

Сима Хорс

Бабы дурьи

ИЛИ КАК БЫТЬ
СЧАСТЛИВОЙ
ЖЕНЩИНОЙ
В НАШЕ ВРЕМЯ
В НАШЕЙ
СТРАНЕ



Сима Хорс

Бабы дуры, или Как быть счастливой женщиной в наше время и в нашей стране

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11197322

*Сима Хирс. Бабы дуры, или как быть счастливой женщиною в наше время и в нашей стране: Питер; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-459-01163-0*

Аннотация

Вам нравится ваша жизнь? Или вы мечтали когда-то о большем, но потом почему-то остановились, удовлетворились тем, что есть, решили, что лучшее вам не суждено или, может быть, вы его недостойны? Бирка с ценой, которую вы себе прикрепили, и является мерилом того, с каким мужем вы живете, какую работу имеете, в какие ситуации попадаете. Если вы склонны довольствоваться тем, что вам предлагают, а не выбирать то, что устраивает вас, то в этом случае вы сделали неправильный выбор. Боязнь идти на риск, незнание жизни, незрелость и приводят к тому, что мы живем совершенно не так, как хотели бы. Вы ведь не думаете, что постоянные жалобы и хныканье, если это делать достаточно долго, изменят ситуацию? Не надейтесь! Все останется по-прежнему, кроме вашего возраста. Если вы хотите

изменить свою жизнь, достичь большего и жить с удовольствием, моя книга для вас. Давайте станем счастливыми!

Содержание

Введение	6
Профессия – страдалица	11
Решение проблемы	53
Как перестать страдать от любви	56
Решение проблемы	92
Как перестать страдать от глупого выбора партнера	94
Сексуальная неполноценность	97
Пагубное пристрастие	99
Инфантильность	103
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Сима Хорс

**Бабы дуры, или как
быть счастливой
женщиной в наше
время и в нашей стране**

© ООО Издательство «Питер», 2014

Введение

Вас приветствует Сима Хорс, практикующий астропсихолог, экзистенциальный терапевт со стажем работы двадцать лет. Я являюсь автором и руководителем проекта «Нить Ариадны» (<http://astrariadna.com/>), где каждый заблудившийся в своих проблемах может найти выход и вспомнить, что Солнце Мудрости никогда не перестает светить. Несколько лет я работала на телевидении, вела передачи на радио. В настоящее время сотрудничаю с женскими интернет-журналами, психологическими сайтами, где помогаю людям обрести себя. Провожу семинары и тренинги по личностному росту, пишу статьи, а теперь даже написала книгу. Эта книга – результат моего личностного роста. Это мой личный опыт, который я прошла: от страдалицы до женщины, которая обрела себя.

Вы ведь согласитесь со мной, что каждый человек хочет быть счастливым? Никто не желает быть несчастным. Но парадокс в том, что счастливых людей почему-то единицы, а несчастные составляют 99,9 % во всем мире. Я тоже когда-то входила в число несчастных. Но однажды произошло самое важное событие в моей жизни – я встретилась с человеком, который привнес свет в мою жизнь. Имя этого мастера – Александр Викторович Григорьев. И хотя я называю его Учителем, стоит отметить, что он никогда меня не учил це-

ленаправленно. Скорее, наоборот – я учились у него. Я видела, как живет этот человек, видела у него отсутствие эго, наблюдала, как он не усложняет жизнь ни себе, ни окружающим. С ним всегда было легко и просто, он знал ответы на все мои вопросы и вопросы всех, кто обращался к нему за помощью. Он не имел своих проблем и помогал решать проблемы другим людям.

Мне страстно хотелось научиться жить так же и быть нужной людям, помогая им решать проблемы и ведя к счастью. Но со временем я поняла, что помочь освободиться от проблем может только тот, кто не имеет своих. Это я усвоила очень хорошо. Иначе помогающий и просящий помощи обменивались бы собственными проблемами. И я, освобождаясь с помощью Учителя от собственных заморочек, одновременно впитывала как губка его методы работы и помощи страдающим людям.

После встречи с мастером своего дела я уже не могла оставаться прежней. Во мне началась трансформация. Учитель в своей жизни применял дзенский подход, который стала применять и я. Используя этот метод, я стала постепенно замечать, что в жизни все происходит так, как и должно происходить. Что в ней хорошо ВСЕ. День за днем я учились жить здесь и сейчас, а не потом или завтра.

Сначала было больно, невероятно страшно, ужасно обидно... Все это действительно было. Было и прошло – как страшный сон, который затянулся на несколько десятков лет

моей жизни. Эти годы полны страданий, гнева, непонимания, моря пролитых слез, всевозможных страхов и предрасудков. Но я не жалею о тех годах. Тогда это был мой и ничей более выбор жить именно таким образом. Сейчас это мой и ничей более опыт. А такой опыт дорогого стоит.

Теперь я точно знаю, что изменить свою жизнь вправе только сам человек, только так действительно можно освободиться от проблем, а не получить краткосрочный эффект со стороны, который обещают всевозможные советчики, пусть даже и специалисты.

В результате проделанной работы я осталась тем, кем всегда и была – самой собой.

Для этого мне пришлось очистить свой ум от мусора, принесенного родителями в детстве, воспитателями в детском саду, учителями в школе и преподавателями в вузах. Они глубоко закопали бриллиант, которым я была при рождении, и до краев наполнили мой ум чужими концепциями, собственными страхами и предрассудками.

Я поняла, что страдания не нужны, они убивают и разрушают естественную природу любить и быть любимыми. И сейчас мне есть что показать вам – это ваши письма, которые я получаю в огромном количестве. Из них я узнаю про ваши исковерканные судьбы, про вашу уродливую жизнь, в них вы рассказываете мне о глупостях, которые совершаете, в них я вижу ваше невежество.

Безнадежно ли это? Обречены ли вы всегда страдать, если

однажды вам не повезло? Конечно, нет. Вы и только вы способны разорвать этот порочный круг. Для этого необходимо выполнение двух условий.

Первое и самое главное – это ваше страстное желание перестать быть несчастными.

Но просто захотеть что-то изменить в своей жизни – мало. Надо начать действовать. Для этого я когда то сказала «До свидания!» старой жизни и сказала «Здравствуй!» новой. Если пришло и ваше время сделать то же самое, сделайте это прямо сейчас!

И второе условие – надо знать, как выйти из этого состояния. Именно об этом вы и узнаете, прочитав мою книгу.

Бесполезно жаловаться на свои проблемы, плакать и горевать, бесполезно обвинять других в возникновении ваших бед и страданий, бесполезно искать тех людей, которые чудесным способом избавят вас от них. От этого ничего не изменится и не улучшится. Никто вам не поможет, кроме вас самих. Ни один врач, ни один психолог, никакая молитва и никакой священник или специалист по человеческим отношениям не сделает вас счастливыми, если вы будете продолжать делать себя несчастными сами.

Пройдя самостоятельно весь путь от страданий к гармонии с самой собой, я поняла, что в мире до сих пор не существует чудодейственных таблеток, которые разом способны избавить от всех комплексов и тревог.

Самый главный волшебник, который творит чудеса во все

времена, – это вы сами. И если я смогла изменить свою жизнь, значит, это получится и у вас. И тогда любовь придет к вам, как награда свыше. Любите, женщины, себя!

Если вы хотите рассказать мне о своей жизни, о своей судьбе, о проблеме, которая не вошла в данную книгу, но которую вы очень хотите решить или хотя бы понять, как ее решать, пишите на электронный адрес: sima958498@gmail.com.

Профессия – страдалица

Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать.
И. С. Тургенев

Обратимся к толковому словарю. Страдалица – страдательница, мученица, горюнья, неудачница.

Женщин, которые страдают так часто и так долго, заслуженно можно назвать профессионалами. А любой профессионал, будь то дворник или слесарь, врач или кондуктор, космонавт или продавец игрушек, достоин уважения и оплаты. Жаль вот только, что за такой профессионализм, как страдания, женщины зарплату не получают.

А ведь как могли бы разбогатеть эти женщины, получая гонорар за пролитые в подушку слезы, за синяки под глазами, за выбитые зубы или за крик отчаявшейся души! Позволять себе не получать достойной оплаты – это самоуничтожение. Знайте: когда вы разрушаете свою жизнь, когда вы живете в страданиях, вы становитесь самоубийцами. Когда вы живете в страданиях, вы стремитесь к разрушению.

Теперь у меня новая мания

Вместе два года... Живем под одной крышей

полтора... За это время год надо мной издевался морально, не воспринимал всерьез. Я все прощала, ведь я была первая девушика, с которой он долгое время встречался и жил. Раза три расставались. Теперь мучаюсь после всего пережитого. Раньше он к родителям в гости уезжал, я не верила, что он там, даже если он с домашнего звонил. Теперь у меня новая мания: думаю, что на работе, в машине, в метро – везде рядом с ним любовница.

Можно сказать, что жду от него ножа в спину. Он мне постоянно доказывает свою невиновность: отчет по разговорам с мобильного, фото, видео, где он был. Но на любое его алиби у меня новая фантазия. Истерики меня замучили, самооценка скатилась ниже плинтуса, в людные места вместе уже не ходим. После этого опять скандал. Он не может без меня, да и я без него не могу. И разойтись даже на время не можем – я ему предлагала, он отказывается. Как с этим жить?

Вот и маются, горемычные, не ведая о том, что есть другой путь – к счастью, к богатству, к наслаждению.

Недостаточно узнать о нем, прочитав эту книгу. Вам придется реально потрудиться. Потрудиться над собой, отбросив весь хлам, накопленный годами, который препятствует всему тому, о чем вы так мечтаете и чего до сих пор не имеете.

Меня очень волнует моя личная жизнь. Нет рядом человека, с которым я могла бы и захотела создать семью, а очень хочется, и я просто мечтаю об этом!

Скажите, в каком будущем я встречу того самого и когда будет брак? Мне тридцать шесть, даже в гражданском браке не была ни разу. Так устала от одиночества! Каждую ночь не то что рыдаю – вою в подушку. Умоляю, помогите, спасите меня!!!

За долгие годы консультирования я подметила, что все страдалицы схожи в одном: они сами выбирают быть несчастными. Одна часть страдалиц не утруждает себя поисками выхода из созданных ими же проблем. Они только рассказывают, какие они бедные и несчастные, как им тяжело живется и страдается. На что они рассчитывают? Вероятнее всего, на жалость и сочувствие окружающих.

Я рассталась с мужем. Теперь очень тяжело – тяжело потому, что расстались, в принципе, из-за мелочи. Но осознаю, что вряд ли теперь мы будем вместе. Места себе без него не нахожу – так переживаю, страдаю, плачу. А он показывает полное безразличие, хотя на самом деле чувства в нем ко мне еще есть, буквально вчера еще говорил, что любит... а сегодня мы уже расстались.

Другая часть страдалиц перекладывает тяжесть решения проблем на чужие плечи, задавая глупые вопросы втайной надежде на положительный ответ, о котором мечтается с утра и до вечера, сутками, неделями и годами.

Мне нравится один молодой человек, его зовут Михаил. Хочу с ним более близких отношений. Я

ему тоже нравлюсь. Но у меня какие-то внутренние барьеры. От этого я становлюсь несчастной и постоянно плачу, уже довела себя до депрессии. Не могу есть, не могу пить, ничего не лезет в рот. Скажите, будем ли мы вместе? Любит ли он меня?

Становится очевидным, что страдалицам нравится страдать и жаловаться всем и всюду на свои трудности. Они не рвутся решать свои проблемы, шаг за шагом преодолевая трудности. Ведь это уже стало привычкой, нормой – ходить по форумам за всяческими советами и ничего не делать, получая эти самые советы в большом количестве.

Нельзя проблемы вашей жизни запросто разрулить с помощью советов. Вы глубоко заблуждаетесь, если на это надеетесь. Прочтем письмо давней клиентки.

Жду с нетерпением советов

Здравствуйте, Сима! Периодически я заглядываю на форум, очень интересно читать мнения астрологов и советы. Проблема состоит в том, что мы с моим любимым живем в разных странах, видимся не чаще одного раза в два месяца. Есть ли вероятность, что наши отношения закончатся браком? Как мне себя лучше вести, чтобы не разрушить то, что мы уже имеем? Очень сложно жить с любимым человеком на расстоянии. Если честно, я его иногда терроризирую, и мне ужасно стыдно. Может быть,

*просто успокоиться и вообще ни о чем не думать?
Пустить все на самотек? Жду с нетерпением ваших
советов и прогноза наших отношений.*

Советы я не даю и прогноз отношений не делаю, потому что это бесполезно, то есть без пользы для вас и без удовлетворения от проделанной работы для меня. А себя и свой труд я уважаю, и моя задача заключается в том, чтобы не накормить рыбой, а научить эту рыбу ловить. Разницу чувствуете?

Начните с себя – вот самый главный совет, который вам необходим. Начните решать свои проблемы, прикладывать усилия. Все находится в ваших руках. Поверьте, что никакие советы не сделают вас счастливыми и здоровыми, не помогут разобраться в себе, не улучшат качество ваших отношений в семье, на работе, с детьми.

Вот, прочтите притчу и задумайтесь, что выходит, если слушаться чьих-то советов.

Как-то возвращались с рынка отец и сын. Отец посадил уставшего сына на лошадь, а сам пошел рядом. Идет навстречу им женщина. Увидела и как закричит: «Отец идет уставший пешком, а здоровый оболтус развалился и едет!» Поблагодарили отец женщину за науку, ссадил сына на землю и сел верхом сам.

Едут они дальше, а навстречу им другая женщина со словами: «Ты что же, старый дурень, на лошадь забрался, а маленький сын, бедняга, ноги ломает?» Поблагодарили они женщину и сели на лошадь вдвоем.

*А навстречу им уже спешит третья женщина:
«Что ж вы делаете? Лошадь-бедолага спотыкается и
еле идет. А они расселись!» Тогда они слезли и пошли
рядом с лошадью, как навстречу еще одна советчица.*

Угадайте, что она сказала??!

Вспоминаю клиентку, которая, когда получила то, что хотела, оказалась не готова услышать ответ. И начала ходить по другим специалистам, теперь уже избавляющим ее от той информации, которую она сама так сильно хотела знать.

Единственный страх, который еще сидит во мне (и мне хочется рассказать вам о нем), – это то, что услышав от гадалки свое будущее, я буду жить в его ожидании. А это мне кажется неверным. Я стараюсь забыть то, что она мне рассказала. Но это не забывается. Помогите, Сима, умоляю вас, я хочу забыть то, что услышала от гадалки, и не желаю, чтобы это сбылось. Какой же дурой я была, когда согласилась с подругой за компанию из любопытства погадать. Теперь сама от этого же и страдаю.

Вот так – ни прибавить, ни убавить! За что боролись, на то и напоролись.

Как правило, совета просят инфантильные, неразвитые, ленивые женщины, которые редко ищут в себе самих причину своих жизненных неурядиц.

Они не осознают того, что делают, поэтому не ответственны за свою жизнь. Но они упорно посещают многочисленные сайты, форумы, задавая свои нескончаемые вопросы о бра-

ке, детях, счастье, любви, о будущем, постоянно находясь в ожидании счастья в недалеком будущем и прося совета для достижения своих желаний.

У меня не складывается личная жизнь, чего мне ждать? Дайте совет, что надо делать, чтобы парни летели, как пчелы на мед.

Вот еще серия вопросов на ту же тему.

Подскажите, что меня ждет с этим человеком?

Подскажите, когда я выйду замуж? Знаю я его или скоро познакомлюсь? Предстоят ли мне перемены и в какую сторону – в хорошую или плохую? Будут ли дети? Сколько? Когда? Будем ли мы любить друг друга? Один брак? У кого будем жить? Здоровье? Фото в профиле. Если можно, подробнее. Мне двадцать шесть лет, есть куча комплексов. Дайте совет, как избавиться.

Будут ли у нас развиваться отношения (сейчас мы в ссоре уже год)?

Подскажите, пожалуйста, какие события произойдут в моей жизни до наступления нового года. Сейчас полный застой.

Мы разошлись с мужем. Скажите, выйду ли я еще раз замуж, когда, и будет ли у меня второй ребенок.

Интересует отношение ко мне молодого человека. Мне непонятно его поведение. Будем ли мы вместе? Он хочет этого?

Зрелые женщины задают другие вопросы. Например та-

кие, как этот:

Что мне изменить в себе, чтобы моя семейная жизнь гармонизировалась и муж перестал мне изменять?

Зрелые женщины не обращаются за помощью по определению, потому что она им не нужна – они ведь зрелые, а значит, и мудрые. Именно поэтому примеров подобных вопросов из моей почты у меня нет. Вот так.

Но вернемся к страдалицам. Многих устраивает их жизнь. Они не хотят и не собираются менять в своей жизни ничего. Они не желают исправлять текущее положение дел, но каждая из страдалиц ждет, что ее будут жалеть, прощать, сочувствовать ей и даже ругать ее, но при этом только бы не обделяли вниманием!

Реальная история, которую мне рассказал знакомый врач.

Ты не поверишь, вылечил одну пенсионерку от... (диагноз не помню, да он и не важен). Через месяц она возвращается и говорит: «Заболейте меня обратно».

Став здоровой, она почувствовала себя в новом состоянии непривычно. Не о чем стало поговорить с соседками на лавочке, ни у кого она, уже будучи здоровой, не могла вызвать жалости к себе и получить приличную порцию внимания и сочувствия.

Анекдот в тему

Два пьяницы ищут третьего, чтобы сообразить на троих.

Проходит мимо мужик.

– Эй, мужик, третьим будешь?

– Буду!

Выпил, пошел дальше куда шел. А те двое кричат вдогонку:

– А поговорить?

Распознать страдалицу очень легко. Она пишет длинные письма с подробным описанием прошлого, с причиваниями и жалобами на всех, кто живет рядом с ней, кто виноват в ее такой неустроенной жизни, кто ее обидел, кто ее не любит, кто ее использует и так далее. Сейчас вы сами в этом убедитесь.

У меня до сих пор розовые очки не до конца сняты

Сима, мне о вас рассказала девушика, у которой были подобные проблемы. Я действительно нашла на вашем сайте много интересного и важного, но без консультации мне явно не обойтись. С чего мне начать действовать?

Причины вижу в обоих. Мы так и не повзрослели,

видимо, за эти годы. Он почти с самого начала был мной недоволен – сначала по мелочам, а потом по крупному: я не развиваюсь, делаю все кое-как, не люблю его достаточно, бесполковая и так далее. Частично он прав, я предпочитаю сидеть в тихом и теплом болоте и не высказываться. У меня до сих пор розовые очки не до конца сняты. Выполняю дела тоже отчасти кое-как. Когда я делаю что-то просто потому, что надо, я не особо стараюсь, лень мне. Насчет любви... Где-то он тоже прав. Я его любила и люблю как-то по-своему.

В течение долгого времени у нас с ним были проблемы сексом. У меня, видимо, сработал какой-то психологический заслон, и я перестала испытывать желание (в принципе). Я пробовала что-то с этим делать, мы разговаривали, ходили к врачу, но ничего не менялось. Когда мы занимались любовью, то я испытывала оргазм, но все это было как-то неправильно, не от души. И наладилось лишь, когда он ушел... Мы с ним много разговаривали, он мне объяснял, в чем я не права, я соглашалась, но потом что-то забывала, что-то не могла или не хотела делать, и это его больше всего злило: мы же договорились... Некоторые вещи я не делала, так как не считала его правым, что-то не получалось из-за упрямства, но неосознанного. В общем, его требование: поумней и повзрослей, тогда что-то может получиться.

Он милый, ласковый, добрый, красивый, но тоже недостаточно взрослый. Ему двадцать восемь, а он до сих пор толком не работает. Когда познакомились,

то учились вместе на вечернем и работали у его отца, потом поехали в Англию на деньги его родителей – учиться на полтора года. Вернулись домой. Я восстановилась в институте, сдала экзамены за полтора года отсутствия и за текущий семестр. Закончила в итоге со своей группой через год. У него условия были другие, он мог восстановиться только на курс ниже. Он не стал, тем более строительство его не привлекало. Хотел заниматься искусством. В итоге – несколько случайных заработков за пару лет.

Мы поженились, вместе готовились к свадьбе три месяца, он все выбирал, искал, ездил со мной. На свадьбе он выглядел **ОЧЕНЬ** счастливым, я тоже. Медовый месяц действительно был замечательным, а потом... Я вместе с окончанием института делала ремонт в нашей будущей квартире. Прямо перед Новым годом он ушел. Вернее, сказал мне уезжать из квартиры его матери, где мы жили во время ремонта. Разрешил пожить немного в новой квартире. Примерно на Рождество вернулся домой. До этого мы планировали ребенка, но после он сказал, что надо сначала разобраться в отношениях.

Я пошла на работу к подруге. Совершенно непонятным образом забеременела и узнала об этом в день очередного начала нашей совместной жизни. Думала, он будет злиться, но он был очень рад. На время беременности и небольшого периода после родов все более-менее устаканилось. Он ходил со мной на курсы, мы вместе рожали, первое время он мне очень

помогал. Примерно во время беременности он работал, «учился». Планировал потом свой бизнес открыть. Содержали нас его родители. В конце концов с той работы он ушел.

Дома стал помогать все меньшие. Его брат, мама пытались объяснить, что многие проблемы были бы решены, если бы он реализовал себя или хотя бы обеспечивал семью, но... Вот последнее время он работает на отца, но там тоже все сложно, как бы бизнес организовывают, но муж мой вроде бы и хочет, и не хочет этим заниматься. С отцом у него тоже все сложно, и с матерью... У них вообще семья загадочная. Он у них и залюбленный, и недолюбленный, и избалованный, и лишенный многого в детстве... Отец властный и не очень умный. Коля не уважает родителей, но сам копирует повадки, слова и действия отца, особенно по отношению к жене (его родители уже почти девять лет не живут вместе). Сейчас его семья вроде на моей стороне – семью надо сохранить и тому подобное, но если делиться придется, то, думаю, все будет иначе.

В последнее время перед уходом знаки, конечно, были. Он раздражался чаще обычного. У меня перестало замирать сердце около него, я всю любовь отдала ребенку... как и он, впрочем.

Со временем его ухода произошло очень многое: сначала он сказал, что не любит и ушел насовсем, через неделю у него появилась другая. Потом он вернулся, сказал, что любит, снова ушел, встречался с ней и

приходил ко мне. Летом мы занимались НЛП с подачи его брата, кое-что у меня получилось, но он бросил все и сказал, что я все так запустила, мне и решать. Потом говорил, что любит, не любит, хотел повеситься, хотел забрать ребенка. Потом говорил, что с ребенком буду я, но если надумаю снова замуж, то он его заберет. Пару недель назад он успокоился. Сказал, что большие меня не любит, только как «мать ребенка» и «подругу».

Постоянно звонит, приходит, делится со мной всячими милыми вещами, которыми мы раньше всегда делились. Обсуждает маленьких милых малышей, хотя знает, как я хочу еще малыша (мы второго планировали в следующем году). Еще он мне сказал, что детей у него большие не будет, потому что он не вынесет возможной разлуки с ними. Он меня называет так же ласково, как раньше, жалеет меня, успокаивает, но у меня как раз за последние две недели крыша совсем поехала – видимо, все силы потратила, успокаивая его до этого. С одной стороны, я не верю его словам, так как это уже тысячный вариант, с другой – мне жутко.

Очень тяжело от мысли, что действительно я виновата в происходящем, но еще хуже от того, что я не понимаю, как и что менять. Я понимаю, что моя любовь – это и зависимость, и страх оказаться одной. Но я не хочу, чтобы мой ребенок рос, не видя любящих родителей или видя родителей с другими людьми. Хочу разобраться в себе, в нем и наладить нашу жизнь. Хочу

еще детей от него. Мне понравилась ваша фраза про строительство мостов, хочу построить новый мост, но сил у меня совсем не осталось.

Сейчас я совершенно запуталась – не понимаю, какая помощь мне необходима. То ли мне работать над собой и отношениями, то ли заниматься ребенком (я из-за всего происходящего уделяю ему намного меньше внимания и времени, чем могла бы), то ли идти работать, хотя собиралась сидеть с ним лет до трех, но, опять же, я не знаю, куда я хочу. В общем, вопросов гораздо больше, чем ответов.

Все, конец истории, погладьте себя по голове, если дочитали до конца.

Суть подобных писем в том, что вопросов в них гораздо больше, чем желания решить проблему. И сводится она, если коротко, к следующему:

В моей жизни полный застой: и с мужем, которого нет, и с детьми, которых хочу иметь, и на работе, с которой меня давно уволили. Но вы мне скажите, когда я буду счастлива? Когда я выйду замуж и сколько у меня будет детей и все остальное? Заранее спасибо.

Начать действовать – вот что вам необходимо. Да, это трудно, ведь вы привыкли лениться, а не трудиться над собой, но без этого никуда. Вы так долго бездействовали, еще в детстве получив установку ждать и надеяться, что все будет хорошо. Детство давно закончилось, все сложилось хуже некуда, а вы все такие же пассивные и беспомощные. Обра-

ТИМСЯ К ПИСЬМАМ МОИХ КЛИЕНТОВ.

Очень надеюсь на вашу квалифицированную помощь или совет. Вот уже шесть лет, как я не могу найти выход из создавшейся ситуации. Я как бы замужем, а мужа рядом нет. Мы все еще в браке, но вместе давно не живем.

Реальные проблемы начались в феврале. Он расстался со мной, когда у меня на руках была двухмесячная дочка. Появлялись мужчины в моей жизни, но на короткий период. А сейчас и подавно я никому не верю и никого к себе не допускаю, жду уже пять лет своего человека из «сна». Очень трудно решиться на конкретные действия – на развод, переезд, смену работы... Когда же я буду счастливой и любимой??? Или это плата за мои «грехи»? Но какие???

Вы ожидаете свое счастье, поэтому вряд ли станете действительно счастливой, когда его дождитесь. Вы не знаете того, что счастье находится внутри вас. Снаружи его нет и никогда не было. Не получится дождаться, что кто-то другой вас полюбит и сделает счастливой. Да, это ваша плата за грех. Самый главный грех, за который приходится расплачиваться очень многим людям и вам в том числе, – это НЕЗНАНИЕ.

Если вы страдалица, и сами себе вы уже давно безразличны, если вам не хочется прикладывать усилия для личностного роста и развития, то я приношу вам свои соболезнования. Даже имея нужные для вашего выздоровления зна-

ния, вы не станете делать ничего из того, что здесь написано. Но когда ваша душевная боль станет невыносимой, вам придется сделать самый важный выбор в своей жизни – действовать. Действовать для того, чтобы выйти из тупика своих проблем и страданий, чтобы обрести достойную жизнь!

Осознайте, что вы боитесь повзросльть. Соберите свои силы, отыщите волю, возьмите на себя всю ответственность за то, как вы живете. И тогда вы зажжете свет внутри себя и увидите, как быстро меняется ваша жизнь, как легко прекратить свои страдания.

Притча о страданиях

– В чем суть? – спросил ученик.

– В высшей справедливости мира, – ответил учитель.

– А разве он справедлив? Столько людей страдает... они бедны, больны, а кто-то получает все, не прилагая усилий...

– Просто каждый получает от жизни то, что хочет, – улыбнулся мудрец. – Жизнь, судьба – очень гибкая субстанция, и каждому она дает то, что мы хотим на самом деле.

– Что вы говорите, учитель? – подскочил ученик. – Как вы можете!.. Вы уверждаете, что все эти люди, которые проходят через несчастья, – они сами хотят неприятностей?

— Сядь, ты еще глуп. У этого мира нет иного выхода... Что внутри, то и снаружи. Если они видят мир полным несчастья — у мира нет иного выбора... Мир милостив ко всем — он удовлетворит запрос каждого, он станет для человека таким, каким тот хочет его видеть.

— А зачем же тогда люди стремятся к несчастью? — спросил ученик.

— Такова наша культура. Тот, кто страдает, может всегда пожаловаться — и ему станет легче. Мы считаем, что человек, который прошел через кучу препятствий, чего-то достоин. Люди думают, что если им выпало много неприятностей, то на них и смотреть будут как на тех, кто их преодолел — с уважением.

— Учитель, я сам считаю, что те, кто прошел через огонь и воду, достойны уважения. Я знаю, что такое голодать и переносить трудности, не понаслыше.

— И что, мы все теперь тебя за это уважать должны?..

— Нет, но вы должны проявить хоть каплю уважения, ибо пережил я больше вашего.

— Видишь, ты требуешь к себе уважения за то, что у тебя была трудная жизнь — вернее, не требуешь... Ты просто знаешь, что так должно быть. Так вот, именно желание уважения и значимости заставляет людей неосознанно, на подсознательном уровне, желать себе несчастья, чтобы их потом уважали... А что миру остается? Он выполняет,

просто выполняет желания... Что внутри – то и вокруг.

Начав читать письма женщин, которые страдают, обратите внимание на то, к чему это приводит. Многие женщины, кстати, не торопятся, а порой и вовсе не собираются менять такое положение дел. Я же рекомендую не запускать решение проблемы. Ведь когда навалится все сразу, тогда работать с собой станет очень сложно. В такой ситуации понимание, что «в этом виновата я и только я», как правило, отсутствует напрочь. И помочь вам уже бывает длительной и затруднительной.

Он заявил, что лечиться не намерен

Мне двадцать два, ему двадцать семь. Мы познакомились два года назад. Первые полгода все было стабильно, началась совместная жизнь. И тут вдруг с ним начали случаться неожиданные вещи: не мог поехать в магазин, не мог встретить, бросал меня с вещами посреди улицы и быстро возвращался домой – все такие «выходки» объяснял резким ухудшением самочувствия – мол, живот заболел, перепады давления и так далее.

Я, заподозрив ложь, обратилась к его матери. От нее узнала следующее: в подростковом возрасте он связался «не с теми ребятами» и злоупотреблял алкоголем, притом круто злоупотреблял. Девять лет

назад он захотел всего и сразу и обратился в медицинский центр, где ему внущили, что пить плохо и сделали укол. По дороге домой у него случилась первая паническая атака в метро. С тех пор на метро табу – в метро нельзя (хотя первые полгода наших отношений, когда он скрывал болезнь, в метро он преспокойно со мной ездил).

Я решила человека не бросать, а помочь ему. Нашла врачей и буквально заставила для начала несколько раз пообщаться с врачом по скайпу. После консультаций с врачом он просил его не беспокоить, говоря, что ему будто мозг просверлили. И в связи с этими неприятными следствиями общения с врачом он заявил, что лечиться не намерен.

Я оставила попытки его вылечить. Прошел год. Сейчас решила возобновить, смотивировав тем, что даю ему последний шанс сохранить наши отношения.

Сегодня он должен был пойти к врачу. Он говорит, что на приеме был. Я позвонила доктору, и тот ответил, что никого не было (может, конечно, врач и не должен раскрывать, кто его посещает). В связи с этим мне становится очевидно, что человек лечиться не желает.

У меня возникают вопросы.

Что предпринять в такой ситуации? Искренне желаю, чтобы человек был полноценным, да и отношения разрывать не хочется, так как абсолютно все, кроме болезни, мне в нем нравится. Как я могу ему помочь? Вообще такие заболевания лечатся?

Ну и напоследок, чтобы уж совсем ясно видеть ситуацию: такие заболевания передаются по наследству?

В такой ситуации лучше помочь себе избавиться от желания помочь ему и подлечить зрение. Ведь вы напрочь не видите то, что он лечиться не намерен.

Мне не везет в любви

Обращаюсь за советом. Ситуация такая, что мне не везет в любви. Не буду долго рассказывать. Мне тридцать пять лет. Художник в жизни и по образованию. В девятнадцать лет была замужем два года, ушла от мужа по причине его измены (я простила, но все равно ничего не изменилось). Это была моя первая неудача, не считая первой влюбленности еще в школе – безответная любовь, наверное, как и у всех в юности. После неудачного замужества я вернулась к родителям и просто жила и работала, правда очень тяжело пережила развод, так как мужа очень любила. Прошло два года и я познакомилась с молодым человеком, которого мне посоветовал сосед (я брала частные уроки по компьютерной графике).

И как только я переступила порог дома этого молодого человека и увидела его, сразу влюбилась. Хочу отметить, что я не так легко влюблена, как может показаться. Я не считаю себя влюбчивой. Но был момент, на который я не обратила внимание. Этот

парень был в коляске (после аварии не может ходить, это отдельная и длинная история). Тогда я подумала, что человек просто болеет. Но когда стала выяснять, все оказалось серьезней.

Он на год старше меня, мы жили в одном подъезде и учились в одной школе, но, что интересно, никогда не сталкивались с ним, вот только сейчас встретились. Я была уверена, что симпатия взаимна, искра пробежала. Но в один прекрасный день, когда я пришла к нему уже как гостья (их семья очень гостеприимна), я увидела рядом с ним другую девушки. Он нас познакомил, но не сказал при этом, что это его девушка. Я была уверена, что буду для него «первым парнем на деревне», а оказалось вот так... Я не стала отчаиваться, хотя очень расстроилась в тот вечер.

Они были знакомы, оказывается, уже давно. Я продолжала приходить в гости, просто как подруга, и каждый раз стала встречать там эту девушку. Как ни приду – она уже там. В общем, все мои мечты начали рассыпаться как карточный домик. Я стала чувствовать себя лишней. Когда я поняла, что сделать ничего не могу, то решила отступить и найти свое новое счастье. Собрала подруг для прогулок и так далее...

Судьба пошла мне навстречу, и я познакомилась с молодым человеком. Мы стали жить вместе в гражданском браке. После года жизни с ним я стала понимать, что мы разные. Он очень хороший человек, но темпераменты у нас разные. И тут я снова

вспомнила свою любовь – того, кого так и не смогла забыть. Я не буду рассказывать, как я чувствовала его на расстоянии, но были и необычные моменты (когда ему должны были делать серьезную операцию, я позвонила ему, хотя из друзей никто не знал. Втайне от молодого человека, с которым жила, я навестила его).

В общем, я стала жить двойной жизнью – жила с одним, а ночами вспоминала другого (хоть этот человек и не может ходить, мне это неважно, я готова была быть с ним всю жизнь, вдохновлять его и поддерживать, как настоящая леди). Но проходило время, и все оставалось по-прежнему. Так прошло семь лет. Я все-таки опять вернулась домой, уже во второй раз к родителям. И попыталась восстановить отношения с моей любовью... Как оказалось, он продолжал быть с той девушкой... все эти семь лет. Я случайно узнала, что он с ней в натянутых отношениях, меня это ободрило, но ненадолго. Они действительно расставались, и какое-то время он был один.

Я нашла его в социальных сетях, мы стали общаться. Я так сильно радовалась нашему общению, что у меня немного поехала крыша... и я перестала адекватно реагировать на его сообщения. Короче говоря, сама все испортила. Мы пытались вместе работать, как когда-то семь лет назад, но, увы, не получилось. Хотели создать еще давно, когда я приходила к нему как гостья, небольшой проект,

продажа картин... в общем, неважно. И вот когда у меня появилась возможность общаться с ним, чего я так долго ждала, я все испортила. У меня очень сильные чувства были к нему, очень.

До сих пор не могу его забыть и на что-то надеюсь. Что я уже только не делаю с собой... занимаюсь духовно, работаю над своими качествами. Прошло уже более десяти лет, как я не могу прийти в себя...

Сейчас он нашел себе другую девушки. Я сначала не поверила, думала – шутка, но увидела фотографию в социальной сети – эта девушка на его странице в друзьях с его фамилией... Я просто рыдала в подушку всю ночь. Он действительно женился на ней. Что интересно, эта девушка темнокожая.

Парень этот из семьи ученых, сам он очень умен и привлекателен... Что-то меня не отпускает от него, и все. Что мне делать, не знаю. Извините за столь длинное письмо. Я боролась за свое счастье и пыталась познакомиться с кем-нибудь, но, увы, пока безрезультатно. Мне все кажутся какими-то чужими. Был один недавно, моложе меня, но с ним тоже не получилось, хотя сначала очень обрадовалась, что вот, наконец-то я отвлеклась и мне кто-то понравился, действительно понравился.

Что я делаю не так, я не понимаю.

Вы живете двойной жизнью – и это неправильно. В памяти вы таскаете одного человека, который занят, а в реальности отталкиваете всех остальных, которые свободны.

Как мне перестать страдать?

Моя проблема в следующем. Я очень люблю своего бывшего мужа. Он об этом знает, но в данный момент вернуться не может, поскольку... Суть проблемы в том, что я как бы зависима от этих чувств. Боюсь, что вернуться он не сможет, ведь прошло три года, как мы развелись. Я заблуждалась, думая, что он меня любит, хотя у нас двое детей, и мы прожили в браке десять лет. Сейчас он живет с другой и раз не может уйти, значит, его там что-то держит и держит достаточно крепко, если даже обязательства перед нашими детьми и любовь к ним – недостаточное основание для возобновления отношений со мной. Все это так. Все понятно, но что делать мне? Как мне избавиться от этих чувств, как перестать страдать? Я боюсь впускать в свою жизнь других мужчин, так как подсознательно жду своего мужа. Выходит, я зависима, зависима от него. Что мне делать, чтобы отпустить прошлое, отпустить его, простить себя и начать жить?

Вам надо понять, что любовь – это свобода, а зависимость от бывшего мужа – это ваша проблема. Ее и начните решать.

Любит и меня, и ее

Хочется начать с того, что замуж я вышла по огромной, светлой и взаимной любви. Все было хорошо – любовь, страсть... Родился ребенок. Все как у всех. Два с половиной года назад муж начал работать дома через интернет. Зарабатывает он хорошо. Но из-за денег у нас конфликтов никогда и не было. В августе два года назад я забеременела. Беременность была достаточно сложной – постоянная тошнота в течение всего срока, часто лежала в больнице на сохранении. Родила мальчика – здоровенький, крепкий малыш.

Во время беременности я очень сильно поправилась, появились комплексы. А тут еще и обнаружила переписку мужа с бывшей девушкиой... Было безумно обидно, я очень переживала, восприняла это как измену, хотя это была всего лишь переписка (она живет очень далеко, в другом городе). Но именно с этого момента начались проблемы, ссоры, расставания. В первый раз я его сама выгнала, он не жил дома три дня (я была на восьмом месяце беременности), второй раз мы поругались, и он оставил меня с двумя детьми, младшему было всего полтора месяца. Помирились. Но ссоры постоянно присутствовали в нашей семье. В феврале этого года случилось горе – умер наш младший сын.

Казалось, это горе должно было нас сплотить, но я чувствовала, что он отдалился, хотя все время был рядом. В интимном плане проблем тоже никогда не было. В сентябре он сказал, что разлюбил меня. Мы разъехались, но через месяц помирились. Через неделю он уехал на неделю в командировку. И тут началось – я узнала, что он влюблен в девушки, с которой давно общается в интернете. Она младше его на семнадцать лет, интима у них не было (она девственница, ей шестнадцать). На мой вопрос, зачем он так со мной, зачем морился, зачем говорил, что любит, он ответил, что любит нас обеих, но выбирает меня.

Прекратить с ней общение он отказывается. Единственное, пообещал не встречаться с ней в реальной жизни. Я приняла эту ситуацию в надежде, что он разберется со своими чувствами. Неделю мы жили, как в медовый месяц, но сегодня снова поругались. Я не знаю, как мне быть. Ячуствую, что он меня любит, и точно знаю, что измен с его стороны не было. Я уверена, что очень его люблю. Но стоит ли сохранять брак? И поделиться переживаниями с близкими не могу. Помогите советом.

Прекратите врать самой себе о любви. Лучше честно признайтесь, что ссоры и манипуляции – это постоянные спутники в ваших отношениях с мужем.

Сложные отношения, большая разница в возрасте

Уже долго мучаюсь со своей проблемой и решилась наконец-то поделиться. Сейчас мне двадцать, встречаюсь с мужчиной, который старше меня на тридцать лет. Я не понимаю, как он ко мне относится, и не знаю, что вообще делать с этими отношениями. Освещу основные моменты, которые, как мне кажется, могут быть связаны с вопросом.

1. У меня никогда не было парня, я никогда никому не нравилась – ни в школе, ни в институте. Всегда считала себя толстухой, дурнушкой, недостойной того, чтобы кому-то нравиться. В школе мальчики посмеивались надо мной, а несколько раз, когда я уделяла внимание тем, которые мне очень нравились, даже посыпали матом, что очень обижало. В итоге я стала очень закомплексованным человеком.

2. Этого мужчину я знаю с самого раннего детства. Любовь к нему возникла у меня давно и внезапно, как удар молнии, еще в старших классах школы. Но я, конечно же, понимала, что это ненормально, что невозможно нам быть вместе, потому не показывала ему свои чувства. Я стала жить слепой безответной любовью к нему, находилась постоянно в депрессивном состоянии, плакала, начала курить, мечтала только о случайной встрече. Со временем он это заметил, и так

стали развиваться наши отношения.

3. Теперь сама суть вопроса. В итоге я добилась своего, того, чего ждала всю жизнь и о чем мечтала. Он – мое счастье, мне больше ничего не надо в жизни. Мы стали встречаться, уже полгода у нас близкие отношения. Но сразу же возникли неожиданные повороты. Дело в том, что мужчина ведет себя каждый раз неадекватно. То он любит меня, мы проводим вместе время, все замечательно, и я счастлива. А потом может вдруг ни с того ни с сего позвонить и наговорить неприятных вещей о том, что мы не можем встречаться, что это неправильно, что у меня еще все впереди и он мне не нужен. И так постоянно – то вверх, то вниз. Чем дальше – тем грубее он со мной говорит. А потом все налаживается, мы встречаемся, и вроде бы все хорошо. Я это все терплю, потому что знаю, что всю жизнь любила только его. Но он делает мне очень больно своими выходками. Он может после нашей теплой встречи неожиданно пропасть, не звонить и не брать трубку неделями, а потом сказать, что специально так делает, чтобы я его забыла. Но я не могу! Я пытаюсь поговорить об этом, прошу его не делать так больше. Но все повторяется снова и снова. При этом он сам начал отношения и продолжает со мной встречаться.

4. Вопросекса в данном случае, мне кажется, тоже очень важен. Я еще девственница, у меня никогда не было близких отношений, даже поцелуев. И я всю жизнь мечтала, чтобы он был моим первым

мужчиной. Он, как только это узнал, сразу сказал, что не будет меня портить, потому что не имеет права. Хотя при этом он все время пытается это сделать – у нас близкие любовные отношения, однако самого секса еще не было. Я жутко комплексую из-за своей неопытности, ведь он очень опытный, и я боюсь его разочаровать. В итоге не получилось даже минет сделать, после чего он опять пропал. Я боюсь заняться с ним сексом не потому, что это в первый раз, я боюсь того, что он потом может вот так пропасть и бросить меня, как он это делает постоянно... Хотя, с другой стороны, я надеюсь, что секс нас сблизит, и он перестанет пропадать.

Мне очень больно от этого. Я люблю человека, хочу постоянно быть с ним на связи. Мы живем в разных городах, видимся в лучшем случае раз в неделю, а он еще и пропадает. Я не понимаю его совсем. Отношения он не разрывает, но при этом то близок, то исчезает (особенно после незабываемых моментов, когда хочется еще и еще). Я – то самая счастливая, то сердце рвется от боли, когда он так себя ведет. Сколько ни говорю с ним, повторяется все то же самое. Недавно выяснили, что он попросту не верит, что я его люблю, думает, что это пройдет у меня быстро (но если не прошло за четыре года, когда я его вообще не видела и сохранила эту любовь в своем сердце, то и сейчас тем более не пройдет!). Он по своему горькому опыту считает, что все молодые девушки легкомысленны и ветрены, что у них полно

парней, которыми они играют. Но я не такая. Я действительно люблю его и на многое ради него готова.

Я запуталась совсем. Сама порвать эти отношения не могу, хотя понимаю, что ничего серьезного (семья, дети) с ним не смогу иметь. Но я его очень люблю и хочу быть вместе постоянно, я не понимаю, что нужно сделать, чтобы он поверил мне и наши отношения стали стабильными? Не понимаю, почему сегодня все хорошо, а завтра он вдруг пропадает, наговорив кучу гадостей, раня в самое сердце... Он говорит, что хочет, чтобы я его забыла и отстала от него. А ведь у меня никого кроме него нет, даже друзей. Я полностью зависима от этих отношений... Как объяснить ему это? Как сделать так, чтобы он перестал бояться этих отношений, перестал делать мне больно? Может быть, нужен просто постоянный секс?

Заранее спасибо вам большое, надеюсь, изложила суть проблемы полно. Посоветуйте, пожалуйста, я больше не знаю, что делать, и что вообще происходит...

Наивная, закомплексованная, инфантильная глупышка, которой цинично пользуется мерзкий мужчина. Если никого нет кроме него – есть отличный повод завести как можно больше друзей среди ровесников.

Закон притяжения почему-то не срабатывает

Как притянуть к себе идеального партнера, когда многие сидят в интернете, к тому же многие работают сейчас дома за компьютером?.. Что делать, если личная жизнь не складывается – то тебя любят, то ты, а те, с кем хотелось бы построить отношения, тебя просто не выбирают? И закон притяжения почему-то не срабатывает... Какие ошибки могут быть?

Закон притяжения срабатывает, только вы нарушаете его тем, что ищете идеального мужчину. А таких в природе не существует.

Он становится агрессивным

Я уже долго встречаюсь с парнем, он предложил выйти за него. Я его люблю, но есть одно но... Когда он выпьет, он становится агрессивным. Нет, не ко мне, а к другим парням. Он может подрасти, а если никого нет, способен бить кулаками по стенам. При этом говорит, как меня любит, и добавляет: «Если тебя кто тронет – убью!»

Я хочу спросить, может ли в будущем случиться, что его агрессия будет направлена на семью? На меня,

на детей? Я не потерплю этого, поэтому сомневаюсь уже сейчас. Подскажите!

У этого парня не одно но... Он еще и пьет, а вы этого даже не увидели, хотя встречаетесь долго.

Алкоголь в семье

Хочется поделиться своей историей, дабы найти решение проблемы. Итак, все по порядку. Мы женой прожили год после брака – мне двадцать семь, ей двадцать пять. Летом мы разругались с женой по причине того, что я много времени проводил с друзьями.

Ирина сказала мне, что никогда не смирятся с тем, что стоит на втором месте, и уехала жить к родителям. Я периодически звонил, писал – хотел наладить отношения. Через переписку мне стало понятно, чего ей не хватает во мне, приложил усилия и отодвинул друзей на второй план. Вернул жену, и мы стали строить наши отношения заново. Появилось понимание, поддержка и забота. Мы начали строить планы на будущее, были счастливы.

Но в один прекрасный момент Ирина начала стирать белье и нашла грязную футболку со светло-желтыми пятнами, в которой я ходил в лес на шашлыки. Она предположила, что это пятна совершенно другого происхождения. Начались постоянные допросы об изменах. Я никогда не изменял своей жене, так как сам когда-то пережил измену

и не хотел, чтобы мой любимый человечек испытал подобное. Первое время я разговаривал с ней, пытался объяснить, что ничего у меня ни с кем не было, пробовал разные подходы.

И чем большие я старался, тем становилось хуже. Мне уже не хотелось приходить домой. Постоянные скандалы вечером с разговорами типа: ты не мужик, не можешь сознаться в том, что сделал...

Ирина несколько раз после скандалов ночью уезжала к маме. Я просил ее, чтобы не уезжала ночью. Хотел объяснить, что очень переживаю из-за этого. Но ничего не изменилось. Решив, что клин клином вышибается, встретил ее с работы, она сказала, что устала и хочет домой. Я ответил, что буду поздно, и прогулял с друзьями до половины пятого утра...

Утром жена ушла на работу. Вечером этого же дня собралась большая компания, и мы дружно решили приготовить шашлыки и попить пива. Жена вернулась в полвторого ночи, напевая песенки. Сказала, что была в клубе. Не выясняя отношений, мы пошли домой. Я спросил Ирину, почему она пошла в клуб, она мне ответила: «Тебе можно гулять непонятно где до четырех утра, а мне что – нельзя?»

Пребывая в нетрезвом состоянии, я сказал, что большие ее не люблю, что мне с друзьями лучше. Дома у Ирины началась истерика. Я заявил, что вообще не хочу ее слушать. Пошел на кухню кормить кота и тут услышал ее крик с просьбой о помощи. Войдя в комнату, я увидел, как она висит за окном и дергается

за подоконник. Я затащил ее обратно...

После она швыряла вещи в разные стороны, я хватал ее за руки, толкнул на кровать... Потом вроде успокоились и легли спать. Ночью она спросила, правда ли, что я ее разлюбил? Я ответил, что люблю ее, что был нетрезв и говорил всякую ерунду.

Утром, когда я проснулся и вспомнил, что Ирина чуть не выпрыгнула из окна, я представил худший вариант развития событий. У меня помутился рассудок. Я разбудил ее, заставил прибрать всю квартиру, сказал, что не хочу с ней большие жить. Она начала собирать свои вещи, а я, придурок, ходил и издевался над ней, мешал, пару раз поднял на нее руку. Все было, как в тумане. Я мало что помню об этом.

Я ненавижу себя за распускание рук и не знаю, как с этим бороться. Это было уже не в первый раз. В детстве мой отец тоже был тираном, тоже поднимал на маму руку. Помогите мне, пожалуйста, так нельзя большие жить.

Как говорил герой одного популярного фильма, притопывая ногами на морозе: «Пить меньше надо, надо меньше пить».

Странный вопрос

У меня всего один вопрос. Нужен ли мне психолог? Я думаю, что да, но в то же время не знаю, зачем. Наверное, если бы не было проблем, если бы я не

запуталась в себе, то не думала, что нужен. Или мне просто поговорить не с кем? Странный вопрос?

Каков человек, таковы у него и вопросы.

Я узнала, что ребенок не его

Я встречалась с мужчиной (ему тридцать один год). Все складывалось замечательно. Мы начали уже строить планы по поводу семьи, детей, свадьбы. Через некоторое время я узнаю, что беременна. Была уверена, что ребенок его, и все рассказала. Он был счастлив, оповестил всех родственников, сразу же поехал к моим родителям делать предложение руки и сердца. Через неделю, после УЗИ, я узнала, что ребенок не его, а мужчины, который меня изнасиловал. Это произошло за несколько дней до моего знакомства с Димой (мужчина, с которым я встречалась). Я ему все рассказала. Он был очень сильно огорчен. Он мечтал о ребенке, но именно о своем. После этого он меня бросил, так как знал, что аборт я делать не буду. Через несколько дней у меня случился выкидыш. И сейчас я не знаю, что делать... рассказать обо всем Диме или постараться забыть его? Я очень хочу быть с этим человеком. Но как быть дальше и что делать – я не знаю...

Помогите мне, Сима, пожалуйста... У меня не получается взять себя в руки... слишком много всего произошло за три месяца.

Если женщина глупа, то это надолго.

Хочу быть с тем, кого бросила и с кем мне плохо...

Здравствуйте! У меня такая проблема... Был гражданский муж, три года жили вместе. В семейной жизни проявлял себя плохо, не работал, не учился, играл в компьютер постоянно. Потом забрали в армию... Ушел, ждала полгода. Потом появился другой. Встречалась с ним, все было отлично по сравнению с тем, который в армии, просто небо и земля... Совсем скоро он приходит из армии, а я не знаю, как быть... с новым рассталась. Он меня любит, все для меня всегда делал, и в совместной жизни все было здорово. Но не могу отпустить того, который в армии, переживаю, как он без меня. Год назад мать умерла, из института отчислили, отца нет.

Он обещает, что все будет по-другому, но я понимаю, что он не изменится. Все будет плохо. А бросить его не могу... Хочу быть с тем, которого бросила... Но в то же время жалко первого... Помогите, сердце болит уже три дня. Плохо очень, посоветуйте, что делать.

Ваши переживания фальшивы. Вы хотите быть с тем, кого бросили. Сначала вы жалуетесь, что вам с ним плохо, потом бросаете его, потом снова хотите быть с ним вместе, потому

что без него вам плохо. Вам плохо и так, и эдак. Вы законченная мазохистка?

Но домашнюю работу делаю

Встречаюсь с молодым человеком больше двух лет. Нам по двадцать четыре года. Вместе не живем, но я часто у него ночую, готовлю еду, помогаю прибираться, поливаю цветы, меняю постельное белье, гляжу рубашки и так далее, и тому подобное. Я не прямо как Золушка, но домашнюю работу делаю. Жили бы вместе – делала бы больше. Он же, в свою очередь, мужской работы не выполняет (переезжала и делала ремонт в своей квартире – не помог даже коробки перетащить, ни одного гвоздя не забил), в моей квартире бывает редко – и то только чтобы покушать или переночевать. Вообще он очень свободолюбивый человек.

Отчитываться не любит, не любит, когда я его о чем-то прошу, излишней нежности не проявляет. Вообще много к нему претензий, и много чего меня в нем не устраивает. Но хуже всего... Секс раз в неделю, и то – если повезет. Были полтора месяца назад в отпуске, приехали и разругались, месяц не общались, сейчас помирились, аекса до сих пор не было. Спят со мной в одной кровати и даже намека на близость не подаст. Несколько раз пыталась с ним поговорить на эту тему, но все время заканчивается скандалом.

Говорит, что устал, что не хочет, что нет влечения. Когда я поднимаю этот вопрос, он жутко начинает на меня кричать.

Я же от этого любовного недостатка все большие нервничаю, раздражаюсь, переживаю, извожу себя всякими мыслями, не доверяю ему. Он говорит, что секс для него не первостепенен и не так важен, как все остальное. В другой раз говорит, что не изменяет, дура я что ли полная? Вопрос: что делать? Как быть?

Вы не прямо как Золушка, вы самая настоящая Золушка! Позволяете себя использовать, только не желаете себе в этом признаться. Только вы не в сказке, и счастливого конца не будет однозначно.

Интернет-страдания

На протяжении двух лет я общаюсь через скайп с одним парнем, который живет далеко. Он моложе меня на шесть лет, и я никогда в жизни его не видела – даже фотографию, так что не представляю, как он выглядит. За это время я сильно к нему привязалась и неоднократно фантазировала на тему нашей возможной встречи. Но стоило мне намекнуть ему об этом, стоило только спросить его напрямую, как он категорически отвергал такую возможность.

Ему вообще, как он утверждает, неприятна даже мысль об этом. Он не хочет нашей встречи и каких-либо отношений между нами. Раньше он хоть что-

то рассказывал о себе и высказывал свое мнение по поводу любой обсуждаемой темы. Но после того как я снова упомянула о встрече, он вообще сократил наше общение до минимума. Да еще и, как он говорит, я копирую его слова – точнее, искажаю и переиначиваю все сказанное им на свой лад...

Он теперь практически не высказывает своего мнения, не задерживается надолго в скайпе и вообще отвечает на очень малое количество моих сообщений. Не могу сказать, что мне совсем плохо без него, просто я люблю его, и он очень для меня важен. Даже если мы никогда не будем большие общаться как прежде и никогда так и не встретимся, я буду вспоминать об этом с некоторой грустью, как о чем-то не сложившемся.

Я не могу пойти против его воли и в то же время не могу сдерживать свои чувства к нему. Он интересен мне, и мне кажется, что так будет всегда. Он говорит, что мои чувства к нему и то, каким я его представляю, – это всего лишь иллюзия. Он говорит, что я его не знаю и что на самом деле он совершенно другой. Через интернет я узнала его адрес, полное имя, телефон и кое-что о нем от него лично, о чем он теперь очень жалеет. Он считает, что я использую все сказанное им против него.

Конечно, трудно вкратце изложить всю проблему. Кроме этого я замужем, и у меня есть ребенок. Наш брак с мужем на грани распада уже очень давно, у мужа есть любовница, но мы продолжаем жить

вместе ради ребенка... но, думаю, не только в этом причина. Я уверена, что не испытываю к мужу ни симпатии, ни тем более любви, я просто привыкла, что мы живем вместе, как два квартиранта. Между нами давно все закончилось (около двух лет назад). Я не знаю, что меня удерживает от развода. Материальная зависимость, боязнь за ребенка или статус разведенной матери-одиночки? Я не знаю, почему мы до сих пор живем вместе. Что бы вы могли мне посоветовать? Я знаю, что мне следует поработать с психологом. Но что бы посоветовали мне именно вы? Я бы хотела услышать ваше мнение. Спасибо.

Собирать чужие мнения – это проявление глупости и тупиковый путь.

У меня психологическая зависимость от еды

У меня психологическая зависимость от еды. Раньше я постоянно сидела на диетах и пыталась похудеть, теперь дошло до того, что все мои мысли только об этом. Похудеть, конечно, уже не получается, но меня большие тревожит то, что я не могу расслабиться. Я ежесекундно думаю о том, что я толстая, о еде, о диете. Уже устала от этого, с каждым днем все хуже и хуже, не могу сконцентрироваться на работе и семье. Скажите, что мне делать?

Если не получается похудеть, начните кушать с удовольствием. Таким образом снимется усталость и тревожность. А потом и вес придет в норму.

Скрытое прошлое

У меня серьезные отношения с молодым человеком уже больше года. Недавно он узнал плохое о моем прошлом, чего я ему не рассказывала и не хотела рассказывать.

Он об этом узнал, найдя в моем компьютере переписку с бывшим парнем, с которым у меня были виртуальные отношения. Мы расстались по моей инициативе, потому что на тот момент мне было всего шестнадцать и хотелось большие реальных отношений. Поэтому я, так скажем, искала реальных отношений, не прерывая виртуальные. С этим виртуальным молодым человеком у нас были интимные разговоры, и я по своей тогдашней глупости отправила ему откровенное фото...

Вот эту переписку мой нынешний парень прочел и был шокирован. Я не знаю, что делать, потому что мне неприятно это вспоминать. Это моя ошибка прошлого, поэтому я и не рассказывала ничего. И врала про этого парня, что он такой плохой. А мой нынешний парень предлагает, чтобы я пришла и мы вместе прочли эту историю, а после прочтения он задаст мне вопросы по этому поводу.

Я не хочу это перечитывать. Неоднократно ему объясняла, что мне неприятно об этом думать – так же, как и ему. Так зачем мучить друг друга? Есть вопросы – задай, но перечитывать я это не хочу. Он настаивает на том, чтобы я все-таки пришла и мы вместе прочли, только при этом условии он сможет меня простить. Я не знаю, как быть. Как все это исправить? И вспоминать все это ужсе не хочется... Тогда ужс лучше расстаться и не мучить друг друга. Или же задать вопросы без прочтения истории переписки и закрыть эту тему раз и навсегда.

В вашем случае лучше расстаться. Ведь психически здоровый парень не станет копаться в грязном белье прошлого.

Решение проблемы

Вы прочитали много писем о страданиях, а теперь оглянитесь на собственную жизнь и увидьте, что страдания не приходят извне, в них не виноваты другие люди. Все страдания вы создаете сами: своими ожиданиями, своими желаниями, своими поступками, своими надеждами и верой в светлое будущее, которое почему-то никогда ни для кого не наступает.

Как специалист я могу с уверенностью сказать, что кризис, наступивший в вашей жизни, напоминает вам о необходимости разобраться в своих мыслях, чувствах, взаимоотношениях, отделить главное от второстепенного, отличить реальное от иллюзорного. Невероятно, но это так: без кризиса развитие и движение вперед невозможно. Только проходя кризис, эту своеобразную болезнь роста, вы отказываетесь от устаревших способов жизни и приобретаете новые. Так что и от страданий есть польза.

Раскрою вам небольшой секрет. Если вы начнете проявлять благодарность всем и за все, что с вами происходит, не только за хорошие события, но и за плохие (и даже за те, которые не случились, хотя и могли), то вы начнете расти в благодарности. Благодарность станет для вас образом жизни.

Секрет благодарности – один из самых важных. Его стоит применять в своей жизни, о нем стоит рассказать другим

людям. Ваша боль уменьшится, если вы будете благодарны. Вы будете меньше жаловаться, реже будете недовольны. А с жалобами исчезнет и страдание. Несчастье существует до тех пор, пока вы жалуетесь, – оно опирается на жалобы и жалующийся ум.

Анекдот в тему

Один путешественник ехал в поезде на верхней полке. Ночью ему никак не удавалось заснуть, потому что с нижней полки постоянно доносились женские причитания:

– Ох, как я хочу пить... Боже, как я хочу пить!..

Жалобное стенание не прекращалось ни на минуту.

Наконец, путешественник слез вниз, прошел по продуваемому ветром коридору через весь поезд, наполнил два больших стакана водой и, вернувшись назад, вручил их страдалице.

– Мадам, вот вам вода!

– Благослови вас господь, сэр. Спасибо!

Человек снова взобрался на свою полку, удобно устроился и уже было погрузился в сладостную дрему, как снизу опять раздались причитания:

– Ох, как я хотела пить... Боже, как я хотела пить!..

В благодарности несчастье невозможно. И если вы знаете этот секрет, то вы будете довольны жизнью. Так что живите в

благодарности, ни о чем не волнуясь и не переживая, и ваши
страдания отступят!

Как перестать страдать от любви

Любовь зла... Вот козлы и пользуются этим.

Уверена, что никто из вас не будет возражать против того, что любовь – это наиважнейшая составляющая счастливой жизни любого человека.

Точного определения любви не существует, каждый дает ей свое определение.

Вот как на мой вопрос о том, что же такое любовь, ответили посетители одного психологического форума.

natblondy

Любви нет, есть ощущение тепла, привязанности, эйфории от присутствия человека или от воспоминаний о нем. А вообще о любви нет смысла рассуждать – ее не понять, невозможно дать ей конкретное определение, потому что никто ее (так же, как свободу, например) не трогал руками и не видел глазами.

frenchkiedis

Любовь – это то, что у меня с моим парнем.

troy

Для меня ЛЮБОВЬ – это жертвенность, желание большие отдать любимому человеку, нежели получить.

росу
Любви нет!

Оля

Любовь – это праздник души, тела и взрыв эмоций, которые вызывают идиотскую улыбку на лице. И управлять всем этим осознанно никак не можешь!

lolabc

Люди, очнитесь! Любовь – это иллюзия.

irina-andreevna

Любовь – это свет. Он льется или на всех, или ни на кого. Нельзя любить кого-то одного. Если в человеке есть любовь, то есть он умеет любить, то он любит всех, даже врагов... принимает их со всеми их странностями. Можно сказать, христианская трактовка любви именно такова. Но такая любовь редка. Чаще встречается эгоистичная – «ты мне – я тебе», обмен «дарами»...

Кроме этого есть душевые привязанности, которые чаще всего принимают за любовь. Но ЛЮБОВЬ шире одной привязанности. Потому и существует любовь к сестре, к другу, к маме, к мужу, к сыну... А по сути – это все проявления одной всечеловеческой любви. Это если рассуждать о любви к человеку. Но ведь мы любим свою работу, свой дом, любим покушать и послушать музыку. И мы уже

можем рассуждать о вселенской любви. И в итоге фраза «любовь – это свет» охватывает все виды любви.

msvtf

Любовь – когда счастлив при мысли, что этот человек просто есть на свете... или был.

alenkin92

Если мне хорошо и спокойно с человеком так же, как и наедине с собой, – для меня это любовь.

nastyakolos

Я не могу сказать, что такое любовь, но она у меня есть. Я могу во всем положиться на своего мужа, знаю, что он не оставит меня в любой ситуации... даже когда я отравилась – помогал мне желудок промывать.

Это мой желанный сексуальный партнер, мой друг, моя мама, мой наставник, мой подшефный... и просто мой человек, с которым мы вместе уже десять лет...

Atev

...гармония в душе.

nastyakolos

Группа исследователей задавала детям от четырех до восьми лет один и тот же вопрос: «Что значит любовь?»

Ответы оказались намного более обширными и

глубокими, чем кто-либо вообще мог себе это представить.

«Когда моя бабушка заболела артритом, она больше не могла нагибаться и красить ногти на ногах. И мой дедушка постоянно делал это для нее, даже тогда, когда у него самого руки заболели артритом. Это любовь» (Ребекка, 6 лет).

«Если кто-то любит тебя, он по-особенному произносит твое имя. И ты знаешь, что твое имя находится в безопасности, когда оно в его рту» (Билли, 4 года).

«Любовь – это когда ты идешь куда-то поесть и отдаешь кому-нибудь большую часть своей жареной картошки, не заставляя его давать тебе что-то взамен» (Крисси, 6 лет).

«Любовь – это то, что заставляет тебя улыбаться, когда ты устал» (Терри, 4 года).

«Любовь – это когда моя мама делает кофе папе и отхлебывает глоток перед тем, как отдать ему чашку, чтобы убедиться, что он вкусный» (Дэнни, 7 лет).

«Любовь – это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он носит ее потом каждый день» (Ноэль, 7 лет).

«Любовь – это когда твой щенок лизнет тебе лицо даже после того, как ты оставила его в одиночестве на весь день» (Мэри-Энн, 4 года).

«Когда ты любишь кого-нибудь, твои ресницы все время взлетают и опускаются, вверх-вниз, а из-под них

сыплются звездочки» (Карен, 7 лет).

«Любовь – это когда мама видит папу в туалете и не думает, что это противно» (Марк, 6 лет).

«Если ты не любишь, ты ни в коем случае не должен говорить “я люблю тебя”. Но если любишь, то должен говорить это постоянно. Люди забывают» (Джессика, 8 лет).

lalanika

Если речь о любви мужчины и женщины, то для меня это крепкая такая мужская дружба плюс хорошая сексуальная совместимость. А другие виды любви – страсть, романтика, игра в пинг-понг – это слабенькая такая любовь, ненадежная.

rysAlochka

Любовь – это... терпение прежде всего. Это если говорить о любви мужчины и женщины. Потому что нужно действительно много терпения и сил, чтобы любить и не замечать при этом недостатки другого человека, снисходительно относиться к его ошибкам, заботиться о нем, когда он болеет... и просто любить его таким, какой он есть.

А материнская любовь – это нежное и божественное чувство, которое не сравнить ни с какой другой любовью. Потому что я очень люблю своего сынишку!!!

Про любовь нельзя рассказать словами, ее можно только прожить, прочувствовать, испытать на себе.

Цитировать ответы можно бесконечно долго. Они появлялись с такой скоростью, что я едва успевала их читать. Видно было, что это извечная тема, и люди на нее откликались. Поэтому самое время сделать небольшой перерывчик и мысленно перенестись в гостиницу небольшого городка.

Вечеринка. Анекдот

Одна женщина поздно ночью приехала в небольшой городок на Среднем Западе, а в гостинице не оказалось свободной комнаты.

— Сожалею, — сказал клерк, — но последняя комната, которая у нас была, только что была занята одним итальянцем.

— Какой номер? — спросила женщина в отчаянии. — Может быть, я смогу с ним как-то договориться.

Клерк сказал ей номер комнаты. Женщина поднялась наверх и постучала в дверь. Итальянец впустил ее.

— Послушайте, мистер, — сказала она, — я не знаю вас, и вы не знаете меня, но мне отчаянно нужно какое-то место, чтобы переночевать. Я вас ничем не беспокою, обещаю, если вы только позволите мне воспользоваться этой небольшой кушеткой.

Итальянец подумал минуту и сказал:

— Ладно.

Женщина свернулась на кушетке, а итальянец вернулся в свою кровать. Но на кушетке было

очень неудобно, и через несколько минут женщина на цыпочках подошла к кровати и похлопала итальянца по руке.

— Послушайте, мистер, — сказала она, — я не знаю вас, и вы не знаете меня, но на этой кушетке спать невозможно. Нельзя ли мне спать здесь, на краешке кровати?

— Ладно, — сказал итальянец, — воспользуйтесь краем кровати.

Женщина легла на кровать, но через несколько минут ей стало очень холодно. Снова она похлопала итальянца по руке.

— Послушайте, мистер, — сказала она, — я не знаю вас, и вы не знаете меня, но мне здесь очень холодно. Нельзя ли мне укрыться вашим одеялом?

— Ладно, — сказал итальянец, — укройтесь.

Женщина забралась под одеяло, но близость мужского тела взволновала ее, и она почувствовала некоторое возбуждение. Снова она обратилась к итальянцу:

— Послушайте, мистер, — сказала она, — я не знаю вас, и вы не знаете меня, но как насчет небольшой вечеринки?

В раздражении итальянец вскочил с кровати.

— Послушайте, дама! — завопил он. — Я не знаю вас, вы не знаете меня. Кого, черт возьми, мы пригласим на вечеринку среди ночи?

В один из самых прекрасных для вас дней вы вдруг стал-

киваетесь с другим человеком. Плохо зная себя, совершенно не зная его, вы наконец-то встречаетесь. Два одиноких незнакомца берутся за руки и думают, что любят друг друга. Нет ничего случайного, и вы, безусловно, нуждаетесь друг в друге, но как узнать точно, любовь ли это? Давайте разбираться вместе.

Порой очень больно смотреть на то, как страдают молодые девушки и разного возраста женщины. Причиной этих страданий, как они считают, является ЛЮБОВЬ. Но разве может такое прекрасное чувство, как любовь, приносить невыносимые страдания, когда даже жить не хочется?

Померкли все краски

Мы расстались в третий раз. Между нами серьезные разногласия, мы даже просто позвонить друг другу не можем. Мы нанесли друг другу столько обид, что между нами выросла стена до небес. Я люблю его и хочу восстановить наши отношения, но не знаю как, не знаю, с чего начать. Инициатором разрыва был он. Помогите, пожалуйста! Померкли все краски, жить не хочется...

Вы часто очень сильно заблуждаетесь, когда говорите о любви. Именно из-за такого заблуждения подчас и ломается ваша жизнь. Следует отличать любовь от влюбленности – это разные вещи, и вы должны это знать.

Влюблённость – это всегда эйфория чувств и поток положительных эмоций. Голова в полной отключке, крышу сносит. Но спустя какое-то время все внезапно заканчивается – так же стремительно и быстро, как и началось. Из писем моих клиентов очень хорошо это видно.

Как гром среди ясного неба

В моей жизни случилось большое счастье, я полюбила. Наши чувства были стремительны, взаимны, и мы оба просто летали, не могли друг другом надышаться. Я всегда мечтала именно о таком отношении к себе, именно так хотела относиться к мужчине, который рядом. Все случилось просто как гром среди ясного неба: вечером он уехал к себе, всю ночь работал, делал какие-то чертежи, скучал, а утром, немного поспав, отчетливо понял: все, любовь прошла, сердце молчит. Через день он приехал и все мне честно сказал, забрал вещи и ушел...

Есть много примеров из жизни, когда влюбленные регистрировали свои отношения, становясь мужем и женой. На этом вся их любовь-морковь заканчивалась, и начинались разборки, выяснения отношений (даже с рукоприкладством) и предъявление претензий – кто кому сколько должен и кто кому обязан. А как же любовь? О ней ни слова, ее нет – как никогда и не было вот у этой супружеской пары, о которой вы сейчас прочитаете.

Я тонкослезная, постоянно реву!

В моей семье сразу же после свадьбы сложились такие отношения, что иного пути, кроме как развод, мы не видим. А ведь когда я выходила замуж, я была влюблена в своего Алешу. Постоянно, а в последнее время особенно, муж меня стал провоцировать – оскорбляя, указывает на дверь, а потом утверждает, что я его доводжу. Он мечтал о машине, меня в свои планы он не посвящал. Что касается машины, он взял ее в кредит за пару месяцев до кризиса 2009 года.

Потом родился сын, и все как-то складывалось (хотя постоянно омрачалось жадностью мужа, его упреками по поводу денег). Я работала только первые два месяца, потом была под опекой мужа, хотя мои родственники по возможности помогали. Когда малому исполнился годик, я начала просить помощи мужа по хозяйству и в воспитании ребенка, а его это стало нагружать. Муж считает, что в его обязанности входит финансовое обеспечение семьи и только, но в свой адрес я постоянно слышу: «Заработаешь – купишь» или «Да ты хоть рубль заработала?».

Сейчас он работает на двух работах, хотя позволяет себе и десятичасовой сон, я о таком могу только мечтать. Машина всегда на первом месте, потому что за нее необходимо платить деньги, а мы у него бесплатно. Вторая его работа – это частный

извоз, и по ночам его нет, но после смены он не идет к молодой симпатичной жене, а сидит и в одиночку пьет пиво, а потом до пяти вечера спит. Просыпается раздраженный и даже злой. Мы снимаем однокомнатную квартиру, личного пространства нет ни у кого, в семье хаос и раздоры. Ребенок все это видит, стал нервным, постоянно на меня замахивается, меня все это угнетает. Я тонкослезная, постоянно реву! Что делать? Помогите!!!

Женщины, находящиеся в проблемных любовных ситуациях, не разрывают их и не уходят, мотивируя это своей любовью к партнеру. Но они не испытывают к своему любимому ничего, кроме боли, отчаяния и усталости. А если отношения прекратились по каким-то причинам, то тогда женщины все равно находят повод для страдания, но уже из-за отсутствия объекта любви. Ну не дуры ли?

Как исцелить отношения? Точнее – как сделать так, чтобы отношения возродились?

Знаю, что не могу исцелить его без него на то желания, знаю, что не хочу исцелять себя без него...

Такая усталость, и все равно надеюсь... Не могу преодолеть ситуацию расставания с А., хотя даже не знаю, было ли что-то с его стороны, да в общем-то и не встречались толком...

Возвращаюсь к этой непонятной боли

Все так перепуталось: слова, надежды, любовь, чувства единения и счастья... Он говорил, что хочет семью, ребенка. Я была за, но, видимо, он не поверил в это, развел в себе какие-то сомнения.

Потом отрешенность с его стороны, бегство в себя, да и вообще... Избегал, сначала говорил, что много работы, тянул время. Я верила и не упрекала, что так происходит. Думала, что, может, это у меня какая-то паранойя (мысли о том, что есть другая). А потом узнала, что это и правда так. В итоге А. даже не захотел поговорить в реале, только в ICQ.

Пытался называть разные причины: он только мучает меня, это нельзя назвать нормальными отношениями; не хочет обманывать нашего начальника (он же его друг и мой руководитель, и не раз говорил А., чтобы тот меня не трогал); что в принципе не знает, хочет ли каких-то отношений сейчас; что он на самом деле мне не нужен, а я этого просто не понимаю и так далее.

Сказал, что потом будет хуже расставаться, если все продолжится, что так у него уже было, и не раз (он разведен, и было много других неудачных отношений). Хотя я знала еще одну причину (другая женщина).

Глупо и банально. Только не могу отвлечься и все равно надеюсь быть с ним. Даже можно сказать, боюсь отвлечься, так как это будет означать, что

уже точно все...

Было так больно – задыхалась, физически было плохо, не было сил разогнуться. Теперь апатия, но все равно возвращаюсь к этой непонятной боли.

Я много раз анализировала эту ситуацию, много раз пыталась отвлечься (благо, у меня много работы, учебы, есть друзья). Но нет сил, и ничего не хочу, все не интересно. Я не знаю, как себя вести с ним, чтобы он поверил и решил быть со мной.

Мои попытки восстановить наши отношения его только отталкивают, я так думаю, а если наоборот – это только подтверждение его словам о том, что мне без него только лучше.

Знаю, что главный ответ – разобраться в себе, понять, почему он вызвал у меня такую патологическую зависимость. Это все так. Но я все равно хочу быть рядом с ним...

Даже слепцу очевидно, что это не любовь, а зависимость.

Это страх остаться одной, это собственная никчемность. Большинство женщин из-за страха, из-за своей неполноценности цепляются за мужчин, отягощенных собственными проблемами.

Так плохо, что уже не могу

Так себя накрутила, что сил нет! Я несколько лет живу с парнем. Недавно он уезжал по делам. Дела

затянулись плюс парень мой загулял – друзья, бары... Я очень нервничала, мы ругались по телефону, мне не нравилось, что он гуляет там, потому что когда мы ездили вместе, было все не так. В общем, разговора нормального у нас по телефону не получалось – он не брал трубку, а если и брал, мы ругались. Потом мирились, он опять не брал трубку, и мы опять ругались.

Приехал через две недели весь такой влюбленный, соскучился, а я злая, его игнорировала... Прошла пара дней, я залезла в его телефон (у меня не было цели найти телефон и проверить), обнаружила СМС двоякого смысла: «Завтра я исправлю свою вину». И опять разборки. Он начал объяснять, что писал парню, которого оставил в баре и не расплатился, потом вспылил.

Вот уже пара дней, как мы не общаемся. Вернее, он заботится (я сильно заболела), а я фокусы показываю. Не могу понять его вообще... Пару раз пробовали разбираться, заканчивается тем, что он посыпает меня спать, не хочет общаться (сейчас живет в соседней комнате, я ему собрала вещи). Говорит, что завтра поговорим, на следующий день даже не заводит тему. Я не знаю, что делать. Хочу обратиться к психологу, но пока болею, даже из дома не выхожу.

Меня бесит, что он ничего не объясняет. Так плохо, что не могу уже – бессонница, слезы... Обида такая – ужас! А еще в гостях сейчас мама и его друг, мы даже побывать вдвоем не можем... Все так накопилось,

а он слушать не хочет, закрывается от меня, говорит, что я накрутила, придумываю... Как мне быть? Он чувствует себя нормально, а мне очень плохо, хочется его изводить, делать ему больно... Почему так?..

Мало кто из страдающих женщин правильно понимает слово «любовь», обозначая им свои завуалированные проблемы.

Здравствуйте, уважаемая Сима! Прочитала вашу рассылку, захотела вам написать. Честно говоря, не знаю с чего начать, да и существует ли вообще проблема? Примерно четыре месяца назад рассталась с парнем (нет, плакаться не буду). Были тяжелые, очень сложные отношения, так как и он, и я очень чувствительные и ранимые люди.

Я была буквально зацикlena на нем, хотя все, включая родных, были против наших отношений. Сначала (как, впрочем, и у всех) все было замечательно! Хотя где-то глубоко внутри я чувствовала, что это все-таки не мой человек. Но никак не могла отлепиться, несмотря на то что он сам несколько раз пытался порвать отношения со мной. Каждый раз я мчалась к нему, сглаживала острые углы, и на какое-то время мир восстанавливался.

Конечно, головой я понимала, что так дальше нельзя, но, видимо, мне нужно было пережить это унижение (в то время оно мне таковым не казалось), чтобы суметь окончательно расстаться. Он, конечно, говорил, что любит, и я любила, но сейчас, уже как бы

со стороны, мне кажется, что это была не любовь, а какая-то зависимость (сродни наркотической: во время наших расставаний я буквально кожей ощущала всю эту боль).

Точнее сказать, расстались мы опять же по его инициативе, еще в мае 2005 года. Но осенью мы (уже с моей подачи) встретились: хотелось посмотреть в его глаза, что-то понять... Я знала, что к тому времени у него появилась другая девушка (вот это любовь!). Не буду описывать происшедшую сцену, но я была на взводе.

Мы поговорили, и я поняла (он и сам мне позднее сказал об этом), что человек морально намного слабее меня: по всей видимости, его это тяготило, и отсюда все мои унижения и тому подобное. После этого (дело было в Узбекистане) я уехала в Москву, хотя очень не хотела, так как все еще держали чувства.

Мы попрощались в аэропорту (со слезами, для меня это было очень болезненно), обещали писать друг другу (романтично, но глупо). В общем, через силу уехала (честно говоря, не жалею об этом). Естественно, переписка после пары-другой СМС прервалась.

Узнала, что он живет уже со своей девушкой (съехал с прежней квартиры). Откровенно говоря, я не держу обиды, в сердце нет злости, более того, я благодарна ему – эти отношения дали мне (говорю только за себя) колоссальный опыт, хоть и не такой уж легкий. На этот счет я спокойна, даже не вспоминаю.

А написала вам от невозможности поделиться с человеком, который поймет... Хотя я живу с братом, а с сестрой (оба родные) работаем в одной компании, все же ощущаю какую-то пустоту в душе. У них своя жизнь, заботы, и мне не хочется лишний раз грузить их своими проблемами. Может, это некий переходный этап, когда старое ушло, а новое еще не пришло... Но жизни своей без любви не представляю, а близкого, любимого мужчины нет. Чувствую себя как пустой сосуд.

Решила загрузиться по уши работой, чтобы не думать об этом, но вижу, что не помогает. Конечно, есть человек, который мне нравится, но, судя по всему, ему не нужны постоянные и серьезные отношения, а я не хочу разменеваться по мелочам. Секс на пару раз не для меня: попробовала, было здорово, но от этого только чувствую себя хуже (в душе, конечно). Вот и все, что хотела сказать. Будет здорово, если вы ответите.

Я ответила ей, но уверена, что здорово ей не станет, пока она не поймет, что проблемами со специалистами надо не делиться, а освобождаться от них с их помощью. Надеюсь, разницу вы видите.

Каждая женщина после такой влюбленности получает опыт, часто болезненный: развод, разрыв отношений, разочарование. Но не каждая делает правильные выводы. Вместо того чтобы разобраться в причинах, которые привели к результату, о котором даже не думалось, большинство жен-

щин наивно предполагают, что, сменив одного партнера на другого, они станут счастливыми. Но чудеса бывают только в сказках. И вот вы снова одиноки и снова страдаете. А ваша лодка любви стоит на причале, а не плывет в океане под алыми парусами.

Тупик

Добрый день! Даже не знаю, с чего начать... Начну с того, что попрошу вас помочь мне разобраться в своих отношениях. Вот уже месяц, как я разошлась с любимым человеком. Получилось все как всегда – очень глупо. Мы были в законном браке, развелись, потом, по прошествии некоторого времени, снова стали жить вместе. У нас родилась дочка, сейчас ей четыре месяца. Первый раз разошлись по его инициативе, но поддерживали близкие отношения. В итоге он якобы понял, что любит меня, и захотел вернуться и начать все сначала.

Мы снимали квартиру, потом переехали жить к его родителям. С этого момента и начались наши проблемы. Он постоянно на работе, а я одна – на чужой территории, далеко от друзей и родных. Но суть даже не в этом. Мне хотелось внимания, а он поздно возвращался, выходной у него всего один, иногда он уделял свободное время телевизору, а не мне.

Родилась дочка. Стало тяжелее, нервы сдавали... И никакой помощи! В итоге я собрала вещи и уехала к

маме, в надежде, что за мной приедут, но желаемого результата не получила. Даже наоборот – через неделю мне перевезли вещи. А мне всего лишь хотелось чувствовать себя нужной и любимой!!! Сейчас мы общаемся только по поводу дочери, и никаких намеков на наши отношения. Очень тяжело! Прежде чем уйти, я, конечно, разговаривала с ним, пыталась объяснить, что мне тяжело, и я хочу чувствовать себя женщиной, но, наверное, меня так и не поняли.

Как сейчас быть, я не знаю... Остались ли у него чувства ко мне или нет? Ведь так не может быть, что человек говорит, что любит, а через неделю уже нет?! Сейчас во мне сидит обида и грызет меня, что он развлекается, а я одна воспитываю нашего ребенка. Так, конечно, гораздо легче. Ревную его безумно, хотя вида стараюсь не подавать.

Мы разговаривали о нас, и я узнала, что во всем виновата только я: я стала другая – злая, нервная и так далее, а он якобы был идеальным мужем. Где выход??? Есть ли шансы восстановить отношения? Как понять его чувства ко мне? Как себя вести, я не знаю!!! Я старалась не забирать его время полностью, отпускала его с друзьями, хотя, конечно, бывало, что ругалась. Сейчас даже и близкие отношения нас не связывают, он просто ничего не делает... Наши совместные фото еще висят у него на стене, но это даже пугает, ведь если бы ему было неприятно, он бы их снял – это хоть какая-то реакция, а так безразличие полное. Что мне делать? Я-то его

люблю!!!

Оставаясь слепыми и глухими, закрывая глаза на свои проблемы, вы не приобретете той любви, о которой так усердно и долго мечтали.

Со мной творится нечто

Очень надеюсь на вашу помощь – страшно нужен совет! Мы с моим молодым человеком встречаемся чуть меньше двух лет, и уже больше года живем вместе. Буквально пару недель назад я обнаружила (чисто случайно), что ему пишут на телефон подозрительные СМС. Он сменил пароль на компьютере и... зарегистрировался на сайте знакомств, где указал семейный статус «всегда готов». Я, обнаружив это, промолчала – хотела все на холодную голову взвесить, а не сразу кричать. И на следующий день после того, как я все это обнаружила, он мне сказал, что у нас пропали точки соприкосновения...

Я его очень-очень люблю. Он единственный, кому я доверяла и верила... Конечно, мы помирились. Сейчас он на работе. Но со мной творится нечто: я постоянно боюсь, что он меня бросит, что он с кем-то спит, хотя и знаю, что он преданный, и с его мамой об этом разговаривала. Я очень боюсь и считаю, что во всем виновата сама. На данный момент я стараюсь каждый день его радовать. Придумываю чем заняться

(возможно, просто был его немного заел?), постоянно говорю о своих чувствах. А на вопрос «Ты меня любишь?» он отвечает «Ага». Как мне себя с ним вести?

Дайте себе право просто любить и получите удовольствие от этого чувства. Радуйтесь каждому дню, дорожите счастьем испытывать любовь. Удерживайте состояние счастья как можно дольше. Ибо за пределами этой волшебной страны – скука, разочарование, душевная боль, серость, безысходность и страдания.

На самом деле, не многие испытывают любовь. Женщине из этой притчи повезло больше остальных.

Притча о любви

Они встречались довольно долгое время. Они любили друг друга. Она очень увлекалась привидениями, вампирами и дьяволами – читала и смотрела фильмы об этом. Он же предпочитал уронить голову на ее плечо и заснуть во время просмотра фильма.

Однажды она попала в общество дьяволов и захотела стать членом этого общества. Тогда главарь дьяволов сказал: «Если хочешь вступить в наше общество, ты должна принести сердце своего любимого».

Она решила пойти на этот шаг. Она убила своего возлюбленного и вырвала из его груди сердце. Когда она

*бежала с сердцем к дьяволу, то упала и уронила сердце.
И тогда из сердца раздался голос: «Дорогая! Ты не
ушиблась?»*

А теперь читайте непридуманные жизненные истории на тему страданий от любви.

Как отказывать, чтобы не обидеть

Здравствуйте, Сима! Как мне быть? Мне он говорит, что любит, что не может без меня жить. А я не могу ответить взаимностью (во всяком случае, сейчас, но это уже тянет довольно долго), хотя вижу в нем много хороших и редко встречающихся человеческих качеств. Но я чувствую, что с его стороны это не любовь, а психологическая зависимость.

Тут и патологическая собственническая ревность, и слежка, и он хочет добиться у меня ответного к нему отношения, вызывает на ревность и так далее. И он склоняет меня к интимным отношениям, хотя у нас толком не сложились еще отношения человеческие (просто знаем друг друга давно, по работе). Вообще мне давно хотелось узнать у кого-нибудь, как уметь отказывать так, чтобы не обидеть, и остаться со взаимоуважением и дружеской любовью?

Если другой обидится на ваш отказ, то это не ваши проблемы, а его.

Запретный плод

Сима, добрый день! У меня в институте есть преподаватель. От него исходит какая-то необыкновенно сильная энергетика... и он слегка флиртует со мной. В общем, он мне тоже симпатичен. Но дальше ничего не происходит (никакого развития отношений, я имею в виду), да и видимся мы очень и очень редко... Я пыталась встречаться с другими мужчинами, но как-то все время возвращаюсь мысленно к нему... Тяжело очень из-за этого на душе... Вот у нас были занятия, недавно сессия, и я не смогла себя проконтролировать, повела неадекватно...

Ну не так, конечно, чтобы книжками или сумками бросаться, но близко к этому (опаздывала после перерывов, говорила колкости, на экзамене он даже меня проигнорировал). Так и получилась конфликтная ситуация... И как из этого выбираться – я не знаю. Уважение, понимание, доверие, благодарность – чувства к преподавателю... И даже выбираться не хотелось бы, а разить бы как-то эти отношения... Я не думаю, что это любовь, но какое-то влечение, которое не проходит уже пять лет...

Ситуации, связанные с вопросом.

1. Он на меня все время (на вступительных экзаменах, на лекциях, на семинарах) смотрит заинтересованно, как будто ко мне неравнодушен.

Рассматривает как женщину, а не просто ученицу. А я это замечаю, но не подаю вида, что увидела его внимание. Почти игнорирую – преподаватель все-таки.

2. На одном занятии моя подруга решила нас свести – он проходил мимо и как всегда начал смотреть на меня, она это увидела и говорит (при всей аудитории, достаточно тихо, но слышали многие, и он в том числе): «Таня, ну ты хоть полюбуйся!» Засмутилась его, в общем...

3. Когда я сдавала ему экзамен, он покрылся румянцем...

4. Потом я подходила к остановке, и он там был. Когда увидел меня, так эмоционально отвернулся!

5. И у него расширяются зрачки, когда я приближаюсь и смотрю на него... Я медик по образованию и знаю, что это верный признак, помоему, даже не просто симпатии...

Я с самого начала пытаюсь его забыть и общаюсь с другими мужчинами – и своего возраста, и старше. Для меня всегда преподаватели были святыми и неприкосновенными. Но не могу... По-моему, это происходит из-за того, что для меня это запретный плод, плюс его (пусть и редко оказываемые) знаки внимания и моя впечатлительность.

Он молодой и холостой (знаю точно) мужчина, возможно, не слишком уверенный в себе (ну, какое-то такое ощущение), который находится в поиске половинки. Рассматривает студенток как возможных партнерш, но у него слишком строгие

моральные принципы – со студентками нельзя. То есть получается то же самое почти, что и у меня – запретный плод и впечатлительность. Но изначальная заинтересованность была именно с его стороны. По-моему, ситуация в плане развития отношений бесперспективная... слишком оба завязли в стереотипах, комплексах, принципах. Сплошные тараканы. Считаю, что я со своей стороны сделала много в плане инициативы: и подруга много чего сказала, и моя неадекватность...

Развитие любых отношений возможно при избавлении от комплексов и стереотипов. Судя по вашему письму, вы не готовы расставаться с комплексами, вас устраивает имеющаяся ситуация.

В ситуации романтического безумия

Добрый день, Сима! Я сейчас нахожусь в ситуации романтического безумия из-за мужчины. Иногда я могу взять себя в руки, но этого хватает на день-два. Мы с ним вместе работаем. Я понимаю, что это у него должны быть вопросы ко мне по работе, но я могу, например, найти повод ему позвонить, а после разговора весь день идет кувырком. Мне его хочется слышать и слышать. В начале отношений было все по-другому: он мне звонил, заходил, теперь я к нему настолько привязалась, что пытаюсь найти повод увидеть или услышать. Из-за этого я теряю друзей

и знакомых. Я стала для него открытой книгой. Мне очень хочется быть с ним, но я не знаю, как его вернуть и как изменить себя.

Сначала хотят безумно и всячески, потом, когда он возвращается, его НЕНАВИДЯТ И ХОТЯТ ОТ НЕГО УЙТИ!

Что делать?

Что делать? Восемнадцать лет жила с мужчиной, а сейчас женщина моложе меня ждет от него ребенка.

Я так его люблю, что не могу уйти. Как забыть?

Когда действительно любят, то вопросы «Что делать?» и «Как забыть?» не возникают. Разве не так?

Так больно не было никогда

Первый раз и по-настоящему влюбилась. Так больно не было никогда. Познакомилась с парнем и все в нем отлично, но я сделала все, чтобы он не захотел меня большие видеть. Я показалась ему меркантильной, грубой, мрачной, занудной... список можно продолжить. Самое обидное, что я не такая. Это правда! Наверное, от любви свихнулась и наделала такое. Совершенно точно, он не хочет теперь иметь со мной ничего общего. А я поняла, что он тот, кого я ждала. Я уже не маленькая.

Я теперь знаю, где сердце и как оно может болеть...

Расскажу, что произошло. Мы познакомились заочно. Ему говорил обо мне его старший коллега, с которым у нас были деловые отношения. Представил меня, по-видимому, в очень хорошем свете, что и соответствует действительности. Мы с ним общались через электронную почту и телефон, он не мог нарадоваться на меня, и это было очевидно, как божий день. Потом встретились. Я, всегда полагавшая, что нет любви с первого взгляда, вдруг молниеносно влюбилась.

Прочитала в своем гороскопе, что Раки производят плохое первое впечатление. Это обо мне. Я напрочь лишила его инициативы (а зачем она мне с ним? дура я!), он себя тряпкой почувствовал! Этого он стерпеть не смог. Встречались мы с ним неделю – меня несло, как ненормальную. Я умудрилась показать ВСЕ отвратительные человеческие качества, каких не замечала в себе ранее, и полнейшую незаинтересованность им. Оыта общения с ребятами у меня нет, и он об этом не знает... Как написано в гороскопе, свою симпатию Рак скрывает грубостью. В общем, была грубой, занудной, командиршей, меркантильной ДУРОЙ. Люблю его. Очень люблю. Он тот, с кем я хочу быть, я уверена в этом – я неплохо его узнала, даже хорошо.

Я люблю его. Но он не поверит, думаю. Я каждый день нечаянно показывала ему самое худое. Он уехал. Работает в хорошем месте, но далеко, за границей. И надолго. Я бы бросила ради него все и махнула к нему,

создавать уют. Я хочу отправить ему письмо и все постараться объяснить. Каковы у меня шансы выйти за него замуж?

У вас нет никаких шансов выйти замуж, если вы так и останетесь меркантильной ДУРОЙ.

Бесконечные ссоры по пустякам

Мы около двух лет вместе, очень друг друга любим. Но только вот бесконечные ссоры по пустякам, переходящие в длительные разборки, нам обоим портят жизнь! Он считает, что я глупый ребенок и что он устал учить меня жизни. Чувствую, что мои нервы уже не выдерживают. Может, вы дадите совет?

Любящие люди любят друг друга. А люди, имеющие проблемы, бесконечно ссорятся по пустякам и устраивают длительные разборки, которые портят обоим жизнь. Разберитесь, а кто есть вы?

Прочтите.

Крылья. Притча

Маленький Ангел сидел на облаке, свесив ножки. Он наблюдал за городом, который казался ему муравейником.

Вдруг в окне одного дома он увидел знакомое лицо.

«Это ведь Она», – подумал Ангел и плавно начал спускаться вниз.

Вот его маленькие ножки уже коснулись земли, он приоткрыл дверь подъезда и скользнул в щель. Поднялся на девятый этаж и оказался рядом с той самой дверью.

Маленькой ручкой он дотронулся до звонка, и пронзительная трель встревожила тишину.

– Кто там? – спросил знакомый голос.

– Это я, Ангел.

– Не знаю никакого Ангела. Вы, наверное, ошиблись квартирой!

– Да нет же, я не ошибся! Это я же я, Ангел... открой, пожалуйста...

Дверь открылась, и Ангел увидел Ее.

Она была уже не та... Замученная, бледная, в старом халате...

– Неужели это ты? Что с тобой стало?! – воскликнул Ангел.

– Мы знакомы? Я вас впервые вижу. Что вам нужно? Зачем вы здесь? – девушка смотрела тусклыми глазами и ничего не понимала.

– Ты ничего не помнишь?

– Нет. Я очень устала, и советую вам побыстрее убраться отсюда. Тем более скоро придет мой муж. Я думаю, он будет не очень рад видеть в своем доме посторонних.

Девушка села за стол и повернулась спиной к Ангелу.

Ангел подошел к ней поближе и робко обнял за плечи, прижался к ее спине своим маленьким тельцем.

– Я сейчас тебе кое-что покажу. Пообещай, что сразу же уйдешь...

Она сняла халат, и на ее совершенном теле – на персиковой спине в районе лопаток – обнаружились два ужасных шрама...

– А теперь уходи...

В дверь позвонили, и девушка вздрогнула. Она поспешило встала со стула и побежжала открывать дверь. Это был ее муж.

– А это кто еще? – недовольно буркнул муж.

– Он уже уходит, – строго посмотрела на Ангела девушка.

– Я голоден, через пять минут приду есть, – заявил муж.

Девушка поторопилась на кухню.

– Дверь вот там, – указал пальцем на дверь мужчина. – Убирайся!

В больших глазах Ангела показались слезы.

– Где Ее крылья? Куда ты дел ее крылья? У нее были огромные белые крылья. Зачем ты их отрезал??? Ты же погубил ее! – захлебываясь в слезах Ангел.

– Понимаешь, мы любим друг друга... И, соответственно, спим вместе. А знаешь, как мешали этому крылья? Ей было неудобно лежать на спине, поэтому я их и отрезал! Теперь все у нас в порядке. Мы счастливы!

Ангел уже вышел на улицу, где шел мокрый снег...

– И все-таки вы не любите друг друга! Она погибнет с тобой! – обернувшись, крикнул Ангел.

Мужчина выбежал на улицу, но Ангел был уже высоко...

– Почему? Почему ты так говоришь??? – кричал мужчина, смотря в небеса.

– Потому что любви крылья никогда не мешают, – прошептал Ангел...

Мудрые утверждают, что любовь – это функция, естественная, как дыхание. И когда вы любите человека, не начинайте требовать от него того, что вы хотите. Потому что, поступая таким образом, вы с самого начала закрываете двери для любви. Ничего не надо ожидать. Если что-то происходит, выражайте благодарность. Если ничего не происходит, значит, это и не должно происходить – нет никакой необходимости, чтобы что-то происходило согласно вашим ожиданиям. Вам не надо ожидать этого – только и всего.

Однажды я консультировала молодую женщину, чье письмо сейчас приведу.

У меня вот что происходит. Я замужем почти одиннадцать месяцев. Отношения у нас с мужем хорошие, вот только есть один момент, который меня тревожит. Ему постоянно хочется ходить на рыбалку, зависать с друзьями. Порой он просто уходит на какое-нибудь мероприятие, которое мне неинтересно. Я ему доверяю, но мне не нравится, что он не ночует дома. А также мне не нравится сам факт,

что ему, по ходу дела, очень со мной скучно, поэтому он пытается этого избежать и идет к друзьям, где ему весело.

Я просто уже не знаю, что делать. То ли дать ему полностью свободу и разрешить делать то, что он хочет, то ли дать ему понять, что мне это не нравится, и попытаться его изменить? В общем, я запуталась. Мне очень тяжело без него дома, хочется проводить с ним как можно больше времени. С другой стороны, может, мне стоит найти себе какое-нибудь занятие, чтобы меныше думать об этом? Мне нужен совет...

Для этой женщины любовью оказалась привязанность к мужу, отчего и появилось желание пристегнуть мужа на короткий поводок. Она не думала, что попытка владеть человеком обречена на поражение.

Вот как она описывала свою любовь к мужу:

Я проявляю любовь в том, что всегда рядом, всегда готова помочь в трудной ситуации. Готовлю ему еду, убираюсь дома... Пользуюсь каждым моментом, чтобы его поцеловать и обнять... Постоянно говорю, как он мне дорог, что никого большие мне не надо. Для меня это проявление любви.

Но после консультации женщина поняла, что ее любовь была фальшивой.

Я так понимаю, что моя любовь должна проявляться в том, чтобы давать ему возможность

живь своей жизнью, делать то, что он хочет. Я осознаю, что желания и нужды любимого человека должны быть важнее, чем мои собственные. Скорее всего, я просто эгоистично себя веду.

То, что вы, как и моя клиентка, ошибочно называете любовью, адресовано конкретному человеку. Такая любовь его ограничивает – туда не ходи, сюда тоже не ходи, это убери на место, а это не трогай вообще, с друзьями не туси, с девушками в метро не разговаривай и вообще молчи, как рыба об лед, если они к тебе сами подойдут, чтобы спросить, как пройти в библиотеку. Согласитесь, так вы живете, предполагая, что это любовь. Должна вас разочаровать – это фальшивая любовь. И ее невозможно удовлетворить, она всегда будет недовольной, требующей, предъявляющей претензии. Ваша фальшивая любовь проявляет большую заботу, она всегда очень заботлива. Истинной же любви присуще сострадание и внимательность к потребностям партнера.

Любовь настоящая не терпит никаких ограничений. Она свободна от условностей, иначе это становится привязанностью или зависимостью от другого человека. Привязанность к тому, кого любишь, когда хочется, чтобы он всегда был рядом. Любовь – это всегда щедрость и никогда жадность. Любовь нельзя получить от другого, но ею всегда можно делиться со всеми окружающими. Любовь – это радость, это дар.

Любовь никогда не ожидает благодарности, даже простого человеческого «спасибо». Но она всегда благодарна, если

ее принимает другой. Любовь никогда не разочаровывается, потому что она не имеет ожиданий. Любовь – это всегда свет и никогда тьма.

Никто не может запретить вам любить. Это ваш и ничей более выбор, это ваше и ничье более желание, это ваше и только ваше чувство.

Хотите любить – любите, не хотите – не любите. Хозяином себе являетесь вы сами. Если есть в вас это чувство любви – не боритесь с ним, не убегайте от него. Борьба – это насилие над самим собой, бегство – это подавление. А все подавленное рано или поздно проявится, но только в худшем варианте.

Не отрицайте свою любовь. Дайте ей право на жизнь. Дайте себе свободу проживать это чувство с радостью. Когда вы в любви, вы берете на себя ответственность за все последствия, за свою жизнь. А это и есть свобода. Свобода выбора, свобода чувств.

Я читала речь Чарли Чаплина, которую он произнес в день своего семидесятилетия.

Когда я начал любить себя

Когда я начал любить себя, я понял, что тоска и страдания – это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истинности. Сегодня я знаю, что это называется

«подлинность».

Когда я начал любить себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение его же собственных желаний, когда время еще не подошло, и человек еще не готов, и этот человек – я сам. Сегодня я называю это «признание».

Когда я начал любить себя, я перестал стремиться к другой жизни и вдруг увидел, что все, что окружает меня, приглашает меня растти. Сегодня я называю это «зрелость».

Когда я начал любить себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте в правильное время, и все происходит исключительно в нужный момент, поэтому я могу быть спокоен. Теперь я называю это «уверенность в себе».

Когда я начал любить себя, я перестал красть свое собственное время и придумывать грандиозные проекты на будущее. Сегодня я делаю только то, что приносит мне радость и счастье, то, что я люблю делать, что приводит мое сердце в радостное настроение. Я делаю это своим собственным способом и в своем собственном ритме. Сегодня я называю это «простота».

Когда я начал любить себя, я освободился от всего, что приносит вред моему здоровью, – пищи, людей, вещей, ситуаций. Всего, что тянуло меня вниз и уводило прочь от себя. Сначала я назвал это позицией здорового эгоизма. Сегодня я называю это «любовь к самому себе».

Когда я начал любить себя, я прекратил пытаться всегда быть правым, и с тех пор я ошибаюсь меньше. Теперь я узнал, что это называется «скромность».

Когда я начал любить себя, я прекратил жить прошлым и беспокоиться о будущем. Сегодня я живу только настоящим моментом, в котором все происходит. Теперь я живу каждый день, день за днем, и называю это «осуществление».

Когда я начал любить себя, я осознал, что ум мой может расстраивать меня, и что от этого можно заболеть. Но когда я объединил его с моим сердцем, разум стал ценным союзником. Сегодня я зову эту взаимосвязь «мудрость сердца».

Нам больше не нужно бояться споров, конфронтаций или разного рода проблем с собой или с другими. Даже звезды сталкиваются, и из их столкновений рождаются новые миры. Сегодня я знаю: это – жизнь.

Решение проблемы

Любите себя и наблюдайте – каждый день, каждый час, каждый миг. Полюбив себя, вы сделаете первый шаг к настоящей любви, благодаря которой научитесь проникать в суть вещей, и эта способность никому не позволит угнетать вас, обманывать и манипулировать вами. Вы вдруг обнаружите, что у вас отсутствует это. Но сначала станьте светом самой себе.

Пусть свет вольется в вашу внутреннюю тьму, рассеет внутреннюю слабость. Пусть любовь вас наполнит силой, энергией, духовным светом. Начните трепетно относиться к своему телу, не перекармливайте его, не употребляйте крепкие напитки, не курите. Но обязательно балуйте свое тело – хорошим массажем, жаркой банькой, свежим воздухом и спортом. Помните, наверняка, из детства, кто ваши лучшие друзья? Это солнце, воздух и вода.

Принятие себя такой, какая вы есть, – это и есть любовь. Не подавляйте в себе то, с чем вы не согласны, что вам в себе не нравится. Ибо подавляя, вы не сможете смотреть на саму себя, в свою собственную сущность. Уясните, что как вы относитесь к себе, так вы относитесь и к другим. Если вы никогда не любили себя, вы не сможете любить и других. Вот по этой причине вы и страдаете от любви, которая во все любовью не является. Но страдали вы до сегодняшнего

момента. А теперь-то вы точно знаете, что вам делать, чтобы исправить ситуацию. Искренне желаю вам любить и быть любимой!

Как перестать страдать от глупого выбора партнера

Женился сам – останови товарища.

Каждая женщина хочет, чтобы ее отношения с мужчиной были долгими и счастливыми. Но мало кто знает, как этого достичь. И еще меньше людей понимают, как правильно выбирать партнера, на что обращать внимание в первую очередь, чтобы потом не было мучительно больно за неверно сделанный выбор.

Прежде чем решиться на близкие отношения с партнером, следует хорошенько разобраться в своих ожиданиях, решить для себя, чего вы хотите от партнера и чего собираетесь избежать.

Помогите разобраться в ситуации. Я встречалась с парнем, который оказался голубым. И теперь я испытываю боль, ужас и отчаяние. Хочу построить новые взаимоотношения, но у меня остался страх, как бы снова не вляпаться в такую же ситуацию.

Не секрет, что очень многие женщины даже не подозревают, на что нужно обращать внимание во время встреч. И когда отношения заходят далеко и делятся долго, не принося ни радости, ни удовлетворения, женщины недоуменно зада-

ют вопрос: куда же смотрели мои глаза? Почему же я раньше этого не замечала? Действительно, все было бы гораздо проще и гармоничнее, если бы вы имели эти знания. А значит, именно сейчас вы можете научиться новому, чтобы поменять свою жизнь к лучшему.

Как выбрать мужа. Современная притча

Мать наставляла дочь-подростка:

– Выбор мужа – ответственное дело. К этому надо относиться с умом. Вот посмотри на папу. Он может починить все, что угодно: и машину, и в доме все может наладить – электричество, сантехнику. И мебель, если поломается, тоже в порядок приведет.

Дочка кивала головой. Все это происходило на ее глазах.

– Если ты найдешь себе такого мужа, – продолжала мать, – то у тебя никогда не будет ничего нового.

В самом начале отношений важно обратить внимание на предостерегающие сигналы о качествах человека, которые он рано или поздно проявит. Разумеется, свои негативные качества в начале отношений никто не показывает. Каждый из пары старается их поглубже запрятать, чтобы не разочаровать и не оттолкнуть другого, пока длится конфетно-букетный период.

Но пока отношения еще не зашли далеко, обращайте вни-

мание на признаки, по которым вам легко будет понять, подходит ли вам этот человек. Тогда вам не так тяжело будет разорвать ненужные для вас отношения, вы сумеете вовремя расстаться и не станете страдать от неправильного выбора. Внимательно присмотритесь к своему партнеру – возможно, вы обнаружите признаки проблем, которые проявятся в будущем. Не стоит закрывать глаза на изъяны другого человека – это непозволительная роскошь.

Сексуальная неполноценность

Это не только импотенция и другие расстройства сексуальной функции, но и всевозможные сексуальные пристрастия, комплексы, а также сексуальная несовместимость. Все это легко распознать, не ложась в постель, в самом начале знакомства. Надо только быть внимательной.

Прочтите две истории.

Он сразу на меня кричит

Живем вместе с молодым человеком уже год, но так и не видела ни разу его половой орган, тем более, как говорится, даже в руках не держала. Секс есть – хороший секс, но вот в ванну зайти, когда он в душе, просто нереально, а порой это жизненно необходимо, ибо ванна и туалет у нас совмещены. Он сразу на меня кричит, нервничает, прикрывает орган руками... Для меня это дико. Мне необходим тактильный контакт, особенно во время секса...

У нас нет секса

Я встречаюсь с парнем уже два года. У нас были перерывы в отношениях, и каждый раз я думала, что ухожу навсегда. Но с каждым возвращением понимала

– он то, что мне нужно. Сейчас у нас даже не любовь, а какое-то сродство. Теплота.

Но есть проблема. У нас нет секса. Совсем-совсем! Обнимаемся, целуемся, но... Раз в месяц у меня все-таки срывает крышу, и я высказываю ему все, что об этом думаю. Мы ругаемся на один вечер, а потом бежим мириться.

Но как я ни копаю, ничего путного не могу выяснить. Никак не пойму, что же с ним такое. Не гей, так как знаю толпу его бывших поклонниц. То спина у него болит, то живот, то занят. Хотя говорит о планах на малыша. Если честно, я устала искать «того самого». А он не пьет, не курит, предупреждает все мои желания. Дает понять, что я ему нужна. Хочет, чтобы я с ним работала вместе. Не хочу заводить любовника. Ему нужно дарить время, внимание.

Не прошу совета, как поступить, – понятно, что здесь не опишешь все нюансы. Прошу мне дать варианты, что в такой ситуации можно сделать, ибо изнутри никаких вариантов не вижу.

Пагубное пристрастие

Алкоголь, наркотики, азартные игры, частые шумные компании друзей – обращайте внимание на такие признаки. И оградите себя от подобной связи, как бы одиноко вам ни было. Эти зависимости, если они есть у вашего партнера, принесут несчастье – но только вам, а не ему.

Вот несколько историй на эту тему.

Он опять проиграл все деньги

Я встречаюсь с молодым человеком уже четыре года. Жить вместе начали год назад, и я только тогда узнала, что он играет на игровых автоматах (проигрывает деньги). Я его прощала, верила, что исправится, и вот буквально неделю назад нам нужно было заплатить за квартиру, но он опять проиграл все деньги. Я позвонила его родителям, мама приехала на неделю. После долгих разговоров он понял, что ему нужно обратиться к специалисту, то есть к психологу. Мама уехала, и вчера, после похода к психологу (первая встреча – просто оговорили, когда и как начнем с ним работу), мы пришли домой, и он начал требовать у меня деньги. В конце концов забрал у меня их силой и проиграл... Умоляю вас, помогите мне! Подскажите, как мне себя вести, когда он требует

деньги?

А мне – хоть волком вой

Недавно я узнала и увидела, что мой избранник алкоголик... Почти год он это скрывал. Пьет много и часто – запои по восемь дней, никого не слушается, и все у него хорошо. А мне – хоть волком вой!.. Проблемы своей зависимости он не осознает. Лечился в клинике в 2004 году. Вылечивается ли это? Принимает антидепрессанты и вином запивает. Ему сорок один год. Высокое давление. Три дня назад упал – встать не может... Вызвали врача. Не боится умереть. Пьет дальше, садится за руль в таком состоянии. Остановить его не могу...

Просила прощения, плакала и клялась

Здравствуйте! У меня есть девушка, и мы друг друга очень любим. Но она, к сожалению, наркоманка. В течение десяти месяцев употребляла амфетамины, а последний месяц сидела на соли для ванн. Полюбила она меня, будучи в трезвом рассудке. Когда она начала употреблять, я уходил от нее (специально так делал). Она искала меня, находила и просила прощения, плакала, клялась, что в последний раз это делает, чтобы я остался с ней.

Я оставался, и продолжалось то же самое (и

так два раза). На третий раз, когда она пропала, я разыскал ее в наркоторапии. Избил всех наркоманов, ее тоже отпустил, запихал в машину с ребятами и повез в реабилитационный центр. У нее от этого мефедрона психоз и депрессия были. Из машины пыталась выпрыгнуть на скорости сто километров в час. Ее держали, как психа, пока везли. А в центр берут только по желанию. Она, находясь в психозе, была категорически против.

Поэтому мне пришлось отпустить ее на все четыре стороны, полагаясь на то, что у человека появится желание бросить.

Однако когда сидишь наcoli, этого желания никогда не появится. От этой ерунды люди заканчивают суицидом или оказываются в психушке. В общем, два дня она кололась этой дрянью, на третий у нее сорвало крышу. Бегала по улице и кричала, что сошла с ума. Паранойя началась, галлюцинации.

В таком виде я ее случайно встретил и забрал с собой. На следующий день, когда она немного отошла, я обманом (предложив ей уколоться) повез ее в Свердловскую область, где находятся принудительные центры фонда «Город без наркотиков» (в этих центрах лечат голodom, трудотерапией и за непослушание лупят).

В итоге, когда я ее привез туда и она узнала всю правду о месте, где оказалась, она говорила мне, что ей здесь окончательно пошатнуло психику (в тот момент у нее был депрессия). В общем, я ее опять обманул,

сказав, что она пробудет там месяц.

Потом она уже там узнала, что пробудет в центре год. И обозлилась на меня. Сейчас я чувствую себя предателем и не знаю, как быть дальше. Без нее я сорвусь. Неужели она меня не простит? А что мне оставалось делать? Еще день она одна бы провела, ее бы не было на этом свете. От этой соли с крыши домов спрыгивают. Руководитель центра говорит, что год их там содержат. А я думаю, месяца хватит. Как быть? Она возненавидит меня?

Инфантильность

Обратите внимание на денежные проблемы, долги, неоплаченные счета, финансовую нестабильность мужчины. Есть ли у него временные трудности? Откладывает ли он дела на потом? Насколько мотивированы его поступки? Трезво ли он смотрит на вещи и жизнь в целом? И если вы не хотите превращаться в мамочку для великогодного дитятка, то подберите себе кого-нибудь без таких проблем. Этот мужчина не созрел для взрослой жизни, и вам придется его опекать и платить по счетам.

У него в голове просто ветер

Моему парню двадцать шесть лет, а он до сих пор не может определиться ни с работой, ни с тем, чем бы хотел заниматься по жизни, ни с тем, что вообще от нее хочет. У него в голове просто ветер. Все, за что он берется, ему быстро надоедает. Что касается семьи, он не хочет обременять себя обязанностями, не хочет детей. Он очень ленив в бытовом плане.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите 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.