

Ника НАБОКОВА

18+

#А ТОМУ ЛИ Я ДАЛА?

КОГДА
ХОТЕЛОСЬ
СЧАСТЬЯ,
А ПОЛУЧИЛОСЬ
КАК ВСЕГДА



#Psychology#KnowHow

ПРАЙМ
T

Ника Набокова
А тому ли я дала? Когда
хотелось счастья, а
получилось как всегда
Серия «#Psychology#KnowHow»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51096767
Ника Набокова А тому ли я дала? Когда хотелось счастья, а
получилось как всегда:
ISBN 978-5-17-121244-5

Аннотация

Как не чокнуться в отношениях? Что делать, если хочется счастья, а получается ж...па? Как быть, если ты с одной стороны – трепетная и нежная лань, а с другой – неукротимая Харли Квинн? Под какой подол прятать свои яйца и стоит ли это вообще делать? 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 истории 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. **Книга содержит ненормативную лексику**

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вступление | 6 |
| Реальные истории | 7 |
| #невиноватая | 9 |
| #сжирубесишься | 16 |
| #чурменячур | 23 |
| #сбежавшаяневеста | 30 |
| #снежнаякоролева | 36 |
| #лерасяйцами | 45 |
| #одинокаялуна | 54 |
| #каквпервыйраз | 62 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 63 |

Ника Набокова
А тому ли я дала?
***Когда хотелось счастья,
а получилось как всегда***

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

Серия «#Psychology#KnowHow»

© Пинхасова С., 2019 обложка

© Набокова Н., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

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 обомлела: 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 жизней, 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 – красотка будто специально палилась на все лады: вела активные переписки с лучшим другом, который по совместительству являлся еще и любовником, в открытую бе-

седовала 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 по-серьезке 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 Даш-

ка 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, дружочек, 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 переключил свое внимание на кого-то другого, например братика или сестренку. И ты осталась одна-одинешенька. 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. Сбе-

гать, 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 – убьёт. Часть тебя прекрасно помнит, как было пронзительно тоскливо тогда, во времена твоей первой утраты. И шепчет: «Не надо, не ходи, ты же знаешь, ударят, размажут по асфальту, давай лучше просто свинтим».

Ну так и что, Дарья, мы с тобой будем делать?

Так как ты, моя звезда с анальной пробкой, тут первая, так сказать, – торжественно открываешь парад сложно-сочиненных красавиц, начнем с азов. Прямо с самого фундамента проблемы.

Разберем ее, о'кей?

Когда ты читаешь, говоришь, слышишь слово «отношения» — что ты чувствуешь? Как на душе? А какие ощущения в теле? Что хочется сделать?

Ежели есть настроение, предложу тебе вот что.

Подумай над вопросами и над тем, как можешь на них ответить.

1. Какую самую точную песню об отношениях ты знаешь?

2. Какая картинка лучше всего их описала бы и передала вызываемые ими эмоции?

3. Если бы ты снимала фильм про отношения, то какой у него был бы сценарий?

Давай, не ленись, запиши все-все. В конце этого раздела вернешься и поглядишь, как изменились твои представления.

#сжирубесишься

– Муж у меня хороший. Очень хороший, – начинает свой рассказ Аня. – Вот сколько живем – ни разу никаких проблем. Я порой подруг слушаю или в Интернете там читаю всякие истории, люди в комментариях к блогам про себя пишут, и удивляюсь. У нас ничего подобного никогда не случилось. Чтобы проигнорировал, или грубым был, или забыл про какую-то просьбу, уж тем более алкоголь, какие-то гуляния... Я и представить такого не могу. Он заботливый, буквально все для меня. На работе успешный, не скучный – и увлечения есть, и выглядит супер. Вы не думайте, он не рохла какая, классный мужик. Любая баба была бы счастлива.

Аня вздыхает, с ноткой легкого трагизма смотрит в окно. Для идеальной меланхоличной картинке в стиле вконтактовского сообщества «пронзительные моменты» не хватает пледа и чашки какао с пенкой.

– Я его люблю. Правда люблю. И очень уважаю. Мне с ним комфортно и спокойно, словно в коконе. Бывает, лягу, обниму и думаю: как же хорошо, как уютно. Вроде все у нас есть для счастья: он печется обо мне, приходишь с работы – супчик, чай, плед на ножки, укутывает, если на улице холодно, прикасается осторожно, словно я хрустальная ваза, и во всем прямо джентльмен, но... мне тошно.

Я Васю не хочу. Вообще. Никак. Понятно, что приходит-

ся, ему же этого не скажешь, мол, прости, дорогой, всем ты прекрасный, но хочу я других.

Потому терплю. Когда уже совсем прижимает и отказываться уже никак, даю. Потом реву, отмокая в ванне. Противно и за себя, и за него, и за нас.

Отплачусь и вроде как и ничего, приду в себя, и нормально, жить можно. В остальном-то хорошо у нас... Никто никого не третирует, личное пространство у каждого имеется, да и прекрасных моментов немало. Тем более что найти отдушину – дело плевое.

Изменяю я ему со второго года совместной жизни. Там, с другими, у меня огонь. И секс на полную катушку, и развлечения такие, о которых с мужем даже и поговорить неудобно. Нет, он не ханжа, наоборот. Просто ну вот не могу я себе представить, что рядом с ним буду такой безбашенной, сумасшедшей, открытой. Как-то неудобно, стыдно, негоже это.

Любовники мои, кстати, – полная противоположность Васе. Какая там надежность, какое уважение, какая стабильность... Не знаю я, как с ними другие женщины прямо по-серьезному живут, семью строят. Но зато страсть, такая, знаешь, настоящая ЖИЗНЬ! Я прямо чувствую, как рядом с ними дышу каждой клеточкой, дрожу от прикосновений, энергии море, и адреналин... и словно по лезвию ножа...

Потом, правда, перед мужем стыдно. Все же свинство это какое-то по отношению к нему... Он же любит меня, все для нас, а я за спиной черт-те что творю, словно паскудина какая.

А... паскудина и есть. Бабушка моя всю жизнь таких шаболами звала и проклинала на все лады. Не дай бог тебе, говорит, Анька, такой стать, смотри мне! Ей-богу, накаркала.

Смешно, конечно, я, как немного сознательная стала, ну, в период юности с мозгом, начитавшись психологии, все боялась, вдруг по заветам Фрейда или Юнга, ну кто там про родителей, короче, выберу себе такого же, как мой папочка. И буду сопли жевать, жаловаться всем, что не любит, внимания не уделяет, обижает.

Отец, в общем, ничего криминального не делал. Ну, не избивал до крови, не знаю, не насиловал, запойно не бухал. Строгий был, да. И я его боялась всегда. Он словно глыба льда. Всякий раз, когда домой с работы возвращался, в квартире наступала мертвая тишина, воздух – хоть режь, такой напряженный. Хотя, говорю же, с топором ни за кем не гонялся. Просто вот такой человек. До меня особенно дела не было, все, что его интересовало: убрано ли дома, какие оценки и чтоб не шлялась. Помню, однажды в школе случайно одноклассница мне губу рассекла, неуклюже повернулась и прямо чем-то острым полоснула. Так я неделю ходила, как Анджелина Джоли, а папа даже не заметил.

Мама перед ним трепетала, поддерживала во всем, прямо стелилась. Ванечка то, Ванечка это. Я, когда подросла, смотрела на нее и думала: нет, я вот так ни за что не буду, чтобы мужик в мою сторону даже не глядел, пока из кожи вон лезу.

И ведь смогла, не вошла в такое же дерьмо. Правда, что-

то счастья от этого особенно не прибавилось.

Попробуем мы с Анечкой разобраться...

Готова поставить деньги на то, что стоит тебе только кому-то поведать о своих проблемах, как в ответ следует: «С жиру бесишься ты, Анька!» И думается мне, что сама ты не раз именно такими словами себя отчитывала.

Но, как мы обе видим, результат этих воспитательных мер – прямо скажем, так себе. Попробуем другие.

Что мы про тебя знаем? Что ты девчонка, выросшая без отца. Точнее, так: в некотором смысле, может быть, лучше, чтобы ты реально воспитывалась без него. Уж прости мне эту прямоту. Ибо вреда тут явно больше, чем пользы. Отчего я так жестко? Твой папа, Ань, хоть и не был насильником, запойным алкашом под забором или еще какой откровенной нечистью, тем не менее совершил один смертный грех в воспитании: пренебрегал тобой.

Конечно, круто, что ты изучала всякие разные причинно-следственные связи и даже имена таких психологических мастодонтов знаешь. Но, как это ни парадоксально, папочкин след в том, что происходит с твоими взрослыми отношениями, все же есть. Глубокий такой и четкий. Ведь выбор партнера, похожего на родителя, – это только один из вариантов, который может организовать наша психика-выдум-

щица. Помимо него есть еще и другие.

Вот ты, например, искала себе другого папу. Сначала, когда была маленькой, просто про него мечтала. Чтобы такой нежный защитник. И внимательный, и заботливый, и ненавязчивый. Как, например, у Светки или у Машки.

Потом, когда ты подросла, самостоятельности стало больше, и можно было не просто мечтать, но и реально подобрать себе кого-то похожего. В ход шли первые начальники, к которым ты привязывалась всей душой и все ждала, когда же они тебя удочерят, но они почему-то лезли в трусы. А потом встретился твой муж. Идеальный претендент. Лучшего и пожелать было нельзя. Ты об него отогревалась, словно замерзший котенок. Наконец-то появилось все: и на царапинки подует, и туфли модные купит, и в кино сводит, и веселый досуг организует, и за тебя горой, и все капризы, закидоны прощает, понимает, принимает. Живи да радуйся, гештальт закрыт.

Одного ты не учла. Трахаться с папой не хочется. Ну не принято это как-то и вообще фу. Родственные отношения тем и отличаются от романтических: сексуального желания в них нет.

Твоя потребность в родителе, которым ты сама для себя так и не стала, удовлетворена на сто процентов. А вот потребность в мужике, в товарище по играм и, ну давай уж на чистоту, в члене, – нет. И вот тогда из бурных вод выходят они: тридцать три богатыря и дядька Черномор в довесок.

Любовнички твои, Анечка, не просто так подобраны на зависть любому шапиту. Во-первых, они не опасны для семьи. Влезть в полноценную близкую связь с ними невозможно от слова совсем. Один – женат, другой – вечный мальчик-бродяга, третий – непризнанный гений, женатый на своем творчестве. С ними у тебя много веселья, эмоций, единения душ, адреналиновых горок, офигительного секса – в общем, всего, чего так хочется горячей женской части. С ними ты другая. Эдакая свободная барышня с выгоревшими на солнце волосами, зацелованными губами, немного растрепанная и невероятно сексуальная. Важно ли это для жизни? О... еще как!

Но... жить ни с одним из них ты не сможешь, так как нянькаться с тобой, быть внимательными к каждой трещинке этим товарищам ехало-болело. А тебе, малыш, пока что все эти штуки жизненно необходимы, ты же до сих пор горько оплакиваешь тот факт, что папы нормального не было, и все норовишь мужем эту печаль утолить.

С тобой, Аня, мне хочется поразмышлять сразу на две темы. Устраивайся поудобнее, бери ручку там или карандаш...

Итак, тема первая

Давай посмотрим, а зачем (чтобы что) тебе вообще быть в отношениях?

Какой для тебя в них смысл?

Попробуй, девочка, ответить на вопросы:

1. Зачем тыходишь в отношения? Вот когда они только-только появляются, в чем твоя мотивация?

2. Чего перестает хватать со временем? Зачем тебе становится нужен кто-то еще?

Обязательно запиши ответы. Это важно для того, чтобы понять, где случается недобор, а где – перебор. Когда ты осознаешь это – можно начать думать о том, как регулировать данные области.

Тема вторая

Представь, что ты – твой собственный родитель. Сааааамый лучший из всех возможных, прямо воплощение мечты и дивных качеств. Расскажи, как бы ты о себе заботилась? Что бы ты делала, будучи в этой роли? Ну и да, запиши свои мысли.

Теперь, Аня, посмотри на записанное. Твоя задача – начать воплощать все это в жизнь. По сути – слезть с рук своего мужа и начать уже ублаживать себя самостоятельно.

Зачем это делать? Потому что ты о себе позаботишься лучше, чем муж или кто-то еще... И пора бы уже этим заняться.

#чурменячур

По Марининой жизни впору писать отдельную книгу. Чего только в ее отношениях не происходило. Начиная прямо со школьной скамьи, где наша вертихвостка крутила любовь сразу с несколькими парнями и до кучи вздыхала по недоступному старшекласснику. Мальчишки все были с изюминкой: хулиганы, панки, отъявленные двоечники. Но зато как любили! На разрыв аорты! Писали стихи, письма на десять листов, угрожали самоубийством и... регулярно сбегали к другим барышням. Маринка мучилась, пилила вены кусочком стекла, слушала грустные песни группы «Ария» и изменяла напрапалую. Случалось, что ее избранники узнавали друг о друге и даже встречались, чтобы обсудить разные интересные вещи. Горячая штучка, что уж тут скажешь...

Годы добавили желанных сантиметров в груди, но не осознанности и способности организовывать отношения с кем-то одним.

Хотя... ну несправедлива я тут... Марина честно пыталась, и не раз. Но... избранникам ее не пойми что было нужно. Поначалу-то, ясно дело, ребята проявляли себя прекрасно. Влюбленные рыцари, сказочные принцы.

Эдик, первый муж, например, с ходу окружил бесконечной заботой и вниманием. Вот как познакомились, так и понеслось: сообщения каждые десять минут, приезды в ночи,

потому что соскучился, и «давай поженимся, я ждал тебя всю жизнь» через две недели после знакомства. Съехались они почти сразу, ну а что тянуть, раз сразу ясно – это судьба!

Маринка буквально летала. И не заметила, как провалилась в ловушку. Эдик и их любовь укрепились во главе ее жизни. Все решения принимались только через призму «не отнимет ли это время у нашей пары?». Марина старалась во всем быть самой лучшей: красивой, ухоженной, готовила завтраки и ужины, активно помогала в бизнесе и старалась удивлять в постели: чулки, костюмы, игрушки, неожиданные места. В общем, мечта, а не женщина. Но что-то пошло не по плану...

В одночасье любимый мужчина резко переменялся. От заботы и внимания не осталось и следа, а на смену им пришли критика, игнорирование, оскорбления. То не так, это не эдак, смотреть на тебя тошно, что ты все пресмыкаешься, своя-то жизнь есть? Сначала эти приступы носили эпизодический характер, и всякий раз после устроенной сцены Эдик извинялся, мол, не знаю, что такое нашло на меня, люблю очень, но постепенно недовольства с его стороны становилось все больше и больше. Вскоре Марина начала ловить его на изменах. То презервативы выпадут из куртки, то знакомые ссылку на анкету с сайта знакомств пришлют, то какие-то мнимые командировки. В общем, картина была налицо, но верить в нее прям сильно не хотелось.

Маринка буквально рассыпалась на куски. Начались про-

блемы со здоровьем, резко пошел вверх вес, про истерики и нежелание выходить из дома даже и говорить не стоит, думаю. Она плакала, пила, заедала, устраивала скандалы и «душевные откровенные разговоры», ходила по гадалкам, семейным гуру, извела всех подружек.

Спас ситуацию, как обычно, другой мужик, которого Маринино сознание, придя к выводу, что ничего тут уже не сделаешь, быстренько выцепило из толпы и наделило нужными для ее избранника качествами. Переключив внимание на него, она немного поднабралась сил и свинтила, зарекшись еще хоть раз в жизни провалиться в такую «любовь».

И, нужно сказать, Марина молодец. Ей очень успешно удается балансировать, не сливаться воедино и сруливать, найдя себе нового кавалера. После первого мужа был второй, которому она после нескольких лет жизни тоже начала изменять, а теперь вот уже третий брак, а барышня прекрасно держится на плаву и не скатывается во все эти «жить не могу», «вынесу все, что нужно», «моей любви хватит нам двоим с головою» и прочее. Хотя мужчин своих очень-очень любит. Правда, многие бы (включая ее благоверных) со мной яростно поспорили, потому что Маринка – гулящая жена. В этом-то как раз и заключается секрет ее «успеха» в избегании очередной зависимости.

Любовники, ну или потенциальные любовники, в ее жизни присутствуют постоянно. Даже когда в отношениях все замечательно, она норовит смыться в чьи-нибудь объятия.

Хотя правильнее будет сформулировать так: «Особенно когда в отношениях все прекрасно, Марина норовит отползти».

Ну что, Мариша, поговорим?

Начну с того, дружок, что у меня-то нет никаких сомнений в том, что ты любишь своих, кхм, основных избранников. Еще как любишь! Просто знаешь, что не умеешь удерживаться на адекватном уровне привязанности, и поэтому пытаешься цепляться за разные спасательные круги. Работает у тебя это, скорее всего, так: чувствуешь, что сильно привязываешься, погружаешься в человека и отношения, начинаешь испуганно вибрировать. Прямо тошно, непонятно, что с тобой происходит, просто тревожно, а про что тревожно — объяснить не можешь. И, чтобы снять это состояние, ты отодвигаешься. Единственный способ дистанцироваться от близкого человека, который тебе хорошо известен, — завести себе еще одного. На него благополучно уйдет часть внимания, и тогда баланс восстановится.

Марин, где ты этому научилась? Зуб даю — у мамы с папой. Которые когда-то сместили фокус внимания на второго или третьего ребенка. Любили-любили тебя, а потом раз — и начали любить кого-то еще. И не смогли дозированно распределить ласку, заботу между вами, их постоянно перека-

шивало из одной стороны в другую.

Потом, уверена, ты где-то понаслушалась, что любовь – это испытание, отказ от себя, огонь, вода и медные трубы. В некотором смысле я даже с этим согласна. Отношения – непростая штука. В них приходится много чего учитывать, много о чем заботиться, но это несколько другое, чем жрать говно с лопаты.

Ты же свято следовала как раз искаженному принципу. Один твой Эдик чего стоит. Уверена, остальные там тоже давали жару. А моя девочка терпела, старалась быть очень хорошей. Логично, что вот так тебе больше не хочется. Ибо сколько можно? Чай, не железная, вон, чуть что – тело начинает защищаться, мгновенно набирая вес. Оно (тело) часто так делает: быстренько вырабатывает жировую прослойку, когда нужно привлечь внимание к тому, что жизнь невыносима, или когда ты сама не обороняешься от происходящего.

Еще одна причина, толкающая налево, не поверишь – твоя вот эта вечная «хорошесть» в отношениях. Ну невозможно же быть столь идеальной, саму тошнить начинает. Где жизнь? Где драйв? Где легкая девчонка? Ясно дело – там, с любовниками, ведь на главной сцене ну очень, очень много напряжения: приходится быть идеальной, соответствовать безупречно выстроенной картинке, и цена ошибки очень высока.

Хулиганская часть меж тем бунтует, требует, мол, что это

такое, вечно запертой сидеть, пока наша Золушка драит, готовит, исправно сосет через не хочу? Дайте пространства, дайте воздухом подышать! Вот и проходится выпускать девчонку гулять, быть собой, быть живой. Давай по-честному, Марина, ты же с любовниками совсем другая, правда? А какая, кстати?

Мне думается, что очень свободная, смелая, не обремененная ничем. Как Маргарита на метле. Легко шутишь, легко отказываешь, легко преподносишь себя. Нет нужды париться, ведь они для тебя не особенно важны и уж совершенно точно не серьезны.

И вот наша с тобой задача – понять, как постараться удержать хотя бы кусочек этого состояния в настоящих отношениях. Потому что стоит только тебе полюбить, как программа мгновенно переключается, и вот – перед нами женщина-робот, идеальная жена с рекламного билборда.

Предложу тебе вот такой путь.

Возьми пару-тройку своих романов (и основных, и тех, что ты заводила на стороне) и сделай следующее.

◆ *Подумай, вспомни, когда ты в них начинала тревожиться?*

◆ *Постарайся войти в это тревожное состояние (я понимаю, что это фу, но надо) и выписать все боязни, кото-*

рые там с тобой случались или случаются.

◆ Сохрани этот список, так как на страницах этой книги ты найдешь много полезной информации о том, как с тревогами справляться.

#сбежавшая невеста

Подружки зовут Карину мужиком в юбке. Нет, с женственностью у нее все хорошо, и даже яйца, несмотря на собственный бизнес, вроде не отросли. Вниманием поклонников барышня тоже не обделена. Но вот ведет себя с ними, словно заправский ловелас-повеса. Поэтому, собственно, и слушает регулярно от сердобольных подружек тревожные наравоучения про нельзя так, довыпендриваешься и вообще одна-одинешенька останешься. Каринка лишь фыркает в ответ, хотя, если уж быть до конца откровенными, ей уже и самой не по себе от перепрыгивания из одних отношений в другие. И бывает, накатывает прямо сильно: грустно, одиноко, все давно семейные, у всех какие-то дачи, дети, памперсы, ссоры бытовые и уют домашний.

С одной стороны, ей всего этого очень хочется. А с другой – не получается, вот никак не получается, потому что мужики попадают какие-то дурацкие. Не плохие, нет, порой и придраться не к чему, просто не цепляют, что ли... начинают быстро раздражать, и кажется, что все же можно найти получше. И, не успев распаковать кружевные трусишки, Карина уже собирает чемоданы на выход.

Паша, например, взбесил ее тем, что слишком настаивал на совместной жизни. Ну, как слишком... Предложил пару раз, потом начал зачем-то присылать фотографии квартир,

потом вообще додумался снять одну и привезти Карину туда сюрпризом. Мол, вот, смотри, я молодец, нашел гнездо. Тоже мне, ястреб, блин. Наша красотка, ясно дело, тут же обвинила его в давлении и на этой почве быстренько состряпала новый роман, в который и сбежала буквально через пару недель.

Гриша не угодил своей прекрасностью. Потому что ну не может быть в человеке все хорошо, наверняка есть какой-то подвох. И при работе, и симпатичный, и не мудак, и с интересом к ее персоне, и завтраки готовил. Этими завтраками он, собственно, любовную лодку и добил: внезапно выяснилось, что Карина завтракать не любит, а если и любит, то не дома, и вообще – не слишком ли рано для игр в семейную пару, надо бы пыл поумерить. Тормоза она включила по привычной для себя схеме: быстренько познакомилась с кем-то «поинтереснее», закрутила интрижку и, мучаясь угрызениями совести, сбежала.

Были еще и Дима, и Олег, и Максим, и Антон, и даже Геннадий. Но увы и ах – все они и каждый по отдельности разочаровали нашу придирчивую барышню. Отчего, кстати, сама Карина страдала не меньше, чем оставленные возлюбленные. И потому что опять не вышло, и потому что скучала, и потому что стыдно все же, да и чувство вины за все закиданы и измены...

Порой ей начинает казаться – может быть, просто не суждено? Ну вот есть же люди, которые так и не смогли создать

семью и остаются навсегда в одиночестве или с какими-то эпизодическими романами, суррогатными заменителями отношений. Что, если она – одна из них? От этих размышлений становится ну как-то совсем не по себе...

Давай, Карина, разбираться...

Для начала убавим градус фатализма и драмы. Да, есть люди, КОТОРЫЕ РЕШИЛИ, что длительные или семейные отношения – это не для них. Но, коль ты такого вердикта для себя пока не выносила, выдыхай.

Поговорим про тебя.

Ты вот удивляешься, мол, что за человек такой, в кого уродилась, откуда эти закидоны. А давай посмотрим, чему тебя научили в детстве.

Помнишь ли ты, что вытворяла мама? Как она была то лучшей подружкой, то жестокой предательницей? Ты рассказывала ей секреты, а она сдавала тебя папе. Вы договаривались пойти на карусели, а в последний момент она меняла планы. Ты была то самой любимой девочкой на свете, то исчадием ада, которое лучше бы не рождалось на свет вообще, причем эти показания могли меняться с разницей в несколько часов.

А как вообще была устроена твоя семья? Мне вот кажется, что в ней существовали жесткие правила, за нарушение

которых сразу назначали предателем. И – давай честно – эти установки были несправедливыми и дурацкими. Особенно строго за их выполнением следил отец. Его ты всю жизнь боялась, да и продолжаешь. Можно было и схлопотать, и остаться без еды или провести вечер в углу, если что-то было не по его.

Так он относился не только к тебе, но и к маме. И тебе всегда было ее очень жалко, так горько она плакала.

Ты свалила из отчего дома при первой же возможности. Сколько тебе было? Семнадцать? Восемнадцать? Подвернулся мальчик, к которому можно было переехать, и ты кинулась туда. Потом очнулась: какой-то он не очень – пошла к другому, затем к третьему, ну, в общем, продолжение тебе известно, собственно, по этому поводу мы тут и собрались.

Все, что ты знаешь про отношения: в них нельзя расслабляться. Никогда. Потому что прилетит. Предадут, сдадут, разболтают, накажут, если вела себя не так, как надо. Сложно при таком раскладе поверить, что хороший человек рядом – без подвоха. Это я про Гришку твоего что-то вспомнила.

Твое привычное состояние рядом с теми, кого любишь, – на стреме. Ушки на макушке и принюхиваться – не тянет ли опасностью. А опасность для тебя буквально в каждом шорохе, в каждом движении партнера. Доверять – опасно, сблизиться – опасно, открываться – опасно, любить – опасно.

Но отношений-то хочется. Тепла, ласки, внимания, прижаться, уткнуться, расслабиться, и чтобы не одна. Ну что ты

плачешь, погоди, сейчас разберемся...

На этом стремлении быть с кем-то тыходишь в отношения, начинается сближение, доходит до какой-то точки, тебе становится очень страшно, все призраки прошлого встают в полный рост, и твоя психика начинает выполнять свою главную функцию – защищать тебя. Она у тебя затейница, придумщица, поэтому выбирает прекрасные варианты прикрытия: скучноватый, может, есть что получше, слишком давит, я ему не пара и так далее. Дабы сбегать было веселее, ты приглашаешь на этот праздник жизни кого-нибудь третьего, и вуаля – схема готова. Все страдают, спектакль окончен.

Ты, надеюсь, внимательно читала предыдущие главы и задавала себе вопросы, которые я предложила твоим товаркам по несчастью.

Для тебя у меня есть вот такой план.

♦ *Выбери несколько историй своих отношений. Лучшие последние, посвежее.*

♦ *Постарайся вспомнить, что было ПЕРЕД ТЕМ (за шаг-два до), как партнер начинал тебя раздражать/казаться скучным?*

♦ *Что делал он?*

♦ *Что чувствовала ты?*

♦ *Запиши. Это нужно для того, чтобы понять, какие*

точки в отношениях кажутся тебе опасными. Грубо говоря – где ты ломаешься и начинаешь отползать.

#снежнаякоролева

Пока добрая половина женщин ломает голову над вопросом «где же водятся мужики и как найти уже ну хоть какого-нибудь?», Лена организовала себе целый контактный зоопарк из молодых людей на любой вкус и цвет (в прямом, кстати, смысле этого выражения). Романов у нее много. Но – в отличие от предыдущих героинь – никаких страданий, переживаний, разбитых сердец и обманутых надежд.

Со всеми своими «возлюбленными» Лена держит четко выверенную дистанцию: мы занимаемся сексом, иногда куда-то ходим, можем съездить на пару дней развеяться. Им весело, интересно, насыщено, но никаких привязанностей, планов, душевных бесед и объятий под луной. Все эти розовые сопли, вечные любви, крылья за спиной – спасибо, не для нее, некогда, «дела, пойми, дела-дела».

По такой схеме она живет уже много лет. С кем-то случаются долгие истории, с кем-то – на несколько эпизодов. Последних намного больше, так как чаще всего Лена предпочитает не заходить дальше одной-двух ночей. Ну, только если секс уж очень хорош – делает исключения.

Мальчиков все полностью устраивает, ведь Лена сразу расставляет границы, да и в общем выбирает себе тех, кто вписывается в ее жизненную концепцию и не начнет разводить все эти излишне романтические стенания.

Ох, прямо холодком веет от этой главы. Чувствуешь, дорогой читатель? Я пишу, и хочется зевать, уж больно все четко, выверено, словно в пластиковом мире Барби и Кена. Прямо тянет устроить легкий бардак, а то «не верю». Но... всему свое время...

Лене и самой все чаще становится как-то не очень уютно в этой ее «самодостаточной» жизни.

Любимая работа, красивая квартира, шелковые пеньюары, свечи с дорогими ароматами по вечерам и бокал гардин в ванной. Свидания – красивые, мужчины – приятные, бытовухи – никакой. Любая замудроханная «счастливая мать и жена», презрительно поливающая в социальных сетях красивых и успешных девчонок ледяным душем из «ну-ну, самостоятельная... одинокая и никому не нужная на самом деле», многое отдала бы за один денек такой жизни. А вот Ленку оно как-то радует все меньше и меньше. Потому что есть в словах добрых и сочувствующих женщин кусочек (не нужно сейчас прямо ликовать, маленький кусочек, и он вас, плюющих ядом, лучше не делает) истины: ей действительно бывает сильно одиноко.

Когда-то давно Лена очень хотела семью. Чтобы была она, он и двое маленьких деток. И длинные воскресные завтраки с оладьями, вареньем, яйцом пашот или простыми бутербродами с докторской колбасой, и прогулки в парке, и семейные фото в опавшей листве, на море, в горах, да где угодно, какая к черту разница!.. Все это она намеревалась осуществить с

Никитой, в которого безумно влюбилась буквально со второго свидания. И, что казалось особенно чудесным, – взаимно. Роман развивался как нельзя лучше: ребята были словно неразлучники, любимый ни на секунду не отпускал Лену от себя, был предупредителен, без устали повторял, что вся его жизнь теперь сосредоточена только на ней, строил планы на совместную старость, подтыкал одеялко ночью и покупал теплые колготки, «чтобы мать его будущих детей ничего себе не застудила». А потом, однажды, вдруг, придя в плохом настроении домой и обнаружив ее болтающей с подружкой, избил до сломанных ребер и сотрясения мозга. Бил ногами, бил головой о стену, при этом оставаясь совершенно спокойным, объяснял, что нельзя встречать будущего мужа не при параде и трепясь с какой-то пиздой.

Лена была в таком шоке, что несколько дней не могла ни с кем разговаривать. Никита извинялся, валялся в ногах, клялся, что никогда больше пальцем не тронет, и в буквальном смысле сдувал пылинки. Через месяц ситуация повторилась. Потом еще раз и еще раз. К физическому насилию прилагалось и изощренное моральное: он бесконечно твердил Лене, что с таким характером она никому не нужна, что ничего хорошего в этой жизни ее не ждет, ибо старовата, туповата, страшная, жирная, что это огромная удача – его любовь к ней. На людях же все было прекрасно. Избранник активно демонстрировал любовь. О том, что Никита – психопат, никто и не догадывался. А Лене, которая раньше так

гордилась их отношениями, признаться в этом было невыносимо стыдно.

После того как однажды Никита набросил ей на шею веревку и душил несколько часов, Лена решилась сбежать. Год приходила в себя, залечивала травмы, с головой ушла в карьеру и очень быстро взлетела, начала зарабатывать серьезные деньги и вкладывать их в себя: внешность, дорогие поездки, красивая одежда, со вкусом обставленное жилье.

Постепенно восстановилась способность подпускать к себе мужчин, но только на своих правилах и, как ты, дорогой читатель, уже знаешь, – с соблюдением определенной дистанции.

Но мечты о семье никуда не делись, хоть Лена и строго-настрого запретила им появляться. Прорываются в виде неожиданных слез, грызут поднывающей тоской и никак не хотят замолкать.

С тобой, Лена, мне хочется поговорить вот про что...

Начну с того, что понимаю, как сложно тебе после случившегося даже задумываться о каких-либо отношениях. И тот факт, что ты хоть как-то подпускаешь к себе мужчин, – уже огромное достижение. Ты молодец. Ты, правда, сильная и классная девчонка.

Знаю, Лен, ты много-много раз задавалась вопросом: почему весь этот ужас вообще с тобой произошёл, и как так случилось, что девочка из приличной и положительной семьи вдруг связалась с ебаным психопатом. Мы ведь привыкли к какой причинно-следственной связи? В «терпил» превращаются только те, кого били, унижали, насиловали в детстве. У тебя же дома ничего подобного и близко не было. И мама, и папа – тихие, спокойные, бесконфликтные люди, даже голос особенно не повышавшие. А бабуля – та вообще божий одуванчик, всю жизнь отдала семье, детям, внукам. Кажется, ну ничего не предвещало беды. Ан нет.

Давай вспомним, на что тебя все несколько лет ада ловил этот говна кусок? На хитрость про «сама виновата». Недостаточно постаралась, плохо выполнила свою задачу, довела, спровоцировала и так далее. А теперь поднимем в памяти все, что ты слышала о мироустройстве в родительской семье и окружении.

Бабушка, к примеру, рассказывала, что мужчина – голова, а женщина – шея. И что все-все происходящее в семье зависит только от барышни, она, дескать, мудрее, хитрее, могущественнее. А какой женский образ тебе описывали как правильный? Кроткую, терпеливую, мягкую, но при этом каким-то чудом обладающую властью лань.

Мама же, когда ты к ней приходила с хныканием о том, что кто-то обидел, всякий раз гладила по голове, но ответственность спихивала на тебя: «А чего ты провоцировала?

Ну а чего не смолчала? Надо быть умнее, доченька, терпимее к людям, ты у нас тоже не подарок».

В общем, твои родные – неплохие, даже хорошие люди, но из разряда тех, у кого в изнасиловании виновата жертва, потому что нацепила короткую юбку и ходила не там, где следует. Всю дорогу они вкладывали в тебя идею о том, что нам подконтрольно все: поведение других людей, их чувства, все происходящее в жизни. Главное – быть умничкой и очень стараться, тогда благополучие обеспечено. У мамочки будет хорошее настроение, папочка будет доволен, а бабушка не устанет умиляться. Ну а в семейной жизни женская, прости господи, мудрость вообще решает все.

Сразу предположить, что Никита – моральный урод, ты не могла. Во-первых, тебя к этому не готовили, во-вторых, он, как и все гады его масти, прекрасно притворялся и блестяще отыграл первый акт пьесы, в котором основной задачей было напустить пыли в глаза и привязать тебя к себе как можно крепче. А там дальше уже можно показывать свое истинное лицо.

Когда это произошло, ты оказалась словно в двойной реальности: с одной стороны – человек, которого ты знала, бесконечно внимательный, нуждающийся в тебе, грезящий о вашем семейном счастье, а с другой – чудовище, измывающееся над тобой. Ты чувствовала себя сумасшедшей и судорожно искала объяснения. Тебе их любезно предоставляли, и, ввиду благодатной почвы из семейных постулатов, все

эти «не надо было меня доводить» прекрасно приживались в твоей голове.

На самом деле, конечно же, ты не была виновата. В контакте с нами люди действительно могут испытывать разные чувства: раздражаться, злиться, обижаться. И да, порой какие-то наши слова или поступки являются причиной этих эмоций. НО! То, что человек делает исходя из них, как проявляет, как проживает и выпускает, НИКОИМ ОБРАЗОМ НЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС.

Вот смотри. Когда я сильно злая, то могу кинуть какую-то вещь. Но я никогда не кину кота, не стану ему отрезать хвост по случаю плохого дня или так себе настроения и уж точно не смогу получить удовольствия от страданий незащитного существа. Потому что я не садистка. А есть люди, которые все вот это могут, умеют, практикуют. И происходит так не от того, что котик у них плохой, а по причине поломки в голове.

Ленка, ты умница, что сбежала. Многим девочкам это не удастся. Теперь наша задача – сделать так, чтобы этот опыт перестал тебя тормозить.

Я согласна, опыт этот ужасен. И лучше бы его никогда не испытывать. Но история не знает сослагательного наклонения, то, что случилось, – уже случилось. И вот что я знаю хорошего про всю эту эпопею. Прямо в порядке перечисления.

1. Ты выжила. Мог и убить. Реально мог.
2. Ты стала той, кем являешься: закаленной, сильной, ре-

шительной, умеющей справляться со всяким дерьмом. Но осталась нежной, уязвимой девочкой, у которой есть страх, что все повторится.

3. Давай честно: после такой семейной жизни и загробной можно не бояться, вообще ничего не страшно.

4. Теперь ты лучше кого-либо другого знаешь, каков «портрет потенциального преступника», и уж точно не пропустишь его, если попробует полезть.

Для тебя у меня есть два задания. Вот прям не рекомендации, а реальные задания. Оба – очень важные.

1. Я хотела бы, чтобы ты написала свою историю. Но не с позиции типа я была овца и надо мной издевались. А с позиции: было вот такое, и, чтобы спастись, я делала то-то. Очень важно, чтобы ты зафиксировала на бумаге и признала, что тебе было страшно и больно, что приходили разные мысли, сложные чувства и ты двигалась несмотря на них. Не важно, сколько времени это заняло. Главное – результат: ты вышла из этого ада. Напиши о выводах, которые ты сделала, например о том, на какие сигналы в поведении теперь будешь обращать внимание. Назовем это эссе «Дракон, которого я победила». Будет трудно писать... И, если станет уж совсем невыносимо, представь, что всю эту ис-

торию тебе рассказала бы твоя дочь, подруга, мама... Разве бы ты говорила им: «сама виновата»?!

Обязательно сохрани свои записи. И перечитывай всякий раз, когда будешь пугаться отношений. Для тебя это напоминание о том, что ты УЖЕ умеешь справляться с разным дерьмом.

2. Помнишь, в одной из предыдущих глав я рекомендовала написать список боязней про отношения. Вот тебе это тоже нужно сделать. И напротив каждой бабайки запиши: с какими переживаниями ты столкнешься, что ты можешь и будешь делать, если так случится (минимум три варианта). Составь план, действуя по которому можно спастись из любого ужаса. Используй свой прошлый опыт, это ведь кладёзь вдохновения для разного рода решений.

#лерасяйцами

Лера всегда была барышней яркой. Эффектная, заметная, громкая. Та девчонка, которая самая оторва в классе, крадущая внимание твоего мальчика, та чрезмерно веселящаяся посетительница бара, про которую ты со смесью презрения и зависти говоришь «что за хабалка», та, что явно выбивается из всех канонов приличности и при этом окружена вниманием, восхищением, предложениями, чем бесит еще больше.

Валерия кажется очень уверенной в себе женщиной, ведь весь ее образ буквально кричит: посмотри на меня, погляди, какая я классная. Длинные яркие ногти, шикарные наращенные локоны до задницы, которая, кстати, идеально прокачана, гардероб сплошь из вырезов, разрезов и декольте, из коего виднеется сделанная хирургом пышная грудь, обязательный макияж. В общем – не обернувшись, мимо не пройдешь.

Со знакомствами Лерка проблем не испытывает, и в этом заслуга не только яркого внешнего образа, но и ее открытости. Она искренняя, не высокомерная, веселая, без налета «принцессы в башне» или «спящей красавицы», и если кто приглянулся – без проблем организует знакомство сама.

Жизнь у нее активная – убегая от бедности, она с нуля построила несколько успешных проектов, не отказывает себе в тусовках и путешествиях.

Дорогой читатель, полагаю, уже потирает руки в ожида-

нии: ну и где же, где подвох? Иначе что такая востребованная красотка делала бы в этой книге? Ясно дело, тут есть чем поживиться.

Всех своих мужиков Лера бросает, стоит только отношениям преодолеть отметку в несколько месяцев, а чувствам начать расцветать. Бежит, сверкая отпедикюренными пятками. Так было не всегда...

Аккурат после института Лерка вышла замуж. Хотя правильнее будет сказать – женилась. Она уже к тому времени трудилась на двух работах, одевалась круче всех на курсе и тусовалась в модных мажорных местах с красивыми и классными парнями. Насмотревшись на их разгульную жизнь, в которой барышни менялись как перчатки, иной раз и по несколько за ночь, умная Лерочка прикинула, что с таким раскладом мириться не готова. Тем более что мама всю жизнь говорила: мужа нужно выбирать спокойного и надежного, чтобы никуда не дергался. Вот, погляди на нас с отцом, живем уже тридцать лет. А все почему? Потому что выбрала правильного, пока подружки за всякими самцами гонялись, я твоего папку в оборот взяла.

Последовав материнскому примеру, Лера обратила свой взор на одного из коллег. Ответственный, спокойный, успехами не блещет, но синицу в руках уверенно держит. Тот сначала ошалел от внезапного внимания к своей персоне, ну а потом закрутилось. Поженились, начали жить-поживать, Лерка, не отрываясь от строительства карьеры, родила дочь,

муж по этому случаю уселся дома, так как наша домохозяйка рассудила: все равно его заработок – капля в море, основной доход приносит она, а ребенком нужно заниматься нормально.

Жили хорошо, спокойно, стабильно. По этой, собственно, причине Лерочка безбожно изменяла. Потому как муж – очень хороший, добрый человек, но не мужик, а скучный до оскомины, а драйва хочется.

Похождения ее, в общем-то, семейной жизни не вредили, скорее даже укрепляли. Дома – хороший муж, на стороне – доминантные самцы, которые, когда надо, и за волосы возмут, и характер проявят. Да и на работе адреналина хватало за глаза.

Может быть, так и прожили бы всю жизнь, если бы не трагедия. Дочка Леры умерла. Сгорела за несколько месяцев от острого лейкоза. Ни деньги, ни лучшие врачи, ни маниакальная битва матери за нее не помогли.

Мир рухнул. С доней, так Лера звала свою девочку, они были чрезвычайно близки, поэтому вряд ли найдутся слова, способные описать, что происходило с нашей героиней. В ход шло все: алкоголь, таблетки, попытки суицида.

От мужа толку не было. Поддерживал он как-то не так, мямлил что-то про «надо собраться», плечом в этой ситуации для нее не стал, больше молчал и пил с горя. Устав приходить домой через не могу и бурлить от раздражения, находясь с ним рядом, буквально через полгода после смерти

дочери Валерия подала на развод.

Спасение нашлось в работе, куда она ушла с головой. Потом, чуток окрепнув, занялась внешностью, начала потихоньку путешествовать, общаться.

Мужики стали липнуть, словно в былые времена, в романах Лера себе не отказывала, но вот незадача – ничего серьезного или долгого.

Так продолжается и по сей день, хотя уже много воды утекло со времени печальных событий. Всякий раз обязательно находится какая-нибудь причина: то с ним что-то не так, то просто вдруг становится тяжело дышать в отношениях, то кажется, что где-то на земле есть лучший вариант, не стоит сворачивать поиски.

Мне есть что сказать Лере...

Как это ни странно, дорогая, но цепочка происходящего в твоей жизни вполне стройная, логичная. Ты ее не видишь, потому что находишься внутри ситуации. Расскажу, как эта история выглядит со стороны.

Жила-была девочка. И была у девочки мама. Хорошая, любящая, но авторитарная, такая баба с яйцами, особенно в отношениях с папой. Наша девочка смотрела на нее и училась именно так вести себя с мужчинами. С младых ногтей она запомнила, что сами-то мужики не особенно сообража-

ют и что надо выбрать того, который попокладистее, потише. Так якобы надежнее. Будет слушаться, и никаких тебе рисков. «Тем более, доченька, ты у меня не красавица, на верность можно особенно не рассчитывать», – слышала девочка регулярно (отсюда у тебя такое упорное стремление к улучшению себя всеми доступными способами).

Схема отличная, но только в том случае, если ты выбираешь себе собаку.

Дальше наша девочка подросла, огляделась, пришла к выводу, что надо слушать маму, и отправилась организовывать функциональные отношения. Это когда не про любовь, желание быть вместе и узнавать друг друга, а про исполнение четких ролей и обязанностей. Папа работает – мама красивая, или мама работает – папа верный и так далее.

Получилась семья, точнее ячейка общества, в которой все было понятно, четко и стабильно, но счастья явно не хватало. Да и будем честны – много чего не хватало: близости, эмоций, заботы... список длинный. Добирала на стороне, влюблялась, оживала, превращалась в ЖЕНЩИНУ. Но всегда возвращалась обратно, в «безопасное» пространство, ибо в потусторонней жизни хоть и радостно, но не расслабишься.

Когда наша девочка сама стала мамой, в ней многое поменялось. И наконец-то появилось это особенное ощущение нужности, важности, любимости. Появление дочки открыло в ней способность быть в близких отношениях и очень хо-

теть их.

Но... стоило расслабиться, как прилетел удар. Страшный и в самое уязвимое место. Мужчина, который был рядом, ожидаемо не смог вытянуть и свое, и ее горе. Он изначально был выбран как котик, а не как, простите за пошлость, лев...

Ты, Лера, выгребла, выползла, оправилась кое-как. Хотя, тоже давай честно, задавила в себе боль, не прожила, утратила в дальний угол и красиво прикрыла проектами, увлечениями. А это все лежит там, гниет и дает о себе знать всякими звоночками.

Вся эта цепочка и привела тебя в точку, где никак не складываются долгие отношения. Во-первых, именно отношения, а не обмен функциями, ты не умеешь. Во-вторых, теперь близости боишься еще больше. Раньше, до мужа, близость грозила рухнувшими планами. Потом рухнувшей семьей. Теперь еще и страшной болью, ведь единственный раз в твоей жизни, когда близость случилась, закончился вот такой трагедией...

Мужиков нормальных ты, Лерочка, загодя отталкиваешь своей склонностью доминировать, ибо ссышь и, ну если уж положила руку на сердце, считаешь, что не очень-то ты им нужна (привет маме!).

А те, кто к тебе все же рискует подойти, либо отморозки безбашенные, либо дитятко в поисках мамы, что тебе быстро надоедает.

Если вдруг случается зачатый, пригодный к полноцен-

ной связи, ты начинаешь тревожиться и отползать. Сразу очень много дел и вообще не до отношений. И даже иногда кажется, что с ним вроде как что-то не так... что именно, непонятно, но ЧУВСТВУЕТСЯ. Так работает твоя боязнь сближаться.

Как и всякий психически нормальный человек, ты нуждаешься в отношениях, тянешься к ним, хочешь их, но слишком много в твоей кладовке напихано, вон двери аж ломаются, пора разобрать...

Тебе, дорогая, придется много с чем поработать. Ну и ничего такого в этом нет... Ты ведь знаешь, что без труда и рыбку из пруда не вытащишь, и тыщу рублей не заработаешь, вот и отношения сами себя тоже волшебным образом не организуют.

Лера, ты должна первым делом признать смерть ребенка и пережить ее. Иди к специалисту или в группу поддержки, лучше и туда и туда, доставай горе из себя, намывай место, где оно хранилось, с хлоркой. Я знаю, ты боишься, что, позволив себе уже пережить, выползти из тоски окончательно и быть счастливой, словно станешь предательницей. Как же? Разве же можно продолжать ЖИТЬ после того, как твоя дочь умерла? Можно. Это не мешает помнить ее, это не мешает грустить о ней, это не мешает продолжать ее любить до собственной гробовой доски. Одновременно мы можем быть и очень счастливыми, и очень несчастными, просто в разных областях нашей жизни. Скорбь не отменяет счастье, а сча-

стве не отменяет скорбь.

Когда ты действительно переваришь его, отпустишь, твой страх близости существенно отступит. Почему? Появятся навык и понимание, что ты знаешь, как справляться с потенциальной потерей.

Кроме того, надо бы прокачать эту грандиозную идею про отношения, перенятую у мамы. Вообще установки, зашитые с детства, – словно черная плесень. Я и по себе знаю, что проще победить фобию, чем какую-нибудь дичь типа «если мужчина любит, то...» или «не радуйся много, будешь сильно плакать» и прочие чудесные наставления мам и бабушек, которые жизни-то нормальной никогда и не видали...

Вот что я предлагаю тебе сделать.

1. Попробуй написать рассказ. Про семью. Опиши, что в семье делает каждый, как себя люди чувствуют в семье, зачем она нужна. Пиши так, чтобы после каждого предложения оставалось свободное место.

2. Теперь к каждому предложению задай вопрос «почему это так». Ответы впиши в свободное место, но по-прежнему оставляй свободные строчки.

3. Это трудно, но работа с собой реально труднее, чем все твои процедуры для красоты. Так вот... Теперь после

каждого предложения добавь слова: «и есть другие варианты» и опиши их.

Например: женщина управляет мужчиной. Почему? Потому что мама мне говорила делать так. Возможны другие варианты: он управляет сам собой, или мы вместе управляем нашей семьей и ресурсами.

Ты как будто бы в отношениях можешь быть в двух состояниях – либо очень сильная (все сама), либо как ребенок, слабая и зависимая (ничего у самой не получается). И обе эти зоны ты жестко разграничиваешь. Не позволишь помочь тебе там, где ты главная. И не потерпишь слабости там, где ты дала мужчине быть главным. Выход – это пресловутая золотая середина. Где и ты не прикидываешься неспособной что-то сделать, и он не сидит на твоей шее. Большие гибкости.

Обязательно нужно поработать с самооценкой. Инструкции – в конце этой части.

#одинокаялуна

Ирина – полная противоположность героиням всех предыдущих глав. Но не рассказать о ней я не могу, чуть позже, дорогой читатель, ты поймешь, почему.

Пока все кругом сходятся, расходятся, влюбляются, изменяют, одумываются и возвращаются, Ира ждет. Не так чтоб прямо сидит у окна, начесывая косу, мечтательно глядя вдаль полными надежды глазами. Жизнь ее довольно наполненная, местами даже насыщенная. Но отношений нет. Очень давно. Столь давно, что стыдно такую цифру называть, как-то не комильфо для женщины в самом расцвете сил.

С одной стороны, Ира понимает: что-то не так. Во-первых, многоуважаемое общество ежедневно напоминает о важности и необходимости отношений. Порой это происходит весьма беспардонно, в виде неудобных вопросов и рассуждений про «ну если такой привередой быть, можно на всю жизнь в девках остаться». Во-вторых, ей и самой одиноко. И чем дальше – тем больше. Подружки все замужем, с разной степенью счастливости, но при любимых и детях. А она – как бобылиха на отшибе. В отпуск – одна или с какой-нибудь случайной попутчицей, Новый год – белой вороной среди семейных друзей, вечера – с винишком под сериальчик.

И ведь все при ней: внешность, харизма, самостоятельность, мозги. Не какая-нибудь овца с претензией «посмотрел – обязан жениться», а вполне интеллектуальная, воспитанная, интересная красотка. Только вот либо все же у мужиков в почете дуры с борщом в голове, либо всех приличных разобрали, либо проклятие какое, но не клюют на нее нормальные, хоть тресни. Жлобье всякое лезет или придурки полные на сайтах знакомств, а классные парни словно не замечают.

С другой стороны, если уж без обиняков, то Ирочка в сторону отношений смотрит без особого энтузиазма. Скорее даже с опаской. Мужчины видятся ей загадочными инопланетянами, причем явившимися с исключительно вражескими и агрессивными намерениями. По уму лучше бы вообще держаться от них подальше, бог его знает, что в голову взбредет. Мама и бабушка часто рассказывали страшные истории про девочек, которые пошли куда-то с мальчиками, а те оказались злыми и сотворили с ними всякие жуткие вещи.

Мама, кстати, до сих пор очень тревожная, постоянно беспокоится, не похитили ли ее девочку, не уволокли ли в пещеру. Вечерами обязательный звонок с проверкой – все ли хорошо. Стоит Ире уехать в отпуск, как с мамой случаются сердечные приступы от волнения, как там доченька на чужбине.

С папой они полярно разные, но, может быть, поэтому и прожили столько лет. Он – настоящий глава семьи. Воен-

ная дисциплина перекочевала с его работы в их дом: строгие правила, нарушение – карается, никаких поблажек. Мама всю жизнь боялась даже глаза поднять, все лебезила перед ним: «Володенька, Володенька».

Пока Ира жила в отчем доме, общаться с мальчиками ей было строго запрещено. Обоснование звучало максимально категорично: нечего шлындать, еще в подоле принесешь. Пока сверстницы вовсю целовались и познавали радости первого петтинга, Ирка уныло плелась домой на «вечернее построение», то есть обязательный семейный ужин. Личное пространство тоже было чем-то сродни фантастике: родители могли без стука входить в ее комнату, проверять вещи, совать нос в ее дела. Однажды нашли дневник, помнишь, тогда были популярны такие девчоночьи тетради со всякими «кто тебе нравится» и так далее. Читали на семейном совете и всячески порицали.

На свое счастье в институт Ирина поступила в другом городе и смылась из казармы. Но ее студенческую жизнь нельзя было назвать разгульной, ибо наставления родителей и их светлые образы неусыпно преследовали девчонку. Зато училась хорошо и на работу прямо со второго курса устроилась, и не куда-нибудь, а в крупную корпорацию. Сначала на небольшую должность, потом повысили, завершала образование уже заочно, так как вовсю трудилась.

Там же на работе случился первый роман – с женатым коллегой. Провстречались три года, а потом без лишних траге-

дий разошлись, когда он уволился. После него был свободный ухажер, но тоже, откровенно говоря, без особых искр, так, скорее для проформы. Словно в черно-белом кино о стабильных жителях Советского Союза: все правильно, как полагается, не хуже, чем у всех...

Последние отношения были вообще скорее «для здоровья», встречались пару раз в неделю, занимались сексом и разъезжались. Потом ей это как-то надоело, и началась эра одиночества.

Нельзя сказать, что Ире в этом состоянии плохо, нет, весьма органично, спокойно. Но все же что-то зудит (и не то, о чем дорогой читатель сейчас подумал), знаешь, как в выражении: и вроде все достаточно приятно, но все равно какая-то фигня.

Тебе, Ириша, я вот что хочу сказать...

Если, дорогая, взять все твои страшные фантазии про мужиков и отношения, то можно неплохо подзаработать на экранизации. Первый канал с их любовью к поразительным интригам и душераздирающим поворотам событий оторвет с руками и ногами. Что там у тебя в заглавнике? Влюбит и бросит? И еще заодно обнесет? Или вариант пострашнее – НЕ БРОСИТ! И придется жить с ним долго-долго, терпеть, выполнять все инструкции, расписанные в учебнике правиль-

ных отношений. Окажется насильником, садистом, домашним деспотом под стать твоему папе? Я согласна: то, что ты слышала, видела и переживала в прошлом, – это сомнительный фундамент. На нем действительно не построишь ничего хорошего.

Хоть в твоих самых первых, детско-родительских отношениях физического насилия и не было, всех этих закидываний с жесткой дисциплиной, отсутствием личного пространства и тотальным запретом на какие-либо связи вполне хватило для того, чтобы отбить у тебя охоту лезть в романы. Как это работает? Словно дважды два – в ребенка закладывается шаблон, по которому: если у нас семья, то все общее, ничего личного, много обязанностей, правил, функций, обязательных к выполнению. Кому в трезвом рассудке захочется такой жизни? Да никому, разумеется.

Тебя не учили общаться, тебя учили подчиняться, быть ответственной, четкой, последовательной, как идеальный солдат. А про чувства, про то, как открываться, как распознавать людей, – не было ни слова. Поэтому часть личности, отвечающая за карьеру, достижения, самореализацию, у тебя развита прекрасно. А вот кусок про отношения – совсем нет. Откуда б, если дома не показывали, а практику в другом месте строго запрещали.

Понимаешь, Ира... Отношения – это навык. И если его нет, то и построить их невозможно. Да что там построить, даже захотеть по-настоящему не получится. В этом нет тво-

ей вины, ты живешь так, как научили. Согласись, довольно сложно вырасти помидором, если семена твои огуречные.

Идем дальше.

Отдельное спасибо женщинам из твоей семьи за то, что посадили в тебе целый цветник из страхов и тревог. И особенно пышно, конечно же, разрослись ужасные байки про мужчин. Ты никогда не слышала, что они (мужчины) могут быть хорошими, теплыми, чуткими. Исключительно ОПАСНЫЕ! Зачем тебе, Ирочка, это внушали? Чтобы сделать более удобной, послушной, управляемой. Принесшая в подоле дочь – позор семьи ведь, нельзя такое допустить. А как проще всего властвовать? Запугав...

Ты боишься мужчин не потому, что они реально монстры (хотя всякое бывает), а из-за того, что, во-первых, в тебя старательно закладывали эту информацию, а во-вторых, первого мужчину в своей жизни – папу – ты ужасно боялась. Он управлял всей семьей с помощью страха. Что и записалось в твоих нейронных связях.

Про образ жены тоже кое-что записалось. Ты, Ириш, считывала его с мамы, и, давай откровенно, от него начало тошнить, стоило тебе только войти в более-менее сознательный возраст. Нет, ты, конечно, любишь свою маму, уважаешь, ценишь. Но вот как женщина она всегда вызывала у тебя смесь жалости, презрения и злости. С этой вечной заискивающей улыбкой, со всем, что она позволяла отцу, с этой ее задрипанностью какой-то моральной. Ты выросла полной ее про-

тивноположностью. Но на подкорке записано: жена = терпила. Ею быть не хочется совсем, посему что ты делаешь? Правильно. Избегаешь.

Но видишь ли что... Многое можно в человеке убить, но не потребность. Она, собственно, и зудит, прорывается, требует удовлетворения. Отсюда твоя грусть, меланхолия, постоянное ощущение «чего-то не хватает». В общем, моя сильная женщина, пора заканчивать плакать у окна.

Что мы с тобой будем делать?

1. *Учиться чувствовать. Всякие способы открытия сундучка с чувствами, эмоциями, состояниями ты найдешь во второй части этой книги.*

Почему тебе важно это делать? Потому что это единственный способ ожить.

2. *Работать с образом женщины в отношениях. У тебя есть негативный образ. А нужен позитивный. Выбери, пожалуйста, трех-пятерых барышень, которые тебе нравятся и при этом они в отношениях. Не важно, знакомые они, или селебрити, или просто персонажи фильмов, книг. Опиши их. Какими ты их видишь, какие у них есть качества?*

Теперь разбей эти качества на две кучки: те, которые, по твоему, помогают быть в отношениях и раскрывают чело-

века; и те, которые мешают.

Что у тебя получилось? Есть ли качества, которые могут оказаться и в одной, и в другой кучке?

Теперь давай посмотрим, какие из этих качеств уже у тебя есть, чем ты похожа на этих девчонок? А какие из качеств хотела бы добавить себе?

Наверняка у выбранных тобой персонажей есть черты, которые и помогают им быть в отношениях, и достойны твоего уважения.

Подумай: какие твои качества могли бы раскрыться полнее, будь ты в отношениях?

И да, напоследок составь список бонусов от отношений. Чего вообще люди получают в них хорошего? Попробуй использовать опыт всех, кого только можешь, – близких, знакомых, героев сериалов...

3. Работать со страхами и тревогой. Инструкции ищи в конце этого раздела.

#каквпервыйраз

Алина – девчонка-огонь. Вот прямо как есть говорю. Сама горит, и все кругом полыхает. Энергичная, отважная (дальше поймешь почему), смекалистая – правда, до тех пор, пока на горизонте не замаячит мужик.

В них, кстати, нужды Алинка не знает, хотя и прямо вот уже красавицей писаной ее назвать сложно. Не страшнетье какое, конечно, но и не барышня с обложки, хотя туда нынче кого только не берут. Так вот. Хоть красоткой она никогда не слыла, желающих побыть рядом, погреться в лучах ее неумейной энергии всегда было много. И замужество, кстати, уже третье, ситуацию не изменило. Даже при наличии законного супруга рядом обязательно отирается кто-нибудь еще. И нельзя сказать, что наша роковуха сему противится.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.