



Гульназ Курбанова

# ОБЕРЕГ ОТ ЛЮБОВНИЦЫ

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Гульназ Курбанова

**Оберег от любовницы**

«Автор»

2024

**Курбанова Г. М.**

Оберег от любовницы / Г. М. Курбанова — «Автор», 2024

Вы задумывались, что скрывается за фасадом идеальных семей? Автор смело и искренне делится своим личным опытом, помогая читателям разобраться в сложных вопросах любовных треугольников, предательств и женской самооценки. Она разрушает мифы и стереотипы, разбивает иллюзии и с юмором преподносит истину: каждая боль — это шанс стать сильнее. Каждая глава — это зеркало, в котором читательницы найдут свои переживания и скрытые слабости, получив ответы на самые болезненные вопросы: Как преодолеть боль предательства? Почему нас привлекают токсичные отношения? Как выйти из любовного треугольника? Как отпустить прошлое и начать новую, счастливую жизнь? Книга поможет понять глубинные причины мужских измен и покажет, как обрести чувство достоинства и стать счастливой после трагедии в личной жизни. Это больше, чем книга — это мощный инструмент трансформации. Пусть она станет вашим другом, психотерапевтом и вдохновителем! К прочтению любовницам и женам!

© Курбанова Г. М., 2024

© Автор, 2024

# Содержание

ГЛАВА 1.	7
ГЛАВА 2.	18
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Гульназ Курбанова

## Оберег от любовницы

*Выражаю глубокую любовь и искреннюю благодарность своим родителям, а также людям из прошлого, чьё участие стало неотъемлемой частью создания этой книги! Её миссия – исцелить тысячи женских сердец и освободить их от внутреннего рабства.*

### ВСТУПЛЕНИЕ.

В нашем обществе существуют устоявшиеся стереотипы о любовных треугольниках и занимать роль любовницы в данной фигуре традиционно считается неприятным и невыгодным. Гуляющего мужа еще как-то оправдывают природной полигамностью, жена, безусловно, жертва, абсолютная тварь здесь, конечно же, любовница. Поэтому открыто рассказать о своем подобном опыте было смелым решением. Но, видимо, было суждено пройти через эту историю, чтобы пролить свет на скрытую сторону любовных отношений, такую, какая она есть, – без прикрас.

Существует мнение, что любовница – это коварное создание, разрушающее семьи, однако я считаю, что у каждой истории есть две стороны, и мой опыт – не исключение. Надеюсь, что моя книга поможет другим женщинам взглянуть на проблему под другим углом и лучше понять происходящее. Подробное объяснение того, что происходит за фасадом “идеальных” семей и сопутствующих им страстных, тайных романов, встречается редко, и только тот, кто сам прошёл через это, может по-настоящему понять всю глубину переживаний других людей, попавших в ту же ловушку.

Осмыслив свой опыт, я готова поделиться им с теми, кто, как и я, когда-то искал ответы на вопросы о трагедиях в личной жизни и нашей запутанной, женской доле. В этой книге вы найдёте своеобразное руководство по мужским похождениям, а также женской наивности и жертвенности. Если вы достаточно смелы, чтобы открыть дверь в эту реальность и развеять популярные иллюзии, тогда оставайтесь: только честное столкновение с собой и признание собственных ошибок помогут глобально измениться и прийти к новой, более счастливой жизни.

Книга написана без участия помощников и редакторов, и весь процесс ее создания – мои мысли, время и опыт, а также откровенные труды специалистов, которые помогли глубже раскрыть данную тему, собрав картину происходящего с разных сторон. Поэтому, прошу Вас, не ожидайте лихо закрученного сюжета или литературной эстетики, – у книги нет цели восхитить читателя красиво сложенными предложениями, ее цель – помочь осознать происходящее в личной жизни. Книга станет вашим личным психотерапевтом – без диплома, но с добрым и весьма саркастическим юмором.

Чтение этой книги скорее станет прохладным душем, смывающим иллюзии и стереотипное мышление, из-за которых многие женщины сталкиваются с проблемами. Книга прольет свет на скрытые слабости – даже на те, которые мы привыкли тщательно прятать от самих себя, и листая страницы, возможно, вы подумаете: "Да, я совершала эти ошибки, но теперь стала умнее, мудрее, проницательнее и богаче! Как минимум, на жизненный опыт."

Вы поймете сложные психологические механизмы, движущие людьми, оказавшимися в любовном треугольнике, поэтому чтение будет интересно каждой женщине, которая когда-либо оказалась в подобной ситуации, будь то в роли любовницы или жены. Мне знакомы все подводные камни треугольной, в которой любовницы и жёны с горячим интересом изучают друг друга, задаваясь множеством вопросов о “сопернице”. Эта книга сполна удовлетворит любопытство и ответит на любой вопрос.

Чтение будет интересно и тем, кто хочет понять природу мужских измен, заранее защитив себя от возможного предательства, и тем, кто ценит мелодрамы с острыми ощущениями. Считайте, что в ваших руках билет в первый ряд для наблюдений за чужими страданиями и ошибками! Читая, вы будете задаваться логичными вопросами: “Почему она всё ещё с ним?!”, “Как она может это терпеть?”, “Что она вообще в нём нашла?!”, – прям полноценный роман-детектив. Но если говорить серьёзно, книга поможет разобраться в скрытых мотивах мужского поведения, понять, что толкает их на измены, и почему некоторые женщины соглашались съесть пуд соли, проходя через горький опыт.

## ГЛАВА 1.

### Так ли всё плохо, когда тебя предают?

Большинство женщин впервые изучают вопрос измен только после случившегося “пожара”. Любовницы задаются серьезными вопросами после того, как окажутся в ситуации по самые помидоры, когда глубина боли часто вынуждает пересмотреть не только отношения, но и свою жизнь в целом. До трагедии, конечно, все живут по накатанной, что для жён выглядит как: свадьба – вера в абсолютное счастье (он ведь поклялся) – быт – предательство – прозрение. Для наивных любовниц: иллюзии (он ведь обещал) – предательство – прозрение.

В подобных испытаниях оказываются женщины самого разного возраста и жизненного опыта: от совсем юных до зрелых, от потерянных до уверенных, от бедных до состоятельных, от серых мышек до блистательных особ. Никто из них не одинок в своей боли, и то, что произошло с каждой – старо так же, как и наш мир. Каждый раз для Вселенной – это всего лишь ещё одно сердце, раневшееся об реальность.

Но на стороне некогда обманутых женщин не всё так плохо, как кажется на первый взгляд и, со временем, ситуация даже оборачивается к лучшему: личная трагедия резко открывает глаза на правду и дает мощный стимул к колоссальным изменениям. Обратите внимание, с какой феноменальной скоростью и энтузиазмом после предательства женщины меняют стиль, профессию, образ мышления, заводят хобби, начинают больше заботиться о себе, в конце концов, меняют мужчину. И всё это только к лучшему! После всех потрясений неизбежно наступает момент, когда честно осознаешь, кто ты, в каких отношениях находишься и кого выбрала в партнеры. Происходит полная перезагрузка личности и дается шанс заново выстроить свой внутренний фундамент. Поэтому произошедшее событие можно обратить в большой плюс. Как говорится, когда жизнь дает тебе лимоны, сделай из них лимонад! И да, для этого придется что-то сделать.

События всегда происходят ради нашего развития и мы меняемся прежде всего ради себя. Мы не меняемся ради того, чтобы удержать мужчину или что-то ему доказать, и уж тем более не ради успешной конкуренции с другой женщиной. Мы меняемся с одной целью – стать счастливее и жить нашу лучшую жизнь. В процессе изменений совершенно не должно волновать, останется ли мужчина в вашей жизни или нет, – весь фокус только на себе. Пусть о нем думает только **ваша новая версия**, в которую следует превратиться и влюбиться в ближайшее время. К тому же, после всех преобразований, чаще всего становится практически безразлично, кто, с кем и где находится.

Предстоит насыщенный путь обновления внутреннего мира, в процессе которого неизбежно откроются новые грани собственной личности. Обычно мы смотрим на себя как на айсберг – видим только нашу макушку, но то, что глубже – вот что не опознано, страшно и очень увлекательно! Разумеется, я понимаю, что в первую очередь интереснее разобраться с мужчиной и той женщиной (ведь только она виновата в вашем несчастье) и понять, как всё это стало частью вашей реальной жизни. Причём любовница, которой как следует “промыли мозги”, будет винить законную супругу, а супругу, в свою очередь, – любовницу, ведь именно она, как

пират, вторглась в их семейную жизнь, чтобы набить свой зловонный трюм чужим, накопленным счастьем.

Несмотря на свой собственный опыт, в книге я раскрываю ситуацию и со стороны жены, и вот почему: после всего случившегося я не находила себе места, терзаясь мыслью: “А что, если и мой будущий муж поступит со мной так же? Где гарантии, что он сдержит своё слово, данное в ЗАГСе?”

Кто-то подумает: “Какие гарантии? Ответишь за свои поступки! Всё вернётся бумерангом!”, – но здесь нужно раз и навсегда закрыть вопрос о бумеранге, о котором с такой надеждой мечтают обманутые жёны. Бумеранг возвращается не из-за слёз преданной жены, а из-за обычного неумения выбирать партнера: если будущий муж предаст, то причина кроется в изначально неверных критериях, по которым он был выбран. Когда внутренние настройки женщины сбиты и выбор мужчины становится поверхностным, – есть высокий риск выйти замуж за человека, склонного к разного рода вакханалиям. Вывод очевиден: прежде чем связывать себя узами брака, нужно пересмотреть свои внутренние установки, представления о партнерстве и научиться выбирать достойного человека.

## **Что упускает любовница, желая создать семью**

### **с женатым мужчиной?**

Раз мы об этом заговорили, не стоит рассчитывать на верность мужчины, которого удалось увести из семьи. Пока новоиспеченная партнёрша витает в иллюзиях о будущем счастье с этим мужчиной (ведь с ней он точно будет счастлив!), она упускает одну простую истину: он изменял жене не потому, что был несчастлив в браке, а потому, что таков его характер. Измена – привычное дело для определенного типа мужчин, предпочитающих новизну ощущений и разнообразию; флирт и связи на стороне добавляют ярких красок в их обыденные и напряженные будни. Некоторые из них даже убеждены, что “левак укрепляет брак”, и их похождения – своеобразная польза для семьи. Только не дай Бог, чтобы жена узнала о таком благе. В собственных глазах эти мужчины оправдывают себя тем, что их поступок – вовсе не предательство, ведь “так поступают многие”, и он здесь – не исключение. Естественно, в глубине души он понимает, что в глазах жены такое поведение – чистое предательство, но в собственных глазах – обыкновенная норма, ведь он полигамный, поэтому ему можно. Когда же измена выходит наружу, уверенный в себе полигамный альфа-самец становится жалким мальчишкой, которого бес попутал и вообще он не понял, как это всё произошло.

Такому мужчине, разумеется, хотелось бы углубиться в отношения с одной женщиной, открывая в ней новые грани (он где-то слышал, что так бывает). Но если вдруг она перестаёт вдохновлять, то по его мнению, в этом в большей степени её вина. Она стала “недостаточно стараться”, ведь когда-то же могла это делать? Поэтому он убеждён, что имеет полное право искать недостающие эмоции на стороне.

Но с момента разоблачения изменщика буквально начинают ходить с девизом “Понять и простить”, как перед женой, так и перед любовницей (да, любовниц тоже предают), что становится основой основ их поведения. Но стоит ли его прощать? Кто не ошибается, не правда

ли? Только он прекрасно осознавал, что делал. Женская жалость и всепрощение, основанные на чувстве жертвенности – именно та реакция, на которую он рассчитывал в своём спланированном театре на случай разоблачения. Важно понимать, что не бывает непредвиденного адюльтера и не бывает: “Случайно запутался в чувствах и действиях”. Это всегда происходит осознанно по собственной воле человека с пониманием всех возможных последствий.

И как реагировать, спросят жены, когда он говорит: “Всё произошло случайно! Я был пьян! И вообще, не до конца был раздет, так что это не считается! И раз об этом заговорили, наши с тобой ночи уже давно не так хороши. Просто я боялся тебе сказать, чтобы не обидеть. Но ты же знаешь, что я люблю только тебя!”

Тот же герой ранее днём: “Дорогая, я клянусь, мы живём как соседи уже три года! А то, что она забеременела – это случайность, я сам не понял, как так вышло с одного раза! Ты же знаешь, я люблю только тебя, а с ней – обязательства перед детьми!”

Реагировать на этот спектакль можно поопладив актерской игре новоиспеченного артиста. Некоторые женатые мужчины показывают поразительный уровень актёрского таланта в повседневной жизни. Уму непостижимо, сколько психической энергии тратится на поддержание двойных игр, граничащих с шизофренией. Их способность разыгрывать сложные эмоциональные сцены достойна высоких наград: знали бы они, какие “Оскары” могли бы получить за роли обиженных мужей, ревнивых любовников и измученных кормильцев! Голливудские звёзды позавидовали бы их умению перевоплощаться для двух женщин, если не больше. В общем, настоящие актёры, только на домашней сцене. Не зря в наших сериалах много сюжетов о любовных треугольниках, где изменщики с честными глазами убеждают жену или любовницу, что именно её они “на самом деле любят”, – моменты, действительно заслуживающие внимания. Что интересно, на такие постановки способны люди со сломленной, местами совершенно слабой психикой, поэтому даешься диву, откуда столько ресурсов на эти театральные шедевры. Иногда не хватает мотивации встать с утренней постели, а тут такое развернуть...

Мы, женщины, в свою очередь, готовы навешать на себя любую лапшу, лишь бы не смотреть правде в глаза, откуда и вытекает первое правило: **чтобы не оказаться обманутой, в первую очередь, не нужно обманывать себя.** Самообман проявляется, когда мы закрываем глаза на первые тревожные сигналы лжи и пытаемся оправдать чьи-то действия. В такие моменты интуиция и здравый смысл отправляются в небытие, чтобы не разрушить песочные замки, выстроенные в собственной голове. Ведь часто проще жить в иллюзиях, натягивая их руками, как шторы на глаза, чем смотреть в лицо реальности.

### **Лучшее расставание.**

В период моего тайного романа с Педро (ласковое определение женатых в книге) волна эмоций то взмывала меня вверх, то опускала вниз, бросая в омут с мыслями: “Всё быстро закончится, и никто не узнает!”, “Я спасу его от несчастной любви, он – моя судьба!”, “Мы созданы друг для друга – мы кармические близнецы!”, “Я беру грех на душу, ведь страдает столько людей!”

Постепенно, с обретением внутреннего покоя, часть моих переживаний растворились, и я поняла, что нахожусь в ответе лишь за себя и не могу отвечать за решения и действия

другого человека. И также не несу ответственности за чужой выбор или за то, каким оказался чей-то брак. Конечно меня тревожили чувства других людей, но пока они были где-то там на дальнем берегу, к ним не было абсолютного сострадания, как минимум, в начале всей истории. Не спешите обвинять меня в холодности: мы все смотрим катастрофы в новостях, слушаем проблемы знакомых, о которых благополучно забываем в тот же вечер.

Когда я разобралась со своей внутренней токсичностью, настоящим успехом стало то, что отношения с Педро закончились с лёгким сердцем и благодарностью за полученный опыт (они основательно прочистили мне мозги). Но до этого пришлось пережить с ним множество расставаний. Любовницам хорошо известны такие метания: частые разрывы и новые встречи с женатым – обычное дело, будто неведомая сила снова толкает друг к другу, и ярко вспыхнувшие эмоции несут за собой свежие мысли: “Это не просто роман! Мы не просто любовники! Это судьба!” И снова по новому кругу начинаются тайные сообщения, звонки, встречи и командировки, по ощущениям напоминающие репетицию медового месяца.

Эти качели разрывов и примирений, если быть откровенной, часто оказываются лишь завуалированными манипуляциями. Снимая все маски, можно честно сказать: человек, решивший расстаться, уходит раз и навсегда. Всё остальное – это игра и подсознательная попытка удержать внимание на себе. Любое расставание, основанное на негативных чувствах, включая желание сделать ему больно, чтобы знал, какую вишенку потерял, оставляет очевидный привкус незавершенности, который словно осязаемая нить, снова и снова может провоцировать последующее общение. Такое расставание кардинально отличается от того, когда, разобравшись со своими душевными травмами, с лёгким сердцем оставляешь человека в прошлом и устремляешься в новую, свободную жизнь.

### **Рогатая перспектива.**

Оглядываясь на свой опыт и трезво оценивая реальность, я понимаю, что и сама нахожусь в зоне риска: мой будущий муж тоже может стать чьим-то “Педро”, ведь никто не застрахован от подобного. Ведь чем каждая из нас отличается от тех, кто искренне доверил свое сердце мужчине, но их сердце предали? Ничем. Осознав это, перспектива рогов показалась совсем не привлекательной, ведь реальность вокруг показывает, что подобные ситуации окружают нас повсюду, и ни одна женщина, выходя замуж, не ожидала измены от своего благоверного.

Мужчина, будь он предпринимателем или рабочим, йогом или бизнесменом, в один день может принести в дом новость о своей неверности. Что тогда остаётся жене? Принять позицию жертвы, которая никак не могла повлиять на события и лишь смириться с произошедшим после пары скандалов? Возложить вину на любовницу, уверяя, что во всём виновато ее легкомыслие? Упиваться ролью “белой овцы” среди беспринципных “хищников”, с которой несправедливо обошелся мир? Оставаться в числе жертв, кому пришлось покорно всё проглотить и даже найти оправдания неприемлемым поступкам, разрушившим доверие – перспектива не из лучших. Побывав в роли любовницы, я прекрасно понимаю, что она несет лишь часть ответственности в этой истории. Поэтому, не жалея ни сил, ни времени, я бросилась изучать все подводные камни потаенной стороны любовного мира, чтобы понять, почему же мы – красивые, умные и добрые, попадаем в подобные истории и остаемся обманутыми мужчинами?

## Треугольник ответственности.

В любовном треугольнике все участники любят перекидываться ответственностью как горячими пирожками, либо брать ее на себя больше, чем положено. Со временем становится очевидным, что наибольшая ответственность лежит на том, кто сознательно вводит в заблуждение, злоупотребляет доверием, создает опасные для психики и жизни ситуации, не давая себе отчета о последствиях. Однако, пройдя все этапы этого психологического испытания, устав винить то себя, то других, приходит единственное верное осознание: только ты решаешь, сколько еще готова терпеть происходящее, отдавая жизненные силы впустую. В какой-то момент понимаешь, что больше не хочешь участвовать в этом абсурде и принимаешь единственное верное решение – уйти навстречу счастливому будущему. Ведь как бы женщина ни пыталась объяснить мужчине, как с ней можно или нельзя обращаться, **её подлинная ценность определяется тем, на что она соглашается каждый день, а не тем, какие желания и требования выдвигает.** Оставаясь там, где больно, она подтверждает, что с ней можно обращаться именно так.

Порой сложно признать, что мы сами отвечаем за происходящее в жизни, и что часть нашего внутреннего Я создает текущую реальность. Чаще нам легче верить, что если происходит что-то хорошее – это наша заслуга, а если случается что-то неприятное – мы всего лишь жертва обстоятельств. Жертвам привычно мышление, в котором есть место случайностям и лосям, по типу: “Так случиЛОСЬ, ну вот так получиЛОСЬ, я не виновата”. Однако всё, что с нами происходит, в той или иной мере отражает долю нашей ответственности. И осознав свои слабости и теневые стороны, можно понять, почему произошло то или иное событие. Духом сильные люди способны на честный самоанализ и корректировку мыслей и поведения, в то время, как слабые так и останутся белыми овцами среди беспринципных хищников.

Прежде чем взять на себя ответственность и начать меняться, нужно дать себе время на переживания и горе. Лучше определить для этого конкретный срок – месяц, а то и два, чтобы вдоволь нареваться и больше к этому не возвращаться. Только мы сами решаем, сколько будем страдать, и чем глубже жертвенное мышление, тем дольше длится процесс страдания. Мы переживаем ровно до тех пор, пока нам это выгодно или почему-то необходимо. Жертва хорошо знает, каково быть жестокой к себе, оставаясь там, где больно, где присутствует насилие любой формы. Она знает, как заставлять себя делать то, что не хочется, и быть с тем, с кем уже не хочется быть.

## Искусство обретения покоя.

Мазохизм для некоторых – это не просто фетиш, а тонкая философия страдания. Понятие – вторичная выгода, или, как я бы назвала, – искусство самосаботажа, здесь весьма кстати: страдание не просто следствие обстоятельств, но и своеобразный инструмент манипуляции или самоутверждения. И только когда личный ад достигает максимальной глубины, в истощенной психике наконец-то происходит фазовый переход – от страдания к прозрению. Жертве нужно дойти до эмоционального дна, чтобы изменить взгляд на мир и выбраться из своего круга страданий. С момента, когда это решение будет принято, все её действия начнут направляться к обретению спокойствия, радости и гармонии. Всё, что казалось важным прежде – отношения,

мнение окружающих, социальные обязательства – всё отходит на второй план. Теперь её жизнь строится вокруг главного приоритета – её собственного внутреннего покоя. Это и есть момент истины, когда начинает зарождаться подлинная любовь к себе.

Но ради этого придется чем-то пожертвовать, например, отказаться от страданий ради самих страданий, научиться не отвечать на звонки и сообщения, а порой и решительно посылать к черту тех, кто нарушает покой. Как говорится, боишься кого-то потерять – уже потеряй и не бойся. И этот навык особенно пригодится тем, кто решил разорвать все токсичные связи, ведь попытки вернуться будут, причём через самые неожиданные лазейки. Созависимым хоть забор поставь, хоть колючую проволоку натяни, – всё равно найдут проход.

Конечно, это не легкий процесс, ведь оставляя кого-то в прошлом, вместе с ним мы расстаемся с частью самих себя. Буквально приходится “умереть” в старом сценарии, чтобы обрести новую, желанную жизнь. Так что, придется держаться молодцом. Зато, как только прольется столько слез, сколько потребуется и спадут розовые очки, станет очевидным, насколько прекрасна жизнь без иллюзий и тех, кто доставлял боль, которых, почему-то, в упор не получалось различать от достойных мужчин.

Стоит признать, что люди, которые разочаровали, имеют полное право на их существование, и в жизни они были не просто случайностью, а неким следствием наших собственных выборов. Партнер, каким бы он ни был, – это не лотерея, а результат внутренних установок и ожиданий. С бbbbbбледовательно, для изменения ситуации необходимо провести глубокую внутреннюю работу над собой. В глубине души многие любят страдать, либо драматизировать – и это первое, от чего будет нужно освободиться.

Спешу обрадовать, что среди мужчин немало верных, достойных, заботливых и успешных, которые никогда не изменяют своему выбору и не вводят женщин в заблуждение ради удовлетворения собственных желаний. И ваш поезд никогда не ушел: в любом возрасте всегда можно встретить именно того самого и нет, их еще не разобрали щенками. Для зрелого мужчины присущи преданность, ответственность, жизнерадостность, реалистичный взгляд на себя и отношения; умение создавать глубокую связь с единственной женщиной и умение вовремя обсуждать любые, неудобные вопросы. Пора взять себя в руки и стать женщиной, которая, решившись впустить счастье в свою жизнь, притягивает внимание именно таких мужчин!

### **Мы должны соответствовать тому, чего не знаем?**

Стандарты семьи и здоровых отношений, требующее от нас общество, не всегда соответствуют нашему воспитанию и тем примерам, что мы видели. Мало шансов, что отношения ваших родителей были достойным образцом. И речь не о том, как мама годами держала улыбку и терпела отца ради блага детей, а о по-настоящему счастливых отношениях. Поколение за поколением нас воспитывают профессиональными, угождающими жертвами, и мало кто понимает, что такое подлинное уважение и любовь к себе, и как действительно выбирать мужчину для создания счастливой семьи.

Трудно поверить, что девочки, которые слышали крайне мало слов любви и поддержки, будучи взрослыми, могут быть способны вот так просто создать счастливые семьи, либо уметь отличать любовь от фальши. Наверное, общество считает, что у них есть какой-то особый ген,

отвечающий за способность к самоисцелению к 18-ти годам и построению счастливых отношений без соответствующего опыта.

Говорила ли мама своей дочери, что она достойна искренней любви и уважения, и что любого мужчину, если он предаст, унизит или оскорбит её, всегда можно заменить? Обеспечивал ли отец дочери чувство защищенности и стабильности, будучи примером того, как мужчина должен относиться к женщине? В реальности отец, возможно, был холодным и отстраненным, тираном или абьюзером, выпивающим или вовсе отсутствовал. Мама, уставшая и истощенная, оставляла силы лишь на редкие объятия, часто проявляя недовольство за несделанные уроки и беспорядок в доме. Еще печальнее, когда девочки становились свидетелями или жертвами насилия в семье. Раньше физическое унижение женщин и детей считалось допустимым, и трудно поверить, что подобная жестокость буквально недавно была частью нормы.

### **Культурный код.**

Стоит отметить и менталитет нашей страны, где прошлые поколения жили под лозунгами: “Стерпится – слюбится”, “Бьёт – значит любит”, “Погуляет и вернется”, “С ней он играет, а с тобой – навсегда”. Во многих близлежащих, дружеских странах по сей день официально разрешено многоженство, где главенствует патриархат и женщины все ещё терпят различные унижения со стороны мужчин. Мы живем в обществе и атмосфере, где женщины часто обеспечивают себя, а мужчинам заранее одобрен билет на неуважительные действия, включая измену. И каждая третья женщина будто подсознательно соглашается с этим: “Ну, погуляет разок и вернется, а кто не гуляет?” А раз измена в обществе легализована, то и поучаствовать в ней тайком не такой уж и грех.

Тема любовников и предательств – это бесконечный предмет, длящийся с давних времен. В любом обществе и эпохе, как только появились официальные браки, тут же, как грибы после дождя, появились любовники. Подобные любовные трагедии существуют из-за совокупности многих причин, которые вряд ли будут искоренены, включая наше общество. Конечно, я верю в святость определенной части нашего населения, но и реальность воспринимаю адекватно. Как бы ни были строги моральные ценности, люди находят способы их обойти и нарушить брачные клятвы. И прямо сейчас по всему миру функционируют большое количество треугольников, четырехугольников и иные формы, отклоняющиеся от принятой любовной нормы. Кто-то пытается выйти из них, кто-то, наоборот, только вошел, кто-то нещадно угрожает конкуренту расправой жизни и выдергиванием волос. Стал ли XXI век особенно развратен в силу приумноженной свободы в действиях, или легализовалось то, что раньше происходило секретно за семью замками?

### **Цена страсти.**

Длинные тайные романы держатся на душевных травмах и физической совместимости, которую часто путают с любовью. К слову, браки порой строятся на том же, поэтому и оказываются непрочными. В большинстве случаев тайными любовниками движет страсть, травматичность, чувство безнаказанности, возможность получить здесь и сейчас недостающие внимание, любовь, поддержку и заботу. А также вера в то, что интрижку можно завершить

в любой момент и никто об этом не узнает. Позже, когда попытки расстаться окажутся безуспешными, любовники откроют для себя такое явление, как гормональное и эмоциональное привыкание к тому, с кем происходит продолжительная романтическая связь. На начальном этапе они не подозревали, что регулярная близость с одним человеком способна вызвать естественную привязанность.

Влюбляется ли мужчина в свою любовницу? Да, и расставание с ней он переживает не менее болезненно, чем с любимой женщиной. Но это не означает, что его чувство к ней велико и глубоко. Когда мужчина поддерживает отношения с несколькими женщинами одновременно, настоящей преданной любви – той, о которой мечтают женщины, – к ним у него нет. В какую же иллюзию впадают женщины, пытаясь понять, кого он больше любит и кому больше достанется его внимание, болт и кошелек. Правда в том, что никого он по-настоящему не ценит и не любит, по крайней мере, не в том виде, как этого хотят женщины. Любовь, сама по себе, имеет разные формы, и он любит в определенной форме доступной ему любви. Но любит же, подумаете вы? Да, любит. В определенной ее форме.

Если вы вышли из любовного треугольника, неважно будучи в каком статусе и на каких условиях, считайте, что вы получили шанс на новое счастливое начало. Любовный треугольник – это инцидент, где побеждает тот, кто вовремя “покинул чат”. Конечно, потребуется время, чтобы пережить боль, связанную с горечью утраты, уязвленным самолюбием, потерей привычного образа жизни и финансовыми трудностями. Но всё это – временные и неизбежные препятствия, связанные с восстановлением эмоционального и материального благополучия.

Я не встречала ни одной женщины, которая сожалела бы о расставании с мужчиной, чье отношение было неуважительным, зато встречается много тех, кто остался в прежних отношениях, и они до сих пор имеют прошлые проблемы. Отношения, носящие в себе обман и манипуляции, подобны песчаному замку – могут рухнуть в любой момент, и ради их сохранения периодически приходится вырывать живую часть себя. Выбор оставаться в таких отношениях – это сознательное решение подвергать себя эмоциональному стрессу и нестабильности.

### **Иллюзия любви.**

Было странно осознать, как будучи уверенной в себе, привлекательной и интересной, я оказалась втянутой в подобную историю, еще и задержавшись в ней надолго. Влюбиться в Педро не значит быть глупой: влюбленность – неконтролируемое чувство, заставляющее гормоны кружиться в танце и влюбиться можно в кого угодно! Порой это чувство делает нас наивными и доверчивыми, затуманивая разум и подавляя рациональные суждения. Всеобъемлющей любовью подобный роман конечно не назовешь, но эмоции сильно одурманивают голову и стирают границы той самой морали.

Сначала эти отношения казались чем-то вполне приятным, и в целом, период моей жизни, когда начался наш роман, я могу назвать счастливым по многим пунктам. Но затем, с наступлением совместной жизни, я погрузилась в глубокую депрессию. Как ни странно, серьезные проблемы начались именно тогда, когда отношения приобрели серьезный характер. Казалось бы, мечта любовницы – занять место жены и спасти любимого от несчастного брака, что на деле оказалось невыносимым грузом. Ошибочно полагать, что все проблемы исчезнут, как только любовники начнут жить вместе: вот она, счастливая, стоит на кухне, готовит блины

лучше, чем его жена... На деле в этот момент весь кошмар только начинается. Мои иллюзии рушились одна за другой, как карточный домик, и я всё яснее понимала, в каком тупике оказалась, выбраться из которого оказалось намного сложнее, чем было бы на начальном этапе. В какой-то момент я начала молиться о том, чтобы найти силы окончательно завершить отношения, а он раз и навсегда ушел обратно.

Моя самооценка и уверенность разбивались о реальность, как бабушкин хрусталь, а разум погружался в бесконечную паутину сомнений. Мне казалось, что я выглядела хуже, чем когда-либо: видела себя уставшей, потускневшей и без прежнего, озорного огня в глазах. Я поняла, что самооценка может быть хрупкой, если она не основывается на твердых, внутренних китах. Тогда эти киты как раз отсутствовали, и вся моя уверенность держалась на обыкновенном максимализме. Это было болезненное осознание, но я всё глубже погружалась в размышления о собственном ничтожестве, чтобы понять масштабы проблемы как своей личности, так и окружающей меня реальности. Признание внутренней неполноценности, в конечном итоге, позволило мне измениться, и сегодня я могу сказать, что уверенность и устойчивость, которые обеспечены внутренней опорой – это по-настоящему бесценное приобретение в жизни!

## **Невроз или любовь?**

Чем сложнее и запутаннее история в личной жизни, тем яснее приходит осознание, что в любви всё должно быть просто и понятно. Сложно всё у людей с двойным дном; у людей с одной правдой и ясной целью – всё просто. Вероятно, стоит подумать о том, не являетесь ли вы пешкой в чьей-то игре? Если рядом есть мужчина, но отношения не приносят счастья и не наполнены искренностью, то зачем такой мужчина нужен? К чему мучительная любовь, приносящая регулярную боль? Любовь не должна причинять страдания; она возможна лишь с тем, кто так же, как и мы сами, стремится сохранить тепло, доверие и искренность. Кто так же открыт и честен. Я усвоила, что если от любви больно – это не любовь, а невроз, и пока не излечишь внутренние раны, путь к истинной любви будет закрыт. Это непростая, но важнейшая работа, через которую нужно пройти каждому.

Пока присутствуют очевидные душевные дефициты, нас тянет к тем, за кем нужно бегать и прыгать сальто назад под окнами в 5 утра. Такие сценарии притягивают, потому что подобное неуважительное отношение со стороны мужчины выводит наружу ноющую, глубокую травму, которая хочет исцелиться с помощью него, тем самым попадая в любовную зависимость. И потом сами же страдаем, и будем страдать, пока не разберемся с собой и еще будем думать, что он “не любит и не ценит”. И это будет правдой – так и есть, потому что мы сами себя не любим и не ценим, путая истерию с любовью.

Обычно такие болезненные отношения поддерживаются мыслями вроде: “Я буду лучшей и он это оценит и будет любить только меня!”, “Он будет делать всё для меня и будет счастлив со мной!”, “Я смогу укротить этого альфака!”, “Я не такая как все, я одна на миллион!”, “Я стану его королевой!” Подобные мысли и стремления свойственны женщине, которая не знает, что такое истинное уважение к себе и теперь не отличает любовь от обыкновенного внимания. Она не замечает, что её просто воспринимают как ресурс для своих целей и желаний, и такой вампирический способ с ней общения со стороны мужчины не характеризует его как достойного человека, а её определяет как жертвенную женщину.

## **Пробуждение через боль.**

Прежде чем сокрушаться о столь болезненном опыте в личной жизни, стоит задуматься, что судьба посылала знаки и раньше, но мы, люди, упрямы и часто не желаем видеть дальше собственного носа. А даже если замечаем что-то, то не принимаем всерьез, пока не прилетит отрезвляющий удар. Чем крепче наш сон, тем сильнее потрясение, чтобы вырвать нас из него. Душа и тело часто сигналижат, что это не наш путь, не наш человек, не наше место, не наша работа, но мы игнорируем эти подсказки, лишь бы не утратить иллюзорную опору в жизни. И итог такого самообмана обычно предсказуем: болезненное пробуждение и разочарование. Так происходит с сотнями тысяч людей, начиная от маленьких детей с их детскими, но значительными проблемами, заканчивая людьми, пребывающими в глубокой старости. И, возможно, это замысел самого Создателя, – чтобы каждый из нас прошел через свой сложный, но уникальный опыт.

В моем телеграмм-канале @vanilmnevushi записан мной подкаст на тему, почему мы бываем для кого-то плохими, и по отношению к нам тоже поступают плохо, – и это неизбежно. Так происходит, потому что концепция "правильной" жизни иллюзорна, а опыт каждого человека не всегда поддается объективной оценке. То, что с нами происходит сейчас в том виде, как оно есть – это и есть наше "правильно" на данном этапе и по другому быть не может, даже если наше "правильно" кому-то мешает, вызывая злость и раздражение.

Мы все учимся через опыт и он не даётся в виде сахарного облачка. Мы растем именно через трудности и ошибки, и для этого нам нужны другие люди. Таков путь каждого из нас: иногда мы проходим горький урок как "создатель опыта", а иногда как "жертва опыта". Такая неизбежная игра, придуманная Создателем для развития и роста человека, и в ней не может быть позиции "моя хата с краю". Поэтому то, что кажется "неправильным", – на самом деле неотъемлемая часть нашего пути, – особый катализатор нашего внутреннего роста. И только преодолевая трудности вместе с другими людьми, мы обретем истинное понимание себя и мира.

## **Исцеление.**

В тот депрессивный период попыток разобраться в отношениях с Педро, в кабинете психолога мне запомнилась одна важная мысль: "Если не удастся завершить отношения, прекрати изо всех сил пытаться их разорвать. Если это сделаешь насильно, скоро снова сойдется или найдешь похожего человека. Какой в этом смысл? Погрузись в себя и разберись, почему тебе выгодно быть с ним, выясни, какие страхи ты этим питаешь. Пройдет время и эти отношения отпадут сами собой, потому что твоя новая версия уже не сможет с ним быть".

С тех пор, вместо бесконечных страданий, я целеустремленно, дисциплинированно и спокойно занялась собой, разбираясь с тем, что хранилось у меня внутри: доставала оттуда разный мусор, на который без слёз не взглянешь, поэтому, в основном, это был болезненный процесс. Постепенно начало становится лучше, а спустя еще некоторое время в моей жизни произошли глубокие изменения: я преобразилась и словно реинкарнировалась в этой же жизни, потому что заново родилась новая я!

Проще говоря, мне удалось преодолеть важный кризис, который дал огромный толчок личностному развитию. Я стала любить себя по-настоящему и жизнь вышла на новый уровень, качество общения с другими людьми стало лучше. Появилось спокойствие и уверенность, что дальше будет еще лучше, чем когда-либо прежде! Победой стало отсутствие сожалений, злости или обид на прошлые отношения. Роман с Педро действительно завершился сам собой, и вместо былых переживаний я испытывала лишь спокойствие и благодарность, ведь если бы не весь тот спектакль, я бы не стала той, кто я есть. Я увидела, сколько дорог сама себе перекрывала, являясь узником тесной коробочки в голове, наполненной страхами. Стены этой коробочки являлись лишь иллюзиями и я даже не помнила, когда и почему я их возвела, но почему-то продолжала им следовать. Избавление от этой коробочки стало настоящим триумфом!

### **По ту сторону ролей.**

Несмотря на разницу занимаемых “должностей и званий”, любовницам и женам присущи одинаковые ошибки, мотивы и страхи. Возможно, кто-то посчитает, что мне не пристало рассуждать с позиции жены, но позже вы поймете, что женские ошибки схожи независимо от позиции в любовном треугольнике. И несмотря на какие-либо “приоритеты или бонусы”, в один день приходит понимание, что неважен статус отношений, если ты в них несчастлива.

В главе о любовницах жены смогут узнать себя, а в главе о женах любовницы найдут что-то своё. Эта книга универсальна, несмотря на кажущиеся противоположности, и прочитав её до конца, вы почувствуете облегчение, увидя новый, верный вектор мыслей с дальнейшими действиями.

## ГЛАВА 2.

### ЗАКУЛИСЬЕ ЖИЗНИ ЛЮБОВНИЦ.

- Когда мне стоит окончательно разорвать с ним отношения?
- Когда понимаешь, что ты ему неинтересна.
- А что, если он говорит, что любит меня... но, я словно не чувствую этого...
- Значит, на самом деле он тебя не любит и не рассматривает в качестве своей женщины. Неважно, что он тебе говорит, важно то, что он делает и как ты себя при этом чувствуешь.
- А что, если, как только я завершаю отношения, он начинает проявлять внимание и снова возвращает меня?
- Это значит, что изначально у него к тебе ничего не было. Его действия – это манипуляция. Если в начале отношений было много внимания и ухаживаний, а потом – пустота, то именно эта пустота и есть его настоящее отношение. То, что было сначала, было лишь способом тебя зацепить.
- Как же мне отпустить всё это и перестать думать о нем?
- Нужно выйти из мира иллюзий и укорениться в реальности. Повторяй себе аффирмацию каждый день: “Я не хочу и не буду с тем, кто не хочет быть со мной”.
- Да, но потом, когда я завершаю отношения, спустя время я начинаю тосковать и думать, что он меня любил, а я совершила какую-то фатальную ошибку в нашем общении.
- Почему?
- Потому что мне кажется, что я сама люблю его.
- То, что ты, как кажется, любишь его, не означает, что и он любит тебя. И это тоже нужно принять как часть реальности.

### Кукловод.

Затяжные романы с женатыми мужчинами развиваются по схожему сценарию: он, оказавшись в “затруднительном положении”, поддерживает отношения с двумя женщинами, ни одну из них не в силах отпустить, стремясь обладать всеми сразу. Стоит, к примеру, одной из них вырваться из этой ловушки, как он возвращает её назад, обрушивая поток внимания, признаний в любви, клятв, подарков, совместных поездок, снова и снова разжигая страсть. “Я ей всё рассказал! А она – детей к порогу, мол, уйдёшь только через них переступив!” – сокрушенно делится он, задыхаясь от собственной драмы. Любовнице остается только вручить ему памятку для мужчин, сомневающих в своих решениях: “Как оставить жену и не чувствовать себя виноватым?”, – потому что по его рассказам она его то крепко держит, то трубу дома прорвало, то еще что. В паузах добавляет, что совершенно не хочет стать “воскресным папой” своих несчастных детей, поэтому ей нужно дать ему еще пару месяцев. Впрочем, тот факт, что дети и так растут почти без его участия, его не слишком беспокоит.

На вопрос жены, какого черта он всё ещё продолжает встречаться с этой падшей женщиной, он восклицает: “Она разрыдалась, жалко её стало по-человечески, вот и поддерживаю общение, чтобы не слетела с катушек”. Жена удивляется, какой смысл сохранять отношения с некой дамой, которая явно нуждается в экстренной психологической помощи, и почему он продолжает находиться в этом эмоционально истощающем общении?!

В результате остаются две женщины, искренне не понимающие, почему та другая сторона так упёрта и недалёковидна. Стиснув зубы, они включают режим ожидания, надеясь, что та “сумасшедшая” наконец одумается и исчезнет с их корабля любви. Дабы ускорить этот процесс и перевесить чашу выбора в свою пользу, каждая из женщин старается быть лучшей, занятой своей жизнью, притворяясь беззаботной и независимой: “А мне всё по барабану”. Но на самом деле это не так, и женщины усердно терпят во вред себе каждый день, пока его, красивого, в этой ситуации всё устраивает: каждая из них выполняет свою функцию в его реальности и вместе составляют нужную ему мозаику. Ну а пока женщины ведутся на этот цирк, то пусть он продолжается! Столько внимания он не получал с детства, так позвольте ему насладиться происходящим.

### **Механизм влюбленности.**

Если вы считаете проблемой отношения с женатым мужчиной, которые длились неделю и не имели продолжения, у вас нет проблем, вы – психически здоровы, вот вам справка. Здесь же мы рассматриваем затяжные и сложные случаи, где все страдают и плачут, но расстаться никак не могут. В подавляющем большинстве случаев, женатый мужчина не является настоящей любовью или судьбой любовницы, он всего лишь задевает её травмы, подсвечивая слабые стороны характера. Желая же вступить в счастливые и долгосрочные отношения (что обязательно произойдет!), текущие отношения можно использовать как рентген, показывающий над чем нужно поработать и восполнить внутренние дефициты. В какой-то степени любовнице повезло: любые токсичные отношения до замужества – это возможность избавиться от внутренних конфликтов, мешающих вступить в официальный союз с достойным мужчиной.

Популярная иллюзия любовницы заключается в том, что она искренне полагает, что Педро изменяет жене, так как несчастлив в браке, а с ней он точно обретет то, что давно искал! Естественно, подобные иллюзии основаны на её травмах и его убедительных речах о том, как всё у него плохо, и только она одна способна спасти его от семейных неурядиц. Когда он снова будет клясться о грядущем разводе, стоит молча кивнуть ему и уйти в самоанализ, дабы разобраться: чем же так привлекательны созависимые, неполноценные отношения?

Механизм влюбленности порой устроен следующим образом: нас притягивают качества в человеке, которые мы имеем сами, но не осознаем их или боимся проявлять. В чем-то идеализируя человека, мы начинаем восхищаться его выраженными качествами характера, чтобы через него проживать эти же черты и сопутствующие им эмоции. Например, ей кажется, что он сильный, харизматичный, уверенный в себе, и именно это к нему притягивает – рядом с ним она ощущает сопричастность к некой явной брутальности. Или, предположим, Педро с увлечением рассказывает, что настолько сильно любит своих детей, что ради них даже готов терпеть несносную жену, лишь бы малыши были счастливы. Жажущая семейного счастья любовница попадает под влияние свежих иллюзий: он кажется ей хорошим отцом, который не бросает

детей, – какой молодец. Она начинает верить, что они должны быть вместе, а жена – всего лишь ошибка, которую стоит оставить в прошлом.

Либо, например, мужчина – состоятельный человек, а любовница не привыкла к труду, и обеспечивая её, он восполняет дефициты, делая ее жизнь комфортной и безмятежной – всё, как она любит. По этому же принципу девушка может тянуться к подруге, которая ловко манипулирует мужчинами и получает от них различные блага. Ей кажется, что, приблизившись к ней, она и сама сможет обрести эти навыки и достигать аналогичных результатов.

### **Угнала, тебя я угнала.**

На одной из встреч с психологом мне объяснили феномен, согласно которому, если пара возникла благодаря тому, что один партнер увел другого, вероятность измены в этих отношениях составляет почти 90%: то есть если мужчина однажды покинул семью под натиском страсти, манипуляций или шантажа, однажды изменит и своей новой супруге, из-за которой, собственно, когда-то ушел. Это происходит потому, что на подсознательном уровне сразу закрепляется установка, что с этим партнером измена допустима – понятие верности не является фундаментальным. В таких отношениях требуются аномальные усилия, чтобы избежать инцидента. Тот же самый риск присутствует, если мужчина быстро ушел из одних отношений в другие, не дав себе времени “остыть” от прежних, поэтому рекомендуется пожить без отношений несколько месяцев, дабы стать свободным как физически, так и эмоционально. Эта мысль дает понять, что имея правильные установки, невозможно продолжать прежние отношения, да и любые другие, являющиеся нездоровыми.

Я слегка ужаснулась, осознав масштаб предстоящей внутренней работы, необходимой для перемен, но была уверена, что она стоит той жизни, о которой я мечтала. Менять внутренние настройки большинству непросто, и процесс требует времени: в одиночку – дольше, с помощью специалиста – быстрее. В этом столкновении лицом к лицу ты встречаешься со своей жалкостью в определенных аспектах, удивляясь, какие же абсурдные убеждения и страхи приходится вытаскивать изнутри. Но действовать нужно, и даже в противоположном направлении: то, что в тебе было минусом, теперь нужно превратить в плюс.

Сначала процесс изменений сопровождается болью, а затем, на месте, где словно проводишь операцию без анестезии, возникает чувство опустошенности, которое приходится прожить, чтобы позже ощутить свободу и принятие. Еще позже туда добавляется толстый слой любви, и теперь, некогда уязвимое место становится наполненным теплом. И это тепло, как оказалось, можно генерировать самой, что гораздо приятнее, чем оставаться на старом нагретом месте, пытаясь заполнить внутренние пустоты за счет другого человека.

### **Не стыдно тебе с чужим мужем?**

Испытывают ли любовницы чувство стыда и угрызения совести, как это свойственно нормальному человеку или эти моральные категории для них не столь значимы? Чувство вины время от времени посещает каждого участника любовного треугольника – могут накатывать то стыд, то вина, сменяясь ненавистью. Любовница может испытывать угрызения совести за

вторжение в чужую семью. Мужчина же может страдать по причине, что не смог вовремя остановиться (за первый акт измены ему не совсем стыдно, а то, что процесс затянулся – да). Жена может винить себя, считая, что могла бы предотвратить измену, если бы старалась лучше выполнять свои женские роли. Однако, возлагать всю ответственность за происходящее на одного человека – это ошибочное упрощение ситуации, поэтому важно освободиться от большого груза вины и сожалений, направив энергию на исправление ошибок.

В моем окружении есть несколько женщин, разведенных из-за измены мужей. Одна ушла, будучи беременной вторым ребенком, другая – с тремя маленькими детьми, безработной, вернулась к родителям. Ситуации тяжелые, но, приняв решение во благо себе, женщина становится совершенно неумолима. Бывшие мужья практически не участвуют в жизни детей, ограничиваясь редким онлайн – общением. Обе позже проживали длительные романы с женатыми мужчинами. И казалось бы, где женская солидарность, разве их собственный горький опыт ничему не научил? Ведь они сами испытали подобную боль. Увы, реальность такова, что когда речь идет об обычных человеческих желаниях, потребностях и любовных чувствах, у части людей совесть и мораль отходят на второй план.

Хоть мораль имеет духовную глубину, при этом для многих она является лишь сводом правил на уровне ума. Желания и нахлынувшие чувства сильнее любых норм и поэтому нравственность отступает, расплываясь где-то позади разума. Чувства же живут в сердце, которое оказывается сильнее разума, – его биополе больше, чем у мозга. Поэтому любовь нередко заставляет поступать вопреки здравому смыслу, и если чувства вступают в конфликт с моралью, то первые часто побеждают. Вспомните, как матери оправдывают поступки своих детей, свято веря в их безнаказанность, хотя абсолютно всем очевидно, что дитя совершило нечто предосудительное.

Когда дело касается любовных чувств между женщиной и женщиной, в игру вступают инстинкты, и социальные условности, такие как штамп в паспорте, бывают бессильны перед ними. Женатые мужчины, склонные к измене, за пределами семейного очага позволяют себе поведение холостяка, готового к знакомству и дальнейшему сближению. Их поведение – флирт, комплименты, оплаченные кофе и обеды, – сигнализирует как импульс о том, что они не так уж и привязаны к законной супруге. В поисках интрижки некоторые снимают кольцо или вовсе его не носят, а при удачном знакомстве начинают “обрабатывать” свою новую знакомую, рисуя образ несчастливой в браке женщины, пуская в ход типичные фразы: “Мы давно живем как соседи”, “У нас нет чувств, мы просто несём совместный быт”, “Я с ней только ради детей”, “Я глубоко несчастлив со своей женой”, “Мы давно не любим друг друга и хотим развестись”, “Мы ругаемся каждый день и уже планируем развод”, “Мы уже разводимся, просто затянулись суды”, и так далее. Мужчина формирует поле, где супруга – очевидное слабое звено, которое естественным образом вот-вот должно отвалиться. Своим поведением он сигнализирует, что официальная “самка” не справляется с женскими задачами, и теперь своими речами он возлагает надежды на новоиспеченную. Так как в природе выживает сильнейший, слабые должны покинуть игру, что означает кому-то пора бы подвинуться. “Да, он женат, но видите как у него дома всё плохо?!”, – думает женщина, поддавшись чувствам и очарованию. В частности, она также оправдывает свое поведение стремлением спасти мужчину, доказать или заслужить любовь, включая внутренние установки, как: “Я должна бороться за любовь”, “Счастье требует страданий”, “Я должна спасти его и осчастливить”, “Я лучшая и он будет моим”, “Ничто не помеха на пути к моему счастью!”, “Я лучше всех и все это увидят!”

Когда роман заворачивается всё глубже, любовница начинает искренне полагать, что их чувства с Педро являются святым олицетворением искренней любви, и сейчас их чувства проходят испытание на прочность. Она убеждена, что нужно все выдержать, чтобы доказать всему миру силу их чувств, что, конечно же, старательно подогревается речами, подарками и поступками со стороны мужчины. Степень его душевных и материальных вложений зависит от того, какую любовницу он выбрал: при совсем низкой самооценке достаточно говорить слова любви, но если она более искушена, – он дарит дорогие подарки, решает ее проблемы, знакомится с ее окружением – делает всё, чтобы полностью усыпить её бдительность.

### **Мы быстро и незаметно.**

Любовницей может оказаться замужняя коллега, с которой взаимно удобны конфиденциальные встречи: они понимают друг друга лучше, чем кто-либо другой и надеются унести эту тайну с собой. Они становятся настолько тайными любовниками, что, порой, словно сами не подозревают об этом.

Возможно, эти двое познакомились в детских садах или секциях, забирая детей; возможно, она работает администратором в фитнес-клубе, куда он ходит 2-3 раза в неделю. С каждым разом химическая искра проявлялась в приятном тоне ее голоса при фразе: “Добрый день!”, за которой следовал случайный взгляд, уделяемый только особенным людям. Приятный парфюм, навевающийся шлейфом, спровоцировал первое общение, повлекшее известное последствие...

И конечно, ими овладевает классическая иллюзия, что удастся остаться незамеченными – это основная глупость всех тайных романов. Уверяю, многие любовники не решились бы на интрижку, если бы заранее знали, что их раскроют. Согласно опросам, некоторые люди готовы к тайным отношениям независимо от семейного положения, если уверены, что связь останется скрытой: они думают, что таким образом их действия никому не причинят вреда, что мир от этого не изменится, и потому такие тайные связи допустимы. Но они недооценивают риск разоблачения, которое часто становится неизбежным из-за вспыхнувших гормонов влюбленности: возникают естественная привязанность, первые нотки ревности, чувство собственности и интимная связь превращается во что-то большее. При таком раскладе официальному партнеру становится гораздо легче уловить тайную связь.

### **Любовь по расчету.**

Вряд ли станет открытием, что одной из основных причин существования тайных отношений является финансовая выгода: вокруг немало инфантильных особ, не готовых самостоятельно нести полноценную ответственность за свою жизнь. Часто они имеют способности и таланты, которые следовало бы реализовывать в обществе, но, видимо, столетиями привитые привычки быть тенью мужа, неважно чьего, всё еще деструктивно влияют на жизнь, проявляясь в подобных формах. Женатый мужчина щедро (а иногда и не очень) компенсирует недостаток полноценных отношений деньгами, подарками, помощью в решении насущных проблем и, как правило, ей именно это и нужно: такая любовница может сама подталкивать его к подобному раскладу, мол, раз нет полноценного статуса, то неси хотя бы компенсацию.

Несмотря на разрушительный характер связи, любовница привыкает к этой зависимости, потому что может продолжать не решать собственные проблемы, ведь достаточно позвонить котику для урегулирования жизненных вопросов. Жены, узнав об этом, могли бы вздохнуть с облегчением: “Ну конечно, ей нужны только его деньги! Я так и знала!”, – что на первых порах может быть и правдой, но если отношения длятся годами, значит появились и другие чувства, поэтому разрыв станет непростым для обеих сторон.

Мужчина же, вступая в такие отношения, удовлетворяет собственные потребности, начиная от пробуждающихся юношеских ощущений и до утешения своего эго: ведь он смог купить и “приручить” нуждающуюся, что доказывает, не зря он трудился все эти годы – деньги действительно наделяют властью. В основном, конечно же, он получает энергетическую подпитку и удовлетворяет свое самолюбие. К счастью жен, в таких отношениях действительно нет глубоких, любовных чувств и всё происходит четко по графику. При разоблачении такие мужчины начнут качественнее скрываться, а с любовницами данной категории легче передоговориться. Бизнес и ничего личного, понимаете ли.

### **Сказка о принце.**

Проблема женщин, вступающих в отношения с состоятельными мужчинами, заключается в стремлении сразу встретить зрелого, уверенного принца, который станет их спасением и опорой. В представлении таких женщин достаточно немного покрутиться рядом, похлопать ресницами – и вот она, комфортная жизнь и семейное счастье, – как выигрыш в лотерею, только вместо счастливого билета – обаятельный и надежный мужчина. Оказался женат? Ну и ладно, и этот сойдет. Но жизнь, увы, так не устроена, и в реальности принцы не растут на деревьях, а сказка легко оборачивается тыквой, если её не поддерживать.

Истинные отношения – это партнёрство, порой хрупкое; это совместный труд, наполненный компромиссами, взаимной поддержкой, переживаниями, падениями и взлетами. Это когда двое, пройдя сквозь жизненные испытания, переплавляются в нечто единое и бесценное для обоих. Этот путь бывает нелегко и не всегда заканчивается, даже если на горизонте возникают серьёзные проблемы или мелькает чье-то симпатичное лицо. В случае последнего, мужчины чаще всего просто “покупают” новый интерес. На время. Мужчина прекрасно осознает ее тягу к комфортной жизни и понимает, что чтобы наслаждаться ее энергией, не нужно создавать с ней семью, – достаточно обеспечивать удовлетворительными ресурсами, чтобы она была рядом в удобный его момент. Позже, при расставании с ней, он существенно погрузит, а из её жизни снесётся весомая опора, потому что она крепко сидит на его финансовой игле.

### **На дистанции.**

Вполне вероятно, что любовнице комфортно держать мужчин на расстоянии. Помимо Педро, у нее могут быть еще несколько знакомых для живых встреч и пара онлайн-ухажеров для флирта: со всеми она сохраняет психологически безопасную дистанцию. Внешне она может жаловаться на то, что ни с кем не удается построить серьезные отношения, сетуя на отсутствие нормальных мужчин, но в глубине души её устраивает такая ситуация, потому что

сближение с кем-то кажется настоящей катастрофой. Она боится длительных и глубоких отношений, боится быть в них разоблаченной, боится оказаться брошенной или столкнуться с трудностями, которые встречаются в длительных союзах. Возможно, она опасается столкновения с собственными несовершенствами, которые, как бы ни скрывала, в долгом партнерстве неизбежно проявятся. Неполные и поверхностные связи для нее безопасны и удобны, а пригреться рядом с сильным мужчиной удобно, даже если он чей-то муж. Но так можно прожить всю жизнь, если не решиться на внутренние перемены.

### **Компенсация безотцовщины.**

Первая базовая потребность, в которой нуждается человек – это чувство безопасности, и уже после неё следуют следующие потребности, например, в признании, самореализации и прочих аспектах. Женщины, вовлеченные в отношения по принципу “отец и дочь”, как правило, не ощущали этой базовой безопасности в детстве, и такие отношения обычно начинаются с того, что он – состоявшийся, уверенный в себе мужчина, источающий силу и стабильность, а она – девушка, вынужденно повзрослевшая слишком рано, лишенная отцовской поддержки и здоровой самооценки от мамы. Эти девушки пропустили период, когда могли жить беззаботным, счастливым детством, которое, по итогу, прошло в постоянной тревожности, критике и отсутствии какой-либо опоры. Мотивацией развиваться, учиться и что-либо делать служил только страх перед очередным родительским давлением, порой включавшим воспитательный крик.

С первых дней знакомств, внимательный и щедрый мужчина окутывает заботой, повышенным интересом, решением всех ее насущных проблем, отчего героиня буквально тает, как мороженое на летнем зное. В подобных отношениях партнерам характерно разговаривать в уменьшительно-ласкательной форме: “Ты мой бубусик, мой малыш, моя зайнышка, моя деточка...” И пусть состоятельный мужчина может заботиться и решать её проблемы, но это не признак любви, как бы приятно это ни было. В глубине души она и сама понимает, что, вероятно, это не любовь, но никому прежде не приходило в голову так заботиться о ней, что вызывает сильнейшую подчиненность этому человеку. Он невольно занимает место отца, компенсируя дефицит непринужденного и радостного не только детства, но уже и взрослого бытия, где постоянно существует непрекращающаяся тревожность.

Такая женщина напоминает колосок, мечущийся на ветру, в поиске точки опоры, к которой можно прижаться и наконец успокоиться. И практически любое внимание она принимает за серьезную заинтересованность, не отличая его от простого желания получить краткосрочное удовольствие. И так часто в этом процессе она старается угодить мужчине, при этом полагая, что всё ещё делает недостаточно хороших для него действий, вместо осознания, что ее просто не выбирают как любимую женщину и не готовы сполна отвечать ей взаимностью. Роман с “папой” может продолжаться, пока любовница не поймёт, что ей необходимо самостоятельно закрыть “гештальт” недолюбленного ребёнка и стать зрелой личностью, готовой полагаться на себя и свои силы.

На самом деле, если прислушиваться к своей интуиции, с первых встреч она ясно дает понять, является ли он “тем самым мужчиной” или нет. Несколько встреч достаточно, чтобы понять, как далеко и глубоко могут зайти эти отношения. Однако состояние хронической потерянности и отсутствие опоры заставляют женщину видеть в каждом мужчине “того самого” и,

если нужно, пытаться заслужить его любовь. Вот только **нельзя заставить полюбить себя, предлагая еще больше тому, кто не ценит того, что ты уже дала, показывая весь потенциал возможного счастья с тобой**. Только научившись самостоятельно восполнять свои дефициты, научившись любить и уважать себя, можно встретить мужчину, рядом с которым не придется ничего специально делать, чтобы быть для него самой лучшей женщиной!

### С ранами из детства.

Женщины, выросшие в неблагополучных семьях, в атмосфере скандалов, насилия над собой или близкими; холодности, отрешенности и отсутствия любви и поддержки, часто имеют сломанную психику. На протяжении всей жизни они периодически испытывают чувство пустоты и депрессии. Эту пустоту они заполняют деструктивными занятиями, как переедание, различные зависимости и разрушающие отношения. Как минимум в первой половине жизни у них возникают трудности в построении здоровых связей, так как они не чувствуют себя достойными любви, заботы и щедрых, бескорыстных поступков. Поэтому холодные и неуважительные отношения могут казаться им притягательными, напоминающими привычный сценарий: хоть женщине и плохо, она продолжает оставаться в этих отношениях, потому что тревожные чувства резонируют с привычным состоянием. Различные выяснения отношений, упреки, скандалы, обвинения, навязывание чувства вины, стремление заслужить любовь, униженное состояние – вся эта нервотрепка воспринимается как любовь, а неопределенность и неуверенность порой даже возбуждают.

И вообще, отдаваясь в подчинение абьюзивному или нарциссичному мужчине, можно переложить на него ответственность за свою жизнь и не беспокоиться о том, что может пойти не так, ведь в случае чего виноват будет он, а с неё спроса быть не может, потому что ну что с нее взять? И это тоже привычный сценарий, поскольку в детстве её лишали возможности выражать свои желания, обесценивали и подавляли проявления неудобных чувств. За нее решали что думать, говорить, чувствовать, есть на обед и на кого учиться. Это было не совсем экологично в детстве, и ещё хуже, когда этот сценарий продолжился во взрослой жизни, проявляясь в том, что она живет чужими желаниями и целями. Например, она верит, что если у мужчины всё будет хорошо, то и её жизнь наладится, поэтому просто начинает жить его жизнью.

Если говорить о ситуации любовных треугольников, то роль любовницы в таком сценарии становится ещё более запутанной. Довольно быстро её жизнь начинает подчиняться его расписанию, а встречи с ним становятся для неё значимыми событиями. Она ждёт его звонков, как ребёнок ждёт Деда Мороза, и готова встречаться тогда, когда удобно ему, в тех местах, которые он выберет, и столько, сколько позволяет его время. Каждый раз, когда он появляется, она старается забыть о своих тревогах и максимально угодить ему. Но если на их встрече настаивает она, то он не может приехать по разным обстоятельствам: к примеру, вдруг приехали дальние родственники или у кота внеплановый тримминг, так что, увы, увидеться не получится.

Постепенно её состояние начинает напоминать замкнутый круг, выбраться из которого становится всё сложнее: она и не с ним по-настоящему, но и без него себя уже не представляет. Разорвать эту связь не хватает сил, поэтому она бессознательно провоцирует его, чтобы он сам принял решение: либо ушёл от неё, либо стал её мужчиной официально. Вместо того чтобы спросить себя: “Что за внутренние раны заставляют меня оставаться здесь, и почему я до сих

пор не завершила эти отношения?”, – она терпеливо и пассивно ждёт его решения, как это свойственно жертвенной женщине, проживающей по чужим правилам и желаниям.

Детские травмы оказывают очень длительное и весомое влияние на взрослую жизнь и если человек не идёт в долгую, качественную терапию, он неосознанно будет восстанавливать здоровую психику через постоянное воспроизведение травматичного опыта. И пока ровесницы создают семьи, женщине, которой приходилось выживать в детстве, важно сначала обрести то, чего у неё никогда не было – здоровую психику, уверенность в себе, внутреннюю целостность и способность радоваться жизни без постоянной тревоги. Иногда важнее дать себе время на процесс исцеления, нежели стремиться как можно быстрее выйти замуж.

### **Спасательная жилетка.**

С ранних лет, наблюдая за разрушительными сценами в отношениях родителей, ребенку часто приходится примерять на себя роль спасателя, вмешиваясь в происходящее, чтобы защитить мать от отца, или наоборот – отца от матери. Например, дочери могут думать: “Если бы мама не упрекала отца, он бы не был таким агрессивным”. Так девочка оказывается втянутой в своеобразный “любовный треугольник”, наивно пытаясь наладить отношения родителей, изменить эмоциональный фон в семье, на который, разумеется, повлиять она не могла, хоть и очень хотела. Повзрослев, она неосознанно попадает в знакомый сценарий, где появляется шанс всё же “помочь родителю”, завершив травмирующую программу в позитивном для себя ключе. Ей не удалось объяснить матери, что значит быть счастливой женщиной и мудрой женой, и теперь она хочет показать это на собственном примере, пытаясь осчастливить Педро, измученного семейными неудачами.

Если вы узнали себя в этом сценарии и хотите выйти из него, первым шагом станет отказ от критики и осуждения своих родителей за их непростые отношения и за ваше омраченное детство. Это поможет разорвать ментальную связь с застарелым треугольником из детства. Отношения родителей – это их выбор, каким бы он ни был: мама выбрала папу, папа выбрал маму и они остаются вместе, возможно, продолжая по сей день выбирать друг друга, несмотря на все сложности. Есть пары, которые всё время ругаются и, кажется, они вот-вот расстанутся, но время идёт, а они всё ещё вместе. На самом деле, они проигрывают свой психологический сценарий, где их всё устраивает и каждый из них находит в этом что-то ценное и важное. Когда удастся принять выбор родителей, то же понимание нужно применить и к женатому мужчине, осознав, что как бы старательно он не вызывал чувство жалости и сострадания к его несчастному браку – его проблемы остаются только его проблемами, которые он должен решить самостоятельно без вашей спасательной жилетки. Вас они никак не касаются и вы – не его бесплатный, симпатичный психолог с широким спектром услуг.

Одна и та же травма может подтолкнуть женщину к отношениям с женатым мужчиной, которого она пытается спасти от неудачного брака, или с маменькиным сыночком, которого, как ей кажется, нужно освободить от матери; или с алкоголиком, чью зависимость она стремится преодолеть, или с ловеласом, которого хочет направить на порядочный путь, – не столь важно кого спасать, главное – сама идея спасения. Как только такая женщина очаровывается очередным нуждающимся, она начинает вкладывать в него несоизмеримые эмоциональные ресурсы, создавая идеализированный образ, и отдавая столько, что истощает себя из-за отсутствия равного взаимобмена. Женщинам-спасательницам важно пересмотреть свои мотивы, ведь мы не

созданы для того, чтобы спасать и исцелять зависимых, и тех, кто любит грубо обслуживать свои травмы об женщин. В конечном итоге, жертвуя собой и помогая таким, мы рискуем утонуть сами.

Представьте, что вы поднялись на вершину Эвереста, а там умирают другие люди. Если вы начнете их спасать, то неизбежно умрете рядом с ними. Вы понимаете, что вам придется оставить их, чтобы выжить самому, поэтому выбираете собственную жизнь и твердо следуете данному решению, несмотря на догоняющие чувства жалости и боли по отношению к другим. Так и в жизни: нужно дать свободу воли человеку пройти самому все уроки, которые ему суждены и не решать за него, что для него хорошо, а что плохо, при этом думая, что вы точно знаете лучше, чем он. Может, человеку нравится то, что происходит в его жизни и он видит в этом божественный замысел!

Желание помогать другим и постоянный фокус на чужих проблемах – лишь свидетельство того, что человек не справляется с собственной жизнью. В нем есть большой потенциал энергии, и он предпочитает расходовать его на помощь другим, пытаясь изменить чьи-то привычки или характер. И через преобразование других людей он бессознательно удовлетворяет своё внутреннее стремление к переменам. Но наша главная задача – развивать себя и строить собственную счастливую жизнь, и для этого достаточно просто БЫТЬ, учиться счастьем для себя, поддерживая теплые отношения с близкими, уважая их право на личный выбор без необходимости спасать или исправлять их.

Но женщины профессионально умеют верить в лучшее до последнего, – ох уж эта беспощадная надежда, погубившая миллионы! Вдохновлять, надеяться и верить, что завтра будет лучше, чем вчера! Вера, конечно же, не повредит, но всему есть предел. Способность бесконечно верить и надеяться, скорее, нам дана, чтобы терпеливо растить детей, но мы ошибочно переносим это качество и на мужчин. Да, верить в них важно, но не слепо!

### **Любовь, которая не приходит.**

В истории с любовницей, сначала он даёт ей всё, о чем она мечтала, создавая образ идеального будущего партнёра, который вот-вот разведется. Вместе они проводят много времени, он обещает, что уйдёт от жены, как только та поправится от бронхита, ведь пока она болеет, он сам заботится о детях. В это время любовница должна оценить, какой он чуткий отец и хвалить его за это. Совсем скоро, говорит он, его забота переключится на неё, и они обязательно обзаведутся своими ангелочками. А пока ей остаётся ждать и доказывать свою верность вечерними смс и звонками, чтобы он был уверен, что она не коротает вечера с другими. Женщина с такой психикой **влюбляется в самого мужчину, а не в его отношение к ней**, что является самой большой ошибкой, которую может совершить любая женщина.

При первых признаках ее здравого смысла и попытках разорвать отношения, в ход пойдут манипуляции: “Если любишь, значит дождёшься, а если не дождалась – значит, и не любила вовсе!”, – что снова включает в ней режим романтической и преданной ждунницы, которая готова доказать искренность своих чувств и намерений. Вот только время идёт, но ничего не меняется, и однажды, устав от ожидания, на её вопрос: “Когда же мы будем вместе?”, – мужчина вновь найдёт оправдания, например, что жена наглоталась таблеток или под окнами шумят алкаши.

И так каждый раз. Да какая может быть причина для ожиданий, если совсем скоро они будут вместе?

Любовница уже начала бы убеждаться в абсурдности происходящего, ведь он буквально прикрывается всем, чем угодно, включая детей, оправдывая свои прихоти фразами: “Я делаю всё, чтобы мы были вместе! Ты не представляешь, через что я прохожу, осталось пару месяцев!”, – на что она думает: “Любовь способна на чудеса, наверное всё обязательно сбудется, стоит только дождаться!” И снова включая внутреннюю жертву, она продолжает жить в мире бархатных облаков, подкрепленных сотнями обещаний. Эти иллюзии не позволяют ей признать простой факт: так поступают только те мужчины, которые используют.

### **Мечты любовницы против реальности.**

Любовница уже выстроила на него планы, терпеливо ожидая момента, когда он, наконец, признается жене в измене, а та, уязвленная и униженная, немедленно подаст на развод. В мечтах любовницы этот момент уже не за горами и она уверена в своем успехе. Однако реальность оказывается совершенно другой: большинство жен, столкнувшись с изменой, не спешат разводиться, – появление любовницы совсем не является поводом разрушить фундамент своей жизни. За годами совместной жизни стоит слишком многое – общий быт, дети, чувства, привычный уклад, устоявшаяся ячейка общества. Пройдя длинный путь самоотдачи, жизнь без мужа кажется если не невозможной, то, как минимум, крайне сложной. И потому, несмотря на скребущихся кошек на душе, она предпочтет вступить в тонкую и сложную игру “на выживание”. Внешне это может выглядеть как желание изгнать изменщика из дома, устраивая гневные скандалы, но, на самом деле, это часть стратегии по сохранению брака. В конечном итоге, мужчина откупается подарками и проявляет удвоенно больше внимания, чтобы загладить вину и вернуться к привычной жизни.

Бывает и так, что жены осведомлены, что их мужья периодически заводят мимолетные, а может и длительные связи, но предпочитают об этом молчать. Ведь страсть давно ушла, но взамен остались крепкие, родственные связи. Да и быт налажен безупречно: мужу комфортно жить в семье, жена всем обеспечена и защищена, поэтому допускается подобный, негласный компромисс. Естественно, это не обсуждается открыто, но все всё понимают и годами живут в молчаливом согласии. Поэтому если любовница искренне верит в обещания женатого мужчины, она может прождать своего часа годами, так и не дождавшись: пока он с ней свободно проводит время на стороне, такая жена переживёт ее и еще таких же десятков любовниц.

### **Трофейный роман.**

Есть тип любовниц, выбирающих мужчин, за которых нужно бороться. В отношениях с Педро они ведут невидимое сражение с его женой, ежедневно доказывая себе, что именно они лучше. Для них важен не столько сам “трофей”, сколько победа над соперницей. Иногда такие женщины даже осознают, что, выиграв эту битву, их интерес к возлюбленному может снизиться, но даже это их не останавливает. Возможно, когда-то их уже не выбрали или приходилось конкурировать за внимание и любовь – будь то в детстве или во взрослой жизни, и теперь любовь неразрывно связана с конкуренцией, борьбой и страданием. Они готовы поста-

вить на кон всё, лишь бы доказать своё право на то, что стало для них ценным, даже если это ценное – официально чье-то чужое. И пока любовница отдаёт себя партнёру всей душой и телом, лишь бы переиграть его жену, тот лишь утопает в нарциссическом наслаждении от происходящего.

Чувство конкуренции маскирует эгоистичное стремление обладать, что, в свою очередь, питается сексуальным возбуждением. В подобных ситуациях человек словно застревает на уровне инстинктов и сексуальная энергия не поднимается даже до уровня сердца, так и оставаясь на уровне животных низов.

Многие психологические травмы лишены логики и к такому поведению могут привести самые разные жизненные ситуации. Например, маленькая девочка испытывает первые тёплые чувства к отцу, как к первому мужчине в своей жизни, что вполне естественно для ребёнка. Любовь к противоположному полу зарождается на уровне инстинктов, и поднимаясь до уровня сердца и разума, перерастает в нечто более глубокое. И лишь пройдя через все эти этапы, оно может быть пережито как полноценное чувство любви. Но когда девочке не дают насладиться этими зарождающимися чувствами, говоря что-то вроде: “Папа – не твой муж, у тебя будет свой”, “Так себя не веди, это неправильно”, “Не обнимай мальчика в садике, не позволяй ему гладить себя”, – её первые искренние порывы подавляют, порой даже осуждают, не позволяя прожить в полной мере. С возрастом психика, словно пытаясь разрешить этот внутренний конфликт, бессознательно создает ситуацию, где вновь можно испытать когда-то подавленные чувства.

Совокупность нескольких травм может привести к различным нездоровым способам достижения любви и счастья. Если женщина ощущает, что её чувства сопровождаются конкуренцией, борьбой и возбуждением, порой даже с элементами агрессии, она может ошибочно полагать, что, добившись желаемого, наконец испытает настоящую любовь. Но истинная любовь не требует конкуренции. Истинная любовь вовсе лишена борьбы за право быть избранной, и она не требует становиться лучше ради признания со стороны партнера, чтобы он продолжал любить. Еще хуже, когда стремление стать лучше связано с желанием превзойти другую женщину.

### **Любить, не теряя себя.**

В здоровых отношениях есть ясное понимание: тебя либо любят, либо нет – другого не дано. Любовь можно обрести через внутреннее спокойствие, дружелюбие, любовь к себе и миру. Если же мужчина выбрал другую – это не принижает твоей привлекательности или достоинства, это не значит, что тебе чего-то недостаёт и нужно срочно меняться. Это лишь указывает на то, что вы с ним не пара, и в этом нет ничего страшного. Вместо вопроса: “Почему он выбирает не меня?”, стоит задать себе другой: “Чего я хочу для себя и какого мужчину выбираю, исходя из собственных предпочтений и целей?”

К слову говоря, женщины, которые научились проживать любовные чувства, во взрослом возрасте свободно смотрят в глаза интересным мужчинам, уверенно ведут разговор, не теряются и не заикаются. Это отличает их от тех, кто теряется при виде привлекательного типажа мужчин. Последние, увидев интересного человека, обычно прячут взгляд или делают непри-

ступное лицо, не зная, как справиться с нахлынувшими эмоциями. Не каждая девочка научилась проживать чувство симпатии, что уж говорить о построении здоровых отношений.

### **Практика пробуждения любви в сердце.**

Практиковать ощущение любви от всего сердца можно в любое время дня несколько раз – эта несложная техника доступна в любых условиях и не требует специальных усилий. Начните с максимально ярко представленного чувства любви, насколько позволяет сердце и воображение. Далее, со временем, это представление будет происходить легче и естественнее. Главное – позволить сердцу полностью раскрыться и прожить это чувство во всей его полноте.

Когда энергия любви запускается в сердце, мы начинаем ощущать сострадание к окружающим и освобождаемся от внутренних психологических блоков. Постепенно уходит потребность видеть других женщин в негативном свете, соперничать с ними, критиковать и обесценивать их. Мы начинаем воспринимать их как близких по духу людей, возможно, таких же запутавшихся, как и мы сами. Понимая это, мы учимся не поступать с другими так, как не позволили бы поступить с собой. Также, с пробуждением любви в сердце приходит осознание границ, – как своих, так и чужих, что начнет проявляться в мыслях и поступках. Так пробуждаются истинная любовь и уважение к себе, в последствии чего, мы также начинаем распознавать, кто действительно нас любит, а кто просто использует.

Для практики нужно закрыть глаза и сосредоточиться на сердце. Полностью фокусируйтесь только на нем, направляя все внимание в самый его центр. Продолжайте до тех пор, пока не начнут исчезать случайные мысли и спадать напряжение. Ощущайте только своё сердце... Какого оно размера сейчас? Возможно, оно в своём обычном состоянии. А теперь попробуйте представить, как оно растёт, расширяет свое влияние, обволакивая своей силой всё больше территории... Пусть ваше сердце заполнит всю комнату, в которой вы находитесь, затем весь район, город и, наконец, весь мир. Удерживайте внимание в этом широком, обширном состоянии столько, сколько сможете – чем дольше, тем лучше.

### **Страх быть единственной.**

У школьной подруги грудь выскочила значительно раньше, да и смех был залиvistее, что, конечно, привлекало к ней всё внимание мальчишек. Наша героиня оставалась на задворках этих событий, окруженная неуверенными мальчишками – воробушками, что только укрепляло ее мысль о собственной недостаточности. Ей казалось опасным быть для мужчины единственной женщиной, ведь она не такая достойная, и всегда за углом может оказаться та самая одноклассница с выдающимися формами. А вот побыть неприметной тенью, снимающей сливки в виде ярких эмоций от тайных встреч, – вполне себе безопасная история с возможностью испытать то, как ей казалось, испытывает та самая одноклассница.

Женщина порой сознательно или бессознательно выбирает роль любовницы из страха, что быть главной и единственной женщиной – небезопасно. В ее представлении любовница наделена особой властью над мужчинами, которой, как ей кажется, лишены жёны. Да и жизнь

у жён серая, бытовая, среди грязных подгузников, орущих детей и угасшей любви. Но в кажущемся блаженстве тайных отношений скрыты свои опасности, раздающиеся мыслями:

- Я не знаю что дать мужчине, чтобы он был счастлив со мной;
- Я не настолько хороша, чтобы человек любил только меня;
- Все мужчины рано или поздно изменяют;
- Всегда есть женщина лучше, чем я;
- Выбирают не меня;
- Я всегда на вторых ролях.

И чтобы не столкнуться с болью от осознания своего униженного выбора, она уговаривает себя, что по своему желанию согласилась на неполноценные отношения, и ее вполне всё устраивает. Но в действительности это не так и доказательством тому является то, что внутри она мечтает быть с ним официально, фантазируя, как они вместе живут и растят своих детей. А пока реальность напоминает ей, что она лишь подстраивается под его желания, упорно достраивая в своём воображении его обещания. А между тем он и половины не делает для неё из того, чего она действительно достойна, если бы позволила себе выйти из роли жертвы.

## **ОШИБКИ ЛЮБОВНИЦ.**

### **Ошибка № 1:** вторая жена.

Любовница постепенно превращается во вторую жену, начинает пилить ему мозг, задавая вопросы: “Когда ты разведёшься? Ты обещал, но всё ещё ничего не изменилось! Я устала ждать!”. С этого момента она превращается в ту жену, из-за которой муж завел любовницу. Шансы на развод изначально были невелики, а теперь они практически равны нулю. Педро, конечно, никогда в этом не признается, ведь хотя бы так он будет получать порцию ее энергии и удовольствия, чем вообще никак.

С другой стороны, если любовница выберет стратегию оставаться шёлковой и покладистой, он решит, что её всё устраивает, раз нет скандалов и допросов. Поэтому, включая здравый смысл и смекалку, остается один выход из ситуации: выйти из отношений с гордо поднятой головой.

### **Ошибка № 2:** от легкомыслия до зависимости.

Она согласилась на мимолётный флирт с женатым мужчиной: “Всё пройдет быстро и незаметно”, – подумала она. Сомнительно, но окей... Не устану повторять, что человеческая глупость заключается в том, что люди верят в приватность, краткосрочность и безнаказанность подобных встреч. “Это ненадолго!”, “Никто не узнает”, “Я с ним, пока не встречу того самого”, “Ещё пару раз и завязываю”, “У меня всё под контролем”, “Заблокирую в любой момент и это закончится”, “Это только для здоровья”... Список можно продолжать бесконечно. Но стоит подруге ей намекнуть: “Ну так брось его уже!”, – как она посмотрит словно на сумасшедшую, якобы, всё не так просто, как кажется. Конечно, не просто. Целая наука – влюбиться в женатого и при этом делать вид, что тебе всё равно.

## **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.