

# Поединок с изменой

**Автор:**

Наталья Толстая

Поединок с изменой

Наталья Владимировна Толстая

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

Наталья Толстая

ПОЕДИНОК С ИЗМЕНОЙ

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

Виктория Вишневская, генеральный директор ООО «Донтранссервис»

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

Елена Онисенко, программа «Утро на ТНТ»

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

Михаил Бахарев, стилист, владелец «Студии красоты»

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

Евгения Линович, генеральный директор сети салонов СПА «Палестра»

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

Святослав Гуляев, член Московского союза художников

Читателям и читательницам

Здравствуйте, дорогие читатели!

Рада, что мы снова вместе, а если в руках у вас моя первая книга – присоединяйтесь. По-прежнему с радостью и любовью, анализируя проблемы и

подшучивая над ними, начинаю свою новую работу.

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

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

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

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

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

Итак, начнем?

## ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

Но для начала напомним классическое определение айкидо.

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

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

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

Древнеримский мыслитель Плавт – весьма неглупый человек – считал душевное спокойствие лучшим облегчением в беде. Конечно, можно взывать к твоему затуманенному бедой разуму насчет спокойствия и выдержки – все равно

бесполезно, но кое-что я тебе все же присоветовать могу. Например, подумай о том, как важна тебе сейчас уравновешенность. Ученые считают ее свойством человеческого характера, устремленным на достижение сформированной системы целей. Значит, осмысление и анализ, отсутствие поспешных выводов – вот что способно привести тебя к уравновешенности.

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

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

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

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

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

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

? Белоснежная одежда, опрятность и чистота.

? Уверенная стойка и хорошая осанка (они отражают правильное состояние ума).

? Искреннее уважение к стоящему напротив и идущему рядом.

? Связь с Творцом и высшими силами.

? Чистота помыслов и доброта в сердце, миролюбивый настрой.

? Власть над своими страхами.

? Продуманная стратегия поединка.

? Достойный поединок без летального исхода и травм (физических и духовных)

? Продуманная капитуляция или отказ от боя.

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

## ГЛАВА 1

### А ДЕЙСТВОВАТЬ МЫ БУДЕМ ТАК!

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

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

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

Итак, читай, какие соображения тебе сейчас пригодятся.

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

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

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

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

Нужна ли тебе такая победа?

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

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

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

твой повернулся лицом к тебе и семье, а не к новой пассии.

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

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

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

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

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

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

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

3. Я несу ответственность за себя и нашего ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

отчет на тему, что ты сказала и сделала.

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

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

И кто.

7. Я тоже живу и чувствую.

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

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

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

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

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

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

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

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

Все это сделаем позже.

9. Восстанавливаю в доме мир.

У тебя есть право на личную жизнь. Слышишь меня?

У тебя есть дом.

У тебя есть подруги.

У тебя есть работа.

У тебя есть руки и ноги.

Где твои-то интересы и занятия?

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

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

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

Говори, что хочешь секса с ним.

Пробуй вернуть чувственность и переключить его внимание на себя.

10. Я не стану мстить ему.

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

Он может и передумать.

11. Я постараюсь вернуть его в семью.

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

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

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

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

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

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

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

Комментарии нужны?

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

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

Возвращайся к себе. Увидишь, как много людей обрадуется!

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

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

## ГЛАВА 2

### ВСЕ ДЛЯ ФРОНТА, ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ

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

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

Чтобы жить в миру с самой собой...

? успокой дух и стань как ребенок;

? очисти тело и дух, удалив всю злонамеренность, эгоизм, страсть;

? будь вечно благодарным за дары, которые дала Вселенная, семья, мать-природа и близкие люди.

Используйте ум, но не физическую силу.

### Принцип айкидо

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

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

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

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

? чего хочет от твоего супруга?

? что ей известно о тебе и ваших отношениях с мужем?

? как они познакомились (на работе, в ресторане, у общих знакомых)?

? к какому решению она подталкивает твоего мужчину?

? если твой благоверный начал по-другому говорить или делать что-то необычное (вещает о духовном единении разлученных душ или подсел на вегетарианство) – делай выводы о влиянии пассивности и начинай данное влияние комментировать в нужном тебе духе, но без язвительности и не прессуя;

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

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

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

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

Подумай прежде, чем подумать!

Станислав Ежи Лец

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

тебе.

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

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

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

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

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

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

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

Начинай пробовать немедленно!

Могу посоветовать немного другой путь выхода из стресса, ментальный.

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

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

Не получается вернуть муженька, и ты начинаешь растравлять себя: «Когда он уходил, я не сказала того-то и того-то. Хочу, чтобы он пришел или позвонил, чтобы я ему наговорила гадостей и выпроводила за дверь!» Маешься, готовишь тронную речь, которая, по твоему мнению, его наповал сразит, и побредет он в

ночи, съежившись, опустив голову и подволакивая ноги. А еще твоё выступление должно оставить у него пожизненное ощущение, что он подлец, гад и земля скоро перестанет его терпеть!

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

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

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

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

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

А что ты еще можешь сделать толкового?

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

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

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

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

Не бойся будущего! Убери установки «Что будет, если он перестанет нам помогать?», «Вдруг я останусь одна на всю жизнь!», «А что, если с его уходом

жизнь закончится, и все у меня полетит под откос?», «Если он останется со мной, то все равно гулять будет и бросит». Многие твои тревоги вообще не имеют оснований, и в реальности подобные события не будут происходить.

Так что же ты делаешь?

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

Помогает.

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

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

? Учишься в институте или на курсах – учись.

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

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

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

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

А хочешь, придумай себе счастливую роль на случай, если придется пообщаться с неблаговерным. Когда Аль Пачино играет бандита или негодяя, то не забывает, что он – великий актер. Не опускайся до банальных сцен. Демонстрируй уверенность в принятом решении так, чтобы сама поверила. Любое действие в театре заканчивается, и жизнь не останавливается. Будут и другие роли, а эта – на короткий отрезок времени. Все Творец-драматург нам уготовил.

Брошенная будет бросать.

Обманутая обязательно изменит.

Вор в итоге останется с потерями.

Самоуверенный придет к Вере.

Слишком навязчивая – останется никому не нужной.

Злюка расплатится от нежности и раскаяния.

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

Плакать можно. Горевать нельзя!

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

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

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

Живи! Сейчас живи!

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

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

Хорхе Луис Борхес

### ГЛАВА 3

ГОСПОДИ, ДАЙ МНЕ СИЛ!

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

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

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

Шри Чинмой

Ты можешь прийти в храм и попросить: «Господи, если Тебе угодно, чтобы мы были вместе, помоги!» И затем: «Но пусть будет не как я хочу, а как Тебе угодно!» Только учти, просьба такая (да и любая в храме 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 важнее! Остановись, поразмышляй – может, еще какие молитвы вспомнишь, или Псалтирь прочтешь хотя бы раз в жизни. Попробуй, это важно.

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

Самоуверенность и упрямство – явные признаки глупости.

Неизвестный автор

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

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

Я эту грань вижу в том, что человек, которого можно уважительно назвать уверенным в себе, скорее всего, в страхе Божьем воспитывался, и его вера в собственные силы пропорционально зависит от веры в то, что в любой беде, в любом начинании ему обязательно Творец поможет. Как только человек отказывается от помощи Божьей, как только он провозглашает «Я САМ!», приходит эта «самость», все портящая. С нее начинается точка брожения, когда человек может запустить внутрь себя все страсти, которые только существуют в мире людей. Все мы их хорошо знаем: зависть, ложь, распущенность, – словом,

все разрушающие личность человека страсти. Не случайно самым первым грехом на исповеди у православных числится грех человеконадеяния, то есть неверия в помощь Божию. «Я сам» означает «Я без Бога». Вот начинает человек повторять себе почаще такую установку на лже-самостоятельность, и в итоге силы небесные оставляют его в одиночестве. Ангел-хранитель сложит крылья и скажет: «Давай!»

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/tolstaya\\_natal-ya/poedinok-s-izmenoy](https://tellnovel.com/ru/tolstaya_natal-ya/poedinok-s-izmenoy)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)