

Эта книга попала мне в руки в самый тяжелый момент моей жизни — меня оставил мой любимый человек. Наталья помогла мне не пасть духом, она буквально вытащила меня из глубочайшей депрессии. Я поверила в себя, в то, что достойна счастья, научилась любить себя. А ведь это мало кто умеет делать, поверьте.

*Анастасия, Новосибирск*

Эту книгу можно назвать средством для лечения семейных разладов. Разумеется, универсальной панацеи здесь быть не может, ведь каждая семья «несчастлива по-своему». Но это не значит, что работать над отношениями не нужно, и эта книга — первый шаг к выздоровлению, а для кого-то — к профилактике.

Женщины думают, что они понимают мужчин. Именно «думают», а на деле это вовсе не так. Так вот, хочешь понять мужчину — читай эту книгу.

*Галина, Москва*

Спасибо большое! Это не просто книга — это волшебство! Закроете последнюю страницу и будете знать, как жить дальше!

*Елена, Москва*

Побольше бы подобных книг! Очень помогает разобраться в себе и других.

*Анастасия, Архангельск*

*Я* прочла эту книгу несколько лет назад и могу с уверенностью сказать — работает! Когда увидела новое издание, очень обрадовалась. Знаю, что Наталья — неутомимая труженица, она постоянно ведет семинары, продолжает учиться сама. Спасибо автору за труд и за очередную порцию оптимизма, который помогает идти к своему счастью.

*Марина, Санкт-Петербург*

*Э*та книга написана действительно мудрой женщиной. И читается весело, на одном дыхании, не то что большинство психологических книг. И при этом, закрывая книгу, понимаешь, что она много тебе дала. Хочется жить и действовать по-новому!

*Галина, Санкт-Петербург*

*К*нигу прочитала на одном дыхании. Книга очень добрая, светлая, с юмором, со множеством историй. Много полезных советов. И правды много. О нас, о том, какие мы женщины бываем, почему отталкиваем своих любимых. Полезно посмотреть на себя со стороны.

*Екатерина, Москва*

*О*писаны абсолютно реальные, правильные вещи. Во многих историях узнала себя, своих родителей, знакомых. Очень тонко подмечено. И советы есть на каждую ситуацию, что очень ценно. Потому что книга дает реальную помощь, а не размытые размышления на тему «почему же так» и «как же так получилось». Спасибо автору!

*Татьяна, Севастополь*

Звезда тренинга

Наталья  
**ТОЛСТАЯ**

**ЗАЩИТНАЯ КНИГА**  
от ссор и предательства

Стратегия победы  
настоящей женщины



Издательство  
АСТ  
Москва



# Оглавление



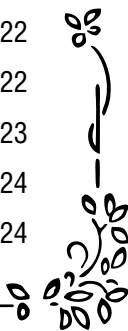
Моим дорогим читательницам . . . . . 9

5

**Вместо вступления** . . . . .

**Глава 1. Начни действовать прямо сейчас!** . . . . 16

1. Я сделаю все, чтобы победить! . . . . . 17
2. Я обращаюсь за помощью к богу . . . . . 18
3. Я несу ответственность за себя и нашего ребенка . . . . . 19
4. Я не буду брать на себя лишнюю ответственность . . . . . 19
5. Я уважаю его внутренний мир . . . . . 20
6. Я тоже живу и чувствую. . . . . 21
7. Я не стану корить во всем только себя . . . . . 22
8. Восстанавливаю в доме мир . . . . . 22
9. Я не стану мстить ему . . . . . 23
10. У него тоже есть обязательства . . . . . 24
11. Мне нужны другие люди, и я нужна им тоже. . . . 24





**Глава 2.** Спокойствие, только спокойствие! . . . . . 26

**Глава 3.** Будь уверена! . . . . . 35

Лирическое отступление: крик души . . . . . 49

**Глава 4.** С тебя хватит! . . . . . 52

6

**Глава 5.** Мани и мамани . . . . . 58

**Глава 6.** Раба любви . . . . . 65

Школа выживания, или Что делать, если... . . . . . 75

Что делать, если ты ему надоела? . . . . . 75

Что делать, если он придирается? . . . . . 77

Что делать, если он развлекается без тебя? . . . . . 81

Что делать, если он сравнивает тебя со своей  
мамой? . . . . . 81

Что делать, если ему не нравится, как ты  
выглядишь? . . . . . 82

Что делать, если он не занимается детьми? . . . . . 83

Что делать, если он тебе ничего  
не рассказывает? . . . . . 84

Что делать, если он не говорит, где и с кем  
проводит время? . . . . . 85

Что делать, если он отдыхает без тебя? . . . . . 86

Что делать, если ты «круче» его? . . . . . 86





Нелирическое отступление: ад своими руками . . . . .	93
Правда и ничего кроме правды! . . . . .	98
Эй, режиссёр, остановите плёнку! . . . . .	109
<b>Глава 7. Мужчина тоже человек . . . . .</b>	<b>118</b>
Нелирическое отступление: паучи сети . . . . .	129
<b>Глава 8. Научись говорить «нет!» . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>Глава 9. Работа над ошибками . . . . .</b>	<b>179</b>
Много сладкого вредит. . . . .	181
Отелло в юбке . . . . .	192
Раненая в голову взрывами энтузиазма! . . . . .	193
Лечить будем кровопусканием! . . . . .	195
Стучите — и достукаетесь! . . . . .	197
Не отдам, он мне так дорог! . . . . .	198
Ревность рабская. . . . .	199
Сама найду вход в трудную ситуацию! . . . . .	201
Таблетка от ревности. . . . .	202
<b>Глава 10. Управление гневом . . . . .</b>	<b>211</b>





**Глава 11. Погода в доме** ..... 224

Искусство приручения..... 232

**Глава 12. Возвращение блудного мужа**..... 242

Лирическое отступление.

Звонок из прошлого..... 260

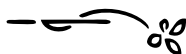
8

**Глава 13. Все только начинается!**..... 264

Я — сама! ..... 272

Лирическое отступление: последнее..... 277

Вместо послесловия ..... 281



*Моим дорогим  
читательницам*

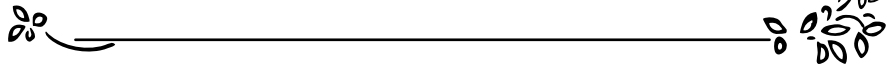
---



Здравствуйте, дорогие читатели!  
Рада, что мы снова вместе. Хотя причина, которая подтолкнула вас взять с полки эту книгу, совсем не радостная. Ведь речь в ней снова пойдет об измене.

Да-да, снова. Потому что о ней, об измене, я не могу и не хочу молчать. А вы, приходящие ко мне на прием, тоже не безмолвствуете, а горюете или страдаете.

Проблема эта обезличенная, поскольку мажок у нее много, а итог один: в любом любовном треугольнике один из углов лишний, тупой или отчаянный. Как это случилось? Зачем? Почему именно со мной? И как бороться с изменой? Увы! Универсального ответа на эти вопросы, как и волшебной таблетки от всех болезней, НЕТ. «Как! — возмутитесь вы. — О чем же тогда эта книга?» Книга моя рассказывает о разных способах борьбы за СВОЕ, а что подразумевает под этим каждый — разберемся. Кто-то хочет





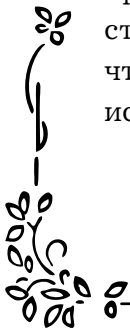
вернуть себе себя (мобилизовать волю и начать новую жизнь, не разукрашенную предательством или вечным страхом потерять ненаглядного партнера), а кому-то — вынь да положь на законное место прежнего возлюбленного без торга, любой ценой.

10

И это только две грани одного бриллианта. Жизнь порой подбрасывает такие сюжеты, что не в сказке сказать. И поэтому, чтобы вы, мои дорогие читатели, не сочли меня буйной фантазеркой, сразу предупреждаю: все истории в книге — чистая правда. Изменены только имена. Что касается моего свободного стиля, то, как утверждал Борхес, академизм в словах невыносим и безобразен. Полностью с ним согласна, поэтому заранее прошу прощения, если начну веселиться над грустным или позволю себе язык не классический русский, а с примесью жизненного словесного фольклора. Не хочу писать фальшивых речетечений с суровым выражением лица. Пусть оно у меня останется открытым и живым, а слова — яркими и цветными.

И не важно, кто читает сейчас эти строки, — девушка, впервые столкнувшаяся с изменой или прожившая много лет во лжи и фальши. Я вновь стану обращаться к читателю на «ты», потому что к душе и сердцу, как и к Творцу, обращаться искренне на «вы» не представляется возможным.

Итак, начнем?



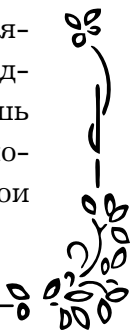
## Вместо вступления

---



11

Случилось, завертелось, понеслось. Ты знаешь, он знает. А может, и нет, да это и не важно. А важно сейчас остановиться, замереть, набраться сил. Борьба с изменой — это всегда борьба. А еще танец, любовь и сражение. Если верить в него, как в праздник, то мы не лишаем себя мгновения, происходящего СЕЙЧАС. Не примеряем на себя роль жертвы. Не вспоминаем, не жалеем, не надеемся! А принимаем измену такой, как она есть. И боремся с ней не за зарплату, не за присягу, не за сверхценные идеи и не со сдвинутой злобой психикой. И тогда в случае победы придет вновь желаемое НАСТОЯЩЕЕ. Каким оно будет? Останешься ли в этом настоящим с ним, еще вчера таким любимым, а сегодня сумевшим изменить и предать? Или пойдешь дальше без него? Зазвучат ли долгожданные слова с долгим эхом в душу? У каждой измены свои причины и свой итог. Так что не гадай.



Думать и принимать решения тебе придется сейчас, в эту секунду, понимаешь? Давай это делать вместе.

Только имей в виду, в этой книге ты найдешь правила только достойной борьбы за мужчину. В случае, если ты точно знаешь, что у тебя есть соперница и вы относитесь к своему общему избраннику одинаково честно. Вы обе любите его, а не пылаете желанием переломать ему, изменщику, руки-ноги вкупе с остальными частями тела, чтобы отомстить за свои обиды. Не будем о мести, поговорим лучше о приемах этой непростой борьбы, хотя они достаточно несложны и понятны.

Итак, я хочу предложить тебе воспользоваться основными принципами искусства айкидо, чтобы достойно выйти из сложившейся ситуации. Конечно, призывать тебя немедленно отправиться в спортивный зал не стану, а просто объясню то, что сама поняла, изучив концепцию айкидо с психологической точки зрения. Наверное, все же не зря это восточное боевое искусство известно во всем мире уже более века.

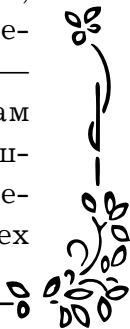
Условие достижения твоей победы одно: ты — честный воин и стремишься не к безобразной драке с лишением соперницы волосного покрова и нарушением целостности ее зубов, а хочешь стать победителем. Да, ты ничего не предпринимала, ты казалась самой себе (да и окружающим тоже) воплощением доброты и кротости, но сегодня ситуация изменилась.



Твоей семье грозит беда, вплоть до уничтожения, и повоевать тебе придется. Запомни, ты — не агрессор, а защитник, и на чаше весов лежит не просто твое спокойствие, а жизнь самых близких тебе людей — мужа и детей, да и ты сама не должна выбирать позицию бесильной жертвы. Помнишь фильм из детства про Александра Невского? Что он сказал про гостей с мечом в руке? Вот-вот, а ты чем хуже? Ведь посторонняя тетка вторглась на твою землю без предупреждения, не так ли? Говорят, в борьбе все средства хороши. От себя добавлю: но только праведные. Итак, предлагаю тебе «курс молодого борца» за свое собственное будущее.

Но для начала расскажу, что основой для классического айкидо стала религия омото-ке. Она провозглашает, что мир и гармония на земле могут быть созданы только терпимостью и любовью человека. От этого мы и будем с тобой плясать. Терпимость и любовь. Запомнила? Тогда поехали дальше.

Древнеримский мыслитель Плавт — весьма неглупый человек — считал душевное спокойствие лучшим облегчением в беде. Я понимаю, что сейчас взывать к твоему затуманенному бедой разуму насчет спокойствия и выдержки — бесполезно — но все равно попробую и дам кое-какие советы. Мастер айкидо не понаслышке знает, из чего складывается общая уравновешенность: из абсолютно сбалансированных трех



сил — физической, психической и эмоциональной. По-моему, для тебя это тоже не новость.

Психологи считают, что самое благоприятное состояние для решения жизненных проблем — это внутренние равновесие. А для его достижения нужны мышечное напряжение и расслабление, дыхание, воображение. Думаешь, сложные вещи говорю? А вот и нет! Тебе сейчас как никогда пригодятся всего-навсего контрастный душ, тщательное и частое массирование ушей, уход за полостью рта и пищеварительным трактом. Совет покажется диковатым на первый взгляд, но помогает. Попробуй! Выполняя эти нехитрые процедуры, ты и расслабляться, и спокойнее дышать научишься, и уравновешенности прибавится.

Вот ведь йоги — всегда спокойные и улыбкивые, пофигисты из пофигистов, правда? А ты чем хуже? Старайся, чтобы тебя ничего не выводило из себя. Попробуй улыбаться (хотя бы мысленно) любой неприятности и гадости, неважно, слова и поступки это чьи-то или неважная погода и порванные колготки. Начни улыбаться по неприятным поводам, увидишь, поможет.

Правильное дыхание освоишь за пять минут! Зажимаешь средним пальцем руки сначала одну ноздрю (вдох — выдох), затем другую. Сначала появятся странные ощущения, а затем — сама увидишь — однотипные и приятные. Это упражнение называется лунным и солнечным. Такой легкий прием нормализации твоего



дыхания приведет к тому, что тебя невозможно будет обидеть. Ты не будешь уже включать разрушение и кошмар в голову и отравлять себе жизнь. У нас все города агрессивные, а ты выйдешь на улицу — и обнаружишь, что лично тебе все улыбаются.

Попробуй прямо сейчас! Отнимет всего минут пять — семь, зато результат чудовой!

Ну что, подышала, успокоилась? Отлично! Теперь запомни, чтобы действовать по нашему с тобой общему плану, тебе понадобятся:

- ✧ белоснежная одежда, опрятность и чистота;
- ✧ уверенная стойка и хорошая осанка (они отражают правильное состояние ума);
- ✧ искреннее уважение к стоящему напротив и идущему рядом;
- ✧ связь с творцом и высшими силами;
- ✧ чистота помыслов и доброта в сердце, миролюбивый настрой;
- ✧ власть над своими страхами;
- ✧ продуманная стратегия поединка;
- ✧ достойный поединок без летального исхода и травм (физических и духовных);
- ✧ продуманная капитуляция или отказ от боя.

Ну, а теперь обо всем по порядку.

