



Инструкция для женщин

КАК ВЕРНУТЬ МУЖЧИНУ

Если у него «другая»

Дмитрий Норманн

**Как вернуть мужчину,
если у него «другая»**

«Автор»

2023

Норманн Д.

Как вернуть мужчину, если у него «другая» / Д. Норманн —
«Автор», 2023

В этой книге вы найдёте ответы на самые важные вопросы, которые возникают у женщины, когда у мужа появляется любовница или он уже ушёл из семьи: «Есть ли у меня шанс восстановить отношения?», «Что делать?» и «Когда он вернётся?». Книга охватывает разные ситуации: 1. У мужа есть любовница, но он это скрывает; 2. Он признается, что любовница есть, но не намерен никуда уходить; 3. Он говорит, что уйдёт, но так и не уходит; 4. Уже ушёл 5. Ушёл давно и несколько лет живёт с другой; Или даже если 6. Вы не знаете точную причину его ухода. В первой части терапевтический процесс построен таким образом, чтобы вы, постепенно меняя своё отношение к происходящему, смогли выйти из области проблемы и посмотреть на неё со стороны, чтобы у вас появилась возможность быть более эффективной в решении поставленной задачи. Во второй части даются конкретные рекомендации — что, как и когда делать, вплоть до того, как правильно отвечать на конкретные фразы и провокации бывших.

© Норманн Д., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Глава 1. Спокойствие и принятие	8
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Дмитрий Норманн

Как вернуть мужчину, если у него «другая»

Введение

У меня для вас хорошая новость! В том, что мужчина ушел – нет вашей вины. И хватит уже задаваться вопросом «что со мной не так?». С вами всё в порядке! Те причины, которые были озвучены им при уходе не имеют ничего общего с действительностью. Это всего лишь его попытка оправдаться и защитить себя от чувства вины. На самом деле причина разрыва отношений – только эмоциональная. И дальше вы поймете почему.

Меня зовут Дмитрий Норманн, я психолог и занимаюсь возвращением мужчин. Да, да! Знаю, знаю что вы сейчас подумали: «...очередной самозванец, который будет обещать золотые горы». Нет! Не буду. Людей связывает бог и разводит их тоже он. Над этим мы не властны. Но, в этом есть и положительная сторона: не мужчине, который ушёл от вас решать, закончатся эти отношения или нет. И, даже если он уйдёт к другой, при правильных ваших действиях ему придется вернуться обратно.

Отношения между двумя людьми никогда не стоят на месте, они развиваются, меняются и переходят из одной стадии в другую. И я бы не называл расставание концом отношений. Это скорее очередная, закономерная стадия, к которой вы оба шли продолжительное время, не имея представления к чему это приведет.

Ваши отношения разрушены потому, что в прежнем виде они уже существовать не могли. Была достигнута критическая точка, после которой они должны быть переформатированы. И «временное расставание» (хотя мужчина всегда уверен, что это навсегда) – вынужденная мера для их перестройки.

И для того, чтобы вернуть мужчину, первое, что следует сделать – достойно пережить этот период. Но сложность как раз и заключается в том, что, длительное время находясь в любовной зависимости, вы потеряли ориентиры достойного поведения, вплоть до того, что вам страшно отстаивать свои права в этих отношениях.

Для тех, кто думает или уверен, что не планирует принимать мужчину обратно, но хочет как можно быстрее выйти из любовной зависимости, эта книга будет не менее полезной. Парадокс заключается в следующем: чем более решительно вы настроены не принимать мужчину обратно, тем быстрее он начнёт предпринимать попытки вернуться. В любом случае, хотите ли вы вернуть мужчину или просто красиво и с наименьшими потерями выйти из этой ситуации, первое, что нужно сделать, – это, опять же, достойно пережить этот период, выбрать правильные ориентиры и двигаться в их направлении. Тогда вы точно перейдёте на новый уровень, и жизнь ваша станет более яркой и счастливой, хотя наверняка сейчас вам в это очень и очень трудно поверить. И неважно, с кем – с этим же мужчиной или другим, вы точно сможете построить новые, более устойчивые и близкие отношения.

Но давайте начнём по порядку.

В какой последовательности мы будем двигаться. Книга разбита на несколько глав и множество разделов. Это сделано для того, чтобы по мере продвижения в своей стратегии возвращения мужчины (или при необходимости) вы могли с лёгкостью обращаться непосредственно к нужным главам и разделам.

Первое, что нужно сделать при решении любой проблемы (и уж тем более такой сложной) – успокоиться, принять ситуацию и перестать бороться с ней. Поверьте, для этого у вас предостаточно времени. На данный момент – пока вы точно не знаете, что нужно делать – отсутствие любых действий с вашей стороны будет намного эффективнее, чем судорожные

попытки изменить ситуацию или не позволить чему-то произойти. Чем больше вы боретесь с чем-то, тем сильнее оно будет оказывать на вас влияние. Поэтому я советую (и даже рекомендую) ничего не делать, пока ваше состояние не стабилизируется и вы не разберётесь в причинах произошедшего. На это как раз направлены первые две главы.

В первой главе вы узнаете о том, как нужно правильно относиться к сложившейся ситуации, как принять то, что произошло и как достойно вести себя в момент расставания. Здесь подробно будет рассказано о том, почему у бывшего, по сути, нет шансов не вернуться обратно к вам. Кроме того, мы рассмотрим, каких действий стоит избегать, какие последствия они несут и что делать, если вы их уже совершили.

По окончании этой главы вам уже станет спокойнее, вы начнёте иначе смотреть на происходящее и будете более открыты к пониманию того, что же на самом деле произошло.

Вторая глава как раз и будет направлена именно на это понимание. Вы разберётесь, почему мужчина потерял интерес к вам и переключился на другую женщину. Узнаете о том, как он принимал решение выйти из этих отношений, и поймёте, что то неадекватное и абсолютно нелогичное поведение, которое он демонстрировал в период перед расставанием, на самом деле тоже поддаётся объяснению. Также по окончании этой главы вы с достаточно высокой точностью сможете определить, как давно он морочил вам голову и когда у него появились новые отношения.

После того как разберётесь в причинах сложившейся ситуации, поймёте мотивы поведения вашего мужчины, вам станет ещё спокойнее, так как начнёт появляться уверенность в том, что всё можно изменить, главное – правильно понимать законы человеческих отношений и использовать их для своей пользы. Вы поймёте, что возврат бывшего – это лишь дело техники, а не случая.

В третьей главе вы найдёте ответы на вопрос «Что нужно делать?». Здесь мы рассмотрим различные варианты развития событий и какие действия будут эффективны применительно к конкретной ситуации:

- у мужчины есть любовница, но он это отрицает;
- не отрицает, но уходить не собирается;
- собирается, но так и не уходит,
- уже ушёл;
- длительное время уже живёт с другой женщиной.

Узнаете о том, почему бывшим важно сохранять с вами связь и контроль над вами. Или почему бывший пропал, заблокировал и совершенно не хочет общаться и как это изменить.

В четвёртой главе – «Техники возврата и выхода из зависимости» – мы поговорим о манипулятивных формах воздействия на бывшего. О техниках игнора, дистанцирования, разберём, почему они работают, что происходит с бывшим при воздействии на него, как он себя будет вести. Поговорим о провокациях и пингах, как их читать, воспринимать и как реагировать. Всё это будет разобрано на конкретных примерах. И, конечно, поговорим об ошибках и о том, как их избежать. В этой же главе мы разберём различные манипуляции бывших и ваши контрманипуляции. Я расскажу вам о том, как всегда оставаться хозяйкой положения и не втягиваться в игру, которая выгодна им.

Чтобы вы более точно и чётко понимали своего бывшего, в этой главе приведён «словарь бывших» – стандартные фразы, которые они говорят, чтобы как-то завуалировать свои истинные мотивы и причины. По ним мы можем достаточно точно диагностировать состояние, намерения и мотивы вашего мужчины. То, что вы не могли понять на протяжении нескольких месяцев, станет понятным, а вместе с тем сделает вашего бывшего более предсказуемым, так как теперь вы будете читать его как открытую книгу.

Также сюда включен раздел «Раскаяние и возврат». Здесь вы узнаете, как понять, что всё идёт как надо, что у мужчины происходят необходимые вам изменения и что всё идёт к

раскаянию. Детально рассмотрим этот процесс и почему нельзя принимать бывшего раньше времени. И, конечно, вы узнаете о том, как нужно себя вести, когда бывший подаёт явные признаки желания вернуться.

Весь материал книги основан в большей степени на моём практическом опыте работы в этой теме, на огромном опыте работы с манипуляциями и в выстраивания стратегий при решении различных задач, связанных с отношениями мужчин и женщин, и, конечно, всё это подкреплено теоретическими знаниями и навыками. Всё, что вы делаете, каждое действие должно быть просчитано на несколько шагов вперёд, чтобы не загонять себя в такие условия, где вы можете проиграть.

Эта книга точно будет вам полезна. Она поможет не только достойно пережить расставание, вернуть мужчину и сохранить семью, но и откроет глаза на многие вещи в отношениях между людьми. И, надеюсь, вы начнёте лучше понимать как себя, так и других, что делает и вашу жизнь, и жизнь окружающих намного лучше и счастливее. Сил вам, терпения и выдержки! У вас точно всё получится!

[мойканал.рф](#) – адрес на тот случай, если будет недостаточного того материал, который вы получите здесь. Это адрес моего канала «Как вернуть мужчину», где я подробно рассказываю обо всех тонкостях возврата мужчины и об эффективном управлении мужчинами в целом.

[моивидеокурсы.рф](#) – по этому адресу вы найдёте курсы для поиска ответов на все свои вопросы и оперативного решения вопроса возврата мужчины.

[мойвотсап.рф](#) – по этому адресу вы можете написать сообщение в вотсап лично мне – Дмитрию Норманну, в том числе для записи на личную онлайн-консультацию.

Начинаем!

Глава 1. Спокойствие и принятие

Зачем возвращать мужчину?

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, у вас уже есть ответ на этот вопрос. Но всё же, давайте детально его разберём. Так как чем яснее ваша цель и мотивы, тем проще добиться нужного результата.

В большей степени речь пойдёт о длительных отношениях, в которых была действительно настоящая душевная близость. Вы прожили вместе несколько лет, возможно, в семье есть дети. Если вы находитесь ещё на стадии узнавания друг друга, «знакомства», вы можете выбирать и присматриваться к своему партнёру. И если он уже на таком коротком отрезке проявил свои негативные качества, то стоит задуматься, следует ли браться за этот проект. И здесь тоже ответ не такой уж и однозначный. Даже если в дальнейшем вы разочаруетесь в этих отношениях, у вас уже будет огромный опыт для построения в будущем более устойчивых отношений. Те знания и опыт, которые вы получите в процессе решения этой задачи, останутся с вами навсегда и помогут избежать множества проблем в любых других ваших отношениях.

Женщина, которая готова прилагать максимум усилий и терпения для сохранения семьи и выстраивания отношений – женщина от бога. Ведь именно в этом и есть предназначение женщины – создавать и сохранять отношения. В этом её природа, и от рождения есть все способности для этого.

Возвращать мужчину надо для того, чтобы сохранить семью, а если есть дети – чтобы сохранить для них доступ к обоим родителям. Возвращать нужно исходя из понимания: то, что случилось с вашим мужчиной, может случиться и с другим. И каждый раз искать нового в надежде, что он «не такой», – утопия.

Возвращать его нужно потому, что при правильном возврате вы получите нового, более правильного и совестливого мужчину, который намного лучше будет осознавать ценность семьи, близких отношений и будет дорожить ими.

У некоторых возникает и другой мотив, и он тоже имеет право на существование. Так как при расставании у женщины падает самооценка и она чувствует себя уязвлённой, хочется во что бы то ни стало доказать и себе, и ему, что он не прав и недооценил её. Пусть это и не самый чистый мотив, но если то, что мужчина снова выберет вас, поможет вам достойно пережить расставание и прийти в себя – почему бы этим не воспользоваться? Уже потом, когда восстановитесь и начнёте чувствовать себя полноценной и без мужчины, вы иначе взглянете на ситуацию и на него. Чем в более сильной позиции вы находитесь, тем менее трагично для вас выглядит вся эта ситуация, и вы уже сможете принимать нужные решения на более рациональном уровне.

Я до сих пор продолжаю задаваться вопросом: если один партнёр в отношениях, где есть общие дети, категорически не прощает измену в той ситуации, когда изменивший партнёр раскаялся и признал свою вину и окончательно разрушает семью, не является ли это происками гордыни? Почему так сложно простить? «Потому что никто не имеет права мне изменять!» «Потому что я достойна лучших отношений или более правильного мужчины!» И ведь чем сильнее проявления эго в этой ситуации, тем болезненнее всё это воспринимается. Не гордыня ли движет этой принципиальностью?

В моей практике встречаются примеры, когда женщина из-за измены уходит от мужа после длительных отношений, не прощает его, как бы он ни старался загладить свою вину. А потом обращается ко мне за помощью, когда от неё уже ушёл другой, новый мужчина, и

отсюда я и узнаю всю её историю. Нередко оказывается, что первый, непрощённый муж, был даже лучше, чем этот. И теперь женщина не только готова простить первому мужчине измену и его уход, но даже прикладывает усилия, чтобы вернуть его обратно. Вот так меняются ценности. Равно как и мужчина, уходя к любовнице, думает только о себе и обрекает на несчастье женщину и их детей, так и женщина – не прощая измену мужчине, тоже идёт в сторону своей собственной гордыни и самолюбия, обрекая на страдания своих детей. Естественно, речь здесь идёт о случаях, когда мужчина раскаялся в содеянном.

Ещё хочу поговорить об агрессии к бывшему. Такие чувства, как злость, ненависть, обида, очень сильно связывают людей, делая именно вас несвободными от того, к кому вы испытываете эти чувства. Именно из-за этой связи некоторые годами могут вспоминать того «козла-предателя». И именно через эти чувства ваша энергия уходит к обидчику, именно из-за них ваша память возвращает вас в самые болезненные моменты.

А вот благодарность, любовь и смирение – наоборот, наполняют вас. Как думаете, кто себя чувствует лучше? Тот, кто ненавидит всех вокруг, или тот, кто любит окружающих и испытывает благодарность? Ну и ещё одна очень немаловажная деталь: пока вы ненавидите своего предыдущего мужчину, вы не найдёте себе нового, с которым сможете построить гармоничные отношения, так как всегда будете искать кого-то, кому подсознательно хотите отомстить, или, наоборот, будете жить с постоянным страхом, что новый может поступить так же.

Доказательством этого служат комментарии на моём канале (www.мойканал.рф) в стиле «муж ушёл, счастлива с другим, который лучше его, моложе, красивее, сильнее, успешнее, бывший кусает локти, обзавидовался, умоляет вернуться» и тому подобное, но, конечно же, в более грубых формах, которые я не могу себе позволить написать здесь. И такие комментарии (а их немало в разной форме) и обнажают ту самую связь, которая до сих пор есть с этим «ужасным» бывшим. Ведь если бы женщина действительно нашла идеального мужчину, она бы не тратила время на такие «сомнительные» каналы. А занималась бы заботой о нём, доме и детях. А если так важно высказаться о том, какой ужасный был бывший мужчина и какой прекрасный новый, значит, что-то здесь не так. Счастье любит тишину.

Знаете, по моему опыту, те женщины, которые обращаются ко мне за помощью, практически не настроены агрессивно к своим мужчинам. Более того, чем более искренне женщина вкладывалась в эти отношения, просто потому что ей нравилось заботиться о любимом человеке, тем меньше злости и ненависти у неё к мужчине, который не оценил это и ушёл. И это показатель слабой любовной зависимости или, в принципе, её отсутствия. В таких случаях женщины достаточно быстро приходят в норму и достигают желаемого результата.

Если же у вас много ненависти и обиды в сторону мужчины, это говорит о том, что вы очень многого от него ожидали. Возможно, и делали тоже много, но с главной целью – обладать им вечно. А можем ли мы, в принципе, обладать человеком вечно?

Кроме того, я абсолютно уверен: если после ухода мужчины женщина позволяет себе такие высказывания, она точно не была ангелом в этих отношениях. Потому что ангелы, даже когда их бросают, остаются ангелами, а не превращаются в бесов.

У бывшего нет шанса не вернуться

Уверен, первое, что вас может успокоить быстрее всего – это понимание, что у вашего бывшего мужчины нет шансов не вернуться обратно. И я вам это докажу. Важно просто ему не мешать. По опыту своей работы я знаю, что мужчины возвращаются и через неделю, и через три, и через месяц, два, три, через год, 5, 10, 20 лет. Ну и один из моих любимых примеров: как-то женщина обратилась ко мне с такой ситуацией – мужчина ушёл от неё после 17 лет совместной жизни. И знаете, к кому ушёл? К своей бывшей жене, с которой расстался 30 лет

назад. Поэтому можете быть уверены – мужчины никогда не забывают своих бывших жён. И вас он тоже не забудет.

Но я не хочу сказать, что вам так долго придётся ждать. Ваша задача как раз и состоит в том, чтобы управлять тем, как именно он будет вспоминать о вас и как скоро он захочет вернуться.

Итак, давайте взглянем на причины, из-за которых мужчина вынужден будет вернуться обратно.

1. Если ваши отношения длились продолжительное время (от двух-трех лет и более), вы однозначно подходите друг другу. Кроме того, что природа соединила вас, посчитав, что генетически вы подходящие партнёры для продолжения рода, так ещё и ваши качества взаимно дополняют и удовлетворяют друг друга. Речь идёт не о том, что вы одинаковые и ваши интересы схожи. Вовсе нет. Не на этом строятся устойчивые отношения. А о том, что его потребности удовлетворяются вашими возможностями, и наоборот. И что бы там мужчина не говорил в момент ухода (якобы вы чего-то ему не давали и так далее) – чем дольше существовали эти отношения, тем более гармонично вы подходили друг другу. Идеальных людей нет, и в подавляющем большинстве случаев мы сходимся на наших травмах. Кому-то не хватило отцовской любви, поэтому женщина ищет себе мужчину, которому хотелось бы оказаться в своеобразной роли отца. У кого-то в детстве перед глазами были отношения, где отец вёл себя агрессивно по отношению к матери, поэтому женщина ищет мужчину-агрессора. При этом она может жаловаться на него и на свою судьбу, но будет продолжать находиться в этих отношениях, потому что для неё они самые понятные. Кто-то, наоборот, привык доминировать и тогда будет искать себе мужчину-подкаблучника. И пусть он не принимает решений и не является лидером в отношениях, зато очень управляем. И тому подобное. Именно от встречи с «совпадающим» мужчиной появляются «бабочки в животе» и рождаются устойчивые долготелные отношения.

А дальше происходит вот что: в качестве любовницы подсознание мужчины выбирает противоположность жене. Почему происходит именно так? Потому что те его потребности, которые вы закрывали за счёт своих качеств, у него уже давно удовлетворены, и он даже не воспринимает это как ваше достоинство. Потребностей очень много и в первую очередь они эмоциональные. Например, ему нужно было, чтобы иногда вы на него орали или истерили, потому что так понятнее, что его любят. Кому-то важна ваша забота, внимание. Кому-то действительно требовалось, чтобы еда была вкусной и её было много. Кому-то нравилось, что другие мужчины смотрят на вас, нравилось ревновать. Кому-то, наоборот, по душе была ваша скромность и сдержанность. Это очень тонкие механизмы и их очень много. Ну так вот... Часть потребностей удовлетворена, и он даже не замечает их необходимость. К примеру, если у вас всегда есть еда и при любом случае вы можете поесть, то забываете о существовании чувства голода. И только при отсутствии пищи, начинаете понимать, насколько она важна. И чем дольше у вас не будет возможности её получить, тем сильнее растёт её значимость в вашей жизни. И ведь даже страшно подумать, на что вы будете готовы дней через пять голодания ради куска хлеба.

В итоге, забывая о важности закрытия многих эмоциональных потребностей, мужчина ищет противоположность своей женщине, потому что другие, менее значимые, не утолены и на фоне удовлетворённых остальных они выходят на первый план. Эта противоположность выражается в разных сферах. В физиологии: когда мужчина, имея худую, стройную жену, выбирает себе более пышную женщину. И наоборот, предпочитая женщин с аппетитными формами, какой и была его жена, выбирает себе худышку. В характере: например, спокойная и рассудительная женщина сменяется на безрассудную и экспрессивную. В поведении: если жена не курила, то курящая женщина для него будет эдакой экзотикой. Здесь играет роль тот самый фактор новизны. И хоть я и говорю «мужчина выбирает», на самом деле это происходит иначе – его подсознание ищет способы закрыть неудовлетворённые потребности и просто подбирает для этого нужный объект. А уже после, когда включился режим влечения и страсти, мозг муж-

чины пытается объяснить, чем же женщина его привлекла, тщетно выискивая в этом рациональное звено. Бытует мнение, что мужчины, как правило, уходят к более красивым и молодым, но моя практика доказывает обратное – такие случаи не очень-то и часты. Нередко ко мне обращаются клиентки, красивые и заботливые, когда их мужчины ушли к значительно менее привлекательным и более отрицательным женщинам – пьющим, гулящим, проблемным и тому подобное. И я объясню, почему так. Те женщины, что приходят ко мне за помощью и пытаются сохранить семью, в подавляющем большинстве случаев очень много вкладывались в эти отношения. Да, возможно, где-то и совершая ошибки. Но при этом их вклад в сохранение отношений был намного больше вклада мужчины. То есть, по сути, они являлись хорошими женщинами и жёнами. И основываясь на том, что мужчина выбирает противоположность, возникает такая парадоксальная штука: чем лучше была жена у мужчины, тем хуже будет любовница.

Рассуждаем дальше. Исходя из того, что вы очень удачно подходите друг другу (раз прожили вместе длительное время), и того, что мужчина выбирает в качестве любовницы вашу противоположность – мы оказываемся перед фактом: в качестве любовницы он находит женщину, являющуюся противоположностью той, с которой можно построить длительные устойчивые отношения. А это означает, что таковые отношения с новой женщиной невозможны.

Конечно кому-то захочется возмутиться и сказать: «Я же знаю много примеров, когда мужчина уходил к любовнице и счастливо жил с ней долгие годы». Да, такое бывает. Но происходит это тогда, когда бывшая женщина продолжает упорно участвовать в новых отношениях мужа, являясь связующим звеном. Об этом я более подробно расскажу, когда буду говорить о любовном треугольнике.

Итак, первая причина, по которой мужчина захочет вернуться обратно: вы очень гармонично подходите друг другу и новая женщина точно не является той, с которой у вашего мужа возможны длительные отношения.

2. Мужчина выходит из отношений на основании двух иллюзий. Первая: «Моя женщина – монстр», вторая: «Я уйду в новую счастливую жизнь, к женщине, которую так долго искал». Над созданием первой иллюзии ваш мужчина работал планомерно несколько месяцев до того момента, когда объявил, что уходит от вас. Это ему нужно, чтобы получить моральное право выйти из отношений. Подробно этот процесс будет рассмотрен в главе «Почему мужчина уходит». Вторая иллюзия заключается в том, что его новая женщина – просто королева неземной красоты, и ему действительно кажется, что с ней он будет безмерно счастлив.

Но дело в том, что для сохранения иллюзий нашему мозгу всегда нужна информационная подпитка, иначе они разрушаются. Поэтому мужчина достаточно часто, даже тогда, когда уже не живёт в семье, пытается выводить женщину на негатив – чтобы не разрушалась иллюзия, что вы монстр. Это помогает ему сохранять мнение, что его решение уйти из семьи было правильным. И каждый раз ваша негативная реакция для него как бальзам на сердце – «Я правильно сделал, что бросил её». Разрушать эту иллюзию вы можете напрямую – просто не давая ему такой реакции либо вообще не общаясь с ним. Об этом подробно будет рассказано в главе «Что делать, чтобы вернуть мужчину и достойно пережить расставание».

Вторая иллюзия сама разрушится со временем, когда схлынут эмоции, страсть и тот самый гормональный угар, в котором сейчас находится мужчина. Через определённое время, когда обе иллюзии будут разрушены, мужчина начнёт реально смотреть на вещи. И... в результате оказывается, что и жена у него не монстр, и вспоминается очень много хорошего, что было в тех отношениях, и новая женщина – обычная, а не что-то фееричное, как казалось в начале. И всё начинает выглядеть совсем иначе, чем на момент ухода. Безусловно, бывают редкие случаи, когда мужчина до последнего пытается сохранять иллюзию про жену-монстра, как правило, повесив на неё какой-либо ярлык и не имея контакта с ней, но стараясь поддерживать этот фантом через стороннюю информацию из интернета – смотрит ролики и читает посты о

том, какими монстрами бывают женщины. Но здесь всё равно он либо сдастся со временем, либо настолько истощится в этом самоубеждении, что качество и уровень его жизни сильно упадёт. В такие периоды мужчины начинают пить, даже те, кто не употреблял алкоголь ранее, курить и у них возникают проблемы со здоровьем.

Итак, вторая причина: выход из отношений основывался на двух иллюзиях, которые со временем разрушатся.

3. Заместительные отношения не могут существовать долго, если в них не вмешиваться. Тему заместительных отношений мы будем подробно разбирать в разделе про любовный треугольник. Здесь же я кратко объясню, почему они являются очень неустойчивыми. Если мы посмотрим повнимательнее на сам термин, то становится понятным, что он образован от слова «замещать». В этом и кроется главное отличие заместительных отношений от тех, которые были созданы двумя одинокими людьми. В случае когда два свободных человека находят друг друга и создают отношения, они решают две задачи – избавляются от своего одиночества и находят объект, от которого получают удовольствие. То есть их союз очень выгодное мероприятие, позволяющее решать массу проблем. Заместительные же отношения создаются, когда либо один партнёр разрушил семью, либо оба. Сходясь в таких условиях, мужчина также находит женщину, которая будет какое-то время делать его счастливым, но при этом вместо избавления от одиночества в отношения добавляется негативный фактор – чувство вины от того, что он разрушил семью. Поначалу оно не особо-то будет проявляться, так как перекрывается положительными эмоциями, но со временем, когда эмоции затихнут, вина выйдет на первое место и станет разрушительным фактором.

Так кто же кого замещает? Дело в том, что если человек перепрыгивает из длительных отношений в другие, не дав себе время успокоиться и пережить разрыв, он использует новую партнёршу для того, чтобы заместить ею свою бывшую женщину, пытаясь засунуть любовницу в тот шаблон отношений, который был с женой. При этом рассчитывая, что новая женщина будет содержать в себе все положительные качества предыдущей, плюс дополнять ещё и своими достоинствами. Но так как люди все разные, невозможно засунуть одного человека в тот формат, в котором был другой. И со временем это также станет разрушающим фактором заместительных отношений, так как мужчина будет ожидать от женщины того, чего она дать не может. Встречаясь же с партнёром «с нуля», когда оба абсолютно свободны от предыдущих отношений, вы позволяете быть ему таким, какой он есть, не пытаясь подогнать под какой-то шаблон. И тогда появляется возможность сделать отношения более устойчивыми.

Итак, третья причина: заместительные отношения из-за неправильной основы их создания не могут существовать долго.

4. Если вы с мужчиной прожили достаточно долгое время – это ваш совместный многолетний проект, где уже много всего создано. Так много, что трудно даже оценить масштабы. Налажены такие тонкие коммуникации, о которых вы даже не задумывались в этих отношениях. Вы оба удовлетворяли множество эмоциональных потребностей. А создавая отношения с новой женщиной, мужчина начинает всё с начала. Со временем, когда эмоции улягутся, он поймёт, что оказался в такой же бытовухе, от которой сбежал, и теперь ему придётся долгое время выстраивать то же самое. Не лучшее, а то же самое. Не проще ли вернуться туда, где это уже всё построено?

5. Вернувшись к вам, у мужчины возникает возможность решить все проблемы разом:

Избавиться от чувства вины и стыда за то, что он разрушил семью. А он в любом случае будет их испытывать. И со временем начнёт понимать, что иначе ему на всю жизнь оставаться с этим. Вина никуда не денется, со временем только затолкнётся поглубже, чтобы её не замечать. Эти переживания будут доставлять ему много страданий, и от них он сможет избавиться, восстановив отношения.

Ностальгия тоже будет вызывать массу страданий и желание вернуть все хорошее обратно. И он может вернуться туда, где было столько прекрасного, проверенного годами. Как только вы перестанете контактировать с мужчиной, весь негатив достаточно быстро уйдёт и всплывут положительные моменты ваших отношений. Так устроена наша память.

Он сможет вернуть себе женщину, которая раньше всегда принадлежала ему, а теперь нет. При вашем правильном поведении во время расставания ваша ценность значительно вырастет, вы станете для него очень привлекательной женщиной, которая к тому же и свободна, не зависима от него. А наша психика устроена так, что нам больше хочется вернуть то, что нам принадлежало, чем найти замену этому. Тем более в условиях возросшей ценности этой потери. Поэтому, конечно, он будет стремиться вернуть вас себе.

Как видите, причин, чтобы вернуться обратно в ваши отношения, очень много. С точки зрения воздействия на психику даже одной-двух уже достаточно для его возвращения. А если (не без вашего участия) окажутся актуальными все пять причин, у него точно не будет возможности не вернуться в эти отношения.

Да, да, я знаю, что возникает вопрос: «Бывают же ситуации, когда мужчины не возвращаются?». Да, бывают. И сейчас мы рассмотрим, когда это происходит.

Первая причина. Самый распространённый случай. Женщина в момент расставания в попытках спасти отношения и удержать возле себя мужчину либо полностью обесценила себя, постоянно бегала за ним, унижалась, уговаривала, пыталась манипулировать жалостью или детьми; либо угрожала, мстила, пыталась испортить его репутацию, старалась повлиять на его отношения с любовницей и тому подобное. Любые активные попытки, направленные на мужчину с целью как-то подействовать на него или сделать как можно больнее, при наборе критической массы делают практически невозможным его возврат, так как мужчина увидел ваши новые качества, с которыми не готов мириться. И даже если его любовные отношения с треском завершились, ему проще идти вперёд, чем возвращаться к такой женщине. Но хочу вас сразу успокоить. Хотя это и самые частые ошибки, очень редко их объём доходит до критической массы. Поэтому если вы до неё не дошли, то своими ошибочными действиями только увеличили время для его возврата, но никак не повлияли на вероятность этого.

Вторая причина. Женщина длительное время продолжает участвовать в любовном треугольнике. Эта система становится очень устойчивой и может существовать годами. В моей практике было немало клиенток, которые в течение нескольких лет находились именно в такой системе. Нередко даже бывает, что бывшая жена назначается на роль любовницы. Поймите, мужчине удобно находиться в таком положении, у него нет причин что-то менять. Именно поэтому бывшие часто предлагают остаться друзьями. Для них это очень выгодно. Да, в таких ситуациях мужчина даже может жениться на другой женщине, завести с ней ребёнка, зная, что вы продолжаете его ждать и всегда находитесь рядом.

Третья причина. Есть очень немногочисленная категория мужчин с гипергордыней. Когда они понимают, что совершили ошибку, уйдя из семьи, и признают, что жена – лучшее, что было в их жизни, они всё равно не способны перешагнуть через себя и признать, что были не правы. Они сознательно выбирают страдания на всю оставшуюся жизнь, вместо того чтобы признать свою вину и вернуться. Такой мужчина может годами пребывать в одиночестве, так и не сумев построить новые устойчивые отношения, понимать, что бывшая женщина – самая лучшая, ждёт его и готова принять, но так и не найдёт в себе сил вернуться. Ещё раз обращаю внимание: таких очень и очень немного, и если вы сейчас подумали, что ваш – именно такой, то, скорее всего, нет. Ведь чтобы иметь в себе силы терпеть такую нагрузку на свою психику, у мужчины должна быть способность собственным волевым решением влиять на свои чувства и эмоции. В моей работе встречались такие случаи, женщины мне описывали этих мужчин, которые ходят чёрными от страданий, становятся алкоголиками, зарабатывают проблемы со здоровьем, но на момент рассказов всё ещё держатся. Кстати говоря, с точки зрения кармы,

если хотите, это те самые люди, которые должны понести более суровое наказание за совершенный грех, именно поэтому им и не даётся возможность вернуться обратно.

Четвёртая причина. Когда действительно новая женщина намного лучше вас по объективным критериям. Настолько лучше, что это даже больше, чем ваши положительные качества, ваши общие дети, его чувство вины и желание вернуться вместе взятые. Но для этого нужно либо быть действительно мегерой в отношениях, либо абсолютно никчёмной инфантильной личностью. Уверен: если вы ищете ответ на вопрос «как вернуть мужа» и читаете эту книгу, вы точно не такая! Более того, в подобных ситуациях мужчина чаще уходит не к другой женщине, а просто из токсичных отношений, так как превышен его болевой порог. И в таких случаях женщины не думают, как вернуть мужчину, а скорее пытаются убедить себя в том, что он был каким-то не таким и не пытаются копаться в себе. Так что вероятность того, что это ваш случай, очень низка.

Во всех остальных случаях при правильной стратегии у мужчины возникает непреодолимое желание вернуться, и оно усиливается настолько, что его психика уже не может ему сопротивляться.

Ещё один частый вопрос: «А вдруг у них там действительно настоящая любовь и это навсегда?». Во-первых, я уверен, что когда создавались ваши с ним отношения, вам обоим тоже казалось, что это настоящая любовь и это навсегда. Во-вторых, любовь – это более спокойное чувство. Как правило, той энергии, которая возникает от любви, недостаточно для того, чтобы вырвать мужчину из ваших отношений, а вот энергии страсти и сильного влечения – вполне. Страсть так сильно действует на мужчину, что просто перестаёт работать мозг и какие-либо механизмы морали для регулирования его поведения. Но эта страсть проходит, и, в отличие от нормальных отношений, где она может длиться от полутора до трех лет, в замещающих начинается спадать уже через два-три месяца. А в-третьих, в подобной ситуации, когда речь идёт о любви – это скорее про вашу значимость для мужчины. На момент расставания значимость новой женщины была для него намного выше, чем ваша, поэтому его и тянет туда сильнее. Как только в результате ваших действий ваша значимость вырастет и станет больше, чем её, его начнёт тянуть обратно.

Следующий частый вопрос, на который многие из вас ищут ответ, звучит так: «Есть ли шанс, что он вернётся обратно?». На этот вопрос ответ всегда «да». Потому что это зависит не от вашего бывшего, а от вас. Ну вот представьте ситуацию: мужчина ушёл, а вы собрались с силами, стали супермоделью или очень успешной и известной женщиной. Независимо от условий разрыва отношений, ему точно захочется обладать вами снова. При этом, согласитесь же, это не зависит ни от мужчины, ни от его новых отношений или поведения любовницы. На это можете повлиять только вы. Я вовсе не хочу сказать, что вам придётся достигать каких-то невероятных высот. Такой яркий пример я привёл лишь для того, чтобы было понятнее.

Представьте ещё одну ситуацию. Вы приходите в спортзал и спрашиваете у тренера: «Есть ли шанс, что я похудею и стану стройной?». Как думаете, что он ответит? Скорее всего, фраза будет достаточно банальной и стандартной: «Всё зависит только от вас. От того, насколько упорно и старательно вы будете тренироваться». То есть вопрос не в вероятности этого события, а только в том, сколько сил и ресурсов вы приложите. Предполагаю, что у вас может возникнуть возражение: «Но тут же действительно всё зависит от меня, а там ещё и он, и она». Хорошо! Тогда смоделируйте ту же самую ситуацию, но вопрос другой: «А каковы шансы, что я стану победительницей на фитнес-турнире?». Ответ будет тот же самый: «Всё зависит только от вас и вашего стремления достичь результата». Хотя добавляется больше переменных, на которые вы не можете влиять напрямую: ваши конкурентки и судьи этого турнира.

У меня было множество клиенток, где женщинам абсолютно не верилось, что возврат мужчины возможен, поскольку условия были в среднем примерно следующие: они жили вместе лет 10–15. На момент ухода мужчины выяснялось, что любовные отношения у него уже

несколько лет, ещё и уходил он из отношений с огромным пафосом, пренебрежением и неуважением к своей бывшей жене. Ещё и с формулировками «Я тебя никогда не любил» и «Я к тебе никогда не вернусь». При этом часто достаточно быстро сам решал вопрос о разводе и разделе имущества. То есть не только слова (как бывает чаще всего), но и его действия говорили о том, что он не намерен никогда возвращаться обратно. Так как мы работали в формате ежедневной поддержки, клиентки всегда были у меня на виду, и я знал и видел, как непросто им было придерживаться той стратегии, которую мы выработали. Они держались, терпели, но получали нужный результат. В среднем через два-четыре месяца мужчина начинал проситься обратно.

Принятие ситуации и взгляд на неё с разных сторон

Теперь вы знаете, что возвращение мужчины – это не набор случайностей или стечение обстоятельств, а процесс, который поддаётся управлению и на который вы можете влиять. У бывших всегда появляется желание вернуться обратно, если им не мешать в этом. Теперь я предлагаю посмотреть на сложившуюся ситуацию экзистенциально и с разных сторон.

Первое, что вам нужно сделать – перестать бороться со сложившейся ситуацией. Это называется принятием. По определению, принятие – это психологический термин, означающий признание реальности такой, как она есть. Оно помогает ясно посмотреть и оценить ваши возможности и ограничения. Сейчас вы не согласны с тем, что происходит, пытаетесь остановить или направить в обратную сторону те процессы, которые происходят в ваших отношениях. Но вы должны понять: чем сильнее вы сопротивляетесь, тем больше будет оказываться на вас давление, в том числе этой же реальностью. Важно уяснить: то, что произошло – не случайность, это не из-за любовницы (если таковая есть), это всего лишь следствие процессов, которые длились достаточно продолжительное время. А так как психика и система отношений достаточно инертны, потребуется какое-то время, чтобы развернуть происходящее в нужную вам сторону. Но пока вы тратите силы на попытки остановить естественные процессы, у вас не будет возможности направить их на нужный вам результат. Как только вы согласитесь с происходящим и откажетесь от борьбы, и вам самой станет легче, и ваш мужчина начнёт вести себя иначе. Ведь если вы пытаетесь мужчину контролировать, удерживать, пытаетесь запрещать, скандалить и истерить, у него возникает вполне закономерная реакция – сбежать от вас.

Не буду утверждать, что как только вы ослабите хватку, мужчина перестанет бегать к любовнице. Не перестанет. Но теперь, каждый раз, когда он будет к ней уходить, у него будет возникать не чувство торжества, что он наконец-то вырвался из ваших цепких лап, победил, а чувство вины, что он так ужасно поступает с этой святой женщиной. Возможно, вам кажется, что никакого чувства вины у него нет. Есть. Поверьте, оно есть. Все люди испытывают примерно одинаковые чувства в похожих ситуациях, но при этом проявлять или скрывать эти чувства они могут по-разному. Бывшие чаще всего либо сами провоцируют свою женщину на агрессию, чтобы как раз избавляться от чувства вины, либо, наоборот, время от времени у них бывают приступы нежности и любви к своей женщине, поскольку они пытаются таким образом хоть как-то облегчить свои страдания от вины.

Итак, напоминаю: первое, что нужно сделать, это принять – перестать бороться с тем, что происходит.

Второе – смирение. Вопреки сложившемуся мнению, где смирение считается проявлением слабости и означает, что человек сдался, на самом деле это самостоятельное психическое состояние покоя и умиротворённости. Смирение свойственно волевым людям, вне зависимости от идеологии или религиозных убеждений. Смирение – это способ оптимизации человеческого ресурса психики для достижения поставленных целей. То есть смирение выражается в спокойной реакции на негативные факторы и в способности находить в них положительные стороны или моменты, которые могут быть использованы в вашу пользу. Простым языком:

чтобы у психики были ресурсы вернуть мужчину, нужно смириться с тем, что он ушёл и что вы никогда больше не будете вместе.

Для достижения этого состояния я предлагаю посмотреть на произошедшую ситуацию вот под каким углом: не нужно воспринимать расставание, как что-то трагичное в вашей жизни, либо думать, что вам просто не повезло и это какое-то нелепое стечение обстоятельств. Нет. Даже если бы он не встретился с этой женщиной, нашёл бы другую и всё равно бы ушёл. Потому что это ваш урок, и вы его должны пройти, как бы не пытались его избежать. Поэтому бесполезно и губительно в такие периоды уговаривать бывшего не уходить и бегать за ним. Поскольку для Бога, Всевышнего или вселенной (называйте, как хотите) это выглядит так, будто вы пытаетесь избежать экзамена. Если у вас это даже и получится сейчас, в следующий раз найдётся ещё более жёсткий способ вас чему-то научить. Более того, абсолютно точно вам и до этого события посылались менее яркие сигналы о том, что в вашей жизни что-то идёт не так, но вы просто их игнорировали или отодвигали в сторону, считая это не настолько важными. И с каждым разом сигналы становились всё ярче, чтобы вы всё-таки обратили внимание. И вот... наконец-то обратили. Итак, это ваш экзамен. И самое печальное для бывшего здесь то, что он не по собственной воле попал в такую ситуацию. Ведь вроде бы «плохим» оказался он, раз ушёл, а выгоды получаете вы.

О каких выгодах идёт речь?

1. Теперь вы точно обратили внимание на то, что где-то в вашей прежней жизни были ошибки.

2. Вы начнёте это изучать, разбираться, что было не так и чего не хватало, чтобы быть и оставаться счастливой. Чем вы уже и занимаетесь.

3. Всегда в таких ситуациях, если женщина достойно переживает расставание, она становится более счастливой, не совершает прежних ошибок и способна построить более гармоничные отношения.

4. Расставание – это ваш экзамен. А что такое экзамен? Это большая нагрузка в виде подготовки к нему, стресс, переживания, страх. Но что случается, когда мы его сдаём? Мы либо переходим на следующий курс, либо получаем диплом. А это что означает? То, что теперь мы на более высоком уровне своего развития. А что бывает с людьми, которые не сдают экзамен? Правильно! Им либо придётся снова сдавать его, и даже несколько раз, а это опять стресс, страх и переживания, либо, если они не сдадут в очередной раз, их отчислят, и они никогда не перейдут на уровень выше. В нашем случае «сдавшие экзамен» – это те, кто переосмыслил отношения, понял ошибки и прилагает усилия для того, чтобы их исправить, то есть те, кто достойно пережил расставание, вышел из любовной зависимости и полон сил дарить счастье другим людям. Не сдавшие экзамен – это те, кто винит во всём бывшего, считает несправедливой жизнь и то, как с ними обошлись. Как обычно это и бывает: это не я не выучил урок, а преподаватель меня завалил, или билет не тот попался, или ещё кто-то в чём-то виноват. И эти двоечники, которые в итоге были отчислены, начинают ненавидеть тех, кто перешёл на новый уровень.

5. При расставаниях выделяется очень много энергии. И чем сильнее была связь между вами, тем больше энергии выделяется. И её так много, что вы просто не способны её всю переварить, и она проявляет себя в виде боли и страданий, которые вы сейчас испытываете. И эта боль и страдание – та самая энергия, которая даётся вам для прохождения экзамена. Ваша задача состоит лишь в том, чтобы направить её в созидательное русло, а не на саморазрушение. Например, похудеть назло бывшему, накачать попу, научиться рисовать, танцевать, в конце концов, снова начать дарить радость другим людям или что-то другое, о чем вы мечтали, но не могли это сделать в отношениях. Научиться быть счастливой, независимой, красивой, достойной. Выйти на качественно новый духовный уровень своей жизни. А если вы неверно распорядитесь этой энергией, то можете годами страдать от мыслей о том, как же плохо он с вами поступил, какая вы несчастная, какой он козёл, кобель, животное, и до сих пор испытывать

к нему негативные чувства. Поверьте, если вы всю эту энергию направите на своё творческое и духовное саморазвитие и на заботу о своих детях, родных, друзьях, окружающих и братьев наших меньших – животных, весь негатив к бывшему уйдёт, а со временем вы даже будете ему благодарны за то, что он помог вам выйти на этот новый уровень и стать более счастливой.

А что же получает бывший в этой ситуации?

Он, вместо того чтобы поступить в институт и сдавать экзамены, после школы выбирает разгульный образ жизни. Да, какое-то время ему будет лучше, чем вам. Ведь вам нужно трудиться, справляться с трудностями, изучать жизнь. А ему – пить, гулять, веселиться. Ну и как вы думаете – когда вы сдадите свой экзамен, кто окажется на более высоком уровне развития, у кого будет больше счастья и выше качество жизни?

Я даже предлагаю с сочувствием относиться к нему. Потому что он не по собственной воле оказался тем, кем оказался. Он всего лишь инструмент, который нужен был, чтобы вы прошли свой урок и вышли на новый уровень. И ради этого он пожертвовал благополучием в отношениях с вами, которого точно не будет в той грязи, куда он погружается.

Работая в этой теме, я каждый раз убеждаюсь, что расставание – это акт, который направлен именно на того, кого бросают. Вы здесь главное действующее лицо. И у меня создаётся впечатление, что кто-то сверху этим расставанием тыкает вас по голове и говорит: «дорогая, ты неправильно проживаешь эту жизнь, не для этого ты оказалась здесь. Очнись и вспомни, для чего ты живёшь!».

Предлагаю взглянуть на это ещё и с точки зрения кармы. Всё то негативное, что случается в вашей жизни – наказание за ваши грехи либо в этой, либо в прошлых жизнях. И ваша задача достойно справиться и выдержать это наказание, тогда ваши грехи будут обнулены, и жизнь станет лучше, чем прежде.

Третье. Достойное поведение. Если посмотреть с этой стороны, то чтобы мужчина вернулся, нужно всего лишь достойно пережить процесс расставания. Тогда для вас это будет и менее травматично, и максимально эффективно. Ведь мужчина ушёл от вас, потому что вы как раз и потеряли то самое чувство собственного достоинства, унизившись в этих отношениях. А униженных не любят, с ними даже неприятно находиться рядом. Поэтому пытаться унижаться ещё больше, уговаривая мужчину остаться, или давить на чувство жалости не только неэффективно, но и унижает вас ещё больше. Поверьте, как только вы вернёте себе чувство собственного достоинства, мужчина взглянет на вас другими глазами.

Сейчас мы посмотрим на него повнимательнее и увидим, как же оно работает в отношениях, как влияет на вашу значимость и зависимость от партнёра. Определение: чувство собственного достоинства отражает субъективную эмоциональную оценку собственной значимости, а также отношение индивида к себе как к личности. Включает в себя как мнение о себе, так и связанные с этим эмоции: радость/отчаяние, гордость/стыд, уверенность/неуверенность. И всё это отражается на нашем поведении: настойчивость/уступчивость, уверенность/сомнение, спокойствие/унижение.

Сейчас я всё это переведу на человеческий язык в контексте отношений и их разрыва.

Ваш партнёр потерял к вам интерес, потому что вы попали в психологическую зависимость от него. И постепенно стали нуждаться в нём слишком сильно. Как только чувствовали, что вам не хватает его внимания, любви и заботы, начинали требовать, тем самым обнажая вашу слабость и зависимость. Когда зависимость достигла критической массы, это начало сильно обременять мужчину, поскольку он видел уже не ту независимую женщину, которой был очарован (а в начале отношений женщина всегда независимая), а жалкое подобие человека, который не может жить без него.

Казалось бы, разве это не показатель искренней любви? Нет. Зависимость и любовь не имеют между собой ничего общего. Это противоположные вещи.

Зависимость – это желание обладать человеком, наслаждаться им и получать удовольствие от него. Абсолютно эгоистичное чувство, где вы относитесь к человеку не как к личности, а как к своей собственности, у которой есть ещё и какие-то обязанности по отношению к вам.

Любовь – это интимное и глубокое чувство, устремлённое на другую личность. Искренняя любовь возможна тогда, когда фокус внимания мы переводим с себя на человека. Если это получается, здесь мы уже думаем не о собственном удовольствии и наслаждении, а о том, чтобы любимого человека видеть счастливым, а соответственно, прилагать усилия для этого. Я бы назвал это служением. И в этом процессе счастья намного больше.

Возможно, вам захочется возмутиться: «Почему я должна заботиться о другом человеке, если он не заботится обо мне?». Этот вопрос возникает тогда, когда вы пытаетесь подменить понятия любви и зависимости. Если фокус вашего внимания находится внутри вас, то вы делаете что-то для другого, в надежде получить от него какую-то благодарность в любом виде. И если её не поступает, вы чувствуете злость, раздражение, обиду – это и есть унижение.

А если вы искренне любите другого человека, тогда сам процесс делания его счастливым и его улыбка уже доставляют вам огромную радость.

Я понимаю, что вам кажется всё это лирикой. Сейчас объясню, как вы попали в любовную зависимость. Схема простая.

Аддикция (психологическая зависимость) возникает, когда при низком уровне чувства собственного достоинства человек готов соглашаться на унижение (нарушение границ и своих принципов) ради получения наслаждения и удовольствия от другого партнёра.

Иногда это выражается в том, что женщина до брака готова терпеть выходки мужчины, в надежде, что после он поменяется и она сможет наслаждаться им в полной мере. А уже в браке женщина достаточно долго может терпеть унижение от мужчины в различном виде: оскорбления, неадекватную ревность, агрессию, физическое насилие, неуважение к ней и её интересам. Почему не восстаёт? Потому что боится потерять те выгоды, которые получает в этих отношениях: статус замужней женщины, финансовое обеспечение, стабильность в чем-то и так далее. То есть ради этих благ она соглашается на собственное унижение.

Как только начинаете желать наслаждения от вашего партнёра в любой форме (иногда даже просто наличия его рядом) – вы постепенно начинаете идти на уступки, чувствуя угрозу тому, что можете это не получить.

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.