# Мозгоеды. Что в головах у тех, кто сводит нас с ума. Волшебный пинок к нормальной жизни

**Автор:**
Ника Набокова

Мозгоеды. Что в головах у тех, кто сводит нас с ума. Волшебный пинок к нормальной жизни

Ника Набокова

#Psychology#Know-How

Все мы рано или поздно сталкиваемся с людьми, вызывающими недоумение, злость, боль, разочарование. И почему-то часто очень сильно к ним привязываемся. Вроде как и творит человек что-то странное, а все равно к нему тянет… Эта книга для тех, кто часто оказывается в сложных, мучительных, тяжелых, скучных отношениях и не может найти ответ на вопрос: «Что делать?» В ней ты узнаешь своих близких, любимых, друзей и получишь долгожданную ясность, как жить дальше. Анализ реальных историй и пошаговые рекомендации, как поступать в той или иной ситуации.

Ника Набокова

Мозгоеды. Что в головах у тех, кто сводит нас с ума. Волшебный пинок к нормальной жизни

© Набокова Н., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

## От автора

Привет, дорогой друг! Меня зовут Ника Набокова, и я специалист по мозгоебам. Тем самым людям, которые сводят тебя с ума, причиняют боль, вводят в недоумение и оставляют горевать в разочаровании. Да, я знаю, ты давно задаешься вопросами «почему», «зачем», «что же, в конце концов, этому загадочному человеку нужно». Сейчас ты держишь в руках все ответы.

Истории, рассказанные здесь, – реальные. Способы решения проблем – проверенные. Ты получишь детальный анализ таинственного поведения (своего в том числе) и понятные инструкции о том, как с этим всем справляться.

Тебе стоит купить эту книгу, если:

• ты часто влипаешь в болезненные отношения;

• ты сейчас находишься в некомфортных для тебя отношениях;

• ты страдаешь от неуверенности в себе;

• ты чувствуешь, что с тобой поступают несправедливо;

• ты завидуешь другим: у них есть, а у тебя нет;

• ты впадаешь в зависимость от любимых людей;

• ты в обиде на мир – он к тебе слишком жесток;

• ты считаешь себя хуже других;

• ты часто слышишь в свой адрес: «Не выноси мне мозг», «Я не понимаю, чего ты хочешь», «Ты невыносимый человек», «С тобой невозможно».

## Благодарности

Спасибо людям, которые рядом, верят в меня, учат меня, вдохновляют меня.

Мое издательство: Женя, Михаил, Маша, Аня, Света, еще одна Аня. Спасибо за терпение, вы потрясающие ребята.

Моя семья: Рю и Саню, люблю вас сильно-пресильно.

Мои друзья: Катя, Костя, Пу, Аня Н., Маша Лопатова, Крис, Саня Киреев, Ксю. Спасибо за поддержку всегда и во всем, ни у кого больше таких друзей нет, только у меня ?

Мои учителя: Женя Фарафонов, Лена Ершова. Спасибо за мой рост.

Мое вдохновение: Ира Дороган. Вы человек-свет, ходячая харизма, пример. Просто будьте!

Моя Дарина. Спасибо, что облегчаешь мне жизнь. И за киси ?

Алена Минкина. Ты удивительная, и помни – все будет. Спасибо за мое тело ?

Мои клиенты. Чудесные, умницы, гордость! Спасибо, что выбираете меня.

Мои читатели. С вами круто. Спасибо ?

My love. My one and only. Thanks for all scratches ? And for our magic. Love you, more than you can imagine.

Отдельное спасибо людям, которые разрешили мне рассказать их истории в этой книге. Вы смельчаки!

Предисловие

Эта книга – о людях, о чувствах, о сценариях, о том, что многие из нас творят со своей и чужой жизнью. Тут тебе и разрушительные отношения, и мужское вероломство, и женское блядство, и повторяющиеся сценарии, и секс, и парализующая неуверенность в себе, и садизм по отношению к другим.

Все собранные в ней истории – реальные, хотя иногда тебе будет казаться, что такого просто не может быть в природе. Ох, поверь мне, это еще не самая лютая жесть, ибо ее я оставила на вторую часть «охуительных историй». Ну да не будем отвлекаться.

Девяносто девять процентов людей боятся умереть. А вот унылого существования, подчиненного разнообразным страхам, странным правилам, попыткам оградить себя от всего и вся они не страшатся. Почему-то нам кажется, что отказ от удовольствий, возможностей, свободы, мнения, желаний, чувств, впечатлений – это вполне терпимо. Принести себя в жертву обстоятельствам, играм разума, унылым отношениям, бесконечно идти на поводу у чужого мнения, стараясь удовлетворить всех на свете, выбрасывать свою бесценную свободу в унитаз в стремлении обязательно кому-то или чему-то принадлежать, выстраивать баррикады, защищающие нас от любых чувств, – это, типа, жизнь. Хотя на самом деле это и есть смерть. Просто растянутая во времени, в замедленной съемке. Она уже наступила, можно расслабиться, все самое страшное произошло. Но почему бы не попробовать воскресить себя?

В общем, не будем тянуть, приступай, пожалуй. Первый шаг на пути к новой жизни уже сделан. Давай руку, пойдем дальше.

P. S. Только напоминаю: для того чтобы твоя проблема сдвинулась с мертвой точки, мало просто прочитать книгу. Даже десять раз. Нужно поднять свою жопу с ментального или реального, уж не знаю, какая там у тебя стадия, дивана и начать следовать рекомендациям. Действовать, анализировать, менять установки, падать, подниматься, ползти дальше. Если ты будешь делать это – я гарантирую, что все вокруг изменится. Откуда знаю? Сама вылезла из такой ямы, что любо-дорого.

Екатерина Великая

Нет на свете грустнее истории, чем сказ про бабу и ответственность. Вот, например, Катя. Очень-очень обстоятельная барышня. Бог не обделил ее ни внешностью, ни мозгами, ни такими важными чертами характера, как упорство, целеустремленность, умение не сдаваться, коммуникабельность. Все, казалось бы, при ней. Но вот не клеится, не складывается жизнь так, чтобы было круто, в удовольствие, в радость.

Виной тому – котомочка, что наша барышня за спиной таскает. В ней – вся бесхозная ответственность, которая только попадается на глаза. Бывает, идет и, вот же радость, валяется очередная, никому не нужная, пылью покрывается. Хвать, и давай утрамбовывать, хоть трещит уже по швам ее коробчонка. Ничего-ничего, впихнем! И потащим! На себе, в светлое будущее. Ведь кому как не ей справляться со всеми этими людскими переживаниями, странностями, закидонами.

Чего только не найдешь в Катином рюкзаке. На дне любовно сложены и вменены себе в мучительную вину родительские неоправданные ожидания. Мама, что спихнула пятилетнюю девочку на нерадивого папашу и его новую пассию, ибо сама хотела посвятить себя новым отношениям, все переживает, мол, недостаточно домовитой выросла Катька у нее. Она-то хотела, чтобы настоящая женщина получилась, а эта знай на своей работе пропадает. Стыдно, стыдно, не того ждала. Папочка – так тот просто никогда не скрывал, что девчонка для него лишняя обуза и вторая дочка от молодухи нравится гораздо больше. Эта какая-то несуразная, то ли дело сладкая булочка, вечно смеющаяся. Катя очень переживает и корит себя за то, что не смогла стать для своих родителей ребенком, которого можно любить.

Следом разместилась забота о работодателе. На первый-то взгляд в карьере у Кати все хорошо, даже прекрасно. Очень высокая должность в крупной фармацевтической компании, а они, как ты понимаешь, очень успешные, люди же вечно болеют. Вообще, отступая от темы, если хочешь замутить бизнес, то вот три кита, от которых человечество не отступит никогда: еда, страдания, болезни. Ну да ближе к делу. Катерина на полном серьезе считает, что отвечает за все: начиная от прямых обязанностей и заканчивая атмосферой в коллективе и настроением босса. Если, не дай бог, кто-то с кем-то конфликтует, значит –

недосмотрела. Если шеф недостаточно доволен жизнью или просто задумчив, значит, что-то не так в ее работе, других вариантов нет. Поэтому она круглосуточно всех осчастливливает. Устраивает посиделки с подчиненными за свой счет, одаривает дорогими презентами и старается изо всех сил сделать офисные будни прекрасными.

Еще одна важная часть Катиной жизни – друзья – лежит вон в том шелковом пакетике, перевязанном красивой ленточкой. Особенно важна для нее подруга Света, ведь она без Кати жить не может. И очень переживает, если в жизни товарки появляется кто-то еще. Справедливости ради стоит отметить, что чувства у Светы не совсем дружеские и она даже пыталась романтически ухаживать за Катей много лет назад. Но не сложилось, Екатерина больше все же по членам. Поэтому теперь Света при любой непонятной или неудобной ей ситуации пускается в пространные обвинения, мол, жизнь ты мне, сука, своей нелюбовью сломала. Катя посыпает голову пеплом, кается за страшную ошибку и старается сделать все, чтобы ее ближайшей, как она сама считает, подруге было комфортно. Например, скрывает от нее своих мужчин, увлечения и даже долгое время старалась не афишировать рождение ребенка, дабы не задевать тонкие струны ранимой души. Терпеливо сносит истерики в любое время дня и ночи и старается всеми силами сделать свою подруженцию счастливой. Ведь это ее вина, ее ответственность.

Дошли мы до самого интересного, до контейнеров с ответственностью за мужиков. И тут у нас прямо форшмак, сельдь под шубой и черта в ступе. В наличии имеются муж и любовник. С первым поначалу отношения были весьма загадочны, чем, собственно, он Катьку и покорил. То появлялся, то пропадал, то приближался, то отдалялся. Барышня наша с энтузиазмом решала головоломку и всеми силами старалась заслужить расположение столь ценного объекта. В итоге чувак забросил все свои закидоны и пал в ее объятия. Но недолго музыка играла: убедившись в том, что вот он, завоеванный, понятный и доступный, Катя успокоилась, и страсть ее поутихла. Но жили они, в общем и целом, неплохо, она строила карьеру, он – дом.

Когда семейная гавань наскучила окончательно, Катя решила влюбиться. И быстренько нашла себе объект для воздыханий. Тот, кстати, долгое время не обращал на нее никакого внимания, так что на окучивание новой «дамы сердца» ушло аж два года. В конце концов усилия были вознаграждены, и начались отношения в стиле «никогда такого не было и вот опять». Любовничек начал вести себя еще более загадочно, чем муж на заре отношений. То признания, то

холод, то поехали ко мне, то пошла вон. По Катиному мнению, единственная причина для такого поведения – ее неправильный подход. Нужно просто найти нужный, и сразу-сразу он изменится. Перестанет бухать и пропадать, хамить и брать деньги без возврата, прилюдно унижать и флиртовать на ее глазах с другими женщинами, открыто критиковать ее внешность. Ведь на самом деле он – хороший. Просто она что-то делает не так.

Теперь в своей личной жизни Катя кругом виновата. Перед мужем – за то, что заставила его жить в ситуации, когда жена не уделяет ему должного внимания и он, наверное, очень-очень от этого мучается. В отношениях с любовником – за то, что никак не может найти правильный способ повлиять на него, отчего тот страдает.

Анализ

Катина ответственность зовется синдромом богини. Он, кстати, является одной из самых частых причин женского несчастья.

Типичный и самый распространенный пример – жена алкаша. Страдает, хиреет, жалуется на беспросветный ад. На первый взгляд – жертва-жертвой, ни уважения к себе, ни заботы о собственной персоне. Но, если прислушаться, что барышня говорит дальше, картина в корне меняется. Он пьет, потому что я недостаточно хороша. Вот я буду его больше любить, лучше выглядеть, заботиться – и все сразу изменится. Под личиной бедной обиженной зайки скрывается вполне себе кровожадная особь.

Куда ни глянь – кругом верховные жрицы, богини, властительницы Вселенной. Изменяют им, потому что с НИМИ что-то не так, относятся плохо – потому что ОНИ недостаточно хорошо себя ведут, живут за их счет, деградируя на диване, – с функцией вдохновения ОНИ не справляются, не заботятся – из-за недостатка женственности у НИХ.

Откуда в девочках это? От тревоги. Когда нам очень страшно, мозг может начать использовать специфическую форму защиты – объективизацию, а следом за ней – контроль. Если живые люди кажутся мне непредсказуемыми, а следовательно, опасными объектами, то проще всего «превратить» их в управляемые марионетки, у которых нет своей воли, и все их действия, чувства, мысли – исключительно реакция на меня. При таком раскладе: чем больше я их

контролирую с помощью хорошего, правильного поведения или специальных сценариев, тем выше шансы на то, что они дадут мне желаемое, не будут обижать и так далее. Один из самых ярких примеров подобного подхода – рассказы про изнасилование из-за короткой юбки. Мол, с тобой такое произошло только потому, что ты сама его (их) спровоцировала. И это не сексизм и не унижение женщин, это банальный страх, для преодоления которого люди выдвигают гипотезу, что есть некое «правильное» поведение, способное защитить их от нападения или несчастного случая.

В Катином случае над становлением синдрома богини поработали родители, все ее детство используя гениальную формулу: ты должна быть хорошей, и тогда мы будем тебя любить, а если мы ведем себя как свиньи по отношению к собственному ребенку, так то твоя вина. В такой ситуации формируется четкая установка: если я буду правильной и все сделаю как надо, меня полюбят, оценят, дадут то, что я хочу.

Еще подобные установки типичны для детей алкоголиков (мы с вами еще встретимся с ними на страницах этой книги в истории Оли и Димы), а также для отпрысков тревожных товарищей. Мамы и бабушки со сказками про великую женскую мудрость, с помощью которой можно гарантированно управлять «этими козлами», которые «все одинаковые», а если не будешь «пасти», то сбежит в другой огород и поминай как звали. А если так случится, значит ты – плохая, недостаточно достойная женщина, ибо «от хороших не уходят».

Сейчас, к сожалению, несмотря на то что давно мы уже живем не в послевоенное время, и вообще, права мужчин-женщин в цивилизованном обществе вполне себе уравнялись, идея про волшебную силу женственности переживает второе рождение. Очень странные и явно психически нестабильные люди рассказывают сказки про то, как с ее помощью можно получать от жизни всякие бонусы. Загоняя людей, склонных брать на себя ответственность за все и вся, еще глубже.

Беда псевдобогинь в том, что они пытаются контролировать все, кроме того, на что реально могут влиять. В итоге – ад, провал, печаль по всем фронтам. Мужик каким был, таким и остался, люди почему-то всех стараний должным образом не оценили и не изменились, сил вбухано немерено, ресурсы на нуле, время благополучно спущено в унитаз, сама – в хронической тоске.

Что делать

Если ты, дорогой читатель, узнал себя в Кате, то я тебе очень и очень сочувствую. Ибо, с одной стороны, ты вызываешь жуткое раздражение в этой своей непроходимой божественности, а с другой, тебя реально очень-очень жалко, потому что тащить на себе вину за чувства, поведение, будущее других людей – это невыносимо.

Итак, первое и самое главное, что тебе нужно сделать, – вытащить голову из жопы. Это вообще полезное действие для решения абсолютно любой проблемы. Доставай и оглядывайся по сторонам. В окружающей тебя реальности ты увидишь, что с хорошими людьми часто происходят плохие вещи, а еще – что, если даже очень правильно разговаривать с хомяком, он не начнет лаять. Не потому, что не хочет, не потому, что команды нечеткие, а потому что он – хомяк.

Далее, давай вернем людям взрослость. Те, за кого ты пытаешься тащить ответственность, вполне себе зрелые существа. И даже если они делают что-то кажущееся тебе недостаточно правильным для них или вообще по жизни, находятся в каких-то ситуациях, то сие – их выбор, самостоятельный. До встречи с тобой они как-то жили, да и продолжают делать это в минуты, когда ты не рядом. Нужно отметить, прекрасно справляются.

Понаблюдай, что они делают как взрослые, какие проблемы решают, какие решения принимают, как вообще функционируют.

Следом будет совсем не лишним поразмышлять, а что чувствует человек, когда ты пытаешься поменять его, сделать его поведение более удобным для себя. Полагаю, если кто-то попробует провернуть нечто подобное с тобой, ты ощутишь злость, раздражение, отторжение. Это те чувства, которые тебе хочется вызывать у других?

Теперь к тревоге. Как я уже сказала в анализе, беда сия с тобою приключилась от тревоги. Часто в случае божественного синдрома речь идет о страхе оставленности. Мол, если я буду неправильным или недостаточно хорошим, то люди от меня отвернутся, уйдут, заменят кем-то другим. О’кей. Какие именно люди от тебя отвернутся? Все? Вообще все в мире, и нельзя будет никем-никем заменить? А что произойдет, если вот эти, совершенно конкретные несколько человек так сделают? Как ты можешь с этим справиться?

Чтобы ответить на последний вопрос было попроще, давай вспомним и даже запишем ситуации, в которых тебе приходилось с кем-то расставаться. Да, безусловно, времена были не очень. Но удалось ведь справиться? И с самим процессом, и с последствиями. Пусть это будет твоей напоминалкой.

Второй распространенный вариант – страх агрессии, нападения. Дескать, стоит только мне чуть-чуть отпустить контроль, как эти непредсказуемые товарищи могут накинуться. Тогда тебе полезно подумать о том, как ты будешь себя защищать. Вот случилось оно, кто-то окрысился и лает, твои действия?

Неадекватное чувство вины – вечный спутник всех божественных людей. Ведь им мерещится, что другие из-за них страшно страдают. Так вот. Чувство вины адекватно лишь тогда, когда есть реальный ущерб. Например, когда я дала кому-то обещание и не сдержала его, то ущерб имеет место быть. А когда кто-то за меня, не согласовав при этом со мной, решил, что я что-то там должна определенным образом делать, особенно с собственной жизнью, это его проблема. Также ты не наносишь никакого урона людям, если просишь их, например, сделать свою работу. Они пришли на это место сами, своими ногами, приняв осознанное решение.

В случае возникновения неадекватного чувства вины ты можешь сделать вот что. Запиши, в чем, как тебе кажется, заключается твой проступок перед тем или иным человеком, и попробуй вслух попросить за него прощения. Чтобы со стороны услышать весь абсурд ситуации.

Порой мы сталкиваемся с тем, что за всей этой волшебной божественностью скрывается запрет на заботу о себе, мол, самой делать счастливой собственную персону нельзя. В таком случае единственный шанс устроить себе хорошую жизнь – наманипулировать другими так, чтобы они ее организовали. Если ты чувствуешь, что это – про тебя, попробуй составить список: каких благ ты ждешь от других, что именно они должны тебе дать. И давай посмотрим, что из этого ты можешь сделать самостоятельно.

Финальный, самый глубокий и принципиальный момент. Пока ты там усиленно заправляешь всеми и вся, какой-то очень важный, но очень болезненный для тебя сегмент твоей жизни остается без внимания. Проще говоря, у тебя получается закрывать на него глаза. Твоя задача – понять, что это за кусок твоей жизни, от которого тебе приходится отвлекать себя с помощью всех этих усилий «на благо общества».

Наша Маня громко плачет

Машин муж – объелся груш. Хотя, по моему разумению, даже не груш, а белены. Является, значит, к ней давеча и говорит: все, любовь моя, информирую тебя о том, что желаю заиметь еще какую-нибудь женщину, а так как люблю тебя и уважаю, то вот, пришел за благословением. Какой прекрасный и честный мужчина, что уж тут сказать. Не стал, как говнюк, за спиной драгоценной жены что-то мутить, а – хороший мальчик – попросил разрешения. Правда, нельзя сказать, что этот факт Маню сильно порадовал и как-то облегчил шок от чудных новостей. Тем более что грешки за благоверным уже водились.

Сначала она долго и планомерно отучала его от пристрастия к бутылке. Нет, в запоях не валялся, так, ежевечерние литр-два пива, но тоже, знаешь ли, неприятно. Затем терпеливо пережидала весьма затянувшийся период «поиска призвания», таща на себе всю семью. Ну а несколько лет назад добрые люди намекнули Марии, что следует быть чуть более осмотрительной в выборе близких подруг. Как известно, нет более профессионального сыщика, чем женщина, подозревающая своего мужа в измене. Всего несколько часов – и героиня наша прокляла себя за то, что вообще полезла что-то узнавать. Ибо правда, вставшая перед ней во весь рост, в одночасье разрушила весь привычный мир. Мало того, что муж изменял, так в пассии себе выбирал тех, кто был ближе всего, – ее подруг. Все это было настолько мерзко, грязно и отвратительно, что девчонку рвало сутки. Разум отказывался принимать тот факт, что пока, например, она лежала в больнице с ребенком, муж и подруга замечательно проводили время дома в их супружеской постели, купленной, кстати, на Машины деньги. Или когда она, почерневшая от горя, хоронила маму, бегая по моргам, кладбищам и ритуальным магазинам, ее опора и защита, ссылаясь на занятость на работе, трахал еще одну подругу семьи.

Получив по морде доказательствами, муж сначала упал в ноги и заголосил про «прости, не ведал, что творил», а затем, увидев, что Машка вроде никуда и не дергается, завел уверенную песнь про «ну на самом деле это ты виновата, посмотри, как изменилась после рождения ребенка: и фигура не та, и лицо

поблекло, да еще и настроение вечно не очень, вот и пришлось бросаться на кого попало». Правда, почему-то все эти метаморфозы не мешали ему все это время вести активную сексуальную жизнь с женой, всячески нахваливая ее.

Вообще, знаете, вот я давно заметила, что мудакам и дуракам чертовски везет в жизни. Они и вести-то себя как люди не умеют, а как находить барышень, готовых глотать любую ересь, которую это чудо природы несет, – так это в два счета. Маша, как ты понимаешь, сожрала все. Устранив из поля зрения нерадивых подружек, она принялась склеивать любовную лодку. Муж какое-то время имитировал бурную деятельность в этом направлении, но быстро подустал и свел свое участие в «спасении семьи» к нежным смс и регулярным напоминаниям о том, как, дескать, Машеньку любит и ценит. Так и жили. Блудный котик вел себя как будто прилично, правда, опять лишался работы и искал себя, но ничего, Машка на волне стресса получила повышение и справлялась со всеми семейными тратами.

Внешне в их отношениях все выглядело довольно неплохо, кто-нибудь не очень разборчивый мог бы даже подумать, мол, какая прекрасная семья. Только вот Маня после пережитого начисто забыла о том, как это – чувствовать себя спокойно и расслабленно. Тревога, контроль, напряжение – и так по бесконечному замкнутому кругу. Откуда-то (ну мы-то с тобой понимаем откуда) образовались десять лишних килограммов, а следом и болезнь «по женской части», но смелая наша девчонка не сдавалась, все боролась. И вот сначала она заметила, что супруг начал себя несколько странно вести, а вскоре получила исчерпывающие объяснения.

Я слышу твой возмущенный вопрос, мой дорогой читатель: неужели после такого обнаглевший паразит еще не выгнан ссаными тряпками? Нет, дружок. Мало того что живет и здравствует, так еще и вся Машина жизнь сосредоточилась целиком на нем, любимом и родном. Девчонка наша бросилась худеть, менять внешность, совершенствовать сексуальные навыки, расширять сферы интересов, чтобы быть более привлекательной, манящей, чем эти курицы, которых он собрался трахать. За ними, кстати, естественно, установлена неусыпная слежка. Мария прошерстила все средства связи, вычислила потенциальных претенденток на шаловливый член, с некоторыми даже вступила в контакт, рассказав, как нехорошо покушаться на чужих мужей.

Сегодня Маша – словно недреманное око. Следит за тем, сколько времени прошло с момента последней смс от мужа, не поменялся ли тон разговора, как

долго он обедал на работе и нет ли тревожных сигналов на страницах соперниц. Она очень-очень боится, что он уйдет. Свяжется с кем-то и растворится в небытии.

Анализ

То, что Маша творит со своей жизнью, принято списывать на страх одиночества. Собственно, она и сама именно так это объясняет. Вроде как и хочет уйти, понимает, что хорошей жизни здесь не будет, но боится, что не найдет больше никого, что останется одна, а он там будет счастлив. Страх ее использует разные отговорки. То жалко лишать ребенка такого прекрасного отца (вклад которого заканчивается на отвезти в школу); то он ее опора и поддержка (последний раз, когда Маше понадобилась помощь, она услышала прямым текстом, что у мужа нет желания решать ее проблемы); то ничего лучшего в этой жизни ей не светит (и тут вот сразу какой-то логический диссонанс: если он – самое лучшее, то почему же тебе так плохо и ты так много жалуешься на эту ситуацию?).

В общем, все сплошь иррациональное, и ничего имеющего отношение к реальности не наблюдается.

Мария упорно твердит одно и то же: у меня никогда ничего хорошего не будет, потому что я не достойна. Вот есть красивые, удачливые женщины, а я не такая. Фразы эти заучены ею с детства и звучат в голове голосом любимой мамочки. Та, прикрывая конкуренцию с собственной дочерью заботой, с утра до ночи твердила Маше, что с ней что-то не так. То фигура, то лицо, то волосы, то зубы, то характер. Все остальные девочки, подружки или родственницы, по ее мнению, были лучше, красивее, умнее. А своя дочка – без слез не взглянешь. Когда на горизонте появился будущий зять, мама заявила, что это – огромная удача, нужно брать и держаться покрепче, а то так одна и останешься. Маша, собственно, и сама была рада свалить из отчего дома, так как тотальный контроль и бесконечные напоминания о том, что она всем не такая, порядком осточертели. Так из одних «заботливых» рук перешла в другие.

Машин страх одиночества – это на самом деле боязнь просто исчезнуть. Единственный вид отношений, который ей известен, – слияние. Сначала она была единым целым с мамой, затем место матери занял супруг. Поэтому, только пока ей рассказывают, какая она плохая, Маша существует в своем сознании. В

том месте, где должна была сформироваться адекватная самооценка, у нашей героини зияющая дыра с клубком из утверждений типа «я не достойна» и «ничего хорошего не будет», навязанных, собственно, теми, кого Маша назначает ответственными за мнение о себе.

В данной парадигме перспективы действительно весьма сомнительны. Из этого же места берет свое начало и неутомимая тяга к контролю. Ибо, если меня нельзя любить, то единственное, что мне остается, – попытаться «зафиксировать» его так, чтобы он никуда не сбежал.

Что делать

Понятно, что делать тут очень и очень много чего. В рамках этой главы остановимся на нескольких самых важных рекомендациях.

Первое. Начнем с самого важного – образа себя. Пока его нет, к сожалению, все остальное делать бесполезно. Пишу об этом из главы в главу, из книги в книгу, но ничего, пусть утрамбовывается в твоем и Машином сознании.

Идем, как водится, по вопросам.

• Какая я, когда меня никто не видит? Какие у меня качества? Какие у меня мысли? Какие у меня чувства? Если тебе сложно сразу выдавать какие-то характеристики, попробуй пойти через образы. Какого персонажа ты себе напоминаешь в отсутствие чьих-либо оценивающих глаз? Опиши его.

• Что мне нравится? Делать, чувствовать, думать.

• Что мне не нравится?

• Какие свои привычки и установки я не хочу менять ни при каких обстоятельствах? Чего от меня никому нельзя требовать и к чему меня нельзя принуждать?

• Кто я в этом мире? Что я делаю в этом мире? Что я умею?

Пожалуйста, постарайся избегать каких-либо оценок, у нас нет задачи понять, насколько ты хороша или плоха, наша цель – узнать, кто ты и какая ты.

Второе – определяем, чего конкретно ты боишься. Никакого страха одиночества самого по себе не существует. Он относится к так называемым смещенным страхам – это когда мы подменяем один страх другим. Например, страх измены – это на самом деле страх оставленности. Проще бояться того, что мужик взбляднет, нежели того, что он может тебя оставить. Первое кажется нам контролируемым, со вторым тяжеловато. А за боязнью одиночества чаще всего стоят очень глобальные, серьезные вещи, такие как страх смерти или выживания.

Поэтому садись и пиши прямо по пунктам: «Я боюсь, что если он уйдет, то будет…» Что? Вероятнее всего, там обязательно появится какая-то история про «у меня не будет отношений», «я умру одна и с кошками» и так далее.

А теперь посмотри на этот список и постарайся рассказать себе, как ты своими ногами придешь в эти точки. Одиночество – это не монстр, нападающий на человека без его на то разрешения. Не было еще случая, чтобы кто-то оказался в данном состоянии внезапно, не проявив к этому желания. Да, есть люди, которым хорошо без других. Они принимают ряд решений, сознательно ограждая себя от собратьев по разуму. Если ты не из их рядов и такого стремления не проявляешь – оно тебе и не грозит.

История не знает примеров, когда человек, готовый к отношениям, действительно желающий их, не заимел бы себе партнера, друзей, соратников.

Так что здесь и сейчас давай перестанем прикидываться несчастным котиком, игрушкой в руках злой судьбы и примем как данность: за наличие или отсутствие у тебя отношений, за их качество, за то, будешь ты еще кому-то доверять или нет, и даже за то, полюбишь ты еще кого-то или нет, отвечаешь только ты. Точка.

Далее. Берем каждую твою страшилку и сначала смотрим, а как реально, прямо вот фактически, человек, который извел тебя и выпил все соки, помогает решать данную проблему и какие у тебя есть гарантии, что он будет делать это в будущем, если уже сейчас сплошные Содом и Гоморра. По меньшей мере в половине случаев выяснится, что никакого позитивного вклада он не вносит. Ну

и контрольный в голову. К каждому пункту напиши пять способов справиться с этим без него, родненького. Вот, например, если собрать все деньги, которые ты тратишь на бесполезные книги и курсы, призванные научить тебя создавать отношения навсегда и удерживать людей рядом, и положить их в банк под проценты, то к моменту подачи стакана воды ты сможешь позволить себе нанять дорогущую сиделку в уютном местечке с хорошим климатом.

Третье – выключаем маму. Ну или кто там в твоем случае вещает про недостатки и недостойность. Я не устаю повторять, что все эти голоса ваших токсичных бабушек, мам, пап и черта в ступе нужно гнать из головы. Беспощадно и без разговоров. Это не здоровая самокритика и не способ мотивации себя на положительные изменения, это ошалевший внутренний оценщик, который загоняет тебя в яму.

Как гнать? Уже рассказывала, но повторение никому еще не повредило в этой жизни. Каждый раз, когда в голове начинают звучать все эти голоса, останавливаешь себя (да, это делается усилием воли) и посылаешь их куда подальше. Да, первое время тебе придется прямо отслеживать опасные моменты и запрещать себе говорить про собственную персону все эти мерзкие вещи. Но довольно быстро процесс дойдет до автоматизма.

Четвертое – повышаем ресурсный уровень. И знаешь, каким способом? Тебе не понравится. Отключаем контроль. На уровне запрета ты прекращаешь шариться по его средствам связи, смотреть страницы каких-то там барышень. Каждый раз, когда руки будут тянуться, проговаривай следующее: «Прямо сейчас я собираюсь отдать свои силы и свою жизнь людям, которые мне неприятны, принести себя в жертву бабам, которые собираются трахаться с моим мужем». Так себе картина, да? Вот и мне кажется, что не стоят все эти чудные человечишки подобных подношений.

Попробуй продержаться хотя бы неделю. По ее истечении проанализируй, как тебе было? Чувствуешь себя лучше или хуже? Сил больше или меньше? Результаты тебя удивят.

Разумеется, придется себя чем-то занимать. И тут я предлагаю использовать твой чудесный навык заботиться о других себе во благо. Представь, что ты наняла себя на работу. Должность – главный по заботе. О ком? О тебе. Составь список должностных инструкций: вот что ты поручила бы человеку, если бы реально брала его со стороны. И, будь любезна, исполняй.

Неуловимый Джо

Максим – неуловимый Джо. Тот самый чувак, который вроде как с тобой, а вроде как и нет. То появляется, то загадочно исчезает, а потом как ни в чем не бывало шлет картинки котиков и зовет пить винишко. Ясно дело, что решимость послать этого «загадочного козла» мгновенно испаряется, и вот, нацепив парадно-выходные трусы, ты мчишься в распахнутые объятия.

Пока вы рядом – все просто чудесно. Душевная близость, разговоры, преданный взгляд, даже какая-то забота. Он держит тебя за ручку, покупает водичку, когда ты захочешь пить, с интересом слушает рассказы. И тебе кажется, что все предельно ясно, ведь не может происходящее быть галлюцинацией. Конечно же, вы – настоящая пара. Просто ему не хватает смелости это признать, но сейчас ты его осторожно дожмешь, разгадаешь. А разгадывать действительно есть что, ведь тебя не покидает чувство, что ты совсем-совсем не знаешь и не понимаешь этого человека. Вроде куда уж ближе, вон даже анальный секс у вас был, но только интимная близость – это, пожалуй, единственный момент, когда ты чувствуешь хоть какую-то эмоциональную связь между вами. А все остальное время – будто с поленом отношаешься. Правда, не с простым, а из дорогих древесных пород, ибо ощущение собственной неполноценности и назойливая мысль про «надо соответствовать» и «быть еще лучше» не покидают тебя ни на минуту. Но кого это, скажи мне, останавливает. Тем более что в голове твоей уже есть чудное оправдание – он просто боится открываться, но скоро это изменится.

Конец ознакомительного фрагмента.

---

Купить: https://tellnovel.com/nabokova_nika/mozgoedy-chto-v-golovah-u-teh-kto-svodit-nas-s-uma-volshebnyy-pinok-k-normal-noy-zhizni

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити