



Ануш
= Манасян
(Ашотовна)

АВТОНОМНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Как строить
личные
границы,
а не стены

#Psychology#KnowHow



#Psychology#KnowHow

Ануш Манасян

**Автономная личность.
Как строить личные
границы, а не стены**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.5

Манасян А. А.

Автономная личность. Как строить личные границы,
а не стены / А. А. Манасян — «Издательство АСТ»,
2021 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-122619-0

Привет, я Ануш Манасян. Я начала писать, чтобы уменьшить свои личные страдания, а в результате помогла другим людям наладить свою жизнь и отношения с окружающими. Я пережила личностный кризис, который, возможно, и вы сейчас переживаете. И именно этот кризис открыл мне дорогу к новому гармоничному Настоящему. Теперь я знаю свои истинные желания и потребности. Понимаю, что делать со страхами, детскими травмами, деструктивными установками. Знаю, как перестать цепляться за других людей, не зависеть от них. Умею защищать свои личные границы, разрешать себе то, что хочется, работать с чувством вины, брать ответственность на себя за свои решения. В этой книге я поделюсь с вами своим опытом гармонизации жизни. Я пишу о том, что пережила сама, и даю информацию, которую получила на личной психотерапии и во время обучения. Будет жестко, но честно. Некоторые вещи будут болезненны. Это хорошо. Значит, вы видите проблему, а это — серьезный шаг к ее разрешению. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-122619-0

© Манасян А. А., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Ваша собственная вселенная	6
Нелюбовь	8
Отношения с собой	8
Акцептация	9
Свидание с самым важным человеком	10
Как облегчать мысли от фоновых тревог и монотонного радиоспектакля в голове	11
Отношения с телом	11
Плохие романы	16
Отношения без обязательств	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ануш Манасян (Ашотовна)

Автономная личность

Как строить личные границы, а не стены

Ваша собственная вселенная

Изначально я начала вести блог, чтобы уменьшить страдания из-за мучительных отношений. Быстро стало понятно, что описание своих чувств приносит гораздо большее облегчение, чем прокручивание их в голове. Люди начали меня читать, чтобы понять собственные переживания, стали рассказывать о своей боли, своих проблемах, а я пыталась помочь им, сначала опираясь на собственный опыт, потом – на психотерапевтические подходы. Так постепенно сложилась книга, которую вы держите в руках.

Моя жизнь не была гладкой. До 28 лет у меня ее, собственно, и не было. Я жила с родителями и занималась удовлетворением их амбиций. Результат – глубокий невроз, депрессия, расстройство пищевого поведения, неспособность выстраивать здоровые отношения и тотальная бессмысленность жизни. В какой-то момент я взяла себя в руки и съехала от родителей. Мне потребовался не один год психотерапии, чтобы собрать себя по кусочкам и привести свою жизнь в порядок.

Я ни в коем случае не обвиняю родителей. Это был мой выбор. Я делала лучшее из возможного. И я благодарна себе за него.

Мои проблемы стали моими учителями. Именно они позволили мне найти себя и свое место в жизни. Благодаря им я стала профессиональным психологом (моя специальность – когнитивно-поведенческая психология) и теперь могу помогать другим людям.

Почему в жизни бардак и ничего не складывается? Мы не знаем, чего хотим – от бытовой гастрономии до глобальных материй типа выбора профессии, страны проживания, религиозных убеждений. А если даже знаем, то не делаем, потому что всего боимся. Увы, это свойство всех русскоговорящих людей. Постсоветов еще не отгулял свои 40 лет в пустыне, поэтому нам легче сделать, чем сказать кому-то «нет». Мы рыдаем, колемся и все равно делаем то, чего не хотим. Мы напичканы стереотипами, которые уже не актуальны, но принимаем решения с их учетом. Мы терпим деструктивные отношения, вплоть до побоев, лишь бы не остаться в одиночестве.

Корни лежат гораздо глубже, чем нам кажется. Я долго прикидывала, почему в российских семьях дети воспитываются не как личности со стабильным списком прав и постепенно вводимых обязательств, а как испорченные инфантилы, которым надо ограничивать свободу и диктовать каждый шаг, иначе их найдут в канаве с передозом.

У нас в детстве бесконечное «нельзя». Нельзя: личное мнение, личное пространство, личные интересы, личный выбор.

Ребенок должен быть послушным. У него не должно быть своих желаний. Из послушных детей потом вырастают тираничные родители, которые дрессируют следующее поколение послушных детей и будущих тиранов.

Откуда эта проказа? Предполагаю, что от культа традиций. В нашей стране не существует равенства ни на каком уровне. Нашему человеку обязательно надо построить иерархию. Без диктатуры и иерархий он не понимает, как жить. Первую диктатуру он видит в своей семье, затем в школе, затем в вузе, на работе и т. д. А иерархия – это обязательно чье-то бесправие.

Но первый шаг должен сделать каждый из нас – создать свою личность. Точнее, освободить ее от ненужной шелухи.

В этой книге вы получите инструкцию, как выстроить собственную вселенную.

- Как понять свои истинные желания и потребности.
- Страхи, детские травмы, деструктивные установки – что с ними делать.
- Как вырастить свою самооценку.
- Как перестать цепляться за других людей, не зависеть от них.
- Что такое личные границы и как их защитить.
- Отношения с телом: почему к нему такие высокие требования, откуда нелюбовь к себе и что делать, чтобы полюбить свое тело.
- Как мягко отделиться от родителей, избавиться от чувства вины перед ними и выстроить взаимоотношаительные отношения с ними.
- Чувство вины – кому и зачем оно нужно.
- Как подружиться с деньгами и зарабатывать больше.
- Как разрешить себе все, что хочется.
- Как брать ответственность за себя и свои решения.

Вы получите подробную инструкцию по каждому пункту.

Я пишу о том, что пережила сама, и даю материал, который получила на личной психотерапии и во время обучения. Это работающие инструкции, проверенные моим опытом, опытом моих клиентов и подписчиков.

Некоторые вещи будут болезненны. Это хорошо. Значит, вы видите проблему, а это – серьезный шаг к ее разрешению.

Нелюбовь

Отношения с собой

Самый частый вопрос, с которым ко мне обращаются: «Как понять, чего я хочу?» В это вложено многое – и одиночество, и незаконченные отношения, и нелюбовь к себе (не отсутствие любви, а ненависть), и родительский конфликт, и неподходящая работа, и плохое окружение. В общем, тотально неустроенная жизнь. Как все это разгрести? С чего начать? С себя. Прежде чем строить отношения с миром, нужно выстроить их с собой. Понять и принять себя. Как это ни тяжело и нудно, через это придется пройти. Иначе вы так и останетесь в саду граблей.

Мы покупаем людей, потому что боимся, что бесплатно никому не нужны

Знакомо вам потогонное стремление быть полезной? Давать, давать, давать, пока не истощишься и не спросишь: «Почему я не могу просто жить?» Если да, значит, вам так же больно, как было мне в свое время. Но я к вам с лекарством. Иначе я бы не стала трогать этот нарыв.

Это не люди такие корыстные. Просто мы боимся общаться на равных. Поэтому сразу пишем свои блага, чтобы у человека были надежные мотивы общаться с нами. Это некая страховка на случай, если мы вдруг начнем вести себя неправильно.

Корни растут из детства. Где не было безусловной любви. А было так: ты послушная – мы тебя любим, ты непослушная – пошла вон. Поэтому и хочется всем доказывать, что я послушная, только не гоните меня, а если я вдруг расслаблюсь и буду непослушной, вот вам плата.

А что, если не покупать людей, не обслуживать их и ничего для них не делать? Тогда станет видно, кто из вашего круга общения выбрал вас сам. Например, я точно могу сказать, кто покупает меня (я бы и так была с ними, просто у них та же болезнь, что у меня), кого покупаю я, а кто рядом из любви. Я до сих пор постигаю тяжелую науку общения с людьми на равных. Я всегда ступенью ниже, потому что если на равных, значит все вольные люди, а это страшно. А вдруг я просто так никому не нужна? Зачем человеку общаться со мной, если мне нечего ему дать? Пока не могу себе представить, что я ничего для человека не делаю, а он все равно со мной общается.

Как же велик этот детский страх быть отверженной! Ведь если отвергает мама, значит, отвергает весь мир. Если отвергает весь мир, значит, я живу в этом мире по нелепой случайности, занимаю чье-то место и мне неловко даже перед асфальтом, что топчу его. И чтобы меня не вышвырнули, я вынуждена платить, как-то оправдывать свое существование.

Целостность

Если мы покупаем людей, значит, в нас нет целостности. У каждого человека целостность своя. У меня такая:

1. Безусловность к себе.
2. Автономность.
3. Почтение к себе.
4. Дисциплинированность.
5. Открытость.
6. Личные границы.

7. Доверие к себе.
8. Проживание в настоящем моменте.
9. Самореализация.
10. Комфорт.
11. Осознанность/ясность.
12. Планы и цели.
13. Величие.
14. Забота о физическом и ментальном здоровье.
15. Денежный достаток.
16. Признание.
17. Семья.

Это те важные положения, без которых моя жизнь сбрасывается к базовым настройкам. По многим пунктам у меня загрузка всего 5–10 % – есть куда двигаться.

Если вы поразмышляете, какие у вас важные аспекты целостности, вам будет проще увидеть, что проседает. Попробуйте выписать, что для вас важно, чтобы вы ощущали себя хорошо. Своими словами, как можете. Если не получится так четко, как у меня, ничего страшного, мне помогала психотерапевт.

Окситоциновая наркомания

В отношениях с мужчинами нелюбовь к себе обычно играет трагическую роль.

Типичный пример. Подписчица задает мне вопрос: «Мужчина меня добивается, а когда я уже тепленькая – бросает. И так каждый раз. Почему он охладел?» Потому что она выбирает мужчин, для которых она – трофей. Причем о другой девушке этот парень может скулить годами и каждые выходные напиваться в ее честь. Дело не в нем. Любой человек охладевает, когда чувствует вашу зависимость от него.

Почему в нас сидит эта зависимость? Потому что внутри не сформирован образ собственной личности. Нет понимания, кто мы, чего хотим, что можем дать. И главное: мы не умеем любить себя. Поэтому ищем любовь снаружи. А поскольку в формате охотник-жертва мы вначале получаем массированное внимание к себе, нам кажется, что это и есть любовь. Мы лихорадочно пытаемся вернуть это или получить из новых отношений. Но важно понять: любой будет вести себя как мудака, когда поймет, что он ваш наркотик и ради него вы готовы на все. Это не любовь. Это – ловля на живца.

Рыбки ведутся на червей, недолюбленные женщины – на лапшу на уши. Ласковые сообщения каждые полчаса, постоянные приглашения в кафе-кино, красивые фельетоны о том, как вы исключительны, – все это охота на вас, пока вы холодны. Как только он почувствует, что вы попались, он сменит тактику. И теперь уже вы будете гоняться за ним и выбивать встречи. Но только интерес к вам уже потерян. Он получил то, чего хотел. В конце концов, не может же он бесконечно заваливать вас вниманием – это огромный расход энергии.

Как быть? Утереть слезы и идти знакомиться с собой. Прямо как с отдельным человеком. Пока вы не подружитесь с собой и сами не дадите себе всего, чего ждете от других, вы останетесь окситоциновым наркоманом (окситоцин – гормон привязанности) и будете голодать от дефицита любви. Звучит тупо, но необходимо в себя влюбиться.

Акцептация

Любить себя означает принимать себя в любой ситуации и восхищаться собой. По науке это называется акцептацией. Причем это принятие довольно высокого качества.

То есть вы не смиряетесь с собой, типа «ну ладно, потерплю», а именно восхищаетесь. Восхищаться собой необходимо каждый день. Иначе вы будете искать восхищений от других людей и впадете в зависимость от этой услуги.

Утром, как только проснулись, скажите себе: «Доброе утро, моя королевишна-богинюшка», а потом перед зеркалом зачитывайте заранее написанный список своих лучших качеств. Говорите с собой все утро. Скажите себе пару слов о том, какая вы красивая (проговорите это слово, привыкните к нему) и молодец, что отвели себя на работу, купили себе кофе – и так каждое действие.

Хвалите себя все время.

Нужно говорить с собой так, будто вы вернулись в тот ангелоподобный возраст, когда учились ходить и познавать мир.

Вы ведь годовалого ребенка не ругаете? Вы общаетесь с ним исключительно ласково. С собой надо так же.

Акцептация работает так.

1. Изначально вы себя не хвалите и все время критикуете, поэтому ищете, кто бы вас любил и одобрял.

2. Сегодня вы говорите себе: «Я молодец в принципе, и дичайшая молодец сейчас, потому что...» – и перечисляете каждую мелочь.

3. Завтра вы автоматически себя хвалите и поддерживаете.

4. Через неделю ваша зависимость от чужого одобрения ослабляется.

5. Через полгода единственное значимое мнение в этом мире ваше, и плохое обращение с собой вы отсекаете сразу.

Свидание с самым важным человеком

Если у вас зависимость от мужчин и они по этой причине регулярно вас бросают, делайте с собой все, что они делали с вами.

Приглашали в кино, покупали попкорн? С удовольствием выберите фильм. Приоденьтесь и накрасьтесь – вы идете на свидание. Накрутите себе предвкушение. Вы идете на свидание с самым важным и интересным человеком на Земле. На такси доезжаете до кинотеатра, покупаете себе попкорн. Как королева входите в зрительный зал. Смотрите кино в своем обществе. Не надо себе представлять, что вот сейчас какой-то принц вас заценит и полезет знакомиться. Это ваше время, на него никто другой не имеет право претендовать.

Писали приятные сообщения? Откройте заметки на телефоне и пишите себе то, что бы вы хотели, чтобы вам написал самый прекрасный мужчина на свете. Не стесняйтесь, пишите себе оды о том, как вы красивы и как вам хорошо с собой. Вам нужно сделать это, чтобы поверить.

Купите себе кольцо. Золотое, серебряное – неважно. Это кольцо – знак вашей любви и верности самой себе. Когда будете надевать, проговорите мысленно с пафосом: «Я дарю тебе это кольцо в знак моей любви. Я обещаю и клянусь быть тебе верной и преданной всю нашу жизнь. Я обещаю заботиться, баловать, радовать и утешать тебя всегда, когда тебе это нужно. Я обещаю служить тебе и давать тебе все самое лучшее». Наденьте на безымянный палец правой руки (не бойтесь, не сольется ваш будущий принц). Всякий раз, когда вы захотите сотворить глупость, кольцо не даст вам забыть ваши клятвы.

А как же секс? Экскалибур современной девы продается в интим-магазине. Там же вы найдете батарейки к нему.

Я знаю, как смешно все это выглядит. И должна предупредить: это тяжелая ежедневная работа. Но либо вы это делаете и избавляете мужчин от ваших неподъемных ожиданий, либо

продолжаете свою эмоциональную наркоманию – доза, ломка, унижения. В этой книге мы еще не раз коснемся этой темы.

Как облегчать мысли от фоновых тревог и монотонного радиоспектакля в голове

Весь мусор, который в голове, надо сбрасывать на бумагу. Выписывать тревоги каждый день – это терапевтическая практика. То есть каждый божий день, желательно с утра, вы торжественно садитесь за стол, заводите таймер на 20 минут и пишете все, чего вы опасаетесь, о чем переживаете, что вас бесит и огорчает.

Эффект такой же, как если бы после долгого терпения вы дорвались до туалета: вам резко полегчает. Если не полегчало, значит, ваша эмоциональная дефекация еще в процессе. Продолжайте тужиться, пока не закончится материал. Почаще используйте составной союз «потому что».

Например.

(Версия для культурных людей.)

«Я чувствую себя подавленно, потому что не могу принять правильное решение, потому что это больно и потому что потащит за собой кучу новых сложностей».

(Версия без цензуры.)

«Ты, му**ла, идешь на х*р, потому что меня не устраивают твои правила, я заслуживаю лучшего. Ты кем себя возомнил(а)?»

После этого прибавляется энергия, улучшается настроение, а сознание сияет, как солнышко на чистом небе.

Отвечу на ваши потенциальные вопросы.

1. А что потом делать с этими бумажками?

Порвать и выкинуть.

2. А мне не станет хуже, когда я увижу свои тревоги в глаза? Они же меня не сильно беспокоят, пока спят.

Они отравляют вам жизнь. Из-за них вы плохо спите, едите черт знает что, бухаете и ссоритесь с людьми. Парадокс в том, что, как только вы выписываете тревоги на бумагу, они теряют власть над вами.

3. А если у меня сегодня нет тревог?

Тревоги – это мозговые экскременты. Мозг работает без перерывов, значит, этого добра производит навалом.

А еще этот метод снимает любовную чесотку. Особенно на ранней стадии, когда вы сгоряча приписываете человеку столько мифических достоинств, что рядом с ним ощущаете себя квазимодами. Тут хорошо бы обстоятельно расписать, чем же Василий/Мария такие эксклюзивные. Уж не ради ли вашего разинутого рта они принимали киношные позы? Если нет, все равно надо докопаться, почему вы смотрите на них снизу вверх.

Отношения с телом

Многие девушки спрашивают: «Надо ли любить свое тело и внешность, если я сейчас не в форме?» Я хорошо понимаю их чувства. Любовь к себе только в хорошие времена предполагает, что все остальное время вы себя ненавидите. И то, даже если вы очень много поработали над телом, это все равно временная блокада на большой зуб. Есть только один способ себя полюбить свое тело – ПРИНЯТЬ его. Как это выглядит?

Как принять свое тело

1. Вы весите 65 или 95 кило, допустим. Не ждите в зеркале нимфу с торчащими косточками, потому что вы не нимфа. Вы – красивая женщина. Абсолютно в любом весе. И, раз вы видите на весах эти цифры, просто зафиксируйте их в голове и примите как данность. Не плохую, не хорошую. Сейчас у нас так. Мы это принимаем.

Я за последние месяцы набрала 7–10 кило. Мне важно, как я себя чувствую. Надо, чтобы мышцы были в тонусе, потому что много энергии, и я ох какая сильная, прямо Халк. Они в тонусе. Когда я взвесилась и вспомнила, что несколько месяцев назад я была 59, а сейчас 69, я сказала себе: «О'кей. Я вешу 69 килограмм. При 69 кило и росте 160 см предполагается, что у меня фирменные галифе, бока, появилось что-то похожее на грудь, круглые щеки и чуть выпуклый живот. И ЭТО О'КЕЙ». Когда я случайно увидела себя в витрине, мне стало так хорошо. Я такая hot при моих 69.

2. Вы выглядите на свой возраст. Это логично, хорошо и правильно. Зачем стыдиться своего драгоценного опыта? Боитесь, что не будете привлекать мужчин? (Здесь я бы спросила, зачем вам внимание мужчин. Признания хотите? А почему сами себе его не даете? Но сейчас речь о более приземленных вещах.)

Внимание людей работает по-другому. Если вы ощущаете себя секси и держите в голове, что вы секси, то внимание людей, особенно помладше, обеспечено в таком объеме, что иногда уже тошнит. Если вы не считаете себя секси, подумайте, что вам надо сделать, чтобы так себя ощущать. Ответы типа «пойти в тренажерный зал» и «срочно накачать губы» не принимаются. В тренажерку надо идти из любви к себе такой, какая вы сейчас. И неважно какая. Любая. Подумайте, что с собой сделать из самого простого, чтобы ощущать себя секси. Как говорится, иногда с проблемой, перед которой пасуют лучшие психологи, справляется парикмахер третьего разряда.

А насчет возраста – в целом, слава богу, что я старею. Я хочу видеть свои морщины и свою седину. Это же так круто. В мире будущего это будет дефицитом.

3. Особенности вашей внешности, которые вы считаете дефектом, так и должны выглядеть. Если у вас короткие пальцы, примите это и успокойтесь. Да, у вас короткие пальцы. Короткие пальцы и должны быть короткими. Это пальцы. Функциональная часть тела. У вас они такие. Постарайтесь принять это, а не сопротивляться. А когда примете, вы перестанете раздувать значение пальцев до вселенских масштабов и вселенского же горя.

Процедура принятия своего тела выглядит так.

Вы себе проговариваете:

«Да, я вешу 100 кило. Да, мне 40 лет.

Да, у меня кривые ноги.

О'КЕЙ».

Когда вы примете себя как данность и норму, изменятся ваши мотивы. В условную тренажерку вы пойдете не из ненависти, а из любви к тому, что есть. И знайте: если вы не принимаете хотя бы миллиметр своего тела, вы не принимаете себя вообще. Примите все, что не принимаете – и вы больше не поранитесь об это.

Что есть красота

Красота – это специфичность, а не попса. Именно специфика вколачивается в память и с каждым годом кажется красивее. Поэтому Венера Милосская – один из центральных экспонатов Лувра. Думаете, древние греки не понимали, что есть безупречность? Еще как пони-

мали. Но высекали горбоносых женщин в камне отнюдь не потому, что у них не было Анджелины Джоли. Просто для понимания красоты надо немножко пожить и насмотреться. (Кстати, Анджелине Джоли люди обязаны сотнями тысяч рабочих мест. Если бы не ее губы, не было бы такой профессии, как закачиватель гиалуронки).

Красота – это гораздо глубже и разнообразнее, чем модный секс-символ. Красота не бывает однородной. Она бывает тонкая, как у Марлен Дитрих. Эротично-вульгарная, как у Моника Белуччи (аналог Софи Лорен 90-х). Интеллектуальная, как у Мэрил Стрип. Ава Гарднер будет красивой, даже когда человечество изменится как вид. Но разве ее красота заставляет думать и чувствовать? Нет. Там все предельно ясно. Все очень красиво и понятно, спасибо. И мне не хочется возвращаться к ее чертам.

Чтобы развить насмотренность, я часами смотрю на картины и фото людей, которых нельзя назвать красивыми, но что-то такое есть. Что-то такое – это нестандартный штрих – дефект, по попсовой логике.

Почему человек так тянется к искусству? Оно заставляет нас думать и чувствовать. А если бы искусство состояло из стандартизированной плоскодонной красоты, мы были бы немножко роботами.

Парадокс, когда красивый мужчина безумно влюблен в некрасивую женщину, как раз про более глубокое чувство красоты.

Как принять свою уникальность? Сделайте тонну селфи и выложите снимок, где у вас самый некрасивый профиль или мимика. Чтобы фотка не выглядела уродливо, обработайте цветами. И примите, что так вы выглядите в реальной жизни. Вы не робот, у вас есть лицевые мышцы, они двигаются и создают совокупность уникальной мимики, которая пробуждает в чужом мозгу эмоции.

Именно в движении мы чувствуем красоту. Например, когда человек ржет, а не культурно хихикает. Статичность и безупречность никому не нужны, они мертвы, в них нет жизни. Когда вас в очередной раз начнут терзать мысли о том, что вы не стандартная красотка, думайте о себе как о произведении искусства. Которое вечно, потому что уникально.

«Я такая толстая»

У некоторых девушек, я заметила, самооценка зависит от веса. То есть, чем меньше девушка весит, тем больше чувствует себя человеком. И наоборот. Конфликт обычно в радиусе 10–15 кг. Кажется, что с таким весом нормальной личной жизни не будет. Вы стыдитесь знакомиться с новыми людьми, отказываетесь покупать приличную одежду, насилюете себя морально каждые полчаса. Начинается синдром отложенной жизни, типа «вот когда я похудею, тогда и поменяю работу, познакомлюсь с человеком, поеду в путешествие, уйду от му**ка, стану счастливой, буду себя любить». Это – полная ерунда.

Из личного опыта: мой самый бурный роман случился, когда мой вес пробил свой исторический максимум – 73 кило при росте 160 см. И все же мой большой зад не помешал одному прекрасному парню (кстати, спортсмену) влюбиться в меня до пурпурных пузырьков из ноздрей. Просто в тот период я была так занята, что не помнила, как меня зовут. Абсолютно некогда было ставить свой вес на вершину зиккурата и мусолить в голове эту проблему, как я это обычно делаю. Но энергия во мне искрила, и это притянуло человека. Мы как-то резко влюбились и стали обожать друг друга.

Ваш вес не определяет вашу личность, не влияет на ваши успехи и личную жизнь. Максимум, портит здоровье. Вы всю жизнь будете худеть и толстеть. В толстые периоды вы тоже заслуживаете счастья.

Исторический минимум у меня тоже был: 52 кг. Ни груди, ни задницы, ни энергии. Была ли я счастлива? Нет, конечно. Я просто все время мерзла, как чихуахуа.

Не думайте, что, как только вы скинете вес, на вас обрушатся деньги, мужики и обожание. Не случится ровным счетом ничего. Потому что красота – это не про то, как вы выглядите. Это про то, как вы себя ощущаете. Как вы от себя балдеете. Полистайте Инстаграм. Он весь забит божественными красотками, от которых уже блевать тянет. Но я им благодарна за то, как они обесценили внешнюю красоту. Ее теперь так много, что она ничего не значит.

Людам не нужен от нас идеальный силуэт. Им нужна наша жажда жизни. Самоирония. Вменяемое чувство юмора. Уместное сопереживание. Способность заржать, не парясь об эстетике своего смеха. Прямо как в детстве. Когда все это есть, неважно, сколько вы весите. А если человек – красивое унылое г**но, его просто будут хотеть один раз трах**ть. И все.

Так что оставьте себя в покое и отпишитесь от фитнес-блогерш. И самое главное: вы заслуживаете любви бесплатно. В подарок. Неважно, в каком весе.

Бодипозитив

Давайте проясним вопрос бодипозитива, раз я затронула эту тему. Когда у девушки проблемы с позвоночником и она три раза в неделю ходит на плавание, чтобы укрепить мышцы спины, – это бодипозитив. Позитивное отношение к телу предполагает ответственность за это тело. Да, сначала девушка поплачет. И пожалеет себя за несправедливость этого мира, в котором ей досталась проблемная спина. А потом высморкается и шаг за шагом проложит маршрут к нормальному самочувствию.

Выключаем эмоции. Что надо делать, чтобы перестало болеть?

Бассейн, процедуры?

Сколько надо денег?

Где их взять?

В какие сроки?

Когда начинаем?

Когда же у девушки проблемы с позвоночником и она ничего с этим не делает, это наплевательство. Да, конечно, она устает после работы, бассейн стоит дорого и находится далеко. Но, если человек игнорирует проблему под видом принятия себя как есть, он дискредитирует понятие бодипозитива.

Надо ли идти за такими людьми? Если хотите оказаться в такой же ж*пе, то вперед. Идти надо за теми, у кого все хорошо. Потому что это «хорошо» на них не падает с неба.

Когда у девушки вес стал выше ЕЕ нормы из-за стресса и ей некомфортно (например, тяжело ходить), то ее проблема – конечно же, не вес. А стресс. Вес – просто один из симптомов. Если нейтрализовать причину стресса, вес спокойно придет в норму.

Если девушка поправилась из-за гормональных нарушений, нужно лечить гормональную систему. Лечение – это подтверждение позитивного отношения к телу.

А если девушка поправилась, потому что просто любит вкусно поесть, и ее все устраивает, она за собой ухаживает, это замечательно. Это бодипозитив.

Если же девушка не любит себя полную или не принимает в себе что-то и страдает, но ничего не делает, это распушенность.

Мне все говорили, что мой идеальный вес 50 кило. Я считаю, что мой идеальный вес – 60. Допустим, из-за переезда и кучи нервов я набрала 3–4 кг за пару месяцев. Я понимаю, что это некомфортный для меня вес, поэтому исправляю ситуацию спокойной обстановкой и

нормальным питанием. Если из-за нервов мой вес падает ниже 58 кг, то давление как у трупа, постоянно мерзну и хочу спать, чтобы сэкономить энергию.

Почему вообще появился бодипозитив и модели плюс сайз? Дело не только в феминизме. За всем этим стоит более глобальная причина. Человечество меняет массу тела. Больше не нужно двигаться, чтобы выживать. Поэтому средний человек толстеет. А раз это неизбежно, нужно принять новую реальность.

Принимать себя в любом виде и заботиться о себе такой, какая ты есть, – это бодипозитив. Отчуждать себя и игнорировать проблемы, чтобы лишний раз не побеспокоить себя и прикрываться бодипозитивом, – это распушенность. И судья – только вы сами.

Плохие романы

Этот раздел посвящен тому, что мы ошибочно принимаем за любовь и в результате вляпываемся. Причина не в том, что с вами что-то не так. Просто у вас не хватает опыта. Я расскажу вам, как на начальном этапе распознать тупиковые отношения.

Забегу вперед с охапкой оптимизма. Если вы обнаружите, что что-то из прочитанного уже случилось с вами, знайте: вы не стали от этого хуже ни на грамм и получили опыт, который в будущем не раз вам послужит. Не закрывайтесь от мужчин, среди них много прекрасных и достойных людей (и офигенных любовников, что тоже немаловажно). ТА САМАЯ любовь – это не вопрос «где», это вопрос «когда».

Отношения без обязательств

Незнание правил этой формы отношений приводит к конфликтам и страданиям.

Если женщина хочет отношений, а мужчина только секса, значит, они примерно одного возраста – в рамках 30 лет. В одном и том же возрасте люди хотят разного. Женщина до 30 лет хочет отношений, семьи и романтики. Мужчина хочет тра****ся. Через несколько лет роли меняются местами.

Пока женщина хотела отношений и спотыкалась об инфантильных мужчин, она успела наладить жизнь, доходы и реализоваться. Теперь мужчина как недостающая часть себя ей не нужен. Но она входит в пик сексуальной активности, поэтому ей необходим регулярный и качественный секс. Она без стеснения говорит, чего хочет.

Мужчина же устал от секса и смены лиц. Его всядная сексуальность позади, он ищет уюта и объятий. Он проявляет внимание, участие и заботу. Женщину воротит, и она сбегает.

Есть еще вариант расхождения потребностей – когда мужчина намного старше и ему хочется молодого тела.

Знаете, почему отношения без обязательств обречены? Они почти всегда скатываются в надежды и мучения. Отношения без обязательств, которые имеют шанс продолжаться, имеют правила. Тот, кто не знает этих правил, съезжает с трассы. Вот они.

Отношения без обязательств – это секс. И ничего больше.

Ничего больше означает следующее.

1. Он никогда не остается у вас ночевать.

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.