

*Просто
дела́й,
Amor
fati*



МАРГАРИТА САЖИНА

Маргарита Сажина

Просто делай, Amor fati

«Автор»

2026

Сажина М.

Просто делай, Amor fati / М. Сажина — «Автор», 2026

Хватит спасать других — пора спасти ту, что смотрит на тебя из зеркала. Это не книга по самопомощи. Это жесткий, честный дневник выхода из вязкой трясины, где каждый вдох дается с болью. Здесь нет мантр о легкости и волшебных таблеток, только ежедневная работа в тренажерном зале собственной психики. Вы пройдете путь от панического страха одиночества до состояния абсолютной неуязвимости, когда чужая критика перестает ранить, а негатив просто растворяется в воздухе. Автор научит вас главному навыку XXI века — быть предсказуемой для самой себя, выбирать свои границы и находить пьянящий кайф в тотальном контроле над собственным состоянием. Вы узнаете, как превратить рутину — трек Evanescence в наушниках, бассейн по вечерам, «кружочки» для самой себя — в фундамент несокрушимого счастья. Когда вы наконец влюбитесь в тишину своего утра, мир ответит вам взаимностью. Выбор прост: остаться удобной функцией для окружающих или стать главной героиней своей Вселенной.

© Сажина М., 2026

© Автор, 2026

Маргарита Сажина

Просто делай, Amor fati

Для женщин попавших в круг...

Чтобы ни произошло, ты исчезнешь, ни о тебе, ни о твоих поступках никто и никогда не услышит. Тебя выдернули из потока истории. А ведь людям позапрошлого поколения это не показалось бы таким уж важным - они не пытались изменить историю. Они были связаны личными узами верности и не подвергали их сомнению. Важны были личные отношения, и совершенно беспомощный жест, объятие, слеза, слово, сказанное умирающему, были ценны сами по себе.

Я не знаю, сколько человек прочтает это. Один или два. А может я буду единственным человеком, прочитавшим эту историю. Неважно. Самое важное, что я это сделала. Для самой себя.

Дорогой читатель. Уверена есть такие, которые поймут, какого это быть человеком, который всю жизнь мечтал написать книгу, но откладывал это в долгий, незримый, пыльный ящик. Иногда, лишь изредка, смахивая с него пыль. Оправдания всегда одни и те же. О чем? Для чего? А вдруг не получится. Страх. Это пожалуй, наш самый злой враг. А, ну и конечно стыд, как я могла про него забыть. А вдруг осудят.

Самое важное, что вам сейчас скажу. Просто делайте. Пусть осудят. Пусть показывают пальцем. Опозорьтесь. До самого конца. Если конечно, вы продолжаете думать, что делаете что-то не то. Опуститесь. На ваше воображаемое дно. И знаете, вы наконец поймете, что там не так уж страшно. И мир не рушится. И вы по прежнему стоите на ногах. Жизнь продолжается. Окунитесь в свой главный страх. И осознайте, что после этого, вам совершенно больше нечего бояться. Не ждите подходящего момента, подойдет любой.

Чтобы вы понимали, все вот это, я пишу, от руки, на небольшом клочке бумаги, находясь на работе, в свободное от покупателей время. Я просто иду в свой страх. Будь, что будет. Я искренне надеюсь, что найдется человек, которому откликнется моя история.

Пролог

Что такое трансформация? Я думаю, много кто слышал это слово. Я хочу, рассказать, что оно значит для меня. Возможно, кто-то считает также. Трансформация для меня, - это болото, вязкая трясина, в которой ты застряла, барахтаешься там, не понимая, что чем больше движений ты делаешь, тем быстрее тонешь. Не понимая, что нужно, лишь расслабиться. Дать себе утонуть. Парадокс. Возможно. Дать этой версии себя, умереть. Смерть. Переход. Довериться процессу. Это звучит, ужасно. Не понятно. Невозможно. Инстинкт не дает. Это лишь начало. Поверьте мне. Далее, начинается, жуткая борьба, с самой собой. Как же тяжело, нам отпустить контроль. Мы ведь привыкли, что все в наших руках, а если расслабимся, то мир рассыплется как карточный домик. Уверена, каждый ощущал нечто, подобное.

Так вот, я вам скажу, это действительно невероятно тяжело, я бы даже сказала невыносимо. Снять этот невидимый поводок со своей жизни. Пусть гуляет, просто в ошейнике. Пусть бежит, наслаждается свободой. Дышит. А вы, просто наблюдаете. Со стороны, не держа. Она не убежит, ведь она часть вас. Доверьтесь ей. Жизни. Не держите. Так должно быть.

Вот тогда, и начинается, та самая трансформация. Вы просто, даете ей быть. И наблюдаете.

Вступление

А с чего начать? Всегда боялась этого момента — начала. Ведь это же так важно, чтобы заинтересовать. Но я больше не хочу, чтобы это было интересно. Я просто хочу писать.

«Просто делай» — моя мантра на каждый день. Наверное, у многих есть своя. Пусть моя история будет заезженной пластинкой. Пускай, зато она будет.

Начну с психологии. Да, это же сейчас так модно: знать всё, листать Тик ток, слушать миллионы подкастов, кучу психологов, верить каждому слову, всё проецировать на себя, считать, что разбираешься в этой теме. Так смешно сейчас! И ведь так живёт большая часть населения Земли. Не буду врать, я тоже одна из них. Мы считаем себя умными в той или иной теме, лишь опираясь на факты из интернета. Серьёзно? Идиоты!

Я скажу так: действительно, по-настоящему ты начнёшь, что-то понимать, только когда провалишься туда. Когда эта тема настолько сильно коснётся твоей жизни, что тебе просто придётся в ней разобраться. И в этом вся фишка. Тебя должно прижать очень сильно. Словно бетонной плитой. Можно лишь дышать. Вот тогда действительно начинается путь. Путь к себе.

Так и вышло со мной. Я упала жёстко, больно, в темноту, пустоту. Ниже просто некуда. Помню, задавала себе вопрос: «это и есть смерть?» Определённо.

А дальше начинается самое главное. Ты встаёшь перед выбором. Выбор. Запомните это слово. Лишь недавно осознала, что выбор — это свобода и одновременно тяжкая ноша. Ведь выбор определяет нашу реальность. И это правда. Оглянитесь назад. Вспомните всё, что вы выбрали когда-то сами. И всё то, что с вами произошло — плохое, хорошее... Это всё вы. Это всё ваш выбор. Да, звучит жёстко. Когда на тебя обрушивается весь этот груз ответственности... Понимаю: «неужели это всё я? Как же так? Такого не может быть». Так и есть. Мы ответственны за наш выбор всегда. И только мы.

Проживите это ощущение. На это может уйти много времени. Мало это просто осознать.

Мы можем выбирать. Мы всегда тот бегущий мальчик на перроне между мамой и папой (ну если вы смотрели фильм «Господин Никто»). Мы всегда на стадии выбора. Это тяжело. Ведь так удобно, чтобы решения были приняты за нас, и мы не несли ответственность за это. Но реальность такова.

Говорят, что человек не властен даже над собственной волей. Так вот, я считаю, что нет. Выбор — наш выбор — определяет всё. И вот тут самая загвоздка. То есть я могу выбрать так, а могу выбрать по-другому. Но как же узнать, какой выбор сделать, чтобы было хорошо именно тебе? И это самое сложное. Мы не можем узнать, к чему этот выбор приведёт. Нам остаётся только верить. Мы же не экстрасенсы.

Когда я это осознала, я была в раздрае. Да я и сейчас в нём. Не думайте, что сижу тут такая: всё узнала, как нужно делать, а как нет. Нет. Я лишь сделала выбор. И я не знаю, к чему он меня приведёт. И честно, я даже не хочу этого знать. Я впервые доверилась себе. Я даже не знаю, допишу ли я эту книгу, выпущу ли её когда-то. Я просто делаю выбор — писать.

«Я допускаю, что кто-то воспользуется этой техникой из своего рода «святой любознательности». Какой-нибудь юноша, возможно, который захочет обрести крылья не из-за хромоты, а потому что жаждет солнца. Но взрослый человек, лишившийся многих иллюзий, подчинится этому внутреннему унижению и сдастся только через силу, ибо зачем ему позволять ужасам детства снова управлять собой?»

Карл Густав Юнг

Отношения между эго и бессознательным

Глава 1. Моё начало.

Я нахожусь на втором месяце лечения в моей собственной терапии. Я её называю «Моя личная терапия». Если мне не изменяет память, сегодня уже второй месяц. Я выбрала это. Я выбрала себя. Я выбрала разобраться в себе сама. У меня нет психолога, который вёл бы меня лично — к сожалению, а может, и к счастью. Но ведь у нас всегда есть выбор, я нашла его. Наталья Жукова. Я вернусь к ней позже. Я выбрала её. Собрала все возможные её работы, которые мне необходимы: её видео, её тетради, весь учебный материал. Но только её. Никогда не вздумайте распыляться на кучу разных психологов! Даже если вы не будете работать с ним лично, выбирайте только одного. И только если он действительно вам откликается. Так сделала я.

Моё первое рабочее задание — по выходу из созависимости. Всегда любила учиться, кстати. А может так и назвать эту книгу? «Моя личная терапия». Не важно. Просто буду писать. Просто делать.

Ну что ж, мой первый день. Моя точка А.

Не знаю, сколько их будет: 90, 180, полгода, год, может всю жизнь. Допишу ли я вообще всё это? Столько вопросов, как всегда...

Знаю одно: хочу разобрать на молекулы всё. Всю тетрадь, всё лечение, всю мою жизнь. И просто хочу всё это передать вам без какой-либо надежды. Пойдём туда — в наш страх, в самих себя. И разберёмся вместе. Взломаем эту систему!

Хочу сразу добавить: я не пытаюсь пропагандировать вам работать с психологом или не работать. Я не буду заставлять вас делать то, что пишу в этой книге. Вы решаете для себя сами. Вы делаете этот выбор. И повторяю: выбор всегда за вами. Мы ответственны за наш выбор. Вы решаете, делать его или нет.

Есть одна замечательная фраза из фильма: «Пока выбор не сделан, можно вернуть всё.» Поэтому вам решать: либо вы возвращаетесь к тому, что вы на дне, либо вы делаете выбор в пользу себя. И это решать только вам, ни мне, ни кому-либо ещё.

Думаю, все знают (ну или слышали) такую интересную историю про птицу Феникс. Так вот, вам решать: сгорите вы и никогда не возродитесь или сгорит ваша старая версия себя, и возродится новая. Решать вам. Я лишь поделюсь с вами своим опытом, своей работой над собой. Поделюсь методами, которые мне помогают реально в настоящее время, и я уверена, они будут помогать мне в будущем. Только рабочие методы, которые я действительно опробовала на себе, а не просто взяла из интернета и такая: «Всё, поняла!» Нет, только то, что действительно работает. И я буду вам таким примером. Поэтому, если вам не идёт всё, что я тут пишу, то просто закройте эту книгу — и всё.

Я не буду ничего рекламировать, я не призываю вас поступать так же. Я лишь пишу о том, что делала для себя, то, что выбирала я. Что ж, всё это как будто предисловие, как будто я никак не начну... А ведь я уже начала писать. Это нормально абсолютно. Делайте то, что хотите именно вы, то, что помогает именно вам. Это самое важное — делать именно то, чего требует ваша душа. Это самое важное, но и самое сложное. Такой вот парадокс.

И сегодня задание такое: ничего не анализируйте, не вспоминайте, не разбирайте, не оценивайте — просто будьте. Сделайте паузу. Будьте с собой.

И это самое интересное, что именно сегодня я сделала выбор писать, несмотря ни на что. Не раз сталкиваюсь с мыслью, что так и должно быть. Судьба? Матрица? Кто знает... Но чётко ощущаю невидимую руку, которая подталкивает в верном направлении. Также чувствую, что это действительно правильный путь для меня. Осознание того, что иду именно туда, куда мне нужно.

Таких мыслей очень много, и я ещё поделюсь ими дальше. Но начать придётся всё-таки сначала.

Первый день. Моя точка А.

Нужно выписать, почему я здесь. Не думая, с ошибками, просто писать. Не перечитывая, не исправляя. И я написала. Я просто сейчас перепишу это сюда, потому что да — каждое задание я писала и проживала. Я не буду ничего придумывать нового. Просто перепишу сюда, чтобы наглядно отразить вам моё состояние тогда, на начальной точке.

Ну конечно ошибки исправлю.

«Я решила начать эту терапию сейчас, потому что дошла до точки. Я действительно в голове понимаю, что я созависимая. Сначала в детстве, потом в браке. Сейчас произошёл разрыв отношений с очень дорогим мне человеком по той же причине. Я снова (а может быть, и не снова) зацепилась за человека, утонула в нём, потеряла себя. Вечно чего-то ждала от него, не принимая его полностью. Старалась быть удобной, чтобы меня любили. Копила обиды, а потом просто взрывалась на человека, оскорбляла, делала больно.

Сейчас я честно отношусь к себе максимально жёстко. Я пытаюсь наладить свою жизнь, при этом часто тороплюсь, пытаюсь узнать как можно больше информации, понимаю, что злюсь на себя опять. Часто становлюсь жертвой, чтобы меня пожалели, спасли. Пытаюсь доказать себе или кому-то (или конкретному человеку), что могу измениться, не всегда осознавая, что хочу сделать это для себя. Чтобы понять, кто я, чего хочу я, как я себя чувствую. Выставляю себе какие-то рамки, снова злюсь, потом плачу, испытываю грусть, печаль, тоску, потом снова возвращаюсь к работе над собой. И такой шторм пока не прекращается.

Я понимаю, что у меня сейчас тяжёлый период. У меня произошёл разрыв отношений. Мне тяжело, я устала, измучена. Хочется поддержки, но одновременно с этим я наконец начала понимать, что меня не нужно спасать. Мне не нужно, чтобы меня вечно кто-то жалел. Я не хочу быть жертвой! Я хочу найти опору в себе, и я найду её, пусть это будет не быстро. Я принимаю это или по крайней мере стараюсь принять. Да, я буду двигаться маленькими шажками, но уверенно понимая, что делаю это для себя, а не для кого-либо, потому что я у себя одна. Мне нужна поддержка от себя, гармония с собой. Не хочу зависеть от кого-либо, от чьего-то настроения. Хочу ловить фокус на себе, на своих мыслях, чувствах, потребностях. Хочу поставить себя на первое место, полюбить себя, остаться верной себе и своим внутренним принципам и ценностям. Хочу перестать быть зависимой в отношениях. Мне это не нравится, меня это достало. Я не хочу больше жить чужой жизнью. Я хочу свою. Я хочу любить себя и полюблю себя. Доказывать что-то я могу только себе. И я справлюсь!

Пусть мне сейчас очень тяжело, пусть я сейчас плачу, пусть я одна, но я проживу это всё. Всё проживу сама.»

(Добавьте ко всему этому, сопли «пузырями», трясущиеся руки, кучу ошибок в тексте, опухшие глаза от слез, ощущение что сердце сейчас выпрыгнет из груди)

Чувствуете дно?

Только оно. Вы должны дойти до такого состояния, чтобы понять, что вы так больше не хотите. Только так. Если вам плохо, но при этом вы хотите отвлечься, куда-то сходить, выпить, позвонить кому-то и так далее — это всё не туда. Это не дно. Я проходила это и не раз и могу с твёрдой уверенностью из личного опыта вам сказать: это цветочки. Вас должно сломать. Да так сильно, что вам станет всё равно на людей вокруг, на какие-то обстоятельства, на осуждение, просто на весь мир. До вас начнёт доходить, что нужно что-то менять. Станет так больно, что вам придётся лечиться. Главное — понять, что вы действительно больны.

Как со стоматологом, знаете? Мы идём к нему, когда зуб настолько невыносимо болит, что готовы на всё, лишь бы боль прошла. И мы бежим к доктору с острой болью. Да, вы можете

обратиться к психологу. Вы можете годами сидеть у него. Но если вы при этом ничего не будете менять — то знаете, что с вами будет дальше? А дальше будет следующее: каждый неприятный момент из вашей жизни вы будете тащить к психологу и разбирать его, при этом также ничего не меняя. И поэтому не поможет здесь никакая терапия.

Человек должен разобраться сам. Сам в себе. И вы должны это осознать. Должно быть искреннее желание меняться — никак по-другому, ну никак! Да, это звучит жёстко. Да, возможно, вам кажется, что я груба. Но так и есть. И пока вы это не осознаете — нет никакого смысла ни в чём. Вы можете много читать, много изучать, понимать: «О да, это я!», «Да, я вот так поступала», «Ой, да у меня вот такая травма», «Да, со мной вот так поступили». Да, вы можете всё это делать. Но если вы не будете этого менять, то у вас в голове будет только теория и больше ничего. Меняются люди только через действия, через свой выбор, когда вы выбираете это.

Поймите вы наконец: никто не придёт и не спасёт вас. Никому не интересна ваша жизнь, кроме себя самой. Если вы выбираете лежать, страдать, ничего не делать, ждать, что кто-то придёт вам и поможет, что кто-то даст вам инструкцию — нет! Я не дам вам здесь никакой волшебной таблетки. Я не скажу, как нужно делать. Я поделюсь с вами методами лишь которые помогали мне, как я проходила этот путь. И всё! Осознайте, что ваша жизнь только в ваших руках. Если вы предпочитаете страдать? Ну конечно, это же так легко! Это же так просто — лежать и страдать. И что? И вас это устраивает? Если вас устраивает ваша жизнь, если вас устраивает ваша внешность... Если вас в принципе всё устраивает — тогда закройте (ещё раз повторяю) эту книгу! Потому что только когда вам станет жёстко больно, когда вы наконец поймёте, что нужно что-то менять — только так вы начнёте что-то делать. Вам не помогут псевдо-психологи. Вы можете ходить к ним годами, раскрывая ваши детские травмы, прорабатывая родителей.

Что вы там проработаете? Объясните мне пожалуйста, что? Того времени уже нет. Тех родителей, которые были тогда и нанесли вам эти ужасные травмы, тоже уже нет(имею в виду, что того возраста родителей уже нет). Вы уже не ребёнок. Вашего «того» ребёнка никто уже не долюбит. Никто уже не исправит этого. И то, что вы будете сидеть годами у психолога, вытаскивая это всё наружу — вы думаете, вам это поможет? Нет. Я вас уверяю, вам это не поможет. Вы можете только принять тот факт, что это было. И всё. И больше вы ничего не можете сделать. Вы можете вынести наружу свою травму, посмотреть, что с ней, посмотреть, как с ней можно быть, как с ней можно жить. И всё. И делать. Только действие. Никакие слова психологов, которые вам всё это разберут, никак вам это не помогут. Вы можете, в принципе, годами находиться в терапии и при этом ничего не поменяете в своей жизни, потому что вы только сидите и рассказываете, сидите и слушаете, но ничего не делаете. Только действия!

Когда ты берёшь и то, что ты делал раньше, делаешь наоборот. Всё делается наоборот.

Хотелось кричать на эмоциях — ты берёшь и делаешь наоборот. Молчал на работе о том, что тебя не устраивает — ты берёшь и говоришь об этом.

Когда внутри тебя идёт протест на то или иное действие другого человека, но ты молчишь — ты берёшь и делаешь наоборот, ты говоришь.

Ты отстаиваешь свои личные границы. Ты выбираешь себя. Ты ставишь себя на первое место. Ты занимаешь пространство. Ты не ужимаешься. Ты уже есть в этом мире, и хватит уже быть удобной.

Когда ты полностью осознаешь это — только тогда придёт понимание, как нужно делать и что я хочу изменить в своей жизни.

Если меня не устраивает моя внешность, моя фигура — я подхожу к зеркалу и смотрю: могу ли я что-то с этим сделать или нет. И если я вижу, что я могу — я могу заняться спортом, я могу кататься на велосипеде, я могу хоть что-то делать — то я это делаю. А не сижу и ною, что у меня не получается, что у меня нет времени, что у меня нет сил. Раз у тебя такие оправ-

дания — значит, ты просто не на дне. Вот и всё. Только через дно, только через боль, только через негатив — никак по-другому. Никакие хорошие моменты в жизни не сделают из тебя нормальную версию. Нормальную версию для тебя. Только через негатив приходят реальные перемены. И только через действия.

Тебя не устраивает твоя внешность — ты идёшь в зал. Тебя не устраивают твои отношения — ты их заканчиваешь. Тебя не устраивает зарплата на твоей нынешней работе — ты либо идёшь к начальнику и говоришь о повышении заработной платы, либо ты меняешь работу. Если ты не можешь найти себе никакую подходящую для тебя работу — то ты идёшь и обучаешься тому, что тебя действительно радует, что тебе приносит деньги.

Всё! Всё просто. Ты всё делаешь наоборот. И ты делаешь каждый раз. Просто делай. Просто меняй.

Вот она — точка. Такое должно быть состояние, и никак иначе. С этой точки начнётся ваше начало. Если у вас не так, то лучше закройте эту книгу — пока она вам не нужна. Может быть, чуть позже. А может быть, она вообще вам никогда не пригодится, и я лично буду этому только рада.

Конечно, я не буду расписывать здесь каждое задание из своей терапии, а то меня наверняка не допустят к печати. (Вот видите, я уже задумываюсь о печати.) Из-за плагиата какого-нибудь...

Но мы вкратце пробежимся по некоторым, которые я выделила для себя самыми важными и хочу поделиться с вами.

Хочу максимально разобраться во всех этих состояниях. Возможно однажды это поможет кому-то. В любом случае я не брошу писать — прочтут это или нет.

Так вот про это состояние. Оно отвратительное. Знаю. Склизкое, неприятное. Очень хорошо вас понимаю. Провалитесь в него. Я серьёзно говорю. Максимально окунитесь с головой. Проживите его. Почувствуйте всем телом, что с вами происходит. Одышка, тревога, паника, слёзы — это может быть как угодно. Мы все разные. Главное — это прожить. И вы поймёте, что не умираете. Честно.

Если вы начнете бежать от этого состояния, отвлекаться, пытаться не думать, заполнять чем-то — вы попросту не осознаете ничего. Вы лишь отложите лечение на неопределённый срок.

Когда вы окунаетесь, падаете в него, можете даже представить в голове, как падаете в бездну. Попробуйте визуализировать. Только тогда, когда примете его с распростёртыми объятиями, вот тогда вы пойдёте в верном направлении.

Ведь своим страхом мы сами программируем наш мозг. Он считывает такие состояния как угрозу, стресс, что нам туда нельзя, что там опасно, мы там погибнем. А если вы всё это проживёте, вы наконец поймёте: мозг осознает, что это не конец, что дальше можно жить, что мы не умираем. И дальнейшие страхи вашей жизни отойдут вообще на задний план. Они будут казаться вам какими-то мелкими. Вы начнёте задавать себе вопросы: «Я действительно этого боялась?» И поверьте, такими вопросами вы будете задаваться очень часто. А всё потому, что вы наконец преодолели ваш самый главный страх. Как будто это так просто... Просто делайте. Вспоминайте эту мантру постоянно. И помните: я тоже там была. И миллион других людей тоже были. Вы не одна через это проходите.

Возможно прямо сейчас, в эту самую минуту где-то на другом полушарии нашей Земли другой человек — девушка, женщина, мужчина — тоже в шоке от происходящего. Осознайте это. Закройте глаза, засекайте минуту, побудьте с этой мыслью прямо сейчас.

Уже почувствуете этот лёгкий вздох облегчения? Вы не одна. Никогда.

Знаете, что я сейчас делаю? Я нахожусь на своей работе, чищу себе варёное яйцо. Смешно, правда? И снова пишу это всё на листочке. И я не умерла. И я тоже прошла через этот ужас. Так что вперёд, мои хорошие!

Если же вы отдадите судьбу счастья в чужие руки, то наиболее вероятным результатом будет возникновение нового порочного круга. Единственным реальным выбором является взять управление вашей жизнью в собственные руки. Вы не можете управлять судьбами других людей или ожидать того, что они будут управлять вашей.

Глава 2. Созависимость

Что вообще такое созависимость?

Я думаю, если вы уже понимаете, что вы созависимы, то разберётесь с этим сами. Я же разобралась. А человек должен учиться понимать себя и работать сам с собой. Но я оставляю вам здесь свой список признаков — и поверьте: когда вы окунётесь в эту тему, начнёте замечать, сколько вокруг созависимых людей! Я больше скажу: вы будете в шоке. И неважно, любовные это отношения или нет. Это могут быть люди вокруг вас: взрослый ребёнок, зависимый от матери; мать, зависимая от своих детей; жена, в «созе» от мужа-алкоголика... И ещё очень, много примеров — и вы начнете сталкиваться с этим каждый день!

Я стала очень часто наблюдать за людьми. Благо, я работаю в такой сфере, где людей в моей жизни слишком много, и у меня есть возможность за ними наблюдать: за парами, за обычными людьми, за одинокими людьми, за детьми — без разницы. И это реально повсюду. Я до сих пор в ужасе. Когда я воочию посмотрела на всё это, когда увидела, сколько созависимых людей на самом деле окружает меня, тогда осознала, что точно больше так не хочу.

Плевать на всё — я сделаю всё для себя, я не буду так жить. Я так уже жила, и больше я так не хочу.

Очень кратко о моём начале (я не хотела писать этого изначально, но понимаю, что какая-то предыстория всё-таки нужна).

Не будет имён, не будет каких-то дат или фактов — я просто кратко опишу вам историю.

Я много лет была в браке. Когда поняла, что мы разные, решила разойтись — и разошлась. Потом сошлась. И снова разошлась. И так по кругу — уже не вспомню, сколько раз.

Ни разу не становилось лучше. С каждым разом я понимала: что-то не так. Я не буду вам рассказывать, какой у меня был плохой муж и так далее. У всех свои причины. Нам было плохо. Мне было плохо. И вместо того чтобы раз и навсегда закончить это, я возвращалась снова и снова.

Это и есть созависимость.

Мне казалось в те моменты, что я не справлюсь, что я совсем одна, что не смогу, что у меня не получится. Страшно. И так продолжалось много лет, пока однажды мы всё-таки не развелись. Это было сложно, больно, очень. Но я смогла. Поставила точку.

И что же дальше? Дальше...

Вместо того чтобы пожить для себя, обрести опору в себе, вообще вспомнить, кто я, какая я, вспомнить, почему я разошлась со своим бывшим мужем, что меня не устраивало в отношениях, я, конечно же, рухнула в новые.

Дорогие девочки, девушки, женщины, никогда так не делайте! Никогда! Я заклинаю вас: — Дайте себе время! — Восстановитесь! — Вспомните себя! — Вспомните, что вы любите! — Наладьте свою жизнь! — Побудьте одной, не бойтесь! — Не торопитесь! Вы только вышли из отношений — дайте себе выдохнуть. Неважно, как эти отношения закончились, кто был инициатором развода. Дайте себе время! Неважно, если это вы закончили отношения или вас

бросили, отвергли — неважно. **Дайте себе время.** Я себе этого времени не дала, к сожалению. И, думаю, вы уже понимаете, чем всё это закончилось.

Дном.

И вот, оказавшись на этом дне, я начинаю свою личную терапию.

Мой чек лист признаков созависимости:

1. Я часто думаю о другом человеке больше, чем о себе и своих потребностях.
2. Мое настроение и состояние сильно зависит от его слов, поведения, настроения.
3. Мне трудно сказать нет, даже когда мне неудобно и неприятно.
4. Я боюсь расстроить, разочаровать или потерять другого.
5. Я привыкаю оставаться в том что мне не подходит дольше чем хотелось бы.
6. Я надеюсь что если буду стараться, другой человек со временем изменится.
7. Я чувствую ответственность за эмоции, решения и поступки другого.
8. Мне сложно уйти или отдалиться, даже если отношения причиняют боль.

Внутри себя:

1. Я часто сомневаюсь в себе и своих решениях.
2. Мне трудно понять, чего я хочу на самом деле.
3. Я чувствую вину, когда ставлю себя и свои интересы на первое место.
4. Я боюсь остаться одной.
5. Я испытываю сильную тревогу, когда не контролирую ситуацию.
6. Я склонна обесценивать свои чувства и потребности.
7. Мне часто кажется, что со мной что то не так.

Про ценность и любовь:

1. Я чувствую себя нужной, когда помогаю, поддерживаю или спасаю.
2. Мне кажется что любовь нужно заслужить.
3. Я боюсь быть слишком или, наоборот недостаточной.
4. Я стараюсь быть удобной, даже если это вредит мне.
5. Я часто подстраиваюсь, чтобы сохранить отношения.

И это только мой список — только то, что ассоциируется именно с моими отношениями. Поверьте: этих признаков гораздо больше! У каждого свои ситуации. Посмотрите внимательно: возможно, узнали себя? Возможно, кого-то из близких? Не важно, в отношениях вы сейчас или нет. Может быть, вы сейчас, будучи в них, так себя чувствуете... Не знаю как для вас, я так не хочу! Я разберу всё до самого основания, но так я больше жить не буду.

Глава 3. Треугольник или круг.

В психологии есть такое понятие, как «треугольник Карпмана». Это своего рода сменяющихся моделей поведения во взаимоотношениях с людьми. **Оговорочка: в деструктивных отношениях.**

Основные модели — это жертва, преследователь и спасатель.

Вообще, в целом эти модели, конечно же, снова формируются в детстве, а со временем тянутся уже во взрослую жизнь. В детстве это было для нас выгодно — для нашей психики, для самозащиты и вообще выживания. И это нормально. Мы учились справляться, как могли. Самое важное — научиться больше не тянуть эти модели в свою осознанную жизнь и в свои отношения.

Я оставляю здесь список установок этих моделей. Уверена, вы узнаете себя или кого-то из близких, потому что это встречается повсюду. Ещё один замкнутый круг, который просто

необходимо разорвать, чтобы ваши взаимоотношения с людьми (и неважно какие это отношения) были здоровыми.

Жертва - «от меня ничего не зависит», «все кругом виноваты», «мир несправедлив и опасен», «я не заслуживаю лучшего», «если я буду терпеть, меня полюбят», «просить помощи бесполезно, можно рассчитывать только на себя».

Спасатель - «без меня они пропадут», «я должна всем помогать», «мои нужды не важны», «любовь нужно заслужить», «я знаю, как лучше».

Преследователь/агрессор - «я права, а ты виноват», «мир несправедлив, нужно нападать первым», «люди слабы и заслуживают критики», «если я ослаблю контроль, все рухнет», «ты без меня ничто».

И эти модели, могут постоянно меняться между собой, и ты петляешь по этому треугольнику, или кругу, не зная как же выбраться из всего этого.

И что же со всем этим делать? Просто делать наоборот! Да-да, именно так и никак по-другому!

Сначала учимся замечать в моменте, что мы проигрываем ту или иную модель, и просто меняем. Это сложно, скажу сразу. Но возможно. Я тому пример. Самое главное — ваше желание. Не нужно торопиться, пытаться справиться сразу. Это нормально, что у вас не будет получаться идеально. Никто не идеален. Учитесь замечать. Почувствовали, что начинаете жертвить — меняете. Остановили себя, взяли паузу. Начинаете проигрывать спасательство — снова берём паузу. С преследованием то же самое.

Ну и, конечно же, практика каждый день. Это очень важно. Повторяем каждый день, тем самым прокладываем новый нейронный путь в нашем мозгу. И, соответственно, мы полностью разрываем этот круг. Всё легко и просто. Не ждите быстрого результата. Мы все разные. У кого-то может уйти на это месяц, у кого-то год, а кто-то справится за неделю. У всех своя скорость, своя глубина.

И, конечно же, мотивация. Мотивируйте себя. Хвалите себя за каждый маленький шаг навстречу себе каждый день. Прямо подходите к зеркалу каждое утро и вечер и хвалите. Выработывайте в себе эту привычку — поддерживать себя. Я верю, вы справитесь. Всё это реально меняется, стоит только захотеть.

Если вы думаете, что это нормальные модели поведения, что так живут все и ничего в этом страшного нет, спешу вас «обрадовать» : нет.

Это значит, что вы просто застряли в детстве.

Если вас это устраивает, если вам нравится быть жертвой или агрессором, если вам доставляет удовольствие спасать всех вокруг, при этом теряя себя, то это, конечно же, ваш выбор и ваша ответственность. Меня это не устраивало, и я это изменила. Всё просто.

Уверена, есть женщины, которым откликнется это, и они последуют моему примеру и изменят свою жизнь. Ведь мы все хотим чувствовать себя счастливыми. И чтобы действительно этого добиться, нужно просто делать.

Глава 4. Внутренний критик.

Что вы знаете о голосе внутри вас?

Когда у вас что-то не получается, когда вы совершили не очень хороший поступок, когда не справились с чем-то — вспомните, что первое приходит вам на ум. Какие слова, какие чувства?

Раньше я никогда даже не задумывалась об этом, а ведь в тех или иных ситуациях этот голос всегда с нами. И ничего хорошего, будучи во взрослой жизни, он нам не несёт. Он лишь подрывает чувство веры в себя, погружает нас в негативные мысли.

Это могут быть разные примеры: «Опять я что-то сделала не так», «Почему я не такая, как все?», «Почему у всех получается, а у меня нет?»

Или наоборот: «Ты должна сделать лучше, быстрее! Ты должна делать идеально всё!»; «Лучше бы ты промолчала»; «Опять не справилась»; «Тебя не за что любить». Таких примеров ещё очень-очень много. У каждого свои установки. К моему сожалению, все эти установки тянутся из детства. Вспомните, прокрутите в голове этот голос, эти фразы. Обычно этот голос очень резкий, грубый, иногда даже агрессивный и холодный. В нём нет никакой поддержки, тепла и понимания.

Когда я начала прислушиваться к себе, то даже услышала, что этот голос даже не принадлежит мне. В нём есть голос из детства, голос родителей, голос учителей. То есть это всё голоса других людей. Вся критика, все неудачи — всё это откладывается отпечатком к нам в бессознательное и приводит нас к разрушению нашей самооценки. Самое важное, что нужно научиться делать, — отделять себя от внутреннего критика. Ведь если ты не отделяешь его от себя, то он бессознательно управляет тобой и твоей жизнью соответственно.

Для начала его вообще нужно научиться замечать в обычной жизни, в делах: дома, на работе, в коллективе, в самых разных ситуациях. Это нелегко. На это нужна практика каждый день. Учиться замечать — уже само по себе нелегко. Я бы даже сказала, это тяжело. Ведь мы постоянно живём словно в автоматическом режиме, даже не замечая, как сильно подсознательные процессы, которые формировались с самого детства, управляют нами. Когда всё это формировалось годами, когда тропинки в мозгу уже настолько протоптаны, что мы совершенно не умеем реагировать и действовать по-другому, только как научились в детстве...

Это матрица. Это система. А система и есть наш враг. Когда до меня дошло это осознание, я была в ужасе, просто в дичайшем. Какой масштаб работы предстоит — просто немыслимо! И да, у вас может появиться желание бросить всё к чертям и жить дальше так же, как и раньше. Я не буду вас уговаривать поступать, как я. Напоминаю: у всех есть выбор, и каждый человек принимает его сам. Меня всё это не устраивало, поэтому я меняла это. Всё просто.

После того как вы научитесь замечать критика, далее следует научиться заменять его фразы на свои — всё наоборот. Он критикует тебя — ты, наоборот, хвалишь себя.

К примеру: «Я не обязана справляться идеально». «Я ошиблась, это бывает с каждым. Это неприятно, но это не делает меня плохой». Примеры, в принципе, могут быть разными. Выберите для себя свои. Всё просто. Как только ты замечаешь, что в какой-то ситуации ты слышишь внутренний голос критика, ты замещаешь его голосом поддержки самой себя. Просто делаешь наоборот. Ты меняешь установки, протаптываешь новые, здоровые, взрослые дорожки у себя в мозгу. Тем самым полностью меняешь своё мышление.

На это может уйти много времени, но если вы действительно этого хотите, если вы сделали выбор в пользу себя, если вы также, как и я, устали от своих бессознательных реакций на жизнь и от всего прочего, что не устраивает вас и не делает счастливой, если вы достигли своего дна, то вы будете делать это каждый день, несмотря ни на что.

Просто знать, но при этом ничего не делать, не получится. Это факт. Если вы по-прежнему сомневаетесь — повторяю: вы не на дне. Потому что если вы действительно ощутили это падение, то больше никогда не захотите туда вернуться и снова сделать себе больно. Поэтому просто делайте.

Такая уступчивость приводит к потрясающему открытию, которое должна заметить каждая женщина: стараясь быть собой, мы вызываем у многих людей отчуждение, стараясь же уступать желаниям других, мы вызываем отчуждение от самих себя.

Хочу с вами обсудить такую новую тенденцию в наших нынешних реалиях, как «мразотная версия себя». Так называемая prime версия. Сейчас так много на просторах социальных сетей таких роликов: что после того, как ты расстался с человеком, ты вроде как прожил свою боль и выступает вот эта «мразотная» версия тебя. И гуляют такие видео, как женщины отдыхают в клубах, начинают жить беспорядочной половой связью, разменивают себя на разных мужчин. И они называют это prime версией себя, что якобы им на всё плевать, что им не больно, что у них всё прекрасно, что всё у них хорошо. Так вот, я, глядя на всё это, решила подумать на досуге, что же такое «мразотная версия» для меня?

И я вам скажу: это вообще ни черта не то, что вам транслируют в социальных сетях! Это вообще никак даже рядом не стоит! Если после выхода из отношений, вам хочется сразу отвлечься, и все то прочее, что я написала выше, у меня возникает вполне резонный вопрос: «а вы вообще, любили этого человека?»

«Мразотная версия» себя (для меня) звучит совсем по-другому. Это когда ты ставишь себя на первое место. Когда ты выбираешь исключительно себя, исключительно свои желания, свои потребности. Всё делаешь, как удобно тебе, а не кому-либо. И это для окружающих тебя людей, действительно может показаться «мразотной версией», потому, что ты начинаешь отстаивать свои границы. Причём временами очень жёстко. Для начала ты в принципе, начинаешь разбирать сам для себя: что тебя не устраивает, как тебе не нравится, как с тобой нельзя. И ты начинаешь это транслировать, ты начинаешь жёстко их отстаивать. И люди вокруг тебя не понимают: а что произошло? Что с ней случилось? Начинают задавать вопросы: — «А что такое?», « У тебя что-то не так в жизни?»

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.