувшие малыши полчат мультики утром. Проанализируйте рабочие ситуации, которые не устраивают вас, подумайте, не сами ли вы своим виноватым видом провоцируете начальника сесть вам на шею и лапки свесить, принять вашу жертву. Однако выбор есть всегда, решайте — настоять на своем или уступить. Есть разные способы удержать свое внутреннее равновесие и сохранить границы.

1. Ответьте на просьбу или предложение отказом, скажите «нет». Подруга просит одолжить ей денег? Скажите, что вам надо подумать, так вы выиграете время, и ее просьба уже не застанет вас врасплох.
2. Торгуйтесь и договаривайтесь. В чем-то вы пошли на уступку, а в чем-то получите фору.
3. Ограничьте визиты друзей. Нет-нет, не общение, просто встречайтесь на нейтральной территории.
4. Есть люди, которых мы склонны демонизировать, — теща, свекровь, старшие родственники. Здесь шансов быть услышанными практически нет. А потому — врите, не доказывайте никому ничего.
5. Там, где наглость за гранью добра и зла, вы тоже ничего поделаться не сможете. Идеальный способ в этом случае — исключить обладателей этого удивительного качества из своей жизни.