

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
Х55

## **Хлебова, Вероника**

Х55 Быть жертвой больше не выгодно / Вероника Хлебова. — Изд., испр. и доп. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-163675-3

Нас учили нести ответственность за других людей: подерживать их, принимать за них решения, заботиться об их чувствах. Нас учили нести ответственность за свои поступки, но почти никого из нас не учили тому, что мы должны думать и заботиться в первую очередь о себе. Мало кому это удается в совершенстве, поэтому мы переполнены виной и сопротивлением.

Очень важно понять, что быть жертвой — не выгодно, что это состояние не приводит к счастью и гармонии. Эта книга поможет вам найти выход из тех негативных сценариев, которые сформированы травмами, и наконец признать, что главный человек, который всегда рядом, — это вы, и вы справитесь!

Прочитав эту книгу, вы:

- услышите себя и свои потребности;
- разберетесь с созависимостью и перестанете быть жертвой;
- научитесь выстраивать по-настоящему близкие отношения;
- будете принимать себя и других;
- перестанете бояться быть покинутыми.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-163675-3

© Хлебова В., текст  
© ООО Издательство АСТ»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой друг! Если тебе в руки попала эта книга, значит ты хочешь встретиться с собой настоящим. С тем собой, который уже не хочет быть хорошим для всех. С тем собой, кто устал играть роль хорошего и правильного человека и хочет узнать, кто он на самом деле.

Когда мы не замечаем себя, заставляя соответствовать неким правилам и стандартам, мы не можем чувствовать себя хорошо. Человек не может быть дрессированным животным, а именно так зачастую поступает с нами общество — слишком много требует и слишком мало позволяет.

У нас внутри постоянно живет страх отвержения этим обществом, который мы проецируем на значимых людей. Так мы отдаем им право судить нас, оценивать, признавать достойным для вхождения в такое общество.

В обществе, где никто не может выражать себя свободно, не может быть радости, но появляется слишком много претензий.

В обществе, где нельзя быть собой, скапливается энергия раздражения, сопротивления (мы все-таки сопротивляемся подавлению, но все сопротивление множит напряжение, а не легкость), обвинений, претензий.

В обществе, наполненном напряжением и обвинениями, неизбежно вспыхивают конфликты, в том числе глобальные.

Как только мы переводим фокус внимания с того, чтобы кому-то и чему-то соответствовать, на то, чтобы почувствовать себя и услышать, мы перестаем делать вклад в общее напряжение, и оно уже меньше способно производить конфликты и войны.

А если так поступают множество людей, то конфликты остаются без энергии: энергия уходит в исследование, самопознание, облегчение своих страданий — благодаря работе со своими травмами.

«Быть жертвой больше не выгодно» — самая первая моя книга. После нее я написала еще три книги и множество других текстов и эссе. Но тем не менее эта книга по-прежнему остается знаковой.

Она открывает дверь во внутренний мир человека: вы не просто читаете о том, что чувствуют другие люди, но и обнаруживаете, что тоже чувствуете что-то подобное. Вы перестаете считать чувства функцией нервной системы, а нуж-

ды — чем-то формальным, что нужно удовлетворять, чтобы выжить.

Вы раскрываете бесконечное внутреннее пространство человека, обогащаясь осознанием своего величия и величия других людей. То, что казалось раньше мелким и незначительным, становится вашим подлинным богатством.

Долгие годы, десятилетия и века человечество страдало от самого разного рода насилия, которое само же воспроизводило и оправдывало, не доверяя себе и другому человеку в том, что он хочет жить в любви, в добре, в свободе. Мы упорно считали себя плохими, и потому становились злыми и нуждающимися, хотя считали, что, наоборот, мы якобы изначально плохие, поэтому нам нужно насилие — со стороны государства, родителей и других авторитетов. Поэтому основная роль, которую мы унаследовали, — это роль Жертвы, одновременно зависимой от других фигур и оправдываемой в своем бессилии, страхе, пассивной агрессии.

Теперь мы знаем, что роль Жертвы совсем не обязательна, и можно ее не играть, тем самым не поддерживая свое бессилие, зависимость и не переживая злость за то, что приходится быть в зависимости.

Дорогой друг! Если ты выбрал отказаться от роли Жертвы, если ты хочешь освободиться от страха, прожить свои чувства, почувствовать себя «нормальным», то есть хорошим, эта книга

поможет тебе сделать важные шаги, чтобы это произошло.

Я желаю тебе больше доверия к себе и вообще веры в изменения, потому что именно ты меняешься, а я лишь помогаю, показываю один из возможных путей.

*Вероника Хлебова, осень 2022 г.*

ЧАСТЬ I

Я И МОИ  
ОТНОШЕНИЯ  
С СОБОЙ

# 1. МОИ ЧУВСТВА ВАЖНЫ?

## Я И МОЯ НУЖДА: НА КРАЮ БЕЗДНЫ

У каждого есть своя ненужность. Свой дефицит. Своя нужда.

...Я стою на краю своей пропасти и смотрю вниз. В этом месте, в этой точке жить не хочется. Кажется, что жить с таким дефицитом любви слишком тяжело. С таким дефицитом, который останется навсегда.

Эта нужда, эта тоска по недостающему и недоставшемуся никуда не уйдет. Даже когда ответственные за образовавшуюся нужду найдены и обозначены, ущерб уже не исчезнет.

Я остаюсь со своей нуждой один на один, теперь я одна отвечаю за нее. Я одна отвечаю за свой голод, я одна должна кормить себя.

Я так хотела, чтобы любили — меня; признали достоинства — мои; имели дело — со мной, видели — меня, а не желательную девочку. Не такую девочку, которую хотелось и мечталось

видеть, не такую, которую хотелось бы всем показывать, гордясь своими родительскими достоинствами, но — меня.

Я хотела, чтобы меня заметили, чтобы обратили внимание на то, что я люблю и что мне не нравится. О чем мечтаю, что меня трогает, заболит... Я хотела, чтобы мне сказали: «Как хорошо, что ты у нас есть! Вот такая — мечтательная, неторопливая; бесстрашная и рискованная; чувствительная, ранимая!» И чтобы спросили: «А чем мы можем быть полезными тебе?» И еще: «Как же мы тебя уважаем, ты умная, и как здорово все у тебя получается!»

Я этого хотела всегда: в 3 года, в 7 лет и в 14. Теперь я тоже этого хочу, но уже от других людей.

---

Не столь важно, признаю я свою нужду или же прячу, убеждая себя в том, что у меня все хорошо; она у меня есть, а жду все того же: чтобы любили — меня; признали достоинства — мои; имели дело — со мной, видели — меня, а не желательную женщину.

---

Когда я много и долго голодна, я жду со всей страстью и масштабом... Я жду, чтобы меня «накормили» конкретные люди... Те, кого я выбрала. И отвечали бы за меня, за мое «кормление» всегда.

Они давно противостоят друг другу; их отношения — это война... Затажная, без скидок на человечность. Они лупят друг друга по самым больным местам, они расходятся лишь для того, чтобы зализать раны, чтобы потом снова в бой.

При этом они нужны друг другу так же сильно, как сильно они друг друга ненавидят. Потому что каждый «назначил» другого ответственным за признание собственной ценности. Ее унижал отец, его — мать; они оба в большой обиде на родителей и в такой же большой нужде быть. Быть достойными, уважаемыми.

Теперь он ждет от нее слов признания — какой он достойный (хороший отец, муж, человек) — во всем, и особенно — в мелочах; и она того же ждет от него (какая она хорошая жена, мать, красивая женщина), и они оба все так же жестоко отказывают друг другу в этом признании, как это было когда-то, как это было всегда.

По каким-то невидимым глазам признакам проекция «вытаскивает» из большого числа людей того самого, который энергетическим рисунком напоминает родителя; и теперь уже в его руках вся власть. Власть наделить любовью и ценностью, принять и вернуть право быть собой.

Ко мне пришла Она. Он убегает от признания проблемы, назначая лишь Ее ответственной за то, что происходит между ними. Я спрашиваю ее: «Если кто-нибудь другой тебе скажет, что ты

красивая, женственная, умная, замечательная, станут ли эти слова тем самым признанием, которому ты поверишь? Которое сможешь присвоить как свою ценность, как право на достоинство?» — *«Нет. Только его признание имеет вес. Только от него мне нужно это услышать».*

Теперь «место» родителя занял партнер, и кажется, что только он способен вернуть недополученное, «накормить», одарить ценностью. И какие бы признания она ни получила от всего остального мира, ничто не будет иметь такого веса и ценности.

Я спрашиваю другую женщину, почему она так долго оставалась в неравных отношениях, в которых мужчина систематически причинял ей боль, настаивая на ее неполноценности. Через год терапии она ответила: *«Почему-то именно от него я ждала принятия себя, признания того, что я достойна, со мной все в порядке».*

---

Мы не получили жизненно важной пищи, и потому мы остаемся привязанными к родителям своими дефицитами, ожидая их восполнения. И на месте родителей оказываются другие — «похожие» на них люди, но опять в их руки мы отдаем всю власть — власть принять, признать, полюбить, отпустить...

---

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....3

## Часть I Я И МОИ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

1. Мои чувства важны? .....	9
Я и моя нужда: на краю бездны. ....	9
Меня не за что любить... ..	15
Папа, я хочу, чтобы ты был!.....	19
Избавление от страха .....	24
2. Оказывается, я — в жертве?.....	29
Можно ли утолить свой эмоциональный голод .....	29
Почему так трудно «выйти из Жертвы»....	37

На кого бы опереться?.....	43
Чувства как симптомы.....	46
Обида .....	46
Недовольство, или Капризный	
Внутренний Ребенок.....	49
Злость.....	51
Вина.....	53
Обида, вина и ответственность.....	57
Что значит «взрослеть»	
и почему так важно	
признать свои потребности .....	60
Как вырастить	
внутреннего Взрослого .....	67
Можно я побуду пупом земли? .....	72
Когда «не жалко».....	77
3. Как перестать быть Жертвой .....	81
Взять ответственность.....	81
Отдать ответственность.	
Взять ответственность.....	81
Об ответственности .....	90
Выйти из травмы.....	93
Взять власть.....	102
Бессилие, всесилие и власть .....	102
Присвоить свою Тень.....	107
История моей Тени.....	107

Про женственность, сексуальность и Тень . . . . .	109
Обаяние портовой шлюхи . . . . .	115

## **Часть II**

### **МЫ. СОЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПАРТНЕРСТВО**

Я созависим? . . . . .	119
Ломка . . . . .	119
Существуют ли такие люди, которые умеют любить «ни за что»? . . . . .	121
Для чего нужен партнер . . . . .	125
Какие отношения имеют перспективу? Какую перспективу имеют отношения? . . . . .	127
Любовь-спасение. Любовь-партнерство . . . . .	134
Отношения — это риск . . . . .	138
Сложности отношений . . . . .	144
Разочарование . . . . .	144
Игнор. . . . .	147
Конфликт . . . . .	149
Идеализация. . . . .	152
Близость. . . . .	156

Пережить расставание . . . . .	157
Когда нужно сохранять отношения . . . . .	161
История одной сепарации. . . . .	168
О долгах и желаниях . . . . .	173
Больше доверия — меньше контроля. . . . .	177
Простые правила общения . . . . .	180
Самые частые вопросы об отношениях . . . . .	184
Осознанность . . . . .	186
Секс . . . . .	189
Встреча . . . . .	192

### **Часть III**

## **ЛИЧНЫЙ ОПЫТ: КАК Я СТАЛА ИНТУИТИВНЫМ РОДИТЕЛЕМ**

Отражение . . . . .	199
Еще раз про отражение. . . . .	201
Как я узнала, что родитель я так себе. . . . .	204
И еще о своих родительских ошибках. . . . .	205
Восприимчивость . . . . .	209

Интуитивное родительство.....	211
Совместность.....	215
Границы и сотрудничество.....	216
Отношения как танец.....	219
Мы разные, и это чудесно.....	221
Жить просто.....	225
Сепарация без моего малейшего участия.....	228
«Мама, а вдруг ты умрешь?».....	229
Мои дети — подростки.....	231
Как пережить одиночество.....	233
Опыт.....	236
Совсем не о спорте.....	240
Послесловие.....	243
Об авторе.....	248