

Книга в трудный час!

Книга Натальи Толстой очень помогла мне в тот момент, она просто вытащила меня из депрессии и помогла взглянуть на окружающий меня мир проще и умнее.

Я научилась не винить себя во всех бедах, увидела проблемы в наших, теперь уже с бывшим мужем, отношениях, смогла осознать их, чтобы больше не повторить. Расставить все приоритеты в жизни и просто жить и жить в свое удовольствие, не затрагивая никого и ничего и не допуская негатив извне в свой мир.

Книга научила меня, как стать более женственной и желанной, помогла посмотреть на себя со стороны и рассмеяться над той, которой я была!

Вероника, Москва

Разговор по душам

После книги есть ощущение, что поговорила с лучшей подругой. Начинаешь на все ситуации смотреть под другим углом, и воспринимать своего мужчину иначе. Хочется изменить себя, свое ощущение, свое поведение, а не мужчину (как это обычно бывает). А самое главное, советы действительно работают и дают свои положительные результаты.

Ольга, Красноярск

Помогает жить дальше!

Эта книга адресована скорее женщинам, так как их лагерь пострадавших больше, но и мужчинам будет полезно прочесть рекомендации психолога. Задача всей книги — настроить человека на позитивный лад, успокоить и примирить. Такое ли это великое горе — мужская измена? Прочитайте рассказы реальных людей и убедитесь. Измены, несмотря на всю кажущуюся трагичность, не являются поводом для самобичевания и тяжелых переживаний женщины. Автор не берется осуждать кого-то, а дает четкий план действий.

Елена, Москва

Легкий язык и юмор!

Очень здорово написано! Легкий язык, много примеров — все понятно!!!

Ксения, Самара

Знания, без которых сложно

Женщины, мы другие, мужчин надо не понимать, их надо принять. Прочтите, читайте, вникните и понимайте. Всем женщинам, независимо от возраста и роста, достатка и статуса. Автору: Спасибо. Вы несете в этот мир отношений то, чего наши родители в свое время не знали, а могло бы помочь.

Наталья, Москва

Наталья
ТОЛСТАЯ # СЧАСТЛИВА
И ЛЮБИМА!



S O S
или

СПАСТИ ОТНОШЕНИЯ СРОЧНО

мужские измены

ПРАЙМ

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 SOS, или Спасти Отношения Срочно. Мужские изме-
нения / Наталья Толстая. — Москва : Издательство АСТ,
2016. — 365,[1] с. — (#Счастлива и любима!).
ISBN 978-5-17-099210-2

Ваша история любви достойна романа, вы любите друг друга, и ничто не может помешать вашему счастью, как вдруг... «О ужас! Он изменил!» Что делать? Выставить его чемоданы на лестницу? Сделать вид, что не заметила? Пожаловаться маме? Поговорить «по душам» с соперницей? А может, изменить в ответ? Какие только безумные идеи не приходят в голову страдающей женщине! Но на кону ваши отношения, ваша любовь.

Психолог Наталья Толстая доступно, популярно, с юмором и тончайшим психологизмом раскрывает эту непростую и, увы, вечную тему. Вы узнаете, как себя вести, чтобы ваш мужчина дорожил вами и вашими отношениями, как достойно пережить любые сложности, как не раскиснуть и выйти из разрушающих отношений. Эта книга — ваш шанс побывать на приеме у опытного психолога, поделиться своими проблемами, разобрать вашу ситуацию и получить квалифицированную помощь, облегчение душевных мук и конкретный ответ на вопрос «Что делать?».

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-099210-2

© Толстая Н., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016



Оглавление

Любовь приходит и уходит...	9
Как не оскорбить любовь	12
Как рождается и умирает любовь	14
Любовь стимулирует людей жить	15
Убийцы любви	17
Факт измены установлен!	20
Останься сама собой	24

Глава I.

Господь ничего не дает навечно

Что делает из нас баранов на мосту во время кризиса в семье	30
Как мужчины объясняют, почему любовь их покидает и они уходят	32
Как сделать запасы тепла	37
Признаки неверности	46
Приметы, портрет и постулаты измены	52
Предпочитаемый — принятый — пренебрегаемый	57
Варианты измен	60
Он вдохновенно врет, что никого у него нет	60
Измена налицо, и он утверждает, что имела место чисто физиологическая неверность	64
Если ты вторая жена и наличие первой для тебя мучительно	71
Ты прожила с ним много лет, не работала, а он уходит	81
Он изменил тебе, и ты иллюзорно думаешь, что...	85
Не умирай без него!	87
Давай не будем о морали	90





В любви должна быть мера!	93
Танго втроем	95

Глава 2.
Тактика поведения
при попадании в «яму отношений»

Ревность	108
Кто ищет, тот что-то знает	109
Виды ревности	110
Ревность-суперосторожность	110
Ревность-война	111
Ревность-саморазрушение	113
Ревность-жадность	114
Ревность к свободе	114
Ревность к прошлому	117
Ревность-нервотрепка	118
Ревность-самобичевание	119
Чувство собственности	120
Как справиться с ревностью	121
Рандеву с соперницей	123
Как поступать в случаях атак на твой трезвый ум	125

Глава 3.
Времена года в любви

Определись, нужен ли он тебе	136
Умерь инициативность и навязчивый сервис	140
Любовный кризис — лед чувств, сезон слез, переломов души и ударов по самолюбию	143
Постельные заморозки	154
Почему уходит «хочучесть»?	155





Живут без секса	158
Сексом могут заниматься, но семью не строят	158
Если буду верной женой и заботливой мамашей, то счастье будет вечным	160
Стану счастливой, если он изменится	168

Глава 4. Война и... мир?

«Любовное айкидо», или Борьба с соперницей за мужчину	184
Я сказала — он услышал	198
Бюджетирование и долгосрочное планирование	199
Скандал — война невежеств, дискуссия — соревнование интеллектов	206
Стратегия семейных войн	209
Ненависть	215

Глава 5. Разлюбить и взять себя в руки...

Он уходит	228
Куда пропала гордость	233
Держать или отпускать?	235
Сохранить брак или сохранить себя	242
Как вернуть собственное Я и стать прежней активной и целеустремленной?	245
Помощники разрыва	250
Как пережить разрыв отношений	255
Пообещай себе, что разлюбишь его, но со временем ..	265





Уходишь ты	270
На ромашке не гадай. Признаки, кричащие «уходи!» ...	270
Признаки того, что вам не по пути	271
Уходя — уходи	274
Одиночество и пустота	286
Все изнашивается, даже тоска	288

Глава 6.

Разумный эгоизм

Лирическое отступление	301
Человек кует оружие, а Господь дает победу	302
Будь ему благодарна	303
Ты прокладываешь свой путь — будь непреклонна	304
Другой	304
Польза измены	311

Глава 7.

На ошибках — мучаются

Вернуть любовь	314
Секс с бывшим. Прежде задай себе несколько вопросов	315
Три варианта возвратных браков	317
На что опираться, принимая решение?	319

Последняя глава

Исповедь любовницы	324
Но все же есть законы, которые лучше никогда не нарушать	337
Рассказ изменившего	342
Разожми руку!	365





Любовь приходит и уходит...

Любовь приходит и уходит. Так было всегда. Так есть и будет. Что поделать: судьба — это работа Неба. Но, мечтая о непреходящей любви, люди не желают соблюдать ее законы, вернее, иногда они даже не пытаются их узнать! Вот об этом и пойдет наш разговор в этой книге — о законах любви, о ее приходе и (увы) уходе!

- ✓ Как готовиться к тому, что даже очень сильное чувство притупится?
- ✓ Что это такое — состояние влюбленности?
- ✓ Каков срок жизни этого чувства?
- ✓ Нужно ли и как удерживать любовь?
- ✓ Измена — достаточная ли причина для разрыва?

О любви, духовности, прощении и прощании написано столько, что конкурировать с великими в данном вопросе не только сложно, но и опасно. Поэтому в этой книге — лично мое видение решения вопроса «турбулентности чувств». Расскажу я вам, уважаемые читательницы и читатели, о связи философии боевого искусства и семейного конфликта, о печалях неудовлетворенных потребностей, путях избавления от «ям» в отношениях между людьми. Женщины любую боль, физическую и душевную, стараются лечить консервативной терапией, а сильный пол самостоятельно удаляет источник беспокойства, забывая об обезболивании. Ножом по жизни!



Мужчины создают мир по своим высокоумным законам. Женщины живут в этом конкретном, логическом, конструктивном и прямолинейном пространстве, привнося в него эмоции, интуицию, искренность, доброту и всякие краски. Но нам друг без друга сложно ВЫЖИТЬ, и желание человека быть целостным требует пары.

Да, есть верность на всю жизнь, есть мужчины, которые всю жизнь живут, выполняя прихоти и поручения своей жены, соблюдая закон рыцарства — любимая одна, и ей все бескорыстно и безвозмездно. Но таких особей мужского пола очень мало.

Есть многотысячная армия врачей психологов и сексологов, заявляющих в полный голос, что подавление естественного полового инстинкта в угоду морали и общественному мнению приводит к тому, что мужчины живут меньше женщин. Это связано с нервной системой, постоянно подверженной стрессу и внутреннему конфликту между сознательным и бессознательным.

Не хочу писать о полигамности, стремлению осеменить своим чудным семенем с прекрасным генофондом как можно больше самок для произведения потомства, о мужской физиологической потребности «здесь и сейчас», не всегда воспринимаемой супругой с бурными аплодисментами. Не хочу рассказывать о страхах непосвященных в женскую физиологию мужчин с полностью заблокированным желанием заниматься любовью с беременными, кормящими или прооперированными в гинекологическом отделении супругами.

Любовь — естественный цензор, не дающий кому-то чужому фривольно прикоснуться к телу и душе. Заочное уважение к партнеру, когда боимся даже в мыслях оскорбить его так же осознанно, как верность, которую соблюдает истинно влюбленный.





Проходит время, и мы привыкаем к самому красивому (так же как к уродству), перестаем стараться и творить в интимных отношениях, воспринимаем за должное знаки внимания, не смеемся на попытки супруга шутить, ибо знаем все, что он скажет, наперед.

В каждой паре стремление идти навстречу избранному спутнику жизни разное. Кто-то без драм и изменит и назовет это простым приключением, кто-то подвесит себе чувство вины и будет жить в глубоком конфликте, прежде всего самим с собой. Один может воздерживаться от искушения и каждый день думать об этом, как о неиспользованной возможности осчастливиться, другой влюбится на стороне и бросит семью, не считаясь с благодарностью и ответственностью и клятвами, которые давал в ЗАГСе.

Нет гарантийного талона, выдаваемого вместе с чувствами.

Что же посоветовать?

Для начала нужно понять, что человек, который рядом, не крепостной, у всех должно быть свое пространство и кусочек личной свободы (да, мобильный телефон, хотя бы).

Термин «передоз» не случаен. Однажды тот, кого залюбили, затеряли подозрениями и контролем, захочет сорваться с цепи, вот почему наши предки разделяли спальни и личную территорию. Все, что в избе, — власть женщины, все, что за порогом, находится под контролем мужчины. Отношение к измене было проще на Руси еще какие-то 200 лет назад. В доме на постели супружеской — нельзя, а на сеновале с девкой крепостной — не так страшно.

Верность невозможно выплакать, вымолить и выкричать. Ее нужно кормить стараниями.

Что порекомендовать?

1. Не жертвуйте собой, пытайтесь сохранить отношения.





2. Позволяйте партнеру «отдых от себя».
3. Отпуск в одиночестве — не трагедия. Специально дистанцируйтесь, давая партнеру возможность соскучиться.
4. Старайтесь воздержаться от борьбы и соперничества в отношениях. Умейте стратегировать мудрые размолвки с бурными примирениями (обновление чувств важно, потому что среди полного благополучия мятежный начнет искать бури).
5. Погуливают все мужчины, поэтому осознание, что и в жизни присутствует Индиана Джонс, избавит от хрустальных иллюзий и резких шагов, связанных с появлением «сквозняков», колышущих в вашем доме занавески.
6. Условности быта делайте условностями.
7. Семь раз отмерьте, прежде чем отрезать.

Как не оскорбить любовь

Любовь — это пир чувств, когда, соединившись или волею судьбы разъехавшись в разные концы света, двое понимают, что у них одна нервная система. Он вспомнил — она позвонила; она прикоснулась к своему лицу — а он замер в тишине от воспоминания о ней. Одни и те же слова, мысли, желания. Все, что угодно, понятно с полуслова, а то и без слов. В ладно созданных отношениях оба обретают свое Я с большой буквы благодаря восхищению партнера. Пришел он в жизнь — и ты стала больше, и наоборот. Каждый приносит в совместную жизнь в прямом и переносном смысле свой багаж.





Пространство, в котором живут двое, может рассказать о скрытом противоречии между партнерами. Любовь — глубинное, личностное чувство, что ты встретил бесконечно ценного для тебя человека, с которым ты обрел себя настоящего. Любовь и уважение — сестры, а не противоположные переживания.

1. Беседуя о том, что нравится или не нравится в вашей совместной жизни, чтобы «не нравится» не превратилось в «ненавижу», о том, что волнует, можно написать на листике. Очень трудно догадаться, что раньше тебе нравилось, что я все время рядом, а теперь ты прячешься от меня, «отсиживаясь» на работе, потому что я душу тебя поцелуями и тебе не хватает свободного от меня пространства.

2. Нужно непременно обсудить правила дома и семьи, найти общие цели. Она детей хотела, а он постоянного секс-партнера. Обсудили после свадьбы. Друг друга обманули, получается.

Правила и ритуалы — это кто покупает хлеб, первый идет в ванную. Так чтобы всем было удобно. Можно ли улыбаться девушке рядом за столом, кто-то скажет нет, а кто-то — «держи меня за руку, целуй и улыбайся на здоровье».

3. Желание угодить и приспособиться к партнеру иногда ведет к потере индивидуальности. Нет необходимости терять себя, чтобы сохранить отношения, ведь когда-то вы привлекли любимого именно своей неповторимостью.

4. Не скапливать негатив (обиды, гнев, страх).

5. Гнев называет вещи своими именами. Если ты разозлила — выслушай аргументы наезда — это очень полезно для семьи. Учись слушать конструктивную критику.





6. Расстаться, когда не уважают друг друга и не благодарят.

Формальное бурчание — это вовсе не чувство благодарности к жизни — «спасибо, Бог». Есть ошибки, сводящие на нет любую благодарность. «Спасибо за букет! Что ж ты раньше не догадался?!» или «Вот так чтобы всегда!». Любовь — когда два интересных друг другу, два не зависимых ни материально, ни эмоционально человека просто живут рядом.

Как рождается и умирает любовь

У любви много ликов и ракурсов, она многомерная и многообразная. Покой и счастье приходят в душу оттого, что ты наконец-то встретил человека, изучил его и понимаешь, что он останется с тобой на много лет. Независимо от того, хочет он этого или нет. Он уже останется у тебя в сердце. Лучше его не было и искать никого не хочется.

Многие женщины прощают мужчин с такими словами. Как я предам свою любовь? Столько лет я его любила. Вчера я поняла, что отношения себя исчерпали, написала sms: «До свидания. Никогда, никогда! Не пиши, не звони и точка». А утром взяла фотографию с моря, смотрю и думаю: неужели я убью такую любовь, какие были чувства. Вот придет и снова попросит прощения, я снова пущу его домой. И ни с кем другим у меня не повторится именно то, что мы созидаем вдвоем. Как она умирает по-разному, точно так же она и зарождается. У одних вспыхнула на много лет. У других развивается постепенно и происходит из обожания, из уважения. Из жалости иногда вырастает любовь, как в Отелло: «Она его за муки полюбила, а он ее





за сострадание к ним». У кого как она рождается, но симптомы всегда практически одни и те же. Специалисты говорят, что они похожи на синдром навязчивости: ускоряется сердцебиение, сердце стучит в два-три раза быстрее, увеличивается потоотделение. Бывает реакция восторга на запах, тембр голоса и прикосновения. Творчество непременно приходит, ведь любовь окрыляет. Кто-то делает дизайн квартиры или приводит в порядок свои вещи, великолепно начинает готовить. Просыпаются таланты, которых не было раньше. Любовь мотивирует на самоотверженные поступки. За нею можно поехать из столицы в город Краснодар, только потому, что влюбилась, ничего в столице больше не держит, ведь он, самый лучший на свете, там.

Любовь умеет лечить. Много сексуальных поз которые действительно способны помочь решить проблемы в здоровье, ведь много известно исцеленных от новообразований доброкачественных и злокачественных.

Любовь стимулирует людей жить

Всегда нужно помнить, что ты безудержно желаешь видеть, слышать, обниматься с любимым, а мужчина, в отличие от женщины, не способен все время говорить о любви. Он не может, не хочет и никогда не поставит ее на первое место. И это не повод для обид. Просто люби красиво. Постарайся сделать так, чтобы мужчина не чувствовал себя рядом с тобой обязанным чем-то. Постарайся сделать так, чтобы ему хотелось тебя видеть. Чем ты отличаешься от других? Что ты делаешь лучше других? Не умеешь — научись. У всех одно и то же: две руки, две колени, два глаза, два уха. И все-таки кто-то танцует «та-

