

УДК 159.9
ББК 88.52
Н63

Venus Nicolino
BAD ADVICE

Copyright © 2018 by Venus Nicolino
Published by arrangement with Ecco, an imprint of HarperCollins Publishers

Николино, Венус.

Н63 Токсичные мифы. Хватит верить во всякую чушь — узнай, что действительно делает жизнь лучше / Венус Николино ; [перевод с английского Е. Колосовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. — (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

ISBN 978-5-04-102153-5

В своей книге психотерапевт и телеведущая Венус Николино убедительно опровергает известные психологические мифы, которые не просто не работают, но и основательно портят нам жизнь! Все эти «мотивирующие» цитаты вроде «просто полюби себя» или «следуй за блаженством» не имеют ничего общего с реальностью и скорее усугубляют проблемы, а не решают их. Вместо набивших оскомину селф-хелп-клише Николино предлагает неожиданные, но эффективные стратегии, которые помогут сделать жизнь проще и приятнее.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102153-5

© Елена Колосова, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Из этой книги вы узнаете:

- зачем вести личный дневник
- как обрести уверенность в себе
- что такое настоящая любовь к себе
- как узнать, чего хочешь на самом деле
- почему разочарования необходимы для счастья

*Книга посвящается человеку, о котором
я думала больше всего, пока ее писала.*

То есть ТЕБЕ

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие. Почему ты это читаешь?</i>	11
1. Просто будь собой	16
2. Невозможно никого полюбить, пока не полюбишь себя.....	42
3. Ожидания приводят к разочарованиям.....	80
4. Что хотела, то и получила, так что не расстраивайся	113
5. Никто не может заставить тебя переживать без твоего разрешения.....	138
6. Честность – лучшая стратегия.....	164
7. Следуй за блаженством	185
8. Живи каждый день так, как будто он последний....	218
<i>Заключение. Ну, и что теперь?</i>	252
Благодарности	256
Примечания	259

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПОЧЕМУ ТЫ ЭТО ЧИТАЕШЬ?

Давай будем искренними с самого начала:

Предпосылка книги в том, что все достало.

Тема книги — помоги себе сама. «Сама» — это ты, а я — это та, кто поможет тебе. С чего это я такая смелая? Ничего не зная о тебе и даже не встретившись с тобой ни разу, я собираюсь дать инструменты и методы, которые помогут тебе узнать себя лучше, справиться с любым дерьмом, которым жизнь в тебя швыряет, и получить от жизни больше, чем ты когда-либо предполагала. И эта гребаная предпосылка, с которой мы начинаем. Должна признать, все звучит чересчур глупо. Но ни тупой прием, ни идиотская предпосылка не являются уникальными для этой кни-

ги. Напротив, они основа жанра «помоги себе сам». Тогда в чем особенность книги? Почему именно *эта* книга указанного жанра лишена тупизны? Да потому, что я писала ее, вовсе не считая тебя полной идиоткой.

Во-первых, ты читаешь книгу о самопомощи под названием «Токсичные мифы». Что-то мне подсказывает, что у тебя незаурядное чувство юмора и ты не ищешь помощи в слащавом и лицемерном бреде. (Я тоже ненавижу все это дерьмо. О, мой бог, у нас уже так много общего! Почему мы не общаемся в Instagram?!) Тот факт, что ты читаешь такую книгу, говорит мне еще кое о чем: ты знаешь, что жизнь не всегда бывает проще пареной репы. Она умеет жалить, жечь и наносить ножевые удары, как последний ублюдок. Боль приходит во всей красе: в виде сердечного приступа, одиночества, потерь, разочарований и неудач, имя которым «Величайшие из Ударов». Порой жизнь пугает. Она полна неизвестного или неподвластного тебе, а бывает, и того и другого. Стоит испытать достаточно боли, и ты быстро начинаешь понимать, что все эти великие мудрые советы о самопомощи не работают ни хрена. Они не помогают, потому что это *вредные советы*. Они никогда не помогали наладить жизнь. Они никогда не облегчали боль. Они никогда по-настоящему не вдохновляли тебя. Знаешь почему? Потому что это не вдохновение. Это чушь собачья. Это #ТОКСИЧНЫЕ_МИФЫ. А так как они никогда не помогают, тебе не становится легче. В своей

основе все #ТОКСИЧНЫЕ_МИФЫ имеют одну и ту же ошибочную теорию: *эмоции необязательны. Итак, когда тебе плохо – это не только твой собственный выбор, но и твоя вина.*

Как понять, что услышанный тобой совет #ВРЕДНЫЙ? Рассмотрим некоторые из тех, которые я собрала здесь. Ну, например, *ты не сможешь никого любить, пока не полюбишь себя.* Еще как сможешь. Никогда ненависть к себе не мешала влюбиться. Или: *никто не сможет обидеть тебя, пока сама того не позволишь.* И когда такое было, чтобы ты кому-то разрешила себя обидеть? (Подсказываю: никогда.) *Ожидания приводят к разочарованию.* Черт возьми, да этот #ВРЕДНЫЙ_СОВЕТ – САМО ПРОКЛЯТИЕ. Люди выдумывают их, когда путают глубоко затрагивающую ерунду с чем-то мудрым и вдохновляющим. Не могу никого винить за то, что они пытаются заставить работать #ТОКСИЧНЫЕ_МИФЫ. Беда в том, что они не облегчают боль – они пытаются отрицать ее существование.

Тем не менее ты должна что-то делать, когда эмоциональное дерьмо попадает в твою жизнь. Вот ты и выбрала эту книгу. Итак, соберись. Момент, в котором ты сейчас находишься, читая эти слова, отмечает НАЧАЛО ЧЕГО-ТО ВАЖНОГО для тебя. (Я в восторге, что могу быть рядом.) Я знаю, это точно начало чего-то важного, раз ты снова ищешь помощь в книге под названием «Токсичные мифы». Мне это говорит о том, что ты понимаешь: пестрые фразы и идеи,

стоящие за ними, — полная чушь. Но в #ТОКСИЧНЫХ_МИФАХ есть определенно положительный момент, раз они подтолкнули тебя искать лучшее решение. Твои поиски свели нас здесь и сейчас. С этой секунды мы будем двигаться вместе. Ты должна знать: я прикрываю тебя сзади.

Тебя ждет впереди огромное количество #ПОЛЕЗНЫХ_СОВЕТОВ. Закончив читать книгу, ты будешь готова к большему, чем «взять от жизни все, что можешь». У тебя появится возможность *получить больше от самой себя*. Давай вытянем из этой книги все, что сможем. Мы еще не закончили с «Предисловием», а у меня есть для тебя #ПОЛЕЗНЫЙ_СОВЕТ в виде вопроса: «А что, если у тебя уже есть все необходимое?» Что, если ты не видишь, как уйти от проблем, потому что стоишь к выходу спиной? Что, если большая часть из сказанного о тебе обществом — учителями, друзьями, близкими и даже психиатрами — *не является правдой*? Что, если общество, в котором ты живешь, не понимает людских эмоций и не знает, как их задействовать? Что, если все твои знания о счастье и успехе является ложными?

#ПОЛЕЗНЫЕ_СОВЕТЫ — это не рецепт жизни без боли. Только #ТОКСИЧНЫЕ_МИФЫ дают невыполнимые обещания. А вот #ПОЛЕЗНЫЕ_СОВЕТЫ могут помочь задействовать твои сильные стороны, талант и потенциал, которые живут в тебе и ждут, что ты их обнаружишь. Мои #ПОЛЕЗНЫЕ_СОВЕТЫ не обеспечат тебя Ответами на Важнейшие Во-

просы Жизни. Это мне не под силу, потому что ты единственный в мире человек, способный найти их для себя.

Не буду лгать: нельзя убежать от того, что жизнь порой бьет и/или до смерти пугает. *Но иногда жизнь становится просто фантастической.* Она может принести тебе радость, смех и множество других удовольствий. Таких, как любимая песня, Большой каньон, оргазм, утреннее пробуждение, любить и быть любимым, Netflix. От тебя потребуются только *быть*, чтобы заслужить пожизненное место в первом ряду. Твои чувства — не враги. Они не бесполезны. Они не помехи. И они определенно имеют значение. Они внутренние мессенджеры, которые мы в себе развили, они помогают нам выжить и сотрудничать с миром вокруг нас. Чувства не то, *от чего нужно отмахиваться.* Поэтому все, что тебе нужно, — это научиться прекрасно разбираться во *всех* своих чувствах — хороших и плохих, — а также уметь выбирать какие-то из них.

Итак, даже будучи с тобой не знакомой, я знаю, почему ты читаешь мою книгу. Потому что ты готова. Потому что ты хочешь проявлять активность. Ты читаешь ее, потому что после столь долгих поисков ты наконец нашла #ПОЛЕЗНЫЕ_СОВЕТЫ.

ПРОСТО БУДЬ СОБОЙ

Как мне не провалить это собеседование?

ПРОСТО БУДЬ СОБОЙ!

Блин! Еще одно первое свидание. Как я их ненавижу. Что, если я ему не понравлюсь?

ПРОСТО БУДЬ СОБОЙ!

Что, если я провалю презентацию и буду выглядеть полной дурачкой?

ПРОСТО БУДЬ СОБОЙ!

Абсолютно уверена, что ты слышишь #ВРЕДНЫЙ_СОВЕТ «Просто будь собой» в самых неуместных ситуациях. Каждый раз, когда не уверена в себе или боишься быть отвергнутой, ты его слышишь.

Предполагается, что он способствует твоей уверенности и напоминает, какая ты в-е-л-и-к-о-л-е-п-н-а-я в действительности! Но когда друг, мама или любимый телевизионный психотерапевт с наилучшими намерениями советуют тебе *«Просто будь собой»*, ты уже такая, какая есть. Так получается, что в эти моменты *твое Я* ведет себя, как свихнувшийся лунатик, подвергшийся нападению ужасных говнюков. (*Я сама такая*, когда нервничаю. Теперь ты знаешь о моей так называемой уверенности в себе. Но мы связаны друг с другом навеки, и это останется между нами.) Экзистенциальная паника, которую я описываю, вызвана системным расстройством психики. Цепь твоей уверенности в себе коротнула, потому что была перегружена путаницей. Этот #ТОКСИЧНЫЙ_МИФ заставляет тебя думать, что ты в состоянии снова запустить уверенность в себе. Кажется, сделать это так же просто, как щелкнуть выключателем. *«Просто будь собой»* звучит как настойчивая директива, которую мы принимаем за сильное лекарство. А на деле *«Просто будь собой»* — безвкусный слабенький соус.

Во-первых, слово «просто» используется здесь как наречие. Оно кастрирует любое предложение, в котором находится: *«Просто хотела проследить...»*, *«Просто хочу убедиться, что у тебя есть те пятьдесят баксов, которые ты мне должен...»*, *«Просто будь собой»*. Это попытка сделать преднамеренное спонтанным. *«О, я просто случайно вспомнила, что прошло шесть месяцев с тех пор, как я одолжила тебе пятьдесят бак-*

сов». Получается, ты должна *случайно быть собой*. Как будто это непрекращающееся и непроизвольное действие занимает то же место, что и пришедший на ум факт забытого зарядного устройства телефона при выходе из дома.

Совет «*Будь собой*» — это засорение мозгов, так как он предполагает, что до сих пор ты была кем-то другим, а не собой. Ха! *Если это не я, то кто тогда я? Кто ты такая? Что, черт возьми, происходит? Это #ТОКСИЧНЫЙ_МИФ или #КОСЯК?* Совет «*Просто будь собой*» вредит, так как предлагает тебе делать то, что ты уже делаешь. С первого дыхания и до последнего *ты та, кто ты есть*, всегда и без прилагаемых к этому усилий. Пытаться «*Просто быть собой*» все равно что стараться обдумать отдельные удары своего сердца. Этого нельзя сделать.

Чужое определение того, кто ты есть, не обязано совпадать с твоим

«*Просто будь собой*» могло бы стать #ПОЛЕЗНЫМ_СОВЕТОМ, если б общество было готово безусловно принимать тебя. Но дело не в этом. Общество, в котором ты живешь, имеет мерзкую привычку определять людей по одной характеристике и вынуждать тебя оценивать себя так же. Такое восприятие часто уродуется фанатизмом, сексизмом, расизмом и другой разрушительной ерундой.