

НІКА НАБОВА

МОЗКОЇДИ

ЩО В ГОЛОВАХ У ТИХ, ХТО ЗАБИВАЄ
НАМ ПАМОРОКИ. ЧАРІВНИЙ КОПНЯК ДО
НОРМАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Перекладач Алла Долгая

Київ
BOOKSHEF
2020

Зміст

Від автора.....	7
Подяки.....	8
Передмова.....	9
Катерина Велика.....	11
Наша Маня гучно плаче.....	23
Невловимий Джо.....	33
Похмура Света.....	43
Даша і семеро гномів.....	59
Чисті черевики та брудне ліжко.....	67
Якби я був султаном.....	79
Принцеса і пасок.....	87
Боязка Яна.....	97
Мудакопритягач.....	109

Дівчинка-квіточка.....	123
Жертва чи садист?	135
Перше кохання у 35 років	145
Дві калози парюю	155
А чи вчасно я дала?	167
Королева на горошині.....	181
План утечі	201
Хлопчик-гей.....	219
Мамина піся	229
Раз скочиш у гречку – і в домі менше суперечок.....	243
Душителька.....	251
Бійся мріяти. А раптом справдиться!	263
Самотній чоловік не бажає знайомитися	275
Післямова.....	285

Від автора

Привіт, любий друже! Мене звать Ніка Набокова, і я фахівець з мозкограніків. Саме тих людей, які зводять тебе з розуму, завдають болю, розчаровують і залишають сумувати. Так, я знаю, що ти давно розмірковуєш: «Чому?», «Навіщо?», «Що ж, зрештою, цій загадковій людині потрібно?» Наразі ти тримаєш у руках усі відповіді.

Історії, розказані тут, — реальні. Способи вирішити проблеми — перевірені. Ти отримаєш детальний аналіз таємничої поведінки (зокрема, своєї) і зрозумілі інструкції щодо того, як із цим упоратися.

ТОБИ ВАРТО КУПИТИ ЦЮ КНИЖКУ, ЯКЩО ТИ:

- часто вступаєш у болісні стосунки;
- перебуваєш у некомфортних для тебе стосунках;
- страждаєш від невпевненості в собі;
- відчуваєш, що з тобою чинять несправедливо;
- заздриш іншим, бо у них є, а в тебе немає;
- впадаєш у залежність від близьких людей;
- ображаєшся на світ — він до тебе занадто жорстокий;
- вважаєш себе гіршим (ою) за інших;
- повсякчас чуєш на свою адресу: «Не винось мені мізки», «Я не розумію, чого ти хочеш», «Ти нестерпна людина», «З тобою неможливо».

Подяки

Дякую людям, які поруч, вірять у мене, вчать і надихають.

Моє видавництво: Женя, Михайло, Маша, Аня, Света, ще одна Аня. Спасибі за терпіння, ви неймовірні друзі.

Моя сім'я: Рю і Саня. Люблю вас дуже.

Мої друзі: Катя, Костя, Пу, Аня Н., Маша Лопатова, Кріс, Саня Кіреєв, Ксю. Дякую за підтримку завжди й у всьому, ніхто не має таких друзів. ☺

Мої вчителі: Женя Фарафонов, Лена Єршова. Дякую за моє зростання.

Моє натхнення: Іра Дороган. Ви — людина-всесвіт, харизма, взірєць. Просто будьте!

Моя Дарина. Спасибі, що полегшуєш мені життя. І за киць. ☺

Оленка Мінкіна. Ти дивовижна! І пам'ятай: все буде!
Дякую за моє тіло. ☺

Мої клієнти. Чудові, розумні, пишаюся вами! Спасибі, що вибираєте мене.

Мої читачі. З вами круто. Дякую. ☺

My love. My one and only. Thanks for all scratches. ☺

And for our magic. Love you, more than you can imagine.

Окрема подяка людям, які дозволили мені розповісти в цій книжці свої історії. Ви сміливці!

Передмова

Ця книжка — про людей, про почуття, про сценарії, про те, що багато з нас коять зі своїм і чужим життям. Тут тобі й руйнівні стосунки, і чоловіче віроломство, і жіноче курварство, і повторювані сценарії, і секс, і невпевненість у собі, що паралізує, і садизм щодо інших.

Усі зібрані тут історії — реальні, хоча іноді тобі здаватиметься, що такого просто не може бути. Втім, повір мені, це ще не найлютіша жерсть, бо її я залишила на другу частину «прутнявих історій». Та не відволікаймося.

Дев'яносто дев'ять відсотків людей бояться смерті. А ось сумовитого існування, підпорядковане різним страхам, дивним правилам, спробам захистити себе від усього, їх не лякає. Чомусь нам здається, що відмова від задовольень, можливостей, бажань, почуттів, вражень — це цілком стерпно. Принести себе в жертву обставинам, іграм розуму, сумовитим стосункам, нескінченно йти на повідці в чужої думки, намагаючись задовольнити всіх на світі, спускати свою безцінну свободу в унітаз, прагнучи неодмінно комусь або чомусь належати, вибудовувати барикади, що захищають нас від будь-яких почуттів, — це щось на кшталт життя.

Хоча насправді це і є смерть. Просто розтягнута в часі, у сповільненій зйомці. Вона вже настала, можна розслабитися, все найстрашніше сталося. Утім, чому не спробувати б воскресити себе?

Не варто зволікати, берися до справи! Перший крок на шляху до нового життя вже зроблено. Давай-но руку, підемо далі.

P. S. Лише нагадую: щоб твоя проблема зрушила з мертвої точки, мало просто прочитати книжку. Навіть десять разів. Маєш підняти свою дупу з ментального або реального (вже не знаю, яка там у тебе стадія) дивана й почати виконувати рекомендації. Діяти, аналізувати, змінювати установки, падати, підводитися, повзти далі. Якщо ти це робитимеш — я гарантую, що все довкола зміниться. Звідки знаю? Сама вилізла з такої ями.

Катерина Велика



Немає на світі історії, сумнішої за розповідь про бабу й відповідальність. Ось, приміром, Катя. Дуже-дуже серйозна панянка. Бог не обділив її ні зовнішністю, ні мізками, ні такими важливими рисами характеру, як завзятість, цілеспрямованість, наполегливість, комунікабельність. Усе нібито при ній. Проте не виходить, і годі. Ну, не складається життя так, щоб було круто, в радість.

А винна в усьому торбинка, що наша панночка за спиною тягає. У ній — уся нічийна відповідальність, яка лише потрапляє на очі. Буває, йде, і — яка ж радість! — валяється ще одна, нікому не потрібна, пилом припадає. Хватить, і нумо притовкувати, хоч тріщать уже шви її торбинки. Нічого-нічого, запхнемо! І потягнемо! На собі, у світле майбутнє. Адже кому, як не їй, давати раду всім цим людським переживанням, дивацтвам, вибрикам.

Чого лише не знайдеш у торбині Катерини. На дні дбайливо складені й поставлені собі за болісну провину батьківські невинуваті очікування. Матуся, що залишила п'ятирічну дівчинку на татуся і його нову пасію, бо хотіла присвятити себе новим стосункам, усе переймається, мовляв, недостатньо хазайновитою зросла Катька в неї. Адже вона хотіла, щоб справжня жінка вийшла, а ця все на своїй роботі пропадає. Соромно, не того чекала. А татусь узагалі ніколи не приховував, що дівчисько для нього зайвий тягар і друга донька від молодиці більше йому до душі.

Катерина якась безглузда, інша річ — солодка булочка — завжди сміється. Катя дуже переймається і картає себе за те, що не змогла стати для своїх батьків дитиною, яку можна любити.

Затим розмістилася турбота про роботодавця. На перший погляд, у кар'єрі Каті все гаразд, навіть чудово. Висока посада у великій фармацевтичній компанії, а вони, як ти розумієш, дуже успішні: люди повсякчас хворіють. Загалом, відступаючи від теми, зауважу: *якщо хочеш замутити бізнес, то ось три кити, від яких людство не відступить ніколи: їжа, страждання, хвороби.* Однак ближче до нашої теми. Катерина цілком серйозно вважає, що відповідає за все: починаючи від прямих обов'язків і закінчуючи атмосферою в колективі та настроєм боса. Якщо, не дай Боже, хтось із кимось конфліктує — недогледіла. Якщо шеф недостатньо задоволений життям чи просто задумливий — щось не так у її роботі, інших варіантів немає. Тому вона цілодобово всіх ошчаслиблює. Влаштує посиденьки з підлеглими своїм коштом, обдаровує дорогими презентами й щосили намагається влаштувати офісні будні прекрасними.

Ще одна важлива частина Катрусиного життя — друзі — лежить ген у тому шовковому пакетнику, перев'язаному гарною стрічкою. Особливо важлива для неї подруга Світлана, адже вона без Каті жити не може. І дуже непокоїться, якщо в житті подружки з'являється ще хтось. Утім, варто зазначити, що почуття у Свети не зовсім дружні й вона навіть

намагалася романтично залицятися до Каті багато років тому. Однак не склалося, Катерина переважно по членах. Тому тепер Світланка за будь-якої незрозумілої або незручної ситуації пускається в дивні звинувачення, мовляв, життя ти мені, сука, своєю нелюбов'ю зламала. Катя посипає голову попелом, кається за страшну помилку й намагається зробити все, аби її найближчій, як вона вважає, подрузі було комфортно. Наприклад, приховує від неї своїх чоловіків, захоплення і навіть досить довго не афішувала народження дитини, щоб, борони Боже, не зачепити найтонші струни вразливої душі. Терпляче зносить істерики в будь-який час дня і ночі й щосили прагне зробити свою подруженцію щасливою. Адже це її вина, її відповідальність.

Дійшли ми до найцікавішого, до пакунків з відповідальністю за мужиків. І тут у нас одночасно форшмак, оселедець під шубою і дідько в ступі. Є чоловік і коханець. З першим спочатку стосунки були вельми загадковими, чим, власне, він Катрусю й зачарував. То з'являвся, то зникав, то наближався, то віддалявся. Пані наша з ентузіазмом розгадати головокрутку й щосили намагалася заслужити прихильність такого цінного об'єкта. Зрештою, чувак полишив усі свої вибрики і впав у її обійми. Проте недовго музика лунала: переконавшись, що ось він, завойований, зрозумілий і доступний, Катя заспокоїлася, і пристрасть її згасла. Утім жили вони загалом непогано: вона будувала кар'єру, він — дім.

Коли сімейна гавань набридла остаточно, Катя вирішила закохатися. І хуленько знайшла собі об'єкт для зітхань. Той, до речі, тривалий час не звертав на неї жодної уваги, тому на упадання знадобилося аж два роки. Зрештою, зусилля були винагороджені й почалися стосунки у стилі «ніколи такого не було й ось знову». Коханчик почав поводитися ще загадковіше, ніж чоловік на зорі стосунків. То освідчення, то холод, то поїхали до мене, то пішла геть. На думку Каті, єдиною причиною такої поведінки є її неправильний підхід. Треба просто знайти потрібний, і він відразу зміниться. Припинить пиячити й зникати, хамити й не повертати гроші, привселюдно принижувати і фліртувати на її очах з іншими жінками, відкрито критикувати її зовнішність. Адже насправді він хороший. Просто вона щось робить не так.

Тепер у своєму особистому житті Катя скрізь винна. Перед чоловіком — за те, що змусила його жити в ситуації, коли дружина не приділяє належної уваги, і він, напевно, нестерпно від цього страждає. У стосунках з коханцем — за те, що ніяк не може знайти правильний спосіб вплинути на нього, від чого той також страждає.

Аналіз

Відповідальність Катерини зветься синдромом богині. І це одна з найпоширеніших причин жіночого нещастя.

Типовий приклад — дружина пияка. Страждає, занепадає, скаржиться на нескінченне пекло. На перший позір, жертва жертвою, ні самоповаги, ні турботи про власну персону. Проте, якщо прислухатися, що панночка каже далі, картина докорінно змінюється. Він п'є, бо я недостатньо хороша. Ось я його більше любитиму, піклуватимуся, матиму ліпший вигляд — і все відразу зміниться. Під личиною бідного, скривдженого зайчика ховається цілком собі кровожерна особина.

Хоч куди кинь оком — скрізь верховні жриці, богині, володарки всесвіту. Зраджують їх, бо з НИМИ щось не так; ставляться погано, бо ВОНИ недостатньо добре поводяться; живуть їхнім коштом, деградуючи на дивані, — з функцією натхнення ВОНИ не дають ради; не дбають, бо бракує у НИХ жіночності.

Звідки в дівчатках це? Через тривогу. Коли нам дуже страшно, мозок може вдатися до специфічної форми захисту — об'єктивізації, а за нею — до контролю. *Якщо люди здаються мені непередбачуваними, а отже, небезпечними об'єктами, то найпростіше — «перетворити» їх на керованих маріонеток, в яких немає своєї волі, й усі їхні дії, почуття, думки — виключно реакція на мене.*

За такого підходу: що більше я їх контролюю за допомогою гарної, правильної поведінки або спеціальних сценаріїв, то вищі шанси на те, що вони дадуть мені бажане, не ображатимуть тощо. Один із найяскравіших прикладів — розповіді про згвалтування через коротку спідницю. Мовляв, з тобою таке сталося лише тому, що ти сама його (їх) спровокувала. І це не сексизм і не приниження жінок, це банальний страх, для подолання якого люди висувають гіпотезу, що є якась «правильна» поведінка, здатна захистити їх від нападу або нещасного випадку.

У випадку Каті над становленням синдрому богині попрацювали батьки, все її дитинство використовуючи геніальну формулу: ти мусиш бути хорошою, і тоді ми тебе любитимемо, а якщо ми поведимося, як свині, щодо власної дитини, то це твоя вина. У такій ситуації формується чітка установка: якщо я буду правильною і все зроблю до ладу, мене полюблять, оцінять, дадуть те, що я хочу.

Такі установки типові також для дітей алкоголіків (ми з вами ще зустрінемося з ними на сторінках книжки в історії Олі й Дмитра) і для нащадків тривожних товаришів. Мами й бабусі з казками про велику жіночу мудрість, за допомогою якої можна гарантовано керувати «цими козлами», які «всі однакові», а якщо не «пастимеш», то втече в інший город, і шукай вітру в полі. А якщо так трапиться, отже, ти — погана, недостатньо гідна жінка, бо «від хороших не йдуть».