

**Best  
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ



*Советы доктора.  
Выпуск 7-12*

**ВОПРОСЫ  
И ОТВЕТЫ**

Андрей Курпатов

**Советы доктора. 7-12**  
**выпуск. Вопросы и ответы**

«Курпатов А.В.»

2013

## **Курпатов А. В.**

Советы доктора. 7-12 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
При виде девушек теряюсь	7
Я не уверена в себе... Как привлечь мужчину?	7
Интернет-любовь	8
Из-за отца не складывается жизнь	10
Устала от гражданского брака	11
Где найти женщину?	11
Боюсь новых отношений	12
Слишком влюбчива!	13
Великовозрастные женихи	13
Помешан на хорошей наследственности	14
С мужчинами не получается...	14
Глава вторая	16
Нет общего языка с мужем	16
Муж все от меня скрывает	16
Или я – или работа!	18
Другая его понимает...	18
Не верю мужу!	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Андрей Курпатов

## Советы доктора. 7-12 выпуск

### Вопросы и ответы

#### Предисловие

Вот уже выходит второй сборник моих ответов на письма читателей, зрителей, слушателей. Жанр, сам по себе, нехитрый: вопрос – ответ, но он почему-то очень полюбился читающей аудитории. Может быть, потому что на чужом примере легче увидеть и понять свои ошибки? А может быть потому, что здесь все настоящее – искреннее, непридуманное, живое. И всякий раз, аннотируя мои «Советы», я вспоминаю, как все начиналось...

«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 «Советы доктора». В программе «Все решим!», которая выходила на телеканале «Домашний», была специальная рубрика, где я отвечал 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 «Советы доктора»: 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 Ваш,*  
**Андрей Курпатов**

## **Часть первая Любовь и секс**

### **Глава первая Как найти спутника жизни?**

#### **При виде девушек теряюсь**

**Доктор, я боюсь знакомиться с девушками. Эта застенчивость у меня еще с детства. Помню, в старших классах все мои друзья даже заключали пари перед дискотеками – кто с большим количеством девушек перезнакомится за вечер. Я, конечно же, в этих спорах не участвовал... Ну не могу я просто так взять и подойти к девушке – сразу теряюсь, не знаю, что сказать, куда руки деть...**

*Василий, Мурманск*

Василий, могу предположить, что у вас, в целом, более трепетное отношение к представительницам слабого пола, нежели у тех молодых людей, которые готовы заключать перед дискотекой пари – кто больше других «наснамает» девушек. Видимо, для вас просто не очень органично рассматривать девушек в качестве потенциальных трофеев самцовой охоты. Вы ищете человеческих отношений, участия, внимания, искренней заинтересованности партнеров друг в друге. Это абсолютно нормально, и не думаю, что из-за этого стоит переживать.

Однако, вам кажется, что что-то не так, и вы переживаете, а в результате начинаете испытывать неловкость. Тут же простая история: как только я в себе не уверен, я начинаю за собой следить – как и что я сказал, как и что сделал, как подошел, повернулся и так далее. А если я за собой слежу, значит, я себя оцениваю, то есть, по сути, экзаменую. Но хорошо известно, что экзамен – это худший способ проверки знаний. Получается, что вместо того, чтобы быть внутри ситуации, вы как бы смотрите на происходящее со стороны и пытаетесь собою же управлять, как какой-то марионеткой. Разумеется, это, мягко говоря, неудобно. Возникают и неловкость, и дурацкие ситуации, которые, к сожалению, лишь убеждают вас в том, что с вами что-то не так. Но это ложное доказательство, и я бы советовал от него отказаться.

Все мы разные, но мы должны принять себя такими, какие мы есть. Вы, Василий, не хотите охоты, а хотите серьезных отношений – ну и прекрасно! Скажите себе это и не расстраивайтесь, что «охота» вам не слишком удастся. В результате вы перестанете переживать, и новые знакомства будут даваться вам куда легче.

#### **Я не уверена в себе... Как привлечь мужчину?**

**Здравствуйте!**

**Меня зовут Ольга, мне 28 лет. 4 года назад меня бросил муж, и с тех пор у меня не было ни одного мужчины. Я нормально выгляжу, веду активный образ жизни, слежу за собой. Когда я хожу на дискотеки – всех приглашают, кроме меня, на улице ко мне ни разу в жизни никто не подошел знакомиться. Я не понимаю, почему я совершенно не привлекаю мужчин, в чем секрет?**

**Познакомилась недавно с одним иностранцем, он два раза ко мне приезжал, а что ему надо – непонятно: даже за ручку не возьмет, не говоря уже о большем, а как в клуб сходили, так он глазами всех девушек раздел, кроме меня... В чем секрет привлекательности для мужчин? По какому принципу они выбирают девушек для знакомства?**

**С уважением,  
Ольга, Москва**

Дорогая Ольга, учитывая один тот факт, что вы были замужем, я бы оставил всякие измышления по поводу «злого рока». Дело, разумеется, не в мистике. Однако, пока вы именно так описываете ситуацию – загадочным образом все мужчины куда-то разбегаются, буквально отталкиваются от вас некой неведомой силой, – об успехах в личной жизни можно забыть категорически.

Кстати сказать, вопрос, который вы задаете доктору, сам по себе весьма симптоматичен – мол, есть ли какое-то средство стать привлекательной для мужчин. Да, о магии прямым текстом вы не говорите и, скорее всего, ни во что такое даже не верите, но вот мышление демонстрируете магическое. Мужчины по неизвестным причинам пропадают, привлечь их можно только каким-то «секретом» – все это, Олечка, чистой воды магия, белая, черная и серо-бурмалиновая.

Давайте начнем от печки. Прежде всего, надо затвердить у себя в голове, что никакой муж вас не «бросал». Бросают мусор в урну и спарринг-партнера на ринге, а с супругами расстаются. Отношения строились неверно, ошибки были какие-то допущены в этом сложном деле, серьезности не доставало – вот и расстались. Если же вас все-таки «бросают» – то перед нами «магическое мышление», как у древних народов.

И теперь, Оля, вам надо для себя решить, каким мышлением вы будете пользоваться дальше: можно магическим, то есть продолжать в том же духе, но к чему это приводит, мы уже знаем; а можно – рационально и здраво. В чем эта рациональность и здравомыслие будут заключаться? Ну, прежде всего в том, что вы признаете в мужчинах живых людей, а не просто потенциальных самцов, которые если с кем и общаются, то с одной-единственной целью – сделать собеседника объектом своих сексуальных желаний.

Вполне возможно, что одного этого тезиса, появившегося в вашей голове, будет вполне достаточно, чтобы в корне изменить ситуацию – с вами познакомятся как с интересным человеком, полюбят как прекрасную женщину, захотят строить с вами серьезные отношения. Пока же вы ходите по миру с лицом, на котором крупными буквами написан вопрос: «А вы меня не хотите?» Подобная постановка вопроса сама по себе шокирующая – ни тебе интриги, ни тебе ощущения значительности происходящего, да и вообще – все сразу сведено до самого нехитрого уровня. Странно это и неправильно.

Если вы хотите серьезных отношений, начните видеть в мужчинах серьезных людей. Не упрощайте ситуацию. Подобные упрощения приведут только к переизбытку ошибок и печальным результатам.

## **Интернет-любовь**

**Здравствуйтесь, доктор Курпатов!**

**С мужем я не живу уже 5 лет, в разводе. У меня двое взрослых сыновей. У нас хорошие отношения, живем вместе. Пыталась устроить свою личную жизнь. Не получается. Встречалась с мужчинами, но, как это бывает, кто нравится мне, тому я не нравлюсь, и наоборот – кому я нравлюсь, тот мне не нравится. И вот уже**

**почти год переписываюсь через Интернет с мужчиной из Канады (он эмигрировал из России 3 года назад). Он женат, но готов развестись, если найдет себе другую спутницу жизни. Ему 50 лет, мне 47. По нашим фото и письмам мы почти влюбились друг в друга.**

**В ноябре этого года у него был отпуск, и мы должны были встретиться. Он встречи ждал как праздника (так он мне писал). Но за 2 дня до отъезда у него дома случилось несчастье: проблемы с психикой у его младшего сына, он очень сильно избил свою мать (сломал ей копчик), сам до сих пор находится в психбольнице – признали приступ шизофрении. Я была потрясена, но нашла в себе силы и поддержала своего друга. Хотя до конца не верю, что такое может в жизни случиться.**

**Все его письма теперь только о своих близких, а о нас с ним он пишет, что даже предположить не может, когда встретимся. Я предложила ему позвонить мне (сообщила о том, что сама узнала, как ему дозвониться в Россию ко мне). Наверное, моя инициатива ему не понравилась, и он ответил: «Как-нибудь позвоню». Но прошло уже 2 недели, а он не позвонил...**

**Теперь я понимаю, что он не горит желанием со мной встретиться, если даже позвонить не может. Но оправдывается тем, что жена мало двигается и все домашние заботы на нем, а тут еще скоро собеседование по гражданству – надо готовиться. Я обижена. Писать или бросить его – не знаю. Он мне нравится. В городе найти себе желанного мужчину не могу.**

**Доктор Курпатов, помогите мне разобраться в ситуации с моим другом.**

**С уважением к Вам,**

*Люся*

Дорогая Люся, прежде чем отвечать на ваш вопрос, следует разделить его на два. Во-первых, как объяснить поведение этого мужчины? Во-вторых, что представляют собой ваши с ним отношения?

То, что касается первого вопроса, здесь, мне кажется, все объясняется той ситуацией, в которой оказался ваш друг. Член семьи, страдающий серьезным психическим заболеванием, – это большое несчастье. Больной шизофренией, действительно, может во время обострения своего заболевания представлять угрозу и для себя, и для окружающих. Если жена этого мужчины пострадала от сына, сам ребенок находится в психиатрической больнице, и плюс к этому вся семья проживает в чужой стране на птичьих правах, то такую ситуацию, мягко говоря, не назовешь простой. Сейчас на этом мужчине большая ответственность, вероятно, он сам тревожится, переживает, в каком-то смысле даже дезориентирован и сбит с толку. До романа ли ему сейчас? Наверное, нет. И поэтому причины его охлаждения вряд ли нуждаются в каких-либо дополнительных комментариях.

Но каким может быть прогноз относительно ваших отношений? Боюсь, он будет не слишком оптимистичным. Ваше желание устроить свою личную жизнь – вполне понятно и заслуживает уважения. Однако, этот мужчина не свободен. Любит он свою жену или не любит – это другой вопрос. Правда в том, что он стал искать связь на стороне, будучи при этом в браке, причем, в очень непростой для всей семьи ситуации. Что бы вы подумали о своем муже, поведи он себя так же? Не думаю, что вы бы сочли его поведение порядочным. Если женатый мужчина вдруг, «случайно», внезапно для себя влюбляется, это еще как-то можно понять. Но здесь другая ситуация, он просто стал искать «другой вариант» через Интернет. То, что многие так

поступают, не является никаким оправданием такого поведения. Если все вокруг начнут заниматься воровством, разве можно будет сказать, что поэтому каждый конкретный вор – хороший человек? Если все начинают злоупотреблять чужим доверием, разве можно тогда сказать, что это норма, а предательство – больше не предательство?

Вы пытаетесь построить отношения с человеком, который с первой минуты вашего знакомства демонстрирует вам недостойное поведение. Если это интернет-знакомство перерастет во что-то большее, на какое отношение к вам в будущем вы можете рассчитывать? И готовы ли вы покинуть родную страну, с которой у вас связана вся ваша жизнь, где живут ваши дети, ради человека, который поступает подобным образом? Причем, вы ведь даже не уверены, любите ли вы его! Ваши отношения с этим мужчиной виртуальны – в прямом и переносном смысле этого слова. Конечно, вы очень рассчитываете на свое женское счастье, и это заставляет вас игнорировать некоторые объективные недостатки партнера. Но может быть, как раз сейчас у вас и есть шанс взглянуть на ситуацию непредвзято? Пока, конечно, его недостатки не имеют большого значения, но потом вам придется с ними жить.

Никакой доктор не может принимать решение за человека, обратившегося к нему за помощью, равно как и высказывать некие моральные суждения по поводу его поступков. Доктор только помогает объективно взглянуть на ситуацию, но зачастую это как раз самое главное. Надеюсь, у вас это получится. Я желаю вам удачи!

## **Из-за отца не складывается жизнь**

**Доктор Курпатов!**

**Все мое детство отец был тем человеком, от которого мы с мамой пытались избавиться. Он пил, избивал меня и ее, крал деньги, пропивал, а сам никогда не работал. Когда он изредка оказывался трезвым, то это был прекрасный, душевный человек. Мне давно за 30, у меня было много мужчин, но после короткого совместного проживания я всегда стремилась от них избавиться. И дело не в алкоголе, алкашей я за версту обхожу, а в том, что чувствую – не могу никого из них полюбить, и никто из них мне не нужен. Но, таким образом, я до сих пор остаюсь одна.**

**Я знаю, что проблема кроется в детских отношениях с отцом, но ничего не могу изменить и не знаю, что делать. Никогда не иметь семьи?**

*Татьяна, Псков*

Дорогая Татьяна, вполне возможно, что сейчас вы уже переоцениваете значение своих прежних отношений с отцом. Они действительно имеют большое значение для молодых женщин, поскольку, если девушка не видела, что такое нормальные семейные отношения, у нее нет заготовленного сценария их устройства. Но вам, Татьяна, не двадцать лет, а «давно за 30», как вы пишете. И сейчас дело не в том, какими были отношения в вашей родительской семье, а в том, какой стереотип отношений с мужчинами вы сами для себя выработали.

Более того, когда в вашей голове есть эта идея – мол, моя личная жизнь не складывается, потому что у меня были плохие отношения с отцом, – это дополнительная проблема. Потому что теперь у вас всегда есть объяснение своим неудачам на личном фронте. И это не то объяснение, которое позволяет вам изменить ситуацию, переломить установившийся стереотип отношений с мужчинами, а объяснение, которое парализует, ставит в тупик. Свое детство вы никогда не измените, можно только изменить свое отношение к тому, что было в вашем детстве. А сделать свою личную жизнь такой, какой вы хотите ее видеть, никто вам запретить не сможет, хотя это и потребует от вас определенных усилий.

У доктора Курпатова есть книга, которая рассказывает о тех психологических проблемах, которые мы тащим за собой из детства, она называется «Триумф гадкого утенка». А есть книга, которая помогает отстроить отношения с противоположным полом, – «Красавица и чудовище». И если спросить у меня, какую я бы вам порекомендовал, то я скажу не задумываясь: «Триумф» – только для ознакомления, а «Красавицу» – как руководство к действию.

Мы должны быть внутренне готовы менять свою жизнь, если она нас не устраивает. Да, зачастую мы слишком долго бегаем по замкнутому кругу, и нам начинается казаться, что выхода нет. Но это иллюзия. Просто мы начинаем верить в безысходность, в этом проблема. Когда же мы говорим себе: безысходность – это только ощущение, ситуация меняется и бразды правления вашей жизнью возвращаются в ваши собственные руки.

## **Устала от гражданского брака**

**Уважаемый Андрей Владимирович, дайте мне, пожалуйста, совет: мой молодой человек хочет жить в гражданском браке, а я нет. Как переубедить его? Или лучше расстаться?**

*Рита, 27 лет, Томск*

Дорогая Рита, расставаться вам с молодым человеком или нет – это вне компетенции доктора. Быть может, вам имеет смысл разобраться в том, почему молодой человек принял для себя такое решение? А также имеет смысл узнать, каким он представляет себе ваше совместное (или только свое) будущее. Какие-то планы на этот счет у него должны быть. И по тому, как он о них рассказывает, вы сможете понять, что за место вы занимаете в его жизни. Если это место будет незавидное – это повод для расставания, если же, напротив, значительное, то идея гражданского брака у него временная. Думаю, вы найдете подробное объяснение вашей ситуации в моей книге «Секс большого города».

## **Где найти женщину?**

**Уважаемый Андрей Владимирович, я окончательно разочаровался в женщинах. Вроде как я – парень хоть куда, а женщину нормальную найти не могу... Подскажите, почему? Женщины все время жалуются, что трудно найти нормального мужчину – все либо алкоголики, либо женатые, либо хамы. А на самом деле им только деньги нужны! Я, например, ни в одну из этих категорий не попадаю, но нет хорошей работы, машины и отдельной квартиры – в результате пожизненное одиночество и воздержание. Хотя мне уже 33.**

**Познакомиться ни с кем невозможно: дамы как услышат про отсутствие финансов, сразу перестают на звонки отвечать. Застенчивость, комплексы, повышенные запросы – ко мне это не относится. Единственное – чтобы была хоть немного симпатична и не дура. В институте ни одна девушка ни разу на меня даже не взглянула. Все они липли к богатым, мордатым, прибалтанным, тем, что разъезжали на собственных тачках. Да и мне на всем курсе нравилась только одна девушка, тоже меня в упор не видевшая.**

**После института устроиться по профессии я не смог. Два года работал в библиотеке в компании склочных старых теток. Потом работал журналистом-внештатником. Поверьте, я не какой-то эксклюзивно жуткий кадр. Скорее наоборот. Читал где-то, что**

**настоящий мужчина должен: а) не быть занудой, б) уметь связать два слова, в) уметь не умереть с голоду между плитой и полным холодильником. Так вот, у меня эти достоинства есть, как и многие другие: не имею вредных привычек, не интересуюсь футболом-хоккеем, в быту чистоplotен и аккуратен и т. д. Даже обидно – такой кадр пропадает.**

**Уже вешаться впору! Людей вокруг меня нет – но с этим я ничего не могу поделать. Где же их взять? Пытался решить проблему с помощью спортивных секций – бесполезно. Там тоже ни с кем не познакомишься, у всех свои проблемы. Есть у меня двое близких знакомых. Оба мне сочувствуют, но помочь не могут. Один всю жизнь занят по горло и ни с кем посторонним не общается. Другой – парень очень религиозный, и все его знакомые тоже, в том числе и девушки. А я в бога не верю. Мне уже 33 – так ведь и импотентом скоро стану. Удивлен, как до сих пор не стал!**

**С уважением,**

*Никита Колбенков, Москва*

Дорогой Никита, есть у меня подозрение, что вам очень мешает жить эта установка, что, мол, все женщины меркантильны и «им только одно надо». Разумеется, женщине важно, чтобы ее мужчина достойно зарабатывал. А вам это кажется предосудительным? Но когда в молодой семье не хватает денег на памперсы для младенца и на оплату коммунальных услуг, это, знаете ли, проблема. И не кормящей маме ее решать, а решать вам – главе семейства, отцу и мужу. И важно, чтобы вы были на это способны, еще холостяком это продемонстрировали.

Разумеется, если женщину возбуждает только «кошелек» мужчины, это неприятно и это разочаровывает. Но, с вашим настроем, вы же любую женщину «уличите» в меркантильности и корыстном желании нажиться на вашем трудовом горбе! Тенденциозность получается... А теперь представьте себе, что какая-нибудь девушка читает ваше письмо. И что она видит? Вы говорите, что вам взаимной любви не хватает, но беспокоит вас факт грядущей импотенции. Так, может быть, это вам «только одно надо», а не девушкам?

И в результате мы получаем следующую картину: женщины говорят – «Мужикам только одно нужно!» (секс имеется в виду), мужчины говорят – «Бабам только одно нужно!» (подразумеваются деньги), и все поголовно одинокие. От одиночества страдают, обозляются, ну и впадают в состояние классовой – межполовой – ненависти. Неконструктивная позиция, не находите? Конструктив же в следующем: не окружающих осуждать, а на себя взглянуть критически, винить в своих несчастьях себя, а не белый свет.

Другие люди, и женщины в том числе, нуждаются в понимании с нашей стороны, а если вы хотите кого-то оценивать и критиковать – займитесь собственной персоной. В конечном счете, единственный человек в этом мире, которого вы можете сделать лучше, – это вы сами, если, конечно, будете над собой работать. А вот окружающих своей критикой вы никогда не улучшите. Даже не пытайтесь! Вам же дороже и выйдет. Когда же вы станете лучше, то, можете не сомневаться, люди к вам потянутся.

## **Боюсь новых отношений**

**Дорогой доктор! Год назад я пережила жуткий развод с мужем. Он так мучил меня! За 5 лет брака примерно раз в месяц бил меня, а однажды чуть не выбросил из окна с четвертого этажа. Расходились мы тяжело, он преследовал меня. Сейчас все позади, но у меня**

**проблема – я боюсь новых отношений. Мне страшно, что мужчина может опять оказаться тираном...**

*Надежда, Сочи*

Дорогая Наденька, конечно, вы пережили тяжелые времена, но сейчас этот брак уже в прошлом, и это то, что вы должны сейчас внутренне принять, осознать, прочувствовать. Вы освободились – это самое главное. В отношении же вашей позиции – мол, мужчина опять окажется тираном – должен ответственно заявить вам следующее. Во-первых, не надо демонизировать мужчин, это обижает хороших представителей вида, которые, поверьте, в природе встречаются. Во-вторых, мужчина ведет себя ровно так, как ему позволяет вести себя женщина. Да, если она зависима от мужчины, да, если она готова прощать ему агрессию в обмен на супружеский статус, материальное содержание и тому подобные блага, то «нехорошие мужчины» этим пользуются. Но, может быть, просто не строить отношения с мужчиной на финансовой и прочей зависимости? Да, быть равноправным партнером непросто, но зато быть равноправным партнером – это дорогого стоит. А если мужчина вдруг становится ужасным (во что, признаюсь, трудно поверить), то зачем дальше с ним жить и чего дальше ждать? Что он изменится чудесным образом? Это вряд ли. В общем, вместо того чтобы заниматься трагическими предположениями, имеет смысл потратить силы на то, чтобы более серьезно и более ответственно подходить к своей собственной жизни.

### **Слишком влюбчива!**

**Я всегда влюбляюсь в молодого человека, с которым знаколюсь. Считаю, что наши отношения навсегда. Но они почему-то быстро заканчиваются. Дело во мне?**

*Эльвира Савина, Белгород*

Дорогая Эльвира, дело, думаю, действительно в вас. Только я не могу сказать, в чем именно это «дело», поскольку информации в вашем письме для подобного анализа крайне недостаточно. Но в любом случае, я не думаю, что проблема в том, что вы «всегда влюбляетесь», а скорее в том, что, влюбляясь, вы забываете строить отношения. Чувства – вещь хорошая, но этого недостаточно для «отношений навсегда».

Серьезные отношения рождаются не из страстности, а из эмоциональной близости людей, когда их объединяет не только чувство, но и умение поддерживать это чувство друг в друге, взаимная забота и по-настоящему глубокое понимание психологии партнера. Любовь, к сожалению, часто замутняет взгляд человека, и он видит не то, что должен, не то, что следовало бы, а то, что он хочет. Обо всем этом я подробно рассказываю в своей книге «Семейное счастье», возможно, Эльвира, она будет вам полезна.

### **Великовозрастные женихи**

**Андрей Владимирович, моя 22-летняя дочь всегда выбирает мужчин гораздо старше себя – на 7–8, а то и все 15–20 лет. Естественно, у них уже была или есть семья, дети. Скажите, нормально ли поведение дочери? Может, у нее какие-то психологические проблемы?**

*Ирина Владимировна, 45 лет, медсестра, Смоленск*

Дорогая Ирина, возрастные предпочтения вашей дочери не являются патологией, поэтому, прежде всего, перестаньте этот вопрос драматизировать. Да, по всей видимости, она ищет мужчину, с которым могла бы чувствовать себя «маленькой», «защищенной». Скорее

всего, это как-то связано с ее прошлым, с какими-то детскими переживаниями, но это уже нельзя изменить. Впрочем, многие молодые женщины делают выбор в пользу зрелых мужчин просто потому, что у их сверстников слишком «новомодные» представления о браке. Молодые мужчины часто не считают брак необходимостью, а семью – главной ценностью, и предлагают женщине «паритетные отношения», в которых ей, на самом деле, приходится куда тяжелее, нежели мужчине.

## **Помешан на хорошей наследственности**

**Мой парень помешан на хорошей наследственности (по его мнению, в роду не должно быть «гнилых звеньев»: преступников, психически больных и т. п.). Говорит, что мы поженимся тогда, когда полностью соберем нашу родословную. Это нормально? А я никого, кроме бабушки с маминой стороны, не знаю. Не знаю, что делать! Мне очень не хочется его терять! Андрей Владимирович, подскажите, почему он так себя ведет?**

*Алина, Санкт-Петербург*

Дорогая Алина, насколько адекватно поведение вашего молодого человека, сказать сложно. В целом оно достаточно странное, но само по себе не является свидетельством «ненормальности». Настораживает в этой ситуации другое – если такая, прямо скажем, абстрактная проблема способна отвлечь его от ваших с ним отношений, то насколько хороши и серьезны эти ваши с ним отношения? Если бы он по-настоящему любил вас и дорожил вашими отношениями, то я не думаю, что он стал бы требовать от вас неких метрик. Поэтому объяснений тут два: или молодой человек просто ищет повода, чтобы отказать вам, или, действительно, нуждается в помощи специалиста одной суровой медицинской специальности. Какое из этих объяснений верно – покажет время.

## **С мужчинами не получается...**

**Здравствуйте, доктор! Меня очень интересует ваше мнение, я постоянно читаю ваши статьи в газетах, захожу в Интернет на ваш сайт, смотрю передачи и вот решила написать. Хочу спросить у вас, что в моем поведении, жизни я делаю не так?**

**Мне 35 лет. У меня есть дочь 8 лет. Я не была замужем. С мужчинами у меня ничего не получается. С отцом моей дочери мы встречались полтора года. Но отношения не были серьезными. Я его любила, а он меня нет. Расстались, когда я забеременела. И потом выяснилось, что параллельно у него была другая женщина, старше него, она тоже забеременела. Он женился. Мне понадобилось много лет, чтобы избавиться от душевных страданий. У меня были мужчины, но встречи были недолгими. Может, я серьезно отношусь к знакомствам?**

**Надо сказать, что раньше мы с дочерью жили с моей мамой. Она меня практически никуда не пускала. Считаю, раз я родила, значит, должна сидеть дома и воспитывать ребенка. Мама была старой закалки, она умерла, и мы с дочерью живем одни. Раньше я как-то неуютно себя чувствовала в клубах. А месяца два назад подруга**

**вытащила меня в клуб, мне очень понравилось. Теперь каждый выходной стараюсь разнообразить. Но с мужчинами не получается.**

**Несколько месяцев назад я познакомилась с мужчиной. Мы танцевали, я почувствовала, что это добрый человек. Последующие дни я просто летала на крыльях. Во мне проснулись моя доброта, любовь. Но знакомство заглохло. Я знаю, что есть свободные мужчины. Конечно, они разведены. Что делать, где встретить своего мужчину? Буду признательна, если вы ответите на мое письмо.**

*Валентина, Киев*

Дорогая Валентина, прежде всего мы должны понять, какой груз вы несете на своих плечах. Во-первых, это груз прежних неудавшихся отношений с мужчинами: вы любили, вас – нет, и вы мучились, страдали, а затем приняли ситуацию такой, какая она есть, и смирились. В вас возникло ощущение какой-то жертвенности – мол, я никто, звать меня никак, кто приголубит хоть как-то, тому и спасибо.

Во-вторых, грузом у нас оказалась мама, которая формировала в вас чувство вины – мол, принесли ребенка в дом, опозорили семью, личной жизни не заслуживаете. И снова нужно было терпеть, принять ситуацию такой, какая она есть, смириться. В результате сформировалось такое отношение к жизни – словно вам ничего в ней не положено, что рассчитывать вы ни на что не можете. Если же кто-то и обратит, по случайности, на вас какое-то внимание да с добротой посмотрит – то это уже и есть счастье.

В результате то, как вы ведете себя с мужчинами, не дает им ощущения, что они имеют дело с серьезным, цельным, самооценным человеком. А мужчинам, как это ни покажется странным, важно чувствовать в женщине силу, не мужскую, конечно, а женскую. Недаром говорят: «Хочешь понять, каков мужчина на самом деле, посмотри на его жену». По-настоящему сильный мужчина ищет для себя сильную женщину, но не для того, чтобы соревноваться с ней, а чтобы плечо чувствовать.

Конечно, проявление женской силы, женской цельности хорошо, если при этом и здравомыслие сохраняется. Бодаться внутри семьи, проверять друг друга на прочность – последнее дело. Но быть командой – важно, а в команде все игроки должны быть в силе. Сейчас же у нас с вами, Валентина, получается, что отношениям категорически не хватает симметрии, мужчина не чувствует, что встретил полноценного партнера, а потому быстро теряет к вам всякий интерес. Мужчине важно, чтобы его половина была интересной, яркой, потому как если этого нет, то он не полон, он половина с четвертушкой, а то и осьмушкой.

Да, теплота, уют, готовность принять мужчину таким, какой есть, – это приветствуется, но и внутренняя цельность женщины тоже нужна. Причем, я абсолютно уверен, что она у вас есть – столько вы вынесли и вытерпели. Ну так и не прячьте эту «себя» от мужчины. Зачем таким образом его и себя обкрадывать?.. Не прячьте, и тогда все получится.

## Глава вторая

### Надо ли подстраиваться под мужа?

#### Нет общего языка с мужем

**Муж обожает работать на даче, а я выросла в городе, терпеть не могу сельскохозяйственные работы. Когда говорю ему об этом, он обижается, заставляет меня ездить на дачу. Как мне объяснить, что я не хочу этого делать?**

*Виктория, Екатеринбург*

Дорогая Виктория, подумайте о ситуации, которая сложилась, – вам кажется, что муж предъявляет к вам необоснованные претензии (чтобы вы любили «сельскохозяйственные работы» и так далее). Но ведь и вы точно так же предъявляете к нему требование – чтобы он оставил вас на этот счет в покое. Ему непонятно, почему вам не нравятся такие «работы», вам непонятно, почему ему непонятно, что они вам не нравятся. Иными словами, вы сейчас находитесь в ситуации взаимных претензий и, как следствие, в состоянии конфликта.

Что в такой ситуации можно сделать? Первый вариант: просто пойти навстречу своему супругу – компромисс с одной стороны. Второй вариант: добиться взаимопонимания – рассказать друг другу о том, кто что думает по этому вопросу, и найти взаимное компромиссное решение. Третий вариант – бросить всякие переговоры и перейти к решительным военным действиям. Но есть и четвертый вариант...

Полагаю, вы не слишком нужны мужу как «рабочая лошадка» на его приусадебном участке, ему хочется проводить с вами время, ему хочется общения, взаимной поддержки и так далее. И я уверен, что вы можете все это ему дать, не прибегая к копанию в земле. Найдите для себя какое-нибудь занятие по душе и занимайтесь им на даче, то есть составьте мужу компанию, но не становитесь его соратником по прополке грядок. В такой ситуации и муж будет вполне доволен, и вы не будете чувствовать себя притесненной.

В конечном итоге важно то, как вы внутренне друг к другу относитесь, а не то, занимаетесь вы одним и тем же делом или нет. А сейчас из-за этих злосчастных грядок вы портите отношения. Думаю, они этого не стоят...

#### Муж все от меня скрывает

**Здравствуйте, уважаемый доктор Курпатов! Очень люблю передачи с вашим участием. У меня много наболевших вопросов. Один из них хочу задать вам. Мне 32, мужу 43 года. Он бизнесмен. И он постоянно весь в работе. Меня он на работу не пускает. Считает, что идеальная жена должна сидеть дома с детьми. Мало того, он меня ни во что не посвящает. Узнаю все от его друзей, в последнюю очередь. Такая ситуация меня очень обижает. Подскажите, как мне быть?**

**С уважением,**

*Людмила*

Дорогая Людмила, любые отношения имеют, если так можно выразиться, свой «формат», то есть некую устойчивую форму распределения ролей в паре. В целом, существует два варианта – симметричные отношения и асимметричные. В первом случае мы говорим о равноправ-

ных партнерах (сферы их деятельности могут и не дублировать друг друга, но они идентичны по значимости, по объему), которые честно и справедливо разделяют ответственность между собой. Во втором случае у нас другая история – тут один партнер ведущий, а другой – ведомый. Один со всей мерой ответственности все организует и реализует, а другой – просто берет под козырек и выполняет приказы, но и ответственности особенной за происходящее не несет. Это удобная позиция, но она, как мы видим, имеет свои издержки.

В вашей ситуации, насколько я понимаю, с самого начала был этот – второй – случай: мужчина старше, он более опытный, искушенный, состоятельный, вы же, напротив, молодая, неопытная, небогатая красавица. Эта диспропорция была сразу, и вы об этом знали. Но, вероятно, у вас была идея, что после того как вы вступите в брак, эта диспропорция как-нибудь сама собой нейтрализуется. Но это заблуждение, ведь отношения между партнерами меняются только в том случае, если меняются сами партнеры. А здесь никакие изменения и не предполагались: муж, настроенный по-домостроевски, взял вас в оборот и организовал свою жизнь так, как ему того хотелось, вы же выполнили лишь роль декоративной панели в его картине.

Конечно, мы можем сказать, что он не прав, что он не должен так поступать, что вы личностно, и что он обязан уважать ваше стремление к самореализации и так далее и тому подобное. Можем сказать и даже будем правы. Но проблема в том, что «формат» ваших отношений уже состоялся – вы пошли на такие отношения сами, вас не обманом в них затащили (если вы сами обманываться были рады, это сути дела не меняет). И более того, по всей видимости, на тот момент вы даже вполне были довольны тем, что происходило в вашей жизни, чем подтверждали правоту мужа. Теперь же вы от этого устали и спрашиваете у психотерапевта, что вам такое сказать своему супругу, чтобы он взял и поменял всю систему ваших отношений и сам заодно, видимо, переменялся. Каким-то магическим образом... Заклинанием...

Думаю, подобная стратегия перспективы не имеет и пора задуматься, причем серьезно. Необходимо взять на себя ответственность за происходящее в вашей жизни. С чего начать? Признать свою ошибку. Вы, насколько я понимаю, для домостроя не созданы, но об этом своему мужу, когда он был еще женихом, сказать не решились, и это была ошибка. Вы пошли на асимметричные отношения, полагаясь на авось. Сейчас это можно объяснять как угодно – любовным помутнением сознания или еще как-то. Факт остается фактом – решение было серьезным и ответственным, а мы решили – «проскочим!» Не проскочили.

После того как вы признаете свою ошибку, вы поймете, что винить мужа в том, что он ведет себя так, как он себя ведет, неправильно. В целом, он имеет все основания так себя вести, поскольку он, во-первых, семью обеспечивает и порядки в ней устанавливает, а во-вторых, ни о чем другом вы «на берегу» и не договаривались. А коли так, то ждать каких-то перемен в вашем муже – значит допустить еще одну, следующую по списку ошибку. Можно. Но нецелесообразно. Соответственно, мы понимаем, что меняться сейчас придется не кому-нибудь, а доселе безропотной супруге.

Но меняться – это не значит «качать права», поскольку в сложившейся ситуации это было бы просто глупо. Надо увеличивать степень своей ответственности, необходимо демонстрировать уровень своей сознательности и подготовленности. То есть, по сути, сдавать своему мужу экзамен на взрослость, которую он в какой-то момент будет вынужден признать, и тогда «формат» ваших с ним отношений претерпит естественные изменения. А пока – или так, или еще есть варианты: сразу разводиться или вступить в конфликт и дожидаться, когда он заведет вторую семью для отдохновения его мужской домостроевской души.

Понимаю, что мало приятных новостей в моем ответе, но таковы законы жизни – наши поступки влекут за собой определенные последствия, и нам с этими последствиями приходится встречаться лицом к лицу. Если мы допускаем ошибки и идем по легкому пути, то потом нам приходится их исправлять и узнавать, что такое по-настоящему сложный путь. И только не подумайте, что доктор уговаривает вас «подстраиваться» под вашего мужа. Боже упаси! Доктор

говорит только о том, что если вам нужно изменить «формат» отношений в вашем браке, то это придется делать вам, а не ждать милости от природы (в лице мужа). Успехов!

## **Или я – или работа!**

**У меня есть муж. Он работает геодезистом (на данный момент он месяц как в командировке), проблема в том, что он мне постоянно твердит, что любит свою работу, его постоянно не бывает дома, мы с ним переписываемся по электронной почте. Он пишет, что скучает, но мне с трудом в это верится. Вместе мы около года, и я уже не знаю, стоит ли мне постоянно его ждать из командировок или разводиться. Андрей Владимирович, подскажите, пожалуйста, что же мне делать?**

*Ваша коллега Кристина, Пермь*

Дорогая Кристина, разумеется, я не знаю, ждать вам вашего мужа из командировок или не ждать. Подобный вопрос вне сферы моей компетенции. Это вопрос вашего личного выбора и вашей жизни, в конце концов. Но есть несколько вещей, которые, мне кажется, вам следует иметь в виду.

Во-первых, вы должны понимать, что у каждого человека свое представление о том, что такое любовь. Одному кажется, что любовь – это желание постоянно быть вместе с любимым человеком, потребность заботиться о нем, проявлять к нему всяческую нежность и так далее. Для другого любовь – это просто определенное переживание, он считает, что он кого-то любит, и ему этого вполне достаточно. Достаточно ли любимому? Это другой вопрос.

Во-вторых, мы должны отдавать себе отчет в том, что любому человеку важно не только любить, но еще и заниматься любимым делом – причем это касается и женщины, и мужчины. Тут одно другого не заменяет и подменить не может: одно дело – мои чувства, другое дело – моя занятость. Разные вещи!

Таковы, Кристина, обстоятельства дела. То есть очень может быть, что муж вас любит, но не так (не в той форме), как вам бы того хотелось. А ревновать его к работе – и вовсе суцная бессмысленность. К фонарному столбу ревновать – и то больше проку. Поэтому просто решите для себя – достаточно ли вам такой любви, такого к себе отношения, или вы нуждаетесь в чем-то другом.

Лично у меня складывается впечатление, что вы сами уже не горите к нему любовной страстью и просто ищете для себя какое-нибудь «разумное» объяснение, почему эти отношения вам следует заканчивать. Но если дело действительно в этом, то разумнее не искать объяснений, а просто принять решение. Я желаю вам удачи!

## **Другая его понимает...**

**Здравствуйтесь, доктор! Три месяца назад узнала, что мой муж около двух лет встречался с незамужней женщиной. Говорит, что не изменял мне, просто она его понимает (проблемы на работе и т. д.). Но я считаю это предательством. Меня многое в нем не устраивает, так же как и его во мне, но мне никто не нужен. В браке мы 16 лет, у нас двое детей. Когда я поставила его перед выбором, он сказал, что дороже семьи и работы для него ничего нет. Сейчас он без моего ведома никуда не отлучается, доверие подорвано. Он и раньше был неласков, а сейчас вообще замкнулся, хочет, чтобы я выводила его из депрессии. В душе моей такая боль**

**и отчаяние из-за того, что он холоден ко мне. А главное – я не могу успокоиться и каждый день у меня истерика. Он удивляется, что не могу забыть, ведь это «проблема на пустом месте». У меня здесь нет ни друзей, кому бы я надоедала своим болезненным состоянием, ни нежного, внимательного и чуткого мужа. Он готов делиться своими замечательными качествами только с чужими женщинами. Можно ли чем-то оправдать его стойкое пренебрежение чувствами жены и стоит ли «прогибаться» для сохранения семьи, не требуя ничего взамен, влечить одиночество вдвоем? Подскажите, может, я больна? Я каждый вечер реву от невозможности что-либо изменить.**

*Марина, Сочи*

Дорогая Марина, сейчас вы находитесь в плену собственной обиды. Это и есть ваша болезнь. Вы обижены на мужа за то, что он нашел себе другую «родственную душу» и вообще холоден, на вас внимания не обращает и т. д. и т. п. Но у меня к вам вопрос – вам когда-нибудь приходилось общаться с обиженным на вас человеком, причем сильно обиженным и долго? Насколько это комфортно? Думаю, не очень. Никакого желания проявить к нему внимание не возникает, теплоты в его отношении не почувствуешь, даже при всем желании. Иными словами, вы своей обидой возводите стену отчуждения между собой и мужем, а потом удивляетесь тому, почему ваши отношения с ним не назовешь хорошими. На мой взгляд, в этом ничего удивительного нет, напротив, совершенно естественная реакция. Это первое.

Теперь второе: вы обвиняете мужа в эгоцентризме – мол, он только о себе думает, на вас внимания не обращает, к вашим чувствам глух. Но чем вы сами в этом смысле можете похвастаться? Вы добры, внимательны и чутки к своей второй половине? Судя по вашему письму, нет. Причем, совсем нет. Знаете, требовать внимания со стороны другого человека, находясь при этом в состоянии, как говорят, «глобальной претензии» к нему, – это дохлый номер. Вы не менее, а может быть, даже и более эгоцентричны в такой ситуации. Разумеется, у вас на то есть внутреннее оправдание – мол, он вас обманул, предал и т. д. И вы вполне можете продолжать себя оправдывать в том же духе еще на протяжении десятилетий, только вот что вы будете иметь в результате? Есть у меня большое подозрение, что в результате вас ожидает лишь разбитое корыто.

Мне кажется, что возможность изменить «что-либо», и даже все, есть всегда. Необходимо желание. А чтобы это желание появилось, необходима предельная честность человека по отношению к самому себе. Ваше письмо, Марина, – это письмо женщины, которая не любит своего мужа. Быть может, это только порыв, эмоция, а на самом деле вы его любите и действительно хотите с ним счастья. Но, может быть, и не порыв, и не эмоция, а реальное положение дел. И пока вы сами себе на этот вопрос не ответите, вы не найдете выхода из сложившейся ситуации. Знаете, когда я начал читать ваше письмо, мне показалось, что вам бы очень кстати пришлась моя книга «Брачная контора “Рога и копыта”». Она как раз рассказывает о том, как выходить из семейных кризисов. Но, дочитав ваше письмо до конца, я понял, что рекомендовать вам надо другую книгу – «Пособие для эгоиста», в которой я рассказываю о том, что такое правильный эгоизм. Ведь нынешняя ваша ситуация – пример как раз неправильного, разрушительного эгоизма, причем двухстороннего – как с вашей стороны, так и со стороны вашего мужа.

## **Не верю мужу!**

**Уважаемый доктор! Мне 28 лет, я замужем, имею сына. Моему мужу 30 лет, мы вместе 10 лет. В моей жизни две основные проблемы.**

**Первая. Муж занимает ответственную государственную должность. При этом он очень коммуникабельный человек, не**

мыслящий свою жизнь без активной помощи всем, в связи с чем у него огромное количество друзей. Муж всегда задерживался на работе, поскольку он фанатично любит ее, но последние годы он практически не живет дома: то работы много, то одному надо помочь, то с другим встретиться. Еженедельные, а то и чаще, встречи с друзьями сопровождаются выпивкой. Выходит так, что домой мой муж идет тогда, когда ему больше нечем занять себя вне дома. Редчайшие вечера он проводит дома, в остальное время возвращается поздно вечером, ночью. Дома есть условия для работы, к приходу к нам в гости его друзей я отношусь хорошо. Но это ничего не меняет. Выходит, что общение со мной и нашим долгожданным ребенком для него гораздо менее интересно. Я не спрашиваю, что делать, хотелось бы узнать, как Вы оцениваете эту ситуацию.

Вторая. Я очень ревнивый человек. С детства я ревновала папу к другим женщинам, своего друга, а теперь и мужа. Я стараюсь работать над собой, чтобы изжить ревность: объясняю себе, что мой муж – не моя собственность, он свободная личность, мы любим друг друга, уважаем, мы нужны друг другу, надо воспринимать все как есть, радоваться тому, что имеешь, тому, что муж, хоть и поздно, но приходит домой, ко мне (правда, мои тренинги действуют не очень продолжительное время). Сама по себе ревность, не имеющая под собой оснований, – это еще полбеды (кстати, мой муж совершенно не ревнив, ко мне относится уважительно). Полтора года назад, в период моей беременности, я стала случайно наткнуться на разные доказательства его неверности: то нахожу в его сотовом телефоне номер женщины, с которой он какое-то время поддерживал, как он говорит, телефонный флирт, то следы помады на рубашке, то по возвращении из роддома обнаруживаю дома в кладовке новые презервативы, которыми мы никогда не пользуемся (муж говорит, что понятия не имеет, как они там оказались). И тут я понимаю, что хочу поверить совершенно нелепым, бездоказательным объяснениям мужа, и одновременно не верю ни единому его слову. Так рухнуло мое доверие к мужу.

Мне больно оттого, что испачканы страницы нашего с ним прошлого. Муж говорит, что у меня есть нехорошая привычка тащить за собой весь багаж, постоянно возвращаться к прошлым бедам. Он прав. Но я такая, я очень привязана к прошлому. Если будет пожар, я, наверное, первым делом буду выносить альбомы с фотографиями, письма и т. п. При мысли об измене мужа меня больше всего выводит из равновесия то, что по его поведению этого не было заметно, он относился ко мне как обычно и при этом общался с другой женщиной. А ведь в минуты ревности я всегда себя утешала тем, что отношение мужа ко мне обычное, прежнее. Может, Вы посоветуете, как лечиться от собственной ревности и как восстанавливать доверие к мужу. Заранее благодарна Вам, доктор.

*Анфиса, Киев*

Дорогая Анфиса, хорошо, что вы не просите совета у доктора – как вам быть, потому что принять такого рода решение можете только вы сами, но вместе с тем вам все-таки удалось поставить доктора в двусмысленное положение... Впрочем, это объясняется просто – вы сами

сейчас в таком положении. Знаете, это очень странное занятие – пытаться избавиться от ревности, при том что у вас, с учетом всех собранных «улик», практически нет никаких сомнений в том, что муж вам изменяет. Это все равно что выйти на мороз и убеждать себя в том, что на улице тепло и птички поют. И вы абсолютно правы – такой «аутотренинг», действительно, вряд ли будет эффективным.

С другой стороны, насколько я понимаю, ваш муж не готов говорить с вами прямо и открыто, начистоту. По всей видимости, он избрал для себя такую «классическую» формулу поведения неверного мужа – отпирайся, что бы ни происходило, а когда произойдет все, что только может произойти, все равно отпирайся. В результате вы оказываетесь в роли домашней сумасшедшей – вам говорят, что ничего нет, а вы продолжаете настаивать, как будто бы что-то есть. Король голый или не голый? – вот в чем вопрос. Все говорят, что вроде бы одет и даже изысканно. Но ведь и ребенку понятно, что одетым его можно считать лишь для солнечных ванн и тропических температур.

## **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.