

**Best
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ



*Советы доктора.
Выпуск 1-6*

**ВОПРОСЫ
И ОТВЕТЫ**

Андрей Курпатов

**Советы доктора. 1-6
выпуск. Вопросы и ответы**

«Курпатов А.В.»

2013

Курпатов А. В.

Советы доктора. 1-6 выпуск. Вопросы и ответы /
А. В. Курпатов — «Курпатов А.В.», 2013

Не знаете, как спасти семью? Интимная жизнь далека от идеала? Ребенок отбилась от рук и не хочет учиться? Работа в тягость, а вы не можете справиться с депрессией? "Советы доктора" – это 250 уникальных рецептов счастливой жизни от доктора Андрея Курпатова в одной книге! Не сомневайтесь, в ней есть решение и вашей проблемы!

© Курпатов А. В., 2013

© Курпатов А.В., 2013

Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
Глава первая	7
Может быть, я его разочаровала?	7
Он болен – уйти или остаться?	7
Признаться ли ему в тайной страсти?	8
Безответная любовь – как помочь?	9
Почему он бежит от меня?	9
Я полюбила заключенного	10
Я полюбила хирурга	10
Дочь влюбилась в актера	11
Страдать или расстаться?	12
Он не говорит, что любит	12
История любви	12
Глава вторая	15
Притупится ли со временем боль?	15
Муж изменяет мне с замужней!	16
У нас была страстная любовь!	17
Выбор: секс или семья?	18
Уйду от мужа и разрушу «дом мечты»?..	19
Нужен ли мне свободный брак?	20
Мы ему больше не нужны...	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Андрей Курпатов

Советы доктора. 1-6 выпуск

Вопросы и ответы

Предисловие

«Счастлив по собственному желанию» – это моя первая книга по популярной психологии. В свое время я написал ее не для печати, просто меня попросили мои пациенты: «Напишите, доктор, чтобы мы могли самостоятельно заниматься». Вот и написал. Беседа с психотерапевтом – это, конечно, хорошо, но одним разговором делу не поможешь. Даже если ты понимаешь причины своего состояния – это еще не значит, что оно уйдет. Уходит оно только в одном случае – когда ты работаешь над собой, причем серьезно и последовательно.

Если ты хочешь справиться с тревогой, с внутренним напряжением, с депрессией, нужно засучить рукава и менять себя – изменять свои привычки и образ мысли. По мановению волшебной палочки не получится, но есть психотерапевтические упражнения, которые позволяют взять свою жизнь в собственные руки. Вот из таких упражнений и состояло это мое первое практическое руководство – «Счастлив по собственному желанию» – книга не для психотерапевтов, а для тех, кто к ним обращается.

Спустя несколько лет я издал ее небольшим тиражом, а еще через какое-то время у меня появился издатель, которому эта книга понравилась, и мне было предложено продолжить серию. Надо сказать, что к этому моменту я работал уже не только врачом, но и организатором здравоохранения, а потому очень хорошо знал: при нынешнем темпе развития психотерапии очень нескоро каждый желающий сможет получить в нашей стране качественную психологическую помощь. А если нет специалистов, значит, надо самим – вникать, разбираться, осваивать.

Так появились мои книги «Человек Неразумный», «Красавица и чудовище», «Самые дорогие иллюзии», «Средство от депрессии», «Средство от страха» и многие, многие другие – своеобразный психотерапевтический ликбез. Впоследствии этим книгам дали менее художественные, но зато более «понятные» названия: «Как управлять собой и своей жизнью», «5 великих тайн мужчины и женщины», «5 спасительных шагов от депрессии к радости» и так далее. Впрочем, одним нравятся одни названия, другим – другие, что, наверное, вполне естественно.

Так или иначе, но мне удалось создать целую библиотечку, где каждая книга – это маленькое практическое пособие, которое помогает человеку решить те проблемы, с которыми он сталкивается в своей повседневной жизни, а в конечном счете – улучшает саму жизнь. Но и этого оказалось мало...

У журналистов появились вопросы, и возникла очень интересная, на мой взгляд, серия книг – «Большой город с доктором Курпатовым». Каждая из них – развернутое и подробное интервью, которое посвящено той или иной животрепещущей теме – отношениям мужчины и женщины, деньгам и так далее.

А после выхода в эфир моей телевизионной программы у читателей возник новый интерес – чтобы книга не только рассказывала о каких-то психологических проблемах, но еще и состояла из настоящих человеческих историй. Так появилась серия книг «Настоящие истории», где психологические проблемы рассматриваются на примере конкретных ситуаций и моих психотерапевтических бесед с людьми.

Ну и самое мое последнее детище – серия книг «Все решим!». В одноименной программе, которая выходила на телеканале «Домашний», была специальная рубрика, где я отве-

чал на письма телезрителей. И эта рубрика оказалась очень популярной. Каждый день к нам в редакцию приходили сотни писем. А потом еще и несколько крупных газет обратились ко мне с предложением вести у них колонку – ответы на письма читателей.

По правде сказать, я сначала долго отказывался от этого предложения, поскольку в коротком ответе на короткое письмо всего не расскажешь. Ситуацию надо знать подробно, изнутри, надо видеть человека, слышать его ответы на твои дополнительные, уточняющие вопросы и так далее. Разумеется, просто отвечая на короткое письмо, нельзя добиться сверхъестественного результата и решения всех проблем.

Но, с другой стороны, и у этой формы общения есть свои плюсы... Когда мы смотрим на свою ситуацию со стороны, видим ее на примере других людей, нам значительно легче понять и принять собственные ошибки или заблуждения. Обычно, когда нам указывают на наши ошибки, мы начинаем спорить, и это естественная психологическая реакция. Но когда мы видим ошибку другого человека, мы вдруг понимаем и самих себя, и свои собственные проблемы.

В этом, мне кажется, главная цель серии книг «Все решим!»: научиться смотреть на самих себя чуть-чуть со стороны, научиться по-другому думать о самих себе, научиться различать истинные проблемы и ложные. И в конечном итоге мы будем по-другому воспринимать свою жизнь и, что очень важно, – увидим жизнь глазами других людей, станем лучше понимать их. А это сделает нашу жизнь лучше, ведь сколько бы книг ни написал доктор Курпатов – счастливыми мы можем быть только по собственному желанию. И я желаю вам этих маленьких побед, которые составят ваше большое счастье!

*Искренне Ваши,
Андрей Курпатов*

Часть первая Любовь и семья

Глава первая Что делать с любовью?

Может быть, я его разочаровала?

Доктор, помогите, пожалуйста! Я встречаюсь с молодым человеком почти три месяца. Мы редко видимся, мне его не хватает. Я его очень люблю, хочу, чтобы у нас была семья, дети. Не знаю, одна ли я у него, и не знаю, как он ко мне относится. Может, я тороплю события? И еще я боюсь, что после первой близости его разочаровала.

Яна Г., Тульская обл.

Судя по всему, Яна, события вы действительно торопите, но не в этом проблема. Проблема в том, что вы идеализируете свое будущее с этим молодым человеком. Вы мало его знаете, недостаточно его понимаете, не имеете представления о том, насколько хорошо вы на самом деле подходите друг другу, а вместе с тем вы уже представили себе какую-то романтическую идиллию – семья, дети, домик с белой оградкой. Не торопитесь. Ваша фантазия о счастливом будущем с этим молодым человеком строится только на каких-то общих представлениях о счастье. А он живой человек со своими чувствами, желаниями, ожиданиями. Поэтому фантазировать можно, только основываясь на глубоком и достаточно полном понимании партнера. И вы не можете мечтать о счастье с ним, если он не демонстрирует вам поведения, которое бы позволило ему доверять, быть уверенной в том, что он действительно хочет быть с вами и искренне желает заботиться о вас. Разочаровал ли его опыт близости с вами? Ну если даже и так, то выбросьте его из головы. Если этого разочарования было достаточно, чтобы отказаться от вас, значит, вы встретили не того человека, с которым бы имело смысл пытаться строить совместное будущее.

Он болен – уйти или остаться?

Мой друг болен лейкозием. Он узнал о болезни недавно. Его установка: уйти от меня (чтобы я не страдала), он уже считает, что умрет. Я хочу быть с ним и хочу, чтобы он поверил, что не все потеряно.

Оксана, Астрахань

Дорогая Оксана, сейчас ваш друг переживает острый психологический стресс. Ведь осознание того, что ты болен смертельной болезнью, тяжелым грузом ложится на психику человека. Часто такой больной теряет адекватность и оказывается способным на поступки, которые никогда бы не совершил в другой ситуации. Близким ничего не остается, как проявить понимание и оказывать больному всю возможную эмоциональную поддержку. Продемонстрируйте своему другу спокойствие и уверенность в позитивном исходе. Настройте его на лечение. Объясните ему, что сейчас многое зависит от того, насколько он сам верит в победу над болезнью, а поэтому вы просто не можете его оставить, потому что это будет значить, что он сдался. Но

сдаваться сейчас нельзя ни при каких обстоятельствах, поэтому вы будете рядом – хочет он этого или не хочет. Проявите настойчивость. Удачи вам!

Признаться ли ему в тайной страсти?

Мне уже 55 лет, и мне очень дорог один человек. Мы с ним виделись несколько раз на каких-то тусовках на уровне: «Здравствуйте, рада вас видеть». Это длится уже больше года. Меня это очень мучает, и я не знаю, как поступить. Могу ли я прийти к нему и рассказать? Я понимаю, что между нами большая пропасть. Не только по социальному статусу, но и по возрасту – он старше намного. Моя цель – освободиться от этого, прийти и рассказать о своих чувствах. Что называется – или пан, или пропал. И посмотрю, как он прореагирует. Я и надеюсь, и страшусь, что он посмеется надо мной. С одной стороны, меня эта мысль о своем признании, о своих чувствах окрыляет, а с другой – очень жаль, что так поздно все это случилось. Мучаюсь очень. Как быть?

Марина, Москва

Мы должны представить, что в такой ситуации будет происходить. Вот вы приходите к человеку, который мало вас знает, и с порога заявляете ему: «Люблю вас до потери сознания!» Для человека услышать, что он является предметом обожания, с одной стороны, приятно, а с другой – сложно. Ну, право, он оказывается в двусмысленной ситуации. С одной стороны, он теперь в каком-то смысле вам обязан, потому что к нему испытывают чувства и он должен на это как-то реагировать. С другой – он, может быть, был бы и рад такой новости, но он прежде должен узнать вас, он не может сразу сказать: «А, любите? Очень хорошо! Заходите, располагайтесь, будем жить вместе!» Разумеется, он поостережется.

В общем, я боюсь, что вы можете создать ситуацию неловкости, которая вызовет последующее напряжение в отношениях. Причем, скорее всего, вы будете выглядеть тревожно и озабоченно на этом своем «страшном суде», когда будете о своих чувствах рассказывать. В таких ситуациях мы всегда выглядим необычным образом. Так что по его реакции вы не поймете, как он на самом деле к вам относится. Он вас еще недостаточно хорошо знает. Здесь важно найти какую-то форму общения, при которой он сможет к вам относиться менее формально, более внимательно и по-человечески. А вы уже в процессе поймете сами, надо вам его огорошивать своим признанием или нет. Я понимаю – у вас наболело, вы год мучились, и вам кажется: вот сейчас приду как на исповедь...

Надо понимать, что он в любом случае посмотрит на вас удивленно, что ему в любом случае будет неловко. А любимых людей ставить в неловкие ситуации, наверное, неправильно. Имеет смысл внутри себя принять это счастливое чувство, потому что не каждому в 55 лет удастся его испытать. Это ваша большая радость. А сейчас вы хотите ее положить на плаху – «пан или пропал». Что это за пораженческие настроения?.. Я бы не стал в этом направлении двигаться, а прежде всего возрадовался, что такое чувство вообще вас посетило. Это делает вас менее напряженной, более теплой. А это то, что сейчас нужно.

И потом, что такое ваше «поздно»? 55 лет – это хороший возраст. И надо так к нему относиться. Не хороните себя раньше времени.

Безответная любовь – как помочь?

Здравствуйте, Андрей Владимирович! Моей дочке 13 лет. Была тихой спокойной девочкой, а теперь вдруг безответно влюбилась. Плачет, без конца названивает этому парню. Как-то попыталась наглотаться валерьянки. Я по ней вижу, что ответных чувств парень к ней не испытывает. Боюсь, что она натворит глупостей. Как ей помочь?

Светлана Федоровна, Оренбург

Дорогая Светлана Федоровна, очень хорошо, что вы внимательно относитесь к своему ребенку и не игнорируете его чувства. Но ваша тревога – делу не помощник, напротив, вы становитесь напряженной и, на подсознательном уровне, транслируете своей дочери недовольство ее поведением. А проявлять недовольство в такой ситуации нельзя, поскольку человек, а тем более – подросток, как бы он ни старался, не может разлюбить «по заказу». Понятно, что эти переживания вашей дочери, скорее всего, носят временный характер, как говорится – «и это пройдет». Поэтому не драматизируйте ситуацию. Помогайте, поддерживайте вашу дочь. Будьте для нее внимательным и доброжелательным слушателем, которому она доверяет. Если у вас получится стать для нее таким человеком, вы, во-первых, будете в курсе происходящего и сможете «держать руку на пульсе», а во-вторых, она будет прислушиваться к вашему мнению и вашим советам, что очень важно. Не пытайтесь бороться с чувствами вашей дочери, но проживите их вместе с нею. Важно, чтобы сейчас девочку, с одной стороны, не захлестнули ощущения одиночества, разочарования, несчастья, и с другой – чтобы она не делала далеко идущие выводы из своей неудачи: не обесценивала себя, не стала бы плохо относиться к мужчинам вообще.

Почему он бежит от меня?

Здравствуйте, уважаемый Андрей Владимирович! Хочу поделиться своей проблемой, надеюсь, вы мне поможете советом. Мне нравится один парень из параллельного класса, он узнал об этом, причем не от меня, и стал меня избегать. Почему такое произошло и что мне делать?

Лариса, Ростов-на-Дону

Трудно сказать, почему этот молодой человек стал себя вести подобным образом. Как-то у него на это есть внутренние причины... Возможно, он испытывает страх перед возможными сексуальными отношениями. Такие страхи встречаются не только у девушек, но и у юношей. Возможно, вы не женщина его мечты, и он боится, что придется вам в этом признаться, а это не слишком приятно. Возможно, он просто не знает, как себя вести в такой ситуации, а поэтому инстинктивно пытается сократить контакт с вами.

В такой ситуации лучше взять небольшую паузу. Дать молодому человеку возможность к вам присмотреться – пусть он узнает вас с лучшей стороны. Не пытайтесь навязываться, но при случае можете проявить внимание, поддержку, понимание. Если у вас нет шансов завладеть его сердцем, то значит – нет шансов. Ничего с этим не поделаешь. Но если шанс есть, нужно его использовать – поэтому не торопитесь и не отчаивайтесь.

Я полюбила заключенного

Два года назад я начала переписываться с молодым человеком из мест лишения свободы. Полгода назад он освободился, и мы встречаемся. Он предложил выйти за него замуж и уехать в другой город. Я согласна, ведь этот человек мне дорог. Но моя мать отрицательно относится к людям с криминальным прошлым. Как ей объяснить, что среди бывших заключенных есть хорошие люди? Как рассказать о свадьбе, не сильно травмируя ее?

Вероника, Красноярск

Прежде всего, Вероника, вы должны с пониманием отнестись к волнению вашей мамы. Она за вас беспокоится, и, конечно, ей хотелось бы «отдать» свою дочь «в хорошие руки». А сейчас у нее есть все основания сомневаться в вашем избраннике, и это, как вы понимаете, не ее вина. Кроме того, вы планируете переехать в другой город, и эта перспектива, я думаю, тоже вряд ли ее радует. Поэтому прежде всего проявите понимание.

Второй шаг – это изменение отношения вашей мамы к этому мужчине. Он не только человек «с криминальным прошлым», он еще и просто человек – со своими достоинствами, положительными сторонами. И было бы очень хорошо, если бы он смог продемонстрировать эти качества в отношениях с вашей мамой. Между ними должны возникнуть личные отношения, чтобы за этим пугающим ярлыком ваша мама увидела живого человека – с эмоциями, чувствами, поступками.

И только третий шаг – это объявление о свадьбе. Ваша мама должна привыкнуть к мысли, что у вас есть молодой человек, она должна узнать его, сформировать к нему личное отношение. И только затем можно ввести ее в курс ваших планов. Не торопитесь, не давите, не ставьте ультиматумов. Ваши отношения с этим мужчиной развивались постепенно, так и здесь нужно соблюсти определенную последовательность шагов.

Я полюбила хирурга

Здравствуйте, Андрей Владимирович! Мне 35 лет. Видите ли, какое дело, месяц назад я делала операцию и до сих пор нахожусь под наблюдением у хирурга, и этот хирург не дает мне покоя, ну запал в душу, с кем не бывает! Вы скажете, что это временный каприз и тратить силы на это не стоит, а если хочется, нет сил и каприз требует исполнения? Самой дать понять, а вдруг реакция будет не та, что надо, и как дать понять? Скорее посоветуйте, что делать?

Настя, Калуга

Дорогая Настя, что-то у вас какая-то путаница наблюдается с докторами: сначала влюбляетесь в «хирурга», а потом спрашиваете у психотерапевта: «Любить мне или нет?» Почему путаница? Потому что, во-первых, вы влюбились не в хирурга, а в мужчину. Кем он работает – это дело десятое. Хоть космонавтом – почему нет? Во-вторых, психотерапевт не дает таких рекомендаций – этого любите, а этого не любите, этому в любви признавайтесь, а этому – нет. Это же ваша жизнь, Настя! Ваши чувства! Какие тут могут быть «советы» от доктора?.. Тем более – «скорее». Вы куда торопитесь-то?

Еще, Настя, вы у меня спрашиваете: «А вдруг реакция будет не та, что надо?» И что мне на это ответить? С уверенностью могу сказать, что реакция на ваше признание последует. Но какая – неизвестно. Очень может быть, что будет «не та, что надо». А что мы можем с этим

поделать? И как мы можем знать об этом заранее? Он, хотя и хирург, конечно, но все-таки тоже человек. Возможно, вы ему нравитесь, а возможно, и нет. Может быть, нравитесь, но он не свободен и человек честный. А может быть, вы ему и не нравитесь, но от интрижки он бы не отказался. Итак, какой ответ – «то, что надо»?

В общем, я бы на этом мог закончить. Но, учитывая ваше волнение, скажу пару вещей, которые, мне кажется, вам следует иметь в виду.

Действительно такое довольно часто случается, что женщина влюбляется в своего врача. И тут надо помнить вот что – возможно, вы ошибочно воспринимаете врачебную культуру (такая существует) за некое особенное, личное, эмоциональное отношение врача к вашей персоне. Задача врача – максимально расположить пациента к себе, вызвать его доверие, ведь в противном случае эффективность лечения пострадает, и пациент не получит то, на что мог бы рассчитывать. Хороший врач прекрасно это понимает и ведет себя соответствующим образом. Что вовсе не значит, что он горит к вам страстью нежной.

Кроме того, хирург – это вообще специальность мужественная и героическая. Хирурги – люди, как правило, решительные, что женскому сердцу особенно приятно. Когда же человек болеет, он очень нуждается в некой «отцовской фигуре». То есть в поддержке со стороны авторитетной личности, которая как бы берет больного под свою опеку и таким образом психологически гарантирует ему защиту и помощь. Разумеется, оба этих фактора могли сыграть роль катализатора ваших чувств, Настя. Именно поэтому я и начал свой ответ с ироничного замечания... Подумайте о нем. Если вы влюбились, то влюбились в мужчину, а не в «хирурга». Если же это был именно «хирург», то вы не влюбились, а запутались.

Как вам реагировать на его спокойное врачебное: «Да будет вам, милочка! Какая любовь?! Бог с вами, дружок, вы просто переволновались! Ничего, ничего. Скоро пройдет. Попейте-ка микстурки...»? Ну, а как вы обычно реагируете, когда влюбляетесь безответно? Я думаю, нужно проявить уважение к чувствам мужчины. Любовь ведь дело такое – не случилось так не случилось, что человек может поделать? Ничего. И если вы не ставите человека в неловкое положение, не вынуждаете его чувствовать себя виноватым в том, что он не влюбился в вас, тогда, скорее всего, он проявит ответное уважение и к вашим чувствам. Вам станет легче, потом вы перегорите, отойдете и будете готовы влюбиться снова. И надеюсь, тогда уж сомнений не возникнет – это будет точно мужчина, а не «космонавт».

Дочь влюбилась в актера

Уважаемый Андрей Владимирович! Посоветуйте. Моя дочь влюбилась в актера из сериала «Не родись красивой», пишет ему записки, вся комната в плакатах. Со мной на эту тему не разговаривает. Что делать?

Алла Д., Чебоксары

Дорогая Алла, никакого противоядия от этой напасти, к сожалению, нет. Девушки, которые психологически еще не готовы к серьезным отношениям, влюбляются в виртуальный образ, и у них возникает некая иллюзия личной жизни – «Я люблю!» – и баста. Причем ответственности в такой любви нет никакой, риска никакого и делать тоже ничего не надо. Вот и получается, что такая любовь психологически выгодна. Влюбиться в экранный образ всегда легче, чем любить конкретного человека. На экране нам показывают только лучшее и с лучшей стороны, а у настоящих, живых людей свои недостатки, свои особенности, свой характер. И если у «звезды» есть какие-то недостатки, то влюбленные девушки готовы с этим мириться, потому что «звезда» – это «звезда». Если же точно такие недостатки обнаруживаются у обычного человека, то терпению нет. Лечить – это не лечится. Нужно время и личный опыт, по-другому – никак. Поэтому не пытайтесь бороться с чувствами своей дочери. Помогайте, под-

держивайте – только не по части любви к сериалам, а во всем остальном. Как только у нее будет налаживаться жизнь взрослого человека – образование, профессия, отношения с другими людьми, – о любви к фантомам из телевизора она забудет.

Страдать или расстаться?

Мы живем в разных городах и любим друг друга. Встречаемся редко, возможности жить вместе пока нет. Да и не предвидится таковая в ближайшем будущем. Может быть, нам лучше расстаться, чтобы не страдать на расстоянии?

Светлана Р., Самара

К сожалению, Светлана, я не могу ответить на этот вопрос. Более того – не имею права. Подобные решения человек должен принимать сам, лично. Никто, кроме вас самой, не знает, как правильно поступить в подобной ситуации. Психолог, психотерапевт может дать только какие-то разъяснения (для этого у меня слишком мало информации), а также – помочь человеку реализовать его решение. Но решать за вас – любить вам кого-то или нет, этого психотерапевт делать не вправе. Конечно, ситуация, в которой вы оказались, не из легких. Но если вам обоим эти отношения дороги, думать, мне кажется, нужно не о том, почему вы не можете быть вместе, а о том – что необходимо сделать для того, чтобы эта возможность стала реальностью.

Он не говорит, что любит

Я уже целый год встречаюсь с молодым человеком, нам хорошо друг с другом, но я ни разу не слышала от него хотя бы слова про любовь. Дело не в том, что женщина, как говорится, «любит ушами», – просто хочется услышать хоть изредка доброе, ласковое слово. Меня мучают сомнения: мне кажется, он меня любит, но почему тогда он совсем не говорит об этом?

Екатерина, Троицк

Мне трудно сказать, любит молодой человек вас или нет. Если любит и не говорит, то тут есть два объяснения. Во-первых, мужчины не приучены к проявлению чувств – они могут считать это немужественным. Во-вторых, они не делают этого из чувства ответственности. Если признался – значит, в каком-то смысле он берет ответственность за ваши отношения на себя.

Предложение руки и сердца в настоящее время, когда многие живут в гражданском браке, стало не таким уж актуальным событием. Так что сказать «люблю» сегодня значит примерно то же, что раньше значило предложить руку и сердце.

История любви

Говорят: «В одну и ту же реку нельзя войти дважды». Я тоже была уверена в этом, пока не оказалась «в этой реке» сама...

Первая любовь бывает у каждого, но не у всех она бывает взаимной.

Мне было тогда 16 лет. Первая дискотека, и... он, словно ангел с небес, – огромная шапка волнистых волос, мягкие черты лица. Меня он, конечно, не заметил. А сердце то щемило, то готово было выпорхнуть из груди. Боже мой, как мне хотелось, чтобы он пригласил меня на танец...

Рядом со мной были красивые девчонки-одноклассницы, завсегдатаи дискотек. Себя я не считала красавицей и первый раз почувствовала себя немного неловко.

Тихие звуки медленного танца поплыли, обволакивая весь зал, и постепенно в центре появлялись новые и новые пары. Мы же, завидуя, подвинулись своей кучкой в сторону. Их компания была в стороне. Я краем глаза видела, как он направился в нашу сторону и, пройдя через толпу девчонок, подошел и спросил: «Можно?..» В первое мгновение я не поняла, что он обращается ко мне, и оглянулась. Легкое прикосновение его теплой и мягкой ладони... У меня закружилась голова, по телу побежали тысячи тонких искрящихся лучиков. Казалось, мелодия сводила меня с ума и танцпол уходил у меня из-под ног...

С того вечера мы расстались на целых три года, которые для меня были вечностью. Все три года я думала только о Нем. Засыпала и просыпалась с мыслями о Нем. Я знала, что никогда не смогу никого полюбить так, как Его. Сколько было слез, сколько несбыточных мечтаний!..

В то лето я закончила педагогическое училище и по распределению попала во Владимирскую область.

Последние дни каникул перед отъездом на мою первую работу я проводила с бывшими одноклассницами: гуляли по городу, вспоминая школьную жизнь. Случайно, гуляя, мы оказались на летней танцплощадке стадиона. Был яркий августовский день – День строителя. Вдруг из толпы взрослых парней к нам направился молодой курсант...

Это был Он! Я снова, как три года назад, ощутила ту невесомость и легкость головокружения. Щеки мои пылали. Я еле сдерживала слезы радости – снова судьба свела нас! Галантно провожая меня до подруг, Он сказал: «Мы еще встретимся».

Наша встреча продлилась 17 лет. Все эти годы я была самой счастливой женщиной: подарила Ему дочку и сына. Но судьба с нами жестоко обошлась.

Никому не пожелаю испытать состояние, когда на твоих руках угасает любимый человек и ты ничем не можешь Ему помочь. Тогда казалось, что кто-то закрыл за мной двери, оставив Его по другую сторону. Я старалась не показывать слез детям, потому что дочка была его любимицей, ей тоже было тяжело, а сыну Он говорил: «Мужчина не должен плакать». И мой сынок, повзрослевший в 11 лет, стал мне и сестренке хорошей поддержкой. Он никогда не плакал и старался всегда быть рядом.

Только на даче, оставаясь одна, я давала волю слезам, когда не было сил выносить это одиночество без Него.

Прошло четыре года. Боль притупилась. Время лечит. Я смирилась с одиночеством и не допускала мысли, что кто-то может занять его место рядом со мной. Даже его мама мне говорила: «Катя, не оставайся одна, я все пойму». За эти слова я ей очень благодарна. Но мое сердце было закрыто для мужчин.

Однажды моя хорошая знакомая уговорила меня поехать в другой город в клуб «Кому за 30...». Я ни на что не надеялась, но было интересно посмотреть, что это за мероприятие. Оказалось, просто дискотека для одиноких. Женщин было гораздо больше, чем мужчин. Я почувствовала себя товаром на базаре. Было противное ощущение. Хотелось уйти. Но, приглядевшись, я поняла, что лучший вариант – почувствовать себя на танцплощадке и расслабиться (когда-то я это неплохо делала). За каких-то полтора часа я более-менее раскрепостилась, неловкость прошла. Несколько медленных танцев я подарила мужчинам.

И вдруг, совсем неожиданно, через весь зал, направляясь ко мне, шел мужчина: коренастый, с короткой стрижкой, в черном кожаном пиджаке и черной водолазке. Взяв меня за руку, он попросил выйти. В тот момент у меня не было страха, я забыла про подругу и, как замороженная, пошла с Ним.

Боже мой, это прикосновение руки было так до боли знакомо...

Мы зашли в кафе, сели за столик. Он заказал кофе и сел рядом. Его карие глаза пристально смотрели на меня. Наш разговор начался ни о чем... Позднее я узнала, что Он тоже офицер в звании капитана и служит в армии с 17 лет (мой Слава тоже начал военную службу с этого же возраста). Он хотел меня проводить, но я сбежала, как глупая девчонка...

Потом, конечно, жалела. Я бы все отдала, чтоб вернуть те трепетные минуты...

Прошло три недели. Однажды на работе меня позвали к телефону. Я ничего не подозревала, но когда взяла трубку – услышала незнакомый и в то же время такой родной и нежный мужской голос: «Катя, я Алексей, можно к тебе приехать?..»

В тот момент я снова, как 25 лет назад, ощутила ту сильную волну, которая уносит в огромный океан любви!..

Спасибо вам, что прочли мое откровение. Ответьте, пожалуйста: могу ли я сразу открыть свои чувства или следует держать «дистанцию»? Мое воспитание не позволяет вести себя по-другому, а может, это мои комплексы?.. Я не знаю.

Катерина, Владимирская область

Катерина, судя по всему, вы человек очень впечатлительный и эмоциональный. Вероятно, именно это и подкупило Алексея, поэтому, мне кажется, не стоит ради каких-то условностей искусственно «держаться» какую-то «дистанцию». Вы оба уже взрослые люди, у каждого за плечами непростой жизненный опыт, поэтому не стоит играть и наигрывать. Мужчинам важно чувствовать, что женщина с ним открыта, что он ей небезразличен, что в ней он может найти друга, близкого человека. А иногда женщины слишком долго выдерживают роль «женщины», позабыв обо всем остальном, и мужчина не получает того важного сигнала, которого ждет. Поэтому поблагодарите жизнь за то, что она сделала вам такой подарок – вы снова испытываете светлые, счастливые чувства. А поблагодарив, действуйте так, как вам велит ваше сердце. Я думаю, это будет самым правильным. Удачи!

Глава вторая Измена – как быть?

Притупится ли со временем боль?

Как мне поступать в моей жизненной ситуации, из которой я уже несколько месяцев не могу найти выход? Мы с мужем женаты много лет, двое детей. Муж полюбил другую девушку, которая, по его словам, не ответила ему взаимностью. Тем не менее он продолжает с ней общаться: звонит, пишет письма (она живет в другом городе), и она не против его поклонения. Но наши отношения от этого только ухудшаются: муж со мной хочет быть честным, поэтому единственное, что он допускает, – это секс без поцелуев. Он говорит, что пройдет время и будет понятно, что делать дальше, а пока пусть остается все как есть. При этом он не может обходиться без общения и с другими своими поклонницами (с работы и др.). Но муж говорит, что ему не нужен с ними секс, достаточно лишь человеческого общения и понимания того, что они его любят. Не знаю, что делать. Люблю его, прощаю все, прошу остаться, другие мужчины мне не интересны. А его, у меня такое ощущение, держат дети, хотя он мне сказал, что я для него родной человек, которому он желает только добра. Для себя я решила, что пока есть силы – буду терпеть, может, действительно со временем боль притупится, может быть, он ее забудет. Но меня мучает вопрос, стоит ли в таких ситуациях предпринимать какие-то активные действия, например, позвонить любимой девушке моего мужа, поговорить (по-моему, она человек неплохой, поймет меня). И что делать с поклонницами? Все усугубляется тем, что я стала очень подозрительна, у меня просто чешутся руки проверить его мобильник.

Анастасия, Архангельск

Понимаю вашу «подозрительность» – то, что вы проверяете звонки мужа, возможно, его переписку, куда он ездит и так далее. Вы находитесь в отчаянном положении и ищете хоть какую-то зацепку, надеетесь получить хоть какую-то определенность. Вам кажется, что с вашим мужем будущего у вас нет, но ведь и жить так вам все тяжелее и тяжелее.

Но давайте подумаем... Вы боитесь, что не сможете жить без мужа, а поэтому готовы терпеть его измены, его свидания с «поклонницами», наконец, это, мягко говоря, странное для супруга поведение – «секс без поцелуев». То есть по сути вы ему говорите: «Поступай со мной как хочешь, только не уходи». И он поступает как хочет, потому что вы ему это разрешили. Вы испугались, согласились на все, а теперь не знаете, как вам со «всеми» этим жить.

Конечно, у вас есть будущее без мужа, и, скорее всего, оно будет значительно лучше, чем будущее с мужем, – вы не будете чувствовать себя униженной, вы сможете сами создавать свою жизнь. Но это будущее потребует от вас усилий: вам предстоит встать на ноги, обрести самостоятельность. Это тяжело, но возможно.

Где-то внутри вас, Анастасия, сидит надежда, что ваш муж походит-походит «налево», а потом, в какой-то момент, раз – и станет примерным семьянином, поймет, насколько вы его любите, и проникнется к вам столь же пронзительной любовью. Боюсь, что вы водите сами

себя за нос. Вы сами знаете, что этого не случится. Но вы говорите себе: «А вдруг?» И до тех пор пока есть это «а вдруг?», вы не сделаете и шага навстречу своей новой жизни.

Доктор не может сказать человеку, как тот должен поступить в той или иной ситуации. Каждый из нас решает это сам, потому что это наша жизнь, и какой ей быть – можем сказать только мы сами. Если в вас есть силы и желание терпеть – терпите. Но если вы понимаете, что ситуация тупиковая, мне кажется, преступно слушать свой страх и мучить себя. Проблема не в том, что нельзя переделать вашего мужа, а в том, что вы боитесь жить без него. И когда вы поймете это, вы сможете принять решение.

Муж изменяет мне с замужней!

Здравствуйте, доктор. Помогите, пожалуйста! Сегодня я узнала, что мой муж мне изменяет, причем с замужней. Она звонит ему на мобильный или пишет СМС, причем именно так я узнала об их связи. Утром муж ушел на работу и оставил мобильник дома. Я в это время еще спала. И вдруг телефон зазвонил, пришла смс-ка. Я прочла ее, а там: «Манюнька, я тебя обожаю, целую, Аня». Я в шоковом состоянии, не знаю, что мне делать и как себя вести. На работе не могу сосредоточиться, все время думаю об этом, как он мог меня предать. Ведь мы давно уже вместе, я ждала его из армии, после армии мы и поженились, все было хорошо. И тут такое! Помогите, я схожу с ума!

Екатерина, Ивановское

Дорогая Екатерина! У вас очень сложная, неприятная, болезненная ситуация. Но о чем вы меня спрашиваете?.. Если насчет страха сойти с ума, то я могу почти со стопроцентной вероятностью сказать, что этого не произойдет. Возможно, разовьется депрессия, но с ума вы не сойдете, так что не следует себя пугать подобными перспективами. У вас сейчас не такая ситуация, когда вы можете позволить своей фантазии разгуляться столь драматичным образом.

Жизнь – сложная штука, и бывает в ней разное. Но, что бы ни случилось, если мы живы, жизнь продолжается. Поэтому, пожалуйста, подумайте об этом и попытайтесь привести себя в чувство. Точнее – в состояние здравого рассуждения. Сейчас от вас потребуются выдержка и спокойствие.

Прежде всего нужно понять, насколько оправданны ваши опасения и не оказались ли вы заложницей собственных ошибочных интерпретаций. Если какая-то женщина шлет вашему мужу любовные сообщения, это еще не значит, что он готов делать то же самое.

Теперь допустим, что у него действительно появилась другая женщина. Не думаю, что имеет смысл сразу приступить к «выяснению отношений». Скандальная жена неизбежно проигрывает чуткой и нежной любовнице. С другой стороны, вам надо понять, нужен ли этот человек вам лично, готовы ли вы будете его простить – не сейчас (сейчас вы, верно, на все готовы), а годков этак через пять, не будет ли потом у вас камня за пазухой – ведь жить с камнем дело не из приятных. В общем, второй этап – серьезно и внятно ответить себе на вопросы, связанные с вашими личными чувствами на перспективу.

Пройдя два первых этапа, вы сможете чуть проще реагировать на происходящее, и к вам вернется способность объективно оценивать сложившуюся ситуацию. Теперь самое время понять, почему у вашего мужа возникло желание завести связь на стороне, – третий этап. Конечно, можно сказать, что все мужчины – потенциальные изменщики и, мол, чего от них еще ждать. Но это просто защитная конструкция. Мужчина уходит не к другой, он уходит от той, которую оставил. Что-то в ваших с ним отношениях было не так. Что-то, видимо, вы оба делали неправильно. Сейчас вы должны понять, в чем были ваши ошибки, и честно отдать себе отчет в том, хватит ли у вас сил и задора, чтобы измениться. Если хватит, тогда все воз-

можно, если не хватит и нет желания меняться ради этих отношений, тогда – ушел и ушел, скатертью дорога.

Ну и, конечно, надо говорить – с ним. Без обид, без взаимных оскорблений, без претензий и ненависти. Тяжелая ситуация, тяжелая для вас двоих. Сейчас, конечно, вы – пострадавшая сторона. Но поверьте, не время разбрасывать камни и выяснять, кто прав, кто виноват. Ваш муж ни обличительной речи, ни благородной отповеди не услышит, а спектакль, который вы способны устроить, воспримет в лучшем случае как гастроль сельской самодеятельности. Подумайте об этом и настройтесь по возможности доброжелательно и конструктивно. Помните – жизнь продолжается!

Только что у меня вышла новая книга, она называется «Как пережить развод?». Там я рассказываю о разных ситуациях развода. Возможно, она вам пригодится. Всегда лучше учиться на чужих ошибках, чем на собственных. Я желаю вам удачи, терпения и делового настроя! Когда случаются несчастья, нужно иметь в себе силы с ними справиться.

У нас была страстная любовь!

Хочу поделиться своей проблемой. Мне 60 лет, мой муж младше меня на пять лет. Мы прожили долгую и, думаю, очень хорошую жизнь – у нас трое взрослых детей, у всех семьи, живут они отдельно, все у них ладно, внуки тоже радуют, в школе хорошо учатся, нас не забывают. Замечательные ребяташки. Самое время, мне кажется, жить нам с мужем тихо-спокойно, что называется, встречать старость в мире и согласии. Но вот где-то год назад стала я замечать, что муж стал какой-то другой, почти за тридцать лет совместной жизни уж я-то чувствую, что-то не так. Я пыталась поговорить с ним по душам, а он только отшучивается. Мол, все нормально. Но как-то раз моя соседка по даче завела со мной разговор про мужа. Вроде как видела она его с другой женщиной. То, как они общались, не походило на разговор коллег по работе или просто знакомых. Я отмахнулась, но с мужем завела разговор об этом. Он стал злиться и упрекать меня, ведь за столько лет жизни мы никогда друг друга не ревновали серьезно. Не было причин! У нас была страстная любовь, и долгие годы мы были счастливейшими людьми. Но вот уже и помимо соседки мне стали знакомые нашептывать, что видели его там-то и там-то с женщиной, похоже, с одной и той же. Муж все отрицает. Я уже даже говорила, что если так, то пусть уходит к ней, я неволить не стану. Он и слышать этого не хочет. Что мне делать? Как себя вести? Подскажите!

Клара Николаевна, Липецк

Трудно дать какие-то рекомендации, когда неизвестно наверняка – есть ли факт измены или просто кому-то из супругов так кажется. То, что мужчина 55 лет проявляет интерес к другим женщинам, – это вполне нормально. И скорее хороший признак, чем плохой. Было бы хуже, если бы он сидел буквой на диване и целыми днями тарачился в телевизор. Но проблема есть – между вами пробежала черная кошка ревности, подозрений, страха, и важно понять, как изменить сложившуюся ситуацию.

Есть три вещи, которые вам необходимо для себя прояснить. Во-первых, осознать, чего хотите вы сами. Важно найти в себе желание пройти этот трудный для вашей пары период, искреннее желание восстановить гармоничные отношения с мужем. Во-вторых, вам было бы неплохо понять, что движет вашим мужем, – почему он ищет новых знакомств, стал дистанцироваться от вас? Вы должны знать, чего он хочет и чего ему не хватает. Вы – пара, а поэтому

важно понимать друг друга. В-третьих, необходимо увидеть ваше будущее, но не таким, каким вы себе его представляете, а таким, каким оно может быть с учетом ваших взаимных интересов.

И после того как вы разберетесь со всем этим, можно переходить к разговорам с мужем. Вообще говорить с партнером – это важно и это правильно. Только не превращайте вашу беседу в партсобрание или, хуже того, в суд офицерской чести. Вы – любящие друг друга люди, поэтому исходите из этого, а не из своих страхов, обид или претензий.

Есть ли у него какие-то планы о вашем совместном будущем – каким он его видит, мечтает ли он о чем-то? Вы должны понять – есть ли вы в этих планах. Потом расспросите его о нем самом – что его беспокоит, чего бы он хотел, что его пугает, из-за чего он переживает, что для него важно на этот момент. А потом уже расскажите о себе – о том, что вы волнуетесь, переживаете, что для вас важно сохранить ваши чувства, что вы очень дорожите и этими чувствами, и самим вашим мужем. Скажите ему об этом, ему нужно это услышать! Если этот разговор действительно пойдет «по душам», вы должны сказать ему о том, что боитесь его потерять. Но вы ведь боитесь потерять не только его, но и свое доверие к нему, возможность уважать его. Это важно! И он должен об этом знать, он должен понимать, чем он рискует, если ваши подозрения небезосновательны.

Помните: вы взрослые люди, и в жизни случается всякое. Но главное – это то, что происходит между вами. Вы дорожите друг другом? Вы понимаете, что это великая ценность? Что терять всегда легче, чем обретать? Что отношения всегда можно сделать лучше, но если не двигаться в этом направлении, они станут хуже? Вы понимаете, что главное – это открытость, искренность, поддержка, эмоциональная теплота? Что нужно не просто уметь идти на компромисс, но хотеть это делать? Вот вопросы, которые вам с вашим мужем, мне думается, имеет смысл поставить на повестку дня. А ставить на повестку дня измену – это смерти подобно. Вы друг друга просто изничтожите. Поэтому, если не поздно, переходите с деструктивных тактик взаимодействия на созидательные. Удачи вам!

Выбор: секс или семья?

Я люблю своего мужа, но в последние годы он не удовлетворяет меня как сексуальный партнер. Поэтому я изменяю ему с другим мужчиной, которого совсем не люблю, но с которым мне хорошо в минуты близости. Голову я не теряю, и муж ни о чем не догадывается. Но в последнее время словно какая-то сила подталкивает меня все рассказать. Я еле сдерживаюсь, потому что знаю, что потеряю мужа. Но чувствую, что долго не выдержу и во вред себе все разболтаю. Помогите!

Вера, Никитское, Московская область

В целом, я могу понять, почему вы так себя ведете. Но человек сам принимает решения и несет всю меру ответственности за свои поступки. Что касается подсознательной причины такого поведения, она может быть двоякой. Это либо чувство вины перед мужем, либо желание отмщения (за то, что он не привносит тепла, сексуального удовлетворения в вашу жизнь).

Измена – это всегда плохо. Потому что вы должны решить для себя – либо мучиться угрызениями совести, либо сблизиться с мужем и восстановить сексуальную гармонию в браке, либо разводиться, что было бы честно.

Уйду от мужа и разрушу «дом мечты»?..

Я замужем 19 лет, сыну восемнадцатый год. Идеальный брак для всех окружающих и близких. Год назад мы переехали в новый шикарный дом в красивом месте на Волге. НО! Дом для нас и свекрови построил брат мужа, полностью его обставил, сказал: «Живите!» А почти четыре месяца спустя я узнала, что у мужа есть любовь в Москве: нечаянно прочла sms в телефоне мужа. Через месяц я сделала гадость: взяла его телефон и прочла все!..

Суть в том, что, переехав в новый дом и на новое место жительства, я отдала и крышу над головой, и работу поменяла! С моей стороны полное доверие к мужу – полное! Уходить некуда, только снять квартиру, но тогда я разрушу «дом мечты» – свекровь уедет, много денег выброшено на ветер – катастрофа! Но и остаться с таким... непорядочным, чужим теперь человеком?? Муж уверяет, что любит меня и хочет стариться только со мной. Стариться вместе... Я его не уважаю и не люблю. Андрей Владимирович, посоветуйте – что делать?!

Полина, Чкаловск

Полина, подумайте, о чем вы меня спрашиваете. Вы меня спрашиваете – разводиться вам или нет? А я не знаю. Никто не знает. Только вы. Даже муж ваш не знает. Потому что жить с ним потом не ему, не мне и не окружающим, а вам. Сможете или не сможете? Хотите или не хотите? Нужно вам это или нет? Ответы на эти вопросы знаете только вы сами – или имеете шанс узнать, если сами для себя все это проанализируете и взвесите. Никто не может быть в этом деле советчиком, никакие примеры «из практики» не подходят, никакой «житейский опыт» вас не спасет.

Проблема в том, что, рассказывая мне о вашей ситуации, вы рассказываете о проблемах материального свойства. Складывается впечатление, что вас держит в браке только это. Если это действительно так и никаких чувств – любви, заботы, привязанности – вы к мужу не испытываете, то я не понимаю, почему вы вообще думаете, что вы пара? Потому что было общее прошлое? Но у вас и с коллегами по работе было общее прошлое, и что? Вы уехали, и поминай как звали. Ребенок уже взрослый, да и вы оба уже не маленькие.

Вам где-то подсознательно кажется, что вы можете отмотать время назад – не переезжать, не менять место работы, да и мужнину измену ластиком стереть. Но этого нельзя сделать. Вы хватаетесь за способ, который не может быть использован на практике, только в воображении. А «дом мечты» разрушится?.. У вас семья разрушилась, а вы о доме сокрушаетесь. Но что такое «дом», если семьи нет?

Так, может быть, начать с главного – определиться со своими чувствами, и если есть в душе это желание – вдохнуть новую жизнь в ваши отношения с мужем? Если вы дороги друг другу, то вы сможете это пережить и, напротив, станете друг другу ближе. Но если этого желания нет, то думать нужно о будущей жизни, о жизни без этого мужа и о другом «доме».

И еще бы я посоветовал вам прочесть мою книгу «Как пережить развод?». Я уверен, там вы найдете полезную для вас информацию.

Нужен ли мне свободный брак?

Здравствуйте, уважаемый Андрей Владимирович! Обращаюсь к вам в связи со сложной ситуацией. Я замужем 1 год (вместе мы 2 года). Примерно через год после начала отношений чувства начали остывать, однако замуж я все равно вышла. Муж очень любит меня, однако лидер в отношениях я. Не могу сказать, чтобы это меня устраивало, – в моей семье отношения строились по-другому. Недавно я встретила другого человека и, кажется, влюбилась в него. Попыталась поговорить с мужем, объяснить, что я больше не люблю его и жить в браке не имеет смысла. Для него это было шоком. Чтобы как-то удержать меня, он предложил свободный брак: мы не стараемся хранить верность друг другу, если новые отношения станут серьезными, то разведемся, но тогда, он говорит, он будет к этому уже готов. Я пока ничего не ответила: мне кажется, подобное предложение может быть уловкой, да и с точки зрения морали не считаю такие отношения честными. У меня два вопроса: как отличить влюбленность от действительно серьезного чувства и стоит ли соглашаться на предложение мужа?

Татьяна, Санкт-Петербург

Дорогая Татьяна, вынужден вас расстроить – у меня нет готового ответа ни на один из ваших вопросов.

По поводу первого вопроса должен сказать следующее. О том, являются ли ваши отношения с мужчиной «действительно серьезным чувством», вы узнаете только после того, как пройдет «влюбленность». Но пока вы спрашиваете, как отличить одно чувство от другого, можно с уверенностью утверждать, что она еще не прошла. Если бы это были «действительно серьезные чувства», то вы бы этот свой вопрос не задали. Остается только ждать и смотреть. Впрочем, если есть желание, то лучше не ждать и не смотреть, а строить отношения. Влюбленность – это сила, которая дана нам природой, чтобы мы с нашим любимым человеком смогли стать по-настоящему близкими людьми. И если это у нас получается, то «действительно серьезное чувство» нам почти гарантировано.

По поводу второго вопроса... Ни один доктор в мире не знает, стоит ли вам соглашаться на предложение вашего мужа. Одна женщина, оказавшись она на вашем месте, вероятно, с удовольствием бы согласилась на такой брак. Другая – отказалась бы категорически. Третья – потребовала бы свободы только для себя. Четвертая – моментально бы подала на развод. Так что просто поймите, что для вас подходит, что вам нужно, и примите решение. За вас это все равно никто не сделает. Но я бы задумался вот о чем... Вас не устраивает, что вы лидер в отношениях. Вы мечтаете о муже – Мужчине с большой буквы. И вот ваш муж предлагает вам явно немужественное решение возникшей проблемы. Укрепит ли это ваши отношения с ним? Может быть. Но маловероятно...

Мы ему больше не нужны...

Моей дочке скоро год. У меня был любимый муж, который обожал нас без памяти. Я ушла в декретный отпуск на время беременности и по уходу за ребенком: муж настоял. А недавно все разрушилось. Случайно я нашла письма от его бывшей девушки,

оказалось, что он до сих пор поддерживает с ней отношения, но вроде дружеские. Дальше больше: муж даже не стал оправдываться, а «открыл» мне глаза. Уже полгода он ведет двойную жизнь, встречается с девушками, и все наши друзья об этом знали. Даже моя подруга видела, как он веселился в ночном клубе с какой-то женщиной. Простить его я не смогла, собрала вещи и ушла. Единственное, чего я сейчас хочу, – чтобы все было по-прежнему, но понимаю, что этого уже не будет. Ко всему прочему я очень беспокоюсь за дочку. Долгое время она не могла прийти в себя, плохо спала по ночам и постоянно звала папу. Гляжу на нее, у меня сердце просто разрывается. Я даже водила ее к психологу, но никаких изменений практически нет. Надеюсь, со временем все наладится, но что делать сейчас, я не представляю. Я-то переживу, а как помочь дочери, которая обожала папу? Самое странное, он даже не хочет нас видеть: по телефону говорит, что мы ему больше не нужны и у него теперь совсем другая жизнь. Посоветуйте, что мне делать?

Елена Н., Челябинск

Дорогая Елена, конечно, вы попали в очень сложную ситуацию. И я не случайно уже рассказывал об этом на страницах своей книги «Как пережить развод?» – мало того что эта ситуация тяжелая, она еще и встречается, к сожалению, очень часто. Но поскольку вы очень беспокоитесь за своего ребенка, я хочу сказать вам о двух важных вещах.

Ваши волнения за дочь понятны, но я хочу, чтобы вы поняли и другое. Случилось так, что вы пережили тяжелейшую травму – вас предал любимый мужчина. Это стало для вас настоящим потрясением, и, конечно, вам теперь страшно об этом даже думать. И чтобы не думать о себе, вы переключились на дочь, стали волноваться за нее. «Ей ведь тоже плохо», – рассудили вы. Таким образом вы задавили в себе свою собственную боль. А она в вас живет, она никуда не делась, и она продолжает разрушать вас изнутри. Поэтому первое, что я хочу вам сказать: пожалуйста, поймите, что не только дочь, но и вы, прежде всего вы сами пострадали в этой ситуации. Именно вы нуждаетесь сейчас в помощи и психологической реабилитации. Примите, осознайте свою боль и оставьте ее в прошлом, с тем мужчиной, который вам эту боль доставил.

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.