

Ольга Алекна  
*Женские истории от психолога:  
мужчины, женщины, любовь*

Цикл книг «Мужчина и Женщина»



**Ольга Алекна**

**Женские истории от психолога:  
мужчины, женщины,  
любовь. Цикл книг  
«Мужчина и Женщина»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63422658](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63422658)  
ISBN 9785005187444*

**Аннотация**

Книга повествует о разных сторонах женской жизни имировосприятия. Автор затрагивает спорные и неоднозначные вопросы личной жизни и семейной конфликтологии: проблемы с детьми, супружеские измены, любовь и отношения. В книге, доступным и понятным слогом, раскрываются корни женских проблем, даются рекомендации по их преодолению. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

# Содержание

Вступление	5
Жизнь в клетке: сама заслужила контроль от мужа?	6
Потерять мужа легко: найти нового сложнее	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Женские истории  
от психолога: мужчины,  
женщины, любовь  
Цикл книг «Мужчина  
и Женщина»**

**Ольга Алекна**

© Ольга Алекна, 2020

ISBN 978-5-0051-8744-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

**Всем женщинам посвящается!**

На повестке – семейная конфликтология и решение личностных проблем современной женщины. Как пережить развод, найти себя в новых обстоятельствах и сохранить семью, если в отношениях разлад? На эти и многие другие вопросы отвечает семейный психолог.

Огромный консультационный опыт, активная работа в Сети и Реале – дали фактический материал для создания книги. Накопленный опыт послужил отправной точкой, для создания комплексного подхода в устранении препятствий личной и деловой жизни женщины. Проблемы надо решать, не доводя их развитие до кризиса и тотального разрушения. Решим их вместе!

Эта книга первая, в цикле «Живая Переписка», которая открывает серию книг для женщин. Будут рассмотрены вопросы, брачных знакомств, супружеские измены, проблемы с детьми и деловые конфликты в женской карьере. В легкой манере, в формате личного общения, психолог дает советы и рекомендации женщинам всех возрастов. Приглашаем в увлекательное чтение, о Женщине и ее Жизни!

# Жизнь в клетке: сама заслужила контроль от мужа?



**Привет всем, получила такое письмо:** «Здравствуйте, Ольга! Меня зовут Ульяна, мне 40 лет. Есть проблема. Помогите советом, что делать? Суть такова: второй муж поставил меня под полный контроль. Поженились два года назад, пережив бракоразводные процессы. Первую половину года жили в любви, доверии и счастливом предвкушении новой жизни. Нынешний муж – сотрудник государственной спецслужбы, имеющий доступ к шпионскому софту. Полгода назад он решил проверить меня «на-порядочность». Запустил какую-то мощную проверку в Сети и... все то, что я считала «своим личным и сокровенным» всплыло перед его взором!

Мои соц сети, интимная переписка с мужчинами, почтовые ящики и проч. **ВСЕ РАСКРЫЛОСЬ ПЕРЕД НИМ.** Некоторое время я не знала об этом, но он начал задавать вопросы. Причем не только о прошлом, но появились претензии и о нашем настоящем. Раскрыл причины своей осведомленности. Я была в шоке!

Каюсь – поддерживала (уже в новых отношениях) дружескую переписку с бывшими любовниками (поздравляла с праздниками, немного флиртвала, обменивалась фото) Ничего серьезного, но... сама понимаю, что его зацепило до глубины души! Мое прошлое (измены постылому мужу) и настоящее (легкомысленная переписка с бывшими любовниками) – перечеркнули доверие мужа. Появилась напряженность и ревность с его стороны. Обещания, клятвы и слезы не поменяли ситуацию. **МУЖ ПЕРЕСТАЛ ДОВЕРЯТЬ МНЕ.** И он прав, конечно же... Но как мне теперь жить? Я искренне его люблю, страшно боюсь разрыва и совсем потеряла голову от отчаяния! Как быть, что предпринять, каковы наши перспективы? Если есть рецепты решения – подскажите? С Уважением и надеждой, Ульяна»



**Отвечает Ольга Алекна, семейный психолог :** Здравствуйте, Ульяна. Вам очень не повезло! Я бы сказала, что у Вас серьезные проблемы, в личной жизни. Вскрытая тайная жизнь, прочитанная интимная переписка, измены бывшему мужу, о которых узнал новый – подорвали Доверие в семье. Хуже всего то, что продолжалась «дружеская переписка» с бывшими партнерами в новом браке. Это выставило Вас в ужасном свете. Лишило нового мужа уверенности, в отношениях и любви. Ревность и претензии могут (вероятно непременно) перерасти в полноценный разрыв.

Одиночество станет расплатой за Ваши легкомыслие

и ветренность. Не ругаю, но говорю как есть – проблема серьезная!

Если с вашей стороны все осознано, проработано и отвергнуто (прошлые похождения) – тогда есть шанс пройти этот этап без потери брака и отношений. Рецепт: полная открытость с Вашей стороны. Только так!

– Прекратите все сомнительные поползновения «вправо-влево»;

– Будьте максимально открыты с мужем, в отношении личных планов, контактов и текущей переписки в соцсетях;

– Незамедлительно разорвите все прошлые связи с мужчинами (поздравления, флирт, воспоминания) – напишите, «особенно упорным» любовникам, прощальные послания, в присутствии мужа. Потом – жесткий бан всем «бывшим». Очистите контакты в смартфоне, компьютере и своей голове (самое важное);

– Сделайте так, чтобы не возникали сомнительные рабочие моменты: служебные командировки, переписка с шефом в соцсетях, ночные вызовы и «пустые звонки» с неизвестных телефонов;

– Смените СИМ-карты особенно те, на которых были прежние контакты и регистрация в соцсетях и сайтах знакомств;

– Проводите с новым мужем все свободное время: театры, кино, кафе и туристические выходы. Пусть он заполнит Ваше личное пространство без остатка. Ему спокойствие, а для

Вас – отсутствие соблазнов для авантюр;

– Самый последний и главный рецепт – рождение совместного ребенка! Это самый мощный и действенный способ «переключить внимание» мужчины с ревности и недоверия на жизненный Конструктив (подходит при обоюдном стремлении)



Если вышеперечисленные рекомендации Вам не подходят, в силу разных причин – **УХОДИТЕ**. Делайте это самостоятельно. Так меньше будете страдать в последствии. Все равно – из под контроля мужа теперь не вырваться долгие месяцы, а может быть и годы? Прежние схемы доверия работать не будут еще очень долго. Утратить доверие легко –

восстановить крайне сложно. Если отважитесь на разрыв – учтите этот печальный опыт. Не тащите в Новую Жизнь призраков прошлого! Новые отношения – пусть будут **НОВЫМИ** без примеси грязи из прошлого. Таков мой совет, Ульяна. **Так я вижу Вашу проблему. Успехов!**

# Потерять мужа легко: найти нового сложнее



**Мне пришло такое письмо:** «Здравствуйте Ольга, хотела получить консультацию по вопросу личного одиночества. От меня ушел муж. Ушел полтора года назад. Только сейчас я начала понимать, как все получилось! Во многом виновата сама. Ведь с самого начала знала, что явля-

юсь инициатором разрыва отношений. Обостряла и накаляла ситуацию, когда в том не было никакой необходимости.

Муж терпел, пытался поговорить, но в меня словно бес вселился! Стервозничала, критиковала, бойкотировала – делала все, чтобы обесценить наше супружество. Было ощущение, что настало время «заявить о себе», переписать условия брачных отношений и загнать «неудачника» под каблук.

Зачем мне это понадобилось, даже и сама не знаю? В результате – разрыв. Он ушел. Муж пропал в неизвестности. Изредка писал, справлялся о ребенке и моих проблемах. Помогал деньгами. Помогает до сих пор! И даже теперь не перестает оставаться человеком. Мужчиной – спокойным и сдержанным, заботливым. О себе не могу такого сказать. Вела себя по-сучьи... по дрянному! При этом была уверена, что никуда он не денется. Помыкается и «приползет на коленях», условия мои принимать. Не случилось этого. Как гром среди ясного неба было известие, что муж подал на развод! При этом, изгнанник уже нашел другую женщину.

На меня, словно ушат ледяной воды опрокинули! Не могла поверить, что мой Коля, спокойный и немногословный трудяга-муж, стал чужим... Я испытывала физическую боль,

*представляя Колю в объятиях новой пассии. Она, кстати, моложе меня и красивее оказалась. Ухоженная, спортивная и очень активная по-жизни! Разумеется, Николай втюрился в нее, по самую макушку.*

*Случайно встретив Николая и его избранницу, была неприятно удивлена их счастьем. Глаза бывшего светились радостью, он хохотал и что-то оживленно ей рассказывал, а «молодуха», снизу вверх смотрела на него с обожанием и преданностью! Они нашли свое Счастье, а меня оставила радость навсегда. Пятнадцать лет совместной жизни – кому под хвост! До сих пор не пойму, что со мной происходило, когда я поддалась собственному остервенению. Ольга, как специалист, подскажите – что со мной было? Отчего так произошло, и есть ли надежда на возвращения мужа (Сыктывкар Лариса П. 36 лет)*

### **Лариса, Здравствуйте!**

В ситуации вы взяли всю вину на себя. Терзаетесь и переживаете. Напрасно! Вы оба, в равной мере, повели себя неправильно. Вы – не хотели обсуждать ситуацию, гнули своё, а муж не проявил должной настойчивости, легко принял поражение. Возможно, он и сам был готов к разрыву, а Вы опередили его и взяли инициативу? Не хотелось бы оценивать ситуацию, давать заключения по вашим отношениям, но раз уж был запрос – должна высказать свое мнение!

Ваш муж не вернется. Учитывая новую влюбленность и счастье, которое он испытывает в новых отношениях, вероятность возвращения крайне мала. В данный момент Вы проигравшая, но в целом – прогадали оба. Неизвестно, что ожидает его в будущем, как сложатся отношения с новой женщиной?

### **Три варианта перед вами, Лариса:**

1. Борьба за мужа, меняя себя внутренне и внешне, подстраиваясь под него (результаты сомнительные);
2. Начать новую жизнь, с учетом прежнего опыта, пустившись в поиск свежих отношений (неплохо, если есть предпосылки);
3. Остаться одной и самостоятельно воспитывать ребенка, приняв потерю мужа, как свершившийся факт. Посвятите себя ребенку, как делают многие разведенные женщины (грустное одиночество и случайные связи с мужчинами)

Все варианты – сложные. Предполагают значительные усилия с Вашей стороны. Задайте вопрос: «Надо ли возвращать бывшего, жертвуя своими интересами? Будет ли он ценен, когда Вы добьетесь своего? Ведь, если Вы исходили из своего Эгоизма, идя на разрыв, то заполучив его обратно, можете снова испытать прилив скуки, агрессии и ревности? Зачем суетиться, для чего идти на усилия, если результат –

уже сомнительный? (первый вариант списка)

Лично я, предпочла бы поиск нового человека. Прочных отношений с другим мужчиной. При этом необходимо разобраться в себе, обдумать личные ошибки не проявляя их в будущих отношениях. Даже имея ребенка на руках, можно обрести счастье и любящего мужчину. Хотя не всегда, счастье и мужчина – одно и то же! В любом случае выбор за Вами. Решайте важное и не теряйтесь во второстепенном!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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