

The background of the entire cover is a colorful, stylized illustration of a park in spring. In the foreground, a lush green lawn is scattered with fallen pink and white flower petals. A row of cherry blossom trees with dark trunks and dense pink foliage lines the left side of the image. In the background, there are more trees with bright green leaves. The sky is a clear, bright blue with soft, white, fluffy clouds. The overall style is reminiscent of a watercolor or a soft digital painting.

Брак от рассвета до заката

Галина Белозуб

18+

Галина Белозуб

Брак от рассвета до заката

«Автор»

2026

Белозуб Г. И.

Брак от рассвета до заката / Г. И. Белозуб — «Автор», 2026

Книга предлагает честный и глубокий взгляд на женскую судьбу сквозь призму отношений и брака — от ожидания замужества до жизни после развода. Автор не даёт шаблонных рецептов счастья, а помогает читательнице самостоятельно разобраться в собственных установках и сложностях, опираясь на психологическую оптику и реальные жизненные сценарии. Структура издания отражает три ключевых этапа: «Не замужем», «Замужем» и «Разведена и свободна». В первой части речь идёт о внутренних барьерах, социальных ожиданиях и поиске партнёра — в том числе о том, как отличить потребность в признании от подлинного желания создать семью. Вторая часть посвящена динамике супружеской жизни: от мотивов вступления в брак и выстраивания близости до острых тем — измены, взросления партнёра и насилия в семье. Третья часть помогает переосмыслить развод не как поражение, а как возможность для нового старта, а также разобраться с родительскими ролями и перспективами новых отношений.

© Белозуб Г. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Барышни сейчас пошли очень даже образованные и все (или почти все) знают, что нас приблизительно раз в 10 лет подстерегают кризисы, будь они неладны. И жизнь наша начинается кризисом и ... так и хочется сказать и кризисом заканчивается. Но не могу вас утешить. Думаю, вряд ли наша жизнь когда-либо заканчивается. А значит, никуда не деться, нужно учиться эти кризисы разрешать.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Галина Белозуб

Брак от рассвета до заката

Введение.

Барышни сейчас пошли очень даже образованные и все (или почти все) знают, что нас приблизительно раз в 10 лет подстерегают кризисы, будь они неладны. И жизнь наша начинается кризисом и ... так и хочется сказать и кризисом заканчивается. Но не могу вас утешить. Думаю, вряд ли наша жизнь когда-либо заканчивается. А значит, никуда не деться, нужно учиться эти кризисы разрешать.

Кризис, кризис... Слово-то какое неприятное, будто ворона каркает. Неужели нельзя без кризиса обойтись? Обойтись можно, развиваться нельзя. Развитие человека происходит через обновление, мучительный пересмотр прошлого, качественное изменение. Если нет кризисов или человек не сумел с ними справиться, то не происходит взросление человека. Вы ведь согласитесь, что не каждого по паспорту взрослого человека можно назвать зрелым. Бывает, что человек телесно растет и развивается, но по своей духовной и психической сути остается ребенком. Ни занять себя не умеет, ни утешить, не говоря о том, что уж принять ответственность за свою жизнь – это для него просто невозможно. Такой человек редко бывает счастлив. Трудно «ребенку» адаптироваться во взрослом мире. Жить с таким незрелым человеком нелегко, но жить такому незрелому человеку тоже часто несладко.

Так вот, это наше созревание – личностный и духовный рост проходит мучительно и кризисно.

Кризис полезен. Он помогает осмыслить, пересмотреть то, что с вами происходит, остановиться, оглянуться.

В 30 лет (мы помним: плюс-минус 3 года) человек до этого идущий, бегущий или, спотыкаясь бредущий, по дороге жизни, вдруг натывается на что-то (это может быть встреча, кинофильм, книга и т.д.) и его пронзает мысль: кем я стал, что со мной происходит, настоящая ли в моей жизни любовь, семья, та ли выбрана работа, куда я иду, что ждет меня впереди?

Талантливо и психологически точно показан такой кризис в к/ф Н. Михалкова «Неоконченная пьеса для механического пианино». Михаил Платонов 30-ти с небольшим лет, женатый, благополучный, всеми любимый человек вдруг встречает свою юношескую любовь. Помните? И с позиций оживших юношеских идеалов просматривает свою жизнь. И ужасается ее обыденной пошлости, какой-то духовной затхлости. И становится ему страшно и хочется все изменить и вернуться в светлое, романтическое прошлое, убежать от мещанки-жены и от мещанина в себе.

Есть такой детский анекдот. Слононок из мультфильма спрашивает обезьянку и удава: «Что самое главное в танке? Обезьянка: – дуло, дуло, дуло... Удав: – гусеницы, гусеницы... Нет, - говорит слоненок, - самое главное в танке не обмочиться!»

Вот так и мы, нам главное - не испугаться, а поискать выход. Выход через обновление. И не бояться жизни другой, новой, друзей других, новых, любви новой или обновленной и, конечно, себя новой.

Но бывает, человек, испугавшись перемен, выбирает тупик в лабиринте жизни, т.е. депрессию.

Депрессии бывают разные: инволюционная; эндогенная; депрессия творческая, из которой люди возрождаются как птица Феникс, а бывает, депрессия-защита. Знаете как у страусов.

Что здесь самое главное? А можно ничего не делать. Душевно не трудиться, трудности не преодолевать. Замер как страус, голову в песок и все. Вы думаете так долго простоять-прожить невозможно? Страусу – да, а женщины некоторые так и живут всю жизнь, застряв в кризисе 30-ти. Я таких знаю. Они растягивают эту депрессию-защиту на всю свою оставшуюся жизнь. Для чего? Для того, чтобы ничего не делать! Не трудиться искать выход, а, замерев, тоскуя и жалуясь, загубить свою жизнь.

Но вы-то ведь не такая! Иначе, зачем вам эта книжка?

Мы с вами вместе поищем выход из лабиринта-кризиса.

Если вы замужем, но что-то не ладится «в вашем королевстве» – для вас вторая часть книги, если вы разведены – то, может быть, вам следует прочитать все и все начать с начала. Хотя, я не буду против, если вы, независимо от своего положения, состояния и самочувствия, прочтете всю книжку. Я постараюсь, чтобы вы не скучали.

Часть I. Не замужем.

Глава 1. Почему я не вышла замуж? Займемся самоанализом.

Если вам около 30-ти или немного за и вы не замужем, у вас возникает вопрос: почему? Какие объяснения для себя «придумывают» (хочу подчеркнуть, – именно придумывают) незамужние девицы? Приведу наиболее типичные: первые – мне не везло, все время не те мужики попадались; вторые – не встретила свою половинку; третьи говорят – все мужики сволочи, эгоисты, а я не хочу подстраиваться; некоторые считают, что это от того, что слишком застенчивая, недостаточно бойкая, смелая. Иногда полагают, что «Негде было знакомиться, я работаю в женском коллективе» или «Мне некогда было знакомиться, я училась и работала». А одна девушка мне объяснила свою ситуацию так: «Я училась в техническом ВУЗе, у нас в группе было всего 3 девочки. Вот если бы я училась в педагогическом институте, где мальчиков мало, то у меня появилось бы желание познакомиться. А так, зачем?»

Все, что вы думаете и говорите – это и так и не совсем так. Вы, наверное, очень удивитесь, если я скажу, что вы не вышли замуж, потому что не хотели. В это трудно поверить? Человек, как правило, имеет то, что хочет, но не осознает этого.

Что за бессмыслица, скажете вы. Подождите, может что-то из того, что я скажу, и покажется вам осмысленным. Вы, наверное, знаете, что нашим поведением управляет подсознание. Что ж, скажете вы, я не осознаю то, что я делаю? Ну, когда как. Но даже, если осознаете, то почему-то все равно делаете. И даже то, что вовсе не делает вас счастливой.

Я буду вам рассказывать разные истории из своей практики, и может в чем-то вы со мной согласитесь, а главное, сумеете и на свою судьбу посмотреть иначе, изнутри.

Итак, нашим поведением руководит наше подсознание, но как? Любая система стремиться к гомеостазу, вот подсознание и возвращает нас в «привычное русло». В подсознании, как и в космосе, нет плохого и хорошего, в подсознании есть уже какая-то готовая форма поведения и оно, как бы это сказать, не понимает, что это собственно вы выпендриваетесь и какого рожна вам надо? Когда образуются эти «готовые формы»? Конечно, в раннем детстве, в досознательный период, когда психика наша чрезвычайно пластична. И, простите за тавтологию, готова к образованию «готовых форм». Как это происходит? Я покажу на примерах.

У Надежды Петровны родились девочки-двойняшки. Гетерозиготные близнецы, не похожие друг на друга. Старшая была коренастая и крепкая, а младшая длинненькая, худенькая и слабенькая. И когда через 5 месяцев возникла необходимость уезжать из страны с мужем-военнослужащим в командировку, Надежда Петровна решила, что ей с двумя малышками не управиться, а потому младшую слабенькую родители взяли с собой, а крепенькую старшую

оставили у бабушки. Надежда Петровна была женщина красивая, смелая и честолобивая, а ее мать – бабушка девочек, скромная, простая, как и положено бабушке.

Надежда Петровна с семьей вернулась в Союз через 5 лет. В 5 лет старшая девочка впервые увидела свою маму, которая ее тут же начала заставлять себя любить. А девочка полюбить чужую неласковую женщину никак не могла. Она ее жутко боялась. И от страха все время врала, даже тогда, когда правду сказать было выгоднее. Девочка чувствовала, что она такая, как есть, маму никак не устраивает. И она не могла сказать правду, потому что правда – это было отражение ее чувств, ее мыслей, ее дел. А маму раздражало в девочке все. Надежда Петровна с трудом верила, что это провинциальная испуганно-стеснительная девочка в длинном нелепом платье – ее дочь. Зато младшенькой можно было гордиться. Бойкая, в модном импортном костюмчике, она пела, танцевала, рассказывала стихи. Но что делать? Сколько старшая девочка не плакала (чем еще больше раздражала мать) ее от бабушки увезли в большой город. Надежда Петровна активно взялась за перевоспитание девочки – ей, как Золушке, делалось 333 замечания в день, в то время, как младшей ни одного. Младшую отдали в специализированную школу, поэтому помогать по дому должна была старшая, она-то ведь посещала обычную школу. Она научилась не просто хорошо готовить, а замечательно. В 15 лет она пекла такие торты, что все соседи восхищались. Она научилась шить, вязать не просто хорошо, а великолепно. В общем, ее так и называли – Золушка. Платить за квартиру, вызывать водопроводчика, принимать у кошки роды – это были ее обязанности, ведь младшая-то училась. Правда не стоит забывать, что и старшая училась сначала в обычной школе, потом в вечернем ВУЗе, который закончила с красным дипломом. А чтобы вы поняли, какая она хорошенькая, я скажу только, что ее все время путали с Ириной Понаровской. Младшая внешне была совсем не такая. У нее был большой рот и нос, который рос на двоих, зато маленькие глазки. Да и характер подкачал. Но была непоколебимая уверенность в себе и в том, что ее должны любить и ее должны выбирать. Ведь ее выбрала, и ее любил самый главный человек для каждого ребенка – мать. Младшенькая успешно закончила свою школу, успешно продолжила свое образование и стала работать. И добилась успехов не плохих, но и не очень высоких.

Как же сложилась личная жизнь девочек? Младшая довольно рано и очень удачно вышла замуж. Брак их был таким мезальянсом: муж был симпатичный, привлекательный, обаятельный с хорошими манерами и милым характером. И, конечно, без памяти любил свою жену и все ей прощал. Даже ее бесконечные измены, которые она и не пыталась скрывать. Вы мне не верите. Но что делать, это правда, потому что – это жизнь.

Старшую соседи называли Золушкой и все ждали продолжения сказки. Но кто видел, чтобы сказка стала былью? Я такого не знаю. Нет, не то, чтобы уж совсем без принцев. Принцы знакомились с Золушкой, несколько месяцев (как вы понимаете около пяти) длился роман, а потом принцы выбирали себе в жены кого-то другого. Все вокруг считали, что девочку сглазили и даже заколдовали. Как все в жизни неправильно и непонятно, – вздыхали соседи. Согласна – несправедливо, но объяснимо. Любимый человек должен меня бросить и выбрать другую – такое «желание» подсознания. Вы удивитесь, но наша «Золушка» строила свое поведение психологически выверенно, чтобы вернуться в привычную, но не осознанную, ситуацию отверженности.

Но ей хотелось выйти замуж, а было уже 29 лет. И она вышла замуж за нелюбимого, потому что нелюбимые ее не бросали. Решила ли она свою проблему? Ей пришлось, потому что жить с нелюбимым человеком – скучно. Несколько лет ушло на работу с собственными паттернами (паттерн – рисунок, модель поведения), но к 40 годам женщина сумела обрести себя и вторично вышла замуж по любви. Как долго, скажете вы и нельзя ли поскорей? Не знаю, этого и еще много другого я не знаю. Таинственен мир психики и не всегда предсказуем.

Я привела вам пример первого типа деструктивного жизненного сценария. Просмотрите «фильм» своих романов, отыщите закономерности, повторяющиеся события и задумайтесь: почему это со мной происходит?

Второй тип деструктивного сценария «пишется» так. Я приведу вам жесткий пример, как и в первом случае.

Таня родилась в последний год войны. Мама, как говорили пошляки, приехала с фронта «заряженная». Красивый женатый офицер осчастливил своей любовью молоденькую девушку, а после войны вернулся к семье. Но и с Таниной мамой любовной связи не порывал. И иногда, вероятно, когда дома становилось особенно скучно, приходил жить в коммунальную квартиру, где Таня, ее молодая мама и бабушка занимали одну комнату. Мама любила Таниного папу, как говорят, без памяти. И очень хотела, чтобы он остался жить с ними. Но отец, пожив некоторое время с молодой любовницей, все-таки уходил. Вот эти «уходы» и превратились для Тани в вечный кошмар. Действия триллера происходило по одному и тому же сценарию. Вечером, отнюдь не прекрасным, отец собирал чемодан и с чемоданом пытался уйти. Пытался, потому что Танина мама уцепившись за чемодан, ползла за ним на коленях и рыдала, плакала Танина бабушка, стояли в дверях соседи и, широко открыв рот, заходила в крике Таня. Но отец все-таки уходил. И мать посылала девочку к отцу на работу, с заданием: уговорить отца вернуться, рассказать ему, как они его любят, и выплакать, вымолить у него любовь. Таня часами стояла на морозе, под дождем и ветром, дожидаясь, когда отец выйдет из учреждения. И зарабатывала хронический насморк. А еще – страх и незащищенность перед мучителями мужчинами. Совместная жизнь с мужчиной – это кошмар на улице вязов (правда, на Таниной улице росли тополя). Ну, кошмар на улице тополе. Какая разница? Кошмар, он и есть кошмар.

Слава Богу, у Тани были подруги, несчастливая, но очень любимая мама, хорошие способности. Она успешно закончила школу, достойный ВУЗ и стала хорошим специалистом в своей области. Роман мамы с Таниным отцом как-то сам собой истлел, бабушка умерла, Таня с мамой переехали в отдельную квартиру. Надо сказать, что Танюша выросла привлекательной девушкой с хорошим чувством юмора и умела повеселиться в компаниях, куда ее часто (за клоунаду, как она говорила, утрируя) и приглашали. Смешливая и смешная, умная, славная Таня мужчинам нравилась. И они ей нравились. Но... Как вы думаете, до какого момента? Правильно. Пока не предлагали выйти замуж. Таня почти ничего не помнила из детства, но мужчин, этих врагов рода человеческого не любила. Нет, - отрицала она, совсем не потому, что отец так издевался над ними, она уже давно его простила, просто все мужики – сволочи, считает Татьяна Яковлевна. И если вы с ней поговорите, она приведет вам массу примеров их (мужиков) недостойного поведения. А если и бывают исключения, так они на то и исключения, чтобы правило подтвердить.

Почему она так видит мир? Кто так изменил, «изуродовал» глаза Татьяны Яковлевны, что все достоинства и недостатки человеческие у нее распределились по половому признаку?

Так работает установка. Не ракетная, а наша психическая. Работает она как селектор. В раннем детстве сформировалась модель мира, в котором отец – олицетворение всех мужчин был мучителем. А дальше все просто – все факты, которые подтверждают идею собираются и усиливаются, а те, которые опровергают просто не замечаются. «И чем больше я живу, тем больше убеждаюсь в своей правоте!»

Рождение еще одного типа деструктивного жизненного сценария рассмотрим опять на примере из жизни.

Олины родители поженились тогда, когда Оля проходила стадию внутриутробного развития. Оля была "незапланированным" ребенком. Родители были студентами и не только не собирались рожать ребенка, но даже и о браке не думали! А тут на тебе! Должен быть ребенок и пришлось жениться. Особенно жалел о потере свободы Олин папа. Денег нет, жить негде, жена не то, чтобы уж совсем противная, но недотепа какая-то. А тут еще ребенок родился девочкой!

Ну, все не так, как хотелось бы. Да и девочка вся пошла в маму, пугливая какая-то, плакса, медлительная, стыдно сказать, туповатая. Очень Оля раздражала отца, и в раздражении не помнил он себя и бил девочку до синяков. Оля хорошо помнит, как в детском саду она стыдилась раздеться, потому что даже на ногах были синяки и кровоподтеки. Когда на девочку кричали или били, она совсем переставала соображать и даже взгляд становился бессмысленным.

Когда Олю отдали в школу дела, как вы понимаете, пошли еще хуже. Описывать подробно не буду: все вы это проходили в школе. И в вашем классе была, наверняка, пугливая плакса с туповатым взглядом.

Когда Оля оставалась одна, она мечтала... Мечтала она о том, чтобы мама с папой развелась и ... А больше ни о чем. Каждый вечер с покорным отчаянием ждала прихода отца и гневных слов, а раз в две недели отец ее порол. Отец же во время порки, как вы понимаете, испытывал странные чувства, в которых не хотел признаваться даже себе.

Девочка выросла утонченной и хорошенькой, нежной и, как вы догадываетесь, умненькой. Ей приходилось много думать о жизни, много страдать. Если бы вы поговорили с ней, вы удивились бы глубине ее суждений и здравомыслию не по годам.

Оля закончила школу, а потом и институт. У нее в жизни были «повести» с молодыми людьми, потому что романами эти отношения вы бы не назвали.

С отцом отношения наладились, он очень привязан к дочери, ведь жену он так и не сумел полюбить. Он любит ходить с Олей в театр и на выставки, в гости к родственникам и ездить с ней на дачу. Он категорически против того, чтобы Оля жила отдельно. Оля теперь мечтает выйти замуж. Но отношения с молодыми людьми у нее не складываются, она этих отношений боится. Я думаю, вы понимаете почему. Все мы родом из детства, тривиально, но куда от этого деться?

Все это интересно, скажете вы, но что делать Оле? Ситуация и правда тяжелая.

У Оли подавлена воля. Вот как в рифму получается. И без специалиста не обойтись. Но и со специалистом нужны годы работы, чтобы вырастить в себе себя.

Я продолжу истории «родительских» детей. Вероника родилась у матери во втором браке. От первого брака был сын, любимый, но неудачный. Плохо учился, да и прочим не мог порадовать родителей. Не красив, не умен и не ласков. А девочка родилась просто загляденье. Хорошенькая, послушная, в детском саду все дети играют и балуются, а Вероника около воспитательницы сидит и в рот той смотрит, ожидая указаний. Всегда рада услужить и слова поперек не скажет. Школа была лишь продолжением детского сада. Послушная, тихая девочка, любимица учительниц. Неожиданно выросла красавицей. Мать это не обрадовало, а испугало. Такое время сейчас, за девчонками только глаз, да глаз. Не уследишь, может и в подоле принести. И мама за Вероникой усилила контроль. При таком послушании девочки, это не вызвало проблем. Веронику встречали из института либо отец, либо мать, отпускали в кино редко и только с девочками. А мать, как и в детстве, постоянно говорила, если тебе скучно, давай поиграем, хочешь в лото, хочешь в карты. Можем вместе повышивать, зачем тебе подружки? В наше время сексуальной революции и простоты нравов, Вероника в первый раз была в кино с молодым человеком в 19-ть лет. Красота Веронике была не нужна, потому что она привлекала мужское внимание. А она этого внимания боялась. А потому одежда - стиля унисекс, никакой косметики, а густые белокурые волосы – в незатейливый хвостик. Целоваться Вероника начала, когда ее подружки уже были замужем, но все равно это украдкой и чтобы к десяти домой. К 25-ти годам Вероника подошла неуверенной в себе и не имеющей сексуального опыта барышней. Она была красавица, такая, какие бывают только на обложках журналов, но ей бы еще знать об этом! В 25-ть мама забеспокоилась и стала требовать от дочери, чтобы та вышла замуж. Вероника робко пыталась оправдаться: «За кого же я могу выйти замуж? Ведь мне негде даже познакомиться?» Но ей можно сказать повезло, и работа свела ее с молодым человеком, который сделал ей предложение. В 27-мь лет она вышла замуж. Правда через год развелась. И если

бы она вернулась домой, то снова попала бы под жесткий контроль матери, которая ее бы и из дома не выпускала и попрекала бы, что дочка не замужем. Вероника сумела справиться со своей ситуацией. Ей понадобилась психологическая помощь только для того, чтобы уверовать в свое право самостоятельно строить свою жизнь. Приобретенная уверенность в себе раскрыла ее красоту. Прошло всего два года, и Вероника вышла замуж. На этот раз за достойного человека, сумевшего по достоинству оценить ее телесную и душевную красоту.

Если я вам назову имя Ассоль, то вы наверняка представите Анастасию Вертинскую, героиню фильма «Алые паруса». Романтическую девушку, уверенно ждущую своего принца. Но в результате реинкарнации (если она есть), душа Ассоль одухотворила тело, которое уродливым не было, но точно не было красивым. Обозналась душа, и не там поселилась. Когда ко мне на прием пришла Тамара, я ожидала какой-то прозаической проблемы. Но Тамару не интересовала проза жизни. Тамара жила в романах. В основном в романах Барбары Картленд. Рыцари там встречались гораздо чаще, чем у нас в лесу белые грибы. Но в реальной жизни ни рыцаря, ни белого коня, Тамара встретить не могла. А ничего другого она не хотела. Ощущая себя принцессой, не могла же она выйти замуж за шофера?. Да надо сказать и шоферы, встречая ее надменность, не спешили ей делать предложение. Тамара не умела и не хотела приложить усилия для того, чтобы сделать свою жизнь интересной. Она выбрала более простой способ, она ускользала в интересный мир любовных интриг и приключений, искусственных страданий с обязательным happy end!. Этот книжный мир значительно интереснее реального и если уж захватит человека, то может обратно не отпустить. Тамаре все в реальной жизни не нравится. И она как Ассоль всматривается в горизонт, ожидая появления алых парусов. Ей уже 32, но горизонт чист. Любовные романы сформировали у Тамары неадекватный уровень притязаний.

Но бывает, что в формировании высокого уровня притязаний участвуют вполне земные люди, близкие и друзья. Зоя, Зайка, еще в школе привлекала всеобщее внимание. Большие серые глаза, кукольные ресницы, рекламные русые волосы и ладная фигурка, да плюс какое-то особое умение носить одежду, вызывало зависть и восхищение не только девочек в школе, но и учительниц. Открытость, доброжелательность, спокойный нрав делали Зайку неотразимой для мальчишек и мужчин. В нее были влюблены многие актеры не только Петербурга, но и Москвы. И, конечно, все ожидали, что Зайке при таком выборе будет очень легко выйти замуж. Но есть неписаное правило: если у вас много вариантов, то считайте, что у вас нет ни одного. Тридцатилетний юбилей Зайка перешагнула, будучи такой же красивой и очаровательной в окружении поклонников, без мужа. Сейчас ей 36 и она думает уже не столько о замужестве, сколько о рождении ребенка.

Вы, наверное, встречали убежденных холостяков, а убежденных «холостячек»? Вряд ли. Женщина даже себе боится признаться в том, что она не хочет жить с мужчиной. Для таких женщин превыше всего дружба, женская дружба. Один за всех и все за одного! Попробуйте выразить эту же мысль, используя числительное в женском роде. Одна за всех и все за одну? Не звучит. Однако есть девочки, которые по разным причинам доверяют женщинам и не доверяют мужчинам. Этакie мушкетерши среди нас. Они любят женские компании. В их жизни появляются мужчины, но не для серьезных отношений. Всерьез они относятся только к своим подругам. Как правило, юность у них самое счастливое время жизни. Ведь тогда еще все не замужем и такие амазонки чувствуют себя комфортно. Но вот подходит возраст к 30-ти. Амазонка оглядывается и видит, что почти все ее подруги замужем, а она остается в одиночестве. В театр сходить не с кем, у всех мужья и дети и в выходные все заняты своими семейными делами. С мужчинами серьезных отношений не получилось и, в общем-то, эта юношеская модель отношений во взрослой жизни оказалась не пригодна. И появляется обида. Обида даже на своих подруг. Ведь когда-то у всех были одни идеалы и одно общее презрительное отношение к мужчинам, а вот теперь замужество для многих оказалось куда важнее, чем настоящая женская

дружба и солидарность. Ни дружбы тебе, ни солидарности. Это трудный случай, потому что причиной здесь может быть психологический гомосексуализм, который естественен для девочек подростков, но для взрослых женщин неприемлем. Как он зарождается, я напишу ниже. Через него проходят многие девочки. Это определенный этап развития. Но в 30 лет это уже серьезная проблема. И здесь предстоит большая работа по формированию доброжелательности и готовности к близости с мужчиной. Но не все женщины выбирают этот путь, и мы с вами будем уважать их выбор. Они не хотят жить с мужчинами, но у них часто не хватает смелости, чтобы признаться себе в этом. И это источник их несчастья.

К 30-ти годам остаются незамужними и домашние девочки, которым очень нравится роль ребенка в семье. Как правило, мамы у таких девочек мудрые, а отцы очень интересные, увлеченные работой люди, которыми можно гордиться. Модель родительской семьи настолько хороша, что воспроизвести ее бывает просто не с кем. Жить кое-как без особой любви и близости, без творчества и мудрости в семье, девочки не хотят, а найти кого-то, кто был бы похож на отца, им не удается. Потому что такого отца и мужа вырастила мудрая мать. Девочки не видели начала их отношений, а потому, наверное, полагают, что главное в жизни это поиск и везение. Вот найду такого спутника жизни, какого нашла мама, тогда и выйду замуж. Но мама ничего не находила. Мать с отцом создали свою семью и себя. Подобную позицию вы можете наблюдать у детей российской элиты.

Но особенно тяжело переживается крушение надежд. Если ты потеряла деньги, – ты ничего не потеряла. Если ты потеряла здоровье, – ты потеряла половину. Если ты потеряла надежду, – ты потеряла все! Лида познакомилась с Сергеем Степановичем когда ей было 19-ть, а ему 34. Сергей Степанович увлекся Лидой и очень красиво за ней ухаживал. Он был женат и у него рос сын, которого тоже звали Сережа. Особой привязанности ни к жене, ни к сыну у старшего Сергея не было. Надо сказать, что и времени Сергей Степанович уделял семье не много. После работы он каждый день заходил к Лиде, и был с ней весь вечер. В выходные, как ни странно, он тоже не был занят. И даже умудрялся улизнуть из дому на Новый Год. Лида чувствовала и понимала, что он ее любит, а значит, думала она, они, в конце концов, поженятся. Ведь раз они любят друг друга, они должны быть вместе. Ей казалось, что это так очевидно, что она даже никогда на эту тему с Сергеем Степановичем не говорила. Она просто ждала. Она понимала, что маленького ребенка бросать нельзя, для него это будет большой травмой. А сама Лида еще успеет родить, ведь она так молода. Шли годы, но Сергей Степанович так же баловал Лиду своим отношением и недорогими, но продуманными подарками. Каждый год они вместе ездили в отпуск. И Лида чувствовала себя любимой. У Сергея Степановича были ключи от Лидиной квартиры и иногда, приходя домой, она находила оставленные записки, в которых он каждый раз объяснялся ей в любви. Сергей Степанович был настоящим романтиком и поэтом. Так прошло 8-мь лет. И когда Лида приезжала в свой родной город из Ленинграда, ее родители и сестры с удивлением спрашивали ее, когда же она выйдет замуж? Самая умная и самая красивая из всех сестер она должна была уже давно сделать выгодную партию. Средняя и даже младшая сестра уже обзавелись мужьями и детьми. Эти вопросы заставили ее задуматься. Младшему Сереже было уже 17 лет. Мальчик он был независимый и в отце явно не нуждался. И тогда впервые за все время ее романа Лида решила поговорить с Сергеем Степановичем. Ее потрясло и обескуражило то, что разговора не получилось. Сергей Степанович сделал вид, что не понимает о чем она. Клялся в любви и чуть ли не обвинял ее в мещанстве. В общем, из разговора ничего не вышло. Когда он ушел, Лида не торопясь все обдумала и решила с ним расстаться, но уехать ей было некуда, в Ленинграде она была не большим, но начальством, а в родном городе по специальности ей работу было не найти. А Сергей Степанович не собирался с ней расставаться, он за нее боролся. И устоять против умного человека, умеющего сделать женщину счастливой, Лида не смогла. Сейчас ей тридцать. Их роман на

излете. Но Лида слишком пассивна и не ищет новых знакомств. У нее идея, что судьба и на печке найдет, но только где ж взять ту печку?

Может быть, и вы были «наполовину замужем»? Или ваши подруги? Ситуация эта в моей практике настолько часто встречается, что я хотела бы остановить на ней ваше внимание. Сделаем стоп-кадр и рассмотрим пристально того «злодея», который точно вас любит, но почему-то не женится. Для женщины любовь и брак – неразделимы, впрочем, так же, как любовь и секс. Для мужчин же брак это дело, а любовь это чувство. И не всегда, по мнению мужчин, любовь и брак должны совпадать. Среди мужчин тоже встречаются романтики. Вот эти-то романтики и есть чистая погибель для женщин. Такой мужчина может быть женат или не женат, но если он вас искренне любит, то, скорее всего, на вас не женится. Дабы сохранить вас как источник вдохновения и поэзии в его жизни. Он как Петрарка готов всю жизнь писать вам сонеты, дарить цветы, окружать вниманием, в общем, быть первоклассным любовником. И он хочет быть вашим любовником всю жизнь. Но не мужем. Потому что как же он может осквернить ваши возвышенные отношения низменным бытом? Если вы попали в такую паутинку ласковых слов, восторженных взглядов, романтических признаний – берегитесь! Скорее всего, такой человек на вас не женится. Особенно обидно тогда, когда ваш Ромео еще и не женат. Вы с ним познакомились, когда вам было 20 лет, «провстречались» до 29, а потом узнаете, что он собирается жениться на другой. В этом случае резко падает самооценка. Ведь чем, кроме того, что вы самая плохая на свете можно объяснить ваш разрыв? Почему он женится на женщине, которую он знает меньше вас, которая ничем не лучше вас и которую он, как правило, меньше любит? Не мудрено, что тут ум за разум заходит. А чтобы все поставить на свои места, знайте, что мужчины-романтики в романах своих брака не допускают. Они все делают качественно. Не корите себя, не вините, а уходите, поблагодарив вашего партнера за прекрасный роман. Но уходите обязательно.

Похожи на романтиков и «собаки на сене». Может быть, вы смотрели фильм «Зимняя вишня»? А может, вы в жизни знаете такие истории, где женатый мужчина ведет себя, как собака на сене: и сам не ам, и другим не дам. От вас потребуется много усилий, чтобы расстаться с таким героем.

Продолжая ряд киногероев, мы не можем обойти, конечно, и Бузыкина из «Осеннего марафона». И такой может встретиться на вашем пути. Мягкий, добрый, деликатный. Но решения принимать он не будет. Вы вместе с ним так и останетесь в подвешенном состоянии. И вроде уйти от него легко, он не будет удерживать, но и уйти трудно, потому что уж очень хороший.

Совершенно запутаетесь вы и в отношениях с Подколесиным. Кто не помнит, может стоит перечитать «Женитьбу» Н.В.Гоголя. А я расскажу вам реальную историю, из жизни. Машу познакомили с Борисом друзья. Обаятельный, добрый, необыкновенно дружелюбный человек. Действительно друзей любящий. И друзей у него очень много. И всем он помогает. Устраивает в клинику детей, которые пристрастились к наркотикам, кому-то дарит компьютер, кого-то берет с собой в командировку за границу. Наверное, только в сказках бывают такие добрые волшебники, ни о ком слова плохого не скажет. Ангел, а не человек. Как же повезло, вы скажите, Маше. Но почему-то Маша своего счастья не чувствует. Ей бы хотелось, чтобы для Бориса она была самой главной в жизни. Чтобы в командировки он ездил только с ней, чтобы подарки они дарили вдвоем, и чтобы друзья у них были общие. В общем, Маше хочется, чтобы Борис на ней женился. Или она вышла бы за него замуж, это все равно. Но Борис говорит, что он не готов к браку. А ведь ему 45. И он на 13 лет старше Маши. Он был женат и у него взрослые дети, которые при таком отце не знают материальных трудностей. Борис очень щедрый человек. К Маше он так же щедр, как и ко всем остальным. Вот это-то ей и не нравится. Для своего избранника она одна из его окружения. Они встречаются 2-3 раза в неделю, у них

гармоничный секс и долгие разговоры. Маша знакома с Борисом 2 года. И все это время она задает себе вопрос: почему он на мне не женится?

А Маше было бы разумнее поставить вопрос по-другому: почему Борис более 10 лет ведет такой образ жизни? Маша у него не первая герл-френд после развода, а четвертая или пятая. И со всеми предыдущими пассиями у Бориса были и сохранились прекрасные отношения, только теперь уже дружеские. У Маши нет оснований, подозревать его в измене. Но что останавливает разумного доброго человека и есть ли шанс у Маши, завоевав его сердце, получить и руку?. Если в вашей жизни появится такой Подколесин, не поддавайтесь его обаянию, и не позволяйте ему укрепиться в вашем сердце. Анализировать причины поведения Подколесинных я не буду, они могут быть самые разные: и неосознанный страх близости, и нежелание менять образ жизни, и даже меркантильные соображения.

Если у вас похожая ситуация, не вините себя и не стыдитесь себя. Подумайте, что нужно сделать, чтобы помочь себе. И хочу предупредить: у вас наверняка появятся мысли, что ничего у вас, именно у вас, не получится, что не стоит даже и стараться и будет очень большое искушение смириться и сказать: такая уж у меня судьба. Я знаю таких женщин! Сейчас им под пятьдесят. Они несчастны. Они не сделали усилий, они упустили свой шанс, подумайте: хотите ли вы такой же, нереализованной жизни? Сделайте над собой усилие. Падайте и вставайте, приходите в отчаяние и уходите от отчаяния, и все равно стройте себя по маленькому кирпичику каждый день. А если вас совсем покинут силы, представьте, что вас ждет впереди, если вы уступите своему безволию, депрессии. Психолог, психотерапевт вам поможет, но душевно трудиться за вас он не сможет. Единственный труд – душевный, где никак нельзя воспользоваться услугами другого человека. Но потихоньку и незаметно вырастая, вы обретете себя и проживете свою жизнь. Разве вы этого не хотите?

Глава 2. Проклятье выходных дней. Почему мне так нужно быть кому-нибудь нужной?

Вам около 30-ти. И вы не замужем. Родители обеспокоены и начинают вам намекать, что они уже были бы не прочь по нянчить внуков. Почти все ваши подруги замужем. И их родители уже имеют возможность нянчить. У вас создается впечатление, что вы отстали от поезда. Поезд ушел, пассажиры заняли свои места, распаковали багаж, пьют чай и под уютный стук колес ведут неспешные беседы. А вы остались на заброшенной станции, где тускло освещен зал ожидания, бедный буфет и никому до вас нет дела. Все симпатичные молодые люди уехали, и на вашу долю осталось только то, что другие взять не захотели. Что делать? Догнать поезд не возможно, связать свою судьбу с таким же невостребованным? Но ведь если «встретились два одиночества, развели у дороги костер», то костру-то разгораться не хочется, вот и весь разговор.

Особенно чувствуешь свою неприкаянность в выходные и праздники. В будни занята работой, и все заняты. А потому – ты со всеми и ты такая, как все. Но вот праздники! Вас приглашают ваши друзья, но в компании среди замужних сверстниц вы еще больше чувствуете свое одиночество и невостребованность. Ведь если мужчина не женат, то у него не было желания, а если девушка не замужем – то ее не взяли. То есть не выбрали. И вы предпочитаете сидеть дома. Хорошо еще, если вы живете одна, а если с родителями? Родители, желая добра, начинают советовать: сходила бы ты куда-нибудь, доченька. А куда сходить? Самооценка ваша не просто падает, а прямо-таки заваливается куда-то.

И тут на работе появляется новый сотрудник. Он ваш ровесник или чуть постарше. Правда, он женат. Но ваши отношения сугубо деловые, просто вы симпатичны друг другу. Возникшая симпатия перерастает в дружбу, а совместные дела сближают, сближают... И у вас возникают близкие отношения. Вы влюблены, да и ваш избранник определенно любит вас. Он даже намекает, что готов был бы уйти из семьи, но он не может «бросить» жену, ребенка, тещу,

тестя, собаку... Могу вам сказать, что вы попались. Только один из десяти мужчин на самом деле серьезен в своих намерениях. Первые месяцы ваших встреч (период влюбленности) он будет стремиться быть с вами как можно чаще, даже пренебрегая домашними обязанностями. И как только вы привыкните к этому, появятся «обстоятельства», которые все время будут мешать. Прямо как назойливые коты будут под ногами путаться. А ведь у вас уже появились надежды. Обоснованные надежды. Вот с этими-то надеждами тяжелее всего расставаться.

Надюша в свои 32 года не замужем. Так получилось. В школе была большая любовь, которая из-за нелепой ссоры и еще более нелепой гордости закончилась женитьбой любимого на другой. Первые годы учебы в университете была только учеба, потому что учиться было очень трудно. Потом был роман с женатым человеком, который тоже закончился, можно сказать, удачно – взаимным охлаждением. А три года назад на работе появился молодой симпатичный парнишка. Вадик сначала заходил к Наде просто по-дружески, поболтать, чаю выпить, дела обсудить. Как-то раз остался на ночь, выпил, за руль сесть нельзя, а метро закрыли. А потом и вовсе с вещами переехал. Интеллигентные Надины родители деликатно уехали жить на дачу, чтобы не мешать молодым. Прожили они вместе 2,5 года, а теперь Вадик не приходит домой ночевать и при этом нагло заявляет, что он никому ничем не обязан, что он сам свободен и Надину свободу не ограничивает. А Наде зачем эта свобода, она замуж хочет. И детей, как она считает, пора рожать. А человек, на которого они с родителями такие надежды возлагали, эти надежды реализовывать не хочет. У него, оказывается, свои интересы. А то, что бедные родители, можно сказать, собой жертвуют, и круглый год на даче живут, этого Вадим не ценит. Да и вообще испытывать благодарность за жертвы; о которых он не просил, никак не хочет. Надя решила его выгнать, пусть свои вещи забирает, и чтоб духу его здесь не было. Но пока он собирал вещи, Надя времени зря не теряла. Она собрала и выдала ему все свои обиды, огорчения, несостоявшиеся надежды. Умная и острая на язык девушка ловко сумела уязвить его мужское достоинство, высмеять его претензии на карьеру, припомнить все его мелкие промахи и неудачи. В общем, сделала все, чтобы достать до печенки. И у нее получилось! Вадькина душа извивалась как уж на горячей сковородке! Надолго он Наденькину доброту запомнит и все, что она для него сделала. Кое-как собрал Вадька свои вещи и пулей вылетел из квартиры. Надя была в упоении от своей победы. Она отомстила обидчику и изгнала его со своей территории. А через неделю пришла ко мне, потому что любит Вадима, и хотела бы восстановить с ним отношения. Причем, она полагает, что главная ее проблема – это вспыльчивость. Так ли это? Да, она не удержалась, но говорила-то она то, что и до этого думала. Говорят, что у трезвого на уме, то у пьяного на языке. Не знаю, как у пьяных, но вспыльчивый человек высказывает свои претензии в резкой форме, но все равно это его претензии! Он так думает. И проблема не в том, чтобы научиться сдерживаться, а в том, чтобы пересмотреть свою позицию. Не сейчас, так в будущем ваша обида все равно выскочит. Давайте на этом конкретном примере разберемся, как же образуется обида? Когда в Надиной квартире поселился Вадим, в душе ее поселилась надежда. Появились определенные ожидания. Надя и Надины родители видели в Вадиме жениха, а в последствие и Надиного мужа. Они не спросили у Вадима, а как он видит ситуацию? Да вряд ли он бы и ответил. Пока они жили вместе у Нади, формировалась модель будущего, как совместная семейная жизнь, а у Вадима, как показало его дальнейшее поведение, как временный, ни к чему не обязывающий союз двух свободных людей в свободной стране. В чем же вы его упрекаете? Вы сами смоделировали свои ожидания, А теперь другого обвиняете в том, что он их не оправдал. Какой в этом смысл? Вас никто не обманывал, вы обманулись! Многие девушки, девочки и женщины попадают в ловушку, расставленную собственноручно.

Об этом еще поговорим и на другом примере, а сейчас вот о чем. Наше поведение раскрывает наше намерение точнее, чем слова. Поведение Нади и ее родителей прочитывалось однозначно: Вадима хотели женить. Его обхаживали и завлекали. Родители шли даже на опре-

деленные жертвы. То есть обзывали. У Вадима могло возникнуть ощущение принуждения, при этом у него могла возникнуть мысль, что невеста его больше никому не нужна. И даже, что он рак на безрыбье. Не каждый мужчина сможет остаться в такой ситуации и не удрать.

В монархические времена ускользнуть от брачных обязательств молодому человеку было не так-то просто. Для подтверждения обращаюсь к любимому своему писателю А.П.Чехову, к его сценке «Жених и папенька».

-

А вы, я слышал, женитесь! – обратился к Петру Петровичу Милкину на дачном балу один из его знакомых. – Когда же мальчишник справлять будете?

-

Откуда вы взяли, что я женюсь? – вспыхнул Милкин. – Какой это дурак вам сказал?

-

Все говорят, да и по всему видно... Нечего скрывать, батенька... Вы думаете, что нам ничего не известно, а мы вас насквозь видим и знаем! Хе-хе-хе... По всему видно... Целые дни просиживаете вы у Кондрашкиных, обедаете там, ужинаете, романсы поете...

«Черт побери... - подумал Милкин. – Это уж десятый говорит мне про женитьбу на Настеньке. Нет, пора уж прекратить эти толки. Схожу завтра объяснюсь с этим болваном Кондрашкиным, чтоб не надеялся попусту, и – айда!»

Когда Милкин объявил Кондрашкину, что уезжает, Кондрашкин побагровел.

-

Позвольте-с... Я не совсем вас понимаю. Конечно, каждый человек имеет право уезжать... можете вы делать все, что вам угодно, но, милостивый государь, вы... отвиливаете... Нечестно-с!

-

Я... я... я не знаю, как же это я отвиливаю?

-

Ходил сюда целое лето, ел,пил, обнадеживал, балясы с девчонками от зари до зари точил, и вдруг, на тебе, уезжаю!

-

Я... я не обнадеживал...

-

Конечно, предложения вы не делали, да разве не видно было, к чему клонились ваши поступки? Каждый день обедал, с Настей по целым ночам под ручку... Да нешто все это просто делается? Женихи только ежедневно обедают, а не будь вы женихом, нешто я стал бы вас кормить? Да-с! нечестно! Я и слушать не желаю! Извольте делать предложение, иначе я... того...

В «Учителе словесности» А.П.Чехова прелестная Манюся четко высказалась по адресу несостоявшегося жениха своей сестры: «А зачем он часто бывал в доме? Если не намерен жениться, то не ходи». А ее отец нервничал и обещал: «Это хамство! – говорил он. Так я ему прямо и скажу: это хамство, милостивый государь.»

Но в наши демократические времена на дуэль не вызовешь, в суд не подашь, да и к общественному мнению не обратишься. Не поддержит оно тебя, это общественное мнение. Поэтому лучше всего не огорчаться, а порадоваться хорошо проведенному времени, интересному общению и позволить уйти вашему несостоявшемуся жениху в прошлое. А мы с вами будем жить в настоящем и, конечно, моделировать будущее.

И если все-таки вы решили, что единственно возможная форма существования *femina sapiens*, это брак, то... Вы ожидаете, что я скажу: хотя бы не показывайте этого. Нет, я так не скажу. Мой жизненный опыт научил меня, что сделать хорошую мину при плохой игре можно,

но держать эту мину долго вряд ли кому по силам. Ваши проговорки, мелкие неосознаваемые штрихи поведения все равно выявят ваши истинные намерения. Что же делать?

Можно объясниться с тем, кого вы хотели бы видеть своим мужем. Напрямую. Вполне возможно, что после этого разговора он другим вашим не останется. Будьте готовы к этому. Как, на мой взгляд, следует быть готовой к любым страданиям в жизни.

Но можно и пересмотреть свои взгляды на брак. Человек счастливый – это человек, принимающий и приемлющий любую ситуацию. Главное – не потерять себя. Жизнь складывается по-разному. Далеко не всегда, как хочется. И можно при этом уйти в невроз, предъявляя жизни (Богу, судьбе, кому еще) невротические требования, а можно жить с разумными пожеланиями. Я бы желала выйти замуж, но если не выйду, что при этом со мной случится? Руки, ноги отвалятся? Голова откажется работать? Я стану глупее, ниже ростом, меня замучит геморрой? Что с вами случится? Кроме того, что вы собственноручно сделаете себя несчастной, обездоленной, одинокой, ущербной и т.д.

Давно замечено, что очень сильное желание мешает достичь результата. Вы могли испытать это на экзамене. Если вы очень волновались и прямо-таки выпрыгивали из себя, желая произвести впечатление, то эти прыжки и пляска на хвосте не только не повышали оценку, но иногда и снижали.

Работает закономерность, – гипермотивация снижает эффективность деятельности. Я вам это покажу на графике.

Результативность деятельности

Уровень мотивации

При повышении мотивации вначале эффективность растет, достигает плато, а затем начинает снижаться и может упасть до нуля, когда желание слишком сильно. Яркий пример – нарушение эрекции у мужчин при страстном желании и обожествляющей любви к женщине. Давно заметили, что желание исполняется, когда человек теряет надежду. И это психологически объяснимо. Ведь желание не пропадает вовсе, а достигает своего оптимального уровня. Учитывая законы работы психики, задача формулируется так: если ты очень хочешь замуж, перестань очень хотеть. Переведи нездоровое требование в здоровое пожелание. Скажи себе: все равно счастливой стану, даже если без тебя. Тем более, что у женщины есть большое преимущество, даже не будучи замужем, она может иметь семью, потому что может родить ребенка.

И чтобы не возвращаться потом к этому, я с удовольствием сделаю лирическое отступление, и поговорю о детях. Сейчас у нас в России каждый восьмой ребенок рождается вне брака. Хорошо это или плохо? Если вам и вашему ребенку хорошо, то это хорошо. Если же вы, а, следовательно, и ваш ребенок, будете считать, что ваша семья не полная, жизнь ваша не полноценная, то это плохо. Еще раз хочу повторить, что мы живем в той картине мира, которую сами для себя и нарисуем. Вы же знаете, что богат не тот, кто много имеет, а тот, кто довольствуется тем, что имеет. Беден же человек, который при любом достатке испытывает нужду. Если будете довольствоваться и радоваться вашим отношениям с ребенком, то и он будет воспринимать свою жизнь, как счастливую. Мудрая мать покажет ребенку, что дети живут в разных семьях. В одной семье есть мама и папа, но нет бабушек и дедушек, зато в другой есть даже тети и дяди. В семье может быть папа, а может и не быть. Могут быть бабушки и дедушки, но не всегда. У кого-то есть сестренки и братишки, а у кого-то их нет. Возможно разнообразие, и это нормально. Главное, чтобы близкие в семье любили друг друга. Счастье семьи не зависит от количества людей, входящих в нее. В этом случае закон диалектики не работает, количество в качество не переходит. Молодые женщины высказывают мне опасения: не упадут ли мои

шансы на замужество, если будет ребенок? Вы удивитесь, но ребенок ваши шансы увеличит. Большинство мужчин традиционно воспринимают женщину как мать. И женщина, не желающая иметь детей, вызывает подозрение. Не слишком ли она эгоистична? Женщина, лишенная материнского инстинкта, какая она? С точки зрения мужчины, по меньшей мере, странная. Недаром в брачных объявлениях мужчины особо указывают, что ребенок не создаст проблем.

Более того, ребенок может послужить посредником при знакомстве. Если это не будет такой противоестественной, нечеловеческой манипуляцией, как в «Жгучей тайне» Стефана Цвейга. Герой новеллы молодой человек – барон, «выгодно отличавшийся от других изяществом одежды и легкой непринужденной походкой. Его нельзя было назвать пустым малым, но без общества он жить не мог. Не имея ни малейшей склонности оставаться наедине с самим собою, он по возможности избегал этих встреч. Он принадлежал к числу тех молодых людей, которые пользуются успехом, всегда готовы к новым победам, всегда ищут новых приключений.» Барон заинтересовался женщиной, уверенной в себе и в своих чарах. «Несомненно, это была женщина, пресыщенная поклонениями. За ней шел маленький бледный мальчуган в черном бархатном костюме. Это был застенчивый, физически плохо развитой, нервный мальчуган лет двенадцати.» Мальчик заинтересовал барона и он подумал, не может ли этот ребенок послужить посредником для скорейшего знакомства. «Барон без всяких усилий приобрел его доверие. Всего полчаса потребовалось на то, чтобы завладеть этим пылким, беспокойно бьющимся сердцем. Как бесконечно легко можно обманывать детей, эти простодушные создания, любви которых столь редко добиваются. Мальчик был счастлив, что здесь, в этом пустынном месте, неожиданно нашел друга - и какого друга! Вся его восторженная привязанность принадлежала теперь этому новому, взрослому другу. Ничего нет легче, как обманывать детей.

Барон с улыбкой смотрел вслед убежавшему мальчику. Посредник был найден. Он знал, что мальчик замучит теперь свою мать рассказами, передаст ей каждое слово, и не успокоится, пока не познакомит его со своей матерью. Он сам больше палец о палец не ударит, чтобы сократить расстояние между собой и прелестной незнакомкой; он может спокойно наслаждаться красотами природы и мечтать: он знает, что горячие детские руки прокладывают для него мост к ее сердцу.»

Я вас не агитирую. Я предлагаю ситуацию рассмотреть с разных сторон.

А бывает и так. Костя и Маша познакомились, когда Маше было 29, а Косте 26. Маш жила отдельно от родителей в своей квартире. Костя проводил у нее много времени, но жениться не спешил. Он решил, что сделает это позже, а женой, может быть, будет и Маша. Но как человек честный обнадеживать Машу не хотел. Отношения продолжались без всякой динамики два года. А Маша где-то слышала народную мудрость: если роман продолжался два года и не закончился свадьбой, то и ждать ее уже не стоит. Маша была разумной девушкой. Она понимала, что любит Костю, и хотела от него ребенка. Но не хотела привязывать его ребенком. Она решила на роды, надеясь только на себя. А на себя она могла надеяться. Она знала, что ни себя, ни ребенка не подведет. Приняв решение, она стала откладывать деньги, чтобы первое время после родов не работать и быть все время с малышом. У Маши были родители, которые не отказались бы помочь и хорошие подруги, но замечательная эта девочка никому не хотела быть обузой и умела нести ответственность за свои решения сама. Косте она долго не говорила, что беременна. Но сказать все же пришлось. Маше нелегко дался этот разговор, но она сразу освободила Костю от всяческих обязательств. Костю такая позиция Маши просто потрясла. Он ушел от нее ошарашенный, долго бродил по улицам, потом пришел домой и все рассказал матери и младшей сестре. Реакция его близких была для него тоже неожиданной. Сестра радовалась и хохотала, а мама собирала ему подушки и одеяла. Чтобы не с пустыми руками к жене пришел. Далеко за полночь Костя явился к Маше с чемоданом и подушкой в руках. У них родился мальчик, а через два года девочка. Дети растут разумными и послушными, а в Костиной душе выросла и окрепла настоящая, уважительная любовь к Маше.

У Лизы была совсем другая история, но поведение ее было похожим. Ее избранник – иностранец. Сотрудник дипломатической службы. Живет и работает в другой стране. Лиза очень любила молодого элегантного иностранца, но особых надежд на продолжение романа не питала. Осознавая, что они могут расстаться, Лиза решилась родить ребенка. Родители ее были категорически против и, если бы могли, заставили бы ее сделать аборт. Но Лиза упорно стояла на своем, и каждый день повторяла, что она сама справится с ребенком. Она имеет для этого основания. Она живет и учится в Германии, где социальные службы гарантируют всестороннюю помощь по уходу и содержанию малыша. Так как она не часто виделась с отцом своего будущего и такого желанного ребенка (он живет в Европе, но в другой стране), она сумела сохранить тайну своей беременности. И только когда родился мальчик, она написала своему любимому о том, что у него теперь есть сын. Но предупредила, что никакой помощи от него не ждет и что сама со всеми проблемами справится. Дипломат сразу прилетел и забрал Лизу с наследником. В его стране дети самая почитаемая часть населения и быть отцом там не менее почетно, чем дипломатом.

Я рассказала вам две рождественские истории, которые произошли на самом деле. В этих историях я хотела высветить светлую позицию будущей матери: ребенок был для нее ценностью сам по себе, решение она принимала самостоятельно и готова была нести ответственность за это решение. Ребенок для нее ни в коей мере не был средством воздействия на любимого мужчину. А разве может быть ребенок, спросите вы, живой ребенок средством? А вы сами решите. А я вам расскажу следующую историю.

Передо мной сидит молодая женщина и смотрит на меня злыми глазами. Она беременна, и ей через неделю рожать. Она мне с вызовом говорит: «Мне не нужен ребенок без Миши». Миша это отец будущего ребенка. Он женат. Миша с Любой (так ее зовут) познакомились всего год назад. Жена Миши в то время только что родила ребенка. Вероятно, у нее была послеродовая депрессия. Жена все время была чем-то недовольна, огорчена, плакала и, как казалось Мише, капризничала. Люба полная противоположность. Всегда веселая, энергичная. У нее уютный дом. Люба когда-то была замужем, но очень давно и всего лишь один год. Это было так несерьезно, что развод не оставил в душе следа. Роман Миши и Любы был бурным, благо и условия для этого были. Любина мама вышла замуж и ушла, оставив ей двухкомнатную квартиру. Как понимала Люба, Миша женился бы на ней, но у другой женщины был ребенок и это его останавливало. И Люба решила выравнять позиции. Теперь у нее тоже будет ребенок и, как она считает, такие же права на Мишу, как и у его законной жены. Сам ребенок Любу не интересует, она не испытывает к нему любви и сочувствия. А сейчас она и вообще готова отказаться от него. Потому что два месяца назад Миша порвал с ней отношения и вернулся к жене. У малыша не будет отца, а будет ли у него мать?

Таких историй в моей практике множество. Далеко не всегда рождение внебрачного ребенка способствует укреплению отношений мужчины и женщины. А бывает, что с рождением ребенка отношения и заканчиваются. Как это случилось с Ларисой и Андреем. Они познакомились в «поле». Так называются длительные геологические экспедиции. Андрей был женат, у него было двое детей. Они с женой учились вместе и очень дружили. Но романтики в их отношениях было уже не много. А Андрей, как и многие геологи, был романтиком и поэтом. И почти каждый год летом во время летних экспедиций у него были увлечения. Такие же как и с Ларисой. Но Лариса ведь об этом не знала. И для нее любовь с Андреем в палатках под звездным небом казалась настолько настоящей и редкой среди людей, что закончится она ничем кроме брака, по мнению Ларисы, не могла. Романтик и опытный любовник, Андрей не разрушал ее иллюзий, но даже «работал» на усиление трагичности, пронзительности чувства, намеками на то, что вместе они быть не смогут. Потому, что он очень любит детей. О жене он не говорил ничего. Лариса ценила его благородство, но при этом понимала, что жену свою он давно разлюбил. И ей казалось, если у них с Андреем будет ребенок – плод их страстной

любви, то Андрей тогда все же уйдет от семьи к ней, и к их ребенку. Когда Лариса и Андрей из экспедиции вернулись в город, отношения их стали более прохладными. Казалось, вместе со звездами исчезло и очарование ночей. А тут еще токсикоз, который измучил Ларису, безденежье и другие проблемы. А Андрей стал потихоньку ускользать из жизни Ларисы. И самое неприятное то, что отказался материально помогать. Отношения портились. Лариса плакала и упрекала Андрея и, в конце концов, они расстались. Маленький Андрюша не знает своего папу, и никогда не видел его. А папу мне хочется защитить. Андрей был хороший семьянин, любил и берег свою жену и детей. Но поэт и романтик в душе, он не читал романы и не писал их, а жил ими. Сочинял не на бумаге, а в жизни.

Так часто бывает, женщина воспринимает роман, как начало серьезных и длительных отношений, а мужчина как романтическое приключение. И, конечно, как всякое романтическое приключение оно не должно занимать всю жизнь.

Глава 3. Уходя, уходи.

Итак, вы поняли, что ваш роман не закончится свадьбой. Можно остаться наполовину замужем. И знать, что в праздники и в воскресные дни вы в той половине, где вы не замужем. Это выбор смелой, но вряд ли счастливой женщины. Вашим счастьем теперь будет терпение. Что ж, можно и так. Но если вас такая ситуация не устраивает, вам предстоит расставание. И я хочу предупредить, что вас ждет.

Во-первых, ощущение пустоты, душевной скуки. И эта душевная пустота настолько невыносима, что вы будете сожалеть о тех мучениях, которые доставляла вам любовь. Ваш неудачный роман приносил вам боль, но ведь была и радость. А смена боли и радости давала ощущение полноты жизни. Вы любили, мучались и страдали, но душа ваша при этом жила. А сейчас она будто погрузилась в летаргический сон. И ничего вам не хочется, и ничто вас не радует. И это состояние может длиться год. И никакими развлечениями его не снять. Иногда говорят о лекарстве от любви – другая любовь. К сожалению, это невозможно. Любовь имеет биологическую основу. Ваша кровь сейчас наполнена гормонами, стимулятором выработки которых, был ваш любимый. Именно его взгляды, его руки, запах его тела давали вам ощущение гармонии и счастья. Ваш организм настроен на этого человека. И этот настрой не может исчезнуть сразу. Так что приготовьтесь какое-то время пожить с ощущением душевной пустоты. Не сердитесь на себя, и не пытайтесь бороться с этим, потерпите немножко. Это точно пройдет. Сроки называются такие. Острый период – один год. Переживания, страдания, возвращение в прошлое, даже желание начать все сначала – 2-3 года. Полное освобождение - через семь лет.

Во-вторых, у вас периодически будет появляться страстное желание увидеть своего любимого. Вы будете злиться на себя за это. И решите, что вы совершенно безвольное, никчемное существо, что у вас нет ни гордости, ни самолюбия. Самолюбие и гордость тут не причем. Просто расставание по симптоматике похоже на наркотическую ломку. Гормоны, сопутствующие любви по своей структуре похожи на наркотики. А так как выработка их, в отсутствие любовника, прекращается, то ваш организм страдает от их дефицита. Если вы готовы пострадать, то знайте, что этот период пройдет и довольно скоро. Срок такой «ломки» 2-3 месяца. И она будет проходить накатами. Но, если нет сил терпеть, то, может быть, не стоит себя мучить? Можно ведь и встретиться, но при этом быть верной своему решению. Ничего страшного, ведь бросать курить тоже можно, уменьшая дозу. И если у вас не хватает сил на резкий разрыв, уходите потихоньку. Можно даже не сообщать об этом вашему партнеру. Главное, знать об этом самой.

У Нины и Коли роман длился три года. Нина была уверена, что Коля женится на ней, вот только его дети немного подрастут, и они обязательно будут вместе. На исходе третьего года, Нина, как бы шутя, спросила Колю: ты не собираешься на мне жениться? Коля тоже пошутил: ты и в такой роли хороша. Физическое тело Ниночки осталось стоять, но душа ее

упала и разбилась насмерть. Она ничего не сказала и даже сумела засмеяться естественно. Но в этот миг она ушла от Коли. Более того, он для нее умер. Они прожили вместе еще полгода. Коля ничего не замечал, но Нины с ним не было. Через полгода она воспользовалась поводом и отношения прекратила.

Доверяйте себе, старайтесь предъявлять к себе посильные требования и не сердитесь на себя за то, что вы человек и вам присущи все человеческие слабости. Поэтому, если вам захочется увидеться с «бывшим», вы можете с ним встретиться, можно издали за ним понаблюдать, можно перечитать письма, посмотреть фотографии, поговорить о нем с вашими знакомыми, можно все. Главное, чтобы в душе у вас было, что он - бывший.

В-третьих, вы в себе заметите определенное снижение интереса к противоположному полу. Не огорчайтесь, и это пройдет. Как в притче о царе Соломоне. У царя был перстень, на котором было написано: все пройдет. Но однажды с царем случилась такая беда, что он разозлился на эту надпись, сорвал с пальца кольцо и бросил его на пол. Оно покатилося, и Соломон увидел, что внутри кольца тоже что-то написано. Он поднял кольцо и прочитал: и это тоже пройдет.

Искусство общения предполагает умение вступать в контакт. Но особенно ярко это искусство проявляется в умении завершить контакт. Часто ли вы встречали людей, которые уходят во время и красиво? Недаром говорят «не бойся гостя сидячего, а бойся гостя стоячего». А прощание на вокзале, когда уже все сказано и провожающие мечтают только об одном, чтобы поезд скорее тронулся? В расставании люди либо не ловки, либо излишне сентиментальны, либо агрессивны и тоже часто излишне.

Из романа, который у вас не сложился, шикарнее всего уйти по-английски, не прощаясь. Но если не требовать особого шика, то уходить надо, хотя бы не упрекая. Конечно, это трудно. У вас ничего не получилось, надежды ваши разрушены, вам кажется, вы так старались, но все ваши усилия оказались напрасными. Вас душит обида, гнев и уже нет сил сдерживаться. Давайте разберемся, почему же вы так гневаетесь?

Даша и Стас познакомились 10 лет назад, когда им было по двадцать. Они сразу понравились друг другу, а вскоре Стас очень красиво признался Даше в любви. Понятно, что Даша начала строить планы их совместной жизни. Но у Стаса все время находились причины эти планы отложить. Вы эти причины и сами знаете. То денег нет на свадьбу, то негде жить, то даже если есть квартира однокомнатная, то нужна двухкомнатная. А эти замечательные отговорки, что штамп в паспорте ничего не значит, и можно жить счастливо, и не будучи в зарегистрированном браке? Да что я вам рассказываю? Вы это и без меня проходили. Но не вы, так ваша подруга.

Хочу обратить ваше внимание: если человек, отказывая вам, нагромождает множество причин, знайте, что под этой грудой он пытается спрятать ту, что является настоящей. Зачем скрывать причину, не проще ли сказать правду? Не проще. Во-первых, потому, что этой правды про себя человек может не знать. Он вас искренне любит, но жениться при этом не хочет. О том, что любит, он знает, а о том, что жениться не хочет, может и не знать. Я понимаю, что это похоже на головоломку, но это так. В жизни много такого, обо что и голову не мудрено сломать. Но не будем о печальном. Я хочу подчеркнуть, что ваш любимый, вполне возможно не специально вас обманывает, то есть не сознательно. На уровне подсознания у него есть какие-то нерешенные проблемы, которые и мешают ему понять себя, а следовательно, сказать вам правду. Вам трудно поверить, но он этой правды и сам не знает. Из этого следует очень важный вывод: у него не было злого умысла. Таких мыслей: воспользуюсь любовью Даши, обману ее, а потом брошу. Из разговоров с такими невинными злодеями, я понимала, что он любил и любит (но правда уже меньше) свою девушку, но не считает женитьбу своевременной. Он не отказывается жениться, но почему сейчас?

Но я вернусь к истории Даши и Стаса. После того, как у них появилась квартира, Стас сказал, что женится, если у Даши будет лучше характер. То есть, если Даша перестанет плакать, упрекать, требовать. Как вам проект? Не плохо закручено, не правда ли? Стас не женился на Даше, Даша из-за этого переживала и плакала, а Стас говорил, что он женится, когда Даша перестанет переживать и плакать.

Если вы попали в руки такого манипулятора, уходите. И лучше всего по-английски, не прощаясь. Но если не получится, то хотя бы не упрекая. Спросите у своих подруг, кто уже прошел такую процедуру, упреки изменили ситуацию к лучшему? Если вы скажите: ты меня обманул, столько лет тешил обещаниями, которые и не думал выполнять... и далее по общепринятому тексту. И что? Какой-нибудь мужчина закручинился после этого и сказал: ах я подлец, я тебе всю молодость загубил, и теперь весь изнываю от желания свою вину загладить? Упреки не способствуют взаимопониманию. Поэтому давайте оставим это совершенно неразумное дело. Упрекать другого в том, что он не пожелал сделать вас счастливой, это все равно, что стучать по его голове молотком, ожидая что он от этого поумнеет.

Кроме того, устраивая скандал на прощанье, вы уничтожаете о себе даже хорошее воспоминание. И возводите серьезные баррикады на пути возможного восстановления отношений.

Уже слышу: ах, я не могу сдержаться, он так меня обидел. Позвольте не поверить, мадам. Даже любой ребенок-несмышлениш знает кому плакать. Помните у Корнея Чуковского: я плачу не тебе, а маме? Вас наверняка обижали и другие люди, но вы не изменяли правилам хорошего тона. Почему же перед человеком, мнение которого для вас не безразлично, вы так распускаетесь, более того, опускаетесь? В предыдущей своей книге я говорила: оставаться сепарильной в ссоре – это высший пилотаж общения. И это вам доступно! Подумайте, как красиво вы можете себя вести. Вы только попробуйте стать настоящей леди, и, уверяю вас, в джентльменах недостатка не будет. Потому как по моим наблюдениям, настоящих леди еще меньше, чем настоящих джентльменов. Милые, нежные барышни во время ссоры такое себе позволяют... После такого, pardon, расставания мужчина почувствует не угрызение совести, а подтверждение своей правоты. И подумает, как мне повезло, что я не женился. Вы этого хотели? Вы хотели, чтобы он рысью убежал от вас подальше и дал себе зарок больше никогда с вами не видеться? И даже не вспоминать?

Но вот вы расстались. И ты осталась одна. Как дальше жить? Я хочу предложить одиннадцать вариантов организации своей жизни.

Глава 4. Все равно счастливой стану, даже если без тебя! Дороги, которые мы выбираем.

Я вам расскажу, какие «дороги» выбирали те, кто прошел по жизни впереди вас и, надеюсь, это поможет вам найти свой путь.

Дорога карьеры. Работа делает вашу жизнь полноценной. В образовании, в медицине многие женщины чувствуют себя необходимыми и значимыми. Дети, педагогический коллектив могут заменить семью. Ваше сердце не будет страдать от отсутствия любви и привязанности, ваши дни будут заполнены до отказа. И даже в выходные у вас будет дежурство в больнице, экскурсия с детьми в театр, встреча с коллегами. Тем более что в среде педагогов и медиков вы не будете выглядеть белой вороной. У многих ваших подруг ситуация может быть похожей на вашу. А ничто так не облегчает жизнь, как понимание, что ты не одинока и у других такие же проблемы. Уход в работу и творчество – неплохой вариант. Перспективный и компенсирующий. Могу вам сказать, что такие женщины довольны своей жизнью и относятся к себе с большим уважением.

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.