

# Нина Случ

## «Нинка, беги»

ISBN-13: 978-1-304-10928-6

УДК: 1751, 159.9

Издано:

Независимым Издательством



Москва 2024

## **Аннотация**

Эта книга – сборник историй, которые происходили в жизни автора. Нина Случ уверена, что, читая эту книгу, каждый обязательно вспомнит что-то своё: было так же, было похоже, было совсем наоборот или было про другое, но почему-то вспомнилось... Такие процессы происходят с нашей памятью, когда мы слушаем истории других людей.

Жизненный путь каждого человека складывается из проживания тысяч историй, которые случаются каждодневно. Одни события забываются на следующий день, другие оставляют глубокий эмоциональный след надолго и влияют на восприятие человеком самого себя, формируют его поведение. Травматичная история может стать грустным воспоминанием, поводом начать всё с чистого листа, приобрести ценный жизненный опыт и изменить себя. Но если история продолжает быть актуальной и причиняет человеку боль несмотря на то, что произошла много лет назад, значит, она остаётся с ним и сегодня, не давая возможности двигаться дальше. Более того – становится тяжёлым грузом, от которого бывает очень тяжело избавиться. Хорошая новость заключается в том, что даже на прошлые события можно наложить новый эмоциональный опыт, и мозг запомнит это событие в новой эмоциональной окраске, с новыми выводами относительно себя и своего места в этой истории. Для этого нужно не бояться достать эти воспоминания из дальних уголков памяти и посмотреть на них по-новому.

**Редактор:** Чичинов Игорь Владимирович

**Иллюстратор:** Айдархан Асия

*Случ Н. Нинка, беги: психологические мемуары/Н.А. Случ; ред. И.В. Чичинов; худ. А.Айдархан . – М.: Независимое издательство «Первая книга», 2024 – 171 с. - ISBN – 13:978-1-304-10928-6*

## ***Содержание***

От редактора.....	7
Предисловие.....	9
Саянск.....	11
Ёжик, мячик и Серёга .....	11
Не мытьём, так катаньем.....	13
Мой Гоша.....	14
Щедрый почтальон .....	17
Восьмая морковка.....	20
Не дружи с этой девочкой.....	22
Нинка, беги!.....	24
Снова «об этом».....	27
Саянские «онанисты» .....	28
Морковка за 15 копеек.....	30
1 сентября.....	31
«И Ленин – такой молодой...».....	34
Капиталист Федя .....	35
Почему море солёное?.....	36
Артёмова, «два»! .....	37
«Мумия фараона» .....	38
– А ты хочешь заболеть? – А ты будто не хочешь! .....	38
Лёха и колготки .....	40
Хомяк и Мурка.....	41
Пашка .....	43
Провинциальные детские развлечения.....	44
Горе от добра .....	45
Хорошая девочка Нина .....	47
Даёт спать – значит любит .....	50
Красота и её жертвы .....	52
Торт «Мишка» .....	55
Жребий любви .....	57
Хахаль.....	58
Мой первый парень.....	62

Женская активность.....	66
«Такой классный» .....	67
Душа ждала... кого-нибудь. И дождалась.....	68
Страсти в палатке.....	72
Полбанки яблочного джема .....	74
Картошка и туфли.....	75
Я тебе дуну! .....	77
Жених с приданым.....	79
<b>Красноярск .....</b>	<b>81</b>
Лидия Васильевна.....	81
Скитания понаехавшей.....	85
Жизнь «студенческая».....	87
Мама!.....	90
Двух сердец одно решенье.....	92
Подросток с Правого берега .....	94
<b>Барнаул .....</b>	<b>95</b>
Бедные родственники .....	98
Офелия и пельмени .....	100
Август 98-го.....	101
Любовь.....	103
Я бы никогда! .....	105
Про брошенных детей.....	108
Бананы в «Мерседесе» .....	109
Люська и Граф .....	111
Бабка жжёт .....	112
Угарный газ.....	114
И зачем вообще так жить? .....	115
Стресс-менеджмент для библиотекаря.....	117
Похищение автомойщицы .....	118
Куприян Куприяныч .....	120
Психология – это моё .....	122
Будете жить и радоваться .....	123
Соседские страсти.....	127
Тачалова, 117 .....	128

Живите в бане .....	129
Какая у Валеры страшная жена! .....	133
<b>4. Барнаул – Саянск – Санкт-Петербург.....</b>	<b>135</b>
<b>5. Санкт-Петербург.....</b>	<b>137</b>
Геннадий из Питера .....	137
Второй муж .....	137
Питер.....	138
Фиктивный брак? .....	140
Штрихи к семейной картине .....	141
Переезд.....	144
Как я надорвалась .....	144
Льгота среди льготы .....	145
Про ревность .....	147
Рюмка водки за рулём .....	149
Сами вы психи .....	152
ШпиЁн .....	154
Шпионские страсти .....	155
В школу?.....	157
Учительские гены .....	159
Про бегемота и Хрущёва .....	161
Классная дама .....	163
<b>6. Москва.....</b>	<b>166</b>
Послесловие .....	168
Дополнение, спустя два года. ....	170
Контакты Автора: .....	171

## ОТ РЕДАКТОРА

Согласитесь, насколько комфортнее нам жилось бы, сохраний наша память только хорошее из того, что с нами происходило, а все плохое, негативное чтобы раз и навсегда улетучилось, «утилизировалось» и никогда не тревожило бы нас. Однако, увы, мы не властны полностью избавиться от воспоминаний о пережитых нами ситуациях со знаком «минус». Особенно если речь идет о психологических травмах. Вроде бы и стараешься не думать о них, не бередить былые душевные раны, а предательница-память нет-нет да и выдаст порой «во всей красе», с совершенно ненужными подробностями тот жуткий негатив, что глубоко ранил нас много лет назад. Или совсем недавно. И, хотим мы того или нет, – приходится вновь, ретроспективно, переживать те моменты из своего прошлого, о которых хотелось бы забыть раз и навсегда.

Автор этой книги делится с нами глубоко личностными воспоминаниями из своей жизни, многие из которых носят ярко выраженный негативный характер. Закономерный вопрос: зачем? Казалось бы, к чему читателю знать, чем психология автора была глубоко травмирована в его детстве – ведь, как говорится, всем своих проблем хватает. Здесь мне представляется такой психологический феномен, как «эффект случайного попутчика».

Переживая те или иные события своей жизни, мы глубоко погружены в них эмоционально, некоторые ситуации кажутся нам сложными, запутанными, порой даже откровенно безвыходными – причем куда более, чем в реальности. Психологами давно доказано, что в таких случаях очень полезным может оказаться простое «проговаривание» ситуации. Человеку становится куда легче, когда он с кем-то поделится своим, наболевшим. Вопрос – с кем? С близкими? Друзьями? Нет, полностью раскрыться не удастся: вас могут осудить, информация, которой вы поделитесь, может обратиться против вас самих. А вот «попутчик в поезде» – это самое то, что надо. Вы видитесь с этим человеком в первый и, с большой долей вероятности, последний раз. Можно придумать себе другое имя, что-то недосказать или, напротив, присочинить в рассказе – никто ведь не проверит. При этом важно, конечно, чтобы этот случайный попутчик вызывал у вас хотя бы какой-то минимум симпатии. А еще больше вам повезет, если этот

человек оказался профессиональным психологом – они ведь не просто слушают, они – *слушают*.

И вот происходит неожиданное: выговорившись ему насколько возможно полно, вы вдруг чувствуете внутреннее облегчение – словно несли в гору ненужную тяжелую ношу и как-то разом решились сбросить ее с плеч. Это значит, что вы *проговорили* свой негатив вслух, как бы выплеснули его из себя наружу.

Откровенно делясь личными воспоминаниями из жизни, автор книги ни в коей мере не пытается «нагрузить» читателя своими проблемами. Напротив, он как бы приглашает нас к диалогу: вот, посмотрите, я проговариваю воспоминания о своем прошлом, в котором далеко не все было радужно и прекрасно – так почему бы и вам не поделиться со мной своими переживаниями, чем-то таким, что годами живет в душе, не находя выхода наружу и потому постоянно травмируя психику.

Вот, собственно, для чего и написана книга: это – приглашение профессионала поделиться наболевшим. Это, если хотите, приглашение на прием к специалисту. После посещения которого вы и почувствуете облегчение.

Игорь Чичинов,  
член Российского союза писателей

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Эту книгу я ношу в себе уже несколько лет. Она не давала мне покоя, прорываясь в мыслях в виде повествований и даже отдельных, уже готовых абзацев. Меня останавливали сомнения: нужна ли она и стоит ли её писать? Но со временем поняла, что не будет мне покоя, пока я этого не сделаю. А когда сделаю... книга будет жить своей жизнью, как выросший ребёнок, отдельно от меня. И даже неважно, сколько человек её прочитают, и будет ли она кому-то интересна или полезна. Важно то, что я должна её написать. Я теперь точно знаю: нужно прислушиваться к своей интуиции и идти туда, куда тебя что-то тянет. Даже если не понимаешь, что это и зачем – жизнь сама покажет.

Издательства, в которые я стала обращаться с намерением опубликовать книгу, просили обозначить её жанр, и я долго не могла определиться с ним. Остановилась на том, что пусть это будут психологические мемуары. В нашей памяти нет ничего случайного. Именно поэтому в кабинете психотерапевта не может быть «случайных» воспоминаний и ассоциаций. То, что нам кажется случайно запомнившимся и не имеющим никакого влияния на нас сегодняшних, может подсказать, кто мы и какие мы на самом деле.

Переписать биографию нельзя, но можно переосмыслить, осознать корни своих представлений о чём-либо (и в первую очередь – о самом себе), поменять отношение к любому событию из прошлого; возможно, пережить и прочувствовать то, что когда-то осталось подавленным, вытесненным. Одно и то же событие люди запомнят по-разному, и важно понять, что оно собой представляет именно для меня. Почему оно запомнилось именно так? Что для меня значит это воспоминание? Что со временем стало отголоском той истории для меня? И если то событие оставило отпечаток на моём представлении, поведении, отношении к чему-либо и сейчас отравляет мою жизнь, то осознание этого уже можно считать шагом к тому, чтобы помочь себе это изменить.

Истории из этой книги представляют собой пример анализа моего прошлого и его влияния на настоящее. Описываемые события представлены такими, какими они были, а выводы – те, которые, как мне кажется, я тогда делала.

Кому может быть интересна такая книга, кроме меня самой и моего психотерапевта? Возможно, мои воспоминания подтолкнут кого-то к анализу собственной жизни: записывая события и имея

возможность посмотреть на них с позиции себя сегодняшнего, мы приобретаем прекрасный инструмент, с помощью которого осуществляем осознанный подход к своему прошлому, где главная цель – изменение поведенческих схем. Исследования в когнитивной терапии подтверждают, что схемы поведения вырабатываются не только в раннем детстве, они могут формироваться в любые периоды жизни. Взрослый человек может изменить своё отношение к событиям, но только с сегодняшнего момента. А для этого событие нужно воскресить, проговорить (или прописать) и по-новому осознать. Возможно, кому-то будет просто интересно прочитать невыдуманную историю жизни кочевницы из Сибири на фоне исторических событий, которые коснулись всех живущих в очередную эпоху перемен в России.

Книга содержит пять разделов, озаглавленных по названию городов, в которых происходили события: Саянск, Красноярск, Барнаул, Санкт-Петербург, Москва. Каждая глава посвящена описанию отдельного события и может выступать как самостоятельная история. Разделы и главы расположены в хронологической последовательности, что позволяет выстроить цепь событий в единую историю.

История, как известно, не терпит сослагательного наклонения. Неважно, как «могло быть». Гораздо важнее другое: я сейчас понимаю, что это было, и как я могу изменить себя и своё будущее, учитывая предыдущий опыт, сделав выводы и стремясь к изменениям.