

ВСТУПЛЕНИЕ

Женщина получает большие удовольствия от измены, чем мужчина: для него это не бог весть какое событие, для неё же измена всегда означает мечь, или страсть, или грех, или отчаяние.

Этьен Рей

Все судьбоносные жизненные моменты совершаются тогда, когда мы перестаём ценить. И неважно, что именно — мы просто утрачиваем эту способность.

В современном мире авторы всё чаще пишут об изменах. Причём — о мужских изменах, о том, как пережить предательство и двигаться дальше. Большинство блогеров в соц. сетях работают лишь в помощь обманутым жёнам, якобы давая ответ, почему и зачем у мужа появилась любовница. Знаменитые психологи учат женщину быть благодарной своему мужчине, и только в таком случае он не пойдёт, как говорится, налево.

Женской измене авторы уделяют намного меньше внимания, стремясь слово «измена» привести к общему знаменателю, подразумевая, что она, как и мужская, несёт в себе то же предательство. Но давайте поразмыслим, что само по себе слово «ИЗМЕНА» — всё-таки женского рода, и над этим стоит задуматься. Во все времена женская измена считалась более серьёзным проступком, за который и наказывали соответствующе. При этом принято считать, что в любом обществе мужчины полигамны и им свойственно изменять.

Вы все согласитесь со мной, что женская измена страшнее мужской в сотни тысяч раз. Женщина всегда вкладывает в измену что-то большее, чем просто секс. Мы не говорим сейчас о женщинах, для которых измена мужу — это привычное дело. Мы не говорим о женщинах, которые решились на этот шаг из любопытства или желая

отомстить. Нет. Разговор пойдёт о женщинах, у которых одна-единственная измена перевернула всю их жизнь.

Всегда и всюду женщину рассматривали как хранительницу домашнего очага. До недавнего времени общество и слышать не хотело о женской измене. В книгах о ней писали редко, и эти книги становились бомбами в общественном сознании — «Мадам Бовари», «Анна Каренина». Тем не менее мир меняется, и как бы это цинично ни звучало, замужние женщины всё чаще изменяют супругам. В большинстве случаев женщины сами не до конца понимают, что именно толкнуло их на подобный шаг, и ответы приходится искать в далёком детстве.

В этой книге я не призываю женщин изменять, наоборот. Я призываю их быть осторожными, благоразумными и избегать внебрачных связей, да ещё и с женатыми мужчинами.

Речь пойдёт о женской измене в счастливом браке. Представьте, даже в подобных браках измена имеет место быть!

Проблема современного брака состоит в том, что всё чаще женщины чувствуют себя одиночками. Они теряют свою ценность, утопая в заботах о муже, детях, стараясь угодить и тем, и другим одновременно. Собственные нужды отодвигаются на последний план, а то и вовсе исчезают. Сначала мы хотим быть с мужем одним целым, а через несколько лет с пеной у рта отстаиваем свои границы. Уставшие душой женщины перестают чувствовать себя нужными и желанными, в отношениях с мужем исчезает страсть, приходит одиночество — первая ступень на пути к разводу. Даже прекрасная леди Ди признавалась, что в своём браке она была эмоционально пуста.

Внезапно вспыхнувшая страсть — вот чего нужно по-настоящему бояться, ведь с ней совершенно невозможно совладать.

Книга рассказывает о том, что даже счастливый брак может рухнуть, потому что в нём нет страсти и внимания, и лишь одна случайная встреча способна перевернуть всю жизнь и разрушить то, что так бережно строилось годами.

Поэтому так важно, дорогие женщины, девушки, поддерживать в браке именно страсть, она основа всего. Я хочу сказать, что даже самая добропорядочная жена, не имея страсти в отношениях с мужем,

не сможет противостоять искушению, если эту страсть внезапно в ней разбудит другой мужчина.

Каждая замужняя женщина хоть раз на протяжении своего брака задумывалась об измене. Вспомните, ведь любое, даже малейшее непонимание в отношениях с мужем заставляет женщину задуматься: а того ли я выбрала? И тут неважно, кто прав, а кто виноват. Быть может, я сейчас скажу банальную вещь, но в таких ситуациях всегда виноваты оба. К сожалению, моя практика показывает то, что ни один брак не застрахован от женской измены. Даже самый надёжный, самый крепкий и наполненный любовью союз может быть разрушен. И, поверьте, для этого не так уж много нужно.

Эта книга не о стандартном любовном треугольнике, а о любовном «квадрате», о замужней женщине, которая стала любовницей женатого мужчины и поменяла чувства, проверенные годами, на яркие эмоции, которые даёт страсть внебрачных отношений.

В книге описываются размышления о том, почему, любя мужа, будучи уверенной в крепости своего счастливого брака, при полном понимании и доверии в семье женщина всё-таки находит любовника, к тому же несвободного. «Тяготит счастливый брак?» — спросите вы. Не знаю, но очень надеюсь, что с вашей помощью на страницах этой книги я узнаю истину.

1

*Я совершала ошибки, и они
меня ничему не учили*

КОГДА ДРАМЫ ДЕТСТВА НАКЛАДЫВАЮТ ОТПЕЧАТОК



Тайна человеческой души заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придёт.

Зигмунд Фрейд

Я росла слабеньким ребёнком. Мама родила меня 11 сентября 1985 года. Роды были сложные, и я получила родовую травму — паралитическое косоглазие. «Паралитическое» — значит, неоперабельное, на всю жизнь. В те времена дети тоже жестоко относились к таким, как я. Со мной мало кто дружил. Я не была частью большой дружной компании.

В школе надо мной смеялись из-за моей внешности, выкрикивали вслед обидные слова. Я боялась пройти по коридору: мальчишки-забияки дразнили меня и обижали. Больно было до слёз. О дружбе с мальчиками я и не мечтала. Вернее, мечтала, но для такой, как я, это было невозможно. Мальчики просто шарахались от меня. Все девочки с тринадцати лет дружили с мальчиками, а у меня не было никого, и я очень этого стыдилась. Я была гадким утёнком, белой вороной, называйте, как хотите.

Я понимала, что «не такая, как все», поэтому, скорее всего, некоторые вещи в жизни мне будут даваться намного сложнее, чем другим. Папа говорил, что я особенная, что меня ждут особые возможности, что я лучше всех. Но тогда я не понимала его слов, поэтому они меня не особо утешали.

Психологи утверждают, что главная роль в развитии комплекса неполноценности отводится модели воспитания. Любовь родителей должна быть безусловной, это значит, что нужно

принимать ребёнка таким, каков он есть, с его достоинствами и недостатками.

В моём случае папа работал в правильном направлении. Он принимал и любил меня такой, какая я есть, но мама, как мне кажется, не совсем. Подсознательно она просто не могла принять мой недостаток, поэтому постоянно возила меня по больницам в надежде излечить. И я, конечно же, благодарна ей, ведь сейчас моего изъяна практически не видно.

Я часто плакала, когда возвращалась домой из школы, потому что не проходило ни дня, когда бы меня не обижали, не бросали вслед обидные фразы.

В тот период жизни я была готова на многое, чтобы стать «как все», чтобы люди прекратили жестоко со мной обходиться. Я не понимала, почему жизнь так несправедлива, и каждый день верила, что вот именно сегодня выплакана последняя порция слёз и за все страдания мне обязательно будет послано счастье: меня непременно полюбит офигенный мальчик-принц! Но принца всё не было!

В школе учился один мальчик, его звали Валера, я была до жути влюблена в него и, конечно же, не решалась сказать ему о своих чувствах. Тем не менее он догадывался и всегда посматривал в мою сторону на перемене. Естественно, при друзьях он посмеивался надо мною, что очень ранило.

У Валеры была подруга, которая забеременела от него в девятом классе и бросила школу. Со временем они родили ещё ребёнка, а потом она бросила Валеру с детьми и согласно местным слухам ушла работать интим-эскортницей. Теперь, когда Валера видит, как я, обалденно выглядящая, в шикарной шубе, сажусь в свой «лексус», он машет мне рукой и улыбается что есть сил. Я не держу зла, а просто смотрю на него, и мне искренне жаль человека, с которым жизнь так несправедливо обошлась.

Я стыдилась своей внешности, обвиняла себя в уродстве и не могла избавиться от ощущения собственной неполноценности. Я стеснялась себя, поэтому избегала людных мест, мне казалось, что все замечают столь явный недостаток моей внешности и готовы

тыкать в меня пальцем. Выстраивать отношения с людьми в детстве я так и не научилась.

Меня не принимали ровесники, и во взрослой жизни моим главным страхом стал именно страх отвержения. Поэтому мне до сих пор сложно заводить новые знакомства и общаться в социуме, я по-прежнему боюсь быть тем самым отвергнутым ребёнком. Боюсь высказывать собственное мнение. Боюсь быть неинтересной очередному собеседнику, а ведь на любую тему у меня есть что рассказать, уж поверьте. Я не хвастаюсь, но у меня достаточно богатый внутренний мир. Отсутствие в детстве друзей всё-таки не прошло бесследно.

Сколько себя помню, я всегда вела дневники. Ведь больше рассказать свои мысли было некому. Отсюда и родилось пристрастие к письму. Лучшими друзьями для меня были пожилые люди, которым я всегда любила помогать. С ними мы как никто понимали друг друга. И именно от них я узнавала то, что не прочитаешь ни в одной книге, они же рассказывали мне, какой должна быть настоящая любовь.

Впервые со мной «согласился» дружить мальчик, когда мне было 11 лет. Почему я написала «согласился»? — да потому, что так оно и было. Старшая сестра моей одноклассницы сжалась, видя, в какой непростой ситуации я оказалась, и попросила своего одноклассника дружить со мной. Вот он и согласился. Но было одно условие: наша дружба должна быть тайной!

Смешно ведь, правда?

Но ещё смешнее то, что в 22 года меня дёрнуло выйти замуж за этого мальчика и я родила от него дочку. То есть я вышла замуж и родила от человека, который скрывал дружбу со мной в школе и с которым к тому же у меня был секс по пьянке на выпускном. Этот парень решил начать отношения со мной после того, как я окончила институт, чтобы жениться на мне и с помощью меня решить все свои многочисленные финансовые проблемы. Но я забегаю вперёд. Хотя читатель наверняка догадался, что с самооценкой у меня были явные проблемы. Поэтому я всегда принимала внимание мужчин, которые хоть немного мной интересовались.

И мне было совершенно плевать, что мной пользуются, что этот фальшивый интерес кончится, как только мужчина возьмёт от меня то, что ему нужно. У меня тогда попросту не хватало мозгов, чтобы правильно оценить возможные последствия такого легкомысленного поведения. Единственное, что было для меня главным тогда, — это получить столь необходимый кусочек внимания, нежности и ласки. А какую цену с меня спросят, было неважно. Я решала вопросы по мере их поступления.

Ведь каждый понимал: прежде чем получить от меня желаемое, сначала нужно дать нечто, необходимое мне. А потом сделать так, чтобы я пришла за новой порцией и принесла то, что от меня хотят. В моей жизни были и мужчины, которые в открытую говорили, что я нужна для определённых целей, только не открывали мне секрета, для каких именно. Мной пользовались в открытую, и меня это устраивало, лишь бы избежать одиночества! Лишь бы не быть отвергнутой.

Со временем из-за травмы отвержения, как это называют психологи, у меня выработалась своя модель поведения. Я старалась всячески избегать конфликтов и всегда шла всем на уступки даже в ущерб себе, никогда не отстаивала своё мнение и до сих пор этого делать не умею. Я всегда соглашалась с чужим видением мира и делала это для того, чтобы угодить человеку. У меня часто занимали деньги, потому что знали: я не наберусь смелости спросить, когда мне вернут долг, а если спрошу, то моему общению с должником придёт конец! Не понимаю, почему я держалась за такое окружение!

Мне было крайне важно, чтобы у людей формировалось обо мне исключительно положительное мнение, чтобы они любили и принимали меня такой, какая я есть. Причём я тщательно скрывала это своё стремление и всегда твердила, что мне совершенно плевать на чужое мнение. Я всегда подстраивалась под конкретного человека, чтобы быть нужной и полезной; забывая про свои потребности, пыталась угодить абсолютно всем. Поэтому мне до сих пор в отношениях сложно быть собой настоящей. Мне кажется, что я так и не перестала играть чью-то роль и жить чей-то жизнью.

Я привыкла быть отверженной и понимала, что сама виновата в этом, раз позволяю так с собой поступать. Если с кем-то не удавалось найти взаимное понимание, договориться, я обязательно винула себя. Так появилась уверенность, что настоящую меня никто не сможет полюбить, поэтому всю сущность я спрятала глубоко внутрь себя и смогла показать её лишь одному человеку, о котором и пойдёт речь в этой книге.

Со временем ощущение, что я никому не нужна, стало привычным. Раз за разом проживая чужие жизни, я сливалась с людьми, которые не приносили мне ничего хорошего. Я становилась их отражением и полностью попадала в зависимость от отношений. Меня очень пугало одиночество, потому что, уверенная в своей несамостоятельности, я не чувствовала себя в безопасности, оставаясь одной. И никогда не путешествовала без компании, потому что боялась задать чужим людям элементарные вопросы — вдруг обо мне плохо подумают, сочтут меня тупой или просто наглой? Вот так дико меня пугала негативная оценка людей.

Часто сравнивая себя с другими, я понимала, насколько ничтожно моё существование, насколько мало я приношу в эту жизнь, насколько бесполезна окружающим. Поэтому я видела себя в профессии, которая так или иначе нужна людям. Я старалась всем помогать, чтобы меня заметили и похвалили. Но просто похвалы мне было недостаточно, я всегда стремилась доказать людям, насколько значимое дело я для них делаю. Мне просто необходимо было чувствовать себя важной составляющей чьей-то жизни. Поэтому я постоянно кого-то спасала, кому-то помогала, но опять-таки люди благополучно использовали меня. Единственные существа, которые не пользовались моим рвением помогать, — это бездомные животные, которых я до сих пор с удовольствием кормлю на улице.

Для меня страшнее всего было не оправдать чьих-либо ожиданий. Скажу вам, с таким страхом крайне трудно жить. Я была вечно зажатой, боялась людей и опускала глаза, и у меня вырабатывалась куча комплексов, с которыми я жила буквально до недавнего времени.

Я принижала свои успехи, а, поверьте, даже на пике своей карьеры мало кто может похвастаться такими же достижениями. Даже когда приносила своему предприятию несколько десятков миллионов за одну сделку, я и тут умудрялась чувствовать себя бесполезной. Ведь не сделано ничего сверхъестественного, ничья жизнь не спасена, я всего лишь заработала деньги.

Более того, когда меня хвалил самый авторитетный человек в моей жизни, мой отец, я всячески старалась уйти от разговора, переключиться на другую тему. Вы не поверите, но и за его похвалу мне было стыдно. Я считала, что мои действия и достижения не заслуживают награды, они не стоят того, чтобы о них говорить.

Считая себя дефектным ребёнком, я пронесла комплексы во взрослую жизнь, они расцвели буйным цветом, тараканы умножились, и началось отвержение и обесценивание себя как личности.

Так вот, именно тогда, в детстве, в моей голове укоренилось одно равенство: «нет рядом мужчины = дефектная девушка». Это убеждение преследует меня на протяжении всей жизни. Оно как клеймо, от которого так трудно избавиться. И даже когда с моей внешностью всё стало более чем в порядке, я по-прежнему боялась остаться без мужчины, потому что не хотела испытывать стыд и опять считать себя дефектной.

Моя история научила меня принимать свою внешность, любить себя и свою уникальность. Ничто в нашей жизни не происходит просто так. Ни один человек не приходит в неё, не неся при этом определённой миссии. Кто-то приносит в нашу жизнь сказку, кто-то, наоборот, делает её невыносимой. Уверенность в собственной ценности не должна зависеть от того, что о нас думают окружающие.

НЕМНОГО О РОДИТЕЛЯХ



Наверное, трудно быть отцом и жить в постоянном страхе, что однажды твоя дочь встретит парня своей мечты. Или, наоборот, никогда никого не полюбит.

Томас Уотсон

Как я уже сказала, с самого детства единственным моим другом был дневник. Я фиксировала каждый прожитый день, пока мама не прочитала мои записи от корки до корки. То, что я тогда испытала, я не пожелала бы никогда и никому. Все мои мысли, все мои чувства я облекала в слова и прятала в том дневнике. А когда выяснилось, что всё это прочитала мама, я почувствовала себя голой перед всем миром. Меня вывернули наизнанку. Не осталось ничего сокровенного, что принадлежало бы только мне. Такого унижения я не испытывала, даже проходя мимо толпы мальчишек, которые вечно выкрикивали оскорбления мне вслед.

Я с детства не могла похвастаться доверительными отношениями с мамой, но после этого случая связь с ней была утрачена навсегда, и, к сожалению, мама до сих пор этого так и не поняла.

До сих пор между нами нет отношений, какие бывают между подругами. Мы не доверяем друг другу секреты, и мама сильно обижена на меня за это. Но как бы я ни старалась, как бы мне ни хотелось порой поделиться с ней самым сокровенным, я понимаю, что у этого человека не найду понимания, ведь мама никогда не поддерживала меня и по большей части осуждала. А если осуждала, значит, отвергала меня и мои действия.

Думаю, вряд ли кто-то из вас захочет открыться человеку, если будет уверен, что его осудят.

Она всегда была со мной холодна и редко говорила, что любит. Всю нежность я получала от папы, который тем не менее держал меня в «ежовых рукавицах». Он не доверял мне и всегда опасался, что я могу попасть в какую-то передрагу. Папе неинтересны были мои увлечения, он всегда считал, что лучше знает, что мне нужно, а что нет. Его чрезмерная опека не могла не наложить отпечаток на мою жизнь.

Уже тогда, в юности, я знала, что когда-нибудь напишу эту книгу и её прочитают родители. Возможно, она и будущим родителям поможет не допустить ошибок в воспитании детей, чтобы эти ошибки не испортили жизнь их чаду.

Ведь это так важно — научиться принимать своих детей такими, какие они есть, чтобы не развивать в них синдром «отверженного ребёнка». Детям нужно давать свободу, чтобы она не была для них редким явлением, чтобы они учились ею пользоваться, как птенцы учатся летать. Ведь рано или поздно дети повзрослеют и выпорхнут из гнезда. И если они не знают, что такое свобода, то есть не умеют летать, то рискуют разбиться.

Но отца больше заботила моя безопасность, потому я была полностью лишена личного пространства, за что часто просто ненавидела его.

Я росла в режиме тотального контроля, всевозможных ограничений. От меня везде и всюду требовались высокие результаты и достижения. Своей опекой отец душил меня, и с возрастом я всё больше задыхалась. У меня и без того были трудности в общении, а его ограничения их усугубляли, и любая возможность общаться с кем-либо сводилась на нет. Но чем больше он запрещал что-либо, тем сильнее меня к этому тянуло. Принцип запретного плода известен всем.

Из-за того что в детстве и юности я так и не получила знания, которые помогли бы мне социализироваться и эффективно взаимодействовать с людьми, сейчас у меня возникают сложности в этой сфере. До недавнего времени, строя отношения с мужчинами, я не имела представления, переходит или нет партнёр границу допустимого. Мне трудно было сказать с абсолютной точностью, что для меня есть норма.

Не подумайте плохо о моих родителях. Я их очень люблю, и они меня тоже. Они дали мне хорошее образование и хороший жизнен-

ный старт, всё, что есть сейчас в моей жизни, — это исключительно их заслуга. Родители привили мне такие качества, о которых многие знают лишь понаслышке. Мама всегда строго следила за тем, чтобы я хорошо училась. Папа же воспитывал во мне характер. Вместе они сделали из меня человека. В детстве и даже в юности я не понимала их, считала, что они слишком строги ко мне. Однако мои родители заложили в меня главное, а остальное пришлось получать самой. Они выковали тот стержень, что помог мне не сломаться в самых трудных ситуациях. И в этой книге я хочу выразить им глубокую благодарность. Очень жаль, что только в тридцать шесть лет я поняла, насколько бесценен их вклад.

Детство я вспоминаю с радостью, даже несмотря на то что мой внешний недостаток принёс столько боли. Папа всегда хорошо зарабатывал, а мама превосходно вела хозяйство. Каждый из них был хорош в своём деле. Всё как положено. Мне было шесть лет, когда родился младший брат. На Новый год и другие праздники родители всегда дарили нам классные подарки. Наверное, именно поэтому Новый год для меня — самый важный праздник в году. Так что я с уверенностью могу сказать, что детство у меня было счастливое, несмотря ни на что.

Мои родители, помимо того, что дали мне хорошее воспитание и много чего другого, изрядно враждовали друг с другом время от времени. Я не берусь их судить. Особенно не берусь решать, кто из них прав, а кто виноват, ведь люблю их обоих. Однако их выяснения отношений с криками и даже драками изрядно потрепали нас с братом психологически. Со временем я стала бояться, когда папа приезжал домой: на наш дом в середине ночи мог обрушиться родительский скандал.

И по сей день я не знаю, что вызвало моё заболевание, но могу сказать точно: теперь, как только я начинаю чувствовать страх, мне становится плохо. Приступы эпилепсии. Слава Богу, я научилась их контролировать, иначе не видать мне нормальной жизни.

Поначалу приступы были сильные. Если в это время находилась на улице, я падала на землю, и никто на моей памяти не подошёл и не помог подняться, а самостоятельно сделать это я была не в силах.

Однажды, переходя двор, я упала прямо на дороге перед движущейся машиной. Водитель остановился передо мной и, сидя за рулём, ждал, когда я смогу подняться. Это было ужасно. Чтобы не испытать очередное унижение, валяясь на дороге, я боялась высунуть нос из дома одна, без сопровождающего. Более того, перемещаться в одиночку было небезопасно. Поэтому я так нуждалась в друге, который был бы всегда рядом. «Собака-поводырь?» — спросите вы. Нет, просто друг. Хотя...

Чувствуя себя слабым, вспомните то, что делало вас сильным. Сомневаясь в себе, вспомните тех, кто в вас верит.

Автор неизвестен

За то, что я веду нормальную жизнь, я безмерно благодарна родителям. Маме за то, что она бесконечно таскала меня по больницам в надежде вылечить это тяжёлое заболевание. Ну а папе благодарна за веру в меня. Он всегда убеждал, что, несмотря на некоторые особенности моей внешности и мой диагноз, я продолжаю быть здоровым ребёнком. И даже когда врачи отправили меня на домашнее обучение, папа был категорически не согласен. Поэтому я ходила в школу как обычный ребёнок, и даже освобождение от физкультуры для меня тогда не «замутили». А когда я сказала, что безумно хочу роликовые коньки, папа тут же поехал и купил их, несмотря на то что врачи запретили мне на них кататься.

Когда я училась на первых курсах института, родители развелись и папа перестал жить с нами. Я наконец получила долгожданную свободу и смогла ходить, куда захочется! И мама стала тайком отпускать меня на местные дискотеки. И тут, что называется — «вырвалась»!

Я считаю, что мне тогда повезло не забеременеть от первого же парня и не подцепить что-то до ужаса страшное. Но тот факт, что меня попросту несло в то время, — это правда. Порой я просто не знала меры. Вот к чему привели папины ограничения и чрезмерная опека.

Папа не особо занимался моей учебой в школе, в институте. Его никогда не интересовала моя успеваемость. Но почему-то именно отец заложил в меня большинство положительных качеств, и благодаря ему