

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 выбирать 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!

FUCK OFF

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.

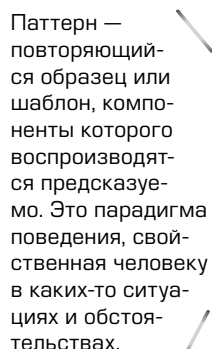
Итак, на первой встрече с психотерапевтом я, по обыкновению, самозабвенно жаловалась, как ужасны и мучительны мои отношения, пространно повествовала о том, что там происходит с другими людьми, и сетовала на жестокость и несправедливость мира. Катерина очень внимательно меня слушала, а потом спросила:

— 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