



Спасибо Наташе Толстой за ее горячее сердце и тонкий ум. За то, как искренне она пытается помочь женщине, которая любит. Любящие женщины, они ведь знаете такие незащищенные! А Наташа найдет способ, как оберечь.

*Светлана Хрусталева,  
«Комсомольская правда»*



Наташа разговаривает с читателем невероятно по-доброму, искренне и с юмором. Прочтешь — и понимаешь, как часто мы разыгрываем трагедию только лишь потому, что умеем обманываться. А все не так трагично, если суметь понять и принять правила нашей любимой игры под названием «Жизнь».

*Виктория Вишневская,  
генеральный директор  
ООО «Донтрансервис»*



Книгу необходимо иметь дома как необходимое лекарство. И даже если сегодня эта тема не присутствует в твоей жизни, то при малейшей опасности возникновения таковой ты сумеешь отреагировать мгновенно и правильно. Когда ты прочтешь первую страницу, не сомневайся: не успеешь оглянуться, как домчишься до финала.

*Евгения Линович,  
генеральный директор  
сети СПА «Палестра»*



Мудрецы утверждают: «Дорогу осилит идущий». У каждого, кому выпадет счастливая карта идти вместе с Натальей, шансы на достижение успеха удваиваются. Она и обнадежит, и поддержит, и окрылит.

*Ольга Арсентьева,  
программа ТДК НТВ+  
«Зеркало жизни»*



Люди тянутся к гармонии и красоте — и все это у Натальи есть. Плюс динамика, азарт и желание помочь. Я уважаю и ценю людей, умеющих работать честно, быстро и качественно.

*Мария Тарханова,  
телепрограмма  
«Доброе утро на ПЕРВОМ»*



Твоя книга помогает сделать невозможное: она дает шанс увидеть себя чужими глазами, отстраниться от проблемы «на безопасное расстояние», взглянуть на нее с юмором и объективностью! И только когда у нас это получается, мы со смехом понимаем, какими же бываем наивными! Как легко нас запутать! И как все-таки несложно выйти из кажущейся кошмаром ситуации! Спасибо тебе, Наташенька. Надеемся на продолжение...

*С любовью,  
Президент компании  
«Марк Аврелий»  
Елена Дари*

Наталья  
**ТОЛСТАЯ** #СЧАСТЛИВА  
И ЛЮБИМА!



# **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ** говорят, что любят, **НО ЗАМУЖ** не берут

**СОВЕТЫ**

**ПОДСКАЗКИ**

**ТЕХНИКИ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Т53

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то  
ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Толстая, Наталья Владимировна.**


Т53 Что делать, если говорят, что любят, но замуж не берут. Советы, подсказки, техники / Наталья Толстая. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 332, [1] с. — (#Счастлива и любима!).

ISBN 978-5-17-101649-4

В вашей жизни появился Мужчина — единственный, самый лучший, любимый. Может быть, он женат, но вашей любви и это не помеха! Вы в этом абсолютно уверены! Но почему-то любовь всей вашей жизни так и не превращается в брак, и ваш принц не жаждет официально оформить отношения. Вы встречаетесь год, два, десять лет, а ситуация не меняется. Он находит сотни отговорок, клянется в любви, обещает счастье, а вы... упорно придумываете ему оправдания, в то время как ваша любовь из удивительной и прекрасной сказки превращается в скучный роман.

Психолог Наталья Толстая затрагивает одну из самых болезненных тем, какие только бывают в жизни женщины. Но в этой книге нет борьбы с партнером, с миром, с соперницей, потому что она недопустима. Каждое слово направлено на сохранение вашего счастья и веры в любовь, на избавление от иллюзий и страхов! Вы узнаете, как привести отношения к долгожданному маршруту Мендельсона, сохранив любовь и уважение, или как вовремя остановиться, извлечь уроки, закончить отношения, которые приносят лишь боль. Между строк этой книги вы обязательно найдете ответ на ваш конкретный вопрос о любви, браке, отношениях.

Книга настоятельно рекомендуется к изучению женщинам любого возраста, любого семейного положения. Так как здесь вы найдете психологические советы практически для любой ситуации, которая может возникнуть в отношениях.

Макет подготовлен редакцией 

ISBN 978-5-17-101649-4

© Толстая Н., 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Оглавление

<b>К читателю</b> .....	7
<b>Вступление</b> .....	8
<b>ГЛАВА I. Кто ты: счастливица или мученица?</b> .....	14
Любовь на стороне .....	15
Зачем это нужно тебе? .....	19
Мнение специалистов .....	22
Зачем это нужно ему? .....	26
Претензии мужчин к их женам .....	29
Мифы любовного Олимпа .....	40
Открой глаза: какие у вас отношения? .....	83
Полигамия и моногамия .....	93
Зачем тебе «рога» мужа? .....	96
Идеальная любовница .....	100
Гиперлюбовь как пагубное пристрастие .....	117
Мужское мнение .....	119
Секрет счастливых взаимоотношений любовников .....	125
Почему он не уходит — ни от тебя, ни от жены? .....	127
Стоит ли рассказывать о любовнике друзьям и близким? .....	131
Правила, которые не следует нарушать .....	134
Встреча с женой .....	143
Неравная борьба .....	156





<b>ГЛАВА II. Время лечит</b> .....	167
Время работает на тебя .....	167
Правила предохранения от проколов .....	168
<b>ГЛАВА III. Хождение по мукам</b> .....	177
Мне вторая семья не нужна! .....	177
Муки любовных последствий .....	201
Муки чужого счастья .....	212
Муки разлуки .....	221
Муки болезни .....	230
Муки потери .....	236
Муки смерти .....	242
<b>Глава IV. Выясняем отношения</b> .....	249
Не скандаль — побереги здоровье! .....	249
Что делать, когда накрывает ревность? .....	254
Тактики его соскока и признаки близкого разрыва .....	258
Расставание с «бракованным» .....	266
Как пережить разрыв отношений .....	275
Все изнашивается, даже тоска .....	288
<b>Глава V. Новая реальность, в которой его нет</b> .....	294
Уйди от злобы поднебесной .....	295
Долой химическое счастье! .....	300
Разлюбить и простить .....	302
Одиночество — дар .....	317
Лицом к Свету .....	321
<b>Редкий счастливый финал</b> .....	324
<b>Послесловие</b> .....	331



# К читателю

Книга приглашает в путешествие по целому миру, точнее, по самым разным мирам, имя которым — Любовь. Кто живет в этих пространствах? Что наполняет их? Почему нам так трудно даются «командировки» туда? И, наконец, зачем они придуманы и существуют ли?

Известный психолог, кандидат медицинских наук, журналист и писатель Наталья Толстая дает на удивление простые и ясные ответы на эти вопросы. Мы сами приводим в свою жизнь новых людей, сами придумываем законы и правила проживания и сами же с энтузиазмом ломаем эти правила, а заодно и свои судьбы. Как же хочется понимать, кто и что заставляет нас порой приглашать в свою собственную любовь случайных попутчиков и соседей.

Женщина в пространстве любви не только подарки получает. Она смеется и грустит, умирает и возрождается, встречает бескорыстие, заботу и предательство. И все это происходит каждый день и час со многими и многими из нас.

В этой книге Наталья берет читателя за руку и говорит: «Смотри! Это твоя жизнь! Тебе пришлось немного поплутать в ней, давай попробуем вместе выбраться на правильную дорогу. Тебя накрыло чувством? Я помогу тебе не потерять головы и не сжечь сердце. Ты сумеешь защитить себя от беды. Только услышь меня!»



# Вступление

Легче управлять действующей армией, чем одной женщиной.

*Наполеон Бонапарт*

Приветствую вас, мои дорогие читательницы. И тех, кто уже знаком с моими работами, и тех, кто открывает написанные мной страницы впервые. Я писала с неизменной радостью и любовью и, конечно, с юмором, потому что на мир совсем всерьез смотреть нельзя. Даже когда дело касается такой бесконечно прекрасной и бесконечно трагической темы, как любовь. Конечно, любовь бывает смешной, радостной, легкой, воздушной, но на этих страницах мы поговорим не много о другом чувстве. О чувстве, окрыляющем и обжигающем одновременно. Когда очень хочется быть рядом каждую минуту, держать за руку, смотреть в глаза, дышать одним воздухом, но что-то или кто-то мешает. Его жена, ее муж, дети, предрассудки, обстоятельства... Да мало ли что или кто может мешать двум половинкам быть всегда вместе.

На самом деле, если разобраться, все люди — половинчатые. И это по самой малой мере. В действительности наш характер разделяется на более мелкие четверти, осьмушки и так далее и предоставляет для просмотра любимым все новые и новые грани. Привет геометрам, ищущим формулу любви! Но речь не о них.





Я пишу не для «плюшевых игрушек», а для читателя-собеседника, с которым с удовольствием поделюсь некоторыми размышлениями на тему межличностных отношений между ним и ею — ЛЮБИМЫМ и ЛЮБИМОЙ. Или, если кому-то так проще и привычнее, между ЛЮБОВНИКОМ и ЛЮБОВНИЦЕЙ.

Очень многие мои клиентки и просто знакомые женщины считают, что отношения на стороне хороши тем, что, встречаясь ненадолго, мы выставляем ту часть себя, которую полюбил наш партнер. Почти как в правилах этикета, гласящих: «Если вы хотите угостить партнера фруктом, то ему нужно предложить большую и лучшую часть без косточки».



### Мысли вслух

Я встретила важного для себя человека. Какое же запылало буйство красок в переживаниях, восторг от того, что среди огромного количества мужчин, по ряду причин никак не трогающих душу, находится такой, чья жизнь мне небезразлична. Чем больше этот человек сопротивляется, чем сильнее проявляется его воля, тем больше хочется его взять себе. Не важно — зачем. Самое парадоксальное заключается в том, что себя я предлагаю ему всю без остатка, а ему во мне нужно только то, что он любит. Только то, что он как бы открыл сам. И вообще, я, как оказалось, полюбила в нем именно тот кусочек, без которого теперь мне нечем дышать.





Получается, что самую наивысшую радость душа получает от лакомства этим «чем-то». Если обрушить на любимого человека себя со всеми своими проблемами, радостями и целями, продемонстрировать все краски своего наряда, он устанет от пестроты.

Скорее всего, и у меня, получившей любимого полностью и надолго, при близком рассмотрении других кусочков его личности могут родиться разочарования, мне захочется что-то изменить. Но разве для того мы встретились?

Творец посылает людям важную встречу, фиксируя внимание на одном-единственном человеке противоположного пола. Влюбляясь, каждый находит в нем прекраснейшие черты, и, наоборот, отыскивает точку «разлюбивания» в момент разочарования.

Но это будет потом. А сейчас мой возлюбленный — небо, и его невозможно познать.

Нет желания выпрашивать у него ни одной минуты нежности: пусть будет со мной столько, сколько хочет и может.

Любовь и свет. Бог и небо. Желание и поцелуй (искренний, отзывающийся болью в висках). Руки, переплетенные на шее, дыхание прерывистое, слезы в глазах...

Я научилась жить в дружбе со своей любовью. Он есть. Он жив. Он любит меня там, где-то далеко, замирая в тишине в ту секунду, когда я благодарю Господа за счастье, в то мгновение, когда вспоминаю глаза, уставшие или светлые, хриплый от простуды любимый его голос.





Он есть, Человек, который мне важен. Я очарована им и не хочу просыпаться. Однажды мы отпустим друг друга, сожалея наверняка, но отпустим. Настанет момент, когда я сама захочу покоя, услышав фальшивую ноту. Я знаю это, потому что невольно ловлю себя на словах, звучащих тише моих чувств и эмоций.

Я распутна? Я, разрешившая себе раствориться в чужом муже? Я даже в страшный час, когда никого нет со мною, не позову его.

Я всегда рядом с ним, он носит меня с собой незримо, не зная об этом.

Крикнуть? Кому? Кто услышит? Я не хочу, чтобы он знал, насколько важным стал для меня. Он — моя Ахиллесова пята. Молчать и отпустить домой — вот мой удел. Открывать дверь, радоваться дыханию, запоминать ритм сердцебиения и умирать каждый раз, когда он уходит.

Когда появится ржавчина в любви, за нее и зацепится моя песня, и тогда я проснусь, очнусь и сдавленным криком, не похожим на ноту, остановлю журчание нежности. Но пока еще всецело верю, у меня есть крылья.

Так Будь, моя любовь!

Его жену съедает ревность. Знаю.

Но Господи Боже! Ведь и она ревнует вовсе не к тому, что он ест мой суп или целует меня в губы. Она испытывает чувство сродни зависти к состоянию моей души. И, наверное, она права. Он — катализатор всех химических процессов во мне, творческих и женских. Всех! Он появился, и я почувствовала, что живу.





Его так много, что иногда кажется, что я маленькая, а иногда приходит желание стать совершенной для него, самой-самой! Отблагодарить за данную мне в кредит Вселенную. Это счастье — просто любить его.



Я не буду в этой книге рассматривать моменты, когда связь на стороне мотивирована деньгами, возможностью построения карьеры, получения нового статуса или еще какой-либо пользой. На эту тему написана масса лекций по стервологии. Мы же будем говорить о великой силе, держащей два любящих сердца на одной ладони. Когда ничего не может быть без Него, хочется к Нему, хочется Его, но обстоятельства не позволяют.

К тому же я заранее призываю моих читательниц не поддаваться искушению и сразу же после прочтения книги бросаться всё в своей жизни менять. Вызвать любимого на встречу и срочно начинать мириться или, наоборот, прощаться, ставить ультиматумы или резать правду-матку... В состоянии эмоционального накала можно наломать дров. Когда чувства обнажены, достаточно лишь дерзкого взгляда, чтобы ситуация вышла из-под контроля.

Поэтому мой вам совет: после любой новой информации — проникновенной книги, важного разговора, ключевого события — проживите три дня со своими открытиями, дождитесь, когда придут нужные слова и желания, и лишь тогда действуйте.





Выбирайте нужный курс и продолжайте двигаться по азимуту. Постарайтесь, чтобы любые ваши действия были осознанными и, несмотря ни на какие бури и потрясения, сдержанными. В особенности если в вас есть или только-только появилось желание взять ответственность за собственную жизнь на себя. Я же надеюсь на совместную работу мысли, на наше сотрудничество, потому что ни один на свете психолог не сумеет проанализировать ваши чувства и ощущения лучше вас. Да и не следует доверять чужой оценке, мнению или постороннему суду. Поэтому предлагаю перейти на «ты». Я буду обращаться к твоей душе и сердцу. Ведь только так ты сможешь услышать меня...



## ГЛАВА I

# *Кто ты: счастливица или мученица?*

Самого главного глазами не увидишь.  
Искать надо сердцем.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Почему-то в русском языке само слово «любовница» имеет отрицательную, негативную окраску и применяется, в основном, как ругательство. Как же неприятно его слышать женщине, которую Судьба свела с женатым человеком. А если она замужем или у обоих семьи, и любовь становится тайной, проблемой, наслаждением — как нелегко приходится влюбленным людям, правда? К тому же впечатанный прямо в лоб ярлык «любовница» показывает, что любящая женщина... как бы помягче выразиться... второго сорта, что ли. Общество считает ее безнравственной, распущенной негодяйкой, — в общем, приятного мало. А ведь в жизни по-всякому бывает.

Помнишь притчу о трех слепых мудрецах, которых подвели к слону? Одного — к хвосту, друго-





го — к хоботу, а третьего — в район уха и шеи. Каждый смог нащупать то, что было доступно только ему, и, имея один и тот же объект для исследования, мудрецы выдали миру три различных утверждения об истине.

Не нам с тобой рассуждать о морали и правилах, не нам судить и выносить приговоры. Истина никому не известна, кроме Бога, и посему не станем препарировать любовницу, как вышеупомянутого слона, а попробуем рассмотреть ее с разных сторон зрячими глазами. Подумаем вместе о мужчине, ставшем любовником, об их семьях, о стадиях отношений при такой «запретной» любви. Неплохо бы задуматься и о своих близких: как уберечь их от стресса, если никто ничего в своей жизни менять не собирается? Итак, за мной, моя милая!

## ЛЮБОВЬ НА СТОРОНЕ

Угораздило же тебя влюбиться в классического отца семейства с паровозиком детей! Такого, который вовсе не похож на артиста, имеющего в каждом райцентре по семье. Полюбили вы друг друга впервые за очень много лет и не заметили, как танец переплетенных душ и тел превратился в долгий роман.

Многие скажут, что положению твоему не позаидуешь и ты лишь пикантная остренькая закуска к его пресным будням. Другие жалеют его, попавшего в капкан сексуального влечения и психологического

