

# Лидия Хнык

при участии  
Екатерины Кобец



## С "ЛЮБОВЬЮ"

## ОТ МАМЫ

Почему мы притягиваем мураков

Лидия Хнык

**С «любовью» от мамы. Почему  
мы притягиваем мудаков**

«Издательские решения»

**Хнык Л.**

С «любовью» от мамы. Почему мы притягиваем мудаков /  
Л. Хнык — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963637-9

Если у тебя были сложные отношения с матерью, а сейчас сложные отношения с мужчинами — эта книга способна разорвать в пух и прах стандартное виденье проблемы. В дополнение представлена подборка тематических фильмов от психолога Иден Ельниковой. Книга читается на одном дыхании.

ISBN 978-5-44-963637-9

© Хнык Л.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Оглавление                                                   | 6  |
| РЕКОМЕНДАЦИЯ                                                 | 6  |
| ОТ АВТОРА                                                    | 7  |
| ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ                                  | 8  |
| ГЛАВА 1. Окутана материнской «любовью»                       | 9  |
| Р. S. И ОТКУДА У ПСИХОЛОГА ТАКОЙ НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ?            | 10 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ                                                   | 11 |
| от психолога Иден Ельниковой                                 | 12 |
| ОТ АВТОРА                                                    | 13 |
| ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ                                  | 14 |
| Почему именно матери?                                        | 15 |
| Я сражалась                                                  | 16 |
| Я отказалась от материнства                                  | 17 |
| Я закончу их на себе                                         | 18 |
| ГЛАВА 1. Окутана материнской «любовью»                       | 19 |
| Так я в 8 лет стала самостоятельной                          | 20 |
| В 15 лет начались дискотеки                                  | 21 |
| И хочется себя беречь                                        | 22 |
| Но как обычный невротик я переборщила...                     | 23 |
| Снова и снова я пыталась ей угодить...                       | 24 |
| Сейчас она становится старушкой...                           | 25 |
| Мне стыдно, но я очень устала тянуть её жизнь                | 26 |
| У меня не было доброй и заботливой мамы                      | 27 |
| С мамой я провела огромное количество лет – в услужении ей.  | 28 |
| Разорваться от боли и начать строить себя заново             | 29 |
| ГЛАВА 2. Почему мы притягиваем мудаков                       | 30 |
| 2.1. Нарцисс                                                 | 32 |
| отсутствие механизма эмпатии                                 | 33 |
| Какова же роль матери в этом процессе?                       | 34 |
| Можно ли уберечься от таких мужчин?                          | 35 |
| Этот человек – твоё зеркало                                  | 36 |
| Ты любишь и ненавидишь его так же,                           | 37 |
| как и себя                                                   | 38 |
| 2.2. ЖМОТ                                                    | 39 |
| Почему я его притянула                                       | 40 |
| Выбор Жмота имеет непосредственное отношение к чертам        | 41 |
| твоей матери                                                 |    |
| 2.3. ХИЩНИК                                                  | 42 |
| Женщину, которая себя не ценит люди-хищники видят издалека   | 43 |
| 2.4. КАРЬЕРИСТ                                               | 45 |
| Однако ловцу, на которого бежит зверь, бесполезно советовать | 47 |
| стать самостоятельным                                        |    |
| Конец ознакомительного фрагмента.                            | 48 |

# **С «любовью» от мамы. Почему мы притягиваем мудаков**

**Лидия Хнык**

*Редактор* Екатерина Кобец

*Иллюстратор* Екатерина Кобец

© Лидия Хнык, 2019

© Екатерина Кобец, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-3637-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Оглавление**

## **РЕКОМЕНДАЦИЯ**

## **ОТ АВТОРА**

## **ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ**

## **ГЛАВА 1. Окутана материнской «любовью»**

## **ГЛАВА 2. Почему мы магнитим мудаков**

**2.1. Нарцисс**

**2.2. Жмот**

**2.3. Хищник**

**2.4. Карьерист**

**2.5. Альфонс**

**2.6. Социопат**

**2.7. Зависимый**

**2.8. Инфантильный**

**2.9. Нытик**

**2.10. Без чувств**

**2.11. Обесценивающий**

**ГЛАВА 3. Зализывая раны**

**ГЛАВА 4. Как отличить любовь от зависимости**

**ГЛАВА 5. Как не заразиться от токсического партнера**

**ГЛАВА 6. Когда пора отрезать пуповину**

**ГЛАВА 7. Новая жизнь – новые правила**

## **P. S. И ОТКУДА У ПСИХОЛОГА ТАКОЙ НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ?**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЯ**

## **от психолога Иден Ельниковой**

Очень много женщин на определенном жизненном этапе задают себе вопрос – **ПОЧЕМУ Я ПРИТЯГИВАЮ НЕАДЕКВАТНЫХ МУЖЧИН?**

Они ищут ответ на это в своём гороскопе, нумерологии, знаках судьбы.

Однако, это тот момент, когда важно понять, что все наши проблемы родом из детства.

И как раз воспитание собственной мамы заложило основу для того, чтобы притягивать определенные типы мужчин.

Данная книга Лидии Хнык – это исследование с выводами и рекомендациями. Она написала её, опираясь на свою личную историю и опыт клиентов. На этих страницах очень подробно расписана связь между «любовью» матери и неудачами дочери в личной жизни.

Осознав связь этих явлений, у женщины появляется выбор, что с этим делать.

Очень рекомендую после прочтения применить полученные знания. В самостоятельной работе, в группе поддержки или с психологом. Неважно. Главное – избавиться от токсичных программ, заложенных в детстве.

В этом вам также помогут тематические фильмы, предложенные мною в этой книге. Которые максимально ярко раскроют тот или иной типаж и дадут дополнительные подсказки по выходу из этого замкнутого круга.

## ОТ АВТОРА

...И вот тебе уже под сорокет и ты хороша внутри и снаружи. Знаешь, чего хочешь и очень многое умеешь. Эффективна в работе. Сумасшедшие хобби. Своя квартира. В спальне – набор секс-игрушек. В голове – опыт.

За спиной – отношения с холодным карьеристом, социопатом, патологическим вруном и нарциссом. Впереди – личное счастье и мужчина, который уважает твои чувства, слушает тебя, и ты добиваешься успеха в задуманных делах.

Я тысячу раз проделала работу над ошибками.

Тысячу раз спросила себя, что во мне не так, чтобы понять, как можно было так ко мне относиться? Почему я притягиваю мужчин, которым плевать на мою человечность? На мои потребности и робкие устремления?

И ответ все же нашел меня...

Именно опыт из детства «любви» родителей оставляет в наследство пример будущего избранника.

В этой книге я расскажу, как это было в моей жизни.

А главное – я подскажу, как сделать так, чтобы ошибки «любящей» мамы не сломали ТВОЮ жизнь.

## ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

*«... Постепенно отваливаются ненужные мазки краски,  
оставляя нежные следы узоров.  
Мужчина, хочешь перечеркнуть рисунок меня самой?  
Ну уж нет. Можешь только с осторожностью добавить цвета —  
для полноты и роскоши картины»*

Ты никогда не копала, откуда берутся мудаки на твою голову? И почему иные пустышки и далеко не красавицы живут с достойными мужиками? А я копала. И дошла до сердцевины.

**«Косяки» твоего детского воспитания.** Всякий хлам в качестве установок, убеждений и предостережений – как мазки на картине будущей тебя. Жаль, что всякий раз приходится проживать их на собственной шкуре, чтобы понять, где во всем этом разноцветии ты.

Почему жаль? Дураки учатся на своих ошибках.

Так и я. С детства как будто слепая. Мама не видела меня в упор. Я билась по жизни лбом об партнёров-зеркал, чтобы увидеть очередной кусочек себя. Кто я и что мне нужно?

Нарциссы, эгоисты и прочие показывали мне, кто она «Не я», мои реальные предпочтения и ценности.

Поэтому можешь быть уверена, что все «удалые» партнеры, которых ты манишь, как сладкая конфета, – это непреднамеренное наследие установок и действий твоей матери.

## Почему именно матери?

Да потому что отношения с родителем (родителями) – это как твоё первое место работы. Ты ничего не умеешь и всему учишься. А потом на следующей работе делаешь тоже самое и получаешь в лоб. Так и эмоциональный опыт. Мама – первый человек, который всем своим существом показывает, какого отношения ты достойна. Ну и позднее, по жизни, ты упрямо ищешь аналогичный пример отношений.

Это как договор, в котором подробно прописывается, как к тебе относится мама в разных ситуациях и случаях, а ты смело подписываешь его собственной кровью.

И в результате обещаешь себе:

- прилагать бесконечные усилия, чтобы заслужить любовь ближнего.
- Обесценивать свой внешний вид.
- Пропускать мимо ушей свои таланты.
- Ругать за промахи.
- Обвинять в ошибках.
- И в целом всячески себя гнобить и уничтожать.

Эту книгу я посвящаю нашим мамам. И тому, как горемычное женское несчастье передаётся с молоком, кровью, потом и абсолютным безразличием к успехам дочерей.

Да, я провожу параллели. Потому что, к сожалению, это так. И опыт детской «любви» мамы оставляет в наследство тип будущего избранника.

Я боялась и страстно хотела быть с мужчинами, которые меня ни во что не ставили. Мне нужно было испить чашу до дна и сказать «хватит»!

## **Я сражалась**

Боролась, чтобы истребить в себе отвержение и бесчеловечный ад.

## **Я отказалась от материнства**

Это мои личные трагедии

## **Я закончу их на себе**

Оставив миру только свои книги.

В этой ты сможешь найти для себя важный ответ.

А может даже избавиться от того, что пришло в твою жизнь «с любовью от мамы».

## ГЛАВА 1. Окутана материнской «любовью»

Я очень любила свою мамочку.

Долгое время я боялась, что она меня бросит. Оставит. Что я буду ей не нужна.

Так и случилось в мои 8 лет.

Я была сложным ребёнком. Не хотела, точнее, не могла учиться. А у них с отцом не было надлежащего терпения, чтобы объяснять мне по 156 раз одно и то же. Знаете, есть такие детки. Им нужно повторять раз за разом, чтобы хотя бы что-то осталось в памяти.

Тревожные дети.

Хорошо помню состояние отчаяния и стыда за то, что строчки не хотели «пониматься» моими мозгами. Моё внимание всё время растворялось за окном. Или я хотела есть. Спать или в туалет.

В один из обычных вечеров, после очередной каторжной домашней работы, которая мне совсем не давалась, я услышала разговор родителей:

– Она ни на что не способна!

– Ничего, будет уборщицей. Такие люди тоже нужны.

И мне сказали прямо:

– Мы больше не будем заниматься с тобой. Живи как хочешь.

Они выполнили своё обещание. Я была предоставлена сама себе. Сама вставала в школу. Меня никто не собирал. Ела, что находила в холодильнике. Домашние задания делала раз через десять.

## **Так я в 8 лет стала самостоятельной**

Оставляла записку, что я у подруги, и уходила на целый день к ней домой.

Как я выучилась?

Подозреваю, что бабушка кормила завуча нашей школы и поэтому у меня были твёрдые тройки. Этого было достаточно, чтобы получить начальное образование.

## **В 15 лет начались дискотеки**

Меня никто не встречал дома. Я сама отвечала за свою безопасность.

Такая свобода существенно сказалась на моей последующей жизни. Устанавливать границы было некому, и я пробовала все на себе. Представляешь, что может перепробовать и с чем столкнуться в жизни симпатичная девушка в городе за 100, потом за 200, а затем и за 4000 километров от дома?

Я строила себя сама, проживая невероятные ситуации и уму непостижимые истории.

Да, я всё-таки я работала уборщицей. Три месяца в своей жизни.

Но однажды приходит момент и понимаешь, что всё, сыта этим по горло.

## **И хочется себя беречь**

Больше тяжело не работать за копейки, отказывать в просьбах посторонним людям и баловать себя успехами в своих делах.

Не смогла поменять только одного – я всё также продолжала любить свою мать.

Но как же это больно – добиваться материнской любви с болью в сердце!

Больно бродить по миру без поддержки.

Искать её. Наткаться на грубость и насилие. Холод. Выгоду. Предательство. Депрессии. Кризисы.

Пройти все круги ада.

Чтобы она меня опять не бросила, я была очень послушной дочерью для неё и её капризов.

А она приучила меня к своей «любви» за то, что я не жаловалась на тяжёлый труд и с ранних лет приносила еду домой.

Я и теперь собой горжусь, покупая продукты за свои кровные. Конечно, спасибо маме, что научила зарабатывать на свой хлеб с маслом.

## **Но как обычный невротик я переборщила...**

В этом году исполняется 20 лет, как я вытащила маму из нищеты, купила дачу, квартиру и содержу её материально и морально. Это уже на два года больше, чем она растила меня. Причём я выросла в землянке с печкой на дровах и одной парой обуви на троих. Она же живёт в центре города в благоустроенной квартире с готовым местом работы «не бей лежащего» (и тоже я постаралась).

## **Снова и снова я пыталась ей угодить...**

Мне так хотелось видеть мою мамочку счастливой. Чтобы она улыбалась, пела песни. Крепко обнимала меня и с доброй улыбкой говорила, что благодарит Бога за то, что я у неё есть. Мне даже не нужно было её признание в любви. Всего навсего – отстраненная благодарность, как символ радости.

Даже не представляешь, как мне было сложно ходить с ней за покупками. Платья, белье и обувь подвергались громкой критике. Фыркание по поводу цветов и размеров было слышно на весь рынок. Про цены она не спрашивала. Зачем? Я же оплачиваю. Она и знать не хотела, сколько это стоит.

Всякий раз наш шопинг заканчивался её истерикой. Она всегда хотела всё такое же, «но с белыми пуговицами».

Разочарование по поводу отсутствия самого подходящего для матери товара принималось, как заговор всех фабрик и производителей против неё. Удовлетворить маму покупками – не в этой жизни, видимо. Какое уж тут «спасибо»?!

## **Сейчас она становится старушкой...**

Я понимаю, что моя мама глубоко несчастная старая девочка. Напуганная, одинокая, беспомощная.

Родила себе помощь – детей. Ну и мы впряглись решать её вопросы.

А она старалась всегда беречь себя от наших радостей и горестей. На собрания родительские не ходила – ей было стыдно за мою неуспеваемость. На КВН, конкурсы и утренники – тем более. Говорила: «Не могу тебя видеть на сцене, сильно переживаю».

Так она берегла себя от жизни.

Замуж после моего отца она не вышла – «Все мужики козлы». Подруг нет – «Их надо слушать и сопереживать».

Так и просуществовала полумёртвой.

## **Мне стыдно, но я очень устала тянуть её жизнь**

На мою долю выпало пережить много боли. Её. Мою.

Боль недолюбленной девочки, которая научилась быть сильной.

Боль девочки, которая стала мамой своей маме.

После многих лет проработки детских травм наконец-то настал момент, когда в моём сердце совсем не осталось любви к ней. Я решила открыть глаза и закончить на себе страдание рода.

Но прежде, проходя уровни чистилища, я материла её за легкомыслие и не понимала зачем она меня родила.

## **У меня не было доброй и заботливой мамы**

Этой женщине я нужна была только для того, чтобы обеспечить ей остаток жизни.

Вот только я уже агрессивно реагирую на её просьбы. Мне они кажутся тяжёлым бременем на мои плечи. Её манипуляции на предмет того, что я сильная, а она слабая, сделали из меня бесчувственную дочь.

Перетрудилась.

А она так и осталась беспомощной, не умеющей покупать себе одежду и читать смс-ки. В целом, она ничегошеньки не умеет и для всего ей нужна помощь. Например, найти очки, расчёску, приготовить еду. Потому что она потеряла, не знает, забыла или не умеет.

## **С мамой я провела огромное количество лет – в услужении ей.**

За все это время я так и не поняла, что во мне не так, чтобы не любить меня, не понимать, не принимать? Где проказа?

Каждый раз я задавалась вопросом «Почему?», чтобы прийти к ответу – «Просто нет любви...»

## Разорваться от боли и начать строить себя заново

Только я знаю, через что мне пришлось пройти, чтобы моя мама меня любила. Жаль, что я этого добилась, когда наконец-то лишила её своей опеки.

---

### ФИЛЬМ В ТЕМУ

#### "Сердцеедки" (2001)

Один из показательных фильмов о том, как дочка устраивает мамину жизнь. Но мамин характер и манера поведения всё же накладывают серьёзный невротический отпечаток на жизнь молодой женщины. И самое страшное - мать напрямую руководит выбором мужчины для дочери.

## ГЛАВА 2. Почему мы притягиваем мудаков

Давно ли тебя мучает этот вопрос?

Много ли ран появилось на твоём сердце и самооценке, прежде чем ты узнаешь то, о чём я сейчас расскажу?

На самом деле женское счастье или несчастье женщины создаётся руками её матери. Ещё с тех самых моментов первого «агу», затем первых «Мам, послушай», «Мам, а можно?» и т. д.

Необходимость для ребенка любви и защиты мамы для ребёнка настолько острая, что он готов мириться с её бесчувственностью к его эмоциональным потребностям. Беспомощный малыш не умеет, к сожалению, и не научится выражать своё желание любви и уважения. Не сможет постоять за себя.

Даже во взрослой жизни мы продолжаем терпеть использование, нарушение границ своей территории или равнодушие.

Пока ты сама для себя не прояснишь эту первую глубокую эмоциональную связь и неставишь всё по полочкам, будешь спотыкаться об одни и те же грабли, в т. ч. и с мужчинами.

Они будут разными, но каждый из них придет к тебе за своим куском плоти и крови. Потому как ты ещё не поняла, что их манит как раз твой шлейф из детства.

Например, **своей матери я говорю «Спасибо» за опыт брошенности.** Это одна из причин почему по жизни мы выбираем себе подлецов, трусов, алкоголиков, лентяев и других неприспособленных к жизни и недолюбленных мужиков. Потому, что детский опыт оставил на нас печать тревоги, угнетённости и низкой самооценки. Предрасположенность к подчинению и зависимости. А также стремление угодить и доказывать другим, что ты лучше, чем они о тебе думают.

Могла ли я выбрать других родителей? Нет. И этот пример моей «грошевой» жизни оставил рубцы надолго. Как раз до того момента, пока я не вылезла в кровянице из обесценивающих и унижающих отношений.

Нет, я не просто горько плакала после очередного провала любовных отношений. Я чувствовала себя ничтожеством. Выливала слёзы на страницах блога. Получала сочувствие, поддержку, а иногда и пинки.

Но основным инсайтом стало моё возвращение к маме. После развода я была настолько разбита, что сил на защитные реакции не было. И тут я кожей ощутила злосчастную любовь первой важной персоны в жизни ребёнка – матери.

Манипуляции, критику и обесценивание.

Меня словно долбануло по голове книжкой, в которой умный Фрейд написал о том, что

**Женщина выбирает в партнёры того человека,  
с которым сможет воспроизвести  
свои плохие отношения с матерью.**

И для меня сразу всё стало на свои места.

**Если маму напрягает твоё присутствие,** то обучаешься с лёгкостью любить гнобящие отношения.

***Если мама решает с твоей помощью проблемы*** – притянешь партнера, у которого их вагон и немаленькая тележка.

***Привыкла, что у матери ты шестая в списке, после телевизора?*** Найдешь того, для кого будешь десятой.

Теперь ты понимаешь, почему обжигалась, разочаровывалась и плакала по ночам в подушку? На самом деле ведь проблема не в тебе, а в той программе, которая в детстве была бережно усажена в твою голову.

Благодаря «стараниям» родной матери.

Программа, которую ты сама способна разрушить, как только осознаешь её присутствие в тебе.

#### **ФИЛЬМ В ТЕМУ**

##### **"Порочные игры" (2012)**

Рассказ девушки по имени Индия начинается с описания её почти сверхъестественного восприятия того, что происходит вокруг. Именно такие таланты развиваются в девочке, которую растит инфантильная и эгоистичная мать. Ранимость и наивность в сочетании с красотой женщины Эвелин привлекают только на первый взгляд. В роли матери эти черты становятся токсичными. Какой след оставляет такое родство и какой выход по жизни находит девушка - смотрите в киноленте.

## 2.1. Нарцисс

*Мужчина, который вызывает дикое возбуждение.*

*Желание каждую минуту наслаждаться*

*его соблазняющим присутствием.*

*Сумасшедшим сексом.*

*А потом – холодный дождь.*

*Упреки. Ревность. Чувство вины...*

Чувства рядом с Нарциссом я хорошо описала в своей первой книге «Обнажённая душа. Жгучие откровения женщины-психолога». После эмоционального взрыва всех нейронов в твоём теле мужчина-нарцисс обязательно подарит тебе и побочный эффект – время холода и мрака.

Это как состояние плеча после удара о дверной косяк – съёженное. И даже после очередного лихого поворота по серпантину с видом на море всё ещё остаётся некая осторожность, потому что может возникнуть внезапная ярость.

Пишу и в горле застыл неожиданный комок...

Моего бывшего мужа-психолога называли Poker Face. Эту кличку он заслужил из-за того, что по нему никогда не было видно, что он чувствует.

Когда несколько месяцев серьёзно болела его мать, на встречах с друзьями (!) он отмалчивался, чем крайне удивлял всех.

Когда я плакала, его лицо деревенело, а тело переставало двигаться. Мне казалось, что передо мной психиатр, а не человек, который меня любит.

Конечно, ведь это важная составляющая Нарцисса: **полная эмоциональная недоступность —**

## **отсутствие механизма эмпатии**

Бывший муж не умел искренне благодарить. Но не только меня. Своей матери он сказал «Спасибо» на её смертном одре. Это же возмутительно: каким надо быть потребителем! Однажды я сказала «Спасибо» его тёте за то, что та накрыла на стол. Она расплакалась. Никто из их семьи никогда не говорил слов благодарности. Стареющая женщина отдала мне всю еду, и я три дня питалась домашними вкусняшками.

Другой же мой бывший говорил, что я недостаточно много читаю и поэтому глупенькая. Подобные фразы вызывали бурю возмущения.

**Есть постоянное желание доказать, что ты лучше, чем он думает? Ты на крючке у Нарцисса.**

Низкая самооценка и тревожность по поводу собственного несовершенства – прекрасное поле для манипуляций.

Вначале тебя возносят на пьедестал комплиментами, подарками и вниманием, а потом тебя оттуда вытуривают метлой.

## **Какова же роль матери в этом процессе?**

Расскажу как было в моей жизни. Когда ко мне в гости приходили мои подруги, моя мать начинала им показывать свои картины, хвастаться и рассказывать о том, как она их рисовала.

Такое поведение ужасно раздражало!

И это всего лишь одно из проявлений её эгоистичного характера и полного отсутствия уважения к моей жизни. Маму всегда интересовало только то, что касается её самой. Недокормленная материнским вниманием, она тянула одеяло на себя. Это стыдно. Понимаете? Стыдно орать на свою мать и требовать, чтобы она отстала от моих подруг. Чтобы она, наконец, перестала меня перебивать. Вечная война с собственной матерью по поводу места под солнцем любви дико утомительна.

Именно такой она оставалась в моей жизни в течение многих лет. Словно меня научили, что нужно выбрать того, кто, кроме себя, никого не замечает, и все мои ресурсы поглощает тоннами не сказав «Спасибо». Это очень грустная жизнь. Без права на ответную заботу и радость за мои успехи.

## **Можно ли уберечься от таких мужчин?**

Можно. Хорошо выстроенная устойчивая самооценка и независимость от мнения других, даже самых близких, – отличные помощники в том, чтобы пропускать мимо стрелы с ядом для настроения.

Самая нелюбимая рекомендация по поводу отношений с нарциссом – это когда я говорю, что **хватит быть ему союзником.**

## **Этот человек – твоё зеркало**

**Ты любишь и ненавидишь его так же,**

## **как и себя**

Избавиться от этих сильных чувств крайне затруднительно. Ведь у тебя есть тот же набор качеств, что и у него. Только он их щедро выливает, а ты с радостью принимаешь на грудь.

Бросай привычку хвалить себя за внешность и ругать за промахи. Ты не в школе и от чужих оценок не зависит принятие себя целиком. Мы все, когда надо дети Бога и дети проститутки. Заметь, у всех рыльце в пушку, а ты хаешь себя на чём свет стоит, перестань себя винить, и нарцисс сам отвалится.

### **ФИЛЬМ В ТЕМУ**

#### **"Большие глаза" (2014)**

Пример нарциссического использования талантливой и беззащитной женщины. А также подсказка о том, как вытравить паразита из жизни.

## 2.2. ЖМОТ

*С ним рядом ты чувствуешь себя мелкой сошкой.  
Жизнь кажется скучной и монотонной.  
А через некоторое время понимаешь,  
что заработала сколиоз от того,  
что горбишься рядом с ним.*

Много уже написано о мужиках-жмотах. И можно ещё долго и сочно приводить примеры их обращения с деньгами, вещами, людьми и отношения к жизни.

Это может быть настолько жадный мужчина, что у него даже движения в постели лимитированы. И после конфетно-букетного не особо рассчитывай на долгие прелюдии.

Рядом с таким расслаблено и прямо ходить не получается. Какой там ходить? Везде бегаешь, чтобы заработать все деньги мира. Такое вот постоянное беспокойство по поводу денег и того, чтобы не дай Бог потратить лишнюю копейку.

Было бы здорово, чтобы забеременеть от такого мужика могла только баба с квартирой и страстью к самопожертвованию. А тела тех, кто жаждет обычного женского счастья, на интуитивном уровне закрывали затворки для семени скупого и ограниченного человека. Вот если бы это было так, сколько скандалов, разводов и детских травм можно было избежать...

Но Природа не настолько щадящая. Увы. И один из таких жмотов мог появиться и на твоём пути. А может даже уже давно проедает тебе мозг, подсадив на списки с расходами и заставляя обойти все магазины в округе в поисках самого дешевого молока.

## Почему я его притянула

Но вернемся к связям. Моей матери белый свет был не мил. Как мы вообще выжили? Между бабкой-соседкой, которая всю жизнь за нами наблюдала, её дочерью, завидовавшей маминой красоте и бабушкой, которая, игнорируя маму, помогала чужим дочерям.

Мамочка из тех, кто не может смотреть новости и драмы. Они её расстраивают, потому что идеально совпадают с её личным внутренним адом. А следом она вдребезги уничтожает и мой мозг.

Многочисленные подозрения в людских заговорах против неё всегда вызывали во мне брезгливость как нечто не органичное, что пытаются впихнуть мне как нормальное. Метания между потребностью в компании и страхом перед людьми сопровождают мамыны монологи до сих пор.

Горько видеть перед собой стареющую женщину, которая разговаривает как добропорядочный пациент дурдома. Одно время я слушала, потом отнекивалась и затыкала её. А однажды меня всё же осенило (спасибо супервизии) – родительница моя глубоко тревожный и мнительный человек с огромными клубками навязчивых мыслей на разные темы.

Другими словами – маленькая девочка с психическими расстройствами, которой с каждым годом становилось всё страшнее в растущем теле женщины. А теперь и вовсе вызывает ужас осознание себя старушкой. А я ещё удивлялась, почему всегда чувствовала себя сильнее и старше мамы? Но это очевидная истина.

## **Выбор Жмота имеет непосредственное отношение к чертам твоей матери**

Жмот скрывает подозрительность и недоверие. Я бы сказала – жмотится на их проявление. Симптом. Чего? Невроза, конечно. Какого? Такого же, как был ярко представлен в поведении моей матери. Для него тоже всё страх и тревога. Правительство и шефы всегда несправедливые злоумышленники, которые пользуются людьми. Помню мой бывший упрекал меня, что я с ним из-за денег. Не знает он, что такое, когда я с кем-то из-за денег!

Но хуже всего в жмотстве – это недоверие к себе и к жизни. Кошечка над золотом чахнет, потому что боится остаться без средств и ресурсов. Нет бы жить с мыслью «Потеряю – приобрету новое еще лучше». Но нет. Живут со сжатыми губами «Потеряю – потеряюсь и не смогу найтись». Страх. Чтобы навсегда перестать быть лакомым кусочком для жмота, надо давать себе всё!

Ты умеешь внимательно слушать? Превратись в острый слух для внутреннего голоса своих потребностей. Интересная учёба, любимая работа, желанный отдых. И даже вот та ароматная чашечка кофе в кафе – всё для тебя.

### **ФИЛЬМ В ТЕМУ "Жмот" (2016)**

Один из немногих фильмов великолепно иллюстрирующий жадность мужчины. Главный герой питается кетчупом из сетевых кафе гамбургеров при свете свечи. Что же поможет герою раскрыть в себе щедрость?

## 2.3. ХИЩНИК

*Он всегда найдет твою слабую точку,  
чтобы выпить твою силушку до дна*

Мама меня любила за то, что я не жаловалась на тяжёлые условия труда и жизни. Что я всё терпела. Была сильной малышкой. Такой подарочек.

И всю жизнь я терпела и выполняла непосильные задачи только потому, что себя не ценила. Долгое время я только пряталась за маской уверенности в себе. Плюс профессия обязывает быть в сапогах. Как тот сапожник. Постепенно этот образ привёл к тому, что появилось элементарное желание защититься от унижения. Помню, как меня трясло всякий раз, когда кто-то повышал голос или говорил неприятные вещи. Требовал и манипулировал.

## **Женщину, которая себя не ценит люди- хищники видят издалека**

И тут никакая прокачанная маска не поможет. Эмоционально тонкие манипуляторы миглом цепляются за закрытую на сотню замков уязвимость. Выдергивают по ниточке из твоего пуленепробиваемого платья до полного обнажения. И рано или поздно раздирают кожу до несчастного сердца.

Похоже, что нечасто им удастся увидеть плоды своих усилий. Как правило, жертва из последних сил уползает восстанавливать себя заново. А мучителя бесповоротно вычёркивает из жизни.

**Я притягивала мужчин, которые клевали критикой, окунали в грязь. Если ты привыкла себя обесценивать, то в твою жизнь могут успешно «примагнититься» любители всяческих бессовестных унижений с эффектом носа у плинтуса. И даже опасные агрессоры с удовольствием самоутверждаются, издеваясь над женой-тряпкой.**

Зная свою упёртость, я сейчас думаю, что нарочно вляпывалась во все тяжкие с мудаками (причём и с подругами-мудачками также). Какой-то внутренний мотор толкал меня на испытание собственных сил и возможностей.

Рубильник защиты не срабатывал, и я всё брала на себя. Верила, что во всём виновата, что мне надо исправиться, стать лучше, поумнеть.

В моей голове не укладывалось, что другой испытывает какие-то сильные эмоции и поэтому колошматит меня. Нет, это не так! И все упрёки и обвинения я считала справедливыми и начинала чувствовать панику.

А себя – полным ничтожеством.

Но я устала молчать. Открыла раны.

Были те, кто сочувствовал и берег, и те, кто этим жестоко пользовался. Но мне стало пофиг. Я научилась быть ранимой. И благодаря этому – быть по-настоящему сильной.

Думаю, я нарочно сталкивала себя с людьми, чтобы закалить дух и научиться спокойно говорить: «Иди в ж...!»

**Парадокс исцеления состоит в том, чтобы пройти сквозь детские эмоции боли, брошенности и одиночества, которые в течение многих лет бросали тебя в грязные лапы агрессоров и неадекватов.**

Давая воздух скрытым чувствам, о которых никогда и никому не рассказывала, ты обретаешь свободу. Делись ими в дневнике, в письмах, в музыке, на холсте, с подругой, с психологом или в группе личностного роста. Получай поддержку, и пусть она научит тебя ощущению опоры внутри себя.

Так в тебе родится чувство внутренней защищенности. И ты перестанешь манить тех, кто ищет себе удобную жертву.

**ФИЛЬМ В ТЕМУ**  
**"Догвилль" (2003)**

Тема захвата другого человека с целью его использования для удовлетворения своих потребностей совсем неактуальна. Современность лишь добавила красивые слова к акту насилия более слабого. Нарцисс. Психопат. Абьюз.

## 2.4. КАРЬЕРИСТ

*Симптомы, которые вызывает у тебя карьерист  
можно спутать с гулящим мужиком.  
Разница только в длительности.*

Холод и одиночество. Причём даже мурашки по коже бегают, словно сидишь в склепе.

Мужик, которого интересует другая баба, тоже не особо интересуется твоими делами, но с ним это случается периодически. С карьеристом же ощущения перманентные.

Хуже всего это то, что позволив себе попасть в порочный круг, оттуда потом фиг вырвешься. Какой круг?

Первый холодок в его взгляде и молчание за ужином, а ты уже думаешь, что, наверное, ужин не понравился или ты плохо выглядишь. И вот началась гонка, чтобы вернуть внимание карьериста к своей персоне. Но не тут-то было. Часто слышу «Он меня добился и охладел». Так вот я о другом.

Ты ошибаешься, что успехами в пластических операциях на лице и груди сможешь привлечь внимание карьериста. Прозрачность это то, как ты будешь чувствовать себя при обострении его невротических периодов. А это, как мы знаем, наступает после конфетно-букетного и в случае с карьеристом редко проходит.

Это боль от моих первых серьезных отношений.

Он был холодный, как айсберг. Но я терпела. А в результате наши отношения закончились тем, что он наставил мне рога и женился на другой. У них уже два сына, а я в течение многих лет видела сны, в которых бегала за ним и умоляла меня любить. Это были дико истощающие сны. В них порой за его лицом проступало мамино. От этого было ещё ужаснее, потому что оба демонстрировали по отношению ко мне полный пофигизм и безразличие. Было больно.

Не будем наивными. **Отношение мамы к малышке татуировкой остаётся в её душе.** Как раз в том месте, где должна вырасти эмоционально сытая женщина. Полная способностей к самоподдержке и самореализации.

Делая из дочери объект удовлетворения своих потребностей, мать приучает дитя молча служить «ради любви». Рабское время прошло, а матери продолжают учить малышей присмыкаться. Глубоко наплевав на их физические и эмоциональные нужды, женщины растят несчастное потомство, обречённое на поиск того, кто хоть немного согреет. Или спросит «Как ты? Чего тебе хочется в жизни?» Из всякого рода экземпляров карьерист не самый грустный вариант и можно попытаться отсутствие любви компенсировать алмазами в карманах.

А лучше эти самые алмазы вложить во что-то интересное и наполняющее тебя. Обучение, спорт, путешествия, хобби и многое другое, пробуждающее твой интерес.

Вот было бы здорово, если бы мужчина сразу предупреждал тебя: *«Дорогая, в начале наших отношений я буду самым романтичным, внимательным и ласковым. Я дам тебе пространство в доме и место работы в моём бизнесе. Я предложу тебе руку и сердце. А когда ты полностью переедешь ко мне, станешь зависима экономически и привяжешься эмоционально, я превращусь в мелочного скрягу, буду конкурировать с тобой, критиковать, буду забывать радоваться твоим успехам и желать тебе блага. Я стану холодным и отстраненным. И не подумаю считать тебя привлекательной и перестану к тебе прикасаться. На моём лице появится обесценивание и брезгливость*

*Ты согласна строить со мной отношения? Тогда бросай любимый город, перевози мебель, оставляй ключи от съёмной квартиры её хозяйке и работай со мной!»*

Знаешь, теперь я бы ни за что не согласилась. Даже если бы услышала эти слова. Да и ты, вероятно, тоже. Сегодня, я даже на пять минут не представляю, что сделала бы это для него или для себя. Спросишь, почему для себя? Как и очень многие люди, я хотела семью. Желала «и в горе и в радости» стать по-настоящему близкими людьми и доверять.

Этого не случилось.

И потом ты, конечно, научишься стелить соломку. Да. Вот сразу после того, как упадёшь и сильно повредишь кости. И даже психолог не всегда может предохранить себя от появления соблазнительного вампира в своей жизни.

А знаешь почему?

Потому, что в своё время родительница забыла предупредить тебя: *«Дорогая доченька, я буду жить твоей энергией, как когда-то моя мать жила моей. Я буду использовать все известные мне способы манипуляции для того, чтобы ты давала мне всё, что только мне необходимо. Потому, что я отдала всё своей матери и осталась без сил и ресурсов. Занятая её жизнью, я не построила свою и теперь нужен кто-то, чтобы восполнил мне потерю. Доченька, я научу тебя, как заслужить мою любовь, буду не только не говорить тебе „спасибо“, но и ежедневно обесценивать твои труды. И так, моя дорогая, примером моего отношения к тебе, научу встречать недостойных, жадных и холодных мужчин, которым ты нужна как предмет удовлетворения их потребностей.»*

**Но ты уже ввязалась в это болото. И что же делать теперь?**

Никак не привыкнешь к никчемности?

Подозреваешь, что отношение он не поменяет?

Тогда просто сваливай.

И не надо мне говорить о загруженности и работе. Я тоже работаю. Если в его жизни нет сил, желания и воли, чтобы уделять некоторую часть своего дня или недели качественному общению со своей женщиной – то пусть идёт своей дорогой.

**Однако ловцу, на которого бежит зверь,  
бесполезно советовать стать самостоятельным**

## **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.