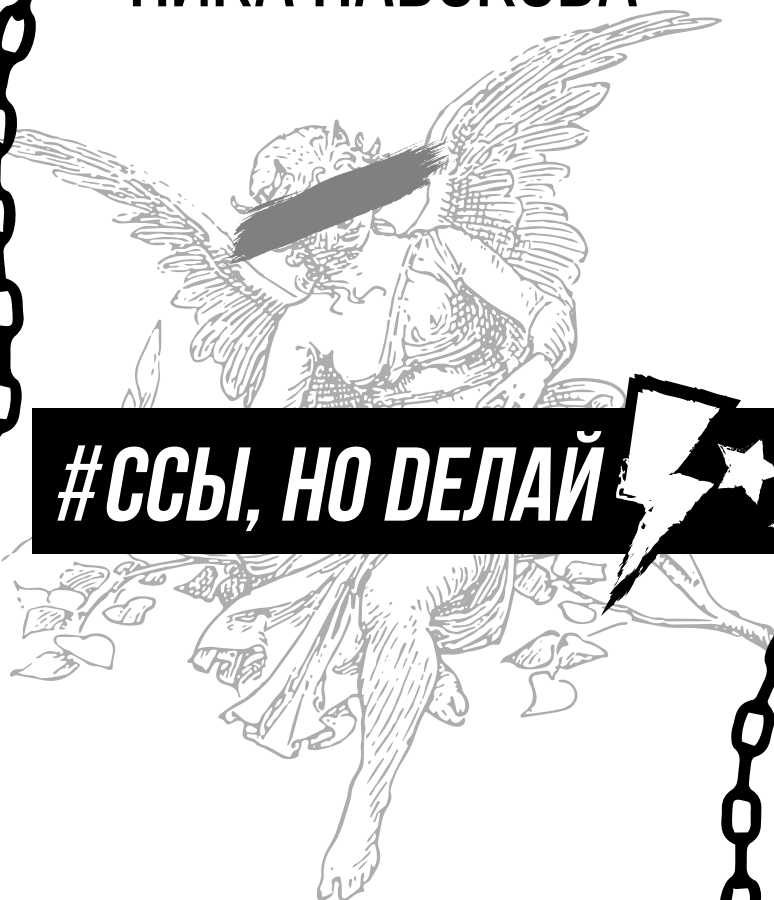


НИКА НАБОКОВА



#ССЫ, НО ДЕЛАЙ

**СЧАСТЬЕ, БЛИН,
ЗАЖДАЛОСЬ!**

Издательство АСТ
Москва

#Psychology #KnowHow



УДК 159.99
ББК 88.9
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 #Ссы, но делай. Счастье, блин, заждалось! / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 352 с. : ил. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-123147-7

Взрослый, дееспособный человек в силах менять себя и свою жизнь. Точка.

Даже если в данный момент находится на самом дне. Даже если видел и переживал много плохого. Даже если внутри полно страхов, травм и обид, а сверху давят обстоятельства.

Со всем этим реально справиться.

Как отлично показывает мой и миллионы подобных примеров: практически все проблемы — решаемы. А нерешаемые можно переживать с наименьшими для себя потерями.

Сборник реальных, понятных, доступных, хлестких и полезных ответов на вопросы «почему?» и «что делать?».

С ним любому человеку станет ясно, как правильно выбирать-ся из тупика.

Порция мотивации, вдохновения, желания жить.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ vk.com/primetime_books
- ▶ instagram.com/primetime_books/
- ▶ facebook.com/primetimebook



СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Эта часть книги — ответы на твои вопросы про отношения

Глава 1. ...Я полюбила мудака	6
Глава 2. ...Я полюбила женатого	33
Глава 3. ...Все понимаю, но не могу уйти	47
Глава 4. ...Соппротивление	61
Глава 5. ...Не могу отпустить человека	69
Глава 6. ...Я боюсь отношений	82
Глава 7. ...Мой мужчина лайкает/ засматривается на других	100
Глава 8. ...Я не могу простить человека?	107
Глава 9. ...Хочу восстановить доверие	113
Глава 10. ...Мой мужик — ни рыба ни мясо	118
Глава 11. ...Мне вообще никто не нравится	142
Глава 12. ...Хочу отношений, но они никак не приходят	148
Глава 13. ...Он обо мне не заботится	166
Глава 14. ...Хочу здоровых отношений, но не знаю, как это	175

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Про себя

Глава 1. ...Я постоянно ругаю себя	192
Глава 2. ...Боюсь, что у меня ничего не получится	200
Глава 3. ...Если я слишком хорошая	213
Глава 4. ...Не умею за себя постоять	219
Глава 5. ...Не люблю себя	233
Глава 6. ...Я все принимаю слишком близко к сердцу	255
Глава 7. ...Я — токсичный человек	258
Глава 8. ...Я — жертва	287
Глава 9. ...Я не умею делать выбор	292
Глава 10. ...Я не знаю, чего хочу	300
Глава 11. ...Не могу найти себя	305
Глава 12. ...Я боюсь предательства	310
Глава 13. ...Я не знаю, как жить	318
Глава 14. ...Я много чего хочу, но ничего не делаю	323
Глава 15. ...Если я не нравлюсь себе	328
Глава 16. ...Нет денег	341
И в заключение	349

Привет!

«Говорить легко! — часто слышу я от людей. — Сама-то сидит в ус не дует и по любому поводу: уходи да уходи, не терпи да не терпи. А куда? Как!? Не все же такие везучие».

Думаю, важно и полезно рассказать тебе про мою «везучесть».

1. Я из очень бедной семьи. Бывали эпизоды, когда мне, маленькой девочке, приходилось разбивать тайную копилку, чтобы помочь родителям. На эти деньги можно было купить хлеб, горох, маргарин Кама. Стыд был моим вечным спутником. Пока одноклассники щеголяли в классной одежде, я одевалась в сэконд-хенде.

2. В нашей семье было насилие. Я сейчас нарушаю негласное правило: про мертвых либо хорошо, либо никак. Но что поделаешь, факты есть факты.

3. Мою внешность, мои увлечения, моих друзей жестоко и унижительно критиковали.

4. За свою жизнь я дважды сталкивалась с сексуальным насилием. Один из эпизодов был в детстве. Никто не знал. Потому что стыдно. Потому что страшно.

5. Я рано и очень трагически потеряла маму. После ее смерти все стало совсем худо, и папин алкоголизм начал развиваться семимильными шагами. Мамин уход надломил нас всех.

6. Психологическое насилие — неотъемлемый атрибут всех моих прошлых романтических отношений. Я прошла газлайтинг, абьюз, унижения, шантаж, финансовую зависимость, манипуляции попытками суицида.

7. Большую часть жизни я провела с ощущением «не такая», «не достойна», «сама виновата», «счастье — это не мое». У меня не было любви, не было поддержки, не было денег и возможностей.

Хотелось ли мне чудес, чтобы пришли наконец и просто дали что-то хорошее, ведь я его заслужила? Конечно, хотелось. Ещё как.

Но. То был выбор: жрать говно и ждать подачки от мироздания или смириться с тем, что чудес не бывает, и сначала ползти, потом идти, а затем и бежать к нормальной жизни.

Взрослый, дееспособный человек способен менять себя и свою жизнь. Точка. Даже если в данный момент находится на самом дне. Даже если видел и переживал много плохого.

Эта книга — подробный и пошаговый план действий по выходу из болота и по созданию нормальной, устраивающей ТЕБЯ жизни.

P. S. Для дополнительной мотивации включай мою песню «Ссы, но делай». С ней веселее и увереннее идетя.

часть первая

ЭТА ЧАСТЬ КНИГИ —
ОТВЕТЫ
НА ТВОИ ВОПРОСЫ
ПРО ОТНОШЕНИЯ



Почему, зачем, как так
и, конечно же, самый главный,
прямо сакраментальный —
что делать, если...

...Я полюбила мудака

Мудоамория — особый вид отношений. Вот есть полиамория, где партнеры договариваются о расширении границ, есть патриархат, где действует жесткое послушание, есть матриархат, там барышня стоит во главе угла, а есть мудоамория, где люди всячески пиздят друг друга.

Мудоаморные отношения — территория абсолютного хаоса, оазис абсурда. Что ни день, то бенефис цирка с конями. Программа, правда, все время одна и та же, просто костюмы у клоунов слегка разные.

У мудоаморов принято врать. И себе и другим. С пеной у рта они утверждают, что мечтают о стабильности, спокойствии, тихой нежной любви, уважении, а делают ровно обратное. От души льют в свои отношения помои, топчутся грязными ботами на чувствах друг друга, с запросом «выйти замуж» вступают в романы с теми, на ком висит табличка «занято», а с потребностью наладить семейную жизнь отправляются изменять. Плачутся, жалуется, захлебываясь, рыдают, но стоит только предложить, мол, перестань пилить ногу и болеть сразу не будет, как всё, ты записан во вражины. Ничего не понимаешь в настоящих чувствах! О детях не думаешь! О будущем не печешься!

Поклонники мудоамории гордо носят транспарант с надписью: «В любви, как и на войне, все средства хороши». В упорном желании властвовать над «любимым» человеком они пускают в ход манипуляции сексом, детьми, деньгами, мастерское давление на чувство вины, внушение комплексов, набивание себе цены через подчеркивание собственной значимости.

Но цель, конечно же, благая! Любовь и стабильность! Чтобы не бросили, чтобы не оставили, чтобы ценили сильно-сильно. И ведь работает! Длиться эта вакханалия может годами.

Мудоаморы — люди чрезвычайно занятые. Всегда при деле! Миссия их жизни — прояснение контекстов и разгадывание давным-давно решенных ребусов, типа «чего он хочет», «почему он так делает», «что он имел в виду». Имеющиеся ответы никак не нравятся, поэтому исследовательская программа работает круглосуточно в поисках вариантов, при которых дважды два станет равно пять.

Занятые ребята, в общем.

Ходят слухи, что образ отношений — это выбор, как, впрочем, и образ жизни.

Вот, например, Вера.

Вера — мудолог. Пора уже официально зарегистрировать это научное направление. И присваивать заслуженные звания. Например, «профессор мудологии» Верунчику очень бы подошло.

Она подписана на множество блогов, штудирует литературу про разные типы личности: абьюзеров, нарциссов, садистов и прочую нечисть. Конечно, не исключительно из научного интереса. Жизнь вынудила: все мужики Верины — сплошь персонажи из книг по психологии. А счастья хочется. Вот и препарирует отважная девчонка сложносочиненных героев.

Все ей про них, орков окаянных, известно. Как на ладони: признаки, штучки, выкрутасы, причинно-следственные связи. А толку ноль. Счастья как не было, так и нет. Вместо принцев — очередь из леших и троллей.

Почему?

Логика Веры такова: изучить особенности, повадки, признаки вдоль и поперек. А далее с помощью этих бесценных знаний либо завалить на лопатки, победить в борьбе с личностным расстройством, либо вычислять подлецов сразу и не вляпываться. Стройно, но только в фантазиях. Потому что, во-первых, акцентуации характера вагиной не лечатся. А во-вторых, проблема же не в том, что монстры прикидываются белыми и пушистыми. Просто никого, кроме них, вокруг Веры нет.

Будь наш мудолог чуток внимательнее к изучаемому материалу, познала бы она самый важный постулат: лучшая защита от абьюзера — крепкая самооценка. Работает, как броня с эффектом шапки-невидимки.

Понимаешь, любой людоед — он ведь падок на определенные сигналы. Напускное высокомерие, маска недотроги или откровенная неуверенность и инфантилизм, склонность пинать себя — все это мгновенно считывается, унюхивается, и вот бравый молодец уже катит свои токсичные яйца.

Плохие отношения с собой — это как запах пота. Ты можешь быть красиво наряжена, идеально накрашена, обладать способностью вести классные разговоры и даже политься сверху духами — ни черта не поможет. Скрыть сей аромат невозможно — как и неустойчивость. Слетятся лишь любители душка. Если же от тебя им не тянет, то им не интересно. Зато любителям приятных ароматов ты сразу же становишься любопытна. Кстати, как и они тебе.

Так что, может, бог с ней, с мудологией? Есть же такие прекрасные науки, как любовь к себе, самопознание, взросление. Всяк полезнее.

Мудак ли?

Так как за людьми водится грешок записывать в мудаки всех, кого ни попадя, перво-наперво считаю важным обозначить характерные мудацьи признаки.

Если человек:

- орет на тебя;
- оскорбляет, унижает, обзывает тебя;
- выставляет из дома;
- проявляет ЛЮБУЮ физическую агрессию;
- угрожает тебе;
- продолжает делать что-то по отношению к тебе вопреки твоему желанию;

- настаивает на сексе, которого ты не хочешь;
- обзывает твоих друзей, родственников, коллег;
- диктует, с кем тебе общаться и что делать;
- изменяет;
- обманывает;
- обесценивает твои чувства (преувеличиваешь, придумываешь и т. д.);
- обещает и не делает —

его можно смело записывать в мудаки. Для отношений такой тип непригоден.

Обзывательства, ругательства, агрессия — все это показатели того, что человек не в себе и его безумие переливается через край.

Нет, любовью, добротой и заботой это не лечится.

Нет, на это нельзя спровоцировать.

Сюда не ходи, с этим не общайся, работать тебе не надо, это носи, то нет, и вообще, вот свод правил — нет, это не забота, а желание посадить тебя на цепь.

Все могут ошибиться. Один, максимум два раза. Но систематическая неверность — это не ошибка, а стиль жизни и отношений. Кто-то, вот знаешь, подшаркивает правой ногой при ходьбе, а кто-то поебывается на стороне. Нет, это не твоя вина.

Вина — твоя, проблемы — твои, вторая сторона никогда не признает свою неправоту и обесценивает любую твою претензию, пожелание, просьбу. Договориться возможности нет, любые попытки пресекаются на корню. Нет, до человека, который затыкает уши, невозможно что-либо донести.

Постоянное вранье — признак серьезных психологических (а иногда и психических) проблем. Нет, ты это перевоспитать не можешь.

К сожалению, такие вещи до сих пор нужно объяснять. И я буду это делать до тех пор, пока на подкорке не отложится: **любая физическая грубость = насилие**. Принуждение к сексу = насилие. Любое насилие = немедленный разрыв отношений.

И неважно, что тебя пока «просто толкнули», «просто дали пощечину», «просто таскали за волосы». В следующий раз будет «просто пара ножевых». Нет, ты не довела. Это классическая отмазка, стопятысот раз описанная в учебниках по личностным расстройствам, одним из которых и обладает твой избранник.

Встретился мне как-то яркий пример. Не могу им не поделиться.

Дело было на катке, куда сей лучший и мудрейший из всех мужей принес свою персону вместе с супружницей и дитём.

Пока мы стояли в очереди за коньками, барин изволили учить дитё уму-разуму. Преимущественно в выражениях: «Ты, конечно, у нас увалень, в маму, но папа все исправит». Мама, кстати, периодически пыталась вставить свои рекомендации, но любая ее инициатива пресекалась: «Ой, да все не так, молчи уж лучше!»

Я всегда с интересом наблюдаю за такими сценами, надеюсь, что здравый смысл восторжествует и солнцеликому прилетит в лоб. Но...

Следующий акт пьесы под названием «Я — царь горы» не заставил себя долго ждать, даже без антракта.

Помаевшись минут пять с явно неудобным ботинком, жена самого лучшего мужа сказала, мол, не подходит, жмет, буду менять, и двинулась было к стойке проката, как была остановлена волевым мужним: «Не глупи! Что там может быть тебе неудобно? Все удобно, просто ты криворукая, нормально застегнуть не можешь». Попытки объяснить, что не в застёжке, а в размере дело, остались проигнорированными. Конечно, ведь мужу виднее, жмет его жене или нет.

Семейство выкатилось на лед: жена, чуть прихрамывая, сын, скукожившись, как побитый щенок, и ОН, чуть отстающий от собственного великолепия.

И ведь так у них не только на катке и не только про ботинки. А во всем. Не нравится ей что-то? Придумывает. Хочется ей чего-то? Капризничает и нечего тут из себя строить.

Больно ей от чего-то? Вот не надо устраивать истерики и выносить мне мозг.

День за днем девчонка ходит в жмущей, неудобной, натирающей до крови обуви.

А все потому, что какая-то вражина окрестила подобное поведение признаком настоящего мужика, крепкого плеча, за которым — как за каменной стеной. Ага, о которую расшибешь лоб.

Это вранье. Запомни раз и навсегда: мужчина, игнорирующий, подавляющий, демонстративно возвышающийся над своей женщиной, — слабак и ссыкло. Неуверенное в себе существо. Гнать его.

На самом деле «за каменной стеной» заключается как раз в возможности быть услышанной, живой, без боязни озвучивать свои потребности, желания и чувства.

А вот маменькин сынок — пример вроде совсем из другой оперы, но тоже про мудизм.

Экземпляр не просто раздражающий, но и весьма опасный, для хороших отношений не подходящий. Совсем.

Начнем с того, что наличие мамы и бегание к ней по любому поводу вовсе не обязательны. Это крайняя стадия синдрома маменькиного сынка. И ее сложно не заметить. Но есть и другие проявления...

Неприметное течение данной хвори выражается в обвинениях всех и вся в своих проблемах. Знаете, вот как трехлетки истошно вопят: «Мама плохая, мама то не сделала, это не сделала, и поэтому я, такой несчастный, валяюсь на полу, выкинул игрушки в окно, разбил сервиз».

У маменькиного сынка на любой случай имеется «мама», которую можно обвинить в своих невзгодах. Кто-то сильнее и могущественнее его настолько, что управляет всем: от поведения до самочувствия.

Маменькин сынок с элементами агрессора расскажет, что орет, обзывает или поднимает руку на женщину, потому что она что-то там не так сказала, сделала или не сделала.

Маменькин сынок с вкраплениями блядства поведает грустную историю о том, как бегают к другим сиськам, потому что законные плохо выглядят/любят/заботятся.

Ленивое мамино солнышко обвинит в своей несостоятельности либо бабу, которая плохо вдохновляет, либо жестокий мир, дающий кому-то всё, а кому-то пивное пузико.

У бухарика за маму Бог, наславший такую хворь, проклятые политики, просравшие страну, как же по этому поводу не бухнуть, плохая погода, которая так и шепчет, а, ну и женщина, разумеется, как рядом с такой мегерой не прибухнуть.

Многим ошибочно кажется, что маменькины сынки — сплошь плюгавые, неприметные. Ан нет. Среди них множество на первый взгляд успешных, даже знаменитых людей. Вот, пожалуйста, актеры, певцы, продюсеры, сильные мира сего, все талдычат, мол, баба управляет поведением мужика. Из-за них, нерадивых, гуляем, пьем, бьем, остановиться не можем. Мы бы и рады по-другому, но как, при таком-то менеджменте?

В общем, дорогая: слышишь песню про «я такой, потому что он/она/оно/они...» или «он так сделал из-за того, что она...», знай: перед тобой мамкин хулиган.

Чтобы тебе было попроще, вот чек-лист, с помощью которого ты сможешь легко определить, кто перед тобой: взрослый мужчина или маленький мальчик.

Многие барышни страдают обманом зрения. Думают, что живут с мужчиной, а на самом деле там трех-, ну, в лучшем случае, пятилетка.

Сейчас мы под увеличительным стеклом всё изучим.

Мужчина: берет на себя ответственность за свои слова и поступки.

Короткие штанишки: в случае любого косяка винит тебя или жестокий мир.

Он изменил, потому что ты не уделяла внимания/растолстела/обнаглела. Он наорал, потому что ты довела. Он зависает где-то сутками, потому что ты душная. Он мало зарабатывает, потому что его никто не вдохновляет.

Человек на сто процентов уверен, что его жизнь и действия управляются женщиной. А кому свойственны такие идеи? Конечно же детям, ведь у них мама — царь и бог.

Мужчина: готов решать проблемы и искать компромисс.

Короткие штанишки: наотрез отказывается сотрудничать либо ложно соглашается, мол, да-да, но ничего не меняется. Нет, мы не будем разговаривать. Нет, это все ерунда. Что ты вообще ко мне пристала. Нет никакой проблемы, не придумывай.

Дети не договариваются. Эгоцентризм — отличительная черта несформировавшейся личности.

Мужчина: слышит, что ты ему сообщаем. И корректирует свое поведение по отношению к тебе в зависимости от услышанного. А именно: заботится так, как тебе это нужно (речь, конечно, об адекватных потребностях). Проясняет моменты, которые для тебя важны. Идет на уступки (и вновь — в адекватном объеме).

Короткие штанишки: плевать хотел, что там ты говоришь, он и его желания — центр вселенной. Заботится — как и когда ему удобно, проявляет активность — когда ему что-то надо.

То, что многие ошибочно принимают за сильный интерес, например, навязчивые попытки быть с тобой даже после твоего твердого «нет», на самом деле — не что иное, как истерика в супермаркете, где мама не купила игрушку или шоколадку.

Дети не умеют учитывать мнение и желание других и не имеют важного навыка: осознавать, что их поступки и слова могут отражаться на окружающих людях.

Как использовать эти знания? Прежде всего, для адекватной оценки ситуации. Ведь решение любой проблемы начинается с осознания.

Часто мудака видно издалека

На сто процентов от мудака никто не застрахован. Есть в этом мире и социопаты, и откровенные нелюди, с ходу распознать которых не под силу даже суперпрофессионалу. Но. Их в разы меньше, чем трагичных историй. А это значит что? Что обычно мудачье демонстрирует свою натуру прямо с порога, просто кто-то не понимает.

Начнем изучение повадок с откровенных людоедов. Вот их признаки.

✓ Рассуждения про «правильное» женское поведение

Вот это все: «место женщины у плиты», «только шлюхи фотографируются в купальниках», «бабы ни на что не способны», «моя женщина будет сидеть дома», «такие увлечения/работа — не для нормальной девушки».

✓ Наплевательское отношение к границам

Ты сообщаешь, что не готова к сексу, человек кивает и продолжает приставать. Тебе звонят, а твой новый знакомый интересуется, кто и по какому поводу. Ты отказываешься от чего-либо, а он улыбается и настаивает. Сюда же относятся непрошенные фото его члена.

✓ Слишком высокая скорость сближения

С ходу активное участие в твоей жизни и проблемах (прямо волшебник в голубом вертолете, который мгновенно все берет на себя), «ты женщина моей жизни» — на втором свидании, «пойдем замуж» — на третьем.

✓ Любое проявление агрессии

Грубые прикосновения, хватание за руки, за одежду, сильные шлепки, подзатыльники, вообще любые удары. Угрозы

(«а то», «ну я тебе сейчас покажу», «подумай хорошо, до чего ты меня доводишь» и т. д.), шантаж, ор, мат, оскорбления.

✓ **Перекладывание ответственности**

Все кругом дураки, идиоты, бывшая — шлюха, начальник — тварь, друзья — предатели и т. д.

✓ **Сомнительный анамнез**

Судимости, слишком ярая религиозность, зависимости, непонятная деятельность, высокий интерес к насилию и возмущенное отношение к нему, и уж тем более информация о насилии в прошлых отношениях, друзья с асоциальным душком (гопники, короче).

✓ **Деструктивное поведение**

Чрезмерное употребление алкоголя, наркотики, сверхбыстрая езда, сомнительные адреналиновые приключения, драки.

Каждый из этих пунктов — весомый повод бежать подальше.

Предостерегающие маячки мудизма порой светятся не очень ярко, а то и вовсе скрыты за туманом, но это не делает их обладателя более пригодным к хорошим отношениям. Поэтому держим ухо востро и оперативно реагируем, желательнее бегством, на следующие неявные сигналы.

✓ **Мамканье**

Уважение к маме — это прекрасный знак. Проживание с мамой в зрелые годики, бесконечные ссылки на родительницу «мама то, мама это», сравнение остальных женщин с одной — плохо, очень плохо. Не стоит вмешиваться в уже сформированную пару, себе дороже.

✓ **Токсичная забота**

Из «лучших побуждений» и «добрых намерений» тебе предлагают перестать общаться с той-то или тем-то, уйти