

ЕКАТЕРИНА
КАЛЁНОВА

#БЕЗ ПУДРЫ

**ПРАВИЛА
ЖИЗНИ**

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СТЕРВЫ

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
К17

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

Калёнова, Екатерина.

К17 #Без пудры. Правила жизни интеллектуальной стервы /
Екатерина Калёнова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. —
256 с. — (Жизнь на MAXIMUM).

ISBN 978-5-17-412231-7

Хочешь перестать быть удобной и стать, наконец, счастливой? Хочешь перестать пытаться нравиться всем и научиться принимать дерзкие решения? Хочешь порвать шаблоны и начать строить жизнь по своим правилам? Тогда почему ты до сих пор не делаешь этого? Что тебе мешает?

Давай разбираться вместе с Екатериной Калёновой, прошедшей путь от «обычной женщины» до «интеллектуальной стервы», научившейся ликвидировать последствия своих ошибок, пониматься после падений и делать выводы из разочарований, сумевшей построить такую жизнь, какую ей хотелось.

«Безжалостный» блогер щедро делится со своими читательницами опытом и помогает размотать клубок проблем, которые мешают женщинам быть счастливыми. Приготовься, будет жестко. Но честно. И придется поработать.

Помни, пока ты сидишь на диване и ленишься, какая-то сволочь ворует твою мечту!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

www.instagram.com/prime.ast

www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-412231-7

© Калёнова Е., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Оглавление

Вступительное слово автора	5
Глава 1. Тяжелый анамнез	9
Глава 2. Почему со мной?	16
Глава 3. Типичные ошибки. Находим и исправляем	37
Глава 4. Как поднять то, что не стоит	54
Глава 5. Я ничего не хочу	78
Глава 6. Обиды на жизнь	81
Глава 7. Недоверие	85
Глава 8. Ломаем стереотипы	89
Глава 9. Почему красивые и умные одиноки	92
Глава 10. Правда о себе	97
Глава 11. Самодостаточность	104
Глава 12. Перфекционизм	111
Глава 13. Идеализм	118
Глава 14. Зависть	123
Глава 15. Стереотипы	127
Глава 16. Моя жизнь — мои правила	130
Глава 17. Предназначение	134
Глава 18. Любовь	139
Глава 19. Найти свое	142
Глава 20. Как стать музой	147
Глава 21. Типичные ошибки, как их избежать и как не испортить отношения	151

Глава 22. Как стать его гордостью.....	153
Глава 23. Я сама	156
Глава 24. Быть слабой	160
Глава 25. Снижение планки	166
Глава 26. Волшебная шпаргалка	169
Глава 27. Где искать его?.....	173
Глава 28. Женщина его мечты	180
Глава 29. Дети от прошлого брака	187
Глава 30. Обиды из прошлых отношений.....	192
Глава 31. Ревность.....	195
Глава 32. Танцы с бубнами	200
Глава 33. Почему на одних женятся, а на других — нет....	203
Глава 34. Страх одиночества.....	206
Глава 35. Меняет ли штамп что-то?.....	208
Глава 36. От каких жен мужчины никогда не уходят	213
Глава 37. Мой муж — второй ребенок	215
Глава 38. Отношения с его семьей	218
Глава 39. Семья и я сама. Разумный баланс	231
Глава 40. Уважение к личному пространству	234
Глава 41. Уходить или оставаться.....	238
Глава 42. Одна с ребенком	244
Глава 43. Клубок «подружек»	247
Эпилог	251

Вступительное слово автора

Неожиданно наступили времена, когда блогеры превратились в писателей.

Мы плавно перешли из эпохи, когда жены успешных мужчин были певицами и телеведущими, в эпоху, когда все, как одна, — писательницы и психологи.

Думаю, такой сдвиг в сторону интеллектуального труда не может не радовать, однако хотелось бы правды.

Я всегда считала, что психолог — это человек, который специально обучен для того, чтобы водить тебя по лабиринтам души, лишь изредка освещая дорогу.

Такое трудно-благородное дело — помочь человеку разобраться с собой, при этом оставив ему вопросов еще больше, чем до обращения.

В России абсолютно точно отсутствует культура работы с психологами. Поэтому, если вдруг в компании ты вскользь упомянула о таком сотрудничестве, скорее всего, тебя начнут считать или жутко богатой, а потому ленивой и не знающей куда спускать деньги, или реальной психичкой.

{ В нашей стране, если ты не можешь разобрататься со своей проблемой сама, ты — слабая.

Гораздо более выигрышная позиция — ныть о своей несчастной бабьей судьбе в кругу товарок. Эта тема, как самый лучший клей, соединяет понимающих что почем. На этом единении сестер по несчастью основывается сюжет не одного десятка популярных исполнителей, а также самые слезливые фильмы.

Помните, как у Образцова в «Необыкновенном концерте»? «Ее тема — страдание, страдание не в смысле „я страдала, страданула“, а в смысле „лямуртужур-бонжур“».

Страдать мы любим, и желательно на брудершафт.

Поэтому привычка посещать психологов никогда у нас не приживется в должной мере и объеме.

С ним нельзя выпить на кухне и порыдать, а потом зайтись от истерического хохота.

А у нас все, что «причесано» и по регламенту, то от лукавого.

Я считаю написание этой книги чистой воды авантюрой, прекрасной и увлекательной. Она станет новым этапом моей жизни.

Надеюсь, что мы вместе с вами поплачем и посмеемся над теми историями и примерами, которые я буду приводить. Ведь все они — самое ценное, что у меня есть, — мой опыт. Ведь все-таки я — не психолог.

Собственно, этот опыт и является основой и для книги, и для блога, который я веду в Интернете.

Не хочется пафосных речей.

Я — обычная женщина, как и многие читательницы, с багажом ошибок, падений, катаний лицом по асфальту, слезами. У меня не было в юности наставниц по житейской мудрости. Вернее, так: они были, но по правилам игры я никого не слушала. Так же, как и вы. Правда?

Поэтому, «накатавшись вдоволь», я принесла в новую жизнь и второй брак навыки и знания, премудрости и опыт. Что интересно, все изменилось после осознания этих «косяков».

На сегодняшний день с эпической силой опровергаю своей жизнью и собственным примером все самые заскорузлые стереотипы, существующие в обществе:

- не побоялась остаться одна, и после развода желающих связать со мной судьбу было предостаточно;
- вышла замуж с сыном на руках, хотя мне кричали, что чужие дети никому не нужны;
- теперешний муж воспитывает моего сына от первого брака как своего;
- я трижды меняла профессию и каждый раз достигала намеченных высот;
- последний раз я перевернула все и в тридцать с лишним лет создала блог.

Этим опытом я и буду делиться с вами.

В нашей стране люди любят сказки. Фактически, она случилась и со мной — я получила предложение

написать свою первую книгу. Мне очень хочется, чтобы в тот момент, когда дочитаете ее до конца, в вашу жизнь пришло бы осознание, что все в ваших руках. Со мной произошло это чудо! Стоит набраться мужества и сказать себе: «Отныне я хозяйка своей жизни, несу ответственность за нее и все могу».

Желаю вам веры, смелости и удачи!

ГЛАВА 1

ТЯЖЕЛЫЙ АНАМНЕЗ

Мне за сорок. За свою жизнь я совершила уйму типичных ошибок. За некоторые из них мне откровенно стыдно, некоторые заставляют сейчас хохотать. Но все их объединяет одно — я смогла вынести из каждой ценный урок. Потому что катание лицом по асфальту и происходит у нас для того, чтобы стать мудрее, выносливее и отважнее. А еще все это служит одной цели — научить нас нести ответственность за свою жизнь и наконец-то формулировать, чего же мы все-таки хотим от нее.

В этой книге постараюсь описать все то, к чему я пришла к своему прекрасному возрасту. Многое, возможно, вами было когда-то понято и осмыслено, что-то будет ясно сформулировано. Что-то — вообще ново.

Одно хочу сказать — это просто жизнь. И, к сожалению, она одна. Больше всего мне бы хотелось, чтобы,

прочитав книгу, вы стали на шаг ближе к тому, к чему лично мне пришлось идти очень долго и крайне болезненно окольными путями через буреломы и овраги житейских ситуаций.

И если то время, что вы отдадите чтению, окажется потрачено хоть с какой-то пользой, можно будет сказать, что я уберегла вас от пустой траты драгоценных месяцев и лет на осознание того, что вы сделаете гораздо быстрее, чем я.

Понимание того, что я что-то делаю не так, пришло ко мне не сразу. За спиной были поломанные «рога» и «крылья», неудачные отношения, развод, воспитание ребенка без мужа мной и родителями, страхи, навязанные стереотипами общества, перфекционизм, возведенный в культ, и еще куча всяких отягчающих обстоятельств, которые серьезно испортили мой жизненный «анамнез». Вы еще не начали узнавать себя в этом описании? Довольно типичная ситуация, особенно для девочек, рожденных в советское время.

Я злилась, кляла судьбу за то, что она несправедлива ко мне. Обижалась на родителей. Бесилась из-за того, что многим моим сверстницам с рук спускалось и прощалось то, и десятая часть чего не простилась бы мне ни дома, ни в школе. Как это? Все должно быть по высшему разряду. Только на «пять», лучше всех. Как будто ты бежишь вечную стометровку, гори она синим пламенем. Никаких поблажек, слабостей, перерывов, времени на передышку! Еще чего!

Потом начались времена личной жизни. Тотально выбирала не своих людей. Обижалась. На них, не на себя.

Я меняла работу десятки раз. Близкие говорили мне: «Что за фигня? Какой-то инфантилизм и незрелость».

Отчасти, думаю, они были правы. Однако то, что происходило у меня в душе... Об этом знала только я. Это торнадо называлось «поиски себя». Красиво, правда?

Не могу сказать, что я себя уничтожила за тот долгий срок, что понадобился для определения целей и задач. Фактически смогла сформулировать, чего я хочу, лишь к тридцати пяти годам. Поняла, кто я и что, чем хочу заниматься, какого мужчину хочу рядом и каких друзей-единомышленников. Я приняла своих близких. И поняла, что, если бы всего этого со мной не произошло, я бы не стала той, кем являюсь сегодня. Однако предвижу ваш закономерный вопрос: можно избежать разочарований, поражений и боли и тем не менее стать сильной, успешной и счастливой? Отвечаю: можно! Но для этого надо перевернуть систему воспитания!

В силу разных обстоятельств я долго не задавала себе вопроса «чего ты хочешь?». В мелочах и принципиальных вещах. Я была девочкой с «синдромом отличницы». Не смела отказывать людям, говорить «нет».

Почему? Потому что очень хотелось быть правильной и хорошей. Я искала любви и похвалы во вне, потому что благодаря воспитанию и требованиям со стороны взрослых так и не научилась принимать и любить себя. Как вы понимаете, игнорировала собственные желания, о существовании которых даже не догадывалась: ни о них самих, ни о своем праве на них. Так хотелось мне, дурехе, быть такой хорошей и правильной, чтобы оценили и дали пирожок.

Никого не напоминает? Бьюсь об заклад, сейчас почти каждая сказала: «Это про меня».



Ужасное состояние, когда ты пытаешься сделать все, чтобы тебя любили.

— *Надень это платье. — Конечно!*

— *Давай пойдем туда. — Нет вопросов. Идем.*

— *У нас нет халата вашего размера этого цвета, но есть другой. — Да, возьму другой.*

И так во всем.

И знаете, что самое интересное? Уходишь в крутой штопор услужливости, предупреждения чужих желаний и просьб. И ждешь, когда тебе скажут, что любают, что ты хорошая, когда тебя ОЦЕНЯТ. Это одна из самых больших проблем огромного количества девушек и женщин — «я хорошая и хочу, чтобы меня оценили по достоинству».

Вы спросите меня: «В какой момент все изменилось? Что послужило толчком?»

Законный и вполне логичный вопрос.

Отвечу — все в кучу. Много событий. В первую очередь то, что, я знаю, случается почти с каждой из вас. Ну, через одну — так точно. Представьте себе, что некий человек ведет себя непотребно по отношению к вам. Ну, не знаю... хамит, испытывает ваше терпение, нарушает ваши личные границы. Вы молча терпите. Смотрите и молчите. Не хватает сил поставить хамло на место. Сказать: «Уважаемый(ая)! Вы ничего не перепутали? Со мной так не надо». Но нет! Ваше воспитание не позволяет. Вы же вежливая дамочка, образец культуры и терпения.

А человек по законам жанра все наглет. Вы собираете консилиум из подруг/родственников/коллег

с вопросом, мол, одной ли вам кажется, что представленное индивидуумом поведение выглядит как недопустимый беспредел? И конечно, со всех сторон несутся голоса, что нет! Это действительно недопустимое хамство. Вы подуспокаиваетесь. Вроде как с головой все хорошо. Но при этом вы молчите.

Человек продолжает и в процессе даже набирает силу, войдя во вкус вседозволенности. В итоге, когда терпение лопается окончательно, происходит взрыв, ваш визави логично спрашивает: «А чего это ты вдруг?» По понятной причине в голове зарождается мысль: «Что нужно объяснять взрослому половозрелому человеку? Что так вести себя нехорошо? Ай-ай-ай?» Ибо когда надо что-то объяснять, то не надо ничего объяснять.

И тут-то и подкрадывается ошибка. Которую я совершала долгие годы. **Бить дюралевым веслом по рукам надо сразу, как только вас перестало что-то устраивать в вопросе бесконтрольного захода на вашу территорию без малейшего намека на приличия.**

Ах, да! Когда все изменилось?..

Были две основные волны.

— Осознание собственной значимости как женщины пришло после развода с первым мужем.

— Понимание, чего хочу от жизни в плане дела, — в момент, когда рухнул бизнес моего второго мужа и пришлось некоторые вопросы взять на себя.

С первым особо, в общем, разбираться нечего. Тут все прозрачно. Я совершила ошибку, которую совершали до меня миллионы, и после меня будет таких дур еще больше. Ошибка называется «со мной он станет другим».



Опытным путем я выяснила, что никто другим не становится. Только если не случается с мужчиной какого-то явно тяжелого потрясения, как авария, тяжелая болезнь, потеря близких. И то! Поэтому оставим в покое мое темное макаренковское прошлое. Мало таких мужчин, кто осилит семейную жизнь со мной. Шутка!

Что касается второй волны, то она совпала с моментом, когда мой второй муж потерял бизнес... Я начала вести блог для женщин, в котором делюсь своими наблюдениями, тем, через что пришлось пройти мне самой.

Больше всего хочется, чтобы мои читательницы не совершали ошибок, которые допустила я. Или хотя бы хорошенько перед этим подумали.

А теперь по порядку. О тех открытиях и идеях, которые пришли в голову после пережитого. Возможно, они не всем подойдут. Но, если найдется хотя бы один человек, которому это пригодится, я буду считать свою миссию выполненной.

Хочу лишь предупредить вот о чем. Если у вас будет впечатление, что я старая, озлобленная на весь мир тетка, ненавидящая все живое, отдайте книгу кому-то. Просто подарите. Я не смогу вам помочь. Манера моего повествования, что здесь, что в блоге, по сути, считается очень отрезвляющей, как ледяной душ. Зачем? Это вполне осознанный выбор. Я должна ввести своих читательниц в состояние эмоционального потрясения, вызвать любое чувство, кроме равнодушия. Тогда, возможно, оно заставит вас вылезти из состояния анабиоза и заставить что-то менять.

Меня жизнь не берегла. Почему было больно? Потому что я не знала, что меня ждет, и проходила это буквально без анестезии. Поэтому я хочу вас встряхнуть, чтобы вы не совершали по возможности моих ошибок. Иногда хирургу приходится ломать руку, чтобы она правильно срослась. У меня такие же методы.
