

УДК 159.9
ББК 88.52
Н14

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

Набокова, Ника.

Н14 А тому ли я дала? Когда хотелось счастья, а получилось
как всегда / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ,
2020. — 256 с. : ил. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-121244-5

Как не чокнуться в отношениях?

Что делать, если хочется счастья, а получается ж..па?

Как быть, если ты с одной стороны — трепетная и нежная
лянь, а с другой — неукротимая Харли Квинн?

Под какой подол прятать свои яйца и стоит ли это вообще де-
лать?

Как разобраться, с кем быть?

Почему ты творишь разную фигню, вместо того чтобы быть
счастливой?

Представь, что ты нашла чужой дневник, и в нем — прямо как
про себя читаешь. Измены, зависимые отношения, похожая на ад
любовь, одиночество, страхи, сомнения, метания. Реальные исто-
рии о том, что неудобно, стыдно, страшно обсуждать.

Иди на ручки, во всем разберемся. Я расскажу, почему все это
с тобой происходит и что делать.

В твоих руках — теория и практика по выходу из любовной...
ну ты поняла, откуда.

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ vk.com/prime_ast
- ▶ instagram.com/prime.ast
- ▶ facebook.com/praim.ast



Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-121244-5

© Пинхасова С., 2019 обложка
© Набокова Н., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Содержание

Вступление.....	7
-----------------	---

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Часть первая

#невиноватая	11
#сжирубесишься	18
#чурменячур.....	26
#сбежавшаяневеста	33
#снежнаякоролева.....	39
#лерасяйцами	48
#одинокаялуна.....	57
#каквпервыйраз	65

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Неуловимость. Как проявляется	76
Поведение	76
Откуда берется	85
С чем сожительствует неуловимость	90
Как живет с неуловимостью	93
Тревога	97
Ситуационная скорая помощь	99
Шаг первый: тело	99
Как дышать	101
Шаг второй: мысли	102
Шаг третий: действия	104
Шаг четвертый: проси помощи	105
Как анализировать тревогу	106
Дискомфорт в контакте	114
Личное пространство	117
Самооценка	119
Личный опыт	119
Бонус-трек	122

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Часть вторая

#женамента	131
#муза.....	141
#валюха	149
#четырёхугольник.....	161
#янеблядьнолюбить.....	171
#мойласковыйинежныйзверь.....	179

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Что это было	190
Любоголизм везде	199
Сначала яйцо, потом курица	199
Всегда в поисках	200
Эмоциональная тупость.....	200
Гордость на месте.....	201
Казнить нельзя помиловать	201

Внутренний ребенок.....	208
Через медитацию.....	208
Через картинки.....	210
Тело.....	210
Критические моменты.....	212
Повседневные вопросы.....	212
Другие дети.....	213
Внутренний родитель.....	214
Внутренний взрослый.....	217
Эмоциональный интеллект.....	225
Самооценка.....	229
Потребности.....	233
Достоинства.....	237
Недостатки.....	241
Действия.....	244
Напоследок.....	247

Вступление

Чертовски сложно жить, если ты то домашняя покладистая кисонька, мужняя жена и жаждешь спокойствия, то чокнутая Харли Квинн, которой бы мужика посумасшедшее и творить безумия.

Хочется то одного, то другого, то все вместе. И ты стараешься, пытаешься, как умеешь, ползешь к этому личному счастью, порой даже бьешься за него, а все равно один хрен — ни черта не выходит.

Ну или выходит лишь на время.

Если хорошая — на тебе ездят, обижают; если плохая — сваливают, побаиваются, ну или начинает казаться, мол, самой уже никто не нужен.

Иди на ручки, будем разбираться: откуда такая напасть в твоей жизни взялась и что же с ней делать.

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Часть первая



Я не люблю писать предисловия так же сильно, как и покупать подарки заранее. Потому что меня сразу начинает разрывать на кусочки от желания все-все рассказать, поделиться, ну или в случае с презентом — подарить, а потом бежать покупать еще один.

Поэтому... Читай, мой дорогой друг. Просто читай. Будет интересно, полезно, неожиданно. Скажу одно. О проблеме, которой я посвятила первую часть книги, говорят ну очень мало, и столь подробно, пожалуй, еще никто этого не делал. Тем лучше... Будем с тобой первооткрывателями.

#НЕВИНОВАТАЯ

Даша осторожно, стараясь не шуметь, открыла входную дверь, проскользнула в квартиру и обмлела: прямо на пороге лежал ее чемодан с неряшливо накиданными вещами. Собирал его кто-то, явно гонимый приступом неконтролируемой злости: все свалено в одну кучу, как бог на душу положит. Венчала конструкцию анальная пробка. Для пущей красоты жанра круче было бы написать, что она еще и вибрировала, но у нас же все по-честному, реальные истории...

Стало ясно, что случился какой-то знатный апокалипсис. Набрав побольше воздуха, Даша прошла в комнату. Ну а дальше была сцена, которую наша героиня с удовольствием стерла бы из памяти навсегда. Допрос с пристрастием, унижительные подробности из ее второй и третьей жизнью, трагические фразы, мольбы понять и простить, обвинения. Будь происходящее частью сериала — без сомнений, эпизод стал бы самым горячим за сезон, а то и за два.

Как выяснилось, Дима оказался все же не таким безразличным дураком, каким виделся Даше, и, почуяв что-то неладное, влез в ее телефон. Не хочу обидеть нашу девчонку, но все же отмечу, что заподозрить

было не так уж сложно — красotka будто специально палилась на все лады: вела активные переписки с лучшим другом, который по совместительству являлся еще и любовником, в открытую беседовала с бывшим мужиком, коего представляла нынешнему как неадекватного, никак не отстающего от нее поклонника, сочиняла какие-то невероятные истории про преследования, при этом всячески подпитывая связь с «маньяком» со своей стороны, — созванивалась, переписывалась и вот это все. Думается мне, что даже человек, лишенный всех органов чувств и мозга, догадался бы — что-то идет не так.

Дима, конечно, на эмоциональном уровне был поленом. Но это не помешало ему сложить в уме два и два, сопоставить некоторые факты, задуматься и возжелать получить подтверждение догадок. Что, собственно, он и сделал. Отследил пароль, залез в телефон и лоб в лоб столкнулся с потрясающей своими размерами реальностью: бывший, который не очень бывший, друг, который не очень друг, маньяк, который не маньяк, и другие замечательные истории.

Ни слезы, ни признания, ни разъяснения мотивов не помогли, и утром, измочаленная разборками, Дашка покинула квартиру теперь уже бывшего возлюбленного и поползла зализывать раны, не забыв прихватить анальную пробку.

Было больно, противно, нелепо и страшно. Не в первый раз, конечно, но чувство такое, будто бы ты —

фарш. К такому повороту Даша никак не готовилась, ведь все несколько месяцев, что они провели с Димой, девчонка пребывала в уверенности, что ему не очень-то по сути и надо. Возлюбленный виделся ей человеком, не нуждающимся в отношениях, из-за чего, собственно, она и изменяла. Эта конструкция кажется странной? Отнюдь, в ней есть своя логика. Вот гляди.

Парень ей реально нравился, очень. И она даже прямо посерьезке хотела с ним быть. Но вот незадача: поведение Димы не особенно вписывалось в Дашины представления о том, как должны выглядеть отношения. Ей все время не хватало: то ясности, то внимания, то выражения чувств. Вроде на первый взгляд все было неплохо, но вот привычных в ЕЕ понимании поступков, которые должны быть свойственны мужчинам в отношениях, — не случалось.

Никаких важных слов, признаний, цветов, планов на будущее, не говоря уже про какие-то сюрпризы, и даже подарка на день рождения она так и не дождалась. Прояснять картину происходящего, а также высказывать свои претензии и пожелания Даша не могла. Почему? Боялась. Что не поймет, что решит, мол, докапывается девка не по делу, отвергнет, скажет, пошла бы ты со своими предложениями.

Худой мир лучше доброй войны, рассудила Дарья и стала решать проблему как могла — с помощью мира других мужчин. Так грусть от нескладывающейся лавстори с Димой отпускала, появлялось

больше уверенности в себе, уже и не лошица какая, роковуха!.. Вон — и тот, и тот, и еще вот тот — все хотят, ждут, стремятся!.. Одного не учла — все тайное рано или поздно становится явным..

Кстати, странно, что не учла, ведь схема с изменами была обкатана не на одном мужике. Стоило только отношениям зашататься под натиском накопленных претензий, как Дашка быстренько находила отдушину. Еще и с чистой совестью, ведь это партнер плохой, недонянчил ее, красавицу, недобаловал, а женщина ведь аки цветок — вянет без любви. Вот и приходится идти к кому попало за лаской, вниманием, заботой. А эти бесчувственные животные еще имели наглость что-то предъявлять и обижаться на Дашкино вероломство. Вместо осознания своей вины и мольбы о прощении они либо уходили (в лучшем случае), либо оставались и устраивали натуральный психологический террор в попытках отомстить за предательство.

Если бы мы с Дашей встретились, то вот как выглядел бы наш разговор...

Задумка твоя, дружок, с одной стороны — прекрасна. Не, ну а что? Все в ней складно: одни отношения поломались — найдем другие. В конце концов, ты же не нанималась в одно лицо на себе эти романы таскать, холить, лелеять, раз та сторона не особенно вкладывается, так что не грех и дополнительные ресурсы подключить.

А вот со второй, третьей, четвертой сторон — как-то не очень хорошо получается: отношения все не просто разваливаются, так еще и в процессе их разрушения негативных переживаний больше, чем радости. Еще и в итоге ты кругом плохая...

Но начнем сначала. Что мы о тебе, дорогая, знаем?..

Когда-то ты потеряла важного для тебя человека. Того, кто тебя оберегал, давал заботу и любовь, обеспечивал выживание (и физическое, и эмоциональное). Быть может, этот человек умер или просто преключил свое внимание на кого-то другого, например братика или сестренку. И ты осталась одна-одиношенька. Маленькая растерянная девочка под морозящим промозглым серым дождем.

Тебе пришлось как-то приспособливаться, и ты — что важно — смогла. Там подужалась, тут приноровилась, в общем, выжила, вон даже до своих годиков доросла. Карьеру сколотила, всем доказала, что молодец.

А вот с отношениями, Дашунь, грустный цирк: прихрамывающий клоун, облезлый медведь и зашуганная обезьянка. И одна вроде никогда не бываешь, постоянно какие-то мужичонки разной степени адекватности маячат, и с кем-то прямо вот посерьезке, ну давай честно, ни разу и не получалось. Чтобы вместе и только вдвоем сквозь сложности, притирки, воду с огнем и медными трубами.

Нет, были, конечно, сильные любви. Но что ты делала, поняв, что вот прямо ух — захватывает дух? Правильно, изменяла. Ведь герой романа, подлец, обязательно в чем-то «косячил» (говоря «косячил», я имею в виду прежде всего не реальные плохие поступки, а расхождения его поведения с твоими ожиданиями), а это ли не повод отвлечься от него, дабы не проваливаться в столь недостойного человека. Сбегать, Дашка, ты большой мастак. И не только в мужиков, но и, например, в работу, в болезни, в дружбу, в решение проблем родительской семьи. В общем, куда угодно, лишь бы не разбираться с кризисом в отношениях.

Знаешь, почему так? Потому что эта «поломанность» партнера — отличное оправдание для избегания близости. Вроде было все неплохо, затем этот нехороший человек показал темную сторону, ну слава богу, можно выдохнуть и отодвигаться.

А еще потому, что любой решенный кризис укрепляет отношения, завязывает еще один узел. А в твоём мире, Даш, — это опасность, да еще какая. На подкорке же записано: не прислоняйся к людям — убьют.