

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

НИКА НАБОКОВА

# ВАКЦИНА ОТ ОДИНОЧЕСТВА



ИСТОРИИ,  
ВПРАВЛЯЮЩИЕ МОЗГИ

Сидим дома. Читаем книги

Ника Набокова

**Вакцина от одиночества.  
Истории, управляющие  
мозги + курс в подарок!**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.922.1  
ББК 88.5

**Набокова Н.**

Вакцина от одиночества. Истории, вправляющие мозги + курс в подарок! / Н. Набокова — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим дома. Читаем книги)

ISBN 978-5-17-126876-3

Эта книга – вдохновитель для тех, у кого никак не выходит встретить и сохранить свою любовь. Реальные истории о людях, живущих в том же мире, что и ты. Только у них – получается быть в счастливых отношениях, а у тебя пока нет. В чем секрет? Во взглядах. Хороший пример тоже заразителен. Поэтому, надеемся, что эта книга поможет тебе обнаружить и устранить причины своего одиночества. Ищите подарочный курс на страницах книги.

УДК 159.922.1  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-126876-3

© Набокова Н., 2020  
© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

История первая	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Ника Набокова**

## **Вакцина от одиночества. Истории, вправляющие мозги + курс в подарок!**

© Набокова Н., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Привет!

Эта книга – вдохновитель. Для тех, у кого никак не выходит встретить свою любовь. Шесть реальных историй о людях, которые живут в том же мире, что и ты. Просто за счет того, что вы смотрите на этот мир по-разному, у них – есть отношения, а у тебя – нет. Но, надеюсь, после прочтения тебе удастся заразиться антиодиноким мышлением и наконец-то изменить грустный сценарий своей жизни.

Начнем, пожалуй.

## История первая

### Даже если вам немного за...

Счастливая семидесятидвулетняя невеста кричала: «Какие наши годы!»

Мне кажется, примерно так выглядел бы заголовок этой истории в каком-нибудь журнале, типа «Работница».

Теть Нина жила через дорогу. Говорливая женщина, в типичном для вологодской области ситцевом халате в яркий цветочек и бусах «под жемчуг». Дома у нее всегда было чисто, пахло пирогами и парным молоком.

Пройдя все ужасы военного детства, с голодом, холодом, мародерством и еще черти чем, она выучилась на экономиста в единственном техникуме своего захолустного городишки и в статусе молодого специалиста была командирована в новую деревню, отстроенную под лес-промхоз. Где, собственно, и обосновалась на всю жизнь. Там же встретила суженого, за которого после нескольких месяцев походов на танцы и поцелуев у колодца вышла замуж.

Муж теть Нины, Герман, с коим она нажила троих детей и аж шестерых внуков, походил на чертика из табакерки. Маленький, щуплый, худющий и вечно с бодуна. Пил Гера люто и регулярно спал прямо на дороге, аккуратно посередине между нашими домами.

В моменты трезвости он был довольно занятым и даже интересным персонажем. Много рассуждал, выписывал «Науку и жизнь», что-то мастерил, даже отгрохал самую приличную на поселке баню. Внуков обожал.

По местным меркам Гера занимал неплохую должность: служил начальником (сам себе, правда, но какая разница) в кочегарке. Почти Цой, в общем. Чем весьма гордился.

Но... Проклятый алкоголизм.

Водка его и стубила. Герман любил приложиться на работе, не отрываясь от процесса. И однажды, чрезмерно приняв на грудь, уснул, забыв прикрыть какую-то из важных печных створок. Угарный газ пошел вместо трубы в комнату, и Гера угорел. Угореть – значит задохнуться продуктами неполного окисления углерода.

Так Нина в семьдесят лет осталась вдовой. Одна, в пустом доме, в деревне на краю земли. Пожалуй, чтобы дорогому читателю было чуть яснее, я немного расскажу об этой деревне. Ведь знаю ее, как свои пять пальцев, все детство там прошло.

Говоря «край земли», я не преувеличиваю и не для красного словца вворачиваю затасканную метафору. Двести километров в лес от Вологды, пятьдесят из них по уверенному бездорожью. И если с одной стороны, хоть и на солидном удалении, но есть какой-никакой районный центр, то в другую сторону – ничего, тупик, леса непролазные, топи да болота.

Из развлечений: первый канал (и тот не всегда показывал, например, в дождь антенны категорически отказывались принимать сигнал), привоз продуктов раз в неделю, дом культуры, гордо именуемый клубом, с дискотеками под магнитофон, сенокос да баня.

Никаких тебе офисов, кофеен, фуд-кортгов, выставок, семинаров и вот этого всего. Корову встретил, подоил, да и спать.

На момент смерти Германа деревня уже пережила свои лучшие годы и почти опустела. Оставались лишь те, кто сильно прикипел душой или не имел никакой возможности уехать. Половина домов превратилась в жилища-призраки, а в остальных в основном жили такие же вдовы, как и Нина. То ли водка, то ли работа на износ, но мужики умирали раньше.

В общем, перспектива так себе: семьдесят лет и глушь. Ложись да помирай...

Через два года Нина... вышла замуж. И не просто, а со всеми романтичными делами в виде ухаживаний, стихов, прогулок за ручку.

Имени ее мужа я не помню, а спросить уже и не у кого. Знаю только, что познакомились они в райцентре (это деревня чуть побольше и с унитазами в некоторых домах). То ли в поликлинике, то ли в очереди на подачу каких-то документов. Поездка в райцентр, кстати, была еще одним вариантом «выхода в свет». Два часа в трясушемся «вазике», потом походить по хозяйственному и обязательно выпить «кофию» из облупленного стакана в местной столовой.

Но то все не суть. Главное, что вдруг случилась любовь. Она, кстати, всегда случается, если встречаются люди, не ограничивающие себя внутри.

Он – дарил букеты из полевых цветов, она – пекла свои фирменные пироги с капустой и ворчала для профформы, мол, чего таскался со своим артритом, собирал.

Дедуля оказался интеллигентом. И после поэтических писем, поездок друг к другу в гости, как положено, сделал предложение. Деревня, ясное дело, мигом превратилась в жужжащий улей, все приободрились, ожили, конечно, такое событие! Кто-то радовался, как за себя, кто-то завидовал.

Свадьбу сыграли небогатую, но шумную, с баяном. Невеста кокетливо поправляла бусики «под жемчуг» и целовала жениха в морщинистую щеку.

Я всегда вспоминаю эту историю про овдовевшую в пустой деревне бабушку, когда слышу, что «негде», «нет никого», «мне ничего не светит».

Нина, честно говоря, всегда выделялась среди остальных. Бойкая, общительная, кокетливая, любила попеть и поплясать. Несмотря на все тяготы, как-то вот не было на ней печати унылой бабы, утратившей всякую надежду на хоть какое-нибудь счастье. Хотя... Неправильно я формулирую. Надежда здесь ни при чем. Есть выбор: одинокий способ мышления и образ жизни или – неодинокий.

Вот Нина выбрала второй. И прежде всего, в ее картине мира отсутствовала идея про «нет мужиков».

Сдается мне, что дорогому читателю сия мыслишка, наоборот, может быть ой как близка.

Убеждение «нет мужиков» наряжается в разные облики: «все уже заняты», «в нашем регионе ну правда никого не осталось», «куда ни приди – одни женщины» и так далее.

Что интересно, почему-то одновременно ровно в том же самом регионе, ровно в тех же самых местах и условиях, другие барышни вполне удачно организывают свою личную жизнь. Они что, красивее? Умнее? Удачливее? Их посыпали волшебной пылью феи Тинкербел?

Нет. Просто у них нет страха отношений. Именно он стоит за искаженным представлением про «нет мужиков». Причем страх этот настолько силен, что буквально ослепляет. И девочки не врут, они **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** не видят мужчин.

Вот, например, я боюсь змей. Ужасно. И однажды случилось так, что на студии, где я записывалась, жила змея. Такой вот чудный домашний питомец Кеша. Если вы попросите меня описать эту студию – я не смогу. Я помню все студии, в которых мне доводилось бывать. У меня вообще все отлично с памятью и с умением фиксировать детали, я чертовски внимательна к ним.

Но вот ту локацию не помню. Потому что мне было страшно настолько, что я не замечала ничего, кроме аквариума с Кешей. У меня отнимались руки, ноги, спирало дыхание, и ужасно хотелось убежать.

К чему эта история? К тому, что любой страх искажает наше восприятие. Следом на помощь приходит услужливая психика. Она ведь всегда на нашей стороне. Боишься, деточка, отношений? Сейчас мы что-нибудь с этим придумаем. О, помнишь бабушка (мама, подруга – поставь нужное), говорила, что с мужиками беда и нет их? Все, можешь расслабиться! Тебе ничего не угрожает! Статистика же, девять ребят на десять девчонок, что поделаешь, не повезло.

Фокус в том, что даже если мы возьмем женщину со страхом отношений и посадим ее на стадион, заполненный мужчинами, она продолжит тянуть волынку, что нет, нет их.

Как-то раз, эксперимента ради, я пригласила в бар двух подруг. Одна – как раз из боязливых, всеми силами избегающих отношений, а вторая – не отягощенная фальшивыми статистическими выкладками и открытая к отношениям. И вот представь. Мы втроем были в одном и том же месте. И две из нас обратили внимание на то, что заведение было буквально переполнено мужчинами, а третья недоумевала, мол, да где? Где? Один бабы сидели. Надо ли уточнять, что я и Маринка замужем, а Оля все вздыхает у окна, обнявшись со своим драгоценным страхом?

У меня есть немного цифр. Ну, дабы не быть голословной.



Итак, вот, дорогой мой человек, статистика на декабрь 2019 года. Ни о каких десяти девчонках на девять ребят речи больше не идет.

Если вдруг так случилось, что страх одиночества – это про тебя, то прямо сейчас он наверняка нашептывает что-нибудь вроде: «Да она сама все это выдумала», или «Ой, а сколько среди них НОРМАЛЬНЫХ?». И вот это все.

Да, я знаю, он никогда просто так не сдается.

У меня есть к нему (страху) вопрос.

Скажи, от чего ты ее защищаешь? От чего бережешь? Для чего тебе нужно, чтобы она не ходила в отношения?

Ответы можешь записать. И сохранить.

Под какими еще масками скрывается страх отношений? Например, под мыслью «ну, я бы, может, и рада знакомиться, только негде».

Про что эта идея?

Про сложности в области коммуникаций.

Переводится так: мой страх отношений парализует меня настолько, что я разучилась общаться. **Не умею общаться, не знаю, как подавать себя, не понимаю, о чем говорить с людьми.** Они для меня загадочные, а оттого пугающие.

На самом же деле с местами для знакомств все в полном порядке. Люди, которые открыты отношениям, знакомятся везде. Вот в прямом смысле этого слова.

Невидимками остаются те, кто на самом деле избегает отношений. Это видно по телу – оно очень зажато, это видно по выражению лица – оно либо высокомерное, либо испуганное.

Рекомендую в качестве эксперимента в каком-то публичном, располагающем к знакомствам месте внимательно понаблюдать за ощущениями в своем теле. Свободно ли оно? Ничего ли нигде не пережато? Как дышит? Что с мимикой?

Ты обнаружишь большое количество зажимов. Именно они делают тебя «невидимой». И оттого складывается впечатление, что в обычных местах «ловли» нет, нужно искать какие-то специальные.

Одна девушка, которая была убеждена в том, что делает ВСЕ, чтобы знакомиться и общаться (даже на сайте знакомств зарегистрировалась и обязательно посвящает этому процессу 40 минут в день), в ходе работы над своими тормозами в этой области обнаружила, что в публичных местах, где рядом есть мужчины, она практически не поднимает глаз из-под капюшона, не вынимает наушников и вообще почти не дышит. Вдруг подойдет.

Концепция «**мне некогда**» из той же оперы. Переводится как: я не готова пускать кого-то в свою жизнь, поэтому организовала ее так, чтобы никакие отношения и не подступились даже. Зачем они мне? Одно расстройство.

Первое и самое важное, что нужно сделать, – принять решение не быть одинокой. Многим кажется, что они его давным-давно приняли. Ан нет.

Посмотри на свою жизнь внимательно. Туда вписываются отношения? Есть им место?

И конечно, мои любимые «мертвые» женщины тоже укладываются в гроб из-за страха отношений. Правда, тут к нему примешивается еще и установки про «правильное» женское поведение.

Кто такие «мертвые» женщины? Это те, кто считает, что любая инициатива в сторону мужчины – страшный, смертельный грех.

Больше всего последователи теории о том, что для появления отношений нужно притвориться мертвой, любят прикрываться природой, мол, в ней все по-умному устроено! Природа заложила так, что самец бежит за самочкой, а сперматозоид за яйцеклеткой.

Все это, безусловно, чудесно, но с одной оговоркой. Мы – не птички. Не собачки. И уже давно не яйцеклетки.

Мир человеческих отношений отличается от животного **устойчивостью связей**.

Почему-то великие биологи забывают о том, что самец, принесший в клюве червячка, верность самочке не хранит. А бодро потом чешет к другой «птице сердца». А у сперматозоида вообще функция быстро заканчивается.

И коль ты хочешь стабильных, долгих отношений, то довольно странно закладывать в их фундамент идеи из совершенно другой концепции.

Чего же ты боишься? Спугнуть. Ведь, по разумению мертвой женщины, мужчина = охотник.

Вот смотри. Действительно, есть охотники. Причем не только среди мужчин, но и среди женщин. Это такие люди, которые не могут удерживаться в близких отношениях. Пока борьба, ухаживания и все на расстоянии – им отлично. Они себя прекрасно чувствуют. Но как только это начинает переходить в разряд нормальной связи – им дурнеет и они сбегают.

Кстати, видела ли ты хоть раз охотника, который хорошо относился бы к пойманной дичи? Я – нет. Это вновь к вопросу о фундаменте.

Если твоя цель – не отношения, а догонялки, то охотник – лучший вариант. Ты будешь прикидываться мертвой, а он скакать вокруг.

Нормальным мужчинам важная адекватная инициатива, и она их не пугает, а поддерживает.

Знаешь, что на консультациях говорят мужчины об отношениях? Да-да, они тоже с этой проблемой обращаются. Что «если бы я видел, что девушка хотя бы просто заинтересована, а не пошлет меня, как только я поздоровуюсь, я бы решился знакомиться на улице или в метро. Но у них такие лица...»

Никто не любит стерв. Мужчинам, как и вам, нужны тепло, принятие и забота. Где же тонкая грань?

Навязываться = многократно предлагать себя, не встречая ответной инициативы. Названивать, написывать, умолять, караулить и прочее.

Адекватная инициатива = улыбнуться, заговорить первой, предложить (один раз) встретиться, с энтузиазмом отвечать на коммуникацию с той стороны, звонить и писать первой (но опять же, в случае, если после этого вторая сторона тоже делает шаги).

Не знает еще история примеров, чтобы нормальный, адекватный мужик без страха отношений упал в обморок или в ужасе побежал прочь от женщины, предложившей ему выпить кофе. Зато живут и здравствуют счастливые пары, в которых первый шаг исходил от девушки.

\* \* \*

Поговорим еще немного про страх отношений, коль уж мы с тобой на него наткнулись. Что важно подчеркнуть сразу. Просто так он не сдается. И для хорошего результата нужно брать ноги в руки и идти инвестировать в психотерапию.

Но конечно же, кое-что можно поделать и самостоятельно.

Почему мы боимся отношений? Потому что у нас про них искаженные представления. И потому что у нас нет определенных навыков.

Лично я про боязнь вступить в отношения размышляю примерно так.

**Это действительно самое страшное, что может с тобой произойти?**

Вот погляди. Мы живем в мире, где появляются неуправляемые вирусы. Где существуют красные ядерные кнопки. В мире, где происходят катастрофы, стихийные бедствия, бушуют пожары и войны.

И вот если мы посмотрим на потенциально возможные боль и предательство в контексте всего этого, так ли они страшны? Действительно ли с этим никак невозможно справиться? Если ты взрослый и самостоятельный человек? Мне кажется, что это серьезное заблуждение.

Ты каждый божий день имеешь дело с гораздо более непредсказуемыми и потенциально опасными вещами. И заметь, справляешься.

Страх – результат опыта. Но когда опыт был получен-то?

Никто не рождается со страхом отношений. Это то, что приходит к нам в детстве, в подростковый период в результате тех или иных событий. Что-то позже наслаивается во взрослой жизни.

И действительно, последнее, чего тебе хочется в этой жизни, – еще раз столкнуться с подобным.

Но. Опыт делает нас сильнее и вырабатывает адаптивные механизмы. Проще говоря, если ты с чем-то столкнулась, то у тебя есть навык это пережить. И ты, кстати, можешь его постоянно усовершенствовать.

Нужно защищаться от правильных вещей.

Ты вот сейчас как делаешь?

Боишься обжечься и вместо того, чтобы изучить инструкцию по безопасному пользованию огнем и держать на всякий случай огнетушитель, начинаешь просто тупо сидеть в холоде.

Твоя мишень работы – эмоциональный интеллект, то есть умение различать разные чувства и справляться с ними.

Страшишься боли? Значит, нужно наконец-то посмотреть на нее внимательно, изучить от сих до сих и найти разные варианты совладания.

Нет, не сделать ее приятной и желаемой, это противоестественно. Но перевести в разряд переживаемого.

Ты скажешь: «Вдруг так случится, что отношения закончатся и мне снова станет больно. Может ведь такое произойти?» Может. Гарантий нет вообще нигде, ни в чем и никогда. Но если, защищаясь от боли, ты напялишь скафандр или железные доспехи – больно не будет, это правда. Но и ласковое поглаживание, прикосновение, нежность – тоже не светят, возможность такая закрыта наглухо.

Так стоит ли это того?

Ты боишься того, что тебе изменят и это пошатнет твою самооценку? Значит, надо не в подвале сидеть, а укреплять эту самую самооценку! Ведь мужчина может разрушить ее только в одном-единственном случае – если ты любезно вручишь ее ему и еще расшаркаешься.

## 1. Запас методов

Вот смотри. Когда мы идем, например, к врачу, мы понимаем, что там может быть не очень приятно. И у нас есть арсенал средств, которыми мы собираемся воспользоваться на случай, если. Например, давать делать манипуляции на выдохе, попросить обезболивающее, расслабить мышцы и так далее.

То есть, мы понимаем, что потенциально может быть больно. И как взрослые люди вырабатываем план.

Здесь, в общем-то, то же самое.

- ◆ Меня оставят? О'кей, тогда я ....
- ◆ Мне изменят? О'кей, тогда я ....
- ◆ Меня обидят? О'кей, тогда я ....
- ◆ Меня ударят? О'кей тогда я ....
- ◆ На мою свободу будут пытаться посягать? О'кей, тогда я ...

Отношения – это то, что создается тобой!

И вот тут мы подходим к важнейшему тезису.

Многим мерещится, что отношения – это нечто, в чем сразу же сходу будет подавлена твоя воля, у тебя отберут все важное и будут навязывать свои правила. Пишет, например, девочка: «Вот я, говорит, люблю на концерты ходить. А если мужик появится, придется от этого отказаться». Или другая: «Люблю скалолазание, а придется ведь сменить на борщи».

## **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.