

A black and white portrait of a woman with short, light-colored hair, looking slightly to the side. She is wearing a dark turtleneck sweater and a pearl earring. The background is a plain, light color.

18+

Ксения Барышникова

ОТМЕНИТЕ ИЗМЕНУ!

КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ МУЖА?
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО АДАПТАЦИИ К КОШМАРУ

Ксения Баушина
Отмените измену! Как
пережить измену мужа?
Практическое руководство
по адаптации к кошмару

*<https://litres.ru/74156803>
ISBN 9785007031080*

Аннотация

Главное достоинство произведения, которое ты держишь сейчас в руках, в том, что внутри есть пошаговый план, который поможет тебе уже в моменте снизить боль от предательства, а также решить, что тебе делать дальше.

Содержание

Вступление	6
Пролог	8
Раздел 1. Всё об изменах, обиде и о твоих отношениях с мужем	12
1. Что такое измена?	12
2. «Эмоциональная измена». Миф или реальность?	14
Как понять, что у тебя действительно проблема, которую необходимо решать?	16
3. Переписка с другой женщиной — это измена или нет?	18
7 причин считать, что переписка мужа с другой — это начало конца	18
4. Почему я выбрала тему измен?	21
5. Разводиться или нет?	26
6. Что делать, если нашла переписку в его телефоне?	28
7. Почему так много психологов работают с изменами?	31
8. В чём особенность моей работы?	33
9. Что нужно сделать, чтобы я тебе помогла?	35
10. Твои реакции на измену, которые сделают только хуже	37

11. «Любовь и голуби». Разбор классики в цитатах	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Отмените измену!
Как пережить измену
мужа? Практическое
руководство по
адаптации к кошмару**

Ксения Баушина

© Ксения Баушина, 2026

ISBN 978-5-0070-3108-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Я училась в десятом классе, когда однажды к нам во время урока зашла завуч и привела с собой нечто прекрасное. Новенький! Его глаза были... Это будет очень, очень банально, но они правда были небесно-голубые. И взгляд такой — закачаешься!

А у меня и качнулось тогда что-то внутри. Подростковая гормонально-девичья буря обдала жаром всё тело. Потому что смотрел он... на меня! Конечно же, я была отличницей, дочкой учительницы, и с мальчиками никогда не встречалась. А тут — такое... На первой же перемене он подсел ко мне и вальяжно поинтересовался: «Как зовут?»

Я сглотнула, рискнула поднять глаза и встретила взглядом с этим небом, океаном, чем-то волшебным-божественным. Снова стало обжигающе жарко, во рту пересохло, и я еле выдавила откуда-то из глубины себя своё имя, прозвучавшее абсолютно чужим голосом.

Дальше была игра. В неё я была вовлечена с порога, без спросу и без объяснения правил. Опытный удав и трусливый кролик. Мечи и стрелы из голубых очей и моргающие красные глазки. Свобода движений и скованное тельце. Было волнительно, восхитительно, офигительно! Я бежала с утра в школу, как угорелая. Накануне придирчиво разглядывала себя в зеркале, перебирая наряды. Даже уговорила ма-

му купить мне тушь и дать денег на мелирование (здесь лучше бы она не разрешала, но это другая история).

Короче, я влюбилась. Внутри было сладко и остро одновременно. И... так прекрасно! Мой личный дневник никогда ещё не видел столько раз с любовью написанное имя, которое не встречалась в нём никогда. Да, даже имя его было — самое красивое!

Больше всего на свете я ждала перемен. Нет, не в жизни. А тех долгожданных звонков, которые «для учителя», а на самом деле — для меня. Потому что именно на переменах он уверенно садился на мою парту, наклонялся и говорил что-то будоражащее, обдавая запахом умопомрачительного парфюма...

В кино и литературе такие вступления продолжаются недолго. Всегда есть «как вдруг», «гром среди ясного неба» и всё такое. К этому и веду свою банальную историю.

Однажды я, забежав в класс с мороза и трогая покрасневшие, но холодные щёки, увидела, как мой герой шепчет что-то интимное, сидя на парте... моей подруги!

Её щеки тоже были красными. Но явно не от холода... Так я узнала, что чувствует женщина, когда «вдруг» выбирают не её.

Мне было 16, но этот больной урок я запомнила на всю жизнь. А звонок с него я слышала только лет через 20...

Пролог

*Если бы я могла изменить мир, в нём не было бы
несчастливых женщин*

О том, как виртуозно изменяют мужья, я узнала не от своих многочисленных клиенток. Да и не полезла бы я работать с этой темой, если бы не столкнулась лично с ужасными наблюдениями.

Я разоблачила собственного мужа с помощью переписок и идиотского взгляда его сальных глаз. Задолго до того, как он попался, мне снились сны с мифическими соперницами. А после одна из них (вполне себе реальная) написала ему о любви в мессенджере, который был «случайно» открыт в телефоне, когда он демонстрировал мне экран. Кстати, показывал для того, чтобы доказать мне, что «ничего такого там нет». На этой женщине он, собственно, и женился впоследствии...

Начну с признания. Возможно, оно убавит круг моих читателей, однако я привыкла быть честной. Пока ты ещё не начала увлекательное путешествие по страничкам, есть возможность безжалостно удалить или выбросить эту книгу.

Так вот. Прежде чем стать обманутой женой, я была... любовницей! Да-да, именно так. Уже можешь отбрасывать свой смартфон и отписываться от меня в соцсетях. Эту тривиаль-

ную историю я осветила в своей первой книге. Там, кстати, в красках рассказано о моих «кармических» последствиях, когда ко мне прилетел мой смертоносный бумеранг. Так что любителям позлорадствовать сообщаю — я была жестоко наказана. 4-я стадия онко, из которой я еле выкарабкалась, — тому подтверждение. Кстати, в электронных версиях книги присутствуют и злобные комментарии заинтересованных лиц. Но я не об этом. Не могу сказать, что верю во всякие там бумеранги. Скорее это про «бабы — дуры».

Ты ещё со мной? Тогда давай по порядку.

Началу нашей истории я посвятила приличную часть первой книги, поэтому расскажу её здесь вкратце. Я — замужем, есть ребенок. Он — женат, с двумя детьми. Вообще не смотрела в его сторону, пока он вдруг не начал настойчиво за мной ухаживать, вбивая в мою голову мысль, что это та самая, настоящая любовь! К тому времени мой брак трещал по швам, отношения с мужем портились, а тут — такое. Ну, я и поплыла. Справедливости ради, скажу, что я неоднократно его «бросала» (движимая муками совести), но он возвращался снова и снова, устраивая мне сногшибательные качели.

Я развелась с мужем, и мы с героем-любовником... расстались окончательно. Логично, не правда ли? Какое-то время страдала от одиночества, пока однажды он не появился ко мне со свидетельством о разводе. Вот так сюрприз. Что уж теперь. Это был тот самый «единственный случай в ис-

тории», когда идиотские треугольники заканчиваются хэппи-эндом. Ну конечно! Со мной всё будет по-другому! Я ведь и умница, и красавица, и жена хорошая, и всё у нас будет прекрасно! В подтверждение этому он скоренько сделал мне предложение, и мы, разумеется, поженились. Так же скоренько родился у нас ребёнок, и жили мы долго и счастливо...

Здесь я даже не утрирую. Я и правда была счастлива. Вот с «долго» не вышло. Всего 8 лет.

Я действительно была ему хорошей женой, ведь идея наших отношений заключалась в том, что у нас «особенная любовь» и «идеальная семья». Эта иллюзия была главным подарком мне на свадьбу и культивировалась годами всевозможными способами. Ради неё я готова была на всё. Даже терпеть его гуляния, когда они перестали быть тайной...

Ещё раз оговорюсь. Мысль о «возмездии» не исключаю, но говорить впредь буду только об обманутых жёнах. Именно им я и помогаю сейчас, и вполне успешно. Кстати, крамольный опыт в прошлом мне помогает крайне трезво смотреть на вещи при работе с клиентками, не позволяя пускать пыль в глаза ни им, ни себе.

Ну, и ещё одно. Сейчас я снова замужем (в моём случае фраза в поговорке «не первый год» игриво заменяется на «не первый раз»).

Я до сих пор верю в брак и против измен.

Так что, если есть, что сохранять, вполне можно остаться

в браке, слегка (или не очень) подкорректировав отношения, и стать счастливой. О том, как это сделать, я буду говорить в этой книге. Приятного прочтения.

ВНИМАНИЕ. Если ты переживаешь измену мужа и тебе больно прямо сейчас, переходи сразу к практике — читай Раздел 2 и выполняй задания. Гарантирую, что станет легче.

Раздел 1. Всё об изменах, обиде и о твоих отношениях с мужем

1. Что такое измена?

Ох, как любят люди спекулировать этим понятием, придавая излишнюю сложность супер-простым вещам.

А флирт с подружкой — измена?

А «просто переписка» — измена?

А «просто поцелуй» — измена?

А по пьяни — она?

А один раз — считается?

5 раз «да»! И еще 50 утвердительных ответов, если ты хотя бы раз задавалась этим вопросом не из праздного любопытства.

Какая разница, что вкладываешь ты (а тем более — другие) в лексическое значение слова, если тебе тупо больно и выть хочется?

Все его поступки и заметные тебе мысли, направленные «налево», — ИЗМЕНА, если они причиняют тебе боль.

Некоторые мои коллеги любят ещё порассуждать, в чём разница между изменой и предательством. Это был для меня особый шок, когда я узнала, если честно. Ладно, я не об этом.

Повторюсь — если тебе больно смотреть, как твой муж подмигивает твоей подруге за праздничным столом, это — измена. То есть проблема, которую придётся решать вам обоим. А если надо, то и с подругой разобраться.

2. «Эмоциональная измена».

Миф или реальность?

«Он мне изменил, но близости у них не было!»

«Он просто с ней переписывался.»

«Ему не хватило общения, и он нашёл себе „жилетку“.»

Такие фразы говорит каждая женщина, которая вдруг поняла, что не единственная для своего мужа.

Самое страшное в измене — узнать, что твой любимый мужчина был в постели с другой. На этом фоне всё остальное (переписки, общение, походы в рестораны и т.д.) будто бы теряет важность. И первое, что делает женщина, — ищет доказательства, что «было всё, кроме постели». Разумеется, находит. Потому что изменщик уже в первом разговоре-разоблачении уверяет, что «не спал с ней»! Самое интересное, что тебя это действительно успокаивает.

Когда вдруг обрушивается шквал горя, неосознанно ищешь соломинку, за которую можно зацепиться и не утонуть. Эта соломинка — отсутствие физической близости между той женщиной и твоим мужем.

Будто предательство его — не совсем предательство, если не было «доступа к телу». Можно ещё поторговаться на тему «поцелуй — это измена или нет?», «переписка — это измена

или нет?», «починить ей кран, пожертвовав на это семейный вечер, — это измена или нет?».

Знаю, очень больно даже представить, что его руки касались чужого тела. Знаю, что гонишь эти мысли прочь. Также знаю, что они возвращаются снова и снова. Не дают тебе спать, есть, проводить время с детьми, работать. Да жить, в конце концов!

Но всё равно скажу.

Если ты подозреваешь, что он спал с ней, то так оно и было!

Подавляющее большинство измен (я бы даже сказала, близко к 100%) носит интимный характер. Исключение составляют разве что случаи, когда общение с другой дамочкой было прервано в самом начале. Нет, не сознательным мужчиной, а дальновидной женой. (Но это другая история.)

Да даже если и допустить, что измена «эмоциональная», он всё равно испытывал желание к другой женщине.

Я много общалась с мужчинами, которые изменяли своим жёнам. Так вот, они с уверенностью утверждают, что в любом «левом» общении присутствует сексуальный контекст. В любом. Точка.

Так ли важно, спал он с ней или нет, если тебе больно здесь и сейчас? И на что ты хочешь потратить время — на детективные поиски информации, которая сделает тебе ещё больнее, или на устранение этой боли?

Ты можешь мне не верить, пытаться и дальше оправды-

вать его (или себя?), убегая от проблемы. Плохая новость в том, что чем дольше убегаешь, тем быстрее она догоняет. Тебя.

Как понять, что у тебя действительно проблема, которую необходимо решать?

Если хотя бы один из ниже перечисленных пунктов — про тебя, пора искать хорошего специалиста.

- Твои сомнения «спал-не спал» приобрели навязчивый характер
- Ты уже получила подтверждение, что «там было всё», и теперь целыми днями об этом думаешь, забывая на свои дела
- Сутками залипаешь в соцсетях соперницы
- Каждый день проверяешь телефон мужа
- Потеряла сон и/или аппетит

Если первой мыслью после пробуждения является та самая мысль о его измене, в твоём теле застряла обида. Это проявляется болью или жжением в солнечном сплетении, в ощущении сдавливания горла, иногда — в виде напряжения в животе и др.

Так твоё тело подсказывает тебе, что нужно «вернуться» и прожить эмоцию до конца. Только так можно полностью адаптироваться и принять нерадостную реальность. О том, как это сделать, расскажу ниже. А пока вернёмся к вопросу.

Что такое измена?

Это катастрофа! (С точки зрения женщины, и это абсолютная правда).

Изменять в семье — НЕ НОРМА!

Если это событие всё же произошло, и ты хочешь сохранить брак, будь готова к серьезному пути и эмоциональным вложениям (на первый взгляд, выгнать его с чемоданами гораздо проще).

С психологической точки зрения, измена — отдельное травмирующее событие, вызывающее сбой адаптации психики. Если это событие отработать, ты перестанешь возвращаться к нему, чтобы «допрожить»/адаптироваться.

Адаптироваться — прожить (пережить) событие до состояния «было и было».

Если тебя беспокоят:

- навязчивые мысли
- боли в груди или горле при воспоминании о его измене
- острые эмоциональные реакции на сюжеты фильмов/книг/песен на тему измен, адаптации **не произошло!**

3. Переписка с другой женщиной — это измена или нет?

Если ты задаёшься этим вопросом, значит, вряд ли там была переписка по работе. Наверняка с женщиной, сто процентов репродуктивного возраста. И скорее всего, ты нашла в её сообщениях некие намёки «неустановленных» отношений. Давай разбираться.

Брак сам по себе даёт тебе право на эксклюзивность. Вы официально регистрируете отношения, что подразумевает отсутствие связей на стороне. Иначе зачем тогда ты вышла замуж?

Так можно ли твоему мужу «просто переписываться» с другой женщиной? (А именно так он тебе и сказал, когда был пойман, так ведь?)

Ответ прост. Нет! Не знаю ни одного случая, когда подобное общение оставалась «просто перепиской». Сейчас объясню.

7 причин считать, что переписка мужа с другой — это начало конца

1. Все романтические отношения сейчас начинаются именно так (даже если это знакомство оффлайн — самое ин-

тересное завязывается позже, в светящихся экранах). Да и вообще — мессенджеры — вполне себе аналог любовной переписки образца 19-го века.

2. Общение в сети — в принципе интимный формат (если он хотя бы немного выходит за рамки делового). Находясь наедине с собой и собственным гаджетом, становишься намного смелее, чем в личном общении. А значит, можешь позволить себе некоторые вольности.

3. Если есть малейшая симпатия друг к другу, вероятность её усиления растёт с каждым днём такого общения. Интерес есть, внимание зацепилось, всё. Дальше — только развитие.

4. Возбуждающий налёт тайны усиливает эффект. Помнишь, как ты впервые поцеловалась с мальчиком, а потом пришла домой? Мама буднично накладывала в тарелки котлеты на ужин, а у тебя внутри всё трепетало — только ты одна знала, что с тобой происходит. И спешила уединиться, чтобы продолжить сохранять свою запретную тайну.

5. Наличие собеседника «без обязательств» может стать поводом для убегания от повседневных проблем (что, кстати, вызывает зависимость). Жена истерит, требует срочно отправить ребёнка в лагерь. Заказчик требует завершения проекта. Дети плохо учатся. Как же всё достало! Пойду закроюсь в ванной, напишу Светке, она одна меня понимает...

6. То, что не дописано, виртуозно додумывается, удовлетворяя иногда самые смелые фантазии. Фривольная пере-

писка даёт почву для мечтаний перед сном. Поверь, для тебя в его голове место вряд ли останется.

7. Логичный вывод из предыдущего пункта — идеализирование собеседницы приводит к тому, что ты всё чаще ей проигрываешь. Виртуальное всегда краше реального.

А здесь и следующий логичный вывод.

Сделать виртуальное реальным в данном случае — вопрос времени. Иногда достаточно одной маленькой ссоры с женой, чтобы сгоряча назначить свидание той, «которая понимает». А дальше — дело техники. Там уже не будет сомнений — измена ли это, если он попался в постели с другой.

Важно ли, с кем именно он переписывается? Может, пусть общается? Я с ней знакома, порядочная женщина...

Нет! Неважно. Даже самая порядочная женщина может влюбиться. Да и вообще — ты готова так рисковать?

Да, ты никогда не уследишь за всеми, с кем он общается в своём гаджете. Да и не стоит! Лично я вообще против слежек и вечного контроля. Но если у тебя возникло подозрение, да ещё и подтвердилось, пускать на самотёк эту ситуацию — нельзя!

4. Почему я выбрала тему измен?

Мне часто говорят, что моя помощь похожа на волшебство. Это не так. Волшебство — это что-то необъяснимое. А моя работа в виде красивой вершины айсберга имеет совершенно понятное и не очень привлекательное основание.

Как я к этому пришла и почему выбрала такую скользкую и противоречивую тему?

Шаг 1. Я сама стала «жертвой» измены.

Этим я не горжусь. Более того, эта часть биографии — самое постыдное, в чём мне приходилось когда-либо признаваться (хуже было только то, о чём я упомянула в прологе).

Когда это случилось, я была чётко уверена, что найденный у меня рак и измена любимого мужа — абсолютно не равные события. Предательство человека, которому я верила всем сердцем, оказалось... в разы больше!

У меня в спальне есть такой симпатичный пушистый круглый коврик. Я люблю ступать на него босыми ногами по утрам. Тогда я лежала на нём, рыдая о своей женской уязвимости, а не о маячившей на горизонте смерти от тяжёлого заболевания.

Это очень, очень глупые мысли. Но только со стороны обывателя.

Банальность измены как таковой обесценивает страдания женщины. Считается, что нет ничего более бытового, чем

невинное увлечение мужика, которому поднадоела семейная жизнь.

Это. Не. Так!

Та катастрофа, которая происходит внутри, сравнима с концом света. Я не шучу.

Шаг 2. Я «случайно» узнала, что с этим можно справиться за пару часов.

Если бы тогда, лёжа на моём несчастном коврикe, я знала, что мои страдания можно прекратить так быстро, я побежала бы без оглядки к тому, кто смог бы мне помочь.

Но я не знала. И страдала несколько лет. И чуть не умерла. В прямом смысле.

А узнала, как можно решить всё по-быстрому, на одном из обучений. Когда мы отработывали реальные жизненные проблемы друг на друге с сокурсниками.

Я без раздумий «принесла» это. Боль измены (которую я к тому времени и «проработала», и «простила») вышла наружу такой свежей раной, что я испугалась не на шутку. И тем более ценным стал результат — моё спокойствие, уверенность, что в измене мужа нет моей вины, тотальное освобождение от обиды. Вместо навязчивых снов с теми ужасными эпизодами, вместо страха за то, что этот кошмар повторится в других отношениях, вместо ощущения конца света, преследовавшего меня с первого дня, когда я нашла в его телефоне переписку с другой.

Шаг 3. Я стала делать это с другими женщинами.

Это было... По-разному. От потрясающей феерии до «Боже, что я сделала не так??»

Но чаще первое. Это вдохновляло.

Самый ужасный мой рабочий факап в начале карьеры был в следующем. Мы с девочкой «отцепили» измену, зачистили обиду на мужа. Все было прекрасно, обе стороны довольны. Но вдруг...

Да-да, та самая банальность — муж ей снова изменил!

Не так давно меня спросили:

— Ксюш, а ты с обоими в паре работаешь?

— Нет, только с женщиной.

— И что, мужики перестают быть б••••нами?

Хороший вопрос. И да, и нет. Если обратиться к моей личной статистке работы с этой темой, то 80% сохраняют счастливые браки, 20% — создают новые.

Я опираюсь на 5 лет непрерывной практики работы с изменами и на 350+ клиентов, которым мне удалось помочь (на момент выхода этой книги).

Если семейные проблемы решаемы, и у пары есть шанс, моей работы с женщиной достаточно, чтобы всё наладилось.

И да, некоторые мужья действительно перестают быть б••••нами.

Может, на какое-то время, может, навсегда. Здесь никто не даст гарантий. Но в процессе работы с женщиной, мужья ВСЕГДА меняют коммуникацию с женой в лучшую сторону.

Но вернемся к факапу. Что стало с той девочкой?

В Новый 2026 год она прислала мне трогательное поздравление и фото с мужем. Она справилась. Они справились. Вместе.

И тогда я поняла. «Отцепить» обиду за измену — даже не полдела. Важнее обучить девочек стать теми, кто справляется с любыми изменениями, которые нещадно подкидывает жизнь. Оставаясь собой, не предавая себя, опираясь на себя.

Шаг 4. Я научилась работать так, чтобы за 1 месяц не только решить проблему с изменой мужа (убрать злость, обиду, боль), но и вернуть девочкам себя.

Все без исключения в конце нашей работы расцветают, становятся моложе и красивее. Они снова любят себя, и их мужчины не могут этого не заметить.

В большинстве случаев этого достаточно, и браки становятся ещё крепче. Но не буду скрывать. Здесь есть один очень нехороший подводный камень, на который лично я никак не смогу воздействовать, как бы мастерски я ни работала.

Многое зависит от мужа и его намерений на семью. Если его поведение адекватное, и он искренне хочет перевернуть эту страницу, всё получается. Но так бывает не всегда.

Тогда женщина встаёт перед выбором — принять его такое поведение или развестись.

Только вот после работы со мной это решение уже не кажется им катастрофой. С трезвым взглядом на себя, своего мужа и собственное будущее сделать выбор в разы проще.

Плюс у моих клиенток появляются силы на нужные им действия.

Шаг 5. Я научилась ценить время.

Когда девочки приходят ко мне и рассказывают, что до меня они ходили к психологу чуть ли не год (а то и больше!) с проблемой измены мужа, мне становится плохо.

Так случилось, что я столкнулась с риском потерять собственную жизнь в 31, 37 и 41 год.

А ещё я видела, как моя очень активная мама сгорела за несколько месяцев.

Никто не знает, сколько отведено каждому. Поэтому мой железный принцип в работе, за который я буду топить всегда, звучит так.

Я делаю всё возможное и даже больше, чтобы женщина вернулась к нормальной, спокойной, обычной для неё жизни как можно быстрее. В идеале — в день нашей первой же встречи.

Я не мусолю боль, не позволяю страдать и ковыряться в прошлом. ВСЕГДА моя работа — про спокойное настоящее и возможность выбрать своё счастливое будущее.

В каждом из пяти вышеперечисленных шагов защиты тонны моей личной боли, водопады слёз и кровавые мозоли от многократных попыток снова подняться.

Но мою работу по-прежнему воспринимают как волшебство. Пусть так и будет.

5. Разводиться или нет?

Самый частый комментарий к моим постам звучит так:

«Чего там прощать? Изменил раз — изменит снова, на фиг с пляжа!»

Разумеется, эмоциональный размах обычно выглядит менее цензурным, но ты поняла.

«Изменил — разводишься с ним!» — самый топовый совет для женщин, столкнувшихся с изменой мужа.

И самый... вредный!

Не спеши выгонять его. Да, сейчас очень больно, невыносимо. И не об этом ты просила у Вселенной. Тебе кажется, что если ты с ним расстанешься сию же минуту, станет легче. Это не так.

У меня нет для тебя хороших новостей. Если его измена случилась, просто не будет. Вы оба пришли к этому событию вместе. И хотя он виноват в разы больше, самая объёмная кучка проблем для разгребания достанется тебе.

Несправедливо? Да. Но либо ты принимаешь это и закатываешь рукава для работы, либо обрекаешь себя на многолетние страдания. Даже если побежишь в суд прямо сегодня.

В случае с изменой мужа нет простого решения. Развод лишь вскроет новые, более серьёзные проблемы.

Сейчас в голову пришла не самая приятная аналогия, но я всё же напишу.

Когда я проходила химиотерапию (а это очень долгий и мучительный процесс), часто слышала от соседок по палате восклицания: «Ну почему до сих пор не придумали таблетки от рака? Вот чтобы вечером выпил, а на утро проснулся здоровым человеком!»

Так это не работает. Есть события случайные, внезапные, которые просто происходят, и мы не можем на них повлиять. Например, ДТП или падение с лестницы. Или сезонный вирус гриппа, который подкосил всю семью перед праздниками.

А есть события, к которым приводят систематические ошибочные действия. Ошибочные — это те, которые направлены против себя. И тебя же обязательно накроет, вопрос времени.

Так происходит в случае с онко и... в случае с изменой. «Добрых» лекарств от рака не существует, как и простых решений семейных проблем. Если уже накрыло, придётся поработать.

Если, конечно, хочешь стать счастливой.

6. Что делать, если нашла переписку в его телефоне?

100% мужчин тут же воскликнут: «А зачем полезла в телефон?» Ещё обязательно будет что-то про личное пространство и непременно навязывание чувства вины.

Секундочку. Если полезла, значит, был повод! Так что спрашивайте с себя, борцы за «справедливость». А я пока расскажу женщинам, что нужно делать.

1. Ни в коем случае не игнорируй этот факт!

Будет адское желание поверить мужу, что «у нас просто общий проект», «это давняя знакомая спрашивала у меня контакт юриста», «подруга друга позвала на кофе, чтобы обсудить что-то там». Не верь!

Не факт, что там действительно что-то было или планируется. Само по себе наличие на горизонте некой дамочки, позволяющей писать в личку твоему мужу, — уже даже не звоночек. Это ближе к колоколу.

2. Сразу поговори с ним.

Не играй в мудрую женщину и не бойся, что тебя обвинят в паранойе. Это очень удобная (для мужчин, разумеется) ловушка, в которую лучше не попадать.

Обозначь СВОИ границы. Потому что они сейчас в опасности гораздо больше, чем границы твоего мужа с его плохо запароленным смартфоном.

3. Разберись, чего конкретно хотела она от твоего мужа, а ещё — чего хотел (и хотел ли) он.

Ключевое в этом пункте — понять его мотивы и определить уровень надвигающейся катастрофы.

Используй главное оружие — свою интуицию.

Бойся главного проклятия — страстного желания обмануть себя.

Не верь ему, верь себе. Только не ври. Такой вот парадокс.

4. Дай понять, что ему стоит прекратить. Прямо сейчас.

Поговорить (а скорее всего поскандальить) — мало! Нужно, чтобы он понял, что ты — не шутишь.

Как это сделать, ты знаешь. За годы совместной жизни у тебя наверняка накопилось пару фишечек. Только не сомневайся! На кону сейчас твой брак.

Но здесь есть нюансик, на котором прокалывается большинство. Озвученные угрозы нужно выполнять. Иначе в них никакого смысла.

5. Возьми паузу.

Если в экране его гаджета всплывающим сообщением прилетел неоспоримый факт его измены, знай — легко не будет. Прежде всего, тебе.

Что делать в этом случае, я подробно расписала выше.

Почему пауза? Эмоции — плохой советчик. Их сначала стоит прожить, и только потом принимать решения.

Ты можешь уехать на пару дней к маме, к подруге, в отель.

Не переживай, с детьми он справится. Тебе сейчас нужно собрать себя.

А может, вообще не лезть за «личные границы» и спать себе спокойно?

Здесь очень тонкая грань между «доверяй, но проверяй» и тупым преследованием.

Я знаю десятки случаев, когда жёны считали чем-то постыдным залезть в мессенджер своих мужей. Хотя до этого годами подозревали и мучались. В итоге всё вскрывалось, но время было потеряно.

А ещё больше случаев знаю, когда жёны душили своим контролем мужей и собственноручно уничтожали браки.

Так что ответ на вопрос: «Засунуть ли свой любопытный нос в смартфон собственного мужа?», знаешь только ты.

Я бы не полезла. Ровно до того момента, пока моя интуиция не «заговорит». А там мне будет плевать на условности и задеты личные границы. Мои мне важнее.

7. Почему так много психологов работают с изменами?

Огромное количество психологов сейчас работают с изменами. Есть целый ряд причин, почему специалисты выбирают эту тему.

1. Вечный спрос.

Мужчины всегда соблазнялись чужими женщинами. Об этом говорит целый пласт культуры всех времён и народов. Изменяли, изменяют и будут изменять, к великому сожалению.

Явление частое, боль — зашкаливающая. Это значит, что преданные мужьями женщины всегда будут искать помощи, в том числе и психологов.

2. С изменами работать проще всего (с).

Однажды, когда я ещё проходила обучение, молоденькая психологиня сказала мне: «Все начинающие специалисты, чтобы набраться опыта, работают с изменами и разводами. Это самое лёгкое!»

Меня тогда это так резануло. Лёгкое? Серьёзно? Я уже писала об этом неоднократно. Повторюсь ещё раз.

Чтобы помочь женщине, которой изменил муж, недостаточно просто облегчить её состояние. Это всего лишь первый этап работы!

Дальше нужно сделать так, чтобы человек поменял свою

жизнь в лучшую сторону.

И вот здесь многие «спецы» садятся в лужу.

3. Перспективная бизнес-модель.

Нынче модно иметь постоянного психолога, к которому нужно ходить раз в неделю и обсуждать проблемы строго 60 минут. Годами.

У 80% девочек, которые приходят ко мне, я была далеко не первой. И все они говорят одно и то же: «Мы просто разговаривали, иногда психолог мне давала разные советы. Например, как привлечь внимание мужа, или как научиться терпеть его похождения, или даже вовсе развестись.»

Я уже перестала удивляться таким ужасающим заявлениям. Но первое время холодок по коже пробежал от такого непрофессионализма.

На этом фоне моё смелое предложение решить проблему всего за 4 онлайн-встречи кажется фантастическим. Кто-то не верит, разворачивается и уходит. А кто-то идёт в работу и получает счастливое будущее в довесок к отсутствию боли после измены.

8. В чём особенность моей работы?

Что такого особенного есть в работе со мной, что отличает меня от других психологов?

1. Я — та, которой изменяли в прошлом.

Это значит, что каждую боль, каждую мысль твоего воспалённого сознания я прочувствовала на себе.

2. Я замужем.

Да-да, это немаловажно для работы с изменами. Существует негласная тенденция — у разведённых психологов семейные пары чаще всего расстаются.

3. Я — за сохранение брака.

Всегда говорю своим девочкам: «Если у вас с мужем есть хоть один шанс сохранить семью, ты им воспользуешься после работы со мной.»

Но при этом я НИКОГДА не даю прямых советов! Женщины решают, что делать со своими жизнями, сами.

4. Я неоднократно и успешно выбиралась из жизненных ям.

Мой опыт решения проблем даже на бессознательном уровне помогает моим девочкам справляться со своими трудностями.

5. Я — за скорость.

Время, потраченное на страдания, нужно минимизировать всеми возможными способами. Это моё личное стойкое

убеждение.

Но это не про спешку.

Я убираю боль быстро, а потом тщательно слежу за периодом восстановления. Ровно 1 месяц требуется, чтобы женщина начала справляться без посторонней помощи.

Делу время, потехе час. Перефразирую. Жизни — время, решению проблем — час (в моем случае 4 часа — по одному в неделю).

Я выбрала тему измен не из позиции «самого простого». Это моя личная боль, мой весомый опыт (350+ клиенток на момент 2026 года, которым я помогла — пружфы ищи на моём сайте и на странице в ВК), моя бесконечная любовь и уважение к женщинам, сохраняющим семейные ценности.

Ни разу не пожалела об этом решении. Я могу и хочу помогать. И планирую делать это дальше.

И ещё момент — я вкладываюсь в каждую по максимуму. Насколько могу, используя все мои работающие инструменты. Потому что мне действительно не всё равно, как ты будешь жить дальше.

9. Что нужно сделать, чтобы я тебе помогла?

Когда ты придёшь ко мне убрать боль от измены, ты будешь готова на всё. И это лучшее состояние, которое гарантирует твой успех.

Я обещаю, что результат превзойдёт все твои ожидания, но есть один очень важный нюанс.

Я не смогу тебе помочь без твоего доверия.

Да, сейчас ты не можешь доверять собственному мужу. Да что там мужу? Даже себе.

Но мне — придётся. Иначе ничего не выйдет.

Именно поэтому я беру в работу не всех, выясняя столь щекотливый момент на первичной диагностической онлайн-встрече.

Почему это важно?

1. В моих руках будет твоя психика

Звучит страшно, но это так. Кстати говоря, когда ты ходишь по астрологам-нумерологам, ситуация та же, поэтому специалиста нужно выбирать очень тщательно. Навредить человеку — раз плюнуть.

2. Ты должна будешь делать всё, что я говорю

Следовать за мной — за моим голосом, за моими мыслями, за моими заданиями, за собственным счастьем.

Без критики и сопротивлений. Только действия.

3. Ты не должна сомневаться, что я в итоге приведу тебя туда, куда ты хочешь

А куда именно — мы выясняем на той же самой диагностической встрече. Я подробно записываю твой запрос, с ним я сверяюсь в конце нашей работы, чтобы убедиться, что результат есть.

Кстати говоря, оценивать будешь ты. Тебе понравится :)

Взамен на столь ценный дар как твоё доверие, со своей стороны я гарантирую тебе:

- Строгую конфиденциальность
- Предельную честность
- Максимальную вовлечённость
- Сопровождение между встречами и после окончания работы
- Решение твоей проблемы полностью, без откатов

10. Твои реакции на измену, которые сделают только хуже

Жёны, узнавшие об измене, ведут себя довольно однотипно. Независимо от социального статуса, количества детей или лет в браке. И совершают одни и те же ошибки.

1. Устроила ему скандал.

Гнев, злость, обида — их нужно куда-то выплеснуть. Ну а кто этого заслуживает больше всего, как не сам виновник?

Это правильно. Но чего хочешь добиться ты? Какого результата ожидаешь?

Знаю-знаю, ты бессознательно уповаешь на то, что в процессе этого разговора вдруг вскрыется чудовищная ошибка! И что его, белого и пушистого, элементарно оболгали. Или опоили, приворожили, соблазнили. И на самом деле для него не существует ни одной женщины, кроме тебя.

Эта призрачная надежда толкает тебя задавать такие уточняющие вопросы, ответы на которые будут являться тебе в кошмарах годами.

Кто она? Сколько ей лет? Как она выглядит? Сколько раз ты с ней встречался? Где это было? Что, и наша машина тоже? А куда ты дел детские автокресла?..

Всё, что ты услышишь, попадёт прямиком в твою коробку триггеров, избавиться от которых будет крайне трудно.

Что ты получила?

— Его агрессию в ответ (надо же ему как-то защищаться).

— Кучу поводов для собственной боли.

— Полное отсутствие понимания, куда двигаться дальше.

2. Промолчала.

Совсем. Вот вообще ничего ему не сказала о том, что ты знаешь о его похождениях.

Ты думаешь, что это мудрое решение. Но на самом деле это просто трусость.

Ты знаешь, что как только ты откроешь рот, назад откатить уже будет невозможно. Это — начало конца.

Что ты получила?

Он беззаботно продолжает гулять, не подозревая о нависшей «опасности».

Твоя боль без выхода наружу хотя бы в виде скандала разъедает тебя изнутри, как капля воды — ржавую трубу.

Внешне проблемы нет, а значит, и решения не предвидится.

3. Рассказала детям.

Это часть особенной мести отчаявшихся женщин. Для него это — удар ниже пояса. На то и расчёт.

Только позлорадствовав сегодня, завтра ты огребёшь по полной и сама попадёшь в яму, подготовленную тобой же.

Со временем ваша ситуация в любом случае разрешится, а вот дети (не важно, сколько им лет) никогда не забудут, что их принудили принять лишь одну сторону. Кстати говоря, не факт, что это будет твоя.

Что ты получила?

— Ненависть детей к собственному отцу.

— Дополнительные скандалы в семье.

— Понимание, что твои невинные дети стали разменной монетой.

4. Связалась с соперницей.

Если честно, этого пункта мне никогда не понять. Но многие действительно отслеживают пассий собственных мужей, сталкерят их в соцсетях, ищут с ними встреч и придумывают коварные планы по «устранению» соперницы.

Хочется запугать эту наглую лань, чтобы она убежала с громким стуком модных шпилек, оставляя за собой стыдливые клубы пыли.

Но в реальности всё происходит иначе.

Твой муж — не беззащитный котёнок, которого можно принести в дом и оставить себе. Он взрослый человек, который отдаёт себе отчёт в своих поступках.

Что ты получила?

— Он разозлился на тебя ещё больше.

— Другая сторона неожиданно нанесла ответный «удар», и теперь твоя личка пестрит мерзкими подробностями.

— Ты получила в свою коллекцию триггеров несколько внушительных экземпляров.

5. Решила стать «лучшей женой».

Читай — начала угождать ему.

Как бы женщины ни хорохорились, практически каждая

совершает этот шаг.

Логика простая. Он изменил, значит, она даёт ему то, чего не хватает в семье.

И дальше в ход идут ужины при свечах, блюда по умопомрачительным рецептам, кружевное бельё, массажи и кофе в постель.

Я тебя разочарую — все это работает ДО его измены. После — нет.

Что ты получила?

— От отмахнулся от тебя, обесценив твои грандиозные планы.

— Закатил глаза при виде твоих стараний.

— Ты осталась с мерзким чувством презрения к себе самой и пониманием, что этим вечером он снова у неё.

А есть ли вообще «правильные» реакции на измену?

Я не знаю. Это настолько противоречивая тема, что могу ответить только за себя.

Вот, что бы сделала лично я сейчас, если бы мне изменил муж.

[В этой фантазии не пострадал ни один супруг :)]

1. Я бы устроила скандал!

Да-да, это был бы скандал с размахом! Я бы высказала всё, что думаю, не стесняясь в выражениях. Я умею.

Может, неконструктивно. Но эмоции в моменте вполне оправданы. Что я знаю наверняка — молчать бы я точно не стала!

2. На время отстранилась бы он него.

Для этого не обязательно разъезжаться, но спать в одной постели — точно не стоит.

3. Пошла бы к коллегам и отработала ситуацию с изменой.

Говорю это не для красного словца. Я точно знаю, что даже самый классный психолог не поможет самому себе так качественно, как это может сделать его толковый коллега.

4. Поговорила бы со своими детьми.

Нет, не о том, какой «плохой папа»! Я бы честно призналась, что у нас сейчас проблемы, требующие решения. И мы обязательно справимся. Просто нужно время.

Замалчивать тоже не стоит — дети всё прекрасно чувствуют.

5. Вот сейчас уже можно было бы и с ним поговорить.

Выслушать его позицию. Узнать, что привело его к этому шагу, и какое будущее он видит.

Там обязательно бы вскрылась целая куча обид на меня. И накопленных недоговоренностей.

Я бы поняла, в чём была не права, а далее — приняла бы решение — могу ли я что-то исправить со своей стороны, чтобы сохранить наш брак.

Разумеется, если и у него будет такое же намерение.

Естественно. Абсолютно естественно!!! Что сохранить брак после измены возможно только при

условии верности обеих сторон!

Без третьего пункта можно ходить по кругу остальных четырёх годами. Мой рекорд в практике — 20 лет!

Если не готова обрекать себя на столь длительные страдания, тебе придётся поработать над обидой за измену. Быстрее всего это сделать со специалистом.

11. «Любовь и голуби».

Разбор классики в цитатах

— Страшную весть принёс я в твой дом, Надежда!

Ничего не подозревающая жена собирала чемодан уезжающему на курорт мужу. Трусы с карманом для денег (защита от воров) и галстук, который не умела завязывать вся деревня, но там же «юг», «культура»!

Страшная весть на деле оказалась холёной Раисой Захаровной, одинокой женщиной в возрасте, слегка «отлетевшей», но тем и заинтересовавшей простенького Василия.

Случайно встретившись на курорте, у них завязалось спонтанное общение. И оно бы таковым и осталось, если бы... не коварство Раисы.

— Я своей свободой дорожу! Брак — это добровольное рабство!

Какая свежая мысль для многодетного отца и многолетнего семьянина (как встретить инопланетянина на улице)! Хотя на самом деле за этой фразой скрыта лишь боль женского одиночества, но об этом позже.

«Вася, будь осторожен!» — Предупредили звёзды, когда он излишне восхищался этой странной особой. Но кто бы слушал...

— Вы не похожи на скандалиста. Жена?

Ещё один хитрый ход — укол в адрес жены, чтобы под-

строиться к объекту. Выбрать его сторону и «начать дружить» против опостылевшей своими придирками супруги.

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.