

Ксения Златовласова
**Тернистый путь к
семейному счастью.
Как восстановить
отношения с любимым
мужчиной после
расставания.**

Ксения Златовласова

**Тернистый путь к семейному
счастью. Как восстановить
отношения с любимым
мужчиной после расставания.**

*<https://litres.ru/73176562>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Выстраивание отношений - это всегда сложный и тернистый путь, а после разрыва он приобретает ещё больше аспектов, чем построение изначально спокойных и счастливых.

А что, если части ошибок можно избежать, сделав выводы не только на собственном, но и на опыте автора?!

В этой книге описаны некоторые события из жизни, помогающие читателю провести анализ и сделать выводы о том, как стоит поступать во взаимоотношениях с партнером. Благодаря чему, можно выстроить максимально гармоничные и стабильные отношения, ведущие к счастливой и комфортной семейной жизни.

Реальный опыт восстановления и сохранения отношений после разрыва со всеми сложностями, с которыми автору

пришлось столкнуться на своем жизненном пути, поможет и вам избежать описанных ошибок.

Эта книга не сборник банальных советов, а анализ различных ситуаций с последующими выводами.

Ксения Златовласова Тернистый путь к семейному счастью. Как восстановить отношения с любимым мужчиной после расставания.

Все события в этой книге являются подлинными и основанными на моем жизненном опыте, реальных ощущениях и их анализе. Имена и данные изменены.

Предисловие.

Вы когда-нибудь бывали в идеальных отношениях???

Да-да, не просто в хороших отношениях, а именно в идеальных! В тех, где ты чувствуешь себя на седьмом небе от счастья и понимаешь, что весь мир теряет значение, когда ты рядом с ним... Когда бабочки в животе или в груди на своих крыльях поднимают тебя над миром и дарят такую безграничную любовь и блаженство, что ты просто теряешь разум от удовольствия и счастья...

И возраст здесь не главное: ведь мне было 36, а ему в тот момент исполнилось 46. Знакомые завидовали нам, словно подросткам, которые только-только узнали, что такое лю-

бовь... И это действительно была любовь, подобно которой я не испытывала никогда ранее... В некоторые моменты мне даже казалось, что я на несколько минут улетаю в космос и это было фантастически!

Но, как и в любой бочке меда не обходиться и без ложки дегтя: ведь человеческая натура иногда способна разрушить даже самые идеальные отношения и вопрос лишь в том: «Что вы сделаете дальше?». Можно опустить руки, решив, что просто это был не тот человек и не те отношения, а следующие будут намного лучше... Но можно решить действовать, осознав, что в какой-то момент тоже «наломала дров» и сама помогла своему возлюбленному принять судьбоносное решение, оттолкнув его. Что выберете именно Вы в Вашей конкретной ситуации мне не известно, но я выбрала действовать. Ведь проще всего оттолкнуть, растоптать и «выкинуть из своей жизни» того, кто когда-то любила, а вот найти в себе силы и признать свои ошибки – это дано не каждому! По моему мнению, истинная женская сила в мудрости, ведь не всё однозначно в нашем мире и порой отступление – это и есть победа.

Но не будем забегать вперед. Подробно эту историю я Вам скоро расскажу...

Изучая множество статей и книг на тему отношений, я заметила, что в них в основном следующие советы: ждите, когда мужчина одумается и сам к Вам вернется; либо живите дальше, отпустив его и себя. Но ни один из них меня

не устраивал, так как прождать безрезультатно можно всю жизнь, а вот отпустить и просто забыть обо всём, что было с этим человеком — мне совершенно не хотелось и потому я приняла решение действовать.

В душе пылал пожар боли и отчаянья... Мне срочно нужно было разобраться со своими эмоциями, чувствами, ошибками в отношениях и вообще со всем тем, что привело меня в эту точку разрушения привычного мне мира. Так что я решила не просто сидеть и ныть, вгоняя себя в ещё большее отчаянье, а основательно разобраться в себе, наших отношениях и вернуть того, с кем я была счастлива, установив себе срок на его возвращение в один месяц. Дольше не имело смысла ждать, иначе можно психологически застрять в этом состоянии вечного ожидания, а быстрее вопрос мог не решиться в силу массы факторов. Так что срок в месяц был оптимальным и отсчет пошёл.

Обычно я спокойная девушка, относительно легко отпускающая лишних людей из своей жизни... Но на этот раз я решила не сдаваться, а побороться за своё счастье!

А что из этого получилось, узнаете на страницах книги, в которой я рассматриваю различные жизненные ситуации мои и близких мне людей, делаю их анализ со стороны своего опыта и тех знаний, которые я почерпнула из различных источников.

Итак, приступим...

Жизнь до...

Как бы обыденно для современного мира это не звучало, но познакомились мы с Максимом на просторах интернета. Он долго не решался разместить в специальной группе в социальных сетях объявление с предложением прокатить девушку на мотоцикле просто потому, что в дороге ему хотелось компании. А я посматривала в подобных группах посты с целью прокатиться и, если повезет, найти отличного мужчину для отношений, хоть сама никогда и не решалась разместить объявление. Скорее всего не хватало силы духа и присутствовал страх осуждения, а вдруг хейтеры начнут писать гадости, а возможно и просто не хватало мотивации, так как особо не искала отношения.

Как вы возможно догадались, на тот момент мы оба имели другие отношения, в которых имелись некие проблемы и нам нужно было перезагрузиться и взглянуть на многие события своей жизни со стороны...

Но обо всем по порядку. Поэтому для начала немного расскажу о мотомире и том, как я туда попала со всеми вытекающими последствиями.

Итак, мотомир является волшебством для тех, кто познал и понял его; а также кошмаром и ужасом для тех, кто далек от принятия двухколесного транспорта и всего того, что с ним связано (тусовки, фесты, ветра, дожди, холод, жара и прочие атрибуты байкерской жизни). Байкер и мотоциклист – это слишком обширные понятия, обозначающие тех, кто

ездит на мотоциклах. Как и везде, хватает среди них как прекрасных людей, так и не адекватных, но последних на мой взгляд значительно меньше, так как дорога и двухколесный транспорт часто не прощают ошибок и неадекватных действий.

Для меня мотомир стал именно волшебством, которое помогает лучше понять себя, перезагрузиться и насладиться жизнью, ощущая мир так, как не возможно ощутить его ни одним другим способом. Рёв мотора, шум ветра, часто сменяющиеся ароматы полей и лесов, пейзажи и достопримечательности, а самое главное дорога, которая помогает восстановить гармонию с собой.

Раньше от поездок был еще и адреналин, но со временем это ощущение по большей части заменилось спокойствием. Возможно, потому что у меня сейчас спокойный и уравновешенный «пилот» (водитель мотоцикла), а возможно и просто катания стали для меня более привычными и обыденными событиями. Да и предпочтения с возрастом и опытом изменились: вместо мощного и скоростного спорта с не самой комфортной посадкой со временем я начала выбирать удобное кресло с комфортной средней скоростью, где можно просто расслабиться и наслаждаться спокойствием. Кстати, на мотоциклах есть ещё один приятный бонус, которого нет в автомобиле – это «обнимашки», так как посадка предполагает тесный контакт и даже обхват пилота руками и ногами (в зависимости от посадки).

Началось же моё знакомство с мотоциклами ещё в юности, а точнее во времена моей учебы в университете. Впервые я оседлала скутер и мотоцикл «двойкой» (то есть пассажиром) лет в девятнадцать и это вызвало во мне невероятные ощущения эйфории. Я каталась с компанией парней к разным точкам сбора, мы общались, заезжали в «Байк-центр» и всячески весело проводили время, болтали и гуляли. На тот момент у меня уже была своя машина и иногда я просто сама приезжала на локации, чтобы пообщаться со знакомыми, с которыми всегда царила атмосфера дружеского веселья.

Но однажды в порыве веселья, меня решили посадить за руль скутера, чтобы я попробовала как это. Не помню уже по какой причине, но мне даже не объяснили всей опасности от неверных действий и элементарных навыков управления. Это почему-то казалось так легко и естественно для всех, что, обладая юношеским максимализмом, я согласилась и села на него, не задумываясь ни о чем. В тот момент совершенно отсутствовало понимание о том, как правильно держать руки и как правильно поворачивать газ, чтобы от рывка не выкрутить его на максимум. Поэтому, в первое же мгновение, я влетела в железную цепь, которая служила ограждением клумбы на набережной, где в тот момент мы и находились. Итог этого необдуманного поступка: испорченный пластик скутера, страх управления мотоциклом на долгие годы и, как следствие этих страхов, я стала меньше кататься и по-

степенно отдалилась от моей мотокомпании. В какой-то момент я приняла решение продолжить обычную жизнь и забыть об этой опасной игрушке. А спустя пару лет раздался звонок от знакомого мотоциклиста с приглашением на походы того, с кем я когда-то несколько раз каталась на спортивном мотоцикле со скоростью до 200 км/ч... Этот звонок дополнительно укрепил мою веру в правильность принятого тогда решения и помогло забыть о мотоциклах на десятилетие. Но если ты хоть раз испытал эйфорию от катания, то забыть это практически не реально и я периодически с тоской посматривала в сторону мотоциклов с желанием снова получить эти невероятные эмоции и то наслаждение от поездок, которое когда-то испытывала, но совершенно не ощущала в размеренной семейной жизни.

Годы шли. За это время у меня были разные отношения и брак длинной почти в 12 лет, во время которого периодически всё сильнее хотелось вернуться в мотодвижение. Муж не разделял моих интересов, переживая за мою безопасность, поэтому мне оставались лишь призрачные воспоминания из прошлого и легкая тоска.

Конечно можно было, несмотря на слова мужа, пойти по зову своего сердца и примкнуть к мотодвижению, но объяснить ему о том, что я поехала гулять с мотоциклистами на всю ночь, казалось не лучшей идеей и мне не хотелось его огорчать. Поэтому я вела тихую и размеренную семейную жизнь, которая периодически напоминала мне болото, из ко-

торого всё сильнее хотелось вырваться на свободу к вольному ветру и новым дорогам.

Годы шли, а жизнь продолжала быть такой же размеренной. Но всё изменилось, когда однажды муж сменил работу и переехал в Москву. А я осталась в нашем родном маленьком тихом городе доделывать различные дела, ожидая успешного прохождения им испытательного срока и своей очереди переезжать.

Его новая работа заключалась в очень продолжительных командировках и поэтому после его отъезда мы не виделись более 6 месяцев, так как у него была почти полная загрузка с утра и до позднего вечера, а в дополнение разница в часовых поясах составляла 9 часов. Мы даже созванивались, списывались и обсуждали дальнейшие планы довольно редко. Такая долгая разлука после 10 лет почти непрерывной семейной жизни была очень непривычна и тяжела для нас обоих.

В этот же период и у меня в жизни добавилось дел и хлопот: я участвовала в конкурсе от работы и поэтому тоже уезжала в командировки или делала какие-то задания, а при малейшей возможности шла в бассейн или в гости к маме, засиживаясь у нее до ночи, наверное, чтобы не чувствовать своё одиночество. Свободного времени почти не оставалось и так дни летели за днями, напоминая бесконечный и однообразный бег по кругу.

После возвращения Вани в Москву из Владивостока, я начала готовиться к переезду и несколько раз прилетала в

Москву по работе и провести несколько дней с мужем, ведь тоже по нему на тот момент скучала.

Его приезд в родной город за вещами и мой переезд были назначены на Новый год. Но к моменту наступления моей очереди менять город, я уже сильно сомневалась в этом решении – уж слишком от многого мне приходилось отказываться ради призрачных перспектив. В результате чего, всё 31 декабря и новогоднюю ночь я провела в слезах, думая о том, что оставляю родителей, свою любимую квартиру, прекрасных коллег и людей, которые мне дороги. Мне предстояло начинать жизнь практически с чистого листа. Понимаю, что Ване пришлось ранее сделать тоже самое и пойти на такой трудный шаг, в котором помогала лишь моя поддержка. Менять жизнь кардинально всегда сложно, а с обретением определенных благ и возрастом – это становится всё труднее и труднее.

Несмотря на всю тяжесть и сомнения, с прошлой работы я уже уволилась, а на новой уже были хоть и сомнительные, определенные договоренности, так что отступать было поздно: настало 3 января, вещи и кот были погружены в машину и переезд состоялся.

Как я и боялась, с работой получились накладки и в итоге я больше двух месяцев прибывала в подвешенном состоянии и более шести месяцев в депрессии от «новой» жизни. Мне не нравилась квартира, которую мы с мужем сняли на время и мне очень не хватала нашей уютной, оставлен-

ной в другом городе, а покупка своего жилья в Москве пока имела лишь сомнительную перспективу. Москва казалась холодной и серой по сравнению с привычным мне южным климатом с огромным количеством солнца даже в зимний период. После комфортных десятиминутных поездок на машине до работы, дорога в Москве казалась сущим кошмаром со всеми этими переходами в метро, кучей пересадок и толпами людей – мне казалось, что я превращаюсь в гнома, живущего в подземелье и это при том, что до работы мне приходилось добираться всего лишь час, а не два-три (как у некоторых людей). В довершение ко всему, новый коллектив оказался ужасен – скандалы, сплетни, интриги и задавливание на корню руководством любой инициативы к обучению и развитию по работе. В общем, все почти все сферы моей комфортной жизни с переездом провалились почти в ноль, вызывая сплошное разочарование.

Мужу тоже было тяжело, но он старался держаться и подбадривать меня, как мог. Но моё психоэмоциональное состояние оставляло желать лучшего, и я не замечала, что ему тоже нужна была поддержка. Я подумывала о смене работы, но решила немного подождать с этим решением, так как были определенные перспективы развития по намеченным ранее проектам и мысли о том, что так будет проще уйти в декрет, о котором давно задумывалась – и это хоть как-то грело душу.

Незадолго до следующей командировки Вани, мы сильно поссорились из-за пустяка. Я в порыве гнева сказала фразу,

которую он так и не смог мне простить (как выяснилось позже). После его отъезда в командировку, я никак не могла понять «почему поведение мужа кардинально поменялось?!». Мы снова мало общались, хотя на этот раз и были в одном часовом поясе. Я заметила, что он начал тратить огромные суммы непонятно куда, рассказывая о каких-то сомнительных посиделках а баре с шефом и т.д.

Мне же по-прежнему было эмоционально плохо и, устав от всех предшествующих потрясений и борьбы, я решила отпустить контроль и постараться расслабиться, и насладиться жизнью, поняв, что больше пребывать в постоянном стрессе нельзя, иначе всё может плохо закончиться для моего здоровья. Так что я всецело погрузилась в спорт и старалась посещать занятия перед и после работы почти ежедневно. Как оказалось, это была моя очередная попытка сбежать от реальности.

Однажды в разговоре коллега сообщил, что есть интересное место «Байк-центр», где собираются мотоциклисты. Но так как сам коллега относился скорее к разряду пай-мальчиков, то в таких местах не бывал, а только слышал и видел видеоролики от медийных личностей. На тот момент я не придавала этой информации особого значения, пока однажды в социальных сетях не увидела пост одной телезвезды, где она отдыхала в этом байк-центре. Мне стало очень интересно побывать в этом месте, и я решила при удобном случае туда заехать и лично посмотреть, что это за место, тем более

оно оказалось неподалеку от моего места жительства.

Так как мотоцикла или чего-либо связанного с ними у меня не было, то просто так заявиться мне показалось глупой идеей. Для начала я решила найти и изучить их сайт и обнаружила там, что через две недели будет концерт кавер-группы и это показалось мне прекрасной идеей для того, чтобы попасть туда и лично посмотреть, что вообще это за заведение. В это же время я как-раз познакомилась с одной очень интересной девушкой через другого моего коллегу и предложила ей поехать вместе. Она с радостью поддержала идею, но в день концерта ей понадобилось срочно поехать с дочерью к стоматологу, и она сообщила, что не сможет попасть на концерт. Но так как у меня уже был план, то я решила не отступать и самостоятельно съездить посмотреть место и что там за люди.

Концерт оказался интересным и зажигательным, кавер-группа исполняла известные рок-композиции. Но публика была явно не связанной с мотоциклами. Так как было лето, то концерт проходил на улице и, досмотрев его до конца, я решила немного задержаться и осмотреться, тем более по расписанию должна была быть еще дискотека...

Людей становилось все меньше и не понимая куда идти, я услышала, что откуда-то играет музыка, а позже и обнаружила немного скрытый вход в рядом расположенное здание... Там оказался почти пустой ночной клуб. На танцполе и за столиками было всего несколько человек. Я продолжила гу-

лять по его залам, рассматривая интерьер и обдумывая свои дальнейшие действия.

Постепенно людей стало прибавляться, и немного потанцевав, я вышла на улицу подышать свежим воздухом. Оказалось, что во дворе вместо остатков поклонников ранее выступавшей группы уже появилось огромное количество мотоциклов и самих мотоциклистов. Взглянув на них, я подумала «какие же они красивые».

Разные железные «кони» были припаркованы на всей территории площадки. Парни и девушки в мотоэкипировке группами общались и заказывали что-то на стойке летнего бара.

Я была счастлива видеть столько красоты и робко с волнением пошла бродить по территории, осматривая различные мотоциклы, а попутно и познакомилась с несколькими их владельцами, взяв номера телефонов с заверениями «маловероятно, что когда-либо позвоню». И это была чистая правда! В тот вечер я не собиралась садиться на мотоцикл. Обнимать на нем чужого мужчину, когда есть муж, казалось не лучшей идеей. Но парни были не против и такого расклада, с удовольствием оставляя свои номера телефонов. А я просто наслаждалась тем, что была там. Все мои юношеские эмоции снова всплывали, с каждой минутой всё сильнее и сильнее захватывая душу. Глаза светились от счастья, но в тот момент я не была готова к тому, чтобы снова сесть на мотоцикл.

Всё изменилось спустя примерно три недели, когда на ра-

боте навалилось куча дел и стресса. С мужем мы всё также почти не общались, а мне срочно нужна была перезагрузка, так как тренажёрный зал с бассейном уже не помогали бороться с накопившимся от работы стрессом. В тот пятничный вечер, я написала мужчине (Виктору), чей номер телефона взяла первым и спросила: «не катаетесь ли случайно?». И «Бинго!» – оказалось, что они действительно катались в тот вечер и даже были готовы заехать за мной к моему дому.

Волнение и страх переполняли меня.

Спустя полчаса Виктор с другом Юрием уже были на площадке неподалеку от моего дома, а их друг Алексей задерживался, так как поехал за мотошлемом для меня к своему брату.

Виктор катался на очень красивом зеленом спортивном кавасаки «Нинзя». Алексей был на Голде (Хонда Голд Винг), а Юрий на БМВ. Сошлись между собой они на каких-то своих интересах по общению, а не по характеристикам мотоциклов, что бывает относительно редко. Обычно спортсмены (владельцы спортивных мотоциклов) катаются со спортсменами, голдоводы с голдоводами, харлеисты с харлеистами и т.д. Почему-то так заведено, возможно из-за особенностей и характеристик мотоциклов и соответственно стилистики езды... А в данном случае, совершенно разные классы мотоциклов и спокойная езда объединяли их всех.

На меня надели шлем и провели краткий экскурс о том, как садиться на мотоцикл, условные обозначения и поведе-

ние во время движения и остановки. Как же здорово было вкусить этот кайф от скорости и дороги. Посадка спорта, музыка от Голды в сочетании с ощущением ветра на фоне красивой ночной Москвы давали невероятный наслаждение, помогая забыть обо всем, что беспокоило меня ещё пару часов назад.

Хоть написала я и Виктору, но при первой встрече в Байк-центре Алексей тоже давал мне свой номер и в тот вечер даже имел наглость поцеловать меня при прощании не в щеку, а в шею. Это оскорбило меня, так как таким образом он нарушил мои личные границы и поэтому звонить я ему не собиралась, хоть понравился он мне и больше Виктора. Леха обладал особой манерой куражиться, шутить и балагурить, благодаря чему общение постоянно наполнялось весельем и смехом.

Так я постепенно познакомилась с новой компанией и даже поняла, что Алексей просто чудной, а не какой-то извращенец с повадками сексуального маньяка. В итоге в какой-то момент я пересела к нему на мотоцикл и дальше почти всегда каталась только с ним, а на Каву пересаживалась лишь по необходимости или особому желанию. Стоит отметить, что удобство посадки здесь тоже сыграло немаловажную роль, так как на спорте двойке мало обзора и держаться намного сложнее, а так как мы в основном катались до рассвета, то был случай, когда на скорости я начинала засыпать сзади Виктора... А как понимаете, это очень опасно! Так что

я с легкостью перебралась на голду и решила, что удобное кресло лучше и безопаснее, а спорт – это конечно красиво и здорово, но комфорт я люблю больше. Да и к слову сказать, наличие постоянного музыкального сопровождения давало свои плоды: так веселее, особенно с учетом того, что музыкальные вкусы у нас с Лехой совпадали.

Так мы прокатились больше месяца. Из-за работы Алексей не мог каждый день выезжать кататься, а я, как адреналиновый наркоман, стала бредить ежедневными катаниями. В итоге, через две недели после первого катания с Виктором я уже нашла какой-то чат, где пилоты и двойки договаривались покататься и если встречался интересный человек с адекватным мировоззрением, то договаривалась покаталась с ним. Мне было интересно попробовать различные посадки у мотоциклов и познакомиться с новыми людьми. Возможно, именно это умение договариваться в дальнейшем и помогло мне познакомиться и выстроить общение с Максом.

На тот момент защитной экипировки (экипа) у меня не было, да и надобности в нём не видела. Тогда я не понимала всю его важность: шлем мне, итак, всегда привозили, поэтому – отдавать приличную сумму за него и всю соответствующую атрибутику для того, чтобы приобрести свой мне не хотелось. И дело было даже не в деньгах – муж хорошо зарабатывал, но объяснять ему наличие дома мотошлема не входило в мои планы. А так как в командировке мы с ним почти перестали общаться, то о моем новом увлечении он

ничего не знал.

Хочется отметить, что наладить общение с мужем все-таки стоило! Но тогда мне казалось, что если он постоянно занят, то не стоит его лишний раз отвлекать – захочет сам напишет или позвонит. Однажды даже хотела купить билет и прилететь к нему в гости, но не сделала этого, так как он говорил о постоянной занятости и что мы даже не сможем побыть вместе. Ох, лишь позже я узнала истинные причины его занятости... Но об этой и многих других ошибках во взаимоотношениях с мужем и не только расскажу чуть позже.

Несмотря на уговоры форумчан о том, что защита должна обязательно быть и это в первую очередь безопасность и гигиена, мне казалось, что раз знакомые катаются без защиты, а шлем мне привозят, то смысла в её приобретении нет. Дополнительным аргументом в пользу этого было и то, что было не известно на долго ли мне будет интересно это увлечение и буду ли я кататься на следующий сезон, учитывая то, что текущий подходил к завершению.

Моё мировоззрение изменялось в один день, когда, вместо нормально шлема с защитным стеклом, мне привезли каску. Да-да, именно каску. Это такой вид защитного головного убора, под который стоит надевать защитные очки, которых у меня не было или ехать очень медленно. Сначала я хотела надеть обычные солнечные, но вероятность того, что они слетят в дороге на скорости, была очень высока из-за

сильных потоков ветра, поэтому я поехала вообще без очков. Сказать, что это было ужасно – ничего не сказать. Я привыкла к тому, что поднимаю стекло на комфортной скорости и если вдруг ветер ощущается сильнее, то просто закрываю его или оставляю небольшую щель и спокойно наслаждаюсь видами. А тут, ветер постоянно бьет в глаза и от него не спрятаться не скрыться, а учитывая, что мы ехали на фотосессию и по совместительству знакомство с большой компанией чатовцев, то, наверное, мой внешний вид был не самый лучший.

В тот день я приняла решение все-таки приобрести свой личный шлем. Спросила рекомендаций в чате, но мнения разделились, так как кто-то советовал брать сразу дорогой брендовый, а другие отстаивали мнение, что для двойки, которая катается от случая к случаю, можно взять и попроще, но в любом случае качественный.

На календаре был конец августа, и я понимала, что не факт, что решу продолжить кататься в следующем сезоне, так как в юности я уже каталась с компанией около 1 сезона, а потом просто решила, что хватит с меня этого баловства. Так что я обдумывала покупку поняв, что в этот раз меня как наркомана трясло без очередной дозы адреналина, и не понимая на долго ли это, решила всё-таки взять шлем относительно простой, но качественный и очень красивый.

Сезон подходил к завершению, но я несколько раз успела выкатиться в своём новом шлеме. По ночам погода всё чаще

начала подкидывать 0 градусов, а муж вот-вот должен был вернуться из командировки, что навивало различные мысли...

В тот момент я осознала, что хочу быть с ним и другие мужчины не имеют для меня значения... Ах, как жаль, что иногда мы слишком поздно осознаем что-то очень важное...

Предыстория.

Я оборвала общение почти со всеми, кто так или иначе был связан с моими мотоприключениями. Пусть никто из них и не мог сказать, что я изменила мужу, так как ни с кем не спала, но не хотелось огорчать его подозрениями и лишними домыслами. Решение укреплять семью и завести ребенка было принято и менять я его не собиралась.

В целом я ценила наш брак и своего мужа, хоть отношения давно и зашли в тупик: у нас не было детей, да и секс практически отсутствовал уже очень много лет. Но именно в этот год перед его отъездом мы активно обсуждали с ним возможность завести деток и о том, как измениться наша жизнь при таком серьезном шаге. По его возвращению мы должны были активно заняться этим вопросом и к моменту рождения ребенка он как-раз уехал бы в очередную командировку, а к моменту возвращения малышу исполнилось бы пара месяцев. Так как слышала много страшилок о том, что период рождения и первые месяцы очень тяжелый период, который многие мужчины с трудом переживают. Будучи очень раци-

ональным человеком, я считала, что этот период будет лучше пожить с мамой и возможно даже временно переехать на юг, из съемной московской квартиры в свою.

Каково же было моё разочарование, когда муж приехал холодным и отстранённым. Я не понимала, что случилось, а он отвечал лишь что просто устал, отвык и нужно немного прийти в себя... Эх, возможно, имей я больше опыта – я бы заметила все эти звоночки раньше, но я решала дать ему немного времени прийти в себя после тяжелой командировки.

Он спал на расстоянии, иногда даже делая, между нами, перегородку из одеяла или подушки, а я не понимала, что происходит. Вроде и не был никогда особо тактильным, а тут прям холод... Решила дать ему время побыть наедине с собой, ведь у него и раньше были периоды, когда он вечера напролет проводил за игровой приставкой.

Изучая психологию, узнала, что мужчинам действительно нужно время на себя и иногда даже гораздо больше, чем нам женщинам. Только время это отличается для мужчин и женщин кардинально. Если для женщины это время в разговорах, хобби и различных уходовых процедурах, то для мужчины это время молчания наедине с собой (просто полежать, почитать газету, посмотреть телевизор, просмотр футбола, полазить в интернете), либо общение с друзьями и прочее.

Мы с ним общались и даже гуляли как раньше вместе за

руку, но чувствовалось какое-то напряжение. Я не понимала его, но не торопила, а продолжала жить своей жизнью, как и жила до его возвращения. Постепенно возобновила переписку с Алексеем и даже думала с ним увидеться и немного поболтать после косметической процедуры, которую случайно назначала на пятницу, которая оказалось датой нашей с Ваней свадьбы. Но поняла об этом буквально за день до процедуры, но так как был внесен аванс, который уже нельзя было вернуть, то решила ехать на процедуру, а погулять на выходных.

Никогда! Никогда не делайте так! Ваши личные даты – это те мостики, которые погружают вас обоих в счастливые воспоминания и напоминают о том, почему вы вместе и наполняют бытовуху мгновениями счастья, помогая сохранить ваши отношения на долгие годы.

Во взаимоотношениях с любимыми очень важно создавать как можно больше счастливых и личных моментов – именно они в кризисных ситуациях помогают восстановить взаимоотношения с партнёром.

Так как с Ваней к праздникам мы относились спокойно и в более счастливые времена начинали дарить друг другу подарки заранее, то в этот раз я решила все-таки подарить ему подарок день в день. Выбор пал на механическую шка-тулку для самозаводящихся часов, так как перед отъездом он хотел её приобрести, но на неё было жалко денег, так как хорошая в часовом магазине стоила почти столько, сколько

стоят хорошие бюджетные часы.

Нашла на просторах интернета недорогую шкатулку с доставкой на следующий день и решила, что подарю именно её. На следующий день забрала её и поехала на процедуру по указанному адресу на другой конец Москвы в Люберцы, предупредив Ваню, что буду поздно.

При этом меня начала напрягать предварительная договоренность с Алексеем о том, чтобы он меня забрал из тех далей, куда нелегкая меня понесла, и я не поняла почему он так холодно отреагировал на моё сообщение об отмене встречи. Лишь на следующий день я узнала, что в тот момент он как раз разбирался с ДТП, где ему разбили машину.

Так что, съездив на процедуру, я направилась сразу домой, где Ваня все также холодно меня весь вечер ждал (как мне казалось).

Когда я подарила ему шкатулку, его эмоции меня удивили, так как в них читалась больше не радость от подарка, а некий стыд. Он расплакался, и его реакция меня очень удивила, так как он не был сентиментальным. В тот момент мне казалось, что его стыд вызван тем, что он не приготовил ничего для меня. Лишь гораздо позже я узнала из его переписки, что в тот вечер он гулял с коллегой, а по совместительству и новой любовью, которую он привез из последней командировки.

О, Боги, Боги... Если бы я тогда знала, что возможно тот вечер был одним из судьбоносных – я без сомнения плюнула

бы на аванс от процедуры и спасала свою семью.

«Звоночки» ведь уже во всю давали о себе знать, например, в виде замеченного несколькими днями ранее у него сообщения «Я прилетела», которое я позже не нашла в его телефоне. А значительно позже узнала, что в Телеграмме можно прятать диалоги в архив и незнающий человек не узнает о том, что такой архив со скрытыми чатами существует. На тот момент я не имела опыта измен мужа и ни за что в жизни не могла подумать о том, что Ваня может начать встречался с другой за моей спиной. Наивной меня не назовешь, но он создавал впечатление верного и порядочного человека своей интеллигентностью, который никогда в жизни не решиться на подобное. Сказать, что в последствии я была в шоке – это ничего не сказать... В прочем в шоке были и все наши общие знакомые и родственники, так как все всегда считали его интеллигентным и порядочным до мозга костей человеком, любящим меня и неспособным на измену.

Сказать, что этот брак был наполнен неистовой любовью я не могу. Встретились мы с Ваней почти 13 лет назад. Я только-только вышла из болезненных отношений, в которых скандалы перерастали в драки и в то время мне нужна была «тихая гавань», чтобы успокоиться, восстановиться и «зализать» душевные раны. Для этого, я решила переехать из Ростова, где училась, в родной город к родителям. Отчий дом является для нас той самой гаванью, где мы ощущаем некое спокойствие, даже если отношения с родителями немного

натянутые. Отчий дом это место «обнуления». А если при этом отношения с родителями в целом комфортные или даже хорошие, то пребывание там помогает нам понять, что нас любят безусловной любовью, что мы дороги, ценны и любимы, несмотря на все жизненные перипетии.

Родители на протяжении года уговаривали меня вернуться после окончания университета к ним, при этом с парнем в отношениях начался разрушающий хаус – я приняла решение и поехала готовиться к переезду, решив найти там работу.

Как говориться «клин клином вышибают», поэтому чтобы не думать о бывшем – я начала поиски нового. В социальной сети через поисковик нашла несколько мужчин со статусом «не женат» и «в активном поиске» и, немного изучив профили, написала нескольким. Постепенно между мной и Ваней завязалась активная переписка и спустя какое-то время мы договорились встретиться.

Он был не богат, но ухаживал по-юношески очень мило: каждое утро встречая меня около дома и провожая до маршрутки, а вечером встречал и провожал до дома. Его «коронной фишкой» было дарить мне небольшую розу, которую он каждый раз вытаскивал из рукава, словно фокусник. Это было очень романтично.

Ваня был мил, нежен и заботлив, чем явно мог излечить мою растерзанную душу... Но я не была уверена стоит ли вступать в серьезные отношения, так как еще не отошла от

прошлых. Помимо этого, меня смущало то, что он был даже слишком спокоен... У меня же была довольно активная жизненная позиция и характер.

Однажды, мы договорились с ним поехать в ночной клуб и потанцевать. Хотя я и не фанат таких мест, но хотелось развеяться и ощутить вкус жизни..., и я его ощутила...

По пути в клуб, мы оставили в такси мой фотоаппарат, и Ваня начал пытаться найти вызванного таксиста, чтобы вернуть пропажу, но это было безуспешно. Пока Ваня разбирался, со мной начал знакомиться какой-то мужчина, которому я ненароком оказала небольшой знак внимания, но не более... В результате, когда Ваня вернулся, они чуть не подрались из-за меня. Хотя и было видно, что Ване страшно, но его мужество удивило меня... Вечер был испорчен и вернувшись домой я засомневалась «а нужно ли мне продолжать общение с ним» ... Но Ваня был настроен решительно и на следующий день пришел к моему дому с подарком. Несмотря на то, что он получал мизерную зарплату, чтобы загладить свою вину за потерянный фотоаппарат он купил взамен хороший новый. Я не понимала, что делать, ведь принимать такой подарок – значит обнадёживать человека. Мама порекомендовала присмотреться к нему повнимательнее. Всё закрутилось как-то молниеносно.

«С высоты прожитых лет» я понимаю, что в мужчине главное не кубики, кошелек или крутость – в мужчине главное стремление заботиться о любимой женщине. С

Ваней именно это я и получила.

После того рокового дня он начал действовать решительно. Сразу же предложил отметить мой день рождения на базе отдыха; а после поехать на 9-майские праздники в другой город (правда поездку я частично оплачивала сама, понимая, что для него это большие траты); он нашел квартиру и предложил жить вместе; обустроивал быт, старался делать всё, чтобы я была счастлива и даже сделал мне предложение с золотым кольцом, украшенным огромным камнем. Все эти события уместились в 2 месяца, и мы начали готовиться к свадьбе. Ну как готовиться?! Мы просто решили для себя в какую примерно дату и просто забыли про все эти организационные моменты, так как не планировали отмечать, а запись открывалась лишь на 2 месяца вперед и соответственно заявление нужно было подать в определённый период.

Жизнь с родителями – благо или бомба замедленного действия?

Как же здесь все неоднозначно... На первых этапах семейной жизни мне казалось это относительным благом... Но со временем моё мировоззрение изменилось...

А дело было так. Хозяин квартиры, в которую мы арендовали до свадьбы, неожиданно решил её продать. Проштудировав объявления, мы выбрали те, которые наиболее нам подходили по внешнему виду, цене и расположению. Просмотр квартир оказался отдельной эпопеей с массой ситуа-

ций, которые запомнились на долго. Убитые квартиры без ремонта – это самое безобидное. Пожалуй, расскажу три самые интересные ситуации.

Пришли по назначенному адресу и, дождавшись риэлтора с хозяевами квартиры, мы пошли её осматривать. Каково же было наше с Ваней удивление, когда в квартире мы встретили женщину, которая спокойно смотрела телевизор и якобы собиралась с семьей оттуда съезжать... Но спокойный просмотр телевизора, разложенные сушиться фрукты, помимо мирно лежащих везде взрослых и детских вещей, явно не говорили о том, что это планируется в ближайшее время... Осознав, что окна спальни выходят на рынок, а квартира еще и на первом этаже – стало ясно, что просыпаться ежедневно придется от торгового шума и каждый раз надеяться, что под окнами никто не решит справить нужду...

Когда мы пришли по следующему адресу, то нас встретила в хлопотах девушка, а её мать с риэлтором общалась с нами. Дочь собирала вещи, чтобы переехать в другой город к своему жениху. И казалось бы вот она прекрасная квартира на третьем этаже с окнами в тихий дворик полный зелёных деревьев... Но предстоящую идиллию испортила мать хозяйки, которая начала рассказывать нам о том, какие вещи останутся в квартире, а дочь из кухни комментировать, что мясорубку и прочее она заберет с собой... И это было только начало, так как дальше мать заявила о том, что через 2 месяца (в августе) установит сплит-систему и увеличит аренду

на 20%... перспектива платить за сплит, который по сути купят за нас счет и установят в конце лета, когда он нам уже будет не нужен – меня не сильно обрадовала, так как аренда на тот период итак составляла больше чем моя или мужа месячная зарплата, а такое существенное увеличение арендной платы без должной необходимости вообще казалось расточительством. Но дальше интереснее... Возможно мы бы и урегулировали как-то вопрос с ценой и нужностью апгрейда квартиры, если бы не последовавший далее рассказ про сервис и прочее барахло, остающееся на хранение в шкафах... Ранее я уже жила с бабкой, которая переживала за свой сервис и потом предъявила мне, что якобы мой друг, который приходил ко мне в гости один раз на пару часов попить чаю и поболтать, украл тарелку из её сервиса... Учитывая, что я хорошо знала человека и выходила из комнаты только на пару минут на кухню или в туалет, то не могла и представить что он бегом побежал в это время к шкафу, начал все осматривать и в нижнем отделе бокового пинала нашел сервис, из которого вытащил и спрятал за пазуху одну тарелку – это было выше моего понимания и подобный опыт повторять не хотелось... Так что вспоминая эту ситуацию, сразу подумала о том, что добром это хранение не закончиться... Прозвучавшая далее фраза «я иногда буду приходить и проверять сохранность вещей... но не волнуйтесь, беспокоить Вас не буду, так что буду приходить только когда вас не будет дома...» – окончательно повергла меня в шок. Мысли о

том, что без нас кто-то будет ходить и ковыряться в наших вещах дало четкое понимание, что здесь нам явно спокойно жить не дадут и окончательно убедила в том, что нам пора прощаться.

Но вишенкой на торте, после которой мы окончательно и разочаровались в рынке аренды стала следующая ситуация. Мы договорились на просмотр с риелтором, но так как вестей с подтверждением от нее не поступило, то пока ехали по указанному адресу я много раз пыталась дозвониться до неё, чтобы подтвердить встречу, но ответа не было... В конце концов, погуляв между домами по указанному адресу невероятным чудом риэлтора мы все-таки встретили... Но, по её словам, у неё разрядился телефон, и она не смогла дозвониться до хозяйки, чтобы договориться с хозяйкой о просмотре квартиры, в результате чего предложила осуществить осмотр двора и внешнего вида дома, где на 10 этаже находилась квартира, которую планировалось арендовать. Саму же квартиры она предложила осмотреть нам по фотографиям на почту. В этот момент мы решили, что деньги за её услуги и жилье мы тоже направим фотографией, так как вся ситуация выглядела очень сомнительной.

Вот так походив по предлагаемым вариантам и разочаровавшись, я решила, что мама родной человек и жизнь с ней довольно неплохой вариант. «Мама ежедневно готовит массу всяких вкусностей, заботиться, организывает хозяйство (так как это её дом), за аренду платить не нужно, а сэконом-

ленные деньги можно тратить на обустройство комфорта в этой же квартире и прочие радости жизни...» – так я рассуждала, когда наши поиски другого жилья не увенчались успехом...

Было принято решение переехать к моим родителям, и мы быстро сделали ремонт в комнате, начав готовиться к свадьбе, при этом забыв, что вообще нужно было в определенный период подавать заявление в ЗАГС.

Мы постепенно облагораживали новый дом и даже купили в кредит машину, но было одно «но» ... Мы не чувствовали себя наедине (вдвоем). Мама незримо присутствовала всегда и везде... Постоянно по вечерам заглядывала к нам в спальню, предлагая покушать, попить чаю и так далее...

По факту решение о переезде стало первым камнем в разрушении моего брака.

Не стоит жить с родителями, если есть хоть малейший шанс жить отдельно. Какой бы замечательной не казалась эта идея, но их постоянное присутствие в супружеской жизни новой семьи постепенно разрушает идиллию, а быт новой семьи всё сильнее начинает приобретать привкус горечи.

Если раньше мы считали, что замок нам на двери в спальню не нужен и не стали врезать его при установке двери, то со временем мы купили щеколду и самостоятельно её прикрутили... Но и это не помогло! Мама продолжила стучаться и спрашивать через дверь не желаем ли мы чайку, а по-

явившийся со временем кот всё время ходил из комнаты в комнату, как это им свойственно.

Сказать о том, что наша интимная жизнь скатилась в небытие – ничего не сказать... Она и не была то особо разнообразной с самого начала, а осознание того, что мама не спит до поздней ночи и в любой момент может постучаться, никак не добавляло эротизма ситуации...

Так постепенно мы с мужем превратились в «брата» и «сестру» ... Конечно, можно было бы все валить на его слабое либидо или мою не сексуальность в его глазах, но факт остается фактом – постоянное мамино незримое присутствие внесло свой существенный вклад в данный вопрос. После того, как мы купили свою квартиру, то переехали туда сразу же в голые стены, даже не сделав ремонт ни в одной комнате, включая санузел, ремонт которого делался при нас.

Живя в новой квартире, у меня еще больше двух лет оставалось постоянное ощущение, что в любой момент зайдет мама и я долго не могла наконец расслабиться... В итоге наша сексуальная жизнь так и не наладилась, а спустя много лет и различные стечения обстоятельств муж нашел ту, с которой у него возникли отнюдь не братско-сестринские отношения... Впрочем, как и я...

Вот так, казалось бы, благое намерение жить с родителями, превратилось в бомбу замедленного действия, которая ежедневно незримо разрушала мой брак.

Помимо этого, хочется отметить, что, живя с моими ро-

дителями, постоянно чувствовалась некая недосказанность. Мама жаловалась мне на Ваню, а Ваня ощущал себя лишним, хоть никогда этого и не говорил, ведь внешне мама к нему относилась с добротой и заботой.

Больше всего мне запомнился один случай. Я была дома с мамой, и она начала мне в очередной раз жаловаться на какую-то мелочь, наподобие того, что Ваня не убирает посуду после того, как поел. Я её выслушала и, чтобы восстановить гармонию в маминой душе, решила поговорить об этом с Ваней, когда он вернется домой. В момент нашего с ним разговора мама была рядом и всё слышала. Казалось бы, в этой ситуации ей следовало просто промолчать... Но каково же было моё удивление, когда она тут же начала защищать Ваню, говоря, что я не права и не за что его упрекаю... Я была в шоке, так как озвученная ей ранее претензия относительно его поведения совершенно меня не волновала, а была озвучена мной только ради её спокойствия. В результате этой ситуации в глазах Вани я выглядела плохой, а мама хорошей. Я напряглась, но решила отпустила ситуацию, не пытаясь что-то доказывать, ведь мне просто хотелось мира и спокойствия. Позже ситуация повторилась, и мама снова начала жаловаться мне на Ваню в его отсутствие, но в этот раз я не стала потакать её прихотям и сразу сообщила о том, что если её что-то не устраивает, то она может сама сказать об этом Ване и что прошлого раза мне хватило. Конечно же она на это немного обиделась и Ване ничего не сказала, но и

мне впредь больше на него не жаловалась.

Лишь позже, изучая психологию, я узнала, что в тот момент мама подсознательно пыталась выстроить наши взаимоотношения по принципу «треугольника Карпмана». Немного разберемся с этим понятием и тех проблемах, которые он вызывает, разрушая взаимоотношения людей, вгоняя их в созависимые отношения.

Итак, «треугольник Карпмана» или «драматический треугольник» – это психологический термин транзакционного психоанализа, описывающий поведение людей через модель взаимоотношений между ними при исполнении трех ролей при взаимодействии: Агрессор, Жертва и Спасатель. Каждая роль имеет свой сценарий поведения и набор характеристик, делая взаимоотношения деструктивными, вызывая тревоги и поднимая прошлые травмы. Но эта система работает лишь тогда, когда все три звена выполняют свои функции, в противном случае баланс нарушается и система перестает существовать.

*Как бы странно это не звучало, но главной и самой опасной фигурой здесь является **Жертва**, ведь именно она провоцирует Агрессора и ищет Защитника. Жертва большую часть времени жалуется на жизненные обстоятельства и агрессора с целью получения внимания со стороны, при этом не пытается реально изменить ситуацию, так как фактически это ей не нужно. Жертву вполне устраивает её роль и если что-то изменить, то она лишится того внимания,*

которое жаждет получать. При этом Жертва не является беспомощной фигурой, так как при отсутствии должного внимания легко переходит в другие роли. Чаще всего это связано с отсутствием внутреннего принятия себя и, возможно, скрытой агрессией. В поведении жертвы постоянно наблюдается недовольство жизнью, частые жалобы, высказывания недовольства и претензий, говорящие о том, какая тяжёлая доля ей и что в этом виноват кто угодно, а сам человек лишь жертва обстоятельств и окружающего мира, которая не в состоянии изменить ситуацию, принижая свои способности и достоинства. Именно ради внимания жертва постоянно жалуется и даже могут просить советы, которым никогда не будут пользоваться.

При этом жертва не единственная фигура, которая имеет искажённое восприятие мира. **Агрессор** здесь также не принимает себя полностью и пытается вытеснить и скрыть свою уязвимость. Именно поэтому он переносит её на жертву, пытаясь скрыть свою слабость и как бы возвышаясь над жертвой. В его восприятии «Нападение – это лучшая защита от боли» и «лучше сделать больно самому, чем сделают больно мне». При этом Агрессор не обязательно применяет физическое насилие, а может действовать и словами, убеждая жертву в её никчемности, например, говоря о том, что у жертвы ничего не получится или что сделанное ей является ничтожным (невкусным, некрасивым, никчемным). При этом Агрессор может даже не осозна-

вать, что делает что-то не так, считая себя выше и, возможно, даже считая своим долгом «научить» других жизни (путем навязывания своей воли).

При этом **Спасатель** в этой ситуации также внутренне пытается возвыситься над жертвой, вытесняя собственное бессилие и ощущая свою значимость, осуждая Тирана. Спасатель самоотверженно включается в процесс и может даже брать на себя большую часть процесса решения вопроса по урегулированию ситуации.

Таким образом, Жертва перекладывает ответственность за свою жизнь на Спасателя, тот проявляя свою силу порицает Агрессора, который в очередной раз убеждается в никчемности жертвы. В итоге каждый из фигурантов треугольника получает свои выгоды и благодаря этому фигура остается устойчивой до тех пор, пока какой-то из её элементов не решает с этим покончить, прорабатывая себя и свои взаимоотношения с окружающим миром. При этом если оставшиеся элементы не стремятся к изменениям, то вскоре «треугольник» образуется вновь, но с другими персонами, образующими всё те же углы.

Чаще всего эта модель появляется в созависимых отношениях и неблагополучных семьях. Многие предпочитают позицию Жертвы или Спасателя, как наиболее «безобидные». При этом формирование «предпочтений» закладывается в детстве, в следствии возникновения тех или иных ситуаций, а позже они проявляются уже при возникнове-

нии триггера. При этом, для создания устойчивой системы, в определенных жизненных ситуациях, возможно смещение ролей, в том числе с целью осознанного или бессознательно-го манипулирования. В итоге это система взаимоотношений становится для человека привычной и бесконечной «игрой», в которой меняются лишь герои. И если в какой-то ситуации у такого «игромана» в окружении не будет других «игроков», то он подсознательно сделает все, чтобы их найти. В отдельных случаях, эти роли могут даже уживаться в одном человеке в виде субличностей, ведущих между собой диалоги. Например, сначала ругая себя за что-то, потом испытывая чувство вины и напоследок оправдывая себя, переноса ответственность на внешние обстоятельства.

При этом, в треугольник Карпмана редко попадают люди, обладающие высоким уровнем осознанности, готовые к открытым диалогам и избегающие манипуляций (как в отношении себя, так и других). Но если же человек в него все-таки попал, то выйти из него бывает трудно и этот процесс может занять длительное время. При этом нужно понять, что попал туда и в какой роли.

Самое интересное, что про «треугольник Карпмана» я узнала очень давно... но что делать с этими знаниями??? Как привести все в норму??? Вот здесь не было особого понимания, а лишь размышления... Это осознание помогало мне не поддаваться на мамины манипуляции и, при возможности, вовремя останавливать их. А недавно я нашла информацию,

которая помогла мне структурировать мои домыслы с научной точки зрения.

*Трагический треугольник можно преобразовать в «треугольник победителя», который был описан австралийским психотерапевтом Эйси Чой. В соответствии с его теорией, все фигуранты стремятся справиться с собственными невыраженными чувствами и постепенно приобретают большую степень осознанности и ответственности, замещая старые прототипы новыми: тиран/агрессор/преследователь приобретает уверенность и становится **исследователем**, защитник/спасатель – получив заботливость преобразуется в **мотиватора**, а избавившись от беззащитности жертва переходит в **героя**.*

Наверняка все знают, что изменения сами собой не происходят и этому способствуют либо жесткие обстоятельства из вне, либо активная работа над собой. Поэтому, чтобы сменить вектор мышления и преобразовать треугольник жертвы в треугольник победителя, необходимо совершить описанные ниже действия.

Так изначально уязвимый и беззащитный тип **жертвы**, включая осознанность учится выражать своё мнение, исходить из своих желаний и брать на себя ответственность за свою жизнь. Но так как невозможно полностью измениться, то такому человеку по-прежнему иногда нужно будет ощущать свою беззащитность и поддержку других людей, за которой он может обращаться к близким, на кото-

рых можно положиться, которые не осудят и чьему мнению можно доверять. Он прислушивается к мнению таких людей, если оно не навязывается и не противоречит его собственному восприятию мира и желаниям. Во время преобразования важно понимать, действительно ли нужна поддержка и помощь близких или это очередная попытка сознания вернуться в привычное состояние жертвы. Жертва, поняв, что больше не хочет оставаться таковой, начинает менять свое мышление, переставая жаловаться. Больше не ждет, что кто-то спасет, а развивает навыки уверенного поведения: принимая и веря в себя и опираясь на себя. Чем больше осознанности в жизни человека, тем сложнее ему вернуться к роли жертвы.

Тиран, приобретая уверенность и осознанность, начинает менять мировоззрение с разрушающего поведения на созидательное, больше созерцает и исследует происходящее вокруг. Он стремится предвидеть последствия своих действий, учиться слушать и слышать точку зрения других. Тиран стремится стать менее категоричным, прекращает обвинять окружающих, развивает эмпатию и избавляясь от привычки навязывать своё мнение.

А вот **спасатель** преобразуется в заботливый тип: мотиватора и стратега. При это разница между спасателем и заботливым типом в том, на сколько он уделяется внимание себе. Если в первом случае действует в ущерб себе и собственным интересам, то во втором – исходя из позиции

собственных возможностей и значимости, предварительно осознав была ли просьба о помощи и обладает ли он достаточными знаниями и ресурсами для помощи просящему. Спасатель же меняет мышление так, чтобы не давать не прошенные советы и обещания, переставая считать себя спасителем. Учиться делать что-либо от чистого сердца, а не ждать похвалу и благодарность. Также для него важно научиться заботиться в первую очередь о себе, избавившись от страха ненужности, и понять на сколько именно ему лично нужно оказывать помощь другому человеку и для чего он это делает.

Лишь благодаря желанию измениться и осознанной работе над собой каждый участник может преобразовать себя. И благодаря таким изменениям, отношения из токсичных станут здоровыми, а участники – более счастливыми.

При этом важно не откатиться обратно, а для этого нужно отслеживать моменты, когда вас пытаются вовлечь в драматический треугольник вне зависимости от того, в какой роли. Например, в качестве агрессора может захотеться унижить, покриковать или обвинить кого-то в чем-то. Не стоит поддаваться этим порывам, а по возможности абстрагироваться и принять позицию, что каждый имеет право на ошибку.

Для лучшего понимания рассмотрим ситуацию, когда один и тот же человек поочередно находится во всех 3 ролях. Например, у кого-то сложная ситуация и человек ре-

шаете помочь, выступая в качестве спасателя. Но заметив, что его помощь отвергают, несмотря на приложенные усилия, к нему приходит осознание, что его заинтересованность в решении ситуации больше того, кому нужна эта помощь. В результате этих осознаний возникает злость, преобразуя его в агрессора, а по итогу переходя в позицию жертвы ощущая обиду за то, что не оценили его старания.

Таким образом, при возникновении желания помочь в не жизненно важной ситуации, необходимо подумать о том, а просили ли меня о такой помощи? Если просили, значит можно помочь на столько, на сколько есть возможность и желание. А если же не просили – то стоит унять свой порыв, подумав о том, что другой взрослый человек сам в состоянии справиться со своими трудностями. Если же сомнения не отпускают, то можно уточнить нуждается ли человек в помощи и какой именно. При этом, если ответили, что не нуждаются и не знают, как именно вы можете помочь, то не стоит давить на человека, ведь если он всё-таки осознает необходимость помощи, то сам обратится.

При этом сложнее всего выйти из состояния жертвы, так как в нем присутствуют вторичные выгоды, которые возможно сама жертва и не замечает. Это внимание, забота, любовь, восхищение (например, выдержкой или выносливостью). Сложность выхода из этой позиции заключается в страхе человека лишиться внимания... При этом нет ничего невозможного и, если избавиться от этого страха,

постепенно преобразуя своё общение, то можно перестать быть жертвой и научиться иному общению.

Начало конца прошлой жизни...

Когда мы с мужем доделали ремонт, я начала заниматься саморазвитием и постигать вопросы взаимоотношений между мужчинами и женщинами, пытаюсь понять причины и возможности исправления наших братско-сестринских отношений. До переезда в Москву наш быт был наполнен любовью и заботой, за исключением сексуальной жизни и яркого совместного время препровождения. А после переезда яркости стало больше, а вот сексуальная жизнь хоть вроде, как и начала появляться, но всё также через силу... В результате, это ни одному из нас не доставляло особого удовольствия и постепенно снова начало сходить на «нет».

В такие моменты начинаешь задумываться «почему так?», «может с ним что-то не так?», «может быть дело не в нем, а со мной что-то не так?». И такие размышления ужасно разъедают душу. Особенно когда в твоём браке 10 лет почти нет секса.

После долгих метаний и мыслей о жизни, воспоминаний о том, что до брака я считала себя довольно сексуальной – сомнения в сделанном выборе всё больше обволакивали, заставляя задумываться о способах исправления ситуации.

В какой-то момент, после 10 лет брак, я решила все-таки попробовать найти любовника. Рассматривала разных кандидатов, но никто из них не вызывал у меня доверия и соот-

ветствующего желания... Пока не встретила «Воробья», как позже почему-то прозвала его мама. Ох, на тот момент он казался мне прекрасным, словно Аполлон... только в отличие от скульптурного собрата – с размерами мужского достоинства все было нормально.

Он младше меня на 3 года. И на момент знакомства ему было около 31 года. Высокий, стройный, накачанный, активно занимался различными видами спорта. Мастер спорта международного класса по становой тяге, бицепсу и чему-то еще (не помню всех его наград и званий). Он также установил рекорд области в этих видах спорта и это при весе около 80 кг.

Ох... какой же у него был прокачанный торс, сплошные мышцы... Вспоминая сейчас его и некоторые моменты из жизни до сих пор легкая волна возбуждения пробегает по телу... А тогда (после почти 10 лет воздержания) сказать, что я изнемогала – это ничего не сказать. Я просто потеряла голову. Он жил в 250км от меня, но это не мешало мне периодически приезжать на выходные, ради встречи с ним... что он творил – не передать словами... Два часа блаженства...

Но самым ярким воспоминанием для меня стало то, когда мы прервались, и он решил покурить... и вот он стоит в полумраке около окна такой идеальный, полностью обнажённый, курит и смотрит на меня, а я в этот момент замечаю, что он частично в «боевой готовности» ... Жаль я не скульптор – иначе обязательно запечатлела бы это мгновение на века.

Именно с ним я впервые поняла, что значит потерять голову... Я была готова ехать к нему 4 часа по темной извилистой трассе после работы, в надежде увидеться... Я думала о том, чтобы бросить мужа и переехать не в Москву, а туда, где жил он...

Но воля случая раскрыла трагическую правду: «Воробей» оказался женат, хотя ранее говорил, что они развелись... Для меня эта новость оказалась сущим кошмаром. Хотя до этого не меньшим кошмаром было осознание того, что если перееду в Москву, то уже не смогу с ним больше видеться и это очень сильно угнетало меня.

Оставим этическую сторону вопроса в стороне, так как после понимания того, что дома его ждёт 5-летний сынишка – разрушать чужую семью мне уже не хотелось и пришлось смириться со своей участью и все-таки готовиться к переезду в Москву.

Наступил конец года и переезд был совсем близко. Проплавав весь новый год, я все-таки собрала кое-как свои вещи, взяла в охапку кота и отправилась со всеми самыми нужными вещами в Москву вместе с мужем, который за пару дней до этого приехал оттуда, чтобы вместе встретить новый год и забрать меня... Это было ценно! Я понимала, что муж многое делает для меня и поэтому до последнего пыталась исправлять ситуацию с нашими взаимоотношениями – изучала различную литературу, курсы сексуального мастерства, даже рынок различных безвредных и незаметных препаратов... Я

металась между двух состояний – бросить все и найти другого или пытаться дальше сохранить семью с заботливым и чутким человеком...

Я за многое очень ценю своего бывшего мужа и если бы не сексуальная сторона вопроса, то возможно мы так и жили бы счастливо вместе... Но... Но... Но...

Много раз слышала рассказы врачей о том, что сексом нужно регулярно заниматься хотя бы для здоровья, но лишь спустя много лет осознала, что это не просто слова. Секс действительно важен для гормонального и физического здоровья как женщин, так и мужчин. Он действительно является не маловажной составляющая здоровых взаимоотношений, а не просто созданная иллюзия, которую нам преподносят. Отсутствие регулярного качественного секса – это суровая реальность, сильно влияющая на здоровье. И для крепких здоровых отношений в паре, а также физического и психологического здоровья обоих партнёров – обязательно регулярное занятие качественным сексом, доставляющим обоим партнерам удовольствие.

После первой нашей близкой встречи с «Воробьем», я не сразу поняла его вопрос о том, не месячные ли у меня... К моменту нашей встречи они только-только закончились и потому сначала не придавала особого значения его вопросу. Но позже оказалось, что от долгого отсутствия сексуальной жизни мои сосуды ослабли и при интенсивном и долгом акте у меня появлялась кровь... Я заметила нечто подобное неза-

долго до нашего с ним знакомства, но не придавала значения, списывая на то, что могла чем-то пораниться или списывая на приближение «этих» дней... Но после его вопроса решила обратиться к врачам и пройти обследования.

Врачи ставили подозрения на полипы и прочую ерунду, но ничего не подтверждалось. И вот одна из врачей предложила пропить гормоны с целью восстановить женское здоровье. Самым полезным, по её мнению, казалось совместить их с дополнительными функциями и начать принимать в виде противозачаточных таблеток. Я долго сомневалась и наконец решилась...

Но если бы меня кто-то предупредил о реальных побочных эффектах, отнюдь не так, как общими словами написаны в инструкции, а о реальных, то есть тех, из-за которых я, по сути, потеряла мужа и возлюбленных (дважды), то я ни за что не решилась бы на этот эксперимент.

Оказалось, что одним из побочных действий, описанных в инструкции к противозачаточным таблеткам, является депрессия и прочие изменения в психике. То есть при их приеме из-за гормональных изменений постепенно у многих женщин наступает постоянный «ПМС», причем с многократно большим эффектом. Проще говоря, такая женщина становится более требовательной и раздражительной... Собственно это и стало началом конца моего брака и следующих отношений. Так как не сразу поняла от чего у меня «рвет крышу» и думала, что если заменить производителя, то эф-

фект будет легче, но эффект оказался тот же... Я нервничала и перепады настроения были моими спутниками, а в дополнение к всем событиям, связанным с переездом – жесткая депрессия и стала тем самым итогом этого эксперимента. В результате, я потеряла и мужа, и прекрасного заботливого, нежного и богатого мужчину, который относился ко мне как к принцессе... И возможно, если бы ни эти таблетки в совокупности с редким сексом, то мы с мужем по-прежнему жили бы вместе, а если бы и расстались, то отношения с женщиной после него возможно вышли бы на иной уровень, а не скоротечно завершились.

Подобный эффект от противозачаточных таблеток наблюдали и другие люди, с кем я общалась.

Конечно, не стоит винить во всем лишь таблетки, так как помимо них хватало разных аспектов, и, в частности влияние оказало то, что я была не готова к новым отношениям. Нельзя быстро переходить из одних отношений (тем более такого долгого брака) в другие. Я была не готова и слишком много акцентов делала не на том, как построить и сделать лучше новые отношения и доставить удовольствие новому партнеру, а на жалости к себе.

Мужчины не любят женщин, которые жалуется на свою жизнь, циклятся на боли и негативе, а также периодически «выносят мозг». Они любят задорных и веселых, которые наполняют их жизнь яркими и радостными моментами.

По прошествии времени, я дополнительно в очередной раз осознала, что *не стоит слушать тех, кто не сумел сохранить свои отношения!* И в моем случае это была моя мама, которая часто вместо того, чтобы успокоить меня — еще больше подливала масла в огонь моего взрывного характера... Ох, как же сложно с этим бороться, даже если понимаешь откуда «ноги растут», особенно если гормоны «устраивают дискотеки».

С мужем всё случилось до банального просто: скандал за месяц до командировки, в котором я на нервах от депрессии и действий гормонов наговорила глупостей, а он затаил обиду; его пятимесячная командировка в сочетании с минимум нашего общения и появлением у него в офисе новой коллеги; его возвращение и её переезд в Москву; случайно открывшаяся правда; его переезд к ней и наш развод... Так можно кратко описать всё то, что между нами произошло за тот год.

Несмотря на развод, мы с Ваней до сих пор очень тепло общаемся с бывшим мужем, также как брат с сестрой. Он долго продолжал помогать мне в разных вопросах, а сейчас просто спрашивает периодически «как дела?». Для нас обоих развод дался очень тяжело, так как мы любили друг друга и всячески заботились. Несмотря на то, что были в браке более чем 10 лет, мы также продолжали ходить за ручку и с нежностью относиться друг другу почти вплоть до его измены. Он старался баловать меня, покупая какие-то подарки и помогать по дому, заниматься самыми грязными делами, а

мне нравилось готовить ему его любимые пиццы, тортики и прочее.

В какой-то момент жизни, частично пережив все эти душевные муки и поняв, что прошлое больше не исправить и нужно продолжать жить дальше. Я отказалась от противозачаточных таблеток и решила восстанавливать себя, затем сменить работу и искать того, для кого я буду самой ценной...

По прошествии времени вся боль и разочарование постепенно отступают и больше не волнуют душу как раньше, а всё вспоминается спокойно и даже слегка равнодушно.

Когда боль отпустила, я начала анализировать прошлые события своей жизни с целью разобраться в ситуации и в себе, а также в причинах всего произошедшего. Обдумывая взаимоотношения с «Воробьем», ко мне пришло понимание почему люди, нуждаясь в любви, отдают любовницам и альфонсам практически всё, что у них было, стремясь получить ту любовь, которой им катастрофически не хватало. Тяжело осознавать, что несмотря на все имеющиеся блага, человек далеко не всегда ощущает себя истинно нужным и любимым. Эти вывод я сделала не только исходя из своего опыта, но и опыта других, близких и не очень мне людей.

Знакомство.

После расставания с мужчиной, который был после мужа, я решила не торопиться знакомиться и вступать в новые

отношения. Да, я присматривалась и общалась иногда с новыми знакомыми, но сказать, что я искала мужчину нельзя. В тот момент скорее я искала себя, пытаюсь разобраться со всем произошедшим и восстановиться после всех произошедших со мной событий. Присутствовала апатия, легкая депрессия и спутанность сознания. За этот год я поняла, что почти утратила способность понимать себя и меня это пугало. Не было каких-то особых целей, я просто иногда общалась и старалась решать вопрос за вопросом. На тот момент никто и ничто не вызывали особого интереса.

Но в один из дней я в очередной раз зашла в социальную сеть и увидела пост с предложением покатать на мотоцикле с шуточным примечанием «без обязательств». Кто в теме, тот сразу понимает к чему оно, но, наверняка, большинство даже понятия не имеют и могут сделать неправильные выводы, так что объясню.

Во многих сферах деятельности есть свои «профессиональные» шутки, так и в мотосообществе – своих от «залетных» отличить легко по «плате» за катание. Если девушка обращается к парню с просьбой покатать, то он в той или иной форме спрашивает: «по правилам?» Не знающие люди думают, что ПДД. Но далее мотоциклисты уточняют прайс: «Села – дала». Таким образом намекая, что катают в основном тех, с кем отношения, так как брать пассажира на мотоцикл на самом деле большая ответственность. Сама фраза «Села – дала. Уронил – женился» в основном шуточная и

обычно в серьез её воспринимают только те, кто далеки от темы, либо новички, которые таким образом надеяться получить хоть какое-то женское внимание.

Так что фразу «без обязательств» можно было интерпретировать по-разному. Верно, как это сделала я, поняв, что человеку хочется просто ни к чему не обязывающую дружескую компанию прокатиться и развеяться (такое тоже бывает, так как в дороге вдвоем веселее). Либо не верно, как это сделала моя мама, которая еще и мне пыталась навязать свое мнение, что он имел в виду интим без обязательств... Ох уж эти мамины интерпретации, в которых она видит подвох или что-то плохое... И как же здорово, что о своей предстоящей поездке я сказала ей лишь перед самым выездом, так что она просто не успела «перемыть косточки».

Первая реакция на это объявление у меня была «пролистнуть» и это было связано с тем, что подходила только под один из указанных параметров; наличие фул-экипа (что означало наличие у девушки полного комплекта защитной мотоэкипировки). Остальные же требования роста, веса и возраста никак не вписывались в мои. Так что я просто продолжила смотреть всплывающий контент следующих пабликов.

Но на следующий день у меня снова в голове активно начала крутиться мысль про это объявление, так как мужчина показался мне очень симпатичным и интересным. Чтобы развеять свои сомнения, я решила найти объявление и ещё

раз перечитать, чтобы удостовериться правильно ли я его интерпретировала.

Посмотрев контент несколько групп, я все-таки нашла его и какого же было моё удивление, когда под постом почти не обнаружила комментариев. Это было очень странно, так как обычно «тролли» обливают грязью всех и цепляются к любым словам или предметам на фото. Но тут тишина! Если верить в эзотерику, то можно считать, что это объявление было написано только лично для меня, и никто кроме меня его не увидел. Так что я решила все-таки рискнуть и написать приветствие, ведь я ничего не теряла, а вот приобрести хорошего друга могла, так как в профиле стоял статус женат.

В целом его брак меня не сильно смущал, так как до этого постоянно каталась почти каждые выходные всю ночь на пролет с Алексеем, который также был женат, мы прекрасно проводили время, веселились, не имела друг с другом сексуальных отношений.

Мужчинам иногда интересно просто развеяться, поболтать и почувствовать свою нужность вне семьи, как, впрочем, это нужно было и мне. И поэтому я также периодически договаривалась просто провести время и интересно поболтать без продолжения. А в качестве благодарности сама иногда угощала чем-то вкусненьким своих знакомых или даже дарила им небольшие подарки.

На этот раз я получила очень интересно собеседника. Мы почти непрерывно каждый день переписывались с утра и до

поздней ночи, постоянно что-то обсуждали и кидали друг другу фотки с текущими и прошлыми событиями из жизни и с каждым днем узнавали друг друга все больше и больше, с нетерпением ожидая сообщений друг от друга.

Существует теория, что мужчину нужно «мариновать», чтобы он подолгу ждал от дамы сообщения и таким образом повышая свою значимость женщины в его глазах. На мой взгляд это полный бред. Скажу на своем опыте, что пробовала это и ощущала подобные манипуляции на себе. Ничего кроме раздражения и желания собеседника послать подальше – это не вызывает. Причем такое же мнение озвучивали мне и мужчины, с которыми обсуждала этот вопрос. Возможно, кого-то действительно подобное поведение зацепит и человек будет бежать и еще больше стремиться добиться своей цели, но это скорее связано с особенностями психики конкретного человека. И здесь формируется первая и основная мысль, которую я вынесла за свою жизнь и хочу донести до окружающих: ***учитесь общаться!***

На мой взгляд умение слышать, слушать и доносить в корректной форме информацию до своего партнера – это самое важное для построения крепких отношений. А если человек постоянно по долгу не отвечает на ваши сообщения (не важно мужчина это или женщина) – это лишь говорит о том, что вы ему/ей не интересны! Как бы это не было тяжело, но важно принять эту истину!

Когда нам важен человек – то мы ждем от этого человека

весточку, находим минутку написать (даже если в этот момент на важном совещании). И говорю об этом не просто из теории, а именно на собственном опыте текущих и прошлых отношений, наблюдая это в отношении себя со стороны разных мужчин. Даже на совещании в Министерстве мужчина, которому я была важна, находил минутку ответить, а иногда даже прислать своё фото, просто потому что так хотел и считал общение со мной очень важным.

Если мужчине действительно важна и нужна женщина, то он найдет минутку пожелать ей доброе утро, спокойной ночи, спросить, как она и многое другое. Он найдет возможность даже приехать к её дому просто поцеловать в тот момент, когда у него есть совсем немного свободного времени или он едет в долгую командировку, выезжая раньше на час, чтобы просто заехать к ней ради короткой встречи у дома и хотя бы пару минут взглянуть на неё и поцеловать.

Когда женщина важна мужчина сделает все для того, чтобы она была счастлива (если, конечно, женщина не начинает требовать нереального, как старуха в сказке про Золотую рыбку). Но для этого *и женщине необходимо стремиться делать всё для того, чтобы её мужчина ощущал себя любимым и был счастлив.*

Все остальные рассказы о том, что кто-то слишком занят для того, чтобы за целый день найти 1 минутку написать сообщение любимой (даже поднимаясь в лифте или находясь в туалете), говорят лишь о том, что женщина малоинтересна

или интерес к ней заключается только в том, чтобы удовлетворить свои потребности.

Стоит запомнить, что, если мужчина написал «Как ты?» и на почти мгновенный ответ не читает твоё сообщение больше пары часов или даже весь день, то не нужно рисовать себе иллюзий и оправдывать его. Исключениями являются только ситуации, когда он в этот момент взлетал на самолете, где нет связи или находится там, где в течении долгого времени не может взять в руки телефон. Во всех остальных случаях скорее всего ему просто не интересно что с тобой и это сообщение является лишь способом «застолбить место». Такого мужчину следует отпустить и не тратить на него свою жизнь, питая пустые иллюзии. Не нужно надеяться, что мужчина глобально изменится или что своими хорошими поступками удастся «заслужить» его любовь. Не удастся! Любовь вообще не стоит «выпрашивать». *Отношения это в первую очередь взаимный интерес и взаимные шаги на встречу и в интересах друг друга.*

Так что мы с Максом, от момента знакомства и до первой встречи постоянно общались, проявляя взаимный интерес и пытаясь понять друг друга прежде, чем увидимся в реале. Дни до назначенной даты неторопливо сменяли друг друга, а за это время мы уже успели обсудить огромное количество тем и понять, что во многом с ним очень похожи.

Первая встреча

Первая встреча была назначена утром в воскресенье, и мы собирались поехать в Ярославль. Не знаю почему я сразу согласилась поехать с Максом на дальняк (в дальнюю поездку на мотоцикле). Обычно я предпочитала знакомиться на нейтральной территории с возможностью быстро ретироваться в случае сомнений, но Макс вызывал во мне невероятное ощущение спокойствия и того, что мы с ним знакомы целую вечность. Возможно, наша такая долгая и откровенная переписка повлияла на это, а возможно это было какое-то внутреннее ощущение единения.

Итак, долгожданное утро настало. Я очень волновалась, чтобы всё прошло спокойно, и он не разочаровал меня. Мы договорились предварительно поболтать около моего дома и познакомиться поближе, чтобы окончательно понять стоит ли нам вместе отправляться в это путешествие или всё-таки каждый пойдет своею дорогой.

Прекрасным поводом для недолгого времяпрепровождения перед поездкой и общения явилось приобретение мною гарнитуры на мотошлем, которую Макс должен был установить на мой шлем. Ранее у меня не было подобного дивайса, а Максу хотелось иметь в дороге возможность что-то обсуждать. Изначально он предложил мне прикрепить его комплект гарнитуры, но мне не хотелось быть обязанной, так что я поблагодарила его за предложение и обзавелась своей, которую при встрече мы и начали крепить и пытаться настроить. На эту задачу и знакомство у нас ушло около часа. Макс

располагал к себе всем своим видом и было заметно, что он тоже очень волнуется.

Закончив с гарнитурой, мы собрались и разместившись на мотоцикле поудобнее, отправились в дальний путь.

Оказалось, что Макс очень аккуратно водит и его мотоцикл самый удобный из всех, на которых мне когда-либо приходилось кататься (а покаталась я на довольно большом числе единиц мототехники и мне есть с чем сравнить).

Его аккуратность проявлялась и ранее, в принципиальном вопросе по поводу наличия и использования экипа (защитной мотоциклетной экипировки). Возможно, именно из-за этого условия в ответ на его объявление никто и не откликнулся, кроме меня. Ведь полный комплект мотоэкипировки это дорогое удовольствие, которое, по сути, используется только при катании, так что покупают его в основном те, кто действительно серьезно связан с мотоциклами, а не катается от случая к случаю. У меня же он появился благодаря тому, что за полгода до нашего с Максом знакомства я пошла учиться в мотошколу и постепенно приобрела себе различную защиту и получила права с «категорией А».

В дороге мы постоянно общались по гарнитуре на различные темы. Макс периодически обращал моё внимание на встречающиеся по пути красоты и необычные вещи. Дорога из Москвы до Ярославля прошла быстро и почти на одном дыхании. Когда хотелось помолчать – мы оба молчали, слушая музыку; а когда поболтать – обсуждали то, что нас инте-

ресовало. Поездка проходила невероятно легко и непринуждённо.

На подъезде к городу мы остановились передохнуть, попить водички, созвониться с его другом и сфотографироваться на памятнике «Ярославль». Немного постояв, мы отправились дальше. В городе запарковались рядом с центральной набережной и пошли гулять по городу, осматривая старинные улочки, достопримечательности, набережную и парк. По пути мы встретили его друзей, которые тоже в этот день гуляли по городу.

Так в общении друг с другом и друзьями Макса незаметно пролетело полдня.

Гуляя, мы хотели заглянуть в ресторан, о котором я ранее слышала, а Макс даже неоднократно посещал. Но оказалось, что именно в этот день, он был закрыт под банкет. К слову сказать, ранее и позже приезжая в Ярославль мне никак не удавалось покушать в этом ресторане.

Еще немного погуляв, мы временно распрощались с друзьями и отправились с Максом в другой ресторан, расположенный относительно далеко от первого. Почему выбор пал именно на него – никто уже не помнит, но мы ни капли не пожалели. Приехав туда, оказалось, что и там всё было занято или забронировано, но дружелюбный персонал предложил нам забронированный столик, ограничив по времени полутора часами. Нам этого было более чем достаточно, и мы с радостью согласились, разместившись на диванчике. Меню

на удивление оказалось разнообразным, а блюда очень вкусными. Данной трапезой мы оба остались очень довольны.

Отобедав, мы заехали к другу за тем, ради чего Макс и запланировал поездку. И после направились домой.

Обратная дорога прошла немного тяжелее, так как за день поднакопилась усталость, а забранные предметы были довольно тяжелыми. В результате чего, они нагрузили амортизаторы заднего колеса мотоцикла и все кочки стали ощущаться сильнее, а посадка приобрела несколько иное менее комфортное положение. В дополнение по дороге связь на гарнитурах местами терялась, но, по возможности, мы продолжали общаться.

Чтобы не быть обязанной, я заблаговременно приготовила Максу подарок за поездку – это был ремень с черепом. Несмотря на его очень интеллигентный вид, на многих его фотографиях красовалась подобная атрибутика, из чего сделала вывод, что ему такое нравится. Добравшись до дома, мы запарковались, и я подарила этот ремень и не ошиблась – он был очень приятно удивлен. Создалось ощущение, что ему редко просто так дарят подарки.

Ранее читала, что *если хочешь расположить к себе человека, особенно мужчину, то подари ему какую-то мелочь при первой встрече*. Хотя я и вспомнила о такой рекомендации уже намного позже, сделав подарок от чистого сердца, но она действительно сработала. Для Макса это было приятной неожиданностью, а мой быстрый поцелуй при

прощании окончательно поверг его в шок и способствовал дальнейшим его размышлениям по пути домой о проведенном дне.

Самое интересное, что я не помню этот поцелуй (это произошло как-то рефлекторно), но Макс его хорошо запомнил. Его рассказ удивил меня, так как обычно я злилась, если кто-то пытался поцеловать меня на первом свидании (даже в щеку). А тут это сделала Я, при том, что он подобных попыток не проявлял и был очень вежлив, учтив и галантен.

Так началась наша история, оставив после поездки обоим приятное послевкусие и размышления о том, какой прекрасный день мы провели вместе.

Второе свидание

Мы продолжали переписываться, и Макс с нетерпением ждал следующей встречи, которую мы назначили на среду, предварительно договорившись покататься на теплоходе по Москве-реке.

Долгожданный вечер наступил, и мы наконец-то встретились. Прогулявшись немного по вечерним улицам, успели обсудить несколько вопросов относительно прошлых отношений – Максу было интересно понять женскую логику и другой взгляд на ситуации, ранее происходившие в его жизни или жизнях его друзей, а мне нравилось с ним обсуждать и узнавать его мировоззрение.

Незаметно пролетел час или полтора, и мы вернулись к

пристани, где через несколько минут должна была начаться посадка на корабль.

Пройдя на борт судна, я никак не могла определиться, где лучше расположиться, так как по прогнозам обещали дождь. Сначала думала остаться внутри на удобных креслах, но оставив там накидку, мы решили посмотреть верхнюю палубу и заняли место там под крышей рядом с окном. Заказали какую-то вкусняшку и продолжили дискуссии.

Так как людей было мало, то мы еще несколько раз меняли место дислокации, потому что мне было душно и хотелось больше свежего воздуха, а позже всё-таки пошел ожидаемый ливень, и мы снова переместились под крышу верхней палубы.

К моменту завершения путешествия ливень уже закончился, на часах было около 22 часов и пора было бы завершать нашу встречу... Но вот желания прощаться совершенно не возникало. Мы договорились, что Макс вместо такси немного проводит меня до метро (хоть он и настаивал на том, чтобы я поехала домой на такси, ради безопасности). Мне больше хотелось погулять, обосновав, что такси в этом случае можно вызвать в любой момент, и мы отправились изучать ночную Москву.

В это мгновение нам совершенно было безразлично куда идти, и поэтому мы просто произвольно шли и болтали, по пути катаясь на мокрых качелях, останавливаясь посмотреть на Москва-реку и многое другое, что хотелось в то са-

мое мгновенье.

Время и место не имело значения. Во всей вселенной были лишь мы вдвоем, обсуждающие любую тему, которая только приходила в голову. Мы не подбирали слова, не пытались казаться лучше, а просто болтали так легко и непринужденно, словно всю жизнь друг друга знали. Это было так удивительно и так приятно. Я ощущала себя рядом с Максом так, словно нахожусь в родительских объятьях (спокойных, теплых, принимающих, ничего не требующих), было ощущение безусловной любви и тепла. Он заботился и волновался, чтобы мне было комфортно. А мне в свою очередь хотелось, чтобы и ему было очень комфортно. Взаимное беспокойство о комфорте друг друга не вызывало ни капли напряжения, а лишь создавало легкое волнение время от времени, чтобы уточнить устал ли, не замерз ли и не проголодался ли кто-то из нас.

Темы плавно переливались одна в другую без стеснения, без оглядки на разницу полов и жизненного опыта. В тот момент мы еще общались друг с другом как близкие друзья, которые без зазрения совести могли спросить совета или мнение другого для того, чтобы посмотреть на жизненные ситуации под другим углом. И это состояние было и остается крайне важным в наших отношениях и по сей день.

Ох, сколько же разных вопросов порой нас беспокоит и как жаль, что вокруг мало людей, с которыми мы можем откровенно и без осуждения обсудить всё наболевшее.

Макс рассказывал мне разные истории из своей жизни, касающиеся бывших отношений, и пытался понять почему в тот момент ситуация сложилась так или иначе. А я замечала, что ему становилось легче от полученных ответов (хоть иногда мои ответы и были болезненными, ведь правда не всегда лояльна).

Горькая правда лучше сладкой лжи и неведения. Он слушал, обдумывал, анализировал и постепенно отпускал ситуации, которые его давно беспокоили.

В этот момент я была ему не просто другом, но и личным психологом, с которым можно было обсудить всё, включая ситуацию с женой и их совместный визит к психологу, с помощью которого они пытались спасти брак.

Он делился со мной тем, чем вообще почти ни с кем и никогда не делился. Я слушала его и высказывала свое понимание ситуации, стараясь быть объективной и смотреть максимально рационально со стороны психологии и жизненного опыта, который на тот момент имела. Меня радовало, что его эмоциональное состояние становилось лучше и он постепенно отпускал тот груз, который давно тащил, не желая с кем-либо этим делиться. У меня на душе было спокойно, и мы совершенно не заметили, как постепенно подкралось утро, а стрелки на часах показали 4 утра.

Понимая, что утром обоим на работу, Макс вызвал такси, проводив сначала меня до дома, а потом уже направившись к себе. А для этого ему и пришлось сделать огромный крюк,

так как жили мы в разных концах города.

В такси по пути к моему дому он уснул на моем плече, а я еле сдерживала себя, чтобы тоже не уснуть вместе с ним. Его сон был так мил и приятен, что ни капельки меня не смущал. Я смотрела на него спящего с умилением и не могла поверить в то, что еще пару минут назад мы спокойно и довольно бодро шагали по московским улочкам, наслаждаясь общением и совершенно не замечая того, что после летнего дождя на дорогах по-прежнему оставались лужи и было относительно прохладно. Мы были не просто рядом, мы были вместе, хоть и обменялись на тот момент лишь парой коротких дружеских поцелуев.

В этом сонном состоянии такси доставило меня до дома, а Макс, поцеловав на прощанье, отправился далее по маршруту к своему дому.

Долго еще мы вспоминали ту волшебную ночь. Ночь, в которую оба ощущали себя подростками, которые беззаботно гуляют всю ночь, просто наслаждаясь моментом «здесь и сейчас».

Несмотря на то, что отношения давно перешли из дружеских в любовные, но мы по-прежнему стараемся максимально открыто общаться и обсуждать любые возникающие вопросы и не важно текущие они или из прошлой жизни.

Умение взаимно открыто общаться со своим партнером – является фундаментом здоровых и крепких отношений. При этом стоит помнить, что некоторых чрез-

мерная откровенность может сильно ранить, поэтому свою коммуникацию стоит выстраивать индивидуально, исходя из потребностей и желаний партнера.

Доверие.

Несмотря на то, что у нас изначально выстроились откровенные и доверительные отношения, но тема бывших и друзей противоположного пола иногда задевает и нас. А других людей она вообще может очень сильно ранить. Поэтому некоторые люди предпочитают горькой правде сладкую ложь и незнание истинной ситуации и картины мира. Как именно выстраивать свои отношения зависит исключительно от вашего с партнером мировосприятия.

Забегая вперед, скажу, что спустя почти год отношений мы обсуждали этот вопрос и мнения наши разошлись. Макс высказался о том, что он предпочтет незнание, а я же настаивала на полном откровении.

Мне понятна его позиция, если ему почти 20 лет говорили о том, что «твои проблемы нас не интересуют и в целом нас не особо интересует твоя жизнь за пределами порога дома», при этом еще и ревновали к каждому столбу, то не удивительно что он привык к замкнуто-скрытому образу жизни.

Раздельные финансы, раздельный отдых, раздельное общение... У меня возникает только один вопрос глядя на всё это: «а что общего то тогда остается?» И не удивительно, что когда из жизни по различным причинам начал пропадать

еще и секс, то связывающих семью нитей почти не осталось.

Возможно, я ошибаюсь, но всё-таки считаю, что *доверие в семье должно быть!*

Кому как не второй половинке можно рассказать о том, что интересного у тебя произошло и за тебя искренне поражаются или пожаловаться и получить поддержку.

Я считаю, что, если в отношениях начинается ложь и сокрытие мелочей, то со временем эта пропасть лжи начнет разрастаться и разрушать единство двух сердец. Не зря же говорить на свадьбе «в горе и радости». Это и есть доверие и принятие, на котором строиться семья, а без него люди лишь соседи по жилплощади, которые периодически спят друг с другом и в той или иной степени ведут совместный быт.

Одним только бытом уже давным-давно не удержать партнера, также как и просто сексом. В современном мире быт и секс стали настолько доступны, что потеряли какую-либо ценность. Для быта появилось огромное количество умной техники, продуктов в магазинах и кафе, клининговые компании и прочих услуг. А секс, с появлением контрацепции, стал также абсолютно доступным практически для любого человека, при этом как платный, так и бесплатный, как с другим человеком, так и со специальными игрушками и изобретениями.

Именно, потому что секс и быт стали настолько доступным, *на первое место в отношениях начал выходить ду-*

шевный комфорт. И именно по этой причине возросло число разводов, так как люди перестали терпеть дискомфорт, а начали всё осознаннее подходить к своему комфорту и душевному спокойствию.

Обосновав свою точку зрения Макс, я смогла объяснить, что он может мне доверять. На мой взгляд во взаимоотношениях главное не пытаться что-то скрыть, нарушая доверие партнера и стараться не делать то, что может ранить другого. ***Ложь часто выходит из тени именно тогда, когда ее меньше всего ждут.*** И когда она всплывает, разрушается доверие, а ведь с каждой подобной ситуацией оно всё больше и больше теряется, и потеряв его полностью – нормально отношения больше не смогут существовать. Без доверия начинаются обоснованные и необоснованные подозрения, проявляться ревность, и как следствие ссоры...

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.