



# ВВЕДЕНИЕ

Каждая девушка мечтает встретить принца.

Мне повезло: одним прекрасным зимним вечером в моей жизни произошла именно такая судьбоносная встреча. Он был взрослый, красивый, состоявшийся и самодостаточный. Для меня, семнадцатилетней девчонки, роман с таким мужчиной казался настоящим подарком судьбы. Я чувствовала, что достала звезду с неба, сорвала джек-пот. Дальше — больше. Отношения становились все серьезнее, и мы начали жить как настоящая супружеская пара. Словно пушистым пледом, любимый укутывал меня заботой и нежностью. А я в ответ сделала всё... чтобы *разрушить собственный брак!* Причем мне самой казалось, что я просто идеальная жена!

Но эта книга вовсе не о том, как мы делили детей, пылесос и ручную игуану. Всё поправимо, и безнадежные браки довольно редки. Я подробно расскажу вам, как мне удалось осознать и, что более важно, исправить собственные ошибки. Наш брак прошел несколько стадий, и порой мне казалось, что расставание — единственно возможное решение. Но я не сдавалась и упорно работала. Над собой, над своим восприятием брака, над отношениями. Не могу сказать, что мне было просто, но это определенно того стоило. Сейчас наша семья крепка и по-настоящему счастлива, а мы с мужем стали несопоставимо ближе друг к другу, чем

в начале нашего романа. Андрей — мой друг, партнер, любовник и просто самый родной человек. Наши отношения полны страсти, пыла и одновременно взаимного уважения и доверия.

Не хочу огорчать читателей, но **идеальных пар не существует**. Люди меняются, и если в начале брака оба супруга с легкостью закрывают глаза на недостатки друг друга, то уже через год эти незначительные слабости становятся причиной ссор, а постепенно способны даже привести к разводу. Но если работать над отношениями, то таких проблем можно избежать. А еще сделать так, чтобы в вашем браке не появлялись новые персонажи, такие как привычка, бытовуха, усталость и разочарование. И совершенно не важно, сколько лет назад вы сказали «да!» своему мужу.

Хотите, чтобы в ваших отношениях царили любовь и гармония? Тогда срочно начинайте работу над ошибками! Если я смогла, сможете и вы!



# Глава 1

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУЖА ЗА ДЕСЯТЬ МЕСЯЦЕВ

Есть у меня один приятель. Веселый, обаятельный парень, любитель пошутить и душа любой компании. Его частенько приглашают на свадьбы, по двум причинам. Во-первых, у него множество друзей, а, во-вторых, с таким гостем и тамада не нужен. Сам он охотно принимает приглашения, и тоже по двум причинам. Прежде всего, конечно, приятно повеселиться на празднике, а кроме того, можно познакомиться с потенциальными клиентами. Дело в том, что этот парень — адвокат по бракоразводным процессам.

Все мы знаем, что половина браков заканчивается разводом, но в тайне надеемся, что сами-то мы относимся к другой половине, к числу тех, кто живет долго и счастливо. Что касается меня, то я в этом даже не сомневалась. В начале наших с мужем отношений я была совсем юной и искренне влюбленной — что еще, казалось бы, нужно для безоблачного счастья?!

Но на деле все вышло далеко не так просто, и я собственноручно совершила все возможные ошибки молодой жены.

Что же может такого учудить юная девочка с большими наивными глазами?

## ОШИБКА НОМЕР 1: РЕВНОСТЬ

Мой муж старше меня на шесть лет, и в юности такая разница в возрасте — настоящая пропасть, бездна. Судите сами: мне восемнадцать, я только что окончила школу и... все! Ничего более существенного в моей биографии на тот момент не произошло. Серьезных отношений — и тех не было! Само собой, были мальчики, которые мне нравились и которым вполне взаимно нравилась я. Мы встречались, гуляли и расходились по родительским квартирам. С моей стороны требовалось красиво наряжаться, а кавалер из кожи вон лез, чтобы меня рассмешить. Правила игры были просты и понятны. И вдруг бабах! Совместное проживание! Все по-взрослому! А была ли я готова к такому повороту? Тогда, конечно, я бы безоговорочно сказала «да» — самое главное находиться рядом с любимым. Сейчас считаю, что было бы разумнее, если бы события развивались не столь стремительно. Но все было так, как было...

И вот я, юная и наивная, живу вместе с мужем. Моя психика оказалась не готова к такому резкому переходу, к самостоятельности, ко взрослой жизни с полным набором ответственности в самых разных сферах. Муж, как человек старший и более опытный, хорошо это понимал и старался быстро и эффективно решать все возникающие проблемы. Кажется, нужно было принять такую расстановку сил с благодарностью и понемногу учиться всем премудростям взрослой жизни, начиная с планирования бюджета



и заканчивая оплатой счетов ЖКХ. Но нет. Я почувствовала, что мой муж гораздо лучше, умнее меня и я не представляю для него ничего, кроме обузы. А вокруг столько умных дам! И я начала ревновать! Позднее, с помощью психологов, я разобралась, что же со мной происходило, и теперь картина мне полностью ясна.

Помните, как в детстве мы проверяли, кто ревнивый, а кто — нет? С помощью щекотки! Боишься щекотки? Будущий Отелло! И действительно, вычислить потенциальных ревнивцев можно уже в детстве, правда, немного по-другому. Загляните в любой двор, где собрались детишки, и посмотрите, кто из вновь прибывших малышей радостно бросается в эпицентр кучи-малы, а кто насупленно стоит в сторонке и ждет. «Маша, почему ты не играешь с девочками?» — «А они меня не звали...» С уверенностью можно сказать, что эта пятилетняя малышка вырастет ревливой и подозрительной, ведь с детства ей кажется, что другие девочки лучше её, а она сама в чем-то недотягивает. Кто виноват? Конечно, родители, с рождения внушающие своему ребенку, что остальные дети умнее, аккуратнее, послушнее. Так что всем мамам добрый совет — **никогда не сравнивайте своих детей с кем-то еще**. Никто из нас не идеален! Где-то всегда есть сын маминой подруги, в пятнадцать лет заработавший на первый Бентли благодаря собственным разработкам в сфере блокчейн.

Конечно, комплекс неполноценности вырабатывается у ребенка разными способами. Родители могут больше любить одного из детей или слишком стремительно сделать старшего «взрослым». Знаете, ситуации из серии «отдай брату

машинку, он же маленький!». И старший постепенно при-  
выкает, что его желания не слишком важны для роди-  
телей на фоне мгновенно исполняемых прихотей младшего  
братца или сестренки. Как мама двух сыновей, я могу ска-  
зать, что **сохранение баланса в отношении к детям — один  
из самых важных аспектов воспитания**. Ни один из детей  
не должен чувствовать себя менее значимым для родителей.  
Подчеркну: никогда, ни при каких обстоятельствах. Да, один  
совсем еще кроха или приболел, но это не повод игнориро-  
вать второго, третьего, десятого (нужное подчеркнуть). Один  
из детей может быть понятнее, просто в силу характера,  
или одареннее, но лучше, если он этого никогда не узнает.

*Двойки в дневнике, порванные брюки  
и разбитые коленки останутся в про-  
шлом, а неуверенность сохранится.  
И именно на почве низкой самооценки  
постепенно начнет прорастать рев-  
ность, которая, как мы знаем, спо-  
собна не просто разрушить отношения,  
но и пустить всю жизнь под откос.*

В школе брат учился лучше меня, но в девятом классе не-  
ожиданно начал регулярно хватать тройки и даже двойки.  
У меня же годами шла борьба с нелюбимой геометрией...

Как-то я, неожиданно для самой себя, вникла в тему, тангенсы и котангенсы стали просты и понятны. После контрольной я радостно неслась домой, чтобы продемонстрировать родителям неожиданную «пятерку». Мама, едва взглянув в мой дневник, устало перевела взгляд на брата, снова отхватившего «пару». «Вот, даже у Кристины получается, а с тобой-то что?» — покачала она головой... Как вы понимаете, крылья за моей спиной поникли, и вспыхнувший было интерес к геометрии так же стремительно угас. Собственная мама не считает меня умной и способной, зачем же напрягаться?! Не подумай, что я до сих пор держу обиду на маму, она всегда была и будет самым важным и дорогим человеком в моей жизни. Просто, когда начинаешь искать причины комплексов и неуверенности, иногда всплывают даже такие, на первый взгляд, незначительные моменты.

*Не забываем: для ребенка нет ничего важнее родительской похвалы, пренебрежения или безразличия. Мы, родители, способны одним словом воодушевить и уничтожить. Помните об этом всегда, даже если поругались с мужем, устали на работе или вся жизнь дала трещину. Пусть наши малыши растут без чувства собственной незначительности, без обид, на которых пышным цветом расцветают невроты.*

Но вернемся к ревности. Кто-то может привести аргумент, что ревность необходима, ведь отношения без неё слишком пресные. Соглашусь, немножко «перчика» может сделать любое блюдо более пикантным, и если в вашей семье ревность присутствует в медицинских дозах, то беспокоиться не о чем. Муж замечает на корпоративе, что декольте его жены притягивает взгляды других мужчин? Подчеркну *замечает*. То есть ему не все равно, как выглядит его женщина, и он не сидит весь вечер, уткнувшись в телефон или обсуждая с коллегами преимущества немецких машин перед японскими. Если на следующий день он преподносит супруге цветы, демонстрируя, что ценит свое счастье, ведь такая красавица выбрала в спутники жизни именно его, — это та самая полезная микроскопическая доза ревности. Да, на его женщину смотрят, он это понимает, но его это нисколько не беспокоит, потому что он уверен в себе. А вот если после такого корпоратива мужчина устраивает жене скандал, из-за того что она вырядилась «как проститутка», то в семье проблемы. Супруг боится, что у тех ребят с вечеринки и кошельки потолще, и машины покруче, а значит, ему рассчитывать не на что. И свою беспомощность он выплескивает на ни в чем не повинную женщину. Вы же понимаете, что повод для недовольства такой тип найдет, даже если супруга будет выходить в свет в мешке из-под картошки. Открытое платье — всего лишь повод для начала ссоры. И конечно, есть семьи, где выяснения отношений на почве ревности превращаются в настоящий порочный круг. Один из супругов ревнует, устраивает скандал, затем следует примирение, и в доме царит относительное спо-

койствие, но постепенно атмосфера накаляется. И так до той поры, пока вновь не сработает пусковой механизм. Я знаю семью, где муж сходил с ума, если в их с женой квартире появлялся любой посторонний мужчина. Курьер, водопроводчик, Семен Поликарпыч с пятого этажа, пятнадцатилетний родственник из деревни. Как же нужно не уважать свою женщину, чтобы подозревать её в подобной неразборчивости, но **ревность — чувство глубоко деструктивное, логику и рациональность в поведении ревнивцев искать не стоит.** Бесполезно.

*Главная проблема в том, что ревность, по сути своей, патология и контролю поддается крайне плохо. Сознательно придерживаться золотой середины и умело приправлять семейную жизнь разумными дозами, призванными оживить отношения и разнообразить рутину, крайне сложно. То, что начинается как игра, чаще всего постепенно трансформируется в продолжительное недоверие.*

В моем случае проблема усугублялась из дня в день. Сегодня я звоню на работу любимому и напрягаюсь, услышав

на заднем фоне женский голос. Казалось бы, что плохого, я в курсе, что в фирме мужа работают и женщины тоже, но отчего-то начинаю беспокоиться. На следующий день вместо пары дежурных звонков я практически не выпускаю из рук телефон. Набираю номер раз пятнадцать, требую, чтобы во всеуслышание признавался мне в любви, потому что **пусть знают!** «Я тебя люблю, а ты меня? Нет, скажи громче! Я не слышу! Еще разок!» Сейчас мне стыдно, правда, ведь что может быть нелепей, чем взрослый мужчина, сюсюкающий по телефону, причем в разгар рабочего дня в строгой деловой обстановке? Но программа была запущена и дальше становилось только хуже. Я мониторила социальные сети любимого, тайком просматривала его сообщения и старалась контролировать каждый его шаг. Пошел за хлебом? А про молоко-то я ему не сказала, пойду-ка догоню, заодно и проверю, правда ли он в магазине! А если и правда там, так это ничего не меняет — там кассирша новенькая, симпатичная, может, он уже у неё номерок стреляет!

Однажды у нас собирались друзья, и после посиделок муж пошел проводить мою подругу, которая жила не в самом спокойном районе. С этой девочкой я дружила с детства и считала её практически сестрой. Но когда за мужем и подругой захлопнулась входная дверь, в моей голове тоже что-то щелкнуло. Я представляла сцены измены, предательства, редела и никак не могла успокоиться. Когда муж вернулся, я с порога принялась бить посуду и кричать что-то невразумительное, ведь ничего конкретного я ему предъявить не могла. Как вы понимаете, всякому терпению

есть предел, и муж, уставший от бесконечных придирок и подозрений, тоже срывался... Думаю, наши ссоры слышала вся многоэтажка.

Знаете выражение: «Сто раз назови человека свиньей — и он захрюкает»? Так вот это однозначно рабочая схема. Если все время подозревать человека в измене, обвинять, осуждать, то он изменит. По крайней мере, у нас случилось именно так. Конечно, моя ревность была не единственной причиной измены Андрея, но, по сути, я сама подтолкнула мужа к тому, о чем очень не хочется вспоминать. Забегая вперед — я с этим справилась. Мы справились. Но добавлю еще пару мыслей о ревности, потому что считаю, что это действительно важно.

Просто запомните: **уверенные в себе люди не ревнуют.** Когда вы начинаете себя с кем-то сравнивать, сразу оказываетесь в уязвимом положении. «Чего ты так на Таньку пялился, она что, красивее, чем я?» — спрашивает девушка, разумеется, желая услышать: «Нет, ты лучше всех, ты моя единственная, а Танька твоя собака сутулая!» Но на самом деле девушка таким образом выпрашивает себе комплименты, а заодно опускает подругу, чего самодостаточный человек, разумеется, делать не будет. Уверенной женщине ни к чему спрашивать консультанта в магазине, выглядывая из примерочной кабинки: «Как по-вашему, мне идет?» Ни к чему, собираясь в ресторан, терзать мужа: «Я не слишком толстая в этом платье? Не слишком? То есть все-таки чуть-чуть толстая! Я лучше вообще никуда не пойду! И перестану есть! Навсегда!»

Нет, я не носила шпильки и три слоя накладных ресниц, я ударилась в другую крайность — выбирала вещи серо-черной гаммы и посвободнее. Уходом за собой я вообще не занималась (тоже очевидный маячок нелюбви к себе). «Полюбите меня черненькой, а беленькими нас всякий полюбит...» Так часто поступают подростки, завешивая лицо прядями волос и капюшоном в надежде, что настоящая любовь и друзья разглядят их богатый внутренний мир за всей этой драпировкой. Видимо, я в свои восемнадцать оставалась в чем-то подростком... Однако с нынешней, взрослой позиции могу сказать, что такая схема не работает. Нас любят красивыми, ухоженными и уверенными.

*Девушка самодостаточная выберет то, что ей идет и, что не менее важно, позволяет ей чувствовать себя комфортно. Двадцатисантиметровые шпильки, на которых можно ходить только держась за стенки, облегчающее платье, в котором не рекомендуется есть и дышать — признак очень-очень неуверенной в себе особы. Так же, кстати, как и килограммовый макияж в повседневной жизни.*



Что же делать, если вы — ревнивый человек? Идти к психологу. Разберитесь, что именно не дает вам возможности жить спокойно, по какой причине ваша жизнь постоянно отравлена тревогами и подозрениями. Советы на уровне «Ревнуешь? А ты перестань!» не работают. Избавление от детских тревог и комплексов — это путь, который нужно пройти вместе со специалистом. Что будет на выходе? Спокойствие, уверенность и способность жить полноценной, конструктивной жизнью, не растрачивая свою психику на разрушающие эмоции.

А как же быть в ситуации, когда ревнивые подозрения не беспочвенны? Многие мои подруги ловили своих мужчин на лжи, вовремя заглянув в телефон. Тут тоже каждый сам для себя решает, точнее сама (у нас все-таки женский разговор): или вы с партнером стараетесь найти причину этой измены и полностью перестраиваете отношения, чтобы подобное не повторилось, как это было в нашей семье, или расстаетесь, или принимаете ситуацию такой, какая она есть. Некоторые всю жизнь играют в такие вот кошки-мышки: один втихую изменяет, другой ловит. Зато нескучно.

А многие, кстати, изменяют так виртуозно, что ситуация всплывает на поверхность только спустя долгие годы. Такие вот джеймсбонды под прикрытием. Муж маминой подруги, как в плохом анекдоте, изменял своей законной супруге с соседкой по лестничной площадке на протяжении десяти лет. И ни разу не спалился! И в одной, и в другой квартире жили большие семьи, состоящие из нескольких поколений родственников. Бабушки обеих семей в хаотичной после-

довательности выходили в аптеку или за хлебцем, дети спонтанно возвращались за забытой сменкой или мячиком... И никто не застукал любовников! Ни разу! А когда все это всплыло, дети уже водили в школу собственных детей и разводиться было как-то глупо.

*Это я к чему: если человек способен на измену и морально его ничто не ограничивает, то не поможет никакая слежка, даже полицейский браслет на ноге.*

Неужели кто-то серьезно считает, что, когда муж отправляется к своей пассии, своевременный звонок жены как-то повлияет на его планы? «Алло, я звонила в офис, сказали, что ты ушел полчаса назад! Почему еще не дома? Где ты шляешься? Я уже третий флакон валокордина допиваю! А полочку кто повесит? Второй месяц собираешься!» Неужели после такого вот пассажа муж оттолкнет от себя любовницу, благоухающую новинкой от Шанель, вылетит в цветочный горшок недопитое «Шато Марго» и помчится к брюзжащей жене нюхать транквилизаторы и чинить мебель? И даже если жена застучает неверного супруга, как говорится, с поличным, в лучшем случае она добьется прекращения именно этого адюльтера. И начнет морально и физически готовиться к следующему. Говорят, если обращаться в детективное агентство чаще, чем раз в полгода, то вам предложат выгодные скидки и абонементы...