

Наталья Толстая



Поединок
с изменой

психология любви

Наталья Толстая

Поединок с изменой

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174426

Поединок с изменой/ Наталья Толстая.: Астрель: АСТ; Москва; 2008

ISBN 978-5-17-047350-2; 978-5-271-18315-7

Аннотация

Практикующий психолог, дипломированный врач и психотерапевт, известная московская писательница Наталья Толстая снова обращается к теме непростых отношений между мужчиной и женщиной. В новой книге речь идет об измене: «Проблема эта обезличенная, поскольку масок у нее много, а итог один: в любом любовном треугольнике один из углов лишний, тупой или отчаянный. Книга моя адресована всем и рассказывает о разных способах борьбы за СВОЕ, а что подразумевает под этим каждый – разберемся».

Содержание

Читателям и читательницам	6
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ГЛАВА 1	11
ГЛАВА 2	15
ГЛАВА 3	20
ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ. Я СКУЧАЮ!	26
ГЛАВА 4	28
ГЛАВА 5	31
ГЛАВА 6	34
Фильм ужасов с твоим участием	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Наталья Толстая

ПОЕДИНОК С ИЗМЕНОЙ

Говорят, что женская логика часто спорит со здоровым смыслом, но, может, это и позволяет нам оставаться женщинами в таком непростом мире. Продолжай писать об этом, Наташа, у тебя прекрасно получается!

Виктория Вишневская, генеральный директор ООО «Донтранссервис»

Куда бы ни пришла Наталья Толстая, вокруг нее всегда все немедленно оживает и начинается невероятный фейерверк доброго настроения, юмора и дружелюбия. Выступает ли она как специалист, автор книги или участник телепрограммы – равнодушных не останется. Таких людей сегодня очень не хватает.

Елена Онисенко, программа «Утро на ТНТ»

С появлением в твоей жизни Наташи все проблемы – депрессия, обида, боль перестают быть таковыми, и наступает наконец-то период благоразумия. Это самый фантастический человек из всех, кого я знаю. Ее книги нельзя не читать, а ее саму нельзя не любить.

Михаил Бахарев, стилист, владелец «Студии красоты»

С любой книгой Натальи Толстой вечер пролетает незаметно, словно за разговором с лучшей подругой, с которой видишься почти каждый день. Темы актуальны, образы знакомы до боли, с выводами трудно не согласиться, а откровенность не вызывает сомнений.

Евгения Линович, генеральный директор сети салонов СПА «Палестра»

Во взгляде Натальи много любопытства, живого огня, доброжелательности, он приглашает к общению. Бог дал ей красоту и веселый нрав не случайно, а она дополнила это богатство своими способностями к врачеванию людей. Кисть художника трудно обмануть, все становится на свои места – и духовность, и светскость и внутренний мир человека.

Святослав Гуляев, член Московского союза художников



Читателям и читательницам

Здравствуйте, дорогие читатели!

Рада, что мы снова вместе, а если в руках у вас моя первая книга – присоединяйтесь. По-прежнему с радостью и любовью, анализируя проблемы и подшучивая над ними, начинаю свою новую работу.

Итак, сегодня снова речь пойдет об измене. Проблема эта обезличенная, поскольку масок у нее много, а итог один: в любом любовном треугольнике один из углов лишний, тупой или отчаянный. И снова – привет математикам, вычисляющим формулу любви! В этот раз я пишу не только женщинам, книга моя адресована всем гуленам и рассказывает о разных способах борьбы за СВОЕ, а что подразумевает под этим каждый – разберемся. Кто-то хочет вернуть себе себя (мобилизовав волю начать новую жизнь, не разукрашенную предательством или вечным страхом потерять ненаглядного партнера), а кому-то – вынь да положь на законное место прежнего возлюбленного без торга, любой ценой. Естественно, что практическое пособие для мужчин и женщин по истреблению измены я не собираюсь писать. Это так же эффективно, как возопить с экрана телевизора: «Ай-яй-яй! Изменять плохо! Не делайте ничего нехорошего, а поступайте так-то и так-то!» А мне вся страна по ту сторону экрана многоголосно заявит: «Пошла бы ты лесом гулять, тетя! Как хотим, так и будем жить!»

В общем, не нравится книга – закрывайте, забудьте, что она есть. Если мой труд кого-то разбудит, успокоит или мобилизует – буду только рада. Пишу, потому что не могу молчать, а вы, приходящие ко мне на прием, тоже не безмолвствуете, а горюете или болеете.

Кстати, жизнь порой подбрасывает такие сюжеты, что не в сказке сказать. И поэтому, чтобы вы, мои дорогие читатели, не сочли меня буйной фантазеркой, сразу предупреждаю: все истории в книге – чистая правда. Изменены только имена. Как утверждал Борхес, академизм в словах невыносим и безобразен. Полностью с ним согласна, поэтому заранее прошу прощения, если вновь начну веселиться над грустным или позволю себе язык не классический русский, а с примесью жизненного словесного фольклора.

Не хочу писать фальшивых речетечений с суровым выражением лица. Пусть оно у меня останется открытым и живым, а слова – яркими и цветными.

Не важно, кто читает сейчас эти строки, – мужчина или женщина. Я вновь стану обращаться к читателю на «ты», потому что к душе и сердцу, как и к Творцу, обращаться искренне на «вы» не представляется возможным.

Итак, начнем?



ВСТУПЛЕНИЕ

Танец, любовь и сражение – если верить в них, как в праздник, то мы не лишаем себя мгновения, происходящего СЕЙЧАС. Все! Не нужно воспоминаний и надежд! Давай адекватно и с удовольствием воевать с изменой здесь и сейчас. Не за зарплату, не за присягу, не за сверхценные идеи и не со сдвинутой злобой психикой. И тогда в случае победы придет вновь желаемое НАСТОЯЩЕЕ. Именно в нем ты услышишь неуничтожимое единое ВАШЕ дыхание и зазвучат долгожданные слова с долгим эхом в душу.

Да и как перенести на потом то, что уже происходит? Думать и принимать решения тебе придется сейчас, в эту секунду, понимаешь? Давай это делать вместе.

Кстати, даже если ты уже изучила мою первую книгу, напомним тебе (а для читающих впервые – растолкую) правила достойной борьбы за мужчину в случае, если ты точно знаешь, что у тебя есть соперница и вы относитесь к своему общему избраннику одинаково честно. Вы обе любите его, а не пылаете желанием переломать ему, изменщику, руки-ноги вкупе с остальными частями тела, чтобы отомстить за свои обиды. Не будем о мести, поговорим лучше о правилах этой непростой борьбы, хотя они достаточно несложны и понятны. Главное, что заумных высказываний я тебе не обещаю: обсудим, как водится, вещи реальные.

Поясню. Хочу предложить тебе воспользоваться основными принципами искусства айкидо, чтобы достойно выйти из сложившейся ситуации. Конечно, призывать тебя немедленно отправиться в спортивный зал не стану, а просто объясню то, что сама поняла, изучив концепцию айкидо с психологической точки зрения. Наверное, все же не зря это восточное боевое искусство известно во всем мире уже более века.

Условие достижения твоей победы одно: ты – честный воин и стремишься не к безобразной драке с лишением соперницы волосяного покрова и нарушением целостности ее зубов, а хочешь стать победителем. Да, ты ничего не предпринимала, ты казалась самой себе (да и окружающим тоже) воплощением доброты и кротости, но сегодня ситуация изменилась. Твоей семье грозит беда, вплоть до уничтожения, и повоевать тебе придется. Запомни, ты – не агрессор, а защитник, и на чаше весов лежит не просто твое спокойствие, а жизнь самых близких тебе людей – мужа и детей, да и ты сама не должна выбирать позицию бессильной жертвы. Помнишь фильм из детства про Александра Невского? Что он сказал про гостей с мечом в руке? Вот-вот, а ты чем хуже? Ведь посторонняя тетка вторглась на твою землю без предупреждения, не так ли? Говорят, в борьбе все средства хороши. От себя добавлю: но только праведные. Итак, предлагаю тебе «курс молодого борца» за свое собственное будущее.

Но для начала напомним классическое определение айкидо.

Основатель учения айкидо Морихей Уэсиба родился в Японии в 1883 году. Он изучал различные стили восточных единоборств, добился больших успехов в искусстве владения мечом. Уже взрослым Уэсиба познакомился с основателем новой в то время религии – омото-ке. Омото-ке провозглашает, что мир и гармония на земле могут быть созданы только терпимостью и любовью человека. Уэсиба очень увлекся необычной религией, стал проводить много времени в молитвах и медитации, продолжая совершенствоваться в боевых искусствах.

Вскоре из комбинации военного дела и религиозной идеологии родилось новое боевое искусство, и Уэсиба дал ему имя «Айкидо», что дословно переводится так: ай – гармония, любовь, ки – духовная сила, до – путь. Новое искусство многое позаимствовало от дзю-дзюцу и искусства владения мечом, а философской направляющей стало стремление к гармонии с миром через гармонию тела и духа.

Нас, безусловно, больше интересует вторая составляющая айкидо, и я предлагаю от провозглашения замечательных истин перейти к практике. Прежде всего, тебе нужно запомнить совсем нехитрые вещи.

Древнеримский мыслитель Плавт – весьма неглупый человек – считал душевное спокойствие лучшим облегчением в беде. Конечно, можно взывать к твоему затуманенному бедой разуму насчет спокойствия и выдержки – все равно бесполезно, но кое-что я тебе все же присоветовать могу. Например, подумай о том, как важна тебе сейчас уравновешенность. Ученые считают ее свойством человеческого характера, устремленным на достижение сформированной системы целей. Значит, осмысление и анализ, отсутствие поспешных выводов – вот что способно привести тебя к уравновешенности.

Мастер айкидо не понаслышке знает, из чего складывается общая уравновешенность: из трех абсолютно сбалансированных сил – физической, психической и эмоциональной. По моему, для тебя это тоже не новость.

Психологи считают, что самое благоприятное состояние гомеостатической системы «человек» для решения жизненных проблем – это внутреннее равновесие. А для его достижения нужны мышечное напряжение и расслабление, дыхание, воображение. Думаешь, сложные вещи говорю? А вот и нет! Тебе сейчас как никогда пригодятся всего-навсего контрастный душ, тщательное и частое массирование ушей, уход за полостью рта и пищеварительным трактом. Совет покажется диковатым на первый взгляд, но помогает. Попробуй! Выполняя эти нехитрые процедуры, ты и расслабляться, и спокойнее дышать научишься, и уравновешенности прибавится.

Вот ведь йоги – всегда спокойные и улыбочивые, пофигисты из пофигистов, правда? А ты чем хуже? Старайся, чтобы тебя ничего не выводило из себя. Попробуй улыбаться (хотя бы мысленно) любой неприятности и гадости, не важно, слова и поступки это чьи-то или дрянная погода и порванные колготки. Начни улыбаться по неприятным поводам, увидишь, поможет.

Правильное дыхание освоїшь за пять минут! Зажимаешь средним пальцем руки сначала одну ноздрю (вдох – выдох), затем другую. Сначала появятся странные ощущения, а затем – сама увидишь – однотипные и приятные. Это упражнение называется лунным и солнечным. Такой легкий прием нормализации твоего дыхания приведет к тому, что тебя невозможно будет обидеть. Ты не перестанешь включать разрушение и кошмар в голову и отравлять себе жизнь. У нас все города агрессивные, а ты выйдешь на улицу и обнаружишь, что лично тебе все улыбаются.

Попробуй прямо сейчас! Отнимет всего минут пять – семь, зато результат чумовой!

Если ты согласна действовать по нашему с тобой общему плану, то придется постоянно помнить, что тебе понадобятся:

- ◆ Белоснежная одежда, опрятность и чистота.
- ◆ Уверенная стойка и хорошая осанка (они отражают правильное состояние ума).
- ◆ Искреннее уважение к стоящему напротив и идущему рядом.
- ◆ Связь с Творцом и высшими силами.
- ◆ Чистота помыслов и доброта в сердце, миролюбивый настрой.
- ◆ Власть над своими страхами.
- ◆ Продуманная стратегия поединка.
- ◆ Достойный поединок без летального исхода и травм (физических и духовных)
- ◆ Продуманная капитуляция или отказ от боя.

Конечно, о содержании каждого из этих пунктов мы поговорим попозже.



ГЛАВА 1

А ДЕЙСТВОВАТЬ МЫ БУДЕМ ТАК!

Эту главу можно было бы назвать и по-другому, написав что-нибудь популярно-психологическое типа «Наша борьба за твоё счастье», «Мои советы по выходу из кризиса» или «Слагаемые успеха». Но ты сейчас читаешь другие слова.

Не советы мои тебе сейчас нужны, а действия, точнее, четкое понимание того, как, куда и зачем ты станешь двигаться.

Обращаю твоё внимание: я вызываю только к разуму и сердцу ЛЮБЯЩЕЙ женщины, выбирающей путь добра и здравого смысла. Всем остальным пусть другие указывают, куда им податься.

Итак, читай, какие соображения тебе сейчас пригодятся.

1. Я сделаю все, что можно для того, чтобы победить.

В поединке с изменой самое главное – уяснить, что ты за свою семью и своего любимого сражаешься. Не с соперницей, не с ним, а с обстоятельствами, эгоистическими желаниями, гневом и похолоданием отношений.

Айкидо, к помощи которого мы сейчас с тобой обращаемся, отказывается от соревнований и турниров, чтобы не считать победы и поражения.

Великая сила ненависти толкает людей на занятия единоборствами. Каждый хочет стать победителем, унижить кого-то, возвысив себя.

Нужна ли тебе такая победа?

Думаю, нет. Твоя цель – мир и нежность в доме и семье. Давай-ка попробуем вернуть твоего любимого, если тебе очень хочется. Творец поможет, если тобою движет ЛЮБОВЬ. И только она.

Многие порекомендуют тебе сложить лапки, утереть слезы и мирно отойти в сторону. Ну да! Взять и отдать своего мужа кому-то там. Иди, мол, Вася, любись и плодись, а я тут останусь с детьми без тебя, без сил, помощи и денег. Ничего себе позиция!

Прошу тебя: не слушай дурацких слов, не совершай безумных поступков под влиянием страха или гнева. Когда ты становишься ведьмой в ответ на выходки любимого, вы оба уже «не в себе». Не все члены вашей семьи должны сойти с ума от появления в жизни твоего мужчины этой расчудесной неземной девицы-красавицы. Сейчас тебе срочно требуется понять, что нужно сделать, чтобы муж твой повернулся лицом к тебе и семье, а не к новой пассии.

2. Я не смогу удержать его от походов к ней. Обращаюсь за помощью к Богу.

Объективно говоря, эта мысль важнее остальных, но, к сожалению, призывать тебя с первых строк повествования к благочестию и смирению – занятие бесперспективное. Попробуй услышать меня: если в твоей душе первое место отведено Творцу небесному, следовательно, ты умеешь полагаться на Его волю. Он все управит.

Но практика показывает, что о высших силах мы вспоминаем только, когда очень уж прижмет, а не раньше. Поняла меня?

Оставь своего мужчину один на один с проблемой. Убери из головы установку «я должна что-то делать, а если не получается, то должна стараться еще больше».

Уверяю тебя, тысячи женщин напрасно пытались уберечь мужа словами. Каждая думает, что способна решить за него проблему выбора в свою пользу, и лишь когда физические и моральные силы подходят к концу, женщина понимает, что у нее нет больше сил и терпения.

Не доходи до этой точки, а сумей сразу признаться себе в бессилии и не устраивать гладиаторских развлечений на семейной арене.

Научись – это никогда не бывает поздно – молиться, чтобы, уповая на помощь Господа, вернуть Ему судьбу твоего возлюбленного.

3. Я несу ответственность за себя и нашего ребенка.

Сохранить психическое и моральное здоровье в семье – самая важная твоя сейчас задача. Перестань читать морали и ругаться, не жалея себя и не обижаясь. Говори малышу: «Я сделаю нашу жизнь лучше» – и делай, не ленись и не откладывай на потом. У тебя получится!

4. Я понимаю, что несение ответственности за любимого еще больше расслабляет его.

Если он не почувствует страдания, то не поймет, что именно ты все это время его от них ограждала. Заставь себя отдалиться от его проблем, дай ему наделать своих ошибок. Позволь ему страдать.

5. Я хочу остаться с ним и постараюсь не давать повода бежать от меня подальше.

А знаешь, почему ты лезешь во все, что ни попадая, в его жизни? Да потому, что, делая что-то для него, ты ощущаешь свою значимость. Самоуважение твое прямо пропорционально его оценкам, он загнал тебя в угол – и ты сникла.

Он денег не дает, а ты с утроенной силой зарабатываешь, чтобы на жизнь тебе с ребенком хватало, да чтобы ему дать, если попросит? Чем больше ты делаешь, тем больше он недоволен?

Остановись. Научись говорить «Нет» в ответ на призывы принимать участие в его жизни, когда он снова и снова оставляет тебя в состоянии брошенной куклы. Поигрался – и отправился снова к свежеевозлюбленной. Какой молодец!

6. Он имеет право на свои потребности и чувства, и я уважаю его внутренний мир.

Это нелегко, потому как ему вообще сейчас наплевать на все, что ты чувствуешь. Некоторых, правда, истязает чувство вины, но бросить все свои радости ради того, чтобы ты не нервничала, он способен едва ли.

Ты спросишь меня, как же продолжать его любить, если этот козел врет, выкручивается, грубит и не хочет ничего обсуждать?

Пойми вот что. Каждому человеку хочется ощущения самодостаточности и нужности. В отношениях с другой женщиной он это получает, даже говорить начинает ее словами, потому что влюблен и принимает ее мысли и рассуждения за свои. Он отождествляет себя с ней, что вполне естественно.

Что бы ты сейчас ни говорила ему, он будет от твоих слов, как от комаров, отмахиваться, потому что стремится не повиноваться. Прямо-таки дитя малое да неразумное! Он делает все вопреки, да еще перед пассивной своей держит полный отчет на тему, что ты сказала и сделала.

Учти, сейчас он хочет что-то в своей жизни сделать сам. Выбор, например.

Вся сложность – в том, насколько к тебе скопилось (или всегда было) терпимости и сострадания. Что перевесит, одним словом.

И кто.

7. Я тоже живу и чувствую.

Ты привыкла жалеть и понимать своего милого. А не хватит ли?

Очередной звоночек, письмецо его возлюбленной, – и ты в психозе. Нарушается сон, ты прекращаешь работать, размышляешь беспрерывно на тему, как же любимый человек может не понимать, что ты сходишь с ума, когда он не приходит ночевать, зачем плетет тебе всякую чепуху и оскорбляет. А если он просьбу какую-нибудь прошепчет, то несешься выполнять, с радостью демонстрируя свою чуткость и понимание в надежде, что он делает шаг навстречу тебе. Нет. Просто он привычно использует тебя.

Ты просишь, а в ответ бездонная тишина. Или пойдет навстречу, но с таким выражением лица, словно великое одолжение сделал, и в следующий раз ты подумаешь, прежде чем попросить. Здесь и приходит тебе на кривую помощь вредоносный лозунг: «Я сама».

Начинай беседовать с ним со слов: «Не держи зла, но я тоже хочу того-то и того-то», «Мне тоже нужно».

Говорят, всегда полезно четко знать, чего ты хочешь, но еще лучше – знать, чего ты не хочешь категорически. Говори об этом вслух, не лукавь.

8. Я стремлюсь стать лучше, понимая свои ошибки и недостатки.

Не бери на себя всю тяжесть ответственности за его измену. Тебе принадлежит лишь половина этого захватывающего действия.

Самобичевание нашей с тобой цели не поможет вообще. Если он старается что-то сделать для примирения, не упusti его намерений. Действуй созидательно. Живи здесь и сейчас, ни в коем случае не попрекая, не выливая обиды и разочарования.

Все это сделаем позже.

9. Восстанавливаю в доме мир.

У тебя есть право на личную жизнь. Слышишь меня?

У тебя есть дом.

У тебя есть подруги.

У тебя есть работа.

У тебя есть руки и ноги.

Где твои-то интересы и занятия?

Выползай из дома. Прекрати экономить на себе, приобрети абонемент в спортклуб, одежды, белья, украшений. Проси у него денег. Он чаще всего будет откупаться, если чувствует вину и не намерен уходить из семьи.

Если начинает жадничать – знай, что пора думать о заначке, о дальнейшем своем материальном обеспечении в случае его отчаливания.

Хочешь быть любимой им и потакаешь ему во всем? Это неправильно.

Говори, что хочешь секса с ним.

Пробуй вернуть чувственность и переключить его внимание на себя.

10. Я не стану мстить ему.

Поддержка и одобрение за все, что он сделал, – самая лучшая сейчас тактика. Делай больше для семьи и его самого. Давай! Ты, похоже, сама распустилась и забыла о том, что ему непросто сейчас, коль скоро он решил остаться с тобой. Не напоминай о произошедшем, не карай его.

Он может и передумать.

11. Я постараюсь вернуть его в семью.

Ты уже сто раз убедилась, что он – безответственный брехун, и привыкла ждать от него очередных душевных ран и подстав. Думаешь постоянно, что ты плохая. Зачем?

Ты продолжаешь делать по дому все дела сама. Продукты, лампочки, постирушки... «Иди, Федя! Любись, пока не надоест!»

Он делает все, чтобы попасть в беду, напивается, дома бездельничает, а ты взываешь к его уму-разуму, утешаешь, терпишь, предотвращаешь всевозможные беды от насморка до пенделя с работы...

Не нужно. Пусть он испытает на себе все последствия своих неверных шагов и поступков.

Живет с тобой – так пусть будет любезен заботиться о наличии порошка и хлеба в доме.

Стираешь ему, готовишь, и сама же себя за это поедом ешь? Так не хочешь – не делай!

Бессмысленно надеяться, что все образуется само собой, а ничего не ждать и прислуживать ему – совсем не годится. Садись, мол, дорогой, а я повезу тебя на спине под звон бубенчиков. Буду, как свадебная лошадь: голова – в букетах, а зад – в мыле.

Комментарии нужны?

12. Мне нужны другие люди, и я нужна им тоже.

Учти: твоя жизнь не кончилась. Сейчас ты со своей нерастроченной лаской тоже очень сильно нужна кому-то. Только научись жить без боли оттого, что тебя оставил по сути чужой тебе человек. Живут рядом и другие люди, близкие тебе, и они по-настоящему переживают за твою судьбу.

Возвращайся к себе. Увидишь, как много людей обрадуется!

Завершившиеся отношения послужат тебе опытом, а ты сумеешь стать еще лучше – мудрее, спокойнее. Даже счастливее.

Ну а теперь, когда ты прочла «краткий курс молодого борца», пойдем с тобой дальше. Я постараюсь объяснить, что имела в виду, чтобы тебе было не трудно и не страшно сражаться лицом к лицу с бедой по имени Измена.



ГЛАВА 2

ВСЕ ДЛЯ ФРОНТА, ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ

В конце жизни Уэсиба сказал своим ученикам: «В айкидо нет места ни личным, ни разрушительным целям, тренируйтесь приносить благо всем, убивайте злые желания и всякую ложь».

Иногда голос Мира звучит как гром, выводя людей из их оцепенения.

Чтобы жить в миру с самой собой...

- ♦ успокой дух и стань как ребенок;
- ♦ очисти тело и дух, удалив всю злонамеренность, эгоизм, страсть;
- ♦ будь вечно благодарным за дары, которые дала Вселенная, семья, мать-природа и близкие люди.

Используйте ум, но не физическую силу.

Принцип айкидо

В айкидо, как и в жизни, нет турниров и соревнований. Нет «смертельных» техник, а есть только процесс самосовершенствования на основе уважения ко всему живому. Учись любить врага.

Айкидо учит наступать без нападения, защищаться, не устраивая какой-то особой обороны и добиваться победы естественно, без напряжения. Следовательно, перчатку можно никому не бросать и ультиматумов не сочинять, а надобно тщательно продумать свою линию поведения и постараться ей не изменять. Провокации и бури в стакане воды тебе, несомненно, обеспечены: сплетни, телефонные и SMS-ные гадости, язвительные замечания и шпильки, возможен скандал или даже шантаж – что поделаешь! Твоя соперница тоже хочет добиться своего и может не обращать внимания на недипломатический характер собственных действий. Вы стоите на разных берегах одной реки.

Не думай о недостатках претендентки на твою роль, сосредоточься на своих достоинствах. Ведь было же, было что-то, чем ты своего милого привлекла! Вспомни, почему он именно тебя выбрал? Ну и куда все эти фантики подевались? Немедленно вспоминай и вновь вводи в практику! Но для начала (не забывая о принципах, которые я тебе изложила только что) займись следующим, невзирая на советы подруг:

♦ постарайся собрать досье на свою соперницу. Кто она? Замужем ли? Стремится ли сохранить свой брак?

- ♦ чего хочет от твоего супруга?
- ♦ что ей известно о тебе и ваших отношениях с мужем?
- ♦ как они познакомились (на работе, в ресторане, у общих знакомых)?
- ♦ к какому решению она подталкивает твоего мужчину?
- ♦ если твой благоверный начал по-другому говорить или делать что-то необычное (вещает о духовном единении разлученных душ или подсел на вегетарианство) – делай выводы о влиянии пассивности и начинай данное влияние комментировать в нужном тебе духе, но без язвительности и не прессуя;

♦ дипломатично говори ему то, что он непременно ей перескажет (или возьмет на заметку хотя бы): про охотниц за чужими мужьями из-за общественного положения, денег или карьеры; по поводу женщин, уводящих папу от сына (и чем это чревато); насчет поведения дамочек полусвета и т. п. Ни в коем случае не опускайся до обвинений, просто как бы размышляй вслух;

♦ если его связь перестала быть тайной для тебя, передавай ей «приветы» от себя примерно такого содержания: «Неужели трудно запомнить, что тебе вредна жирная пища? Она не умеет ухаживать за мужским гардеробом? А зарплату ты ей уже повысил?»;

♦ если он рассказывает тебе, какая она хорошая, выслушай (так ты сумеешь понять, чем она его «зацепила») с непроницаемым лицом и рассеянным видом, но не забудь сообщить ему, что портрет женщины подобного уровня поведения тебя не интересует.

Маленькое отступление: не переборщи! Ты наверняка видела замечательный фильм «Сладкая женщина». Напомню сцену, когда героиня Натальи Гундаревой говорит мужу о разлучнице: «А вот если бы она была культурная!..» Помнишь, что сделал муж? Ушел, не дослушав ее обличительных сентенций.

Подумай прежде, чем подумать!

Станислав Ежи Лец

Конечно, сейчас тебе труднее всего сохранять спокойствие. Для этого перво-наперво воспользуемся хитростями Древнего Востока. Если поискать хорошенько, то в них изложено множество хитроумных способов возвращения душевного равновесия. Один из них совсем прост, мне не терпится описать его тебе.

Садись на пол или краешек стула, выпрями спину и расслабься. Глаза открыты, руки держи на бедрах вверх ладонками. Вдохни глубоко носом и выпусти воздух между зубами со звуком «сссссссс» (только выдохом, без голоса). «Грусть, тоска уходят вон из меня» – это нужно думать на выдохе.

Наклонись вперед и на выдохе прошепчи «уууууууу». На вдохе внушай себе «Я спокойна и уверена».

Запрокинь голову назад, выдохни звуком «шшшшш», вдохни с мыслью: «Все хорошо».

Наклонись вправо, шепча: «Хааааа» и думая: «Все смогу» на вдохе.

Прогни спину, слегка откидываясь назад, шепчи: «Хууу».

Ляг на спину, раздувай живот и грудь, с усилием выдохни «Хииии».

«Легкость, пустота, покой, сияние наполнили меня» – это следует думать на вдохе.

Начинай пробовать немедленно!

Могу посоветовать немного другой путь выхода из стресса, ментальный.

При помощи аутотренинга расслабь тело. Успокой себя, представляя, что в голове тихо и очень светло. Стресс приходит не снаружи, а изнутри тебя самой, это твой ответ организма на все, что раздражает в окружающем мире.

Испугалась, разозлилась, и – пошло-поехало: сердце где-то в горле стучит, выбрасывается адреналин, голос садится, руки дрожат... В общем, невесело.

Не получается вернуть муженька, и ты начинаешь растравлять себя: «Когда он уходил, я не сказала того-то и того-то. Хочу, чтобы он пришел или позвонил, чтобы я ему наговорила гадостей и выпроводила за дверь!» Маешься, готовишь тронную речь, которая, по твоему мнению, его наповал сразит, и побредет он в ночи, съездившись, опустив голову и подволакивая ноги. А еще твое выступление должно оставить у него пожизненное ощущение, что он подлец, гад и земля скоро перестанет его терпеть!

Подобными действиями ты свой стресс не переборешь, зря только себя «раздракони-ваешь». Тебе что, хочется выиграть у него ввиду явного преимущества твоего пребывания в полку нытиков или мадам Брошкиных?

Выплюнь всю эту горечь свою, пускай он колбасится оттого, что ты не наговорила ему гадостей, пускай ждет их.

Испытаний небо не посылает больше тех, которые ты способна вынести.

Рекомендую тебе поразмышлять на тему хотя бы косвенного блага, которое приносит происходящее между вами с возлюбленным.

У тебя не поломана шея, ты не ослепла и не потеряла все в пожаре. СПИД обошел тебя стороной и рак тоже. Бывает хуже. Я знаю.

А что ты еще можешь сделать толкового?

Неплохо бы побегать утром в парк. Замаразмивать и ходить в фитнес-клуб каждый день, потому что тебе нечем себя занять, убивая по пять часов, освободившихся от войны с мужем – неправильно. Не истязай себя.

Если уж пошла физкультурно облагораживаться, то получай удовольствие от занятий. Но не «подсаживайся», можешь привязаться к клубу как к наркотику. Есть, правда, и другая опасность: бросишь – разнесет виришь.

Неплохо во время развода отказаться от мяса. Невроз любит пожрать, а ты его не корми.

Не готовь со слезами никогда! То, что делается на кухне в злобе и раздражении – настоящий яд!

Не бойся будущего! Убери установки «Что будет, если он перестанет нам помогать?», «Вдруг я останусь одна на всю жизнь!», «А что, если с его уходом жизнь закончится, и все у меня полетит под откос?», «Если он останется со мной, то все равно гулять будет и бросит». Многие твои тревоги вообще не имеют оснований, и в реальности подобные события не будут происходить.

Так что же ты делаешь?

Действуй согласно установке Жванецкого: «Придет проблема – будем решать!» А для контроля периодически вспоминай прием «Стоп-мысль». Так себя и спроси: «Становлюсь ли я счастливей оттого, что обдумываю сейчас?»

Помогает.

♦ Не лезь в гороскопы. В твоём сегодняшнем состоянии негативные прогнозы способны загнать тебя в невротические галлюцинации, и ты начнешь видеть плохое даже там, где его нет!

♦ Не распляйся! Не делай несколько дел одновременно. Лежишь у косметолога на приятной процедуре – усни или хотя бы получи удовольствие, а не выливай на нее, бедолагу, свои жалобы и скулеж.

♦ Учишься в институте или на курсах – учись.

♦ Играешь с ребенком – сконцентрируйся на малыше, а не утирай украдкой слезу. Дети все чувствуют и видят. Знаю случай, когда грудничок, находящийся вдали от скандалов родителей, выдавал оглушительные оросеренады, пока папа с мамой не утихомиривались. Даже в животе мамы младенец чувствует скандал и мамино горе.

♦ Переключайся с мысли о мщении на прощение. Утром вставай со словами: «Прощаю их всех. Я тоже могла оказаться в подобной ситуации и, пока жизнь не закончилась, могу еще сто раз в такую же историю попасть. На его месте я хотела бы, чтобы меня простили. Мне не жалко – прощаю, но не ради него, а ради себя. Зачем мне терзаться тем, что я не могу изменить? Прощаю – живи и получи свое наказание от Неба. Все, что случилось, – это следствие прошлых событий и действий нас обоих. Старый счет закрывается. Принимаю ситуацию, как есть». Помнишь, Казаченко пел «Бог тебя накажет, даже если я прошу»? Так дай высшим силам сделать свою работу.

♦ Помогай себе, помогая другим! Отвези завал мягких игрушек в детский дом, раздай тряпочки из шкафа подружкам или в храм отнеси.

♦ Освобождай пространство от хлама и ненужных вещей. Собирай все и, не жалея, выбрасывай. Обращаясь к духу помойки со словами: «Забирай старое, дай мне новое!» Проверь, сама удивишься, насколько безотказно работает приемчик.

А хочешь, придумай себе счастливую роль на случай, если придется пообщаться с неблаговерным. Когда Аль Пачино играет бандита или негодяя, то не забывает, что он – великий актер. Не опускайся до банальных сцен. Демонстрируй уверенность в принятом реше-

нии так, чтобы сама поверила. Любое действие в театре заканчивается, и жизнь не останавливается. Будут и другие роли, а эта – на короткий отрезок времени. Все Творец-драматург нам уготовил.

Брошенная будет бросать.

Обманутая обязательно изменит.

Вор в итоге останется с потерями.

Самоуверенный придет к Вере.

Слишком навязчивая – останется никому не нужной.

Злюка расплатится от нежности и раскаяния.

Жизнь – удивительная штука. Время лечит раны и превращает горе в воспоминания.

Плакать можно. Горевать нельзя!

Бог любит веселых! Иди в белой одежде по улице и будь такой, чтобы Господь смотрел на тебя с неба и улыбался.

Все, что стало проблемой, – это результат твоих прошлых действий. Ты пожалала то, что посеяла. Не нервничай, убеждай себя, что платишь сейчас по счетам и жизнь начинается заново.

Будут другие люди, возможно, другой дом и работа. А что? Не умирая, в одной жизни прожить несколько разных разве плохо? Сохранять то, что испортилось, – плохая затея, задохнешься от амбре (франц. запах) и поиска места, куда эту тухлятину положить. Запомни то, что поможет тебе в дальнейшей жизни, а остальное – забывай!

Живи! Сейчас живи!

Все будет хорошо! (Да простит меня «Русское радио».)

У игры есть свои рецепты выдержки для неудачников и свои куплеты для счастливых.

Хорхе Луис Борхес



ГЛАВА 3

ГОСПОДИ, ДАЙ МНЕ СИЛ!

Легко сказать «простить и отпустить». Так многие советуют.

А как же сделать это, если кровь кипит от одной только мысли, что еще немного – и он уйдет навсегда, станет прошлым. К кому взывать, как действовать, если еще можно спасти ваш почти затонувший семейный корабль?

Прости – и ты обретешь счастье, забудь – и ты обретешь удовлетворение, прости и забудь – и ты обретешь неизменный покой внутри и снаружи.

Шри Чинмой

Ты можешь прийти в храм и попросить: «Господи, если Тебе угодно, чтобы мы были вместе, помоги!» И затем: «Но пусть будет не как я хочу, а как Тебе угодно!» Только учти, просьба такая (да и любая в храме Божием) – не заказ и не повеление, смирись и успокойся прежде, чем к Творцу обращаться. Он уже и так сделал для тебя все, что тебе надобно было. Да и печалишься ты сейчас о чем угодно, только не о своей душе. А ведь душа-то твоя бессмертная важнее! Остановись, поразмышляй – может, еще какие молитвы вспомнишь, или Псалтирь прочтешь хотя бы раз в жизни. Попробуй, это важно.

Вообще на всякое дело в попутчики нужно выбирать талант, достоинство и веру. Да, веру, в Творца и в себя! Но свои силы мы порой гораздо переоценивать.

Самоуверенность и упрямство – явные признаки глупости.

Неизвестный автор

Ах, как часто мы рассуждаем об уверенности в себе! Но не реже говорим о ком-то: «О, этот человек самоуверен сверх меры!»

Конечно, без уверенности в себе личностью не станешь. Но как провести ее, эту тонкую грань, переступив которую человек становится не творцом своей судьбы, а напыщенным индюком?

Я эту грань вижу в том, что человек, которого можно уважительно назвать уверенным в себе, скорее всего, в страхе Божьем воспитывался, и его вера в собственные силы пропорционально зависит от веры в то, что в любой беде, в любом начинании ему обязательно Творец поможет. Как только человек отказывается от помощи Божьей, как только он провозглашает «Я САМ!», приходит эта «самость», все портящая. С нее начинается точка брожения, когда человек может запустить внутрь себя все страсти, которые только существуют в мире людей. Все мы их хорошо знаем: зависть, ложь, распущенность, – словом, все разрушающие личность человека страсти. Не случайно самым первым грехом на исповеди у православных числится грех человеконадеяния, то есть неверия в помощь Божию. «Я сам» означает «Я без Бога». Вот начинает человек повторять себе почаще такую установку на лже-самостоятельность, и в итоге силы небесные оставляют его в одиночестве. Ангел-хранитель сложит крылья и скажет: «Давай!»

Знала бы ты, с какой истовостью приходят потом самоуверенные и напыщенные люди к вере после череды своих неудач и поражений!

Уверенным человек становится, когда он делает что-то с удовольствием и умением. Начинающему нужен успех, а мудреющему – неудачи. На ошибках учатся, на поражениях растут. Очень хорошо, если в начале любого дела приходит успех, именно он придаст позднее сил переживать неизбежные неудачи. И не важно, где и в чем – в творчестве, в маленькой конторе или в большой науке, – главное, что человек знает, что способен делать что-то лучше

других. Это может быть и семья. А что? Домохозяйка вполне способна стать уникальной не в том плане, что она лучше всех на свете готовит шарлотку или вяжет носки, а умеет по-настоящему исполнять свое предназначение Женщины. И это самая лучшая похвала, которую только можно услышать. Даже Симона де Бовуар, феминистка из феминисток, писала: «Немногие работы так схожи с сизифовым трудом, как работа домашней хозяйки; день за днем она моет посуду, вытирает пыль, чинит белье, но на следующий день посуда будет грязная, комнаты пыльные, белье рваное. Домашняя хозяйка ничего не создает, она лишь сохраняет в неизменном виде то, что существует. Из-за этого у нее возникает впечатление, что вся ее деятельность не приносит конкретного добра...»

Уверенной в себе женщина становится, когда она востребована как персона, как профессионал или как физическое тело, которое должно быть совершенным – не заплывшее, не больное, не лежащее. Не секрет, что каждый из нас стремится быть прямоходящим приматом, разумным и здоровым. Женское счастье не зависит от материального достатка, уверенность в себе оттого, что в доме посуда «Цептер» и супернавороченный пылесос, не приобретается.

Но мы меняемся не только, выходя замуж или приобретая достойный социальный статус. Есть масса людей самоуверенных, они любят хвалиться и поучать кого угодно, утверждая себя в качестве эталона. А другие доставляют себе и окружающим удовольствие собственной изящной словесностью. Ну а если хвастливый болтун цветет пышным цветом и у него всегда все лучше, шире, краше, круче, вкуснее и дороже, чем у всех, то неплохо бы призадуматься, насколько необходимо общение с подобным персонажем тебе лично и твоей семье.

Но есть и другие люди, всегда утверждающие: «Я знаю, что у меня все получится, и карьера, и семья. И муж от меня никогда не уйдет, потому что от меня уйти невозможно!» Такие счастливицы тоже встречаются, но доверия почему-то почти не вызывают. На конкурсе фальшивых улыбок они вполне могут занимать призовые места. Говорят, дураки думками богатеют, а я бы добавила – словами тоже. Прочла однажды: «Бойтесь тех, кто говорит: „Я знаю как“, сторонитесь того, кто говорит: „Пойдемте за мной“».

Всегда надобно проводить четкую грань между положительным и негативным мышлением. Например, когда женщина даже не допускает мысли о том, что любимый может изменить, заболеть, погибнуть. Подобная мыслеформа не даст антимиру возможности вмешаться в жизнь. Такая вот беспрекословная вера в Свет: женщина верит не в себя, зная, что Господь ей и ее семье поможет. И подобные вещи творят чудеса. Помнишь симоновское «Жди меня, и я вернусь»? И он вернется обязательно, и пули пролетят мимо всем смертям назло.

Иная женщина запустит внутрь себя страх «меня не любят, я не нужна» и тем самым начинает играть в «Ариадну наоборот», не раскручивая спасительную нить, а, наоборот, смазывая ее в плотный клубок. Она начинает контролировать мужа, начинает нервничать, думая с утра до ночи о всяких ужасах. Не вспомнит такая о Творце, не перекрестит лоб, забросит своих детей, да и мужа заодно. Она примется копаться в его телефоне, станет ломать голову над доступом к его почтовому ящику. Кстати, ежели она таковой заполучит и встанет перед выбором, сказать ему или не говорить, что знает о его измене, то в половине случаев промолчит, но заработает серьезный стресс. А как ей поступить? Какое решение принять? Она не знает, как жить без него, надеется, что он ее не бросит из-за детей. Она начнет давить на чувство вины, неустанно повторяя мужчине, что он – скотина. И однажды он не выдержит и согласится: «Да, скотина, ухожу от тебя». Вот он, закономерный финал, тщательно выстроенный безутешной обманутой теткой.

Говорят, хочешь насмешить Господа Бога, расскажи ему о своих планах. Лично я уверена, что у каждого есть судьба, а человек у судьбы ищет свой путь всю свою жизнь. И если на протяжении этого пути человек молит Бога о том, чтобы ему ветер дул в паруса, то и

станет двигаться в нужном направлении. А ежели принимается грести то влево, то вправо, не прося Творца о попутном ветре – человек самоуверен.

Знаю женщину, родившую третьего ребенка ради того, чтобы муж тащил семейную лямку до конца дней своих. Она считает, что супруг никуда не денется, соблюдая Божьи заповеди, и не прекратит обеспечивать жене с детьми уют, тепло, достаток. Ее уверенность – всего-навсего обманка, причем довольно примитивная. Муж старается не бывать дома, на нее внимания не обращает, а подвиг ее деторождения никто почему-то не ценит и медалей не присуждает. Муж не уходит! Дом – не хуже многих. Но иногда она говорит, что, жалеет о том, что жизнь идет впустую, что, кроме садов-горшков-кухни-магазинов, она ничего больше не видит. Перспектив нет. Она – никто. Приложение к своему быту. Обслуга детям и мужу. А он все равно не бывает дома неделями...

В любой (как правило, самый неподходящий) момент женщина может остаться одна и с тремя детьми, и с четырьмя. Муж вообще способен (хотя и не собирается) совершить самое большое предательство – умереть. И на кого надеяться в такой драматичной ситуации? Не бывает людей вечных. Именно поэтому я и утверждаю, что наличие детей и посудомоечной машины уверенности никакой женщине не придаст.

Об уверенности в своем спутнике имеют право говорить женщины, сумевшие сберечь в семье самое главное – привязанность. У таких супругов, сколько бы лет они вместе ни прожили, сохраняется ощущение не любви, не уважения, не страсти, а состояние, похожее на растянутую жевательную резинку. Когда плохо без человека, когда не дышится без него, не живется. И это взаимно. Вот такая женщина может считать, что ее не оставят, и архитекторника ее семьи выдержит многое и многое же оправдает.

Как девятый вал, перерастает уверенность в самоуверенность. Я это считаю даже хамством своего рода. Например, на вечеринке женщина прекрасно выглядит, улыбается, слушает массу комплиментов, а муж ей: «Я тебя в машине подожду». Она соглашается, любезно кивает ему и продолжает улыбаться, хотя совсем ей невесело. А мужу неинтересно с нею, он пришел потому, что приличия обязывают. Она красивая, ей завидуют, считают, что она-то уверена в себе на все сто! А ей тошно, грустно оттого, что он ушел и ей приходится улыбаться. Вот такие отношения – ложь, прежде всего самой себе. Вдруг отрезвление наступит – что тогда?

Неглупая женщина, зная, что муж изменяет, продолжает помалкивать, даже не намекая, что читает его переписку с любовницей... А ведь это – то же самое, что стоять на палубе «Титаника» и командовать симфоническому оркестру играть «Шоу будет продолжаться» и петь погромче Монтсеррат Кабалье. Любовники прыгают в спасательной шлюпке, а она стоит, как исполин, красиво и достойно, а позднее стресс заработает, да какой серьезный! Самое интересное, что она не утонет гордо, а станет обвинять всех уплывших в шлюпке в том, что так самоотверженно дирижировала и голосила, пока все рассаживались, а потом ей места не хватило. И жалеет, что не сообразила добраться к этой лодке с гранатой: уж если сама не села, то хотя бы потопила бы с блеском остальных!

Дама, загнавшая себя на «Титаник» своих страстей-мордастей, весь сценарий написала сама. На нее и влиять никому не нужно, такая сама все себе устроит «по высшему разряду», пока врачи не остановят.

А другой на помощь придет масса помощников, чтобы загнать бедную тетку в угол сообща. И первый помощник, главенствующий в этой пирамиде, – возлюбленный. Свесив ножки со своего почетного места, он активно управляет процессом морального изничтожения жены. Он-то лучше всех на свете знает ее тайные кнопки: ткнул – и порядок! Милая на потолке!

Кстати, не следует забывать, что мы все подвергаемся влиянию. Именно поэтому в каждой паре один всегда пытается контролировать другого. Правда, время от времени роли

могут меняться и ведущий становится ведомым, а потом снова наоборот. Такое возможно, если в паре установились истинно партнерские отношения, и муж, к примеру, знает, когда и в чем командует парадом он, а когда генералом становится жена, и не спорят они по этому поводу. Наверняка у тебя есть подружка, всю свою юность из всех сил мечтавшая выйти замуж и больше ни о чем ином не помышлявшая. А потом она добилась своего, и сил больше ни на что не осталось. Ну нет больше цели – поженились, что дальше-то? Мебель полировать или ногти? И получается своеобразная самопривязка: любимый идет по квартире, а жена плетется за ним хвостом, думая: «Боже мой, зачем я это делаю?! Я же не хочу за ним идти!» А он может даже и не подозревать о том, что на нее таким образом влияет. Никогда не задумывалась, почему нас ранит один-единственный человек из толпы, почему именно его слово как удобрение, попавшее на подходящую почву, мгновенно расцветает дурным махровым цветом? Как это получается, ведь в другой момент ты отшутилась бы, рассмеялась, а сейчас задыхаешься от боли и гнева? Что случилось? Да ничего особенного. Просто именно этот человек имеет власть над твоим духом. Но откуда взяться сильному духу, если подобные мысли твою головушку даже и не посещают, а? Делай выводы, пока не поздно.

Кстати, все вышесказанное относится и к мужчинам, причем, поверь, отнюдь не в меньшей степени.

Вот ведь как получается: если нет истинной веры, то человек живет вообще как заблудшая овца – сам по себе, не зная, чего он хочет. Что тут добавить?

Говоря языком айкидо, если человек идет на схватку и не уверен в том, правильно ли он держит меч, достаточно ли ровно его дыхание, ему на ковер лучше не выходить. У настоящего воина права на ошибку нет. Он должен уметь увернуться, пропустить удар, должен уметь направить силу противника против него самого. Иначе, если он лишь чуть-чуть ошибется, вся эта сила его же в лоб и шандарахнет! А самоуверенный боец, знающий, что у него отточен нож, крепкая хватка, хорошие ботинки и достаточная подготовка... Где гарантия, что у него не взмокнут ладони и из них не выскользнет меч? Конечно, уверенность в себе перед боем очень важна и недостаток ее плох, но и избыток опасен. Кроме того, уверенность всегда рука об руку со страхом ходит.

Собственную уверенность надо изучить, нужно многократно звать, воспитывать в себе. Уметь ее моделировать, выхватив из палитры разных эмоций как матрицу. У нас был очень интересный преподаватель в Останкино. Он говорил: «Запоминайте себя, правильно и удачно ведущими эфир. Что вы ели в этот день, в каком настроении проснулись, во что были одеты? Запоминайте музыку своих побед. Запоминайте подробности дня, когда вам не повезло, помните, что именно вас выбило из колеи. Составьте себе маленькую табличку собственных хитростей, состоящих из подобных мелочей, но ваших, и только ваших, и пользуйтесь ими. Начиная какое-либо дело, всегда вспоминайте ощущение своей победы!»

Повторю вслед за ним: если нужно договориться с любимым мужем о том, что вы начнете жить заново, – это такой же труд и такой же эфир, только один на один и без права на ошибку. Ни одной секунды лишней! От сердцебиения, от дыхания, от того, как говоришь – честно и уверенно или в полусне, – как сидишь, стоишь, как дышишь, что произносишь – живое ли у тебя слово или ты его из блокнота переписала чужого... Говори только душой, только сердцем. Когда человек решает, с кем и куда он идет и насколько долгим окажется этот путь, он и обретает (или теряет) состояние уверенности в любимом, в муже, в ребенке, в деловом партнере, в отношениях вообще. Только тогда ты понимаешь, что за стенкой дышит человек, который не подличает и ничего не сделает против тебя. Но начнешь сомневаться – и все твоё спокойствие улетучится. Ужасно, когда подлость сотворит самый близкий: вот чего мы боимся едва ли не более всего. И если такое все же случилось, начинают формироваться две абсолютно разные тактики. Одна женщина примется выгонять мужчину, видя, что ее уверенность рассыпается как песчаный домик, и она не может с этим справиться. А муж еще

добавляет кошмара своей отстраненностью, улыбкой презрительной, равнодушием. Щелкает пультом телевизора, она перекрикивает комментатора, раскаляется добела как перегретый чайник... А муж не реагирует. Ну, кипит чайник, чего ж тут особенного? Остынет.

А другая – наоборот, под мышку будет носом соваться, просить спинку помассировать... Ей нужно, чтобы муж рядом был, и если он не занимается ее персоной прямо сейчас, она тоже рассыпается как песок. Той нужно побыть одной, чтобы остаться целостной, а этой – постоянно быть с ним. Вот и вся разница.

Вообще, тема уверенности в себе и других поистине неисчерпаема, но не проходит дня, чтобы у меня на приеме этот вопрос не всплыл. Скажи на милость, как, например, можно быть уверенным в том, что голова другого человека будет думать через 20 лет?

Девушка написала мне о том, что ее молодой человек заговаривает о женитьбе. Съездили к его родителям, она понравилась его маме. Недельку погостевали, а потом мама настроилась почему-то против и девушки, и предстоящей свадьбы, соответственно.

Затем парень переехал к невесте, живет, но о любви замолчал. И вот пишет мне несчастная девица, что предлагает ему пожениться, а он говорит, что до армии ничего такого не планирует (ему после третьего курса придется пойти служить). Она продолжает: тогда скажи, что женишься на мне после армии, я буду тебя ждать. А он в ответ: как я могу тебе пообещать? И просит она у меня совета, как бы сделать так, чтобы он ей пообещал жениться!

Ну и что мне ей отвечать? Зачем ей вообще вымученное обещание? В качестве гарантии обязательной свадьбы после армии? Чтобы ему стало стыдно полюбить другую и поэтому он никогда не разлюбит ее? Вот и принимается наша чистая душа экспериментировать с манипулированием. Она уверена в том, что правда на ее стороне. Он отказывается от обещаний. А она все равно помощи ищет на стороне, чтобы додавить бедного парня до клятвы кровью! Как я могу гарантировать, что он станет любить ее через два года? Конечно, есть определенные методики, например, прийти в гости с пистолетом, положить его на стол и приказать танцевать комаринского. Покруче гипноза получится! А еще можно пытаться его, например, калеными щипцами за пятку или еще за что-нибудь. Да он что угодно пообещает!

Конечно, я ей не помогу, я же головы не всем могу вылечить. Так ведь манипуляторши упражняются ох в каком огромном количестве приемов! Одна непременно забеременеет, другая отправится к колдунье, третья придумает себе болезнь, четвертая шантажировать начнет... И каждая из них действует не во благо, а во вред любимому человеку и, следовательно, себе, но глубоко уверена в собственной правоте. Что с такой умницей поделаться? Она пытается обрести покой за счет власти над духом мужчины, собирается управлять им, потому что он пообещал! Вот о какой уверенности вздыхают порой мои пациентки.

Подытоживая эту тему, я бы сделала заявление.

Все мы приходим на эту землю в единственном экземпляре. Вот лежит мама в роддоме, а рядом три-четыре стола, но каждый малыш пришел сюда сам, без попутчиков. И на отпевании в храме может стоять несколько гробов, но все равно мы уходим тоже поодиночке. В одиночку пришли, в одиночестве и уходим. Это – закон. И не нам его отменять.

Беспочвенная, абстрактная, самовнушенная уверенность помешает совершать женщине нужные поступки здесь и сейчас. Подобные настрои опасны, женщина не принимает решения со словами (кстати, чужими, и из дамского романа): «Я подумаю об этом завтра». А как можно не действовать решительно в эту неповторимую секунду, именно сейчас? Ты-то подумаешь завтра, ты убережешь свою нервную систему, но ничего не решаешь. Ты свою уверенность в себе спасаешь по принципу «я не стану думать, что у меня все плохо», а ситуация затягивается катастрофически. Элементарное осмысление происходящего покажет, насколько у тебя все плохо, и это способно подкосить тебя очень надолго. Береженного Бог бережет. И понятно, что не надо самому плоховать, но надеяться на Бога тоже надо. Если

ты понимаешь, как обстоят дела в действительности, то реальность твоих ожиданий избавит тебя от крушения. Спускайся с неба! Займись земными делами. Не ставь себе невозможных целей, твоя уверенность в том, что голливудский супермен постучится в твою дверь, маловероятна. И муж сам по себе не придет к тебе пушистый и ласковый, и дети талантливыми в одночасье не станут. Не получится ничего, потрудиться надобно.

Поймешь, что тебе под силу изменить, узнаешь, что ты должна делать – действуй. А сверхценные идеи оставь для мемуаров.

ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.Я СКУЧАЮ!

Думаешь, говорить об измене в твоей жизни мне легко и приятно? Грустная тема, горькая, серая. Каждой женщине, приходящей ко мне на прием, я говорю: «Давай разберемся вместе. Я у тебя есть, давай действовать!»

И нередко после историй, рассказанных твоими подругами по не-счастью, под утро ко мне приходят очень необычные, чистые и честные слова.

Я знаю, КАК тебе сейчас, я слышу тебя и понимаю, с каким трудом бьется сейчас твое сердце.

Читай.

Любить тебя всего превосходней. Я говорю от чистого сердца.

Люблю тебя! Тоскую о тебе! Желаю тебя!

Возношу в небо к Отцу – Творцу драгоценность, свившуюся у меня внутри, улыбаясь и заливаясь слезами одновременно.

Что мне делать со своею любовью?

И сердце мое с привязанным к нему камнем отвечает созвучно песне обнаженного великолепия ночного неба тишиной...

Я скучаю, милый!

Как удержать свою боль сердца? Как не падать в обморок и обрести высшую награду освобождения от твоих великолепных поцелуев? Как простить тебя за цепь ужасающих случайностей, забирающих у меня сейчас все цели и радости и принесшие мне столько мучений?

И я не верю, что люблю свой сон, что живу с твоей тенью. Когда ты возвращаешься домой, я понимаю, что сейчас рядом другой человек. Тебя нужно будить и возвращать к самому себе.

А может, с нею ты и есть настоящий? Неужели я так ошибалась, думая, что мы совпадающие элементы?

В каждом из нас троих сейчас дьявол с Богом борется, а поле битвы – наши сердца. И только совесть каждого в нашем треугольнике стала острием, на котором качаются качели добра и зла. Воспоминания останутся хорошими, если мы не станем обижать друг друга. Это же картинки, которые люди забирают на тот свет.

Я кричу: «Люблю!»

Ты любишь другую. Она отвечает тебе взаимностью.

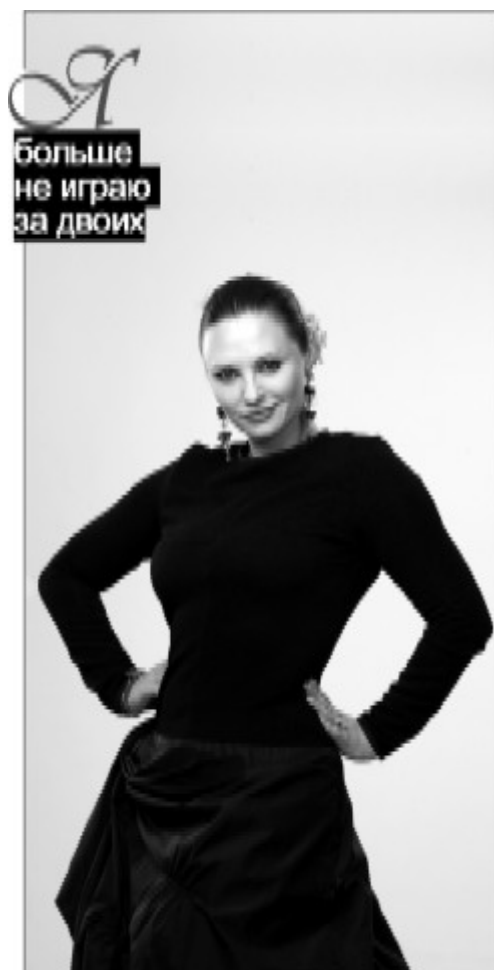
Что же мне делать? Как быть?

Я проваливаюсь в свои воспоминания. В них я – с тобой. Сердцами мы сливались, и не бывало счастливее меня женщины, салют в душе не помещался.

Мы делились друг с другом чистотой, нам было иногда достаточно лишь прикосновения, чтобы почувствовать счастье. Я снова вижу те моменты, потому что так хочется их вдохнуть...

О, великое и любящее начало всего доброго!

Укрепи меня, твое дитя, в свете и доброте, и укажи мне ясный путь...



ГЛАВА 4

Я БОЛЬШЕ НЕ ИГРАЮ ЗА ДВОИХ

Любая женщина устает от бесконечного думания, делания и созидания за двоих. Все! Она выходит из своей ходьбы по кругу с пулеметом наперевес: «Давай-ка, милый, сам воюй! А я в окопе посижу».

Если такое с тобой случилось, не переживай и не слушай никого, кто дудит тебе в уши, что ты сдаешься без борьбы. Пускай сами повоюют, где им хочется и нравится.

С тебя хватит. Может, ты отступаешь, чтобы взять разбег, отпуск, больничный, обходной лист или эмигрировать. Сама решишь!

Вообще, капитуляция – это когда делаешь то, чего не хочешь, но вынуждена. Женщина капитулирует, если...

- ♦ отпускает мужчину и не борется за него;
- ♦ он возвращается, и ей этого уже не нужно, но она открывает ему дверь и сердце;
- ♦ мужчина сдается обстоятельствам и возвращается домой, а женщина решает – пускать его или нет.

Предлагаю поразмышлять над тем, в каких из перечисленных случаев речь вообще идет о капитуляции.

Капитулирование безусловно, если ты не хочешь отпустить милого, но провожаешь его, понимая, что он все равно уйдет. Ты ничего не делаешь и ни с кем не воюешь. Для чего? Он чего ждал?

В результате получается отсутствие противодействия. А когда нет врага, человек, настроенный на борьбу, увязает в ситуации. Нет перед ним преграды, нечего ломать и штурмовать, он свободен как ветер. Вот уж когда самооценка напомнит о себе активным бурлением! Именно поэтому мужчина, уходя из дому, провоцирует скандал. Ему нужно ощущение своей правоты, необходимо подогнать сложившуюся ситуацию под ему же выгодную трактовку. Он таким образом совесть успокаивает.

А если приходит к тебе нападать, то исполни ему арию «Да проходи, любимый!». Боксер пропускает оборону, и его легко ударить в ухо. Он пришел, столкнулся с плотным, то есть противодействием, а ты простила – и мягкая. Ох, как ему нерадостно! И поэтому прощение – это всегда возможность напороться мордой на собственный кулак.

Вот тебе и айкидо в действии!

Есть закон в актерском мастерстве, гласящий: «Чтобы отвлечься, нужно увлечься». Уж чего-чего, а занятий на планете – масса. Непорядочный твой мужчина вдруг понимает, что на нем не сошлись лучи солнечного светила: «Да как же ты теперь без меня?!»

Вот и отвечай: «Знаешь, сама не представляла, что жизнь такая огромная и прекрасная. Тебе даже невозможно вообразить насколько!»

Никого еще опыт от беды не спасал, тем не менее, надобно идти и ошибаться, прощать себя и обидчиков и снова – идти.

В общем, снова теория пути из айкидо.

Он устраивает скандал, удаляется эффектно – с грохотом и свистом, – и тем самым подкрепляет свое ощущение правоты. Даже спустя годы он помнит эту дикую сцену, ведь люди, а мужчины тем более, вообще склонны запоминать последнюю порцию информации, чего бы это ни касалось – книги, новостей, ралли, карьеры, здоровья, личной жизни... А то, что он оставляет женщину, с которой прожил 20 лет, он опускает, как ненужную подробность. Ему так удобнее.

Если ты его отпускаешь, то готовность к противодействию остается, а разрядки не получается. Подобный маневр нередко приводит к проблеме переоценки собственных поступков. Эмоций нет, остаются только факты. Ты оставишь его с чувством вины, а не правоты.

Каждый мужчина считает себя успешным, неповторимым и замечательным.

Ждет, что за него будут бороться всеми мыслимыми и немыслимыми методами, станут удерживать правдами и неправдами.

Что именно он накопил – эмоциональные или логические доводы или грубость, – неважно. Своим милостивым отпусканием погулять ты, во-первых, не дашь перевести ситуацию в эмоциональный вулкан, так необходимый ему. Во-вторых, шарахнув со всей силой кулаком по мужниной самооценке, ты говоришь ему без слов: «Ковыляй потихоньку, родной, как получится».

Запомни, никакие мужчины не любят и не выносят равнодушия к себе. Негативное наше отношение их подпитывает, позитивное – расхолаживает.

Такого рода женская капитуляция обращается в выигрыш. Ты побеждаешь морально и стратегически и оставляешь тем самым задел на будущее. Спутник жизни вполне может вернуться, ведь конфликт не исчерпан! Твой ненаглядный примется дискутировать с тобой, а тебя-то рядом и не окажется, посему придется притопать к тебе, чтобы в 1001-й раз поговорить с тобой ОБО ВСЕМ (как будто ты на этом настаиваешь, ха-ха!). Тут кроется одна ловушка: если его легко отпустили, он полагает, что его так же легко примут обратно. Ты же вроде бы отступила назад, а при правильно проведенной твоей капитуляции ему обязательно захочется продолжить с тобой увлекательную беседу, как в мультфильме про Винни-Пуха: «И все-таки я прав или не прав?!!»

И тогда его позиция перестает иметь значение. На сцену выйдет только твое желание, чего ТЫ захочешь или нет. Мудро?

Клеить отношения бессмысленно, логичнее их разрывать, а позднее, если сложится, строить новые. Сама знаешь, если гальванизировать труп, пропуская через него электроток, он подергается, но неживым и останется. Может быть, вам обоим этот катарсис, разрыв эмоциональный, демонстрации кошмарные понадобились, чтобы выплюнуть весь негатив в отношениях? Чтобы нарыв вскрыть и гной выпустить? Очень часто после подобных кошмаров вспоминается хорошее, потому что плохое уже случилось. Все – выплеснулось ваше взаимное гуано, а под ним обнажилась база, на которой можно построить что-либо новое. Если вернулись вы к разговору о прежних ваших чувствах, значит, важны вы друг другу, просто слой годами накапливавшегося мусора не давал увидеть такую очевидную вещь...

Если получится именно так, то ты – молодец, но теперь очень важно суметь отсечь все, что случилось, и никогда не попрекать своего мужчину, даже не упоминать ни самого разрыва, ни того, что ему предшествовало.

С чистого листа.



ГЛАВА 5

ОТСУТСТВИЕ ПАПЫ – НЕ КОНЕЦ СВЕТА

Придется обсудить еще один немаловажный аспект ваших отношений, не психологический, а совсем даже прозаический. Слишком часто льются слезы в моем кабинете именно на эту тему!

Сначала поговорим о бренном, то есть о финансах.

Тебе придется постараться быть в курсе доходов и расходов мужа. Коль скоро он скрывает от тебя материальную, так сказать, часть вашей жизни, это скверно. На детей, скорее всего, он что-то будет отчислять, а на себя тебе нужно будет зарабатывать самостоятельно (иногда даже положение экс-супруги олигарха не выручает). Предположим, он небеден, но начинает крохоборничать: лишать тебя автомобиля, выделять по тысяче рублей в неделю, предлагать отдыхать у твоей мамы в Подмоскovie. Тщательно обмозгуй условия, благодаря которым ты его отпустишь на волю! Если он достаточно порядочен, то без жилья тебя не оставит. В противном случае зови юристов-адвокатов и как можно быстрее готовь нужные документы, чтобы ребенок стал собственником жилплощади. А что тебе делать? Угрожать препятствованием общению с наследником? Да он на это тоже способен наплевать, не думай, что все бывшие мужья действительно убиваются по своим малышам. Как правило, мужчина не ребенка любит, а его мать. Это – статистика, не я придумала.

Разберешься с направлением своих мыслей и действий – сумеешь не наворотить ужасов в своем будущем, все же платформа материальной устойчивости еще никому не помешала. Слышала, наверное, как современные мужья сообщают своим бывшим женам: «Будешь беситься – начну алименты платить по закону. И все!» А ведь доходы-то пока еще у большинства россиян «черные», а отнюдь не официальные... Вот и порадуешься, когда в суде услышишь, что у отца твоих детей зарплата в 12 тысяч рублей...

Одиноким мамы в голос воют: «Теряю ребенка! Пока папа жил с нами, все бы ничего, а теперь не знаю, что с ним делать!»

А ведь ничего делать особенного не нужно. Просто помогай ему вырасти, а не обливай сиротинку слезами и не откупайся подарочками со словами, что, дескать, все-все только для него и делаешь. Не игрушки ему нужны, а нормальная спокойная мама, с которой и посмеяться можно, и уроки сделать.

Приобретаешь массу развлекалок для малыша? Тогда не удивляйся, что он отдалится от тебя. Боишься отдать его в спортивную секцию или кадетский класс? Воспитаешь неврастеничное приложение к дивану. Делаешь из него подружку, поливая неверного папу помоями? И какую себе семью твое повзрослевшее чадо создаст, а?

Стрессы от твоих истерик навсегда гвоздем застрянут в детской голове, а неумное (и неумное) балование аукнется чем угодно – наркотиками, выпивкой, игроманией. Не веришь? Зря.

Мы сами приобретаем невротические иллюзии своим детям. В магазине, покупая малышу первую электронную игру, обязательно прочти инструкцию, особенно внимательно изучи графу «Техника безопасности». Знаешь, что пишут мелким шрифтом на коробках с милыми детскими развлекалочками? Цитирую: «Внимание! Приступы!» Так инструкция предупреждает об обмороках и приступах вследствие световых вспышек или мерцания экрана в процессе игры. Еще в «волшебном» списке перечисляются конвульсии, дезориентация, глазное или мускульное подергивание, напряжение и изменение зрения, раздражение кожи, кистевой туннельный синдром.

Неслабый перечень.

Аннотации советуют хорошее освещение и перерыв на 10 минут через каждый час игры. Если болят руки или глаза, велят обратиться к врачу.

А ведь мы с вами, родители, настолько устаем, что тихо сидящий на диване ребенок, клацающий кнопками обожаемого «геймбоя» под характерный зомбирующий его звук, вызывает у нас умиление!

«Умный какой!» – восклицают радостно приходящие в гости тети и дяди.

«Смотрите-ка, как быстро он проходит через препятствия и радуется своим победам!» – вторят им родители.

С проблемой первых реальных поражений обычно сталкивается учительница, наблюдая рыдающих малышей после первой полученной двойки. Когда от ребенка потребовалось мышление, а не заученные до автомата манипуляции с джойстиком, обнаружилось, что думать-то и не умеет! И кто виноват? А он рыдает, потому как «пару» получил, и никаких ему привычных поздравлений с пятью восклицательными знаками, и не слышно победной музыки, завершающей успешную игру.

Шаг за шагом поэтапно эта «отрава для мозгов» совместно с телеманией и компьютерными играми вводит ребенка в зависимость, не уступающую по силе героину. Электронные наркотики не делают никого умным и развитым, а приводят к деградации и физическим увечьям. Психологическая «ломка» малыша, когда учительница отберет игрушку или мама в наказание спрячет ее в сейф, очевидна даже непрофессиональному взгляду.

Ребенок становится слабым, тревожным, беспокойным. Бледный и потерянный, без конца говорит, что он плохой. А стоит ему получить игрушку обратно – глаза блестят, щеки розовые, может играть до двух ночи, теряя счет времени. Постоянно прибывая в скрюченном состоянии, малыш сталкивается с гиподинамией, приводящей к застою кровообращения и атрофии мышц спины. Статистика кричит, что проблема с почками и сосудами ног помолодела!

Компьютерный фанат жует наскоро, наощупь. Положи на блюдце сушеных тараканов – сметет, как семечки. Проблемы в виде гастрита, запоров и увеличения веса стали одним из самых ощутимых и реальных «подарков» геймбоя.

Наши дети постепенно превращаются в зомби, а язык телесетей, электронных и компьютерных игр – это язык образов. Мозг ребенка подвергается ударам по правому полушарию, в котором, как известно, живут творчество и подсознательные мотивы поведения. Он забывает, что такое творческое мышление, он уходит от действительности, отрешаясь от реальных проблем и плавно погружаясь в омут, где нет времени, чувств и раздражающих разговоров с родителями.

Подросток уходит в потуэкранный мир, заглушая тем самым в себе тревоги и беспокойства, забывает все заботы, перестает думать и общаться с живыми людьми. Отвечает на занятиях косноязычно, потому что привык писать виртуальным приятелям, которые наплели с три короба, рассказывая всяческие героические и прочие небылицы о себе якобы.

На мониторе высказывают заголовки один другого красочнее: «Известного актера пытались зарезать!», «Рыба-убийца», «Новое оружие разрешено для ношения». Выбрасывает детский организм адреналин то от цунами, то от изображений аварий и трупов, то от маньяков. Негативная информация потоком внедряется в сознание, истребляя остатки доброты и любознательности.

Маленький ребенок легко попадает на «крючок» к электронной машине, лишь взяв в руки безобидный с виду джойстик. Следующим этапом станет игровая телеприставка, потом – компьютерные гонялки и куробойки.

Может ли игрушка или телевизор с компьютером дать что-то взамен потерянному времени? Поможет ли в выборе профессии и развитии потенциальных способностей – суди сама.

Многомиллионная армия врачей с великим удовольствием написала бы на мониторах компьютеров и телевизоров бегущей строкой: «Злоупотребление играми опасно для здоровья», а игру для малышей переименовала бы в «ГЕЙМУБОЙ».

Вот что такое виртуальный мир и ребенок!

Итак, подытоживаю!

Отсутствие папы – не конец света. Ты думаешь, что родитель отчалит – и все: воспитанию хана. Это ошибка, милая!

Если он рыбалил с ребенком, ходил в спортзал и бассейн, то по-прежнему станет это делать.

А коли не ходил по футболам да хоккеям, не вытирал скупую слезу клетчатым мужским платком во время танца ненаглядной дочки на утреннике в садике – значит, и не будет. Вот и весь секрет!

Обычно девочки переносят уход отца из семьи легче мальчиков. Не сотвори из развода доминанты в голове ребенка, дабы самой же не искупаться в собственной глупости.

Недаром на Руси говорили: «Чем дальше, тем роднее». Через несколько лет расчудесный папа может нарисоваться, посулив пряники и велосипед, и чадо, возвращенное на твоей искусственно раздутой обиде на мужа, вдруг прозреет, что отец-то – ничего себе дядька.

Дай ребенку разочароваться самому!

Не переводи его мир в виртуал, если тебе некогда.

Не препятствуй общению детей с отцом.

Ты вспомнишь меня добрым словом, лишь обратив внимание на эти три пункта общения и воспитания своего наследника.



ГЛАВА 6

Я ХОЧУ ИЗМЕНИТЬСЯ

Сейчас связь между вами рассыпается, как распатланный канат. Страшно, что ты никак не контролируешь своего возлюбленного? Учти, твое рабское молчание сейчас недопустимо. Думаешь, там, на небесах, приветствуют аплодисментами твое безволие и падение? Дудки! А контролирует всегда раб, и только раб!!!

Человек, долго живший зависимым, не понимает, как жить по-другому. Он привык слушать приказы и прислуживать, если есть кому.

Когда отменили крепостное право, Россия содрогнулась, ее захлестнула волна бунтов под девизом: «Не хотим жить без барина, самостоятельно не умеем. Он отец, он думает за нас».

Что копирует холоп, получивший власть? Розги и унижение. Даже если барин был великодушен и интеллигентен – его принципы с ним же и останутся. А у холопа и раба собственного мышления не бывает. Он понимает только силу и контроль, то есть примется следить и заставлять. Он другого не знает, не понимает и не в силах понять!

Отношения, построенные на доверии – это взаимосвязь высокого уровня, до которого нужно ДОРАСТИ. Именно поэтому контроль – удел раба, который сам провел годы под чьим-то контролем и понуканием.

Объясню, откуда вообще произошла собственность. Еще неандерталец, принимая участие в дележе свежепойманного мамонта (или кого он там ловил – диплодока?), начал понимать: «МОЕ» – это кусок мяса, который достанется лично мне. Потом он пошел дальше: палка с булыжником, самодельный нож, пещера тоже может быть ЕГО или нет. А вот МОЯ самка или МОЙ детеныш случались в головушке древнего мужчины в последнюю очередь.

Женщина же от природы видит шире: ей с первых дней нужно охранять своих расползающихся в разные стороны детей, думать об огне, разделявать тушу, закрывать вход в пещеру, изобретать одежду из шкур и травы.

Мужчина имел и до сих пор имеет туннельное видение. Ему нужно добыть, принести и съесть то, что перед ним лежит. Не замечала? На прямой вопрос: «Будешь есть?» – способен вместо ответа закапризничать. А вот если положишь на тарелку да поставишь перед носом – уплетет за обе щеки, просто приятно посмотреть. И действительно, не бороться же ему с холодильником и плитой в твоём присутствии! Ты-то для чего?

Мужчина видит ребенка, сидящего перед ним, а двоих, что ползают вокруг, не замечает. Вот поэтому жена и пытается развернуть зрительный туннель супруга на себя и детей, понимая, что если он пойдет к женщине, которую полюбил, то вместе с нею полюбит все, что у нее есть.

«А как же я?» – думает голова жены, и начинается борьба, в основе которой лежит рабская зависимость от его поступков, мыслей и отношения лично к ней.

Тебе нужно вернуть естественное влечение любимого человека? Давай не будем приобретать ошейник для него, не станем его угнетать и винить, а поймем, что только раб зависит от обстоятельств, а сильный человек использует их в созидательных целях. Кстати, напомним, что важные решения нельзя принимать ночью. Думать можно когда угодно, но все выводы и стратегии разрабатываются и утверждаются только с утра!

Не будем никого унижать, отвечать хамством на хамство, криком на крик. Лишнее это, пустая суета.

Убираем рабскую психологию типа сказанного навзрыд: «Я отдала тебе все, а ты не заплатил!» – и учтем: если ваш общий мир рушится, то зачем тебе возлюбленный с «изнаси-

лованными» чувствами, избитыми в кровь эмоциями, причем пребывающий рядом только из чувства долга, поперхивающийся ответственностью и виной, искусственно внушенными тобой? Я не желаю тебе жить с таким возлюбленным!

Если ты стала замечать, что начинаешь себя жалеть, затеваешь какие-то ссоры, тебе кажется, что отношения изжили себя, то принимай срочные меры. В противном случае вирус усталости от мужчины, не оправдавшего твои надежды, разовьется во всю мощь и принесет с собой ощущение потраченного впустую времени и нежелания что-то делать для семьи. А говорю это тебе потому, что вирус усталости от женщины – точно такой же. Ты легко добьешься краха, если твой муж утомится от тебя, учти.

Многие мои пациентки, рыдающие на приеме о мужьях-изменниках, искренне удивляются, когда понимают, что загулы своей дражайшей половины подготовили сами. А ведь уже сколько веков народная мудрость утверждает: «Чего боишься, то и получаешь!»

Если ты днем и ночью представляешь разлад ваших отношений – не сомневайся: останешься одна. Если ты допускаешь, что он способен изменить тебе, то рано или поздно это случится. Боишься неприятностей по службе, сомневаешься, что сможешь выиграть конкурс, сдать экзамен, устроить шикарный банкет – в зависимости от степени воображения и сил, вкладываемых тобою в виртуальные картинки своих неудач, ты получишь долгожданный ужасный результат! Одна моя приятельница так долго причитала, что боится одиночества и болезней (при этом на аппетит-бессонницу-безмужество и безденежье она не жаловалась), что все-таки заполучила астму и грандиозный по последствиям развод! Правда, она «честно старалась» лет пять прежде, чем достигла своей цели. Теперь лечится и придумывает другие поводы для страданий.

Чтобы головка твоя не увлекалась всякой мрачной ерундой, сама озаботь ее чем-либо гораздо более приятным или полезным. Создавай картины из бересты или пуха, учи французский, осваивай садовый дизайн, реставрацию антиквариата, пилатес, экзотическую кулинарию, на крайний случай купи кота... Не сиди взаперти, не тоскуй, не устраивай истерик своему избраннику, особенно если его не наблюдается пред твоими светлыми очами. Займи себя, ведь наверняка ты мечтала чему-нибудь научиться или что-нибудь эдакое сделать, да все времени не хватало. Вспомнила?

Мудрые люди считают, что равновесие – один из главных принципов Вселенной, даже мыслями, а не только поступками мы нарушаем его. Начинаем выискивать негатив, не обращая внимания на прекрасные моменты своей жизни. Когда у нас все идет неплохо, мы испытываем нехватку отрицательных эмоций и запускаем механизм страдания. Железная женская воля удерживает страдания и состояние печали внутри. Так научись запечатывать все положительные минуты своей жизни!

Стоп-мгновение! Стоп-мысль! Вот оно, счастье, я потом стану это вспоминать, цепляться и держаться за это буду. Концентрируй свое внимание на радости, и тогда ты поймешь, что по закону равновесия ее не меньше, чем грусти. Тебе СЕЙЧАС хорошо целых пять минут, а не послезавтра и не вечно – запоминай, храни это ощущение в своей скрытой ото всех шкатулочке! Она, кстати, душой называется.

Какой-то дурак в период становления теорий энергетики сказал, что надобно думать о плохом, чтобы все выходило хорошо. И теперь, любя, мы пытаемся предвидеть, как нас бросят или обидят вместо того, чтобы о хорошем, светлом и нужном нам двоим поразмышлять. Не пускай поганных мыслей в свою голову. Ты же сама ускоряешь механизм негативного программирования, причем надуманный тобой. И дальше что?

Я призываю тебя развеять миф о том, что нужно проговаривать вслух то, как все плохо. Поверь, жизнь твоя от этого не улучшится. А начнешь утверждать: «У меня ничего не получится!» – получишь результат. От уныния и страха что-нибудь обязательно заклинит в головушке, и мысли придут, удивляющие своей обреченностью.

Сказать себе: «Я немного волнуюсь» – можно. Но в мыслях твоих просто обязано, как на склеенной аудиопленке, крутиться: «Я все смогу, все получится». Таким образом ты сумеешь сделать все, чтобы наступило улучшение, а не наоборот.

Если же ты придерживаешься тактики неверия в себя, готовишься к худшему и прикидываешь, что будешь делать в случае беды – не сомневайся. Плохое не замедлит стать волнующей частью твоей страдальческой жизни!

Не уродуй будущее своей неумной и ожиданием драм.

Сама придумала

Нелепа сентенция, утверждающая, что положительными мыслями можно спугнуть чудеса, что они портят жизнь. Засылай плохие мысли туда, куда птицы не летают и звери не ходят (удачно вывернула казачий фольклор).

Негативные чувства, направленные внутрь, вызывают отрицательное состояние души, а мы еще их стремимся наружу выплеснуть.

Это то же самое, что годами обсасывать набор стереотипных ожиданий, каким должен быть мужчина. Если ты демонстрируешь ему обиду и раздражение, то, скорее всего, показываешь, какой он плохой, а ты несчастная. Это вообще в никуда дорога, понимаешь?

Ты так ничего не добьешься, а ведь счастья пытаешься дожидаться, если я не ошибаюсь.

А жить когда будешь, моя золотая?

Мы боимся быть счастливыми и испытываем чувство вины перед «несчастливым» мужчиной или подругой. Не бери на себя их проблемы, обязательно разовьется эмоциональная усталость, совсем тебе ненужная.

Когда хочешь научить любимого, как ему жить – охолони! Если ты такая-растакая уникальная, так почему же еще не получила премию от дядюшки Нобеля?

Имей в виду, что сейчас резкие движения тебе не нужны. Позволь ему сделать выбор самостоятельно, ты все равно не ускоришь и не отменишь этот процесс. Решать будет ОН, как бы тебе не хотелось самой стать отцом-командиром. Не забывай об этом! А ежели он спокойненько жил полностью за твой счет – тогда решать тебе, насколько надобно в твоей жизни подобное счастье. Он и так от тебя зависит, а если решил предать тебя – значит, вернется только с окончательно переломанным хребтом к благоустроенной и сытной жизни. Коль скоро он не в силах оценить, что и кто для него составляет ценность, – выбор за тобой. Но если все же вернулся, выбрав тебя, значит, с этой минуты вы становитесь сплоченнее. Первая твоя победа налицо, а дальше тебе придется научиться жить с ним, контролируя, но ты же понимаешь, что это вновь звонки каждый час, чтобы он докладывал состояние дел в ставке. Как утверждает известный математик Михаил Байтман: «Высота забора прямо пропорциональна желанию его перепрыгнуть. Чем больше запрещают, тем больше хочется свободы».

В общем, третий закон Ньютона о действии и противодействии. Ну ты помнишь.

Фильм ужасов с твоим участием

Ты живешь в постоянном страхе потерять его.

Он не обращает на твои просьбы-слезы-проблемы никакого внимания? Он волнуется только о себе любимом? Спущенное колесо ему дороже твоих неприятностей на работе? Он не слышит тебя и на него ничего не действует?

Тогда действуй сама.

Определяй себе точный срок и говори: «Я могу еще это потерпеть, до пятого марта» или «Если ничего не изменится, то я уйду».

Только помни, что подобными заявлениями шутить не следует, за манифестами должны следовать поступки.

Следует запомнить, что мужчина не всегда слышит просьбы и высказанные пожелания – проявляй настойчивость. Сама знаешь, что ему все по три раза надобно продекларировать и в головушку вкладывать, значит, трижды повтори (как ребенку).

Когда мужчина не считается с твоими чувствами, лучшее, что ты можешь сделать – временно расстаться или прекратить эти отношения.

Коли он не делает того, что ты просишь, будто статуя гипсовая, постарайся понять мотивы его поведения.

Если ему в кайф тебя огорчать, то он демонстрирует пассивно-агрессивный тип поведения. А может, он вообще не любит указаний на тему, что ему делать, и поступает тебе назло? Или оставляет все решения (особенно относительно вас двоих) безо всяких объяснений?

Вот в таком случае можно подключать категоричность и сообщить ненаглядному: «Такое поведение не продлится ни днем больше! Достаточно!»

Если ты не хочешь разговаривать, можешь идти, но этот вопрос обязательно всплывет через некоторое время. Попытайся выслушать меня, или твои действия серьезно отразятся на наших отношениях».

Мудро? Причем заметь: без крика и упреков.

Проблемы возникают всегда, когда не оправдываются ожидания. Обязательно скажи мужу, что именно тебя беспокоит. Объясни, чего ты хочешь, как тебе нужно, чтобы было. Пока вы супруги, ты имеешь право (и заслуживаешь, конечно), чтобы мужчина пытался удовлетворить твои просьбы, даже если это требует компромисса или некоторых усилий с его стороны.

Надеюсь, ты понимаешь, что крик и брань обнажают попытку сделать сильного слабым. Накопившееся чувство вины заставляет твоего мужа обвинять тебя во всех тяжких.

А в поведении женщины часто играет доминанта, вбитая мужчиной, типа курица – не птица, женщина – не человек. И вырастает страх оказаться виноватой во всем, плюс страх перед унижением и вывод (как всегда, гениальный): «С моим мнением никто не считается!»

Представляешь, какие метаморфозы психики? Когда мужчина ходит на сторону, но остается в семье, он провоцирует разборки и обвинения. На первый взгляд, он преследует цель – решить какой-то вопрос, а в действительности это у него метод общения такой милый. Когда он влюблен на стороне, то придирки к жене становятся обычным явлением. Сложно это изменить, трудно избавиться от его язвительности и придинок. Он, конечно, может притвориться на промежуточное время хорошим, но это до первой размолвки с любовницей. В таком случае, будучи послан ею в свободный полет, он придет домой дрессировать тебя. Переделать такого красавца невозможно. Мичурин умел на дереве с кислыми яблоками вырастить ветку со сладкими. Используя его методику, тебе придется приколеровать мужу голову от другого человека. Ну, попробуй!

ПАМЯТИ ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Помнится, Николай Гаврилович задавался вопросом: «Что делать?» Вот и я название его бессмертной книги слышу на своих приемах чаще всего. Что ж, не стану исключением и в этот раз, отвечу на кое-какие твои вопросы, хотя мы с тобой сейчас не сидим в моем рабочем кабинете.

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.