

18+

Татьяна Кондратенко

Пособие по саморазрушению для начинающих



Татьяна Кондратенко

**Пособие по саморазрушению
для начинающих**

«Издательские решения»

Кондратенко Т.

Пособие по саморазрушению для начинающих /
Т. Кондратенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-683556-6

Я, созависимый психолог, написала книгу, которую сама искала в самые темные времена. Когда «правильные» советы лишь усиливают чувство вины, нужно другое оружие. Вместо подорожника позитивного мышления — сарказм, чтобы вместе посмеяться над абсурдностью нашего внутреннего критика и лишить его власти. Эта книга для тех, кто устал от битвы с собой. *Не является заменой терапии.

ISBN 978-5-00-683556-6

© Кондратенко Т.
© Издательские решения

Содержание

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ	6
ОТ АВТОРА, ИЛИ ПАРУ СЛОВ ПЕРЕД ПОГРУЖЕНИЕМ	7
Глава 1. Основы самоненависти	8
Как гарантированно себя возненавидеть, чтобы остальные даже не пытались	8
Урок 1. Копаем глубже: в поисках золотых россыпей детских травм	9
Урок 2. Театр абсурда: выберите свою роль!	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Пособие по саморазрушению для начинающих

Татьяна Кондратенко

Иллюстратор Сергей Кондратенко

© Татьяна Кондратенко, 2025

© Сергей Кондратенко, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0068-3556-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

Меня зовут Татьяна, и я – созависимый психолог. Да, вы не ослышались. Именно поэтому я не писатель, а скорее проводник по тому пути, который прошла сама.

Прежде чем мы начнем, давайте договоримся: мы будем смеяться. Но не над собой, а над тем абсурдным голосом в нашей голове, который заставляет нас страдать. Я видела, как устают люди от правильных, но безжизненных рекомендаций, поэтому выбрала другой путь.

Я убеждена: единственный способ победить внутреннего тирана – это довести его абсурдные требования до предела и от души над ними посмеяться.

Эта книга использует сарказм как терапевтический инструмент. Однако, если вы находитесь в ситуации физического или эмоционального насилия или испытываете суицидальные мысли, пожалуйста, немедленно обратитесь за профессиональной помощью. Это пособие – не замена терапии.

ОТ АВТОРА, ИЛИ ПАРУ СЛОВ ПЕРЕД ПОГРУЖЕНИЕМ

Ну, привет.

Если ты держишь в руках это пособие, значит, тебя, скорее всего, достало. Достали все эти улыбочивые гуру, которые твердят про «позитивное мышление» и «выход из зоны комфорта». Будто в нашей зоне комфорта так уж комфортно.

Давай по-честному. Быть счастливым – это скучно и утомительно. Нужно постоянно что-то делать, развиваться, соответствовать. А вот страдать – это просто, естественно и, я бы сказала, по-настоящему аутентично. Страдание не требует усилий, оно приходит само. Наша задача – просто не мешать ему, а в идеале – активно помогать.

В этой книге нет воды про «потенциал» и «внутренние ресурсы». Здесь только хардкор: проверенные годами рецепты, как гарантированно испортить себе настроение, отношения и карьеру.

Это не просто книга. Это – твой билет в один конец. В мир, где не нужно притворяться, что у тебя все хорошо. Потому что у тебя все будет стабильно плохо. И знаешь что? В этом есть своя прелесть.

Готов начать свой путь вниз? Тогда переверни страницу.

Глава 1. Основы самоненависти

Как гарантированно себя возненавидеть, чтобы остальные даже не пытались

Привет, будущие чемпионы по несчастной жизни! Сегодня мы изучим основы основ: как построить такую низкую самооценку, чтобы об нее спотыкались даже тараканы.

Запомните аксиому: **самооценка** – это когда вы составляете подробный список всех своих недостатков, а потом используете его как единственную характеристику своей личности. Это когда вы не просто не считаете себя ценным человеком, а искренне верите, что ваша главная ценность – в умении не отвечать.

Как понять, что вы на верном пути? Очень просто! Вы начинаете коллекционировать трудные отношения. Если ваш партнер вас бьет, изменяет, унижает – поздравляю, вы отличник! Вы сдали экзамен на высший балл! Ведь только образцово-показательная низкая самооценка позволяет терпеть то, от чего нормальный человек сбежал бы, теряя тапки.

Ваша низкая самооценка – это ваш личный VIP-пропуск в мир боли, страданий и невыносимых испытаний. Она, как назойливый спамер, рассылает от вашего имени приглашения: «Ищу драму, унижения и эмоциональные качели. Порядочных и стабильных просьба не беспокоить!»

Но это еще не все. В арсенале настоящего мастера есть и более изощренные приемы.

Например, чтобы никто не заметил, что ваша самооценка живет в подвале, вы строите у себя на лице небоскреб высокомерия. Ходите с таким видом, будто мир вам должен, а на деле внутри прячется маленький напуганный сурикат, который боится, что все узнают, какой он на самом деле... сурикат.

Урок 1. Копаем глубже: в поисках золотых россыпей детских травм

Чтобы мастерски себя ненавидеть, нужно точно знать, кому за это сказать «спасибо». Выберите удобное время, когда вас никто не отвлечет от погружения в пучину сладких воспоминаний.

Закройте глаза и представьте: кто был главным архитектором вашего внутреннего ада? Кто с любовью и усердием закладывал кирпичики вашей неполноценности?

Мама? С ее коронной фразой «Я на тебя всю жизнь положила»?

Отец? Который одним взглядом давал понять, что вы – его главное разочарование?

Брат или сестра? На фоне которых вы были лишь бледной тенью?

Бабушка? С ее «добрыми» советами, от которых хотелось спрятаться под кровать?

Обязательно найдите этих героев! Вспомните, как вас обвиняли во всех семейных проблемах. Как вас сравнивали с другими, разумеется, не в вашу пользу. Как вы винули себя в алкоголизме родителей – это вообще высший класс – +100 очков к чувству вины!

Полюбуйтесь на этого маленького ребенка в своих воспоминаниях. Какой он жалкий и трогательный! Хотел любви, а получил пожизненный абонемент в клуб «Ты недостаточно хорош». Цените этот момент! Это и есть тот самый фундамент, на котором мы построим великолепное здание ваших будущих страданий.

Урок 2. Театр абсурда: выберите свою роль!

Люди, которых в детстве правильно недолюбили, становятся настоящими мастерами саботажа, изобретая десятки способов поддерживать свою никчемность. Пора познакомиться с самыми популярными ролями в этом театре абсурда. Итак, выберите свою роль!

1. Святая Мученица. Девиз: «Я всё стерплю». Вступает только в мазохистские отношения, терпит дурное обращение и никогда не защищает себя. Классика жанра!

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.