

УДК 159.9  
ББК 88.5  
ЛЗ7

**Левкович, Ксения.**

ЛЗ7 Неидеальный психолог. Работа над ошибками / К. Левкович. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 320 с. – (Психология Рунета).

ISBN 978-5-17-117851-2.

Каждая девушка индивидуальна, но зачастую мы все очень схожи в своих желаниях, ведь главное в жизни каждой — это быть счастливой. Но что делать, если ты стараешься, но личное счастье все не приходит?

Бизнес-леди и психолог Ксения Левкович на примере своей жизни расскажет, как избежать самых распространенных ошибок в отношениях, и научит тебя говорить с партнером так, чтобы вы оба были счастливы.

Если в твоей голове постоянно возникает вопрос «Почему он так со мной?» — то эта книга для тебя. Ты будешь знать, как стать счастливой и построить здоровые отношения, а в качестве бонуса получишь совет от психолога к каждому из типичных жизненных кейсов.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-117851-2.

© Левкович Ксения, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я сотни тысяч раз задавала вопрос, поднимая заплаканные глаза в небо: «Ну почему?». Столько же раз я получала на него ответ в виде интересного жизненного опыта, иногда очень горького, душераздирающего и болезненного. Потом, когда я стала психологом, эти же вопросы «Почему?», я слышала, слышу и буду слышать от женщин со всего мира, начиная с самого юного возраста первой любви и до бесконечности. И от совсем молодых девушек от 18 и до 30 лет, которые точно так же, как я в свое время, находятся в жертвенных отношениях или отношениях за которыми не следует никакой развязки, а опыта и навыков у них недостаточно, чтобы разобраться. Я слышу этот вопрос от зрелых женщин в возрасте от 30 и 45 лет, которые глубоко внутри знают ответ на вопрос, но им нужно подтверждение и подсказка, когда они ее получают, приходят в восторг: «Точно! Я так и думала/сделала/не сделала/». Я слышу этот вопрос на консультациях и от женщин, которые намного старше меня, годятся мне в мамы. Они уже мудрые и опытные, у них есть все ответы, но нет яркой жизни, где они безумно хотели бы проживать все эмоциональные краски жизни наяву, а не за просмотром сериалов. Если даже ты не относишься ни к одной из групп



этих женщин и не задаешь себе вопросы «почему», в этой книге ты проживешь со мной такой интересный путь, который напроць перевернет твоё сознание, а еще:

Ты увидишь, вспомнишь себя в точно таких же ситуациях. Улыбнешься прошлой себе.

Проанализируешь со стороны, как я была права или не права. Побываешь в роли критика. Дашь оценку мне в прошлом.

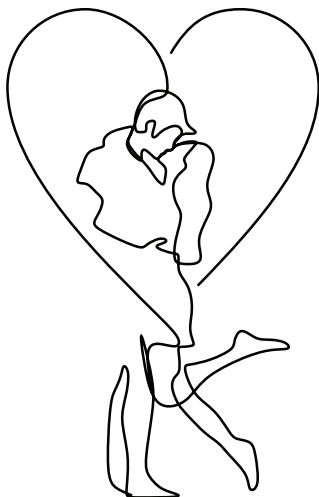
Почувствуешь поддержку, что ты не одна такая. Ты будешь испытывать разные чувства и одобрение – «Я так и думала!», и отрицание – «Что за бред? Так не бывает. Я не верю!» и удивление – «Вот это Да!»

**ГЛАВНОЕ, ЧТО ТЫ НЕ ОСТАНЕШЬСЯ РАВНОДУШНОЙ, ПРОЧИТАВ РЕАЛЬНУЮ ИСТОРИЮ ТВОЕГО НЕИДЕАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА, ГДЕ ВМЕСТЕ С ТОБОЙ МЫ ПРОВЕДЕМ РАБОТУ НАД ОШИБКАМИ.**



## Часть 1 Я - УДОБНАЯ ЖЕНЩИНА

Зависимые отношения с нотками духовности.  
Измена. Увидеть своими глазами или показалось?  
Кто женщину одевает, тот ее и раздевает.  
Не можешь поменять отношения, поменяй декорации.  
Ветер перемен. Я от тебя улечу, далеко.



## ГЛАВА 1

# ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ С НОТКАМИ ДУХОВНОСТИ

В мире проживает несколько миллиардов женщин, и всех этих женщин связывает одно – желание быть счастливой. Сначала мы верим в чудеса, деда Мороза и сказку про Золушку. Когда мы молоды и влюблены часто по неопытности пытаемся быть хорошими и удобными для мужчины, надеясь что он оценит. Надеюсь заработать очередные «медальки», похвалу, которые мы недополучили в детстве от своих родителей. Моя история начиналась точно так же: я была одной из 3,8 миллиардов женщин, которая хотела обычного женского счастья – любви, официального брака и детей, не понимая, что Я – УДОБНАЯ ЖЕНЩИНА, а таких замуж не берут. Или берут, но меняется только статус в паспорте, но не качество отношений. Сам брак/штамп не является гарантией счастливых отношений. А что является гарантией и есть ли она вообще? Об этом вы сейчас узнаете... .

**Новосибирск, 2008 год**

Я зашла домой, в съёмную квартиру в хорошем районе, стильно обставленную, с высокими потолками, с подогревом полов и современным евроремонтom. Начинаю раскладывать продукты, которые только что купила с мыслью, что нужно приготовить ужин – куриный суп на завтра сварить, а то скоро



ОН домой голодный придёт. Назовём его Мистер Бог. Потому что я смотрела на него как на Бога.

Мы жили вместе уже пару лет, но ни о замужестве, ни о детях речи не было. Каждый раз, когда я скромно на это намекала, он быстро менял тему, давая понять, что нам и так хорошо. «Зачем все эти сложности?» – как эхо звучало в моей голове.

Я, как истинная «женщина–ноль» ждала, думая, что стану для него ещё лучше и тогда он точно поймёт, что я – его женщина, его судьба. Только вместо размытого понятия «лучше», я становилась еще «удобнее».

Я любила быть с ним, вдыхать запах его тела, смотреть в его объятиях телевизор, закинув на него обе ноги, не задавая лишних вопросов. Все казалось призрачно хорошо, кроме того, что мы не строили совместных планов, у нас был раздельный бюджет и мы не обсуждали покупки, быт и любое будущее, живя вместе. «Наверное, еще не время!» – вздыхая, как всегда уговаривала я сама себя.

Однажды он зашел домой и сказал, как бы невзначай: «Ксюня, а я завтра лечу в Австрию с пацанами на лыжах кататься». Меня переполняла ярость. Не говоря ни слова, хлопнув дверью, я уехала жить к маме на неделю. Похожих ситуаций было сотни. Меня наполняли одни и те же мысли по кругу: «Почему он не сказал заранее? Почему не позвал меня с собой? Почему он ведет себя как будто я не его женщина, а его домработница, почему просто ставит перед фактом за день до вылета? Почему он ведет себя со мной так, как будто я пустое место?» Злоба переполняла, потому что за все время нашей совместной жизни, дальше поездок на машине до ближайшего горнолыжного комплекса в Кемерово, п. Шерегеш, или Алтая, мы не выбирались. Вся эта буря спрятанных негативных эмоций, как правило, жила во мне примерно неделю. Далее, по классике жанра, соскучившись, он меня возвращал обратно, не прилагая при этом никаких усилий или извинений. Как ни в чем не бывало, я проглатывала и возвращалась к нему в надежде, что так больше не повторится и в следующий раз уж точно будет по-другому.

Тема наших конфликтов никогда не поднималась на обсуждение. Я предпочитала молча все проглатывать. Я боялась, что у меня не хватит аргументов объяснить ему, что СО МНОЙ



ТАК НЕЛЬЗЯ обращаться. Я боялась говорить о своих границах, потребностях и чувствах, ведь я не должна доставлять ему хлопот. Я не истеричка, я должна быть выше этого. Он так сделал, потому что... и тысячи оправданий находились сами собой.

Мне было 21 год, ему 36. Для своих 21 года вот чего я добилась: машину купила, правда, выплачивая кредит; заканчивала институт, который я сама успешно оплачивала; работала риелтером по недвижимости, полностью себя обеспечивала и строила планы как захватить этот мир. А главное, всегда красиво и стильно выглядела, что тоже стоит немалых денег для молодой студентки – ногти, волосы, массажи, косметика, одежда. Даже бензин и продукты – оплачивала сама, ведь мой мужчина – Мистер Бог, часто забывал об этом позаботиться. Помощи он никогда и ни в чем мне не предлагал. Финансово не помогал, хотя мне было тяжело. Просить я не умела, только ждать, когда он сам догадается и прочитает мои мысли о помощи. «Ведь настоящие мужчины так поступают!» – заблуждалась я, создав образ идеального мужчины в своей голове, при этом живя с обычным среднестатистическим принцем, у которого куча психологических блоков, как и у меня. Но тогда я об этом не знала! Просить – мне казалось ниже моего достоинства. Хотя нет! Просить я умела, но не у него. Его я любила, как мне казалось. Любила по-настоящему, поэтому причём тут деньги? Я и сама на все заработаю, лишь бы быть с ним рядом и не разочаровать его.

Женат он никогда не был. По поводу брака у него была своя категоричная установка. Зачем жениться? Если люди любят здесь и сейчас! Не за чем связывать себя узами брака, ведь в любой момент это закончится. Есть сын, в воспитании которого он не принимал никакого участия с самого рождения, пока мальчику не исполнилось 12 лет.

Мистер Бог не был нищим студентом. Он был вполне себе зрелый мужчина – бизнесмен, который мог себе все позволить с финансовой точки зрения. Ключевое слово – себе. Мистер Бог всегда выглядел «с иголочки» – в самом лучшем, дорогом, и мне нужно было ему соответствовать. Соответствовать ему, мне 21-летней девушке, было финансово сложно, но я старалась изо всех сил, а он воспринимал это как должное.

«Не жизнь, а сказка» – говорил мой внутренний голос под названием ЭГО.

