

# Наталья ТОЛСТАЯ



Как быть любимой  
и единственной

# ЖЕНА

# **Наталья Владимировна Толстая Жена. Как быть любимой и единственной. Любовница. Как оставаться желанной и счастливой**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6686733](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6686733)*

*Толстая, Н. Жена. Как быть любимой и единственной. Любовница.*

*Как оставаться желанной и счастливой : АСТ; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-17-074291-2*

## **Аннотация**

*Жена. Как быть любимой и единственной* Ты счастливая жена, и кажется, что так будет всегда. Ты уверена в любви своего супруга на все 100 %. Увы, моя милая, любовь – блюдо скоропортящееся, его каждый день нужно готовить заново. Чуть опоздала, забыла, поленилась, и вот уже место рядом с твоим законным занято той, что оказалась более проворной. Эта книга поможет и на пушечный выстрел не подпустить к твоему мужу таких «проворных». Она станет добрым и мудрым советчиком в трудную минуту. Практикующий психолог, дипломированный врач и известная писательница Наталья Толстая подскажет, как предотвратить измену, как вернуть любимого мужа в лоно семьи,

возродить былую остроту чувств и жить долго и счастливо или... как достойно расстаться (случается, что это единственно верный путь). Все «секреты» изложены доходчиво, весело и ненавязчиво, поэтому ты легко усвоишь нехитрые правила, которые помогут тебе стать счастливой женой и сохранить этот статус навсегда.

*Любовница. Как оставаться желанной и счастливой* Ты – любовница. Это слово – словно шампунь «два в одном»: в нем сочетаются счастье быть с любимым и вечная неуверенность в своем положении. Ведь «у него есть законная жена». В этой книге нет долгих рассуждений о морали и нравственности, здесь только желание помочь женщине, попавшей в непростое положение – положение чьей-то любовницы. Практикующий психолог, дипломированный врач и известная писательница Наталья Толстая откровенно расскажет, что ожидает тебя на нелегком пути любовницы. Предупредит о возможных ошибках во взаимоотношениях и наметит, какие шаги делать, чтобы оставаться для Него любимой и не сойти с ума от ревности и обиды. Примеры из жизни напомнят тебе о чести и достоинстве гордого слова ЖЕНЩИНА.

# Содержание

Жена. Как быть любимой и единственной	7
Ты устала быть его женой? Симптомы	8
болезни, которые чреваты бедой	
Бедя по имени Измена	13
Правда: лекарство или вред?	13
Пламень гнева: очищает или сжигает?	18
Реакция на измену. Поступки, которые	20
ведут в никуда	
Он уходит – ты догоняешь	21
Он уходит – ты проклинаешь	22
Он уходит – ты мстишь	23
Простить и отпустить	24
Может быть, уйти самой?	25
Как грамотно потерять мужа: три	27
проверенных рецепта	
Рецепт первый: Никогда не сомневайся, что	27
твой расчет верен!	
На чем держится уверенность в себе	28
Что иногда скрывается под маской	29
уверенности	
Уверенность должна питаться верой в	31
Свет	
К чему приводит самоуверенность.	32

Несколько примеров

Рецепт второй – ревность

36

Конец ознакомительного фрагмента.

38



**Наталья Толстая**  
**Жена. Как быть**  
**любимой и единственной.**  
**Любовница. Как остаться**  
**желанной и счастливой**

**Жена. Как быть**  
**любимой и единственной**



# **Ты устала быть его женой?**

## **Симптомы болезни, которые чреваты бедой**

Ты перестала себе нравиться?

Из зеркала смотрит угрюмая, настороженная женщина, мало похожая на тебя.

Ты же всего пять лет назад была хохотушкой с ямочками на щеках – так куда же всё подевалось?

Не торопись искать виноватых, не спеши обвинять мужа – поговори сама с собой, без свидетелей, честно. Похоже, тебе плохо. Не имеет значения, какая ты – «правильная» или нет, домохозяйка или балерина, важно другое: ТЕБЕ ПЛОХО, а не кому-нибудь!

Разлюбил он, или ваши чувства остыли, или он вообще не любил тебя, а ты сама его женила на себе – какое это теперь имеет значение? Вы жили вместе, значит, вас это устраивало, но сегодня ситуация другая.

Что-то ушло, и ушло безвозвратно.

Возможно, он встретил другую женщину, и его тянет к ней. И тогда ты или уйдешь или придется наблюдать его растущую неприязнь к тебе, выслушивать его вранье и понимать, что из всей палитры человеческих чувств ты вызываешь у него только раздражение.



В таком аду долго не проживешь.

А может быть, он никого еще и не встретил, но ты боишься, что рано или поздно это событие произойдет, что подвернется кто-то помоложе, посимпатичнее, поинтереснее, с кем конкурировать ты не сможешь? Тебя мучают подозрения, ты тайком просматриваешь входящие на мобильнике и почти теряешь сознание от фразы: «Дорогая, мне надо с тобой серьезно поговорить».

И ты стараешься не раздражать его, не выяснять отношений. Ты боишься этого, у тебя нет ни сил, ни желания выслушивать его истерики и лживые оправдания. Ты уже привыкла ожидать взрыва эмоций по любому поводу, и тебе даже подумать страшно, что будет, если ты первая объявишь о своем уходе.

Его бесконечные придирки и требования с годами только усугубляются, а ты здоровее и крепче, а главное, счастливее не становишься. Он не станет лучше, такого не бывает, а ты завязла в амплуа «кушать подано» с элементами уборщицы-прачки-сиделки навсегда.

Или вот еще ситуация – он не терпит никого из твоего окружения, ни друзей, ни сослуживцев, ни тем более родителей и ревнует к каждому фонарному столбу.

Или все внешне у вас хорошо – дом, семья, дети, но все-таки чего-то не хватает. Нет того ощущения счастья, что было в начале, дом, семья и даже постель превратились в рутину, в нужное исполнение того, что никто из вас уже не ценит,

а главное – и не хочет.

Что делать? Можно ли в этой ситуации сохранить семью и себя саму?

Можно ли из несчастной, униженной жены стать женой счастливой и любимой?

Можно ли победить любовницу, если ее тень замаячила на безоблачном доселе семейном горизонте?

Или еще лучше: можно ли сделать профилактику своих отношений, которая бы защитила вашу семью от разлучниц все рангов и мастей?

Самое главное, что ты должна усвоить:

♥ Ты сильная и независимая. Ты в состоянии справиться с ситуацией: либо сохранить семью, либо начать все сначала.

♥ Одиночество вдвоем – не самый лучший удел из возможных (иногда расставание – лучший путь).

♥ Семейный конфликт – это еще танец любви, где-то не все уснуло в вас, если живы обиды и желание проораться. Когда люди расстаются, они потом рассказывают о пустоте, отрешенности и смирении с происходящим.

Конфликт чаще всего затевается с созидательной или воспитательной целью, а не для окончательного разрыва.

Пойми, мы, женщины, затеваем разбор полетов с тем, чтобы чего-то добиться, а мужчины – чтобы выпустить пар. Именно поэтому конфликт – это не повод для отчаянья, а скорее подсказка: «Оглянись и исправь то, что есть, чтобы потом не пришлось жалеть о том, чего уже никогда не вер-

нешь».

Эта книга о том,

♥ как предотвратить измену,

♥ как пережить измену,

♥ как вернуть любимого мужа,

♥ как вернуть былую остроту чувств и жить долго и счастливо,

♥ или... как достойно расстаться (бывают ситуации, когда это не только неизбежно, но и необходимо).

Я пройду с тобой весь путь от обид и ужаса свершившейся измены до счастья и спокойствия (независимо от того, когда это счастье наступит – до или после развода).

И если в твоей семье пока (тьфу, тьфу, тьфу) все в порядке, не откладывай книгу. С полной уверенностью заявляю, что ты найдешь здесь и свои ошибки и свои разочарования. Помни, предотвратить разрушение гораздо легче, чем восстанавливать всё заново из праха и пепла. Тем более что мои советы не о том, как не свихнуться, узнав об измене, или отомстить бывшему мужу и «его новой». Моя книга о том, как быть и оставаться нежной и любящей, привлекательной и желанной, самой любимой и бесценной! А чтобы лучше усвоить этот урок, не забудь перевернуть книгу и узнать, почему мужья, даже очень хорошие, иногда уходят к любовницам.

Эта книга начинается с рассказа об измене. И даже если

это не твоя беда, прочитай о ней, чтобы знать, как ее предотвратить. А это возможно!

Не бойся притянуть к себе эту беду, лучше проверь свой иммунитет на нее – и вовремя побеспокойся о профилактических мерах!

# Беда по имени Измена

Беда по имени Измена вошла в твою жизнь... Нахлынули штормовыми волнами эмоции и переживания, глубокие и тяжкие, о существовании которых ты даже и не подозревала!

Сама удивляешься: я ли это? Что со мной? Бушуют, сменяя друг друга, боль и ожидание, страх и неуверенность... А на первом месте – Злость, и ее дочери – Ревность, Мечь, Злорадство, Самобичевание, Обида.

Давай представим, что ты попала в кораблекрушение. Подумай, на что ты сейчас злишься и с чем воюешь. Самое главное – понять, что корабль дал течь, и сейчас ты выбираешь, спасаться ли тебе на шлюпке и плыть к берегу, или пытаться починить судно, чтобы оставить его на плаву. И в одном и в другом случае нужны разум и воля, а совсем не гнев и сопливо-слезливые носовые платки.

Метания по палубе с воздетыми к небесам руками будут лишь пустой тратой драгоценного времени! Еще раз повторю – воля и разум. И трезвая оценка ситуации.

## Правда: лекарство или вред?

*Ни один человек в мире не обладает такой памятью, чтобы лгать, не опасаясь быть*

Довольно часто ко мне на прием приходят женщины, утверждающие, что им до зарезу нужно только одно – правда. Что, дескать, узнай они все как есть – обязательно сделают правильные выводы и непременно станут счастливее и веселее! А между прочим, даже врачи раздумывают, прежде чем сообщать своим пациентам диагноз.

Вот я и думаю: чего ж вы от меня хотите, милые мои? Я же не ясновидящая, и шпионить за вашими мужьями не собираюсь – другая у меня профессия. Да и что вы с нею, с правдой-то этой, сотворите? В суд помчитесь? Или мужа утюжить приметесь? Насколько вы готовы принять свою ситуацию такой, какая она есть? По опыту знаю: почти всегда вы не только не готовы, но и не знаете, как поступите в следующее мгновение. Зато провозглашаете в духе популярного когда-то тележурнала: «Хочу все знать!» Прямо-таки Ломоносовы и Ковалевские, а не обычные растерянные мужчины и женщины, не знающие, как им жить...

А письма какие мне пишут! Вот – типичный пример: «Мой супруг скрывает что-то. Я чувствую. Я хочу знать пусть горькую, но правду».

Или некто Максим, например, рассказал:

«...Сколько себя помню, столько сочиняю и обманываю. Сначала родителей и учителей, теперь супругу. Она прощает. Когда выведет на чистую воду, называет Мюнхгаузенom.

Но я-то знаю, что, скажи я ей правду о том, что 8-го марта происходило на корпоративной вечеринке – полетят кувырок все отношения. Я обещал не обманывать ее. Мне хочется рассказать ей все, облегчить душу – но ведь я берегу жену молчанием!»

Ну, что тут ответишь? Индულгенций я не выдаю...

Но тема «правды-неправды», конечно, волнует многих.

Решив провести небольшое исследование, я опросила 65 мужчин и женщин разного пола и возраста: «Нужна ли тебе абсолютная правда?»

Я услышала «Нет, не нужна» 51 раз!

Думаю, что у каждого своя правда, и бывает она разной – горькой, шокирующей, уличающей, убивающей, лишаящей сна и покоя и (что крайне редко встречается) успокаивающей.

Есть такое явление: «выгодная правда» – это факты, устраивающие обоих. А «голая» правда никому не интересна, как правило (если речь идет не о разглашении государственной тайны, конечно).

Я опрашивала многих, хотят ли они знать о своих любимых ВСЕ, и получилось у меня, что правдивость как ценность оба пола ставят по значимости на 11-е место!

Женщина всегда обращает внимание на побудительные причины и последствия обмана, и гораздо больше эмоционально «заводится», узнав что-то о его мыслях и чувствах (причем эта информация, как правило, искажена собствен-

ной мнительностью, подозрительностью или чужой интерпретацией).

Но вот от фактов женский пол почему-то меньше страдает, зато в области слухов, сплетен и всяческих «показалось» нам равных нет!

Парадокс отношения женщины к лукавству и лжи заключается в том, что она тут же начинает придумывать, как морально оправдать обманщика.

Мужчины совсем иначе относятся к обману. Они ложь связывают с искажением фактов, а чувства им в этот момент вообще не интересны.

Правду говорят по решению суда, поэтому потрудись помолчать, когда хочется кричать о ней, выпей валерьянки. Мужчина рушит, чтобы строить. Помечает территорию и охраняет границы (поэтому, гад, разбрасывает все).

Иступленное женское желание выудить из мужа все его секреты доказывает, что отношения с ним расклеились вдрызг.

В таком случае супруга ищет повод придаться и расстаться, и идет к своей цели верной дорогой. Вот для чего необходима вся подноготная нелюбимого мужа – разводиться будет веселее. Особенно если она действительно хочет расстаться.

А если нет? И поймет это, когда поздно будет действовать, останется только щепки от того самого семейного корыта в охапку собирать, пытаясь склеить их слезами и жа-



лобами.

Часто мои пациенты, выудив, выдавив из мужа требуемое, докопавшись-таки до правды, появлялись у меня в кабинете, потому что не знали, что делать со своей добытой (иногда нечестным путем) информацией.

Жили вместе – дом, дети, – и вдруг все надежды идут прахом! Теперь нужно как-то действовать в силу своего характера, принимать решения согласно своим принципам. Почти ничего и не произошло, всего-то дел – встряхнула аккуратно ухоженной головкой, а лапша с ушей во все стороны посыпалась! Вместо крепкой основы семьи обозначился дырявый зонтик, на который не опереться – сломается. Не каждая женщина останется спокойной, зная, что за «Иван Иванович» звонит супругу по вечерам, или понимая, почему с его кредитки снято так много наличности.

Женщине, мучающейся тем, что муж скрывает что-то, я посоветовала спросить саму себя: «Готова ли я к правде, если она горчит на вкус?»

Коли муж старается умолчать что-то, что может тебя расстроить – дай ему такую возможность («меньше знаешь – лучше спишь»).

Не старайся испортить себе нервную систему – подожди, пока это сделают доброжелатели. А вдруг им расхочется, а?

*Хочешь не хочешь, а надо бы тебе запомнить, что мужчине имеет право на свое личное пространство, свободное от домашних хлопот и проблем быта. Уважай его и разви-*

*вай в себе терпимость.*

## **Пламень гнева: очищает или сжигает?**

*Надобно знать, что послан он тебе, чтобы ты сумела собрать всю свою волю и послать ее в нужном направлении, но не разрушительном, разумеется. Вообще, в основе гнева лежит наша нетерпеливость, вырастающая из эгоистического начала.*

*Не настаивай ни в коем случае, чтобы было по твоей воле, ибо от сего рождается гнев.*

*Преподобных отцев наших Варсануфия Великого и Иоанна руководство к духовной жизни в ответах на вопрошения*

Не тронь – МОЕ! Это не что иное, как закон любостязательства и любоимания, а проще говоря – гордыни и собственничества. Накапливая и непроговаривая вслух свои обиды, мы таким образом медленно, но верно выращиваем злобу, которая неминуемо трансформируется в ненависть! А ненависть прорывается именно гневом – вот и приплыли! Получается, что партнер, который влюбился и позволил себе быть счастливым на стороне, грешит меньше, чем тот, кто затевает несправедливый бой и, подключив волю с неправильным вектором, изобретая средства отмщения, оскверняет не только свое сердце, но и рассудок. Представляешь, что может случиться с тобой?

Раздражительность огорчает сердце и парализует тебя неожиданным всплеском гнева, который ты начнешь обрушивать на окружающих.

А их-то за что?

Само желание отомстить – явление разрушительного характера. Если надумала – рой сразу две могилы! Вторая – для тебя самой. Зачем в дурь обуваешься? Буря стремительно разбушевалась, и барабанит сердце вхолостую о твою грудную клетку. Психологическое равновесие нарушено, и понеслись грязным потоком в твою жизнь беспорядочность, расшатанность и стихийность событий, сопровождаемые дрянными словами, действиями и поступками.

Мудрые старцы говорили, что гнев губит даже разумных. Вернее не скажешь!

Любовь и ненависть – близнецы, рожденные великими силами Вселенной, вечные противоположности, взаимодополняющие друг друга. Затуманенный разум и помраченное злобой око души в сражении в безлунную ночь не может отличить друзей от неприятелей, и честных от бесчестных. И тогда остатки логики и силы традиций позволяют нам услышать в словах случайных людей «САМОЕ ГЛАВНОЕ»: кем-то вкладываемые в нашу голову слова, которые раненный любовью принимает за аксиому. Отсюда – появление несправедливой вражды и безрассудной ненависти, иногда просто искусно внушенные тебе тем, кто с каким-то умыслом подложил в ваш дом эту беду.

*В такие моменты стирается грань между добром и злом, и мы без разбора причин наносим оскорбления и выплескиваем раздражение, накапливаемое годами. Все! Мы уже не держимся правды неуклонно, и топчем любовь к Богу и ближним, напрочь забывая о терпении и милосердии.*

*Запомни:*

*Измена – не горе, а испытание!*

Человеческая воля всегда стремится добиться постоянства, но упивается по сути лишь переменами и возможностью испытать себя на прочность.

Да-да, твоей воле необходима тренировка, она хочет помочь тебе, так что не расслабляй ее своим раскисанием, а используй естественные эмоции для ее крепости. Так уж устроена жизнь: чем труднее – тем заманчивее! Это как в игре.

Говорят, от любви до ненависти – один шаг.

Я думаю по-другому: ненависть и есть изнанка любви, согласно закону о противоположностях.

## **Реакция на измену. Поступки, которые ведут в никуда**

Мы стараемся не замечать первых «звоночков», способных вскоре грянуть хором голосов, сообщающих о беде. Мы не хотим перемен, и чем старше становимся, тем меньше нам нравятся всевозможные новшества и неожиданности.

Не мы с тобой такие неправильные и запуганные, а мир так устроен: человечество в основном тяготеет к консерватизму, а не к прогрессу.

Хотя известно, что сопротивление переменам нарушает естественное течение жизни!

## **Он уходит – ты догоняешь**

Ты никогда не бежала вслед уходящему от тебя мужчине? Не отсылала ему дрожащими руками SMS с просьбой все забыть и вернуться к тебе? Не обещала начать все сначала взамен на его внимание к тебе? Такие вещи тебе незнакомы? Что-то не верится. В такие моменты разум охвачен огнем, в голове пульсирует только одна мысль: «ПУСТЬ ОН БУДЕТ СО МНОЙ!» Ты забываешь о своем самолюбии, о том, как выглядишь, на что похожи твои поступки. Да в такие минуты вообще плевать на все, что вокруг, потому что значение имеет только ОН и его решение... Но ведь ты утихнешь, хотя бы от бессилия, когда не сможешь догнать отъезжающую машину или улетающий самолет, у тебя кончатся слезы, а голова потихоньку остынет. И какой ты себя увидишь в эту минуту? Раздавленной, униженной, да еще и проигравшей к тому же.

Вот поэтому и призываю я тебя: остановись! Зачем ты пытаешься на отсутствующем фундаменте построить новый замок? Что ты сделаешь со своим вымоленным-выпрошенным

завоеванием – на стенку повесишь и медалью украсишь? А жить-то вы как станете? Чуть-чуть подуспокоитесь – и все, из-за чего ты начала путешествие по вертикальной стене, вернется. И что же, опять самолет за крыло пытаться останавливать?

## **Он уходит – ты проклинаешь**

Покидает тебя мужчина, а ты сопровождаешь каждый его шаг ушатом недобрых пожеланий и шлешь вослед ему сонм проклятий.

А ведь в этот момент ты настоящая, ты не играешь!

Вот уж загляденье, а не картинка! Зрелище очам!

Именно она в памяти у него навечно и останется, а во-все не идиллия первых мгновений вашего романа. Чувства заставили тебя обнажиться духовно, и становится понятно, какая же ты в действительности, что на самом деле кроется внутри тебя.

В храме золотой свет струится, сам Творец нас слышит, а ты сердце свое наполнила чернующей злобой!

Как же тяжело тебе придется, когда захочешь грех собственный – проклятия отцу своего ребенка – искупить.

Думаешь, это просто?

Поинтересуйся у любого священника.

Я тебя понимаю, сейчас тебе очень обидно. Ты терзаешься, изобретая, как бы поизощреннее ответить мерзавцу. Об-

виняешь себя в излишней легковёрности, снова удивляешься, как он мог тебя, такую красавицу и умницу, обвести вокруг пальца...

Да бросай ты свои переживания! Что, думаешь, твоя ситуация – единственная в мире? Бросают только дур? Да у любой женщины в такой момент начинает чувство ущемленной гордости распухать, словно тесто в кадке! Ты в сотый раз ищешь виноватых, говоришь себе, что такого с тобой не могло случиться ни при какой погоде!

Ну, случилось, случилось!

И что?

Кстати, дотошные американцы доказали, что самая пространенная предсмертная фраза звучит именно так: «Со мной такого никогда не могло произойти!» Выходит, что самоуверенность – не самая редкая черта человека...

Крах любой иллюзии всегда отзывается болью. И ты решаешь мстить! Ты уверена, что с тобой ТАК поступать нельзя.

Но он уже поступил, и ты точно знаешь, как.

## **Он уходит – ты мстишь**

Вероятно, ты удивишься, узнав: никакая, даже самая тонкая и изощренная месть, тебе не поможет. Во-первых, в пылу обиды мстить хотят абсолютно все, и ты ничем от этих всех не отличишься. А во-вторых, месть никак не заменит и

не отменит уже случившегося. Значит, ты снова «как все». Так чего ж суетиться-то, других дел нету, что ли? Думаю, что простить непростительное можно единственным способом: просто постарайся понять – что вынудило твоего мужчину сделать именно такой шаг, совершить именно такой поступок?

Он ударил тебя, не думая, просто походя? Значит, были причины, и скорее всего, небезызвестные тебе. Но вспять ничего не повернешь, так что прекращай вынашивать злобные планы, основанные на делах минувших дней, и замени месть чем-нибудь более приятным или нужным, например, сделай себе подарок. Причем, подарок дорогой, весьма для вашего бюджета ощутимый! Впрочем, об этом я уже говорила в своих книгах не один раз.

Чтобы разлюбить и оставить человека, нужно для начала разочароваться в нем и найти поводы для ухода.

«Я устала от ТАКИХ отношений» – хороший лозунг (и повод), заглушающий совесть и воспоминания о чудесных днях, когда-то проведенных вместе.

## **Простить и отпустить**

Многие советуют «простить и отпустить». Легко сказать...

А как же сделать это, если кровь кипит от одной только мысли, что еще немного – и он уйдет навсегда, станет про-



шлым. К кому взывать, как действовать, если еще можно спасти ваш почти затонувший семейный корабль?

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

*Шри Чинмой*

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

Попробуй, это важно.

Вообще на всякое дело в попутчики нужно выбирать талант, достоинство и веру.

Да, веру – в Творца и в себя!

Но свои силы мы, порой, горазды переоценивать...

## **Может быть, уйти самой?**

Вообще, самой уйти легче, если ты уже подумывала о таком варианте. В идеале хорошо бы расстаться без эмоций и

ругани – ни к чему они. Не возлагай на него вину за разрыв, внушай (точнее, повторяй) себе: «Не думаю, что мы будем счастливы» или «К таким отношениям я не готова».

Попробуй предложить ему остаться друзьями, можешь даже письменно. Загноившиеся раны нельзя перевязывать – прежде их надо вычистить. Так что – забудь о нем.

«Кто старое помянет, тому глаз вон» – сказано в Ветхом Завете.

Как с этим не согласиться?

# **Как грамотно потерять мужа: три проверенных рецепта**

## **Рецепт первый: Никогда не сомневайся, что твой расчет верен!**

Ах, как часто мы рассуждаем об уверенности в себе и говорим о ком-то: «О, да это просто индюк! Он самоуверен сверх всякой меры!»

Конечно, без уверенности в себе личностью не станешь. Но как провести ее, эту тонкую грань, переступив которую человек становится не творцом своей судьбы, а напыщенным и самовлюбленным нарциссом? «Влюблен в себя и пользуется взаимностью!» – шутили раньше.

Я эту грань вижу в том, что человек, которого можно уважительно назвать уверенным в себе, скорее всего, в страхе Божьем воспитывался, и его вера в собственные силы пропорционально зависит от веры в то, что в любой беде, в любом начинании ему обязательно Творец поможет.

Как только человек отказывается от помощи Божьей, как только он провозглашает «Я САМ!» – приходит эта «самость», от которой проистекают все беды и печали! С нее начинается «точка брожения», когда человек может запустить

внутри себя все страсти, которые только существуют в мире людей!

Все мы их хорошо знаем: зависть, ложь, распущенность, – словом, все разрушающие личность человека страсти. Не случайно самым первым грехом на исповеди у православных числится грех человеконадеяния, то есть неверия в помощь Божию.

«Я сам» означает «Я без Бога».

Как только человек начинает повторять себе такую установку на лжесамостоятельность, и силы небесные оставляют его в одиночестве. Ангел-хранитель сложит крылья и скажет: «Давай! Дальше – сам!»

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

Уверенным человек становится, когда он делает что-то с удовольствием и умением.

## **На чем держится уверенность в себе**

Начинающему нужен успех, а мудреющему – неудачи. На ошибках учатся, на поражениях растут. Очень хорошо, если в начале любого дела приходит успех, именно он позднее даст силы преодолеть неизбежные неудачи. И неважно, где и в чем – в творчестве, в маленькой конторе или в большой науке, главное – человек знает, что способен делать что-

то лучше других. Это может быть и семья. А что? Домохозяйка вполне способна стать уникальной, не в том плане, что она лучше всех на свете готовит шарлотку или вяжет носки, а умеет по-настоящему исполнять свое предназначение Женщины. И это самая лучшая похвала, которую только можно услышать!

Даже Симона де Бовуар, феминистка из феминисток, писала: «Немногие работы так схожи с сизифовым трудом, как работа домашней хозяйки; день за днем она моет посуду, вытирает пыль, чинит белье, но на следующий день посуда будет грязная, комнаты пыльные, белье рваное. Домашняя хозяйка ничего не создает, она лишь сохраняет в неизменном виде то, что существует. Из-за этого у нее возникает впечатление, что вся ее деятельность не приносит конкретного добра...».

И только реальная необходимость конкретно в тебе, нужда в твоей персоне рождает истинную уверенность в себе, в своих силах и своем предназначении! И если ты помнишь и знаешь, что от тебя зависит еще кто-то, что кому-то без тебя будет плохо – ты никогда не возгордишься и никогда не опустишь руки от страха, имя которому «меня не любят!»

## **Что иногда скрывается под маской уверенности**

Уверенной в себе женщина становится, когда она востре-

бована как персона, как профессионал, или как физическое тело, которое должно быть совершенным – не заплывшее, не больное, не лежачее.

Женское счастье не зависит от материального достатка, а уверенность в себе не приобретается оттого, что в доме посуда «Цептер» и супернавороченный пылесос.

Мы меняемся, не только выходя замуж или меняя социальный статус. Одна из отвратительнейших черт самовлюбленного и самоуверенного человека – это бесконечное бахвальство и желание всех поучать, утверждая себя везде и во всем в качестве эталона. Он наслаждается собственной изящной словесностью и цветет пышным цветом! У него всегда все лучше, длиннее, толще, ширше и круче! Тебе приятно такое общество? Оно тебе надо? Надо – чтобы видеть, кем можно сделаться, будучи уверенным и «самым».

И те, кто утверждает: «Я знаю, что у меня все получится: и карьера, и семья. И муж от меня никогда не уйдет, потому что от меня уйти невозможно!» И эти «счастливицы» тоже доверия почему-то почти не вызывают. На конкурсе фальшивых улыбок они вполне могут занимать призовые места. Говорят, дурак думками богатеет, а я бы добавила – словами тоже. Прочла однажды: «Бойтесь тех, кто говорит “Я знаю как”, сторонитесь того, кто говорит “Идите за мной – я знаю куда!”».

# Уверенность должна питаться верой в Свет

Всегда надобно проводить четкую грань между положительным и негативным мышлением. Например, когда женщина даже не допускает мысли о том, что любимый может изменить, заболеть, погибнуть. Подобная мыслеформа не даст антимиру возможности вмешаться в жизнь. Такая вот беспрекословная вера в Свет: женщина верит не в себя, зная, что Господь ей и ее семье поможет.

И подобные вещи творят чудеса! Помнишь симоновское «Жди меня»? И он вернется обязательно, и пули пролетят мимо «всем смертям назло».

Иная женщина запустит внутрь себя страх «меня не любят, я не нужна», и тем самым начинает играть в «Ариадну наоборот», не раскручивая спасительную нить, а наоборот, сматывая ее в плотный клубок. Она начинает контролировать мужа, начинает нервничать, думая с утра до ночи о всяких ужасах. Не вспомнит такая о Творце, не перекрестит лоб, забросит своих детей, да и мужа заодно. Она примется копать в его телефоне, станет ломать голову над доступом к его почтовому ящику. Кстати, ежели она таковой заполучит и встанет перед выбором, сказать ему или не говорить, что знает о его измене, то в половине случаев промолчит, но заработает серьезный стресс. А как ей поступить? Какое решение принять? Она не знает, как жить без него, надеется,

что он ее не бросит из-за детей. Она начнет давить на чувство вины, неустанно повторяя мужчине, что он – скотина. И однажды он не выдержит и согласится: «Да, я скотина и ухожу от тебя». Вот он – закономерный финал, тщательно выстроенный безутешной обманутой теткой.

Говорят, хочешь насмешить Господа Бога, расскажи ему о своих планах. Лично я уверена, что у каждого есть судьба, а человек у судьбы ищет свой путь всю свою жизнь. И если на протяжении этого пути человек молит Бога о том, чтобы ему ветер дул в паруса, то и станет двигаться в нужном направлении. А коль уж он не нуждается в помощи Творца – вот он и будет всю жизнь грести куда попало, думая, что продвигается вперед, полагаясь на свою слепую самоуверенность.

## **К чему приводит самоуверенность. Несколько примеров**

### **Я уверена, что он никуда не уйдет, у него дети**

Знаю женщину, родившую третьего ребенка ради того, чтобы муж тащил семейную лямку до конца дней своих. Она считает, что супруг никуда не денется, соблюдая Божьи заповеди, и не прекратит обеспечивать жене с детьми уют, тепло, достаток. Ее уверенность – всего-навсего обманка, причем довольно примитивная. Муж старается не бывать дома, на нее внимания не обращает, а подвиг ее деторождения никто



почему-то не ценит и медалей не присуждает. Муж не уходит! Дом – не хуже многих. Но иногда она говорит, что жалеет о том, что жизнь идет впустую, что кроме садов-горшков-кухни-магазинов она ничего больше не видит. Перспектив нет. Она – никто. Приложение к своему быту. Обслуга детям и мужу. А он все равно не бывает дома неделями...

В любой (как правило, самый неподходящий) момент женщина может остаться одна и с тремя детьми, и с четырьмя. Муж вообще способен (хотя и не собирается) совершить самое большое предательство – умереть. И на кого надеяться в такой драматичной ситуации? Увы, человек смертен и как утверждал великий писатель – он внезапно смертен!

Именно поэтому я и утверждаю, что наличие детей и посудомоечной машины уверенности никакой женщине не придаст.

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

## **Я уверена, что он никуда не уйдет, ведь я – красива!**

К сожалению, процесс перерождения уверенности в самоуверенность незаметен, он словно спектр, где один цвет плавно перетекает в другой, где нет четких границ.

Я это считаю даже хамством своего рода.

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

## **Я уверена, что удержу его: ведь я знаю все о его похождениях**

Неглупая женщина, зная, что муж изменяет, продолжает помалкивать, даже не намекая, что читает его переписку с любовницей... А ведь это – то же самое, что стоять на палубе «Титаника» и командовать симфоническому оркестру играть «Show must go on!» и петь громче Монсерат Каба-

лье. Любовники прыгают в спасательной шлюпке, а она стоит, как исполин, красиво и достойно, а позднее стресс зарабатывает, да какой серьезный! Самое интересное, что она не утонет гордо, а станет обвинять всех уплывших в шлюпке в том, что так самоотверженно дирижировала и голосила, пока все рассаживались, а потом ей места не хватило. И жалеет, что не сообразила добраться до этой лодки с гранатой: уж если сама не села, то хотя бы потопила с блеском остальных!

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

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

**«Я подумаю об этом завтра» –  
я уверена, что это мне поможет**

Беспочвенная, абстрактная, самовнушенная уверенность помешает совершать женщине нужные поступки здесь и сейчас. Подобные настроения опасны, женщина не принимает ре-

шения со словами (кстати, чужими, и из дамского романа) «Я подумаю об этом завтра». А как можно не действовать решительно в эту неповторимую секунду, именно сейчас? Ты-то подумаешь завтра, ты убережешь свою нервную систему, но ничего не решаешь. Ты свою уверенность в себе спасаешь по принципу «я не стану думать, что у меня все плохо», а ситуация затягивается катастрофически. Элементарное осмысление происходящего покажет, насколько у тебя все плохо, и это способно подкосить тебя очень надолго. Береженого Бог бережет. И понятно, что не надо самому плоховать, но надеяться на Бога тоже надо. Если ты понимаешь, как обстоят дела в действительности, то реальность твоих ожиданий избавит тебя от крушения. Спускайся с неба! Займись земными делами. Не ставь себе невыполнимых задач и не намечай недостижимых целей!

Твоя уверенность в том, что вот-вот голливудский супермен постучится в твою дверь – ни на чем не основана! И муж сам по себе не придет к тебе, пушистый и ласковый, и дети талантливыми в одночасье не станут. Не получится ничего – здесь потрудиться бы надобно!

Поймешь, что тебе под силу изменить, узнаешь, что ты должна делать – действуй!

А сверхценные идеи оставь для мемуаров.

## **Рецепт второй – ревность**

Подавляющее большинство мужчин (да и женщин тоже), приходящих ко мне с жалобами на семейные проблемы, одной из первых называют ревность.

Размышляя на эту тему, я вывела некую классификацию ревности и ревнивиц. Конечно, она несколько условна, но я обозначила наиболее типические черты. Посмотри, может, и себя узнаешь?

Твоя любовь – на самом деле не любовь. Это ревность, чувство собственности, ненависть, гнев, насилие; это тысяча и одна вещь, но не любовь.

Они переодеваются в любовь, потому что все эти вещи так уродливы, что не смогут существовать без маски. Вообще ревность, как мне представляется, похожа на зависть к ощущениям и чувствам партнера. Глаза загораются недобрым блеском, румянец уходит, заменяя палитру в цвете лица на беловато-зеленовато-серый. Ты начинаешь вносить в окружающее пространство нервную атмосферу недоброжелательства. Зависть к чужому счастью и ревность – родные сестры депрессии. Они поселяются в сознании надолго, вытесняя все важные мысли, направленные на созидание твоего спокойствия и счастья. Некоторые ревнули пассивно **прогибаются под обстоятельствами**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.