



# Вы

Держа в руках эту книгу, просматривая страницу за страницей на вашем компьютере, вы касаетесь кончиком пальца страницы, чтобы перевернуть ее, или кликаете компьютерной мышью, пролистывая прочитанное. Какой бы точки вы ни касались, зная хоть немного законы физики, вы понимаете, что эта самая точка незначительно нагревается, совершенно незаметно для вас, это наноприкосновение изменяет точку отсчета, которая существовала до того, как вы перевернули страницу.

Сейчас вы читаете эти строки с недоумением на лице: «К чему все это?» Между тем как в мире бесконечно малых величин удар от прикосновения вашего пальца — это огромное потрясение. До того как вы прикоснулись к странице, весь мир, заключенный в этой книге, был инертным, но ваши действия провоцируют изменения на уровне невидимых частиц, о последствиях которых вы пока даже не догадываетесь.

Энергия, возникшая вследствие этого, уже сейчас начинает менять вашу жизнь. Этих изменений могло не случиться, если бы вы не взяли в руки эту книгу и не стали бы водить глазами по строчкам, иногда облизывая палец, чтобы перевернуть страницу, нащупывая правильную точку на компьютерной мыши для клика. А изменения уже начались. С вами и вашей жизнью.

# Благодарность

Самая важная и первостепенная благодарность моей дочери Екатерине. Для меня она всегда будет Екатериной Великой, как говорил мой дедушка. Надо сказать, что мне очень повезло, я бы даже сказала, посчастливилось иметь свою Екатерину Великую, поскольку она всегда была моим первым разумным критиком и первой поддержкой. Она охотно соглашалась быть моим учеником, если этого требовали мои познания в психологии, она же была и остается моим мудрым учителем. Несомненно, большая благодарность за иллюстрации к первой части, кропотливую работу над текстом книги, терпеливость к моим словесным хитросплетениям, искреннее желание править рукописи так, чтобы вам, мой любимый читатель, было легко понять смысл написанного.

6

Я с большим удовольствием благодарю моего друга, коллегу и известную медийную личность Наталью Холоденко. Именно она при очередном вечернем разговоре настойчиво сказала: «Ты просто обязана написать книгу! Возьми и напиши ее!» Тогда я ответила, что уже приступила к книге, но содержание будет объемным и, скорее всего, мне понадобится на это год, а возможно и больше, на что Наталья сказала, как отрезала, фразу: «Не надо текста на пятьсот страниц, сейчас же начни писать брошюру! Небольшую, на несколько страниц, но напиши ее!» После этих слов я отложила мой начатый первый том и приступила к «брошюре», которую сейчас вы держите в своих руках.

Мое признание и благодарность случайному знакомству с чудесной женщиной Еленой Дмитриевой, которая по счастливому стечению обстоятельств стала редактором этой кни-

ги. Под ее чуткой коррекцией сложных предложений и нужным пониманием написанных фраз появилась на свет эта книга. Без ее помощи я ни за что бы не справилась с таким ответственным делом, и мои рукописи видел бы только мой стол в рабочем кабинете.

Я также благодарю именно вас — тех, кто держит в руках эту книгу, потому что она вам нужна. Именно благодаря вопросам, историям и просьбам многих из вас я приняла решение открыть часть моих знаний о мире энергий.

Я собрала их во вторую часть книги, которая сможет заменить вам десятки полноценных консультаций. Все это для вашего удобства и внутреннего духовного развития.

Отдельная благодарность моему другу, учителю и целителю Ирине Курц. Благодаря теплым и дружеским разговорам с Вами я утвердилась в своем решении поделиться знаниями. Ириночка, я Вас безгранично люблю. Если Вы читаете эту книгу, знайте, что я хотела запечатлеть эти чувства к Вам на бумаге.

Без сомнений, отдельная благодарность Татьяне Черновой за редакцию и правки, за смелость работать со второй частью и помощь в выходе важной информации в свет.

Очень большая благодарность Любви Шаль. Исключительно благодаря ее таланту, видению и умению прочувствовать содержание в визуальной интерпретации вторая часть книги проиллюстрирована со вкусом и смыслом.

# Посвящение

Чаще всего книги посвящают любимым, детям, братьям или ушедшим из жизни дорогим, а иногда известным людям.

Я посвящаю эту книгу женщинам и девушкам, прошедшим нелегкий путь в мире мужского непонимания. Они искренне стараются быть заботливыми мамами, хорошими женами, прекрасными любовницами или лучшими друзьями для мужчин, которых любят. Но, несмотря на все это, они получают «пощечины жизни» или такие толчки в спину, при которых «устоять бы на ногах». Они такие же, какой была когда-то я, они идут дальше, становятся опытнее, умнее, терпеливее и недоверчивее. Они продолжают учиться жить и изо всех сил стараются быть счастливыми, но очередные отношения опять состоят из непонимания и конфликтов, и они задают себе один и тот же вопрос: «Почему? Что я опять делаю не так?!»

8

Я когда-то задавала этот вопрос себе и «шлифовала» себя до идеальных форм, а жизнь с партнером так и не приносила ожидаемого результата, пока я не поняла всего того, о чем и написала в этой книге. Именно поэтому я посвящаю эту книгу тем, чья жизнь не из самых легких. Скорее всего, эта жизнь была такой с самого детства, и девочки давно уже выросли, а счастливее от этого не стали. Я знаю, как вы стараетесь быть классными, я знаю, как больно глотаются слезы и как заканчиваются силы, а где их взять? — в этой книге. Вы возьмете их для себя в этой книге. И я искренне хочу для вас самой счастливой жизни, потому что вы ее заслужили! Читайте в удовольствие, с осознанием того, что все, написанное для вас, — не философия и рассуждения, это даже не свод теоретических инструкций, это книга реальной жизни и выходов из тупиковых дорог.

# Введение

В ваших руках уникальная книга!  
Это инструмент в достижении всех ваших целей.

Если вам интересна психология, вы найдете здесь ответы на свои вопросы на понятном, доступном языке. Например, как выйти из жертвенности, обидчивости, перестать быть растерянной и стать хозяйкой жизни. Или как зарабатывать деньги, жить в достатке и гармонии с самой собой и другими людьми.

Если близок мир энергий, вы найдете ответы на все базовые вопросы, необходимые для благополучной жизни в здоровом теле, полном сил и ресурсов. Вы узнаете, как стать и быть здоровой, как исцелять своих детей и защищать свой дом. Как создать атмосферу любви и прекрасных отношений с партнером, ребенком, родителем. Вы увидите, как зарабатываются деньги, благодаря энергиям, и поймете, как сделать свой мир достойным ваших мечтаний и планов.

Прочитав эту книгу, вы получите психологические инструменты, а также знания о мире энергий.

Книга уникальна сама по себе еще и потому, что я писала ее, основываясь не только на психологическом образовании и энергетическом даре прародителей, но и на собственном опыте.

Я объясню вам, как энергия влияет на качество жизни и как психология помогает раскрыть внутреннюю боль и открыть в себе сильные стороны.

Я знаю, как помочь вам, потому что помогла себе и нескольким сотням клиентов в индивидуальной терапии.

Я покажу вам несколько примеров из жизни людей, расскажу о себе, дам ключи к дверям удовлетворенной жизни.

Возьмите этот уникальный инструмент, пользуйтесь знаниями, которые здесь собраны.

Две части с разным подходом в одном издании — в этом сила. Это будет удивительный путь.

Когда вы закроете книгу, прочитав ее до конца, у вас начнется новая жизнь. Обязательно поблагодарите себя за этот шаг на пути в счастливое будущее.

Приятного чтения!

# **ЖИЗНЬ С НАРЦИССОМ**

## **8:0 в мою пользу**

Пособие по счастливой жизни  
Часть I



— Я больше не могу так! А знаете, за мной в школе столько парней красивых ухаживало... Кто бы из них посмотрел сейчас, во что я превратилась, живя с этим эгоистом, не поверил бы!

— Если я попрошу описать вашего мужа двумя-тремя словами, что это будут за слова?

— Самодовольный эгоистичный деспот!

— Я услышала вас. Хорошо, давайте все по порядку.

# 1:0

## Короля делает свита

Возможно, я разочарую вас в самом начале, но тиранов не существует. Равно как не существует вечно милых добряков. И перед тем как воспринимать информацию и учиться стратегии, как выиграть в безвыигрышной ситуации, хорошо запомните и осознайте вот эту фразу: «Короля делает свита». Именно свита! Запомните это. И помните всегда, когда попадаете в сложные ситуации.

У каждого человека в палитре его личностных характеристик гораздо больше качеств, чем одно, в данном случае под названием «тиран».

Любой тиран может быть жертвой (ситуации, обстоятельств, другого человека), он также может быть спасателем, преследователем, героем, неудачником, трусом, душой компании, влюбленным Ромео, бесчувственной скотиной или страстным и нежным любовником. Согласитесь, вы же не начали ваше знакомство с пощечины и фразы: «Ах! Какой мужчина, как оригинален, беру!», ну нет же. Это говорит о том, что ваш партнер не был все время тираном, а значит, утверждение «Я живу с деспотом» не совсем корректно.

Вернемся к нашей свите. Ведь вы уже знаете, что именно свита делает короля. Вы и есть эта свита. Это напрямую означает, что король будет выстраивать свое поведение только в соответствии с тем, что входит в «мозаику» отношений: пазлы должны совпадать в картине, иначе король теряет свой комфорт. Поясняю. Муж впервые поднял руку на жену (по

пьянке, из-за ругани или по собственной дурусти, не важно) — произошло то, чего еще не было. А теперь главное — это случилось, и обидчик бессознательно ждет вашей реакции. Он пока еще не готов дать оценку ситуации и разобраться, как себя вести дальше. Причем его внешнее поведение не имеет никакого значения: он может быть молчалив или агрессивен, где агрессия может выступать как подсознательная защита в случае возможного нападения.

Он ждет реакции и получает (предположим) страх жены: она начинает его бояться, вжимать голову в плечи и, чтобы не было еще хуже, пытается быть кроткой и делает все возможное, чтобы угодить королю. Она, сама того не понимая, принимает роль жертвы. И, что самое отвратительное, своим примером и словами начинает приучать к этой роли детей: «Сынок, ты не высовывайся, пока папка пьяный», «Доченька, сделай вид, что не слышишь, он пошумит и уснет, не лезь, а то опять ругаться начнет» ...

Есть женщины, которые к роли жертвы приучают своих друзей: «Лен, ты к нам не заходи, давай в парке лучше встретимся... нет, сегодня уже не смогу, давай перенесем на завтра» или даже родителей: «Мам, ты с ним лучше не связывайся, а то выскажешь ему что-то, уйдешь, а он мне потом дома такое устроит за то, что я тебе пожаловалась». Знакомо? Во-о-о-т: именно этот процесс называется: «Король делает свита».

Улавливаете суть первоначальной ошибки в вашей реакции на недостойное поведение вашего партнера?

«А сначала был вроде нормальный парень, и вежливый такой, цветы дарил...»

Описанная выше реакция женщины — типичная реакция жертвы. Если вам это знакомо на личном опыте, поясню, почему вы отреагировали именно так. Вариантов несколько.

## Вариант 1

Такая модель поведения вам знакома. Ваши родители жили именно по такой схеме: отец поколачивал мать, а та старалась лишний раз не нарываться, когда он не в духе. Дедушка с бабушкой, соседка с дядей Игорем, «да все так живут,

всякое бывает», не хватает только самой сумасшедшей фразы «бьет — значит любит».

А раз такая ситуация знакома, вы будете бессознательно искать людей, с которыми можно выстроить именно *такие* отношения, или будете искусственно создавать ситуации, которые знакомы вашему подсознанию.

Это не бред, просто все, что нам знакомо, считывается подсознанием как «безопасно» — мы знаем, что надо делать в таких случаях, мы в них уже были, нам это знакомо. Вы знаете, как вести себя в такой ситуации, где прогнаться, как увернуться, где промолчать, а где напасть. Вы все это уже знаете. А если вам это знакомо — вам не страшно. Ваше подсознание не боится вступать в «войну», оно все детство провело на «боевых учениях». Для него комфортнее знакомое «поле боя», чем неизвестный «парк безмятежности и идиллии». Принцип понятен?

Едем дальше.

## Вариант 2

«Какой-никакой, а мужик в доме». Вот именно, что «никакой», но ваша бессознательная программа, заложенная когда-то тетей Лидой, работает! Однажды вы услышали, что проходить «всю жизнь в девках — это стыдно», и вот теперь: «У людей и хуже бывает, ну один раз замахнулся, так он же извинился. Ну не в “девках” же всю жизнь ходить, где их, принцев-то, найдешь?!», и вы прощаете, подстраиваетесь под ситуацию и приучаете себя жить и с «таким» мужиком. А подруга орет в уши: «Дура! Подавай на развод! Один раз ударил — дальше будет только хуже!». Но нет, подруга явно завидует, думаете вы, сама без мужика, вот и мне не желает...

Бывает и такое, идем дальше.

## Вариант 3

Вам так удобно. Не верите? Сейчас я вам буду раскрывать глаза на не очень приятные, но правдивые вещи. Посмотрите честно на ваши отношения.

«Ах, тебе фигура моя не нравится? Ты на себя-то смотрел? Да кому ты нужен, через день пьяный, кто тебя терпеть такого бу-

дет? Где ты еще такую дуру найдешь? Да нигде!» — этот монолог отнюдь не «горькая правда-матка», а очень удобная позиция.

Не следить за своим телом, не развиваться, не работать над собой, позволять себе грешок или ошибку, потому что: «А сам-то?!»

Такая позиция — очень тонкий лед: вы не только склонны таким образом поддерживать деспотичные наклонности партнера, но будете провоцировать новые конфликты, где можно ткнуть мордой в грязь, чтобы, во-первых, отомстить за прошлое, а во-вторых — это действительно удобно.

Понимая природу ваших деспотичных отношений с супругом, вы можете либо менять эти отношения, изменяя себя и свое отношение к этому, либо выходить из такого союза.

Мы подробно рассмотрим оба варианта, но для начала вы должны точно понять, почему вы «пригласили» в свою жизнь именно такого человека? Да-да, это именно так. Он не зашел по ошибке, потому что перепутал Людкину дверь с вашей. Этот человек (с наклонностью подавлять вас физически или морально) именно Ваш гость.

Продолжаю писать книгу...

Мой самолет «Челябинск — Москва» набрал высоту, соседки у окна, молодая пара с двухгодовалым голубоглазым ангелом, пытаются определиться, кто поведет Настеньку в туалет:

- Саш, ну куда ты собрался, я свожу ее.
- Марин, я ближе к выходу, мне проще.
- Да не страшно, что я, не пролезу, что ли?
- Марин, да схожу я.
- Да ладно, я все равно уже встала.
- Ну как хочешь.

Протискиваясь через Сашины и мои коленки, Марина «выкарабкалась» в коридор, поправила растрепавшиеся волосы и, уставшая от этих неудобств, выдохнула воздух куда-то в пол самолета.

Я отвлеклась от написания книги из-за невольного пришедшего в мою голову вопроса: «Зачем? Зачем тебе, Марина, все это было сейчас надо?! Ты сама постепенно приучаешь мужа

к бездействию в воспитании вашего ребенка, еще пара таких случаев, и он не будет предлагать помощь (мужчины не любят, когда их поступки остаются обесцененными и задвинутыми под плинтус), а это прямой отказ от предложенной помощи. Ты приучаешь Настеньку обращаться с вопросами и просьбами исключительно к тебе. А главное, ты выматываешься с таким стилем жизни: он неэффективен, с какой стороны ни посмотри!

А сейчас я «объясню» тебе, Марина, зачем ты это делаешь. Я имею в виду надеваешь на себя сразу два костюма: костюмчик «удобной женщины» и костюмчик «жертвы».

---

*Все женщины в отношениях с мужчинами делятся только на две категории, третьего не дано: любимая женщина и женщина удобная. Причем из качества «любимая» в качество «удобная» переходят исключительно по своей инициативе, ошибочно полагая, что удобных женщин не бросают (с ними же так удобно). Ломка иллюзии — бросают именно удобных (обесценивают, находят любовниц или уходят из семьи) и стараются быть хорошими мужьями именно для любимых (иногда капризных, довольных собой, требующих), с такими не до любовниц, любимая женщина держит своего мужчину в тонусе.*

---

Все еще не верите, что костюмчик жертвы — это удобно? Наблюдайте за Мариной: «Я сама лучше справлюсь с этим туалетом» (бессознательное чувство собственной значимости, хорошесть), другими словами: «Я лучше — ты хуже». Дальше: «Смотри, какая у тебя жена — все сама, все сама, где ты такую еще найдешь?» (не бросит такую точно).

А если Марина сделает через полчаса что-то, что не понравится Саше, то реакция будет мгновенной: «Саша, пока ты торчал в своем телефоне, я с ребенком: то покормить, то в туалет, то поиграть, и так устала, а ты еще на меня орешь?» — это отличная возможность почувствовать себя правой. Если бы все это услышала Марина, она непременно бы сказала: «Что за бред?! Да что вы понимаете в чужой семье?»

Пока я не начала семейную терапию, я ничего не понимаю в чужой семье, вы правы, но я понимаю в бессознательных программах, которые управляют вами, и уже сейчас скажу, куда ваши бессознательные программы приведут вас, если вы не остановитесь. И если вы не будете контролировать их, они будут контролировать вас, причем всю оставшуюся жизнь.

Это отличный сюжет в ходе написания книги, а заодно можно и поговорить более подробно о природе отношений под номером три.

## **Вам выгодно жить с тираном**

Тираном, нарциссом, эгоистом, вы можете обозначать это как угодно, — человеком, подавляющим ваши интересы и в большинстве случаев доминирующим в ваших отношениях. Вы сами выбирали себе именно такого человека, и не просто выбирали, а со временем «дошлифовывали» его до «огранки» под названием «тиран», «нарцисс», «эгоист». Зачем вам это надо? Вы что, сумасшедшая?

Нет. Вы просто девочка, в свое время недохваленная родителями, недооцененная учителями, недополучившая восхищения: «Ах, какая хорошая девочка растет!», а вам это жизненно необходимо! Каждый ребенок в этом нуждается, чтобы чувствовать свою принадлежность к этому миру, свою полезность, любовь родной матери наконец! Ведь если ты слабый, никчемный и никому не нужный, тебе нет смысла быть в этом мире, нет даже причины зацепиться за то, зачем жить, а это означает гибель, другими словами, для вашего детского подсознания это смерть.

Вы росли в среде, где были... ну как сказать... «ни туда — ни сюда» — вроде не уродлива, но никто не восхищался, вроде не глупа, но никто не хвалил, вроде что-то пыталась делать, но никто не замечал. То есть самооценку по десятибалльной шкале, дай бог, на троечку, а жить-то как с такой самооценкой? В подсознании с такой цифрой в оценочной шкале вы погибаете!

Вот вы и поднимаете, сами того не осознавая, свою самооценку до пятерочки, или даже шестерочки, отталки-

ваясь от сравнения с плохим парнем, а поднять самооценку на совсем убогом фоне — так и до королевы недалеко! А иногда столько всего на свои хрупкие плечи взвалите и тащите, что и шкалы не хватает, какая вы ценная: десятка курит в сторонке на фоне всех ваших «потуг» быть классной. Понимаете?

А теперь честно, не оглядываясь по сторонам, не посыпая голову пеплом и не вспоминая «как бы они все без вас справились», поставьте себе честную цифру:

1 \_\_\_\_\_ 10

До тех пор пока у вас не будет силы духа честно оценить себя, вы не сдвинетесь с мертвой точки. Вы обязаны дойти до этого честного дна правды, чтобы было от чего оттолкнуться, чтобы начать строить новую жизнь.

---

*Под обозначением «тиран» подразумеваем человека, деспотично настроенного, желающего контролировать всех и вся, часто оказывающего давление на собеседника. Может вести себя истерично, не всегда адекватно ситуации, с ярко выраженным желанием манипулировать. Характер может иметь как сильный, волевой, так и слабый, капризный. Не всегда прибегает к физической расправе, нередко это давление носит сугубо эмоциональный характер.*

*Так же может вести себя капризный взрослый ребенок — эгоист или нарцисс.*

---

Однажды ко мне на прием пришла девушка с завидной для всех ее подруг судьбой. Она встретила своего будущего мужа в недорогом ночном клубе, работая танцовщицей. Условия работы в клубе не позволяли оказывать гостям интимные услуги, гости знали эти правила, но иногда предлагали встречи за вознаграждение на стороне. Кто-то соглашался, кто-то нет. Регина нуждалась в деньгах, поэтому приняла предложение мужчины встретиться за солидное вознаграждение. К тому же мужчина был молод и приятен



внешне, девушке показалось, что нет никакого повода отказываться от такого предложения.

Уговаривать Регину не пришлось, за 20 минут приватного танца вопрос был решен положительно для клиента. После встречи пара договорилась о следующей встрече, так Регина стала постоянной «спутницей» ночной жизни во время командировок Романа в этот город. Между ними возникли увлеченность и даже, возможно, некоторая страсть, они скучали друг по другу и отношения становились все более интенсивными.

Роман принял решение простить своей будущей избраннице прошлую распутную жизнь и сделал ей предложение жить вместе (на что Регина с радостью согласилась, даже не раздумывая), а еще через 6 месяцев они расписались.

Чем не «Harry End» из фильма «Красотка»<sup>1</sup> — жить да радоваться такой удаче. Но девушка обратилась ко мне с тем, что: «Муж командует мной и совершенно не боится потерять! Я должна все делать так, как он сказал, а мое непослушание приводит к ужасным скандалам, к тому же сцены ревности абсолютно не адекватны той ситуации, которая возникла. Куда испарилась вся его любовь?! Мы и трех лет не прожили вместе, а отношения только ухудшаются, он начинает раздражать меня, но не бросать же сейчас все это!»

Совершенно очевидно, что отношения этой пары функционируют по принципу «жертва — тиран».

Вопрос: почему благородный, богатый, интересный мужчина, который сжалился над приезжей девушкой, которую нелегкая судьба привела в ночной клуб, теперь ведет себя по отношению к ней как безжалостная скотина? В итоге он делает ее жизнь еще тяжелее, чем она была перед замужеством.

С точки зрения работы нашего подсознания все довольно просто объяснимо: один из сценариев может выглядеть следующим образом — Роман (сознательно или бессознательно) хотел себе в спутницы девушку именно с такой репутацией, так как на фоне заблудшей бесприданницы чувствовал себя одновременно и спасителем, и крутым парнем.

Регина же отдала себя так быстро, не раздумывая (как в первый, так и во второй раз), что Роман не успел вложить

<sup>1</sup> Фильм «Красотка» (1990, США, реж. Г. Маршалл).

и трех кубических сантиметров своей настойчивости или двух капель усилий, чтобы обладать этой женщиной.

---

*Все, что достается дешево, не ценится дорого.*

---

После этого события развивались по очень предсказуемому сценарию. Регина, благодарная спасителю, застряла в поклоне до пола, чем и воспользовался герой нашего романа. Шутки шутками, а если серьезно, то девушка действительно чувствовала, что она обязана в благодарность выполнять каждую прихоть мужа, который вытащил ее из нелучшей жизни. К тому же она очень хотела вести себя именно как хорошая девочка — в качестве доказательства своей порядочности на фоне ее прошлой жизни (как будто в клуб ее привело желание вести разгульную жизнь, а не безвыходность положения). Роман, довольный поведением жены, «латал дыры» комплекса неуверенного в себе мужчины (который ой как подрост на фоне девушки из «низкого сословия»), и «дело пошло». И все были довольны... какое-то время. Но жизнь такая штука, которая никогда не стояла на месте и стоять не будет. То, что вчера было классным, сегодня — привычное дело.

(Рассказ в рассказе:

— Котик, я сделала тебе бутерброды, ты ведь в ночную смену идешь.

— Киска, да не надо было, я чего-нибудь перехвачу на работе.

— Нет-нет, я сделала.

— Ты лучшая киска на свете! Спасибо, ангел мой!

Прошло два с половиной месяца:

— Не понял, а что, бутерброды любимому мужу уже никто не делает?

— Милый, я сегодня так устала, легла пораньше, сейчас уже не хочу вставать, извини, пожалуйста.

— Зашибись! Муж пашет, деньги в дом, а в доме даже бутерброд не заслужил перед работой!

Вы можете просто улыбнуться, осознав реалию жизни в некоторых ситуациях.

Вернемся к Регине и Роману: все, казалось бы, хорошо и все на своих местах, только комплекс неполноценности у Романа никуда не делся, а вот комплекс жертвы у Регины только усилился, точнее, она вошла в роль и идентифицировала себя с жертвой, практически слилась с этой ролью воедино. Подсознание Романа «думает»: «Смотри-ка, все делает, что сказал. А если прикрикнуть? А ногой топнуть? О, смотри-ка — слушается. А припугнуть? О, боится. Хорошоооо». Вот и погладил очередной свой комплекс «по шерсти», приятно же чувствовать себя важной персоной, которую боятся и слушаются.

Стоит ли говорить, что аппетит растет во время еды? Стоит?

Говорю: вы просто обязаны обозначить свои границы! Даже не потому, что «пусть знает наших», а потому, что это более честный путь развития отношений как для вас, так и для него.

Он должен быть предупрежден, дальше какой «калитки» заходить не стоит. И вы, именно вы «даете добро» на вседозволенность!

Никто и никогда не отнимет ваше честное право не делать то, что вы делать не хотите, если вы сами не вложите в его руки эту возможность!

Вчера он попросил вас показать телефон: «Кто это там тебе пишет?», сегодня отругал, что не отвечала на звонок, а завтра переломает половину ваших границ и установит свои правила в вашей жизни.

(Комичность ситуации заключается в том, что такое развитие событий ведет к деградации как вашей, так и его личности, но сейчас не об этом.)

А помните, как все начиналось?

«Да, ладно, пусть посмотрит этот телефон, мне все равно скрывать нечего»...

Но дело ведь не в сокрытии тайной переписки Ленина с Троцким или его спокойствию, что таковой не имеется, а в вашем честном праве быть живым человеком!

Вы — отдельный человек со своим личным пространством, со своими желаниями и принципами, вы и ваши желания имеют право на жизнь!

Запомните раз и навсегда: никто вас не может лишить этого права, никогда! Только вы можете отдать это право другому человеку! Потому что «люблю», «боюсь потерять», «ну не смертельно же, сделаю как он хочет», «у других и хуже бывает», «ревнует — значит любит»....

Вы сами ведете этого несостоявшегося мужчину по пути, где он находит неприемлемые для вас варианты ощущения себя значимым. Он с удовольствием пользуется этой возможностью и будет пользоваться ровно до тех пор, пока ему это будет позволено. А посему правило номер раз:

## 2:0

# Я этого хочу?

Прежде чем выполнить просьбу, спросите себя: «Я хочу этого или нет?» и честно ответьте себе, не лукавьте и не придумывайте объяснений, почему эту просьбу можно выполнить — только честный ответ самой себе! Это очень важное условие.

— Я не хочу давать ему на проверку свой телефон!

— Почему?

— Потому что для меня это показатель недоверия. Я знаю свои чувства, я знаю себя и не должна доказывать свою порядочность!

— Отлично! Если вы так думаете — именно так и скажите. Спокойно, уверенно, с уважением к собеседнику — это ваше честное человеческое право. Еще при рождении вы получили абсолютно равнозначное право отвечать как «да», так и «нет».

24

---

*Если вы не умеете говорить «нет», то ваше «да» стоит нисколько.*

---

Для того чтобы правило номер раз было выполнимо, вспомните о том, что вы — целый живой человек! И вы пришли в эту жизнь не для того, чтобы выполнять роль мальчика для битья или девочки на побегушках.

Здесь даже неуместно говорить: «Возьмите себе это право», потому что это право не надо нигде брать, оно

у вас уже есть! Оно вам дано Богом, жизнью, матерью, которая в муках рожала и не спала по ночам не для того, чтобы вас «пинал вдоль плинтуса» вон тот закомплексованный парень!

Это ваше честное человеческое право — быть собой, оно вошло в вас с первым вдохом вашей жизни. Еще пуповину не перерезала акушерка, а у вас уже было это право!

## 3:0

# Снимите очки, какого бы цвета ни были стекла

И наденьте очки диоптрические, хорошие диоптрические очки, чтобы был виден не расплывчатый симпатичный образ этого милого юноши, а кариес в его зубе и приближающийся пародонтоз!

Вы должны точно знать, с кем имеете дело. И брак «на небесах» будет заключать Бог, а ваша задача заключить этот брак на земле, твердо стоя на своих ногах (одолженный на время влюбленности костыль не считается).

Брак — это такой же проект, как и любой другой. И все пункты должны быть оговорены заранее, а именно:

26

- Ваш избранник должен знать, что для вас ценно в этой жизни.
- Узнайте, что ценно для него.
- С чем вы готовы смириться ради удовольствия своего партнера?
- А что вы не позволите ни при каких обстоятельствах?
- Кто главный кормилец и добытчик в семье?
- В том случае если вы будете в роли домохозяйки, на каких условиях вы будете женщиной, посвятившей все свое время дому, детям и мужу?
- Важно ли рождение детей, когда и в каком количестве?
- Будущий муж должен знать, что значит для вас финансовая защищенность, стабильность и личная жизнь. Расскажите ему о своих взглядах на этот важный аспект жизни.

- Узнайте, где находятся границы терпения у вашего партнера, и обозначьте свои границы.
- В случае если границы были нарушены, каково возможное поведение? (если вы бьете посуду об голову, когда вас доводят «до ручки», об этом стоит предупредить).
- Как вы будете разрешать конфликтные ситуации? Как лучше себя вести, если партнер в неконтролируемом гневе или под влиянием алкоголя?

Продолжите этот список и обо всем договоритесь на берегу. Да, может быть обман, пустые обещания и «золотые замки», но! Если нарушаются условия гласных договоренностей, вы с чистой совестью разрешаете себе выйти из таких отношений, честно объяснив причину принятия такого решения.

Всегда обговаривайте вашу совместную жизнь до деталей, и чем больше их будет в вашем списке, тем меньше шансов для разочарований и горестных упреков, когда уже «поздно пить боржоми» по крайней мере с этим партнером.





Моя знакомая долго жаловалась на несдержанного мужа, пока не воспользовалась советом и в «мирное время» спросила, как ей лучше реагировать, когда муж зол, чтобы еще больше не провоцировать конфликт? Ответ был прост и банален: «Просто не лезь ко мне с вопросами и разговорами, иди, занимайся чем-нибудь, когда меня отпустит, я сам подойду».

Удивительно, но это работало как швейцарские часы: конфликтов стало значительно меньше, у нее появилось больше времени на любимое вязание, а у него даже иногда проскакивало чувство вины за свое настроение, которое он старался компенсировать за счет цветов на следующий день или извинений после того, как из ноздрей переставал идти пар.

И швейцарские часы ломаются, никто не спорит, но в большинстве своем они исправно нам служат. Поэтому

## 4:0

# Правило номер два

Учитесь договариваться о базовых моментах заранее. Счастливые отношения по принципу «прыгнем, а крылья по пути отрастут» не работают. И тут не столько сожаление о тех, кто уже «прыгнул и пытается отращивать крылья» (взрослые люди должны научиться нести ответственность за свои поступки и решения), сколько сожаление о тех детях, которые родились в таких отношениях. У них нет выбора, они вынуждены быть свидетелями сцен, которые навсегда оставят след в их психике, что повлияет на дальнейшую судьбу человека. Осознайте! Дети — заложники ваших неблагоприятных отношений! У них нет выбора. А у вас он есть!

## Какой бывает природа отношений

29

Привычный диван и удобная поза очень комфортны, но скоро у вас появятся пролежни.

Я не пошутила. От привычного места оторваться так же сложно, как и от привычных отношений. Почему?

Представьте себе, что я вас прошу пройти по коридору, открыть дверь в кухню и принести мне кружку. Представили? Отлично.

А теперь мысленно представьте себя в темном помещении: здесь нет света, но вам нужно идти вперед, где-то впереди должна быть дверь, вы должны открыть ее и войти в комнату, в которой темно, вам нужно пройти ее до упора, уткнуться в стол и нащупать на нем ... кружку.

Это моя кухня. И я спокойно это сделаю даже в темноте, а вы нет, вам страшно.

Правильно, потому что вам незнакомы эти комнаты, и это не ваш коридор и не ваши двери. И даже если вам не страшно, то вам неприятно и некомфортно!

Вот по такому же принципу работает ваше подсознание. Если ваш отец кричал на мать и даже обижал ее — это ваша «комната», вы с ней знакомы, вы в темноте найдете «дверь» и выход. Если всю жизнь мама сэкономила на хороших продуктах и выбирала что подешевле, а о сапогах в 80 рублей говорила папе, что они стоят 27, для вас будет привычным делом пойти в отдел скидок, где срок годности продуктов подходит к концу: вас не смутит, что через 2 дня колбасу следует выбросить, вы ее купите, потому что она дешевле. И вы тоже будете врать мужу и занижать стоимость нового платья, чтоб не ругал и не думал, что вы транжира. Зато для вас будет крайне непривычным подойти к полкам с дорогим шампанским и хотя бы ради любопытства взять в руки Taittinger Comtes 99 года за 400 евро. А уж если по ошибке и возьмете эту бутылку в руки, то, увидев цену, подумаете: «Ох, ничего себе, с ума сойти!», поспешите поставить аккуратно бутылку на место и перейдете в отдел с «Советским игристым», где будете чувствовать себя намного спокойнее и комфортнее. Многие даже ради любопытства не возьмут дорогую вещь в руки: «Зачем? Все равно брать не буду».

А происходит это потому, что подсознание всегда будет выбирать для вас знакомый коридор, поскольку генетическая память считывает это как знакомое место, а значит безопасное. Наше подсознание всегда будет нас защищать. Ведь все, что нам знакомо, с точки зрения подсознания, безопасно. Часто эта знакомая «комната» — буйный муж после второй бутылки водки, и крики до ночи, и слезы в подушку.

Теперь вы знаете, почему большинство даже неприятных событий повторяется. Вы просто выбираете маршруты по знакомым коридорам.

Итак, если семья ваших родителей не отличалась большой гармонией и благополучием, то вы выбираете себе в партне-

ры не самого лучшего человека, не потому что «мужиков не осталось» и не потому, что это любовь всей вашей жизни (по крайней мере так казалось с самого начала), а потому, что вы подсознательно ищете «свой коридор».

---

*Кстати о любви. Мы чаще всего получаем именно такую любовь, которую, как нам кажется, мы заслуживаем.*

---

Не стоит пугаться, это не диагноз на всю жизнь как расплата за неправильное детство. Для того чтобы выйти из этого круга, вы и читаете сейчас эту книгу, которая во многом перевернет ваше обычное понимание вещей, а в каких-то направлениях просто изменит вашу жизнь.

## 5:0

# Самоценность

Мы снова здесь, у вопроса собственной самооценности. И вот что вам необходимо будет сделать:

1. Поставьте себе более высокую оценку, чем вначале. А для того чтобы оценка не была искусственно завышенной, увеличьте самооценку на 30% от того, что уже есть, — это оптимальный прыжок от привычного положения, чтобы подсознание приняло это как комфортное достижение, а не наглую ложь. Предположим, ваша оценка была на отметке 4, значит теперь вы на 6,5. «В плечах не жмет?» — нет. А вот с 2 на 10 — просто не поверили бы, поэтому поднимаемся лучше медленно, зато уверенно. Итак, ставим то, во что верим:

32

1 \_\_\_\_\_ 10

2. Закрепляем наши 30% повышения, ответив на вопросы:

- Каков ваш сегодняшний финансовый доход в месяц?

\_\_\_\_\_

- Верите ли вы в то, что ваш доход может быть на 30% выше? \_\_\_\_\_

- Вы знаете, как распорядиться этими 30%?

\_\_\_\_\_

- Как? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Вы получили вопросы-утверждения, связанные с финансовой стороной жизни, не случайно, мы еще вернемся к этой теме, ведь вопрос поступления денег в вашу жизнь напрямую зависит от вашей самооценки и уважения к себе.

---

*Уровень уважения и самооценки равен уровню вашего финансового состояния на сегодняшний день.*

---

3. У вас есть новая оценка себя как личности, как человека. И теперь вам необходимо твердо поверить в высоту этой оценки. Для того чтобы вы окончательно пошли за новой оценкой, вам необходимо сделать прямо сейчас следующее задание:

Составьте список ваших побед. А их у вас, поверьте, много. Поехали:

- Получилось первый раз проехать на велосипеде без рук, весь двор видел!
- Экзамен по высшей математике таки был сдан!
- Была одержана победа в конкурсе «Кто дольше всех продержится без воздуха под водой», а мне было всего 7 лет!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Пока не напишете, не вздумайте читать дальше! Пишите!**

**Эта книга** не литературное произведение для ленивого прочтения, эта книга — **ваша новая жизнь**, которая в ваших и только ваших руках, поэтому **выполняйте** те простые и интересные **задания**, которые я настоятельно прошу выполнять.

Каждая строка в этой книге — искреннее желание помочь качественно изменить вашу жизнь. Изменение всегда начинается с таких неказистых на первый взгляд задачек. Они меняют структуру мышления, понимание себя прежнего, ощущение себя настоящего, какие-то из привычек, а значит характер поведения. А с другим характером выстраивается другая судьба, и **это ваша судьба!** Поэтому **отложите все, возьмите ручку и пишите!**

Написали? Отлично! А теперь посмотрите сейчас на себя свежим, новым взглядом, пройдитесь по пунктам, не ленитесь — ну, какая вы? Разве не чудо-девочка!? То-то же!

4. Не убирайте далеко ручку, мы почти у цели. Опишите отношения, о которых вы мечтаете. Какие они? Как ваш партнер относится к вам? Как вы проводите вечер? С какой фразой просыпаетесь утром? Какой завтрак готовите? Чем делитесь вечером? Как проводите выходные? Если в ваших руках печатная версия книги, я оставляю вам для этого место для записей. Если версия книги электронная, берите лист бумаги, блокнот и пишите!

Вы заметили, что в вопросах нет направления «от»:

- что бы вам *не* хотелось увидеть в партнере?
- по какой причине был бы конфликт?
- что бы вас расстроило?

Нет!

Если мы хотим приехать в Париж, мы покупаем билет в Париж, а не билет из Челябинска. Понимаете? Потому что, попросив билет *из* Челябинска, можно получить любое направление, включая соседнюю деревню Еманжелинку, какая вам разница, вам же главное — выехать «из»?! Но если мы







лу пошел...» Серьезно?! Вы все это сейчас сказали серьезно? Я же спросила вас о ВАШЕЙ жизни! Я правильное понимаю, что ваша жизнь — это муж, дети, собака и поехали по списку? А где вы? С какой мыслью вы чаще всего просыпаетесь? Какой ваш любимый десерт? Какая ваша любимая книга? Что вы читали из последнего? На каком концерте недавно были? Чему вы планируете научиться в этом году, что интересно-го сделать в своей жизни, какая ваша сокровенная мечта, что вам приснилось прошлой ночью? Вы! Где вы?!

Я хочу, чтобы вы всегда задавали себе этот вопрос: «Где во всей этой истории и жизненной суете я?»

И главное, я прошу всегда честно отвечать себе на этот вопрос. Не оправдывайтесь и не объясняйте себе, почему вам пока нет места на этом празднике жизни. Вот когда дети подрастут... Вот когда муж из командировки вернется... Вот когда на работу из декрета выйду... Вот когда замуж выйду...

Нет, не попадитесь в эту ловушку! В этой игре вы никогда не будете победителем, потому что дела и надежды никогда не кончаются.

А теперь, когда вы уловили суть отношения к самой себе, еще одна очень важная информация к размышлению.



## 6:0

# Энергия женщины в отношениях первостепенна

Все, что касается отношений между мужчиной и женщиной, строится на энергетике женщины. Мужчина *в этом смысле* энергетически пуст.

Для того чтобы быть энергетически наполненным для отношений, мужчине необходимо где-то эту энергию взять. А взять он ее может только у женщины. Поэтому, с одной стороны, женщина в некотором смысле владеет ситуацией, но, с другой стороны, несет на себе большую ответственность за эти отношения.

38

Природа наделила женщину уникальной способностью генерировать энергию самостоятельно. Заметьте, женщина может получить массу удовольствия от улыбки малыша, поглаживания котенка, красивого рассвета, свежего ветра, запаха ароматного кофе и красивых цветов — одним словом, из того, что ее окружает. Если женщина умеет наслаждаться окружающим миром в таких деталях, у нее никогда не иссякнет энергия. Природа наградила такой возможностью женщину для того, чтобы рожать и воспитывать детей, передавая им мудрость знаний и согревая своим душевным теплом домашний очаг.

Зная этот факт, несложно понять, что, когда мужчина приходит в жизнь женщины, он не делает логические умозаключения «кто передо мной», он «считывает» энергетiku женщины — другими словами, он чувствует ее.

Познакомившись с женщиной, которая думает о себе как о достойнейшем создании, которое заслуживает только роз и поцелуев, он будет ловить себя на мысли: «Какая милая девушка, где же поблизости купить цветов и подарить взамен на поцелуй?» Если же произошла встреча мужчины с женщиной, у которой тут же пронеслось в голове: «Какой мужчина, ну надо же было встретиться именно сейчас, даже голова не помыта, хотела же утром новое платье надеть, ну почему не надела?! Неизвестно, что он сейчас обо мне подумает!»... ну отчего же, очень даже известно, что подумает о такой женщине мужчина: «Вроде ничего, но что-то в ней не так, может, платье не идет ей, не знаю, ладно, идем дальше...».

И это не мистика. Я говорю вам это как человек, работающий с энергиями и видящий, как это работает на энергетическом уровне. Если вы сомневаетесь в энергиях (хотя странно, я же их вижу), то просто поверьте, что это работает именно так, а не иначе.

Долгое время я изучала историю и причины популярности гейш, где неоднократно наталкивалась на подобные «трюки», которым их обучали. Подобного рода знания во все времена запрещалось распространять по той простой причине, что, обладая этим пониманием, вы становитесь хозяином не только своих мыслей, но и мыслей, а зачастую и чувств другого человека.

Небольшая оговорка: это не манипуляция, это положительное управление собственной жизнью. И это только половина успеха. Вторая часть заключается в том, как вы реагируете на события, которые с вами происходят, причем любые, как положительные, так и отрицательные. А также что вы думаете о людях, которые принимают в этих событиях участие.

Давайте по порядку. Ваши мысли о партнере — это важно. Это так же важно, как мысли о себе.

---

*Сидит женщина в маршрутке, смотрит в окно и думает: «Какая-то жизнь у меня серая, а тут еще дети совсем учиться не хотят, муж пьет, начальник психует, на ра-*

*боту ехать не хочется. Хотя, лучше уж на опостылевшую работу, чем дома со спиногрызами воевать».*

*Сидящий на плече у женщины маленький ангел пожал плечами и сказал: «Заказ получен, полетел выполнять».*

---

Ваша жизнь выстраивается точно по такой же схеме. И как только вы это поймете, ваша жизнь изменится в одночасье, вам станет намного проще жить. Именно ваши мысли создают вашу жизнь такой, какая она на сегодняшний день есть.

---

— Вы что, мне сейчас намекаете на то, что мой муж пьет и погуливает, потому что у меня плохие мысли? — обратилась ко мне красивая блондинка, от которой казалось бы, грех гулять, и на первый взгляд никаких причин для того, чтобы уходить в запои.

— Когда впервые вы допустили мысль об измене мужа?

— Когда он пошел в сауну с друзьями. Я тогда сразу себе сказала: «Ну все, кончилась счастливая семейная жизнь!» И точно! Как по заказу, ссоры начались, иногда вообще ни с чего!

Помню, сидела с мамой на кухне, жаловалась ей, а она мне сказала: «Ой, знаю я эти гульки по отцу твоему, я ведь два раза из-за него в вендиспансер попадала, стыдоба-то какая! Лучше б пил!»

Ну я так себе и сказала тогда: «И правда, уж лучше пусть пьет...» ... Подождите, вы что, намекаете, что это я так сделала?!

— Я не намекаю, я абсолютно точно утверждаю, что ваше желание исполнилось. Ко всему прочему вам выгодно, что ваш муж пьет.

— Да какой женщине такое может быть выгодно?!!

— Да каждой второй. Теперь, даже если он и будет поглядывать по сторонам, вам будет спокойнее: «Кому он нужен, алкаш этот?!» Это лучше, чем если бы он выходил из дому благоухающим, ухоженным красавцем. Так?

— ... Нууу, если по-честному... То да! Так!

---

Если вам не комфортна такая сторона правды о ваших мыслях, которые часто очень бездумно витают у вас в голове, не спешите бросать эту книгу в топку. Я действительно могу вам помочь, просто читайте и вникайте в суть.

Вы уже знаете, что именно *женщина* генерирует энергию, причем женская энергия — это «трансформаторная будка» на всю семью. Это означает буквально следующее:

— Если мама верит в успех своего сына, сколько бы раз он ни ошибался, — сыну быть успешным!

— Если жена уверена в том, что ее муж всегда позаботится о ней, будет верным мужчиной, — он будет ей верен, а забота о своей жене будет само собой разумеющимся фактом.

## **«Если изменишь, главное — чтоб я не узнала»**

Между строк затронем еще одну волнующую очень многих женщин тему. Вы сомневаетесь в верности мужчин? Напрасно.

---

*В 2014 году на одном из моих тренингов несколько женщин убеждали меня в том, что верных мужчин не бывает. То есть вообще!*

*В тот день я решила, что проведу негласный соцопрос среди мужчин. В течение месяца я общалась как близкий друг, как давняя знакомая, сестра, соседка, консультант.*

*Я психолог и умею задавать вопросы так, чтобы получить искренние и честные ответы. Возможно, вы удивитесь, но 30 мужчин из 38 опрошенных вообще не поняли «прикола», зачем заниматься сексом с посторонней женщиной, если дома ждет любимая?*

*22 человека ответили, что не задумывались об измене, даже когда к жене охладевала былая страсть.*

*7 мужчин откровенно признались, что живут один раз, а посему измена не порок, но только один из них не волновался, узнает ли его девушка об этом. Остальные откровенно боялись, что факт измены может вскрыться, то есть они не хотели потерять жену.*

*Те, кто однажды все-таки изменили, разделились на две категории. На вопрос: «Почему?» одни отвечали: «Она была такая ласковая, а я забыл, когда моя жена на меня так смотрела. Я был для нее самый лучший, это так подкупает...», а другие отвечали: «Да сам не знаю зачем, никогда бы этого не сделал, если б не алкоголь».*

---

Это я к тому, что женщины постсоветского пространства, а также многие девушки, воспитанные женщинами постсоветского пространства, создали абсолютную убежденность, что негулящих мужчин нет.

Я часто слышу, с каким спокойствием многие женщины оперируют фразами «Какой мужик не изменяет хоть раз в жизни?», «Ой, Валь, успокойся, прям повод для трагедии нашла — муж изменил, у одной тебя что ль?».

Или эта гениальная фраза, которую я, как ни старалась, не смогла понять «...главное, чтобы я не узнала!» Причем эта фраза говорится непосредственно своему партнеру! Вы попробуйте трезво вдуматься в эту фразу. То есть еще жить не начали, а уже «добро» на измены дали. Зачем?! Просто ответьте на простой вопрос: «Зачем?!»

Поясняю как психолог этот феномен неслыханной щедрости многих женщин: мы уже говорили о том, что многие женщины в отношениях делятся на два вида: *любимые и удобные*.

«Смотри, какая я удобная: хамство прощаю, к пьяным выходкам приспособливаюсь, детей рожаю без условий, а просто по любви (и действительно, зачем детям хорошие условия?). Смотри, какая я удобная — если у тебя тяжелые времена (например, кризис творческий), я сама детей пока буду “тянуть”. Мало? Ой, вспомнила, я же еще и измены прощаю, тут главное, чтоб я не знала...» — не верите?

Большая половина женщин постсоветского пространства живет именно так. Они просто никогда не признаются в этом ни подруге, ни себе.

А теперь совершенно логичный вопрос: «Как мужчине при таком удачном раскладе не изменять? Тут сам Бог велел! По-заботиться надо только об одном — чтоб не узнала».

Однажды ко мне обратилась совершенно неземной красоты (не только по моему субъективному мнению, но и по мнению многих мужчин) молодая, интересная девушка вот с такой историей.

— Мы познакомились на вечеринке у друга, я только окончила институт, он красив, богат, умен, в общем, мужчина — мечта! Мы начали встречаться, он забрал меня к себе жить в роскошный дом, я таких никогда не видела. Его внимание и щедрые подарки подкупали, я чувствовала себя принцессой. Все было так хорошо в самом начале... А потом... В общем, он мне изменяет.

— Вы говорили с ним об изменах в начале ваших отношений? Заходил ли вопрос о таких случаях?

— Да, еще в самом начале этот разговор зашел, и я сказала, что мне измена, конечно, не понравится, но если такое произойдет, то пусть он сделает так, чтобы я об этом никогда не узнала. У нас уже двое деток, мы живем почти десять лет вместе, но он все реже и реже бывает дома. Я уверена, что на стороне у него есть другая женщина. К тому же наша сексуальная жизнь уже никакая, а конфликтов с каждым годом все больше и больше. Мне кажется, я начинаю его раздражать.

— Вы уже знаете о факте измены или это пока предположения?

— Нет, конкретно о факте измены я не знаю.





— Но вы ведь об этом и договорились с самого начала. Вы разрешили изменять при определенном условии, которое муж выполняет на пять с плюсом.

— В смысле?

— Или вы обозначили еще какие-то условия его возможных измен? Например, что ваша сексуальная жизнь должна всегда оставаться качественной и удовлетворяющей ваши желания, потому что для вас это важно?

---

#### АНЕКДОТ НА ПОЛЯХ

*После свадьбы он говорит ей:*

— *Милая, поскольку ты моя жена, то должна уважать мои привычки. У меня их 3: каждую среду я играю с друзьями в футбол. Дождь, снег, что бы ни случилось — ФУТБОЛ! Поняла?*

— *Поняла.*

— *Каждую пятницу я с друзьями играю в преферанс.*

— *Поняла.*

— *И каждое воскресенье у меня рыбалка. Зима, холод, день рождения тещи — неважно. У меня РЫ-БАЛ-КА. Поняла?*

— *Поняла.*

— *Возражения есть?*

— *Нет. Просто у меня тоже есть привычка. Одна.*

— *Не вопрос!*

— *Я каждый вечер в 9 часов занимаюсь сексом. Есть дома муж, нет мужа, у меня С-Е-К-С!*

---

Продолжение диалога:

— Но я же сказала, что мне бы это было неприятно!

— Люди, живущие вместе, иногда делают неприятные вещи, здесь можно и в философию жизни уйти. Давайте вернемся к конкретной ситуации. Ваш муж выполняет оговоренные ранее условия. И это факт.

— Хм. Раньше бы мне попасть к вам. Сама облажалась, и придаться не к чему. Хорошо. Что мне теперь делать?

— Вам стоит снова поговорить с вашим мужем. Спокойно, без претензий и упреков. И для того, чтобы разговор принес положительный для вас результат, существуют правила построения диалога.

## 7:0

# Правила построения диалога

1. Не нужно напоминать о том, что он уже в третий раз на этой неделе задержался на работе. Или как угодно по-другому ставить «свои руки в боки» и упрекать за «плохое поведение».

2. Не начинайте разговор, если вы пребываете в сильной обиде.

3. Не стройте разговор на слезах, истерике или любом другом способе эмоционального манипулирования: «Посмотри, до чего ты меня довел!»

4. Не начинайте серьезный разговор поздно вечером, и уж точно не на ночь глядя. Данный совет — исключительно с точки зрения энергии. Все серьезные разговоры лучше начинать утром и завершать до пяти вечера.

5. Ни в коем случае не начинайте разговор в алкогольном опьянении с приготовленной пачкой сигарет (всего пара глотков вина для храбрости или снятия напряжения — это тоже алкоголь).

6. Обходитесь без свидетелей. Присутствие мамы, близкой подруги и прочих дорогих и близких людей только усложнит публичный диалог и не принесет ожидаемых результатов. Если вы надеетесь, что это и есть ваша «группа поддержки», вы ошибаетесь — в данном случае это сыграет против вас. Особенно поберегите детей и не позволяйте себе решать взрослые вопросы в их присутствии. Это ваши проблемы, поэтому огородите ни в чем неповинных детей от подобного рода зрелищ.

7. Перед тем как начать разговор, запишите заранее, что конкретно вы хотите решить на этом «собрании». (Разговор только ради того, чтобы ему «устроить» за то, что он вел себя как подлец, не решает ничего, а только усугубляет проблемы в отношениях. Каждый ваш пункт-пожелание должен быть рассмотрен с позиции «чего конкретно вы хотите?». Чего конкретно вам не хватает для более гармоничных отношений? НЕ «Задолбали твои пьянки!» и НЕ «Ты из меня дуру-то не делай, я же вижу, что у тебя кто-то есть?!», а ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ. Умейте вести диалог.



Это значит: «Я была бы счастлива, если бы мы каждую субботу проводили вместе, например, выезжали всей семьей на прогулку», «Мне очень нравится, когда мы проводим время с тобой и сыном, давай заведем традицию ужинать только когда вся семья в сборе, это очень сближает».

8. То есть ваш список должен превратиться в инструкцию для вашего партнера:

- а) Давай ужинать вместе. Для меня это важно.
- б) Будет здорово, если каждое второе воскресенье мы будем проводить всей семьей, например, поведем детей в кино или на мороженое.
- в) Одна пятница в месяц — только наша! Оставляем детей бабушке и весь вечер, и ночь только для нас. И так далее.

Вот в этом месте у вас может случиться ступор. Потому что почти все знают, чего они *не* хотят, и очень немногие

задумывались над тем, что конкретно им необходимо для счастья. Поэтому к этому пункту отнеситесь серьезнее всего. Реально задумайтесь, чего вы хотите от ваших отношений и партнера?

---

*Симпатичная молодая женщина, едва сдерживая свой гнев, объясняла мне невыносимую, на ее взгляд, ситуацию.*

— Наталия, сил моих больше нет! Мой муженек вчера такой вечер устроил, убила бы! До часу ночи от такой несправедливости редела!

— Давайте по порядку, что конкретно «устроил» ваш муж?

— Я пришла с работы уставшая, а он вместо того, чтобы меня по-человечески встретить с разогретым ужином (он был весь день дома), с порога начал уговаривать поехать на велосипедах! И что вы думаете, он довел меня до такого состояния, что мы переругались, и он уехал один! А я, уставшая и измотанная этим скандалом, пошла разогреть себе ужин. Ненавижу! Просто бесчувственная свинья!

— А как бы вы хотели провести вчерашний вечер?

— Не знаю, но, видя меня уставшую, он ужин мне мог подогреть?!

— Когда вы ехали уставшая домой с работы, о чем вы думали?

— Думала: «Господи, как я устала, сейчас приехать бы домой, покушать чего-то по-быстренькому, ноги к потолку закинуть, и чтоб тишина... Чтоб никто ничем не доставал, лежать и никого не видеть и не слышать».

— Анастасия, как вы думаете, если бы вы позвонили мужу с работы и попросили подогреть ужин к семи часам, он бы ответил вам: «Какой ужин?! Без ужина! Поедешь со мной на велосипедах, я сказал!»?

— Неет, конечно, разогрел бы.

— Скажите, Анастасия, если бы вы сказали мужу: «Милый, спасибо за ужин, какой ты у меня замечательный. Ты знаешь, я так устала, давай ты сегодня без меня прокачишься, а я тем временем полежу и отдохну», он ответил бы: «Нет! Доедай давай и поехали!», так?

— Ну что вы, конечно нет. — Улыбается. — Может, и расстроился бы, но поехал бы сам, да и все.

— А как же брошенная вы?

— А я бы, наконец-то, ноги в потолок, с бутербродом в руке, никто не дергает, тишина, покой... Ой!

— Да, Анастасия, вы все правильно поняли, вы получили именно то, что хотели изначально, остается только понять, почему при этом раскладе муж оказался бесчувственной свиньей?

— Мне, пожалуй, стоит пересмотреть кое-что.

— Неплохая идея.

---

9. Каждый пункт из списка «Чего я хочу?» пропустите через цензуру честности. Например, действительно ли вы хотите проводить столько времени вместе? Ведь проводить время вместе означает уделять внимание тому, с кем вы хотите это время провести. Другими словами: общаться, слушать с интересом, о чем говорит собеседник, вместе планировать выходные, интересоваться его прошедшим днем и кормить любимыми котлетами, если захочет. При этом было бы здорово получать от всего этого процесса удовольствие. В ответ на такой искренний интерес к нему он будет уделять внимание вам. Я имею в виду, что «быть вместе» — это не значит просто находиться в одном помещении (шоб было под боком). И вот теперь, честно ответив на вопрос: «Чего я хочу?», составьте честный список. Возможно, вас устраивает свободное время для просматривания новостной ленты в соцсетях или разговоров с мамой по телефону, пока муж занят, но вы зачем-то упорно требуете, чтобы он больше времени был рядом. Подумайте об этом.

10. Ваш список должен выглядеть как простая и понятная инструкция. Инструкция для вашего партнера. Мало сказать: «Я хочу, чтобы ты уделял мне больше внимания». Крикнуть в лицо, какая гадость эта ваша заливная рыба — это тоже внимание, но вам же нужно не это, правда? Дайте понятную задачу, что конкретно вы хотите от мужчины: «Мне хотелось бы вечером посмотреть вместе фильм», «Давай завтра будем готовить ужин вместе», т.е. ему должно быть понятно, что конкретно он должен делать, чтобы для вас это было уделенным вниманием.