

Наталья  
**ТОЛСТАЯ**



**#** СЧАСТЛИВА  
И ЛЮБИМА!

**S O S**  
или

**СПАСТИ ОТНОШЕНИЯ СРОЧНО**



*мужские измены*

Счастлива и любима!

Наталья Толстая

**SOS, или Спасти Отношения  
Срочно. Мужские измены**

«Толстая Наталья»

2016

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Толстая Н. В.**

SOS, или Спасти Отношения Срочно. Мужские измены /  
Н. В. Толстая — «Толстая Наталья», 2016 — (Счастлива и  
любима!)

ISBN 978-5-17-099210-2

Ваша история любви достойна романа, вы любите друг друга, и ничто не может помешать вашему счастью, как вдруг... «О ужас! Он изменил!» Что делать? Выставить его чемоданы на лестницу? Сделать вид, что не заметила? Пожаловаться маме? Поговорить «по душам» с соперницей? А может, изменить в ответ? Какие только безумные идеи не приходят в голову страдающей женщине! Но на кону ваши отношения, ваша любовь. Психолог Наталья Толстая доступно, популярно, с юмором и тончайшим психологизмом раскрывает эту непростую и, увы, вечную тему. Вы узнаете, как себя вести, чтобы ваш мужчина дорожил вами и вашими отношениями, как достойно пережить любые сложности, как не раскиснуть и выйти из разрушающих отношений. Эта книга – ваш шанс побывать на приеме у опытного психолога, поделиться своими проблемами, разобрать вашу ситуацию и получить квалифицированную помощь, облегчение душевных мук и конкретный ответ на вопрос «Что делать?».

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-099210-2

© Толстая Н. В., 2016  
© Толстая Наталья, 2016

## Содержание

Любовь приходит и уходит...	9
Как не оскорбить любовь	11
Как рождается и умирает любовь	12
Любовь стимулирует людей жить	13
Убийцы любви	14
Факт измены установлен!	16
Останься сама собой	18
Глава 1. Господь ничего не дает навечно	20
Что делает из нас баранов на мосту во время кризиса в семье	21
Как мужчины объясняют, почему любовь их покидает и они уходят	22
Как сделать запасы тепла	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Наталья Толстая

## SOS, или Спасти Отношения

### Срочно. Мужские измены

© Толстая Н., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

\* \* \*



**Наталья Владимировна ТОЛСТАЯ**

Писательница, журналист, практикующий врач-психотерапевт. Постоянный эксперт центральных каналов телевидения и радиостанций, посол благотворительного фонда «Линия жизни». Кавалер ордена и звезды от Всемирного альянса «Миротворец». Член Союза писателей и литераторов России.

Автор 15 книг о взаимоотношениях полов и самосовершенствовании. Бестселлеры Натальи, полные понимания, сочувствия, терпения, советов, радости, эмоций, не без доли юмора,

легким и простым языком отвечают на многие жизненные вопросы, с которыми сталкивается любая женщина или семейная пара.



### **Книга в трудный час!**

Книга Натальи Толстой очень помогла мне в тот момент, она просто вытащила меня из депрессии и помогла взглянуть на окружающий меня мир проще и умнее.

Я научилась не винить себя во всех бедах, увидела проблемы в наших, теперь уже с бывшим мужем, отношениях, смогла осознать их, чтобы больше не повторить. Расставить все приоритеты в жизни и просто жить и жить в свое удовольствие, не затрагивая никого и ничего и не допуская негатив извне в свой мир.

Книга научила меня, как стать более женственной и желанной, помогла посмотреть на себя со стороны и рассмеяться над той, которой я была!

*Вероника, Москва*

### **Разговор по душам**

После книги есть ощущение, что поговорила с лучшей подругой. Начинаешь на все ситуации смотреть под другим углом, и воспринимать своего мужчину иначе. Хочется изменить себя, свое ощущение, свое поведение, а не мужчину (как это обычно бывает). А самое главное, советы действительно работают и дают свои положительные результаты.

*Ольга, Красноярск*

### **Помогает жить дальше!**

Эта книга адресована скорее женщинам, так как их лагерь пострадавших больше, но и мужчинам будет полезно прочесть рекомендации психолога. Задача всей книги – настроить человека на позитивный лад, успокоить и примирить. Такое ли это великое горе – мужская измена? Прочитайте рассказы реальных людей и убедитесь. Измены, несмотря на всю кажущуюся трагичность, не являются поводом для самобичевания и тяжелых переживаний женщины. Автор не берется осуждать кого-то, а дает четкий план действий.

*Елена, Москва*

### **Легкий язык и юмор!**

Очень здорово написано! Легкий язык, много примеров – все понятно!!!

*Ксения, Самара*

## **Знания, без которых сложно**

Женщины, мы другие, мужчин надо не понимать, их надо принять. Прочтите, читайте, вникните и понимайте. Всем женщинам, независимо от возраста и роста, достатка и статуса. Автору: Спасибо. Вы несете в этот мир отношений то, чего наши родители в свое время не знали, а могло бы помочь.  
*Наталья, Москва*

## Любовь приходит и уходит...

Любовь приходит и уходит. Так было всегда. Так есть и будет. Что поделать: судьба – это работа Неба. Но, мечтая о непреходящей любви, люди не желают соблюдать ее законы, вернее, иногда они даже не пытаются их узнать! Вот об этом и пойдет наш разговор в этой книге – о законах любви, о ее приходе и (увы) уходе!

- Как готовиться к тому, что даже очень сильное чувство притупится?
- Что это такое – состояние влюбленности?
- Каков срок жизни этого чувства?
- Нужно ли и как удерживать любовь?
- Измена – достаточная ли причина для разрыва?

О любви, духовности, прощении и прощании написано столько, что конкурировать с великими в данном вопросе не только сложно, но и опасно. Поэтому в этой книге – лично мое видение решения вопроса «турбулентности чувств». Расскажу я вам, уважаемые читательницы и читатели, о связи философии боевого искусства и семейного конфликта, о печалях неудовлетворенных потребностей, путях избавления от «ям» в отношениях между полами. Женщины любую боль, физическую и душевную, стараются лечить консервативной терапией, а сильный пол самостоятельно удаляет источник беспокойства, забывая об обезболивании. Ножом по жизни!

Мужчины создают мир по своим высокоумным законам. Женщины живут в этом конкретном, логическом, конструктивном и прямолинейном пространстве, привнося в него эмоции, интуицию, искренность, доброту и всякие краски. Но нам друг без друга сложно ВЫЖИТЬ, и желание человека быть целостным требует пары.

Да, есть верность на всю жизнь, есть мужчины, которые всю жизнь живут, выполняя прихоти и поручения своей жены, соблюдая закон рыцарства – любимая одна, и ей все бескорыстно и безвозмездно. Но таковых особей мужского пола очень мало.

Есть многотысячная армия врачей психологов и сексологов, заявляющих в полный голос, что подавление естественного полового инстинкта в угоду морали и общественному мнению приводит к тому, что мужчины живут меньше женщин. Это связано с нервной системой, постоянно подверженной стрессу и внутреннему конфликту между сознательным и бессознательным.

Не хочу писать о полигамности, стремлению осеменить своим чудным семенем с прекрасным генофондом как можно больше самок для произведения потомства, о мужской физиологической потребности «здесь и сейчас», не всегда воспринимаемой супругой с бурными аплодисментами. Не хочу рассказывать о страхах непосвященных в женскую физиологию мужчин с полностью заблокированным желанием заниматься любовью с беременными, кормящими или прооперированными в гинекологическом отделении супругами.

Любовь – естественный цензор, не дающий кому-то чужому фривольно прикоснуться к телу и душе. Заочное уважение к партнеру, когда боимся даже в мыслях оскорбить его так же осознанно, как верность, которую соблюдает истинно влюбленный.

Проходит время, и мы привыкаем к самому красивому (так же как к уродству), перестаем стараться и творить в интимных отношениях, воспринимаем за должное знаки внимания, не смеемся на попытки супруга шутить, ибо знаем все, что он скажет, наперед.

В каждой паре стремление идти навстречу избранному спутнику жизни разное. Кто-то без драм и изменит и назовет это простым приключением, кто-то подвесит себе чувство вины и будет жить в глубоком конфликте, прежде всего самим с собой. Один может воздерживаться от искушения и каждый день думать об этом, как о неиспользованной возможности осчаст-

ливаться, другой влюбится на стороне и бросит семью, не считаясь с благодарностью и ответственностью и клятвами, которые давал в ЗАГСе.

Нет гарантийного талона, выдаваемого вместе с чувствами.

Что же посоветовать?

Для начала нужно понять, что человек, который рядом, не крепостной, у всех должно быть свое пространство и кусочек личной свободы (да, мобильный телефон, хотя бы).

Термин «передоз» не случаен. Однажды тот, кого залюбили, затиранили подозрениями и контролем, захочет сорваться с цепи, вот почему наши предки разделяли спальни и личную территорию. Все, что в избе, – власть женщины, все, что за порогом, находится под контролем мужчины. Отношение к измене было проще на Руси еще какие-то 200 лет назад. В доме на постели супружеской – нельзя, а на сеновале с девкой крепостной – не так страшно.

Верность невозможно выплакать, вымолить и выкричать. Ее нужно кормить стараниями.

Что порекомендовать?

1. Не жертвуйте собой, пытайтесь сохранить отношения.
2. Позволяйте партнеру «отдых от себя».
3. Отпуск в одиночестве – не трагедия. Специально дистанцируйтесь, давая партнеру возможность соскучиться.
4. Старайтесь воздержаться от борьбы и соперничества в отношениях. Умейте стратегировать мудрые размолвки с бурными примирениями (обновление чувств важно, потому что среди полного благополучия мятежный начнет искать бури).
5. Погуливают все мужчины, поэтому осознание, что и в жизни присутствует Индиана Джонс, избавит от хрустальных иллюзий и резких шагов, связанных с появлением «сквозняков», колышущих в вашем доме занавески.
6. Условности быта делайте условностями.
7. Семь раз отмерьте, прежде чем отрезать.

## Как не оскорбить любовь

*Любовь – это пир чувств, когда, соединившись или волею судьбы разъехавшись в разные концы света, двое понимают, что у них одна нервная система. Он вспомнил – она позвонила; она прикоснулась к своему лицу – а он замер в тишине от воспоминания о ней. Одни и те же слова, мысли, желания. Все, что угодно, понятно с полуслова, а то и без слов. В ладно созданных отношениях оба обретают свое Я с большой буквы благодаря восхищению партнера. Пришел он в жизнь – и ты стала больше, и наоборот. Каждый приносит в совместную жизнь в прямом и переносном смысле свой багаж.*

Пространство, в котором живут двое, может рассказать о скрытом противоречии между партнерами. Любовь – глубинное, личностное чувство, что ты встретил бесконечно ценного для тебя человека, с которым ты обрел себя настоящего. Любовь и уважение – сестры, а не противоположные переживания.

1. Беседа о том, что нравится или не нравится в вашей совместной жизни, чтобы «не нравится» не превратилось в «ненавижу», о том, что волнует, можно написать на листике. Очень трудно догадаться, что раньше тебе нравилось, что я все время рядом, а теперь ты прячешься от меня, «отсиживаясь» на работе, потому что я душу тебя поцелуями и тебе не хватает свободного от меня пространства.

2. Нужно непременно обсудить правила дома и семьи, найти общие цели. Она детей хотела, а он постоянного секс-партнера. Обсудили после свадьбы. Друг друга обманули, получается.

Правила и ритуалы – это кто покупает хлеб, первый идет в ванную. Так чтобы всем было удобно. Можно ли улыбаться девушке рядом за столом, кто-то скажет нет, а кто-то – «держи меня за руку, целуй и улыбайся на здоровье».

3. Желание угодить и приспособиться к партнеру иногда ведет к потере индивидуальности. Нет необходимости терять себя, чтобы сохранить отношения, ведь когда-то вы привлекли любимого именно своей неповторимостью.

4. Не скапливать негатив (обиды, гнев, страх).

5. Гнев называет вещи своими именами. Если ты разозлила – выслушай аргументы наезда – это очень полезно для семьи. Учись слушать конструктивную критику.

6. Расстаться, когда не уважают друг друга и не благодарят.

Формальное бурчание – это вовсе не чувство благодарности к жизни – «спасибо, Бог». Есть ошибки, сводящие на нет любую благодарность. «Спасибо за букет! Что ж ты раньше не догадался?!» или «Вот так чтобы всегда!». Любовь – когда два интересных друг другу, два не зависимых ни материально, ни эмоционально человека просто живут рядом.

## Как рождается и умирает любовь

У любви много ликов и ракурсов, она многомерная и многообразная. Покой и счастье приходят в душу оттого, что ты наконец-то встретил человека, изучил его и понимаешь, что он останется с тобой на много лет. Независимо от того, хочет он этого или нет. Он уже останется у тебя в сердце. Лучше его не было и искать никого не хочется.

Многие женщины прощают мужчин с такими словами. Как я предаю свою любовь? Столько лет я его любила. Вчера я поняла, что отношения себя исчерпали, написала sms: «До свидания. Никогда, никогда! Не пиши, не звони и точка». А утром взяла фотографию с моря, смотрю и думаю: неужели я убью такую любовь, какие были чувства. Вот придет и снова попросит прощения, я снова пушу его домой. И ни с кем другим у меня не повторится именно то, что мы созидаем вдвоем. Как она умирает по-разному, точно так же она и зарождается. У одних вспыхнула на много лет. У других развивается постепенно и происходит из обожания, из уважения. Из жалости иногда вырастает любовь, как в Отелло: «Она его за муки полюбила, а он ее за состраданье к ним». У кого как она рождается, но симптомы всегда практически одни и те же. Специалисты говорят, что они похожи на синдром навязчивости: ускоряется сердцебиение, сердце стучит в два-три раза быстрее, увеличивается потоотделение. Бывает реакция восторга на запах, тембр голоса и прикосновения. Творчество непременно приходит, ведь любовь открывает. Кто-то делает дизайн квартиры или приводит в порядок свои вещи, великолепно начинает готовить. Просыпаются таланты, которых не было раньше. Любовь мотивирует на самоотверженные поступки. За нею можно поехать из столицы в город Краснодар, только потому, что влюбилась, ничего в столице больше не держит, ведь он, самый лучший на свете, там.

Любовь умеет лечить. Много сексуальных поз которые действительно способны помочь решить проблемы в здоровье, ведь много известно исцеленных от новообразований доброкачественных и злокачественных.

## Любовь стимулирует людей жить

Всегда нужно помнить, что ты безудержно желаешь видеть, слышать, обниматься с любимым, а мужчина, в отличие от женщины, не способен все время говорить о любви. Он не может, не хочет и никогда не поставит ее на первое место. И это не повод для обид. Просто люби красиво. Постарайся сделать так, чтобы мужчина не чувствовал себя рядом с тобой обязанным чем-то. Постарайся сделать так, чтобы ему хотелось тебя видеть. Чем ты отличаешься от других? Что ты делаешь лучше других? Не умеешь – научись. У всех одно и то же: две руки, две коленки, два глаза, два уха. И все-таки кто-то танцует «танец огня», а кто-то нет. Вот пара посмотрела друг другу в глаза, соприкоснулись ладони, потом поняли, что уже очень хочется обняться. А когда обнялись, осознали, что совсем не хочется разлепляться. Это естественное движение навстречу друг к другу, природой придуманное, и не нам отменять.

Любовь никогда нельзя оскорблять и унижать, потому что она ответит бумерангом.

Обидел любящую женщину – в следующий раз обидят тебя (это «закон обраток»).

Любовь – лично твое чувство, и проснулся этот энергетический вихрь благодаря появлению в жизни именно этого человека.

Но всегда ли нужно сохранять любовь?

Наши мудрые предки учили любовь свою торжествовать, а не обладать ею, не требовать, не ожидать и даже не надеяться ни на что вечное. Богу виднее, у кого забрать, а кому что дать, и имеем мы в итоге всегда то, чего заслуживаем... Да, так учили наших бабушек прабабушки, но...

Иногда расставание – это возможность любовь не обидеть. Такая возможность появляется, когда мы избавляемся от необходимости оправдывать чьи-то ожидания и сохраняем себя, свою личность, а не отношения, которые тянут вниз. Слава Богу, на планете Земля для каждой твари есть пара. Можно найти около двадцати мужчин, которые будут идеально соответствовать женщине. Эту теорию много веков назад выдвинули индусы. Жаль только, что судьба разбросала подходящих друг другу людей по планете, как маковые зерна. На Востоке есть теория о семи твоих половинках, но достойных мужчин всегда значительно больше, чем можно успеть полюбить за одну жизнь.

**Женщина держится за отношения из-за страха перемен, изо всех сил стараясь сохранить или вернуть то, что, по ее мнению, ей уже принадлежит, и уменьшает количество потенциальных партнеров. Мужчина, наоборот, число любовных партнеров сильно преувеличивает – якобы в поисках идеального варианта.**

## Убийцы любви

Ежедневное негативное восприятие нашего партнера нашим окружением (родители, друзья и дети) – важное препятствие для развития гармоничных отношений. Старайтесь сохранять дружественные ноты с окружением партнера.

Внешний мир вторгается в ваше «мы» со своими неурядицами – финансовые проблемы, предыдущие мужья, жены и дети. Выход один – все обсуждать вслух.

Убирайте лишних, лезущих в пару (бывшие поклонницы, навязчивые друзья).

Вредные привычки (храпит, выпивает, разбрасывает вещи). Можно примириться, но если заикливаться, то заляпанное зубной пастой зеркало в ванной может стать убийцей отношений, незамороженная индейка в новогоднюю ночь – причиной скандала с перечислением всех «косяков» за последние пять лет.

Высокая удобность и комфорт. Успокаиваются приспособляясь. Секс на стороне, чувство вины немедленно экстраполируется на партнера. Выход один – устраивать встряски и разговаривать.

Разница в желаниях и целях. Лебедь, Рак и Щука – помните? Доминирование интересов одной стороны над другой. Отчуждение приходит неизбежно. Сохраняйте отношения с осторожностью.

Прошлым не живите. Было – ушло! Зачем ксерокопия старого? Не сравнивайте. Думайте и говорите о будущем!

Торопливость, временная несостыковка. Форсирование сближения, когда другой не готов. Если рвануло раньше – все убиты. Требование исполнения капризов здесь и сейчас. Выход один – разговоры, выслушивание мнения обеих сторон, а не единолично принятые решения.

Ущемление свободы или вседозволенность. Кто-то может чувствовать себя, как в тюрьме. Выход – дать каждому по комнате, чтобы была дверь, которую можно закрыть перед любым человеком. Независимость идет в ногу с одиночеством. Как можно скорее обсудите пределы времени, пространства, что дозволено, а что нет.

Измена. Сомнения съедают душу обманутого, даже если он слышит клятвы виноватого. Не изменяйте любимым!

Любовь убивают ожидание, планы и надежды, если все происходит иначе. Мыслительный процесс обставления будущего как можно лучше, идеализация – приводят к разочарованиям.

Жадность на чувства – кажется, что тебя не любят, и ты начинаешь «угасать», потому что что толку вкладываться в эти отношения столько лет?

Любовь убивают заграждения, встроенные, чтобы ее же удержать. Упреки, расписания – так мы выгоняем чудо из отношений.

Время ничего не дает взамен, когда мы выдаем любви пачку времени. Сейчас могу, а потом буду занята.

Продуманность действий: нельзя любовь достичь или купить, пока приведешь себя в порядок – она же уйдет. Выпускать сразу.

У любви нет своего места и адреса. Тщательно разобрав по косточкам любимого, ты не найдешь любовь. Она не имеет никакого отношения к человеку или месту.

Отсюда и растут корни измен.

ОН изменил! Неважно, откуда и как пришла эта информация, главное – не превратиться в растаявшее мороженое и срочно определиться, чего вы хотите, наметить алгоритм дальнейших действий. В этой книге мы вместе попробуем понять, нужен ли вам этот мужчина, легче переживем разрыв или попробуем наладить ваши отношения.

Мир не меняется! На смену дню приходит ночь. И ваша история уже когда-то была рассказана.

Обида, застилающая глаза и затмевающая разум, по горячим следам может привести к непоправимым последствиям, поэтому я советую найти в моей книге приблизительную модель вашей ситуации и убедиться, что с этой тягучей, обгрызающей сердце проблемой сталкивается каждая.

И съедает нас, оскорбленных изменой, как ни странно, каждый раз обида за себя, свое время, силы, растраченную ласку, а может быть, даже деньги. Все, как одна, мы утверждаем, что чувствуем себя использованными. Естественно, в этот момент приходят отрицательные эмоции – агрессия или вселенская скорбь с посыпанием головы пеплом. А что главное в этот момент? Помнить, что мужчина пошел на этот шаг **не потому, что ты плохая**. И только держа в голове эту мысль, можно предпринимать какие-то действия. Важно помнить о сдержанности и осознанности, несмотря на ваш характер и темперамент. Только такое поведение позволит взять ответственность за свою собственную жизнь на себя, а не пустить ситуацию на самотек.

Я надеюсь на совместную работу мысли и сотрудничество, потому что ни один на свете психолог не сможет проанализировать ваши ощущения лучше вас самой. Да и не нужно доверять чужой оценке, мнению или чужому суду. Истина никому не известна, кроме Бога.

Действовать придется самостоятельно и незамедлительно, поэтому предлагаю перейти на «ты», а я останусь твоим собеседником или внутренним голосом, с которым можно поразмышлять вместе, помолчать, поспорить... Кстати, не удивлюсь, если то, что я написала для тебя, заинтересует и ЕГО. Что ж, пусть читает – думаю, кое-что полезное для себя обнаружит непременно, – но обращаться буду к тебе. Ты – женщина, тебе трудно, у тебя болит душа. Давай-ка ей поможем!

Итак, в путь!

## **Факт измены установлен!**

Ты ощущаешь запредельное эмоциональное потрясение.

Он переживает состояние подавленности и пустоту. Чувств – палитра: угнетение и тревога, боль от предательства, неуверенность и страх.

Ты думала, случись такое – уйдешь сразу, а сейчас понимаешь, что не хочешь его терять, особенно если он не отпирается. «Да, я люблю ее», – говорит он. Господи Боже! Хоть бы это был страшный сон. Чувство унижения, страдание, боль – хочется избить, лишить общения с ребенком, выгнать его.

Начинается трудный период. Нужно осмыслить вердикт настоящему положению вещей: вашим отношениям, каким им быть. Кто он – ваш возлюбленный? Чей он?

Поговорить с ним необходимо, но только когда проплачешься, успокоишься и возьмешь себя в руки. Пусть разговор займет времени столько, сколько надо. День, неделю, год.

Спрашивай о причинах. Слушай внимательно – он рассказывает о своих неудовлетворенных потребностях. Выясни, как долго они вместе. Если длительное время, то он может быть сильно привязан к ней. Уясни, что он получает от своего романа. Дави на все больные мозоли. После обнаружения измены они оба переживают, искренне раскаиваются, что все открылось. Они даже могут расстаться ненадолго (чтобы сохранить отношения) и выжидают, когда «уляжется пена». Ситуация нестерпимо мучительна и для него тоже. Он боится, что ты решишься на развод.

После известия ты чувствуешь себя раздавленной асфальтовым катком.

Твои взгляды на ситуацию начнут меняться на крайне противоположные: от желания убить до бурной сексуальной тяги.

Думаешь, ты особенная? Нет – обыкновенный человек. Страх перемен, боязнь ухудшения материального состояния, потеря удобств, страх остаться одной, смена привычного круга знакомых.

Представь, что на его месте могла быть ты. Скорее всего, лет через десять, когда и у тебя появится любовь на стороне, вселенский «закон обраток» перевернет все с ног на голову и перед выбором между привычкой и любовью поставит тебя, моя дорогая читательница. И как бы ты хотела расставаться? Конечно, мирно! Как бы хотела мириться? С перспективой построения более совершенных отношений! Коли так, начнем с созидания. Всегда нужно попробовать слепить разбитые отношения прежде, чем окончательно поймешь, что они не подлежат реставрации. Даже если вы в конце концов расстанетесь, то это произойдет хотя бы по-людски. Хотелось бы в семьдесят лет не винить себя, что не пыталась вернуть любимого и из-за гордыни и импульсивного поведения лишилась единственного человека на свете, замены которому так и не нашлось.

### **Нужно принять решение самой!**

Самой! Без советчиков и доброжелателей.

Многие женщины, с которыми я работаю, принимают решение остаться с ним по многим причинам. Сохраняют семью, чтобы не травмировать ребенка, сохранить общественный статус или деньги. Иногда компенсация негатива – это талант, известность или материальный статус мужа.

Принимая решение остаться с ним, огради себя от ревности максимально. Его продолжающиеся походы к ней будут подрывать твоё самоуважение и уверенность в себе. Иногда на зализывание ран после расставания уходит больше сил, чем на борьбу с соперницей, унижение его и себя, потуги простить его.

Решение – за тобой!

Прежде чем принять решение на всю жизнь – резко остановись и остынь. Самые сложные, как правило, первые восемь часов после того, как мы узнаем неприятную новость и начинаем понимать, что не контролируем себя, впадая в состояние «зависть к любви», обижаемся и гневемся. Сразу же приходит на ум: развод – это панацея, но со временем все женщины убеждаются, что такое лекарство хуже болезни.

Для начала нужно определиться, что в любом случае ты – человек светлый и мысли твои добрые. Нам с тобой по пути, если ты выбираешь только достойную тропу: без мести, грубости и обмана. Осторожное разматывание клубка Ариадны ваших накопившихся претензий друг к другу поможет спасти внутренний мир от самого страшного душевного чудовища – подлости.

Опыт работы подсказывает, что людям не совсем понятна сама природа любви. Любовь – это энергия потребностей в теле, разуме, воле, благополучии, силе, ласке. Энергия неудовлетворенных потребностей обычно разрушает плотину запретов, и тогда импульсивно человек совершает много необдуманных поступков. Взяв в союзники интеллект и упорство, мы в этой книге вступим в бой с угрозой твоей семье. Опустим оправдания и поиск виновных. Наша главная задача – вернуть отношения и чувства или достойно отпустить любимого быть счастливым без себя.

Для победы всегда нужны стратегия и планирование! Я не дам тебе раскиснуть и бездействовать. Нам нужна цель и способы ее достижения. Ты сама найдешь свою тактику поведения в моей книге.

Мы с тобой попробуем отсортировать главное от второстепенного. Как говорят – пустое от наполненного. Главное сейчас – что ты любишь его, а значит, будешь уважать свое чувство и лелеять. Научись переводить сексуальную энергию в творческую, трансформируя ее в желание оставаться рядом. Пойми, что любовь – чувство священное. Свято место пусто не бывает, и если сейчас в отчаянии ты начнешь выдергивать свою нежность из сердца с корнем, попытаешь возненавидеть его или бросить, то взамен могут прийти болезни и несчастья.

Любой человек способен изменить свои пристрастия и требования к партнеру. Статистика – неумолимая наука, и она, к счастью, на стороне семьи.

- Не менее 80 % мужей имели сексуальный опыт на стороне (по некоторым источникам – 95 %).
- От 75 до 85 % не покидают своих жен окончательно.
- 80 % мужчин утверждают, что, имея такую возможность, вновь вступили бы в брак со своими бывшими женами.
- С любовницами вступают в брак 10 %, даже если покидают свои семьи.
- В 80 % случаев мужчины время от времени захаживают в предыдущую семью для того, чтобы пометить территорию. До тех пор, пока там не появится другой мужчина. Самое интересное, что треть мужчин в этом случае бросает свою нынешнюю подругу и пытается выгнать нового кавалера бывшей жены.

Если твоя душа не остыла – не обманывай себя и не иди наперекор своему сердцу в угоду разуму – говори ему «люблю» при каждой встрече, предоставляя возможность достойно капитулировать, вернувшись к твоей двери с чемоданом.

Лад в доме – каждодневный самоотверженный труд, и заботиться о погоде в доме должны оба. Но если он сейчас не слышит тебя так, как тебе бы этого хотелось, придется пока самой отстирать, отбелить, накрахмалить свое чувство, вывесить на плечики и не давать хватать его грязными руками.

**Включаем разумный эгоизм и начинаем жить своей жизнью, а не ценностями и горестями любимого.** Ты есть и не перестала любить, просто чувства перестали зависеть от него, а только когда любовь не зависит ни от кого и ни от чего, человек чувствует себя счастливым и душевно здоров.

## Останься сама собой

Мне кажется, что я могу позволить себе порассуждать на эту тему, потому что сама всегда счастлива. Может, характер такой или опыт двадцати лет каждодневных разборов семейных полетов помогает, но лично меня никто не переубедит, что найти способ пережить трудности в семейной жизни люди могут быстрее во время других душевных переживаний. Может быть, выразусь кощунственно, но многому меня научила смерть отца.

Большого горя у меня, наверное, не бывало. Помню, все происходило вокруг, словно я смотрела на это по телевизору. Откуда-то из глубины, из солнечного сплетения, всплывали сиюминутные автоматические действия, а все, что еще вчера казалось важным и срочным, перед лицом смерти было просто суетой.

Папа проработал тридцать лет в земской больнице хирургом, ни разу не менял места работы, поэтому все люди поселка знали, любили и сердечно благодарили его при любом удобном случае. Чтобы все могли попрощаться, гроб с его телом поставили в местном клубе, и все – от мала до велика – шли и целовали ему руки. Я не помню звуков и слов, лиц, не помню следующие полгода... Запомнилась только гордость за отца, уверенность в том, что он прямо к Боженьке отправился – ведь ушел он на небо за десять дней до Рождества. После похорон я еще неделю сидела на полу и слушала музыку, а внутри – только пустота. Спустя полгода я волею судьбы попала в Троице-Сергиеву лавру. Отстояла службу и меня прорвало слезными реками, потоками, словно горные сели, заплакала я. Сердцем рыдала. Вся. Никто меня не окликал и из храма не выводил, но как только слезы высохли, подошел ко мне святой отец с глазами голубыми, как небо, – и говорит: «Господь ему жизнь дал, Он ее и забрал. А тебе нужно быть такой, чтобы он был за тебя спокоен, гордился и улыбался, наблюдая, как ты идешь по своей жизни».

Папа умер, когда я заканчивала ординатуру. Я успела привезти ему фотографии из операционной, рассказать, что у моих пациентов не бывает осложнений и шов у меня самый ровный из всех ординаторов. Рассказала, что, когда мне выпадает ночное дежурство в клинике, я использую его студенческий прием (хлеба не куплю, но самые тоненькие иголки возьму с собой, и после моих инъекций нет синяков, и ходят легенды о моей легкой руке). Он знал об этом, а теперь, когда я осталась без его поддержки, наступило время показать, зачем они с мамой ждали, пока я отучусь десять лет в мединституте. И я стала думать, как мне поступать, чтобы все, что происходит в жизни, зависело бы от меня самой. Не от действий других людей и их денег, не от производимого мною на них впечатления или желания что-то делать для меня. Так за несколько дней я стала взрослой.

Слава Богу, моя мама жива, и я до сих пор посвящаю ей каждую – даже маленькую – свою победу. Она и дочка – вот основная, моя «кровная» группа поддержки, мои болельщики. Мама, оставшись после войны круглой сиротой в 17 лет, поступив в медицинский институт, первым делом отказалась от стипендии дочери Героя Советского Союза, чтобы своим трудом заслужить именную Сталинскую стипендию, пусть меньшую, но за собственную учебу. Каждый день она и сейчас учит меня любить людей и понимать их боль, сострадать и делать все, что в моих силах, для облегчения их переживаний. Пятьдесят лет мама проработала в поселке Синегорском Ростовской области акушером-гинекологом, оперировала и топала по жизни САМА.

Отец ворвался в ее жизнь еще в студенческие годы, и она пустила его в самую сердцевину своей сиротской истосковавшейся по любви и ласке души. За годы семейной жизни было много всего...

Кто-то из-за боязни лишиться покоя и стабильности «несет свой крест», кто-то бросает, не задумываясь и без сожаления, некогда бывшего «единственным» супруга. У меня перед глазами был очень хороший пример счастливой семьи. Мои родители просто ЖИЛИ. Каждый

сам по себе, но вместе они были ГАРМОНИЯ. Я помню это. Нет отца, а мама не спилась, не опустила рук, не стареет даже – красивая и веселая в свои 83 года. Она – САМА.

Зачем я отвлеклась от темы измен? Объясню.

Ты – персона. Он – персона.

Однажды вы сели друг напротив друга и решили: «Давай поженимся!» И вы оба этого захотели, и теперь вы вместе.

Люди так устроены, что им очень сложно сесть и решить: «Давай расстанемся!», потому что чаще всего это желание лишь одного.

Если ты САМА – легче пережить удар. У нас, православных русских людей, самости абсолютной не бывает. Каждая из нас живет с Богом в сердце и душе, по крайней мере мне хочется в это верить.

В психологии есть довольно жесткая методика: чтобы взять себя в руки, раз и навсегда принять решение отпустить мужа к другой женщине, нужно мысленно похоронить его у себя в голове на воображаемом кладбище когда-то любимых людей. Там, где уже расположилась предательница-подруга, уважаемый в прошлом начальник. Оплакаться один раз, поболеть душой какое-то время и внутри головы держать песню «Я не вернусь». Жестко. Но иногда приходится использовать этот прием, если голова приняла твердое решение, а сердце бунтует.

Многие учебники утверждают, что психологу запрещено давать советы. Дескать, он полностью берет ответственность за происходящее на себя, а личность того, кому он помогает, не развивается, не думает, не переживает на собственной шкуре. Клиент, мол, должен разобраться в своей жизни сам. Любой неудачный результат повиснет на шее психолога. А я рискну, мне твоя шкурка дорога. Да и достаточно уже стереотипно подпорченных женских шкур!

Рекомендую взять цветной фломастер и подчеркнуть все, что понравится в этой книге, а что не выделишь – значит, тебе не нужно. Глаз твоих я сейчас не вижу, но надеюсь, что тебе станет лучше, когда ты перевернешь последнюю страницу, чем было до того.

## Глава 1. Господь ничего не дает навечно

Вы видели дом, построенный и отремонтированный навсегда? Все нуждается в заботе и уходе.

Профилактика всегда и во всем обходится дешевле капитального ремонта.

Спросите, о чем это я? Я о том, что брачные отношения ветшают от стихий внутри каждого из нас. Когда то резвились, собирали толпы друзей, танцевали до утра, а через десять лет это утомляет и не развлекает. Очень хорошо, когда взросление мозгов у мужа и жены происходит одновременно с карьерным ростом, чаще всего изменение стиля взаимоотношений происходит с кризисами.

Пожились между собой люди из двух разных семей и нередко с противоположными жизненными устоями и ценностями. Стоит схлынуть первой волне «любовной горячки», как лезут из всех щелей идущие из детства и родной семьи стереотипы...

Две самостоятельные личности сливаются в семью, чтобы создать живую мощную структуру, гораздо более сильную и развитую, чем он и она... Сначала ничего не жалко – ни идей, новостей, денег, времени – мы единое целое, ешь, пей, бери мою машину, а потом кто-то из пары может начать жадничать, душой отдаляется, возможно, чтобы «вернуться, набравшись сил», но в это время другой партнер чувствует себя несчастным.

Очень редко мы «накрываемся тазом» не потому, что партнер плохой, а из-за кризиса собственного возраста, когда все старое кажется негативным и хочется новой жизни.

Когда мы чувствуем себя значимыми и доверяем друг другу, любовь сохранится, преодолеет кризисы развития семьи (роды, 5 лет, 10, 15 совместной жизни)

Именно женщина первой начинает чувствовать охлаждение и беспокоится о сохранении брака. Неблагополучие совместной жизни висит в воздухе, и она бежит «спасать семью» в храм к Матроне, к психологу, на тренинги, потому что однажды кто-то первый должен «потащить на себе» перемены к лучшему.

## **Что делает из нас баранов на мосту во время кризиса в семье**

### **1. Жалость к себе и эгоизм.**

Включается подростковый стиль поведения «почему я должна обо всем заботиться» Вот тут стоп! Нет разумной женской жертвенности... Верь слову – другая женщина сделает это за тебя.

### **2. Один из пары винит в разладе отношений себя, и только себя.**

Например, я разлюбила, и мне от этого стыдно и гадко, заставляю себя улыбаться, а хочется быть в другом месте и заниматься совсем иным. Подсознание просит «люлей», а если близкие претензий не предъявляют и не ругают за поведение, этот мужчина не сможет вернуть в отношения с женой «свежий ветер», потому что все, что он строит, – это замки из песка.

### **3. Уход от сострадания.**

Мне все равно, что ты чувствуешь. Осознанно приучить себя эмоционально не отзываться и не замечать переживаний партнера. Одна замучалась все делать по дому, для дома, для детей и престарелых родителей и для него, требуя внимания, почитания и благодарности, а он отвечает – «не хочешь – не делай, никто не умрет». Смотришь, родители где-то перехватили эстафету, и дети наконец что то сделали сами.

Иногда, женщину отрезвляет мысль: «А они без меня не пропадут! Все, что я для них делала – это еще не все зачем я живу...» – включается отторжение и эгоизм, а дальше смотри пункт 1.

Восстанавливать утраченное взаимопонимание можно начиная с принятия совместных решений (куда едем, где учить детей, выбор...), показать тому, кому показалось, что он не важен, как необходимо его мнение. Убрать других советчиков (маму, детей, интернет), освободить место для его мнения, и тогда вернется гармония, верность и ответственность. Признать свои ошибки и стараться их исправить вместе – это показатели зрелого брака.

Брак трясет, когда рождаются дети, стареют, болеют и умирают родители, друзья, растет карьера одного из супругов и кто-то должен эмоционально, физически и материально потесниться.

Самое главное – в трудностях ощущать единение.

Чтобы ближе быть, необходимо:

- не скрывать своих мыслей, говорить о своих тревогах (только без перебора и оскорблений);
- смотреть в глаза друг другу, прикасаясь руками, непременно разговаривать, потому как хуже молчания в отношениях ничего не бывает;
- стараться слушать и главное – слышать супруга, если ты не понимаешь суть сказанного – значит, ты разговаривала сама с собой;
- понимать, что тебе доверяют, так же как и ты, различия между вами это не трагедия. Особенно если смирение и терпение не покинули ваши сердца;
- понимать, что ничто само собой не решается.

А к чему идем-то в итоге... К семье, где будет место и детям, и стареющим родителям, и всем родственникам, кто нуждался в тепле – это путь к спасению.

Всеобъемлющая любовь – смотреть в одну сторону – на Бога! И жить по законам добра.

## Как мужчины объясняют, почему любовь их покидает и они уходят

После многолетнего брака умному человеку хочется освежить отношения, избавиться от рутины и привычности всего. Вопрос в том, как это сделать, особенно в возрасте, называемом СРЕДНИМ.

Хотите знать, какие жалобы мужчины произносят чаще всего?

1. Отсутствие новизны и желание борьбы с однообразием и скукой повседневного быта.
2. Желание уединения и дистанции – пойми это и прими.

А что же делать любящей жене, коли он желает убежать из отношений, изживших себя?

Рекомендую каждой слушать и запоминать по молекулам, что его сейчас беспокоит или заставляет психовать.

Не нужно вступать в бессмысленные деструктивные диалоги, ему сейчас надобно дать совершать поступки, и желательно, чтобы он понимал, что любые его действия обзаведутся последствиями.

Начиная совместную жизнь, мы становимся внимательнее к особенностям друг друга. Как следствие, узнаем партнера совершенно с другой стороны – знакомимся с «темными» сторонами его или ее личности. Если в начале наших отношений мы встречаемся несколько раз в неделю всего на пару часов, то поженившись, все или почти все свое свободное от работы время проводим рядом друг с другом.

И так на протяжении многих лет. Решаем бытовые проблемы, наслаждаемся семейным уютом... Но со временем все становится пресным. Абсолютно все, даже секс!

В совместной жизни всякое бывает. Тебе придется перетерпеть этот сложный период.

Мужчины для снятия душевного напряжения, вызванного конфликтами с любимой женщиной, частенько прибегают к приему алкоголя. Ты пристаешь к нему с расспросами, а он отшучивается, лишь изредка рассказывая о чем-то. Значит, точно что-то скрывает!

Что посоветовать? Не нагнетать искусственно тревожность и беспокойство. Неважно как – аутотренинг, воля, спорт, сон, развлечения позволяют прийти в миролюбивое расположение духа.

Совсем иначе обстоит дело, когда появляется мотивация!

А теперь обсудим, что тебе делать, спасая мир в своей семье. Итак, тебе **НУЖНО**:

- поручая ненаглядному любое хозяйственное дело, быть готовой к любому результату. Не позволяй себе его упрекать. Он что-то делает, ты вопишь, что все не так, и таким образом возникает опасность, что однажды он с облегчением скажет: «Милая, а делай-ка все сама!»;
- интересоваться его самочувствием, меньше говорить о себе, больше – о нем. Хвалить его за количество, а не размах поступков, оценивая каждую незначительную деталь;
- понимать, что разница между мальчиком и мужчиной заключается в цене их игрушек и уровне интеллекта, и поэтому им жизненно необходимо внимание и восхищение;
- помнить, что мужчины очень не любят ошибаться. Запрети себе заострять внимание на его просчетах;
- всегда смотреть любимому в глаза;
- стараться менять свой имидж. Будь красавицей! Все-таки для супруга твоя вывеска – на одном из первых мест, ведь мужской пол любит глазами. Носи платья и юбки, открытые туфельки на каблучке. Помни: чем дольше ты будешь оставаться привлекательной и женственной, тем дольше он будет видеть в тебе не только друга и соратника;
- помнить, что мужчины не переносят пустоголовых теток и считают доброту высшей женской ценностью.

Не забывай проговаривать, что он герой в твоих глазах. Пусть чувствует себя на вершине славы, выброси весь негатив. Поверь в своего мужчину. Научись создавать максимальные условия для того, чтобы раскрыть потенциальные способности своего партнера. Помогите ему.

А если у него что-то не получается, он стремительно падает с той вершины славы, на которую долго взбирался, не нужно увещевать его. Тем более не стоит сравнивать его с коллегами по работе, друзьями или приятелями. Не думай, что так ты его простимулируешь стать лучше.

Создай у него ощущение уникальности и избранности, даже если он далек от идеала. Любая его победа станет и твоей. Поверь, он будет тебе благодарен. Ты и сама не заметишь, как он захочет стать твоим героем. Отношения близких людей подразумевают, что если у мужчины не лучший период в жизни, то женщина это понимает и принимает. Мы ведь не всегда бываем в выигрыше, даже в казино, согласно статистике, 94 % посетителей остаются ни с чем. Твоя задача заключается в том, чтобы присмотреться к своему мужчине, разобраться, что для него действительно важно.

Многие женщины идут другим путем. Они не стремятся понять мужчину, а наоборот. Определись! Но не жди хорошего отношения к себе и готовься к тому, что твой мужчина попытается найти гавань поспокойнее.

Какой мужчина не любит похвалы в свой адрес? Несмотря на свое физическое превосходство, сильный пол очень уязвим. Поэтому любой мужчина нуждается в поддержке уверенности в себе. Ему нужно, чтобы его уговаривали, рассказывали, какой он неотразимый, успешный, сильный... И многие женщины неоднократно прибегают к этому оружию. Но здесь важно не переборщить. Пойми, моя милая, что чрезмерная лесть – это ложка дегтя в твою бочку с медом!

Попробуй выслушать его. Ведь он действительно проговаривает, что его беспокоит и в чем он неуверен. Запомни простую истину – он такой, какой есть. Ты сама его выбрала!

Мужчины вообще очень хрупкие существа. Они очень сильно подвержены влиянию магнитных бурь, они просто не говорят об этом. У них также болит голова, такая же бессонница, и они реагируют на все происходящее своим самым основным органом.

Что делает мужчина, когда он сексуально несостоятелен? Два выхода. Он или будет искать виноватого и тогда найдет кучу причин в тебе. Он может поднять руку, начать кричать. Или он пойдет в фитнес-клуб для того, чтоб доказать всем остальным, что он самый что ни есть самец. Он будет компенсировать свою несостоятельность мышцами. Будь уверена, он прекрасно понимает, что неидеален.

Мужчина, которого вечно упрекают в том, что он плохой, вряд ли захочет делать что-то для ваших отношений. Запомните, милые женщины, как только вы начинаете указывать милому на недостатки – это начало конца ваших отношений. Мы говорили, что критика в меру – это неплохо и даже полезно. Поэтому запомни железное правило: если хочешь чего-то добиться от мужчины – научись держать язык за зубами.

Как писал Ницше: «Счастье мужчины называется „Я хочу“, а счастье женщины называется „Он хочет“». Самовлюбленный, позволяющий себя любить человек иногда не сразу видит, что что-то не так. Его начинают плавно снимать с пьедестала, а он понять не может, откуда явились тоска и недовольство.

В характере человека обязательно сочетаются хорошие и плохие черты, именно это и делает нас интересными. Черно-белые люди страдают от своих иллюзий и тяжело переносят разочарования.

Закаленное стекло рассыпается в пыль от попадания камешка в какую-то крохотную точку. У самой спокойной прохладной воды есть точка кипения и у человека тоже. Усталость, страхи и переживания мужчины способны удалять безжалостно.

## Как сделать запасы тепла

Зимой бывает уже поздно делать такие запасы. Об этом надобно заботиться летом и осенью.

*Сохраняй память о хороших моментах.* Не обязательно мучить всю семью на отдыхе, изображая папарацци. Но несколько хороших кадров – подвижных, взятых из жизни, когда никто в камеру не смотрит, – привези обязательно! Поймай улыбку, ощущение счастья! Не ставь домочадцев у каждой достопримечательности. Хотя, если нравится памятник, старинный фонтанчик для питья, да просто ваш номер в отеле – фотографируй на здоровье.

Не важно, что дальше с ними делать. Можно каждую неделю менять в золотой рамочке фотографии с «Ах-моментами». Мы невольно скользим по ней глазами и переносимся в плюс-информационное поле.

*Береги традиции.* Никаких отговорок и оправданий, традиции у семьи должны быть! Может, и не всегда тебе весело на субботнем обеде у свекрови, но будь любезна – ходи. С мужем, с детьми в платящах и галстучках. Все эти истории, по сто раз рассказанные, – это важно, это дух семьи, история. Там и твоя страница есть. Пиши ее!

*Делай праздники!* Ты можешь спросить: мол, почему «делай»? Что это все сама да сама? Ну да, сама. Женщина отвечает за эмоциональное благополучие семьи, как ни крути. Ты и погоду, и климат дома делаешь. Так что когда «завянут помидоры», многое в деле спасения этих самых помидоров будет зависеть от того, сколько теплого и хорошего ты успела в вашей семье сделать и запасти!

Праздники – без объедения, без шумихи можно. Объявила детям: «Завтра празднуем День друзей животных!» От детей – по плакатику или поделке на тему животных. От тебя – кексик или торт. Идем всей семьей кормить голубей в парк, раздаем встречным котам по кусочку колбасы! Веселые фото, хорошее настроение.

То же ты можешь делать для себя и для мужа, не ожидая инициативы или креатива на эту тему с его стороны. А зачем ждать? Живи в кайф! Вот несколько идей тебе в помощь на тему «Как сделать праздник себе и мужу».

Самое простое – устрой свидание. Хоть раз в год! Вдвоем. Красиво оденься. Давно ли вы гуляли вдвоем бесцельно? Вот-вот. По данным статистики исследований, большинство мужчин желают овладеть женщинами, когда она готовит пищу. В его рубашку оденься и туфли на каблуках. Без одежды – это все. Стриптиз срабатывает безотказно.

Оденься очень красиво и сходи к нему на работу, если приглашают куда-то в компанию – продумывай весь свой гардероб и прическу. Никакой небрежности!

Рассказывай своему мужу, за что ценишь его, а еще лучше, если ты придумаеть красивый рассказ (на целый ресторанный вечер), зачем ты ему нужна. Демонстрационный фильм в середине семейной жизни с перечислением всех своих немислимых преимуществ перед другими и безусловной выгодой счастливой совместной жизни с тобой для мужа. Не играет кошка сдохлой мышью, поэтому больше романтики и естественной случайности, хороших событий в доме.

Приглашаем в дом друзей, вспоминаем встречи – как раньше на раков, на плов, лепить пельмени...

Веселись без него! Танцы, вылазки по магазинам, салоны красоты – все это хорошо бы делать с мужем, но поверь, ничуть не хуже и без него.

Барная улица. Это уже для любителей «покрепче» и для тех, кто не планирует пополнения))). Как будто гуляя по европейским «барным» улочкам, переходим из бара в бар, дегустируем по чуть-чуть. Мужу идея должна понравиться!

Ежедневно ко мне на прием приходят люди, и КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ говорит о настороженности и недоверии к партнеру или страдает от измены. Однажды, поняв, что изо дня в день повторяю самым разным людям чуть ли не одно и то же, я решила: пора поговорить с тобой. Ты не приходила ко мне за помощью и еще не знаешь, что измену можно обратить себе на пользу, и таких женщин, как ты, очень и очень много.

Я не стану лить воду и говорить банальные слова. У измены, как и у всего на Земле, есть свои законы, предпосылки и правила, приметы и характер. Я видела измену в самых разных ракурсах, у совсем непохожих людей, близких и далеких, сама с ней сталкивалась. Измена – тяжелая ноша для души и испытание для сердца и разума, справиться с ней непросто. Но, имея опыт в области борьбы с нею, могу сказать тебе: **эта тяжесть посильна**. Человеку выпадает на долю только то, что он в силах перенести. Так было и всегда так будет! Нельзя опускать руки, ломаться и раскисать. С любым врагом – в том числе и неявным – можно и нужно бороться, чтобы защищать границы дома и любовь в семье. Повоюем вместе?

Вот уже сколько поколений обсуждают вопрос: «Нужно ли клеить разбитую чашку?» «Нужно ли связывать то, что разорвалось?» – и, пожалуй, однозначного ответа так и нет. Из глубинных преданий доносится вопль боли от краха любви...

*Каждая любовь, возвращается ли она или только создается, стартует с активного заинтересованного познания другого. Сделать мужчину мужчиной способна только женщина. Именно благодаря ей мужчина расцветает, чувствует себя увереннее дома и на работе. Будучи существом эмоциональным, женщина, говоря прямо, – сокровищница любви.*

У психологов совсем недавно появился термин – синдром семнадцатого месяца. Именно через полтора года даже разведенные мужчины рассказывают о желании вернуться назад в семью, зайти домой, обнять жену, детей, кошку с собакой и расположиться на любимом диване. Будем надеяться, что это так. Но этого мало: необходимо понять причины, отдалившие друг от друга ваши некогда бывшие единым два любящих сердца.

Если наша задача сохранить семью – срочно понадобится исправление старых ошибок и привычек, способных вновь отравить семейную жизнь. Главное – в кризисный момент помнить, что разлука всегда открывает перед нами новые перспективы.

*В период романтических отношений до брака все мечты – только о семейном счастье, и верность кажется естественной, потому что ЛЮБОВЬ к «единственной» почти всегда удерживает от влечения к другим.*

Для надежного сохранения супружеской верности нужно осознанное решение каждого в паре о ее необходимости. Понимание несопоставимости сиюминутного желания с жизнью семьи практически всегда защитит от стихийных порывов чувств и принятия неверных решений.

*Православные венчанные семьи, где никто не изменяет, соотносятся с монашеством. Под вальс Мендельсона мы отрекаемся от мира и соглашаемся на аскетизм – своего рода иночество вдвоем и со своими детьми.*

*Основной закон существования таких семей: «Верность семейному очагу – хорошо, а бурная любовная жизнь – плохо».*

*Какой бы ни была замечательной женщина, она становится привычной. К красоте, как и к уродству, быстро привыкают. На неверность мы САМИ даем себе разрешение, сами несем ответственность за принятое решение о сохранении или нарушении обязательств.*

Спад эмоционального напряжения, стабильность в супружестве часто расценивают как скуку и конец любви.

Муж психотерапевту говорит: «Я привык к ней. Уже не люблю, не хочу с нею спать и ездить в отпуск». Но попробуй только жена сказать: «У меня появился другой», все чувства и эмоции пробуждаются с новой силой: «Такая корова нужна самому!» – обычно говорит мужчина и делает все, чтобы вернуть расположение. Тактики они не выбирают, обычно испол-

зуют все подряд: от приобретения дорогих «пряников» в виде домов и колец до «кнута» в виде упреков и прочего.

Сейчас такой период наступил у тебя! Вспомни последний год. Часто ли ты говорила, что майка ему к лицу, хотела делать пельмени в одиннадцать ночи и вытворяла высший пилотаж в постели? Обычно уже нет. «Сходи, принеси, ты грубиян, невнимательный» – вот что чаще всего мы говорим, стараясь что-то исправить, но лишь усугубляя положение.

Тебе, как и всем женщинам без исключения, верность супруга нужна потому, что она подтверждает твою исключительность.

Посмотрев на себя объективно, мы понимаем, что разрешаем себе любить и любим, по большому счету, для себя самих. **Если ты по-настоящему и искренне делала и делаешь для него добрые дела, ты не можешь этим заслужить любовь, и поэтому рассчитывать на то, что он тебе будет должен что-то, нет смысла.** Ты сама для себя делала. Он не должен что-то делать для тебя. Может, но, если не хочет, – не должен. Коли по своему собственному желанию ты сделала ему подарок, нельзя требовать подарка в ответ – это неправильно. В этой жизни никто никому ничего не задолжал. Нужно понять, что наша основная задача – сделать так, чтобы любимый сам хотел что-то делать для тебя. Нужно мотивировать его, а не упрекать, выплакивать, выкрикивать.

Не всегда ему нравится то, что ты считаешь хорошим. Это касается всего, начиная от образа жизни, графика сна и заканчивая пресловутой кормежкой: «Съешь – это полезно. Ты это любишь». А он тысячу раз говорил, что его это раздражает, но понимание приходит к женщинам чаще после его крика или ухода! Не грузи и не дави – получишь только отторжение и разочарование, а не любовь и нежность.

Очень сложно поверить человеку. Но, сделав это единожды, ты очень долго и много получаешь от своей уверенности, потому что она становится естественным продолжением тебя. На нее не влияют ни разлука, ни расстояния, ни время. И лишиться ее можно только из-за того же человека. Ему нужно очень постараться, чтобы однажды услышать: «Я больше тебе не верю». Услышав это, он долго будет недоумевать: «А что изменилось?», а у тебя словно что-то сломалось в душе и починке не подлежит – только замене!

Разница между мужской и женской любовью заключается в том, что женщина любит всем сердцем и всей душой, а мужчина – всем умом и телом.

*Минна Антрим, американская писательница*

*Любовь мужчин – это сладость обладания телом и интеллектом объекта возжелания и переживания, связанные с ним (не сексуальное удовлетворение, а наслаждение). А у женщин – радость от того, что он восторжен и удовлетворен: ее счастье в том, что она желанна! Женская любовь – это переживания и ощущения на высшей точке. Ожидание, сомнение, удовлетворение, ласка, слова...*

*Обычно тот, кому признались в чувствах, в действительности получает очень мало. В результате у него появляется слишком много внутренних переживаний. Мы, влюбляясь внутри себя, ведем неслышимый диалог, и наличие того, кого можно боготворить, уже делает нас счастливыми, а до предмета обожания доходит то, что нужно нам, а не ему. Мы стесняемся поощрять друг друга и страдаем от отсутствия поощрения. Мы стараемся не проявлять своих чувств и переживаем от их отсутствия. Не обязательно говорить о своей любви: есть много способов ее продемонстрировать – выражение глаз, легкое прикосновение, песня, наконец. Не нужно думать, что чувства очевидны. Мы все живем в дефиците тепла, его никогда не бывает достаточно. Кому же его давать и от кого же получать, если не от любимого*

## **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.