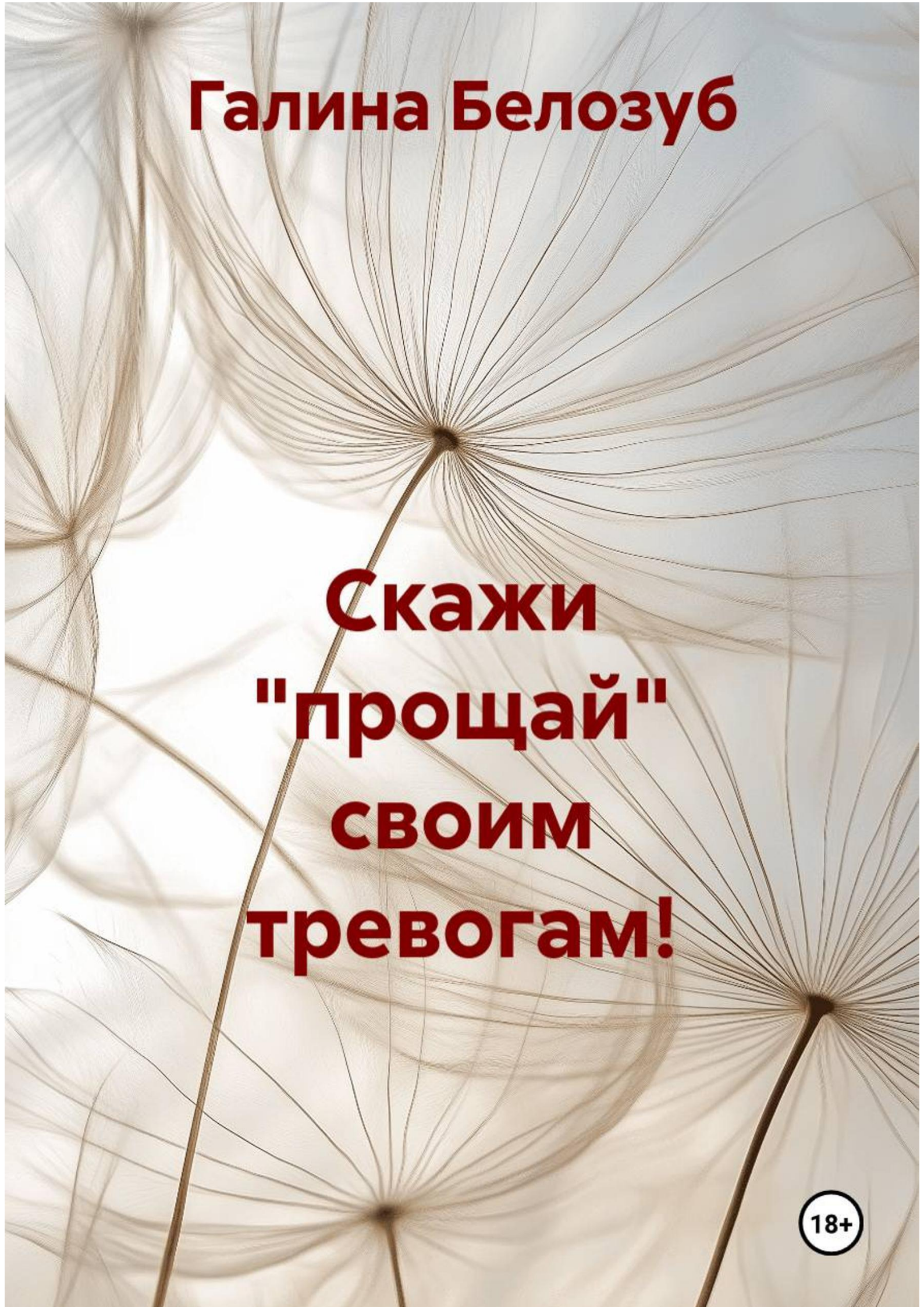




Галина Белозуб

**Скажи
"прощай"
СВОИМ
тревогам!**

18+

Галина Белозуб

Скажи "прощай" своим тревогам!

«Автор»

2026

Белозуб Г. И.

Скажи "прощай" своим тревогам! / Г. И. Белозуб — «Автор»,
2026

Жизнь в отношениях редко бывает простой: в них есть и нежность, и боль, и моменты, когда кажется, что земля уходит из под ног. Эта книга — не сборник идеальных рецептов, а честный разговор о самых непростых сторонах семейной и личной жизни. Вы найдёте здесь ответы на острые, порой неудобные вопросы: как пережить кризис середины жизни и угасание страсти, как выстраивать диалог с партнёром, когда в паре много обид и конфликтов, и когда прощение действительно помогает, а когда только ранит. Отдельная часть посвящена родительству: как быть рядом с ребёнком, когда он замкнут, как помогать ему делать выбор и как говорить о безопасности, не лишая чувства защищённости. Завершает книгу раздел о трудных психологических состояниях — от хронического стресса до суицидальных мыслей: здесь акцент сделан на том, как распознать опасность и где искать профессиональную помощь.

© Белозуб Г. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Серия книг, в которой собран уникальный консультационный опыт практического психолога по различным сферам отношений	6
Предисловие	7
Глава 1. Партнерские отношения: проблемы и пути решения	8
Когда приходит кризис середины жизни	8
Когда муж гулена	11
Как жить со скандалистом	14
Всегда ли нужно прощать партнера	17
Создание гармоничных отношений	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Галина Белозуб

Скажи "прощай" своим тревогам!

Г.И. Белозуб

Серия «Когда непросто: психология для реальной жизни»
Скажи «прощай» своим тревогам!

Серия книг, в которой собран уникальный консультационный опыт практического психолога по различным сферам отношений

Москва

Галина Ивановна Белозуб – практикующий психолог с пятидесятилетним стажем, преподаватель психологии в высших учебных заведениях, психологический тренер,

автор бестселлеров «Кризис сорока. Советы психолога современной женщине», «Мы выбираем, нас выбирают....», «Брак. От рассвета до заката», "Климакс - ступень, вверх по лестнице, идущей вниз"»

В книге использованы фрагменты консультаций, опубликованные в общероссийской газете «Моя семья»

Оглавление

Предисловие

Глава 1. Партнерские отношения: проблемы и пути решения

Когда приходит кризис середины жизни

Когда муж гулена

Как жить со скандалистом

Всегда ли нужно прощать партнера

Создание гармоничных отношений

Когда жена девственница

Как жить, когда уходит страсть

Глава 2. Отношения с детьми: как правильно воспитывать, любить и быть рядом

Если ребенок необщительный

Проблема выбора: спорт или специальность

Необоснованная агрессия ребенка

Когда у ребенка есть папа и отчим

Как уберечь детей от педофилов

Глава 3. Трудные ситуации: когда земля уходит из под ног

Суицидальные намерения

Как жить с нервным тиком

Как выйти из дистресса

Тупик с детьми болеющими слишком часто

Когда стеснительность всему помеха

Когда трудно человека назвать по имени

Ложь во спасение

Как себе самой стать другом и помощником

Заключение

Предисловие

Перед вами не просто книга, перед вами уникальный ключ, код доступа к решению многих проблем и жизненных ситуаций, которые возможно, вам сегодня кажутся неразрешимыми, тупиковыми и причиняющими боль.

Я несколько лет работала в очень популярной газете «Моя семья». В то время тираж газеты был около миллиона экземпляров. Я писала в газету статьи на разные темы и консультировала читателей по самым разным вопросам. Идея создать книгу из консультаций пришла легко и неожиданно, я всегда с удовольствием помогаю людям, которые обращаются ко мне, а мысль, почему бы не помочь сразу многим стала для меня решающей и вдохновляющей.

Жизнь редко идёт по учебнику, а отношения и вовсе не терпят шаблонов. Мы хотим простых ответов: «как правильно», «что делать», «как не ошибиться», — но реальность подкидывает ситуации, где любой совет звучит слишком общим, а чужой опыт не ложится на твою боль. Эта книга не обещает универсальных рецептов. Её цель — помочь увидеть, что с вами всё нормально, даже когда кажется, что вы «делаете что-то не так», и дать опору там, где земля уходит из-под ног.

В первой главе мы говорим о партнёрстве — о том, как справляться с кризисами, страхами и обидами, которые неизбежно приходят в любую пару. Здесь нет осуждения и нет единственно верного пути: есть разные углы зрения и инструменты, чтобы найти свой. Кризис середины жизни, угасание страсти, конфликты и непростые решения о прощении — всё это обсуждается без прикрас, но с уважением к сложности человеческих чувств.

Вторая глава посвящена отношениям с детьми. Воспитание — это не про идеальные решения, а про присутствие, поддержку и умение быть рядом, когда ребёнку страшно, одиноко или просто очень трудно выбрать между спортом и будущей специальностью. Особое внимание уделено непростым семейным конфигурациям и вопросам безопасности: как говорить о самом сложном и как не потерять контакт.

Третья глава — о трудных состояниях, когда привычные способы справляться перестают работать. Суицидальные мысли, хронический стресс, тики, сильная стеснительность, тупиковые ситуации с частыми болезнями детей — эти темы требуют бережного подхода и профессионального взгляда. Здесь важно не обесценивать переживания и не обещать быстрых решений: речь идёт о том, как заметить проблему, не оставаться с ней один на один и где искать помощь.

Эта книга — не замена консультации психолога. Там, где речь идёт о серьёзных состояниях, обязательно нужна поддержка специалиста. Но она может стать первым шагом к пониманию: вы не одиноки, ваши чувства имеют смысл, а из самой тяжёлой ситуации можно найти выход — пусть и не сразу.

Надеюсь, эти страницы станут для вас опорой и пространством, где можно выдохнуть и подумать: «Я не один. И это можно прожить».

Глава 1. Партнерские отношения: проблемы и пути решения

Когда приходит кризис середины жизни

Мы с мужем в браке 28 лет, дети взрослые, живут отдельно. Вот уже год как мы вдвоём в 3-комнатной квартире, но нам стало очень тяжело быть вместе, спим в разных комнатах.

Характер у мужа всегда был сложный, мог подолгу не разговаривать по пустякам, но мы ладили, жили хорошо, у нас очень много общего во взглядах и интересах.

В последние 3-4 года мужа как будто подменили, стал очень раздражительным, резко меняется настроение, в любой момент может накричать, к одной и той же ситуации относится совершенно противоположно. Я многое терплю, уговариваю, не злится по пустякам, но сдают нервы, часто плачу, давит сердце. Мужу патологически нравится негатив – с упоением читает о кризисе, о политике, о преступности, захлёб мне рассказывает и ждёт возмущения от меня. Когда я говорю, что надо искать позитив, злится.

Но всё это ничего, главное, что делает жизнь невыносимой – ревность. Мне 50, ему 53 года, казалось бы, живи спокойно, проблем бытовых или финансовых нет. В молодости возможно и ревновал, но не показывал. Зато теперь уверен, что я всегда жила двойной жизнью, оказывается, я лет 15-20 назад кому-то что-то сказала, на кого-то посмотрела, с его другом детства у меня «особые отношения».

Приступы ревности возникают на пустом месте, как будто в голову что-то «стукнуло».

Вот на днях устроил скандал, заявил, что я прихожу с работы очень точно в одно время, значит, меня возят на машине. Он уверен, что у меня сейчас «лебединая песня». Сказал, что был звонок от женщины с моей работы, о том, что у меня есть любовник, даже назвала фамилию, которую он не запомнил. Я точно знаю, что никаких звонков быть не могло, я не пойму – он это придумал и сам верит? Ладно бы был пьяный бред, ведь совершенно трезвый человек устраивает такие сцены, которых становится всё больше, в последний год с периодичностью один раз в месяц.

Во время таких скандалов готов разойтись (тем более есть куда уйти – пустует квартира матери), я согласна, но у него наступает затишье, настроение улучшается, мы какое-то время не разговариваем, потом я оттаиваю, надеюсь, что больше такого не будет, но со временем всё повторяется.

Говорят, что это мужской климакс, происходят гормональные изменения, но я не пойму – это пройдёт или нет. Мне кажется, что будет только хуже, я просто начинаю бояться, вдруг это психическое заболевание. Муж сам ни разу не признался, что с ним что-то не так, он считает себя правым.

Вы наверняка вы сталкивались с такими проблемами. Объясните, пожалуйста, что происходит с мужчинами после 50 и как быть мне.

Я понимаю, что мужу, наверное, не хватает любви и ласки, но я не могу себя пересилить, у меня слишком глубоко сидит обида. Близость у нас бывает, правда теперь редко, в дни нашего пермирия.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Спасибо за краткое толковое письмо, четко сформулированные вопросы. Что происходит с мужчинами после пятидесяти лет? Да то же, что и с женщинами. У любого человека с возрастом меняется гормональный статус. Следовательно, меняется и восприятие мира. Почему? А потому, что наше настроение, настрой на восприятие фактов зависит в большей степени не от самих этих фактов, а от нашей их интерпретации. И если у меня внутри плохо и сумрачно, то и факты я буду подгонять так, чтобы это свое плохо и сумрачно как-то этими фактами оправдать. Очень трудно любому человеку понять, а тем более признать, что это я с возрастом стала более раздражительна, нам удобнее думать, что меня раздражают. В детстве и в юности наш организм вырабатывает большое количество разнообразных гормонов радости. С возрастом их продукция все время уменьшается, конечно, оказывает влияние на гормональный статус и гормональная перестройка, которую мы в быту называем климаксом.

Вы – позитивный человек, но даже вы, наверное, уже не так часто как в детстве или в юности просыпаетесь с ощущением счастья или ожиданием чуда. Если свои эмоции не взять под контроль, то тогда они возьмут под контроль тебя, и будешь ты видеть везде только глупость человеческую, неблагодарность детей, да ошибки правительства. Что, как вы понимаете, и происходит с вашим мужем. Можно ли как-то вразумить его, разъяснить, что с ним происходит, призвать его к работе над собой? Если вы сумеете это сделать, это будет первый и, как мне думается, последний прецедент в моей практике. Человек категорически не хочет быть веселым и хорошим, а нравится ему быть вечно недовольным, брюзжащим и ворчащим. Хочу подчеркнуть, нравится. Вообще-то, человек практически из любой проблемы, которую имеет, извлекает для себя какую-то выгоду. Рассуждения и примеры на эту тему немного уведут нас в сторону от вашей проблемы. Поэтому давайте вернемся к вопросу, почему ваш муж так себя ведет, можно ли его вразумить, и как вам дальше строить свою жизнь?

На счет вразумить, я уже высказалась. Ваш муж взял направление в особый параллельный и, не пугайтесь этого слова, паранойяльный мир. Ваш муж не болен, но у него, как вы заметили, своя правда. У него своя матрица нравственных представлений и моральных понятий. Вы с ним разговариваете на одном русском языке, но при этом вы находитесь в параллельных мирах. Ваши нравственные позиции не пересекаются. Значит нужно оставить это неэффективное дело, как попытки договориться. Конечно, ваш муж осознает, что он придумал звонок от вашей сослуживицы, но он не рассматривает это как ложь, и не оценивает это, как плохой поступок. Все паранойяльные личности, во имя идеи могут с чистой совестью, не замутненной раскаянием, грабить, бить и убивать. Это, конечно к вашему мужу не относится. Но для него тоже, для достижения цели, все средства хороши. Он всегда был таким, просто с возрастом это все усугубляется. Да и прежде вы жили не вдвоем, а с детьми. Забота о детях, какие-то финансовые проблемы, забота о старых родителях все это служило своеобразным буфером в ваших отношениях.

А теперь вы остались один на один. Ваш муж, вероятнее всего, всегда был склонен к недовольству, но раньше ему было легче найти причины для этого недовольства во внешнем окружении. А теперь вроде бы у вас все хорошо, но внутри-то у него все равно плохо. Недовольство осталось и его подсознание занимается поисками причины, оправдания своего дурного настроения, нежелания разговаривать, повод подуться. И в качестве причины все мужчины с синдромом инволюционной паранойи выбирают ревность. Вы, конечно, понимаете, что это подсознательный выбор. На уровне сознания у человека масса «фактов», которое подсознание услужливо подсовывает ему для оправдания его агрессии. Так что, ваш муж вас не ревнует, он использует ревность, как способ придрататься, начать склоку, которая ему необходима для выброса излишнего адреналина. (Как я понимаю, больше к вам придрататься не из-за чего).

Ситуацию мы с вами разобрали, надеюсь, что поняли. Теперь что с этим делать и как жить. Ну, во-первых, оставить надежду, что муж изменится к лучшему. Не следует ли из моих слов, что тогда лучше с ним расстаться? Если женщина в таком возрасте принимает это реше-

ние, его нужно как следует обдумать. Это большая нравственная ответственность, потому что в моей практике были неоднократные случаи, когда мужчины вроде бы недовольные своей семейной жизнью, оставшись в одиночестве, тяжело заболели (инсульты, инфаркты) или даже умирали. Ваш муж без сомнения вас любит и он, наверное, хороший человек, но у него паршивый характер. Он в этом и не виноват даже, но жить как-то с ним надо, уживаться? Лучше всего конечно было бы, если бы вы научились на его придирки не обращать внимания или отвечать шуткой, а потом общаться, как ни в чем не бывало. Я понимаю, что давать такие советы просто, а выполнить-то их очень трудно. Поэтому может быть вам лучше продолжать тот стиль жизни, который у вас выработался? То есть, обвинил он вас напрасно, вы обиделись, он ушел в другую квартиру, но потом непременно помирились. Я понимаю, что такая перспектива вряд ли вам понравится, но что делать, мы в ответе за тех, кого приручили. Боюсь, ваш муж без вас просто пропадет. Попробуйте понять, что он не нарочно и не на зло вам все это делает, он так видит мир. И он в этом не виноват. И изменить это свое видение он не может. Такие люди напоминают мне несчастного Кая, которому Снежная королева бросила в глаза льдинку. Нам с вами, как и Герде, повезло, но разве есть в этом наша заслуга или вина Кая?

Когда муж гулена

А сейчас мне очень плохо, хочу поплакать вам в жилетку. Дело в том, что мой муж патологический гуляка, как это ни банально звучит. Знаю, тысячи жён испытывают такую же боль, но мне то от этого не легче. Скажите, что этим мужчинам надо? Мы с Витей живём уже девять лет. И у него, и у меня это не первый брак. У меня трое взрослых детей, они все к нему прекрасно относятся, старший сын, а ему уже тридцать лет, зовёт его отцом. Дочки не столь снисходительны, для них он «дядя Витя», но по всем вопросам, со всеми проблемами бегут советоваться к нему.

Мы строим дом, причём он всё делает там своими руками, со всей душой. Витя строит, а я в основном зарабатываю деньги на стройку. Казалось бы, всё хорошо. Но на протяжении всех девяти совместных лет жизни у него всегда есть женщины на стороне. Причём, всегда разные, от проституток, до так называемой «большой любви». Каждый раз он клянётся, что это последний раз, да и вообще «ничего не было». Но проходит время, и всё повторяется. При этом в постельных утехах я ему никогда не отказываю, и вообще, мы идеально подходим друг другу. В этом плане ни у меня к нему, ни у него ко мне претензий нет. Отношения в семье хорошие, я его очень люблю, хотя, казалось бы, за девять лет жизни, чувства могли и остыть. Так что же человеку надо? Что его не устраивает? Я стараюсь угодить ему во всём, иногда совершаю поступки, за которые сама же и расплачиваюсь. Ну, дура я, что поделаешь!

Вот последний случай. Немного предыстории. У него тоже есть дети от предыдущих браков. Двое старших детей живут далеко от нас, они знают, как найти папу, но не желают с ним общаться. А младший живёт в соседнем городе, буквально в двадцати минутах езды от нас. Витя давно хотел найти его, но не решался. Он этого сына видел в последний раз, когда ему было 12 лет, да и то это была случайная встреча. А расстались они, когда сыну был один год. И вот я, дура несчастная, решила найти Серёжу. Сейчас ему 24 года. Зашла в «Одноклассники», нашла его очень быстро, и написала такое сообщение: «Серёжа, если ты хочешь поговорить с папой и увидеть его, то позвони по такому-то номеру». Спрашиваете, зачем мне это было нужно? Да затем, чтобы Витя был счастлив и спокоен. Он ведь так хорошо относится к моим детям, и очень переживает, что его дети не общаются с ним. Серёжа ответил нам, позвонил буквально в канун дня рождения Вити, приехал к нам в гости. Мальчик очень хороший, оканчивает институт, работает. Живёт с прабабушкой, которая им тоже очень довольна. Мама его живёт отдельно, сыном не занимается с его детства, всё устраивает личную жизнь. Мы с Серёжей подружились, я очень рада, что у меня появился ещё один сын. Но проблема не в нём, а в его отце.

Серёжа два месяца не сообщал своей матери, что отец женился. Но тайное всегда становится явным. В конце концов, Витя встретился с его матерью, и они переспали. И это в «благодарность» за то, что я для него сделала. Вы не подумайте, я никогда не кичилась тем, что нашла ему сына. Я сама рада, что сделала это. Витя был так счастлив! Но отблагодарил меня по-своему. Говорят же, не делай добра, не получишь зла. Кстати сказать, Серёжа очень не одобрил поступок папёнки, отчитал его и запретил появляться у матери. Вроде бы мой гулёна успокоился. Но сегодня опять всё плохо. Сегодня у меня день рождения, он накануне подарил мне серёжки, сказал, что на работе придётся работать лишнюю смену, так как его напарник запил. Поясню, Витя работает водителем, сутки через двое, напарник должен был его поменять, но запил, и Вите якобы пришлось за него отработать хотя бы ночь. Сначала я ему поверила, но ночью проснулась, сопоставила кое-какие обстоятельства, и решила проверить его по «локалатору». Каюсь, поставила я ему эту штуку, хотя обещала не ставить. Но это ведь было в обмен на обещание от него не гулять, а он уже трижды нарушил своё слово. Так вот, оказалось, что

он в соседнем городе, где он по работе никак быть не может. Я позвонила, попросила заехать домой по необходимости, он сказал, что на работе, заехать не может. А потом и вовсе выключил телефон. Я знаю, что в этом городе у него раньше была какая-то пассия, скорее всего он у неё. И так обидно, что сделал он это в мой день рождения! Может, я чего-то не понимаю, что-то делаю не так? В чём дело? Ведь он строит нам дом, думает о совместном будущем, в конце-концов, и подарок мне подарил... А сам уехал к любовнице. Я бы поняла, если бы это была у него единственная постоянная любовь, но они у него мелькают, как в калейдоскопе. Сама не знаю, почему я это терплю. Люблю, конечно, его сильно. И не могу не ценить, что он делает для меня и моих детей. Но неужели это будет продолжаться бесконечно? Мы ведь уже не молодые, нам скоро по «полтиннику» стукнет.

Как мне быть в создавшейся ситуации, я люблю Витю, ценю его. Но я не хочу позволять вытирать об себя ноги. В конце концов, такое положение просто унижает меня. Очень прошу вашего совета.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Ваше письмо побудило меня задуматься, а что такое настоящая любовь? Я хочу предложить вам свое, субъективное определение этого самого высокого чувства. Хочу подчеркнуть, что буду говорить о любви мужчины и женщины, супружеской любви. Так вот, если ты любишь по-настоящему, то хочешь сделать другого человека счастливым. Например, помирить его с сыном. Ты не можешь быть счастливым, если рядом с тобой твой любимый или любимая несчастлив, несчастлива. Ты можешь пожертвовать своими удовольствиями, чтобы не огорчать любимого человека.

Любовь взращивает человека, из детского эгоизма и эгоцентризма переводит его во взрослое понимание и сочувствие к другому. Любовь позволяет тебе увидеть индивидуальность, уникальность человека, это странное и в какой-то мере страшное чувство, недаром мы и хотим настоящей любви и боимся ее. Потому что, если ты кого-то любишь по-настоящему, то только в присутствии в твоей жизни этого человека ты не чувствуешь себя одиноким. Ведь это, согласитесь, чрезвычайно странно, вокруг столько людей, а ты среди них одинок, если нет рядом твоего, единственного. И пока ты любишь, никто его заменить не может. Судя по вашему письму, вы способны на любовь настоящую. А вот ваш муж? Он, как ребенок, руководствуется в своем поведении принципом удовольствия. Если его уличат в «проказе», то он как ребенок будет уверять, что это не он разбил чашку, она сама разбилась, будет просить прощения, стоя в углу и ныть, что больше так делать не будет. Знает, что его «добрая мама» и на сей раз простит. Если вы попытаетесь ему объяснить ваши переживания, то он вас попросту не поймет. Наверняка он, как и многие мужчины, считает, что ничего плохого он вам не сделал. Наоборот, делает для вас только хорошее. А как же? Зарплату приносит, к детям относится хорошо, дом строит, с сексом у вас все в порядке. Ну, что еще этим бабам надо? Вечно недовольны.

Его взгляд на ситуацию, его позицию нам с вами нужно понять. Переубедить его вряд ли возможно, а уж перевоспитать тем более! Вы с ним встретились в том возрасте, когда «горбатого уже только могила исправит». Что же вам делать, так с ним и жить и мучиться? Да, так жить, только не мучиться. Он вас любит, по-своему, по-детски. Ну, если человек не сумел повзрослеть, давайте мы с вами, как взрослые люди, поучимся прощать «ребенку» его шалости. Давайте постараемся не относиться к этому серьезно. Таких мужчин-инфантилов, очень много.

Постоянно слышу признания от известных актеров, признания с оттенком восхищения, о том, какие у них мудрые жены! Прекрасно знают о влюбчивости своих, с позволения сказать, мужей, но не обращают на это внимания. Да еще и психотерапителируют себя высказываниями, что, мол, с кем бы он ни был, а возвращается-то ко мне! И это так! Что кроме любви к вам

держит вашего мужа? Он вас любит. Но любит, как умеет. И надо нам с вами признать тот очевидный факт, что его любовь ни одну женщину счастливой сделать не сможет. Но... Женщина сможет быть счастливой с таким мужем, если она станет мудрой. Мудрый человек, практически всегда счастлив, потому что он умеет довольствоваться тем, что имеет. И не ждет от человека того, что тот дать не может. Не дает, не потому что не хочет, а потому что не может. Почувствовали разницу?

Обсудив ситуацию, подумаем о конкретных действиях. Но сначала утешимся мыслью, что «ходки» вашего мужа на сторону года через два кончатся по вполне понятным физиологическим причинам. Потерпев раза два-три фиаско в любовных играх, ваш муж-мальчик благополучно вернется домой. У него, как я полагаю, легкий нрав и несварливый характер, да еще и руки золотые. И будете вы с ним жить долго и счастливо.

Сейчас же вам стоит перейти с режима накручивания себя на разумное увещевание. Ну, кто вам сказал, что ваш муж хотел вас унижить? У него и в мыслях этого не было! И обижать он вас совсем не хочет. Просто отказаться от удовольствия как любой ребенок он не может. Неразумно, крайне неразумно устраивать мужу скандалы и разборки со слезами. Не сможет он понять причины ваших переживаний, а воспримет это только как «порку». Он не поймет, что вы страдаете, и не будет думать о том, как утешить вас. Он будет думать только о том, что его «поймали», что его наказывают, он будет думать, как оправдаться. То есть не о вас он будет думать, а о себе.

Что важно для таких неповзрослевших мужчин? Как для любого подростка – общественное мнение. Муж-ребенок должен гордиться своей женой-мамой. Поэтому будет здорово, если вы будете приглашать в дом гостей, хорошо бы мужского пола, они будут восхищаться вашей красотой, угощением, убранством дома. Мужчине-инфантиту кто-то должен сказать, что его жена самая-самая, тогда и он будет так думать.

Елене, дорогая, ваш «вариант» не самый худший. Представьте только, что вам пришлось бы жить с верным занудой, который делал бы вам и вашим детям 333 замечания в день «для вашей же пользы». Немного мудрости, немного самообладания и долгих лет жизни в браке. И никаких разводов. Все будет хорошо, тем более, что вы уже поженились.

Как жить со скандалистом

Мне 25, замужем, есть замечательная дочка 3-х лет. Проблема моя в том, что не могу понять мужа, и уже не знаю, что мне еще сделать, чтобы нам стало возможно нормально общаться.

Я привыкла быть самостоятельной и рассчитывать, в основном, на себя. В 17 лет уехала из дома, чтобы поступить в институт. Во время учебы и жизни в общежитии я из забитой серой мышки, какой я была дома, пока училась в школе, превратилась в симпатичную молодую женщину. Появилась уверенность в себе, научилась вести себя с друзьями, с молодыми людьми. Привыкла мыслить позитивно, всегда была уверена, что все в жизни получится, надо только захотеть и постараться. Поэтому относилась к жизни легко. Мужчины обращали внимание. Я, после нескольких не очень удачных "серьезных" романов, заводила не слишком серьезные и не очень длительные отношения. С катушек не съезжала, просто знала, что нужно мне в тот период, легкие отношения, друзья, учеба, подработка.

Через какое-то время поняла, что нагулялась, хотелось рядом постоянного партнера. Жить вместе, вместе работать, строить общее будущее. Я тогда решила, что знаю такого человека. Мы раньше встречались, потом он уехал. Он с радостью откликнулся на мое предложение встретиться. Мы решили, что будем вместе, я была не седьмом небе от счастья!

Но потом он начал вести себя странно. я тогда еще не знала, что это для него норма. Когда мы с ним куда-нибудь ехали, он мог начать орать, что я неправильно веду машину. Хотя я считала себя классным водителем. Или пытался заставить меня доедать за собой. Иногда приходил в бешенство из-за сущей мелочи, допустим, неправильно приготовила кофе. Поначалу я не пугалась и не особо обижалась. Просто была удивлена. Так со мной никто еще не обращался. Пыталась его успокоить...

Когда начала уже сомневаться в наших отношениях узнала, что беременна. Ребенка я очень хотела, он сказал, что тоже. Решили пожениться. Я начала его побаиваться, после того как не смогла приехать на свидание, потому что поднялась температура. Когда встретились через день на мою голову вылилось столько ругани, гневных упреков и обвинений! Потом я рыдала, а он клялся мне в любви, успокаивал. Меня поражает, что наорав, он потом говорит, что я была виновата, а он сделал это ради моего блага. Когда я, беременная, попала в больницу и пришлось перенести свадьбу я снова наслушалась такого о себе! Ни капли сочувствия, одни упреки в том, что я думаю только о себе. Вот наглая, посмела заболеть и нарушить его планы!

Дальше, после свадьбы, жила как зомби. Тряслась, когда он приходил с работы, знала, что опять будут крики и упреки. Друзей у меня в городе, куда мы переехали, не было, денег не было тоже. Он мне ничего не покупал кроме еды, подарков не дарил. Постоянный негатив и изоляция, я боялась выходить на улицу, хотела убить себя, когда родится ребенок. Слава богу, хватило ума этого не делать. Но я уже, как-то привыкла чувствовать себя ничтожеством.

Не знаю, как мне хватило смелости сбежать от него с ребенком, когда дочери исполнилось пол года. Пока муж пьяный спал, я собирала детские вещи и меня трясло от страха, что он увидит и одновременно от радости, что я скоро буду свободна!

Пол года мы жили одни и я была счастлива, впервые за долгое время. Я не боялась, я встречалась с друзьями, начала радоваться каждому дню, простым мелочам. Потом он все таки уговорил меня вернуться. Сейчас те же проблемы. Он постоянно чем-то недоволен. Срывается на мне, если проблемы на работе. Орет или больно подкалывает. Я оказываюсь виновата во всех проблемах. Я, по его словам, думаю только о себе, слишком самоуверенная, слишком независимая. На его упреки я пыталась молчать. Пыталась спокойно обсудить, что же он от

меня хочет. Ничего конкретного не услышала. В основном общие обвинения : "Ты никогда ничего не делаешь".

Ходила к психологу, она сказала мне, что, видимо, у мужа просто такой открытый, взрывной характер, а я замкнутая. Когда он на меня кричит, хочет таким образом меня расшевелить, чтобы я проявила эмоции. Я начала вести себя по-другому. Стала отвечать на обиды, говорить, что мне не приятно слышать, что я не хочу терпеть обиды и угрозы. Но стало еще хуже. Муж злился еще больше: "Раньше ты молчала, а теперь начала защищаться!". Ему это не нравится, надо обязательно довести меня до истерики, до полного опустошения, тогда он успокоится. Я после таких скандалов хожу несколько дней как пьяная, перед глазами пелена, слабость, руки дрожат.

Сейчас я ушла с дочкой от него. С ребенком он общается нормально, но дочь перед встречей частенько говорит, что не хочет к папе.

Длинное письмо получилось, простите! До сих пор не пойму, как же общаться с таким человеком? И что же я делала не так? С другими людьми он ладит нормально, для близких он положительный персонаж. Верный, ответственный, трудолюбивый, почти без вредных привычек, с хорошими перспективами на будущее. Ходит сейчас иногда в гости, просит вернуться. Выглядит несчастным. Но я уже так устала наступать каждый раз на эти грабли. Мне жаль его, но ребенка и себя тоже жаль...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Действительно, нам часто очень хочется понять, почему тот или иной человек ведет себя так. И это разумно. Потому что, определив мотивы его поведения, мы сможем изменить и свои действия, чтобы не вызывать его раздражение. Или, если это то, что называется неадресная канализация отрицательных эмоций, сможем уберечь его от агрессии, а себя от неприятностей. Мотивацию таких агрессоров, и правда, понять сложно, потому как вроде агрессор и сам от этого страдает, просит прощения, обещает, что все будет хорошо. То есть получается, что он как бы и не хочет так себя вести, хочет быть хорошим, но что-то заставляет его кусаться и царапаться. А иногда в голову приходят мысли даже о том, что такие люди как-то «питаются» нами, провоцируя нас на скандал. Молва называет их энергетическими вампирами. И ведь похоже на вампиризм, согласитесь. Вампир не успокоится, пока не достанет вас до печени, т.е. вынудит ваш организм на значительный выброс гормонов. Усвоив эти гормоны, он успокаивается, а вы чувствуете себя опустошенной. То, что я пишу сейчас, - это всего лишь предположение, экспериментально не подкрепленное. Но допускаю, что так быть может. Энергетический вампир имеет физиологическую потребность в скандале, который для него - как для нас хороший ужин. Правда, по моим жизненным наблюдениям, к таким «трапезам» более склонны люди пожилого возраста.

Какое объяснение мне кажется наиболее вероятным? Есть люди, у которых очень сильны инстинктивные паттерны поведения, унаследованные нами от стайных животных, от которых мы каким-то непонятным образом и произошли. Как вы понимаете, в стае каждый стремится занять место повыше и держать под контролем своих соплеменников. А как можно занять главенствующую позицию? Надо другого члена стаи принизить, чтобы он знал свое место «на коврике». Этим способом пользуются многие мужчины, которые по сути своей - самцы. И от интеллекта, по моим наблюдениям, Анна, это никак не зависит. Напрямую это, по-моему, скорее связано с уровнем духовности: чем духовнее человек, тем более он стремится к равенству, к паритетности в отношениях.

Может быть, такое скандальное поведение обусловлено и тем, что человек не умеет вовремя сбрасывать адреналин или не имеет такой возможности. Ну, например, начальник излил на подчиненного поток агрессии. С начальником-то не очень поскандалишь, а адрена-

лин у подчиненного внутри накопился. Его нужно куда-то сбросить. Вот тогда и происходит неадресная канализация агрессии. Чаще всего от этого страдают жены, дети и кошки.

Но я знаю и людей, которые с детства привыкли к этакому «синусоидному» ритму жизни. Ссора, скандал, слезы, выяснение отношений, объяснение в любви, потом прямо-таки медовый месяц. Для них самый близкий контакт – это конфликт. Может, им, как детям, не хватает внимания, и они не знают другого способа сблизиться?

Но как могут все эти рассуждения помочь вам, да и любому другому человеку, страдающему от агрессора? Ведь получается, что этот самый агрессор - тоже страдающая сторона и ему нужна помощь, потому что сам с собой он справиться не может. Что-то в подсознании вынуждает его на такое поведение, а сознание его пытается это поведение как-то оправдать. Без специалиста тут, к сожалению, никак не обойтись, чтобы понять этот механизм. Если ваш муж согласится пойти на прием к психологу, у вас есть шанс сохранить семью. Если откажется, значит страх потерять контроль над вами у него так силен, что ему пока не вырваться из плена этого страха, в его сознание будет допускаться только искаженная информация. Но может быть, желание сохранить семью все-таки станет для него достаточным стимулом для работы над собой. Не уверена, но попробовать вам стоит, поговорите с ним. Не ругайте, не обвиняйте, объясните, что ему самому вряд ли удастся раскопать истинные причины своей агрессии. Если, ваш муж будет уверять вас, что он скандалит с вами для вашего же блага, лучше с ним расстаться.

Почему так сложно установить нормальные человеческие отношения с людьми, которых кто называет манипуляторами, кто квалифицирует как людей незрелых, а я окрестила их инстинктивными? Духовнозрелый человек тоже, знаете ли, иногда и манипулирует и даже делает мелкие пакости другим. Но он осознает то, что он делает! У него, к великому счастью для него же, есть совесть, а совесть, как вы знаете, - это со-весть. Со - сопричастность к весте Неба, то есть совестливый человек имеет возможность соприкоснуться с вестью Оттуда. У манипуляторов же, инстинктивных людей по какому-то для меня непонятному плану эта ниточка связи с высшим разумом перерезана. И докричаться до них, достучаться, а, следовательно, договориться мы с ними не можем. Вот к такому печальному выводу я пришла, прожив долгую жизнь.

Но вы человек молодой, а надежда, как известно, юношей питает. Надеюсь, вы поверите в мою искренность, если я скажу, что буду очень рада, если я в отношении вашего мужа ошибаюсь, и у вас с ним установятся настоящие, человеческие, паритетные отношения.

Всегда ли нужно прощать партнера

Работаю я в такой организации, где очень часто обсуждается психология. Не могу сказать, что я ее изучаю, но... Нам часто рассказывают о каких-то психологических приемах, которые при желании можно использовать в своей работе. Например, как сразу привлечь к себе внимание, как добиться, чтоб человек тебя не только слушал, но и слышал, как расположить к себе человека и т.д.

Моя работа предполагает карьерный рост и сначала я очень быстро продвигалась вверх по карьерной лестнице. А потом в моей семье произошло несчастье. Муж признался, что у него есть другая женщина. Не буду сейчас подробно описывать, что было дальше. Скажу только, что женились мы по большой любви в семнадцать лет, прожили на тот момент 11 лет, имели десятилетнюю дочь. Расставание было безумно тяжелым, уйти я не могла больше года, хотя отношения были ужасными, он гнал меня, ненавидел... как ему на тот момент казалось. Потом подал на развод, и мы с дочерью ушли. Вот тут-то он вдруг понял, ЧТО произошло, стал звать нас обратно, мы с ним плакали вместе, когда пытались обсудить и решить, как же теперь жить. Но вернуться я не могла, потому что его любовница на тот момент уже была беременна и он «как честный мужчина» собирался воспитывать своего ребенка. Иск свой он забрал и нас не развели. Спустя полгода я сама подала на развод.

Муж не против, но судья упорно не хочет нас разводить. Говорит, что видно как мы на самом деле любим друг друга. Но думаю, развод состоится, хотя зачастую я сомневаюсь, а может, не разводится? Мы не живем вместе уже год. У него ребенок. Новая «жена». Я плачу до сих пор. Я люблю его. У нас хорошие отношения, мы созваниваемся. В основном по поводу нашей дочери. Иногда просто узнать как дела. Развод конечно будет. Я не поддамся слабости, я не хочу, чтоб у меня был муж, у которого есть сожительница. Я хочу забыть его, отпустить и простить.

Вот тут и кроется проблема. Да, хорошие отношения...да, я люблю его...да, в разводе не бывает одного виноватого, виноваты всегда двое...да, мне казалось, я уже научилась жить без него...Но простить?! НЕ МОГУ!!! И вот в чем дело. Когда все это началось, мой рост по карьерной лестнице замер на месте. Долгое время мне было не до этого, а сейчас я понимаю, что не смогу жить, мне просто не хватает денег на наше с дочкой проживание. Рост необходим, но его нет, несмотря на все мои усилия. Даже пошел спад, что вообще недопустимо, а я не могу ничего с этим поделать. На одном из наших занятий поняла, в чем моя проблема. Страшная обида на мужа. Обида на руководство. Обида на подруг. И так далее. Все мое существо заполняет бесконечное количество обид. «Какие все вокруг плохие и какая же я несчастная». Необходимо начать прощать, начинать жить заново. И начать я решила с самой большой обиды – обиды на мужа. Записала фразу, услышанную на тренинге: «С любовью и благодарностью я прощаю тебя (имя). С любовью и благодарностью я прошу у тебя прощения за свои негативные мысли, эмоции и поступки по отношению к тебе».

Только одного раза мне не достаточно, я решила думать до тех пор, пока не почувствую, что действительно его простила. И вот тогда случилось такое, что я испугалась за свой разум. Днем все было нормально. Я думала эту фразу по несколько раз подряд, и мне казалось, что с каждым разом мне становится все легче. Ночью я долго не могла уснуть и начала опять покручивать ее в голове, только уже более вдумчиво. И я ее ощутила. Ощутила свою обиду. Попробую описать... Мне показалось, что моя обида сидит во мне в виде огромного клеща. Он так долго питается моими силами, что раздулся до огромных размеров. И вот сейчас, когда я попыталась вырвать его, он злобно глянул на меня своими маленькими противными глазками и сильнее вцепился клещами, которые уже охватывают все мое существо. И я испугалась. Я

отпустила его, и он посильнее ко мне присосался. Я не делала больше попыток вырвать его, потому что поняла, что отрывать его придется со своей плотью, а это очень больно.

Пожалуйста, подскажите мне, что это было? Сон? Но я не видела этого, только ощутила. Да и не спала я, сразу вскочила, пошла, сделала себе чаю, чтоб успокоится. Сумасшествие? Но тогда к кому мне обратиться? К психологу? Психиатру? Нужно ли продолжать пытаться простить? Или жить с этим? Честно говоря, не хочу. После того как это произошло, очень хочется избавиться от всех обид.

Возможно, Вы скажете, забила себе голову непонятно чем, теперь мучается? Не изучив саму психологию, пытается пользоваться какими-то приемами? Но где-то вычитала такой пример, который мне очень понравился. Ведь можно пользоваться электричеством, не зная, как именно оно работает? Я только знаю, что нажму кнопку и загорится лампочка, но не знаю, как именно это происходит. Что, однако, не мешает мне этим пользоваться. Или эти вещи нельзя сравнивать?

Еще, иногда я думаю, что если я устрою свою личную жизнь, то мне будет гораздо проще не думать больше о муже. Это мне необходимо, чтоб не сойти с ума, чтоб забыть его. Но опять встает вопрос: как это сделать? Я думаю, что найти спутника жизни для меня возможно только методом проб и ошибок, потому что замечала за собой такую тенденцию: никогда не могу правильно оценить человека с первого взгляда, всегда ошибаюсь. Говорят, что первое впечатление самое правильное, это точно не про меня. Но как мне это сделать?! Я встречалась с одним парнем, Сережей, он казался мне очень хорошим. Встречались мы несколько месяцев, и он успел познакомиться с моей дочкой, и очень ей понравиться. Потом мы расстались. Не по моей вине. (Еще одна обида, да?) И что мне делать дальше? Знакомлюсь я легко. Я нравлюсь мужчинам. Но чтоб понять, хороший ли он, подойдет ли мы друг-другу, перерастет ли симпатия в чувство, нужно встречаться. А как? Доченька, я на свидание? С одним, с другим, с третьим? Я не хочу, чтоб она видела череду моих поклонников, обманывать ее не могу, да и глупо. Сказать я на работу и пойти на свидание? Постоянно? Да и ревнует она меня. Причем, не в том, что я должна быть с ее папой, а в том, что я должна ждать Сережу.

В общем, запуталась я совсем. Понимаю, что мне нужно к психологу, потому что на бумаге все мои проблемы подробно и понятно я изложить не в силах. Но сейчас я вынуждена втискивать нас с дочерью в нищенские рамки, и лишних денег нет. А проблема назрела. И чем дальше, тем меньше я понимаю, как мне жить. Вот поэтому я и решила обратиться к любимой газете за помощью. Уважаемая, дорогая Галина, пожалуйста, помогите мне. Понимаю, невозможно полностью разобраться в этом с одного письма и вы посоветуете обратиться к психологу пока не поздно. Но может быть есть какие-то основные правила, которым я могла бы сейчас следовать? Сейчас у меня складывается такое впечатление, что все, что я делаю - неправильно.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Прежде чем приступить к решению ваших проблем, давайте немножко пофилософствуем. Может быть, наше философствование пригодится и другим людям. Вы спрашиваете, можно ли пользоваться какими-то приемами, не изучив психологию? Скажите, а зачем тогда эти приемы, если ими нельзя пользоваться? Что, психологи их создавали для внутреннего пользования? Пользоваться можно и нужно. Только перед употреблением необходимо «встряхивать», то есть пропустить через свое «критическое сито». Специалистам оно, конечно, нужно доверять, но и разуму своему тоже.

И если ваш разум, все ваши ощущения не принимают рекомендации специалиста, то может, стоит задуматься, а прав ли специалист? Когда мне было 19 лет, я пошла на консультацию к косметологу в Институт красоты, который у нас тогда располагался в полуподвальном помещении на бульваре Профсоюзов. У меня были жирные волосы, и я приспособилась мыть

голову каждый день. Когда я об этом сообщила врачу, она пришла в ужас. Она сказала, что волосы надо «приучать» мыть раз в 10 дней. Я испугалась и спросила, а как же быть, ведь волосы будут выглядеть грязными, сальными? На что мне косметолог легко ответила, вот пусть сало так и падает на пол. Вы, понимаете, что вышла я от нее ошарашенная. Я подумала, что приучить волосы мне может быть и удастся, а вот приучить своих знакомых, что я все время грязная, - это вряд ли. Знакомых просто не будет. И вот с 19 лет я мою голову каждый день, волос у меня, конечно, не прибавилось, но и не убавилось. Более того, оказывается, я делала правильно. Оказалось, что весь просвещенный запад делает так, как я. К чему эти сказки, спросите вы? А вот очень даже к месту.

Почему вы решили, что вам обязательно нужно мужа своего простить, и более того вам от этого сразу легче станет? Кто вам сказал? Психологи? Тоже мне хранители сакраментальных знаний. Я вот, например, не простила и не собираюсь прощать людей, которые мне причинили боль. И меня это совершенно не тяготит, и жить не мешает. А с какой стати я буду их прощать, они и не думали раскаиваться и просить у меня прощения. Я не желаю им зла, но вовсе не из каких-то высоких благородных побуждений, а просто потому, что если им будет как угодно плохо, мне хорошо не будет. Мне мои «обидчики» безразличны, но ни общаться с ними, ни как-то там прощать их я не собираюсь. Я просто о них не думаю. Мне до них нет дела. Более того, могу вам признаться, что я и извинений иногда не принимаю. А почему, скажите, я должна извинить человека, который подвел меня, не выполнил своего обещания, а потом канючит: извините меня, извините... Ну, уж дудки. Ты ничем не компенсировал мне ущерб, который нанес и хочешь при этом еще и не заплатить хотя бы чувством вины? Ты мне отдал ногу, а теперь хочешь, чтобы я так же к тебе хорошо относилась как раньше? А нога-то болит! А потом, я же понимаю теперь, что ты за человек. Так что, не думаю, что можно искренне полюбить заново человека, который причинил тебе сильную боль, и боль эта в тебе еще в виде клеща или какого-то другого зверя сидит.

Грустно в этом признаваться, но придется признаться, что ваш муж недостойный человек. В общем, он плохой. Он вас не обижал, он вас унижал. Согласитесь, между обидой и унижением пропасть.

Давайте пройдемся по его поведению. Все началось с того, что он влюбился в другую женщину. Что это произошло так уж помимо его воли? Его молнией пронзило? Да нет, все он прекрасно понимал. Захотелось ему увлечения, новых чувств, а ответственности у русских мужчин почти никакой нет. Ну, в лучшем случае будут платить 25% алиментов. Вот в Италии, например, если мужчина разводится, он банкрот. Потому что он должен содержать не только ребенка, но и жене своей обеспечивать тот уровень жизни, который у нее был во время супружества. Когда я об этом прочитала во французском романе, где художник, который развелся с женой и у которого не зависимо от этого просто упали доходы, должен был обеспечивать свою жену так же, как и раньше. Конечно, когда в 25 лет в романе Агаты Кристи «Зеркало треснуло» я прочитала фразу главной героини, что все её мужья к ней хорошо относились, потому что она быстро вновь выходила замуж, я недоумевала. А все просто, муж содержит бывшую жену пока она снова не выйдет замуж. Вы обеспокоены тем, что у вас замедлился карьерный рост, и упали доходы. Муж к вам приходит плакать, разумней было бы сказать ему, брось плакать, вставай, иди работай. Как «честный мужчина» ваш муж собирается воспитывать ребенка, а ваша дочка что – котенок, её ни содержать, ни воспитывать не надо? Светланочка, милая, муж ваш плохой, безответственный человек, думающий и заботящийся только о себе. Вот когда у него появилось увлечение, кто-то начинал нравиться, ведь согласитесь, обуздать чувства вначале в момент их зарождения довольно просто. А зачем ему это? Инфантилу так захотелось, а что ему до остальных? И уж совсем гадким его поведение стало, когда он вас, любящую женщину и родного ему ребенка гнал, ненавидел. Даже инфантильный, эгоистичный, но чуть-чуть порядочный мужчина уходит сам.

И теперь, он вас придерживает, пользуясь вашей любовью. А как хорошо инфантилу, с одной женщиной чуть-чуть неладно, тут же к другой сбежал. И что за дело ему, эгоисту, до того, что он вас мучает? Ведь пока, ваше сердце не освободится от мазохистской любви к мужу, вы вряд ли кого-нибудь сможете полюбить. И скажите мне, пожалуйста, девочка, почему вы должны попросить у него прощения за ваши негативные мысли о нем и эмоции? У меня тоже по отношению к вашему мужу негативные мысли и эмоции. И это справедливо. Но вот за поступками своими конечно нужно последить. Уберегите себя от мести, она разрушает. Но и не требуйте от себя прощения. Человек ни в чем не раскаялся, свою вину не искупил, ущерб, нанесенный вам не компенсировал и кажется, и в дальнейшем не собирается. Почему только вы думаете, как содержать вашу дочь? Это и его дочь тоже.

Переходим теперь к пункту два. Вы полагаете, что вам станет легче, если вы устроите свою личную жизнь. А личная жизнь для женщины в России, это обязательно мужик рядом. «А для женщины главная честь, когда есть с нею рядом мужчина». Причем основными достоинствами российского мужика являются, как это ни дико звучит, отсутствие недостатков: не пьет, и не бьет. Ну, а если уж и не курит, то это уже супермен. А то, что он при этом и не мужик вовсе, а инфантил, так, облако в штанах, то ведь это и не важно, главное, что в штанах.

У вас есть семья, дочь, которой вы сейчас очень нужны, ни на минуту не забывайте про свой долг перед ней. Тем более что этот ваш долг удвоен, потому что ваш муж-ребенок о дочери заботиться вряд ли будет. Он себя успокоит тем, что он «честный мужчина». Из вашего письма я поняла, что он материально вам не помогает. Более того, лишил вас жилплощади. Ну что ж делать, все законы на его стороне. Значит, придется какое-то время «втискивать себя в нищенские рамки». То, что вы честно сумели признать, что вы не можете понять человека с первого взгляда, это достойно уважения. Не буду долго объяснять психологический механизм первого впечатления, скажу только, что с «первого взгляда» мы видим не человека, а свою проекцию на него.

Ну а теперь давайте перейдем к вашему клещу, к клещику. То, что вы сумели так ярко его представить, говорит о ваших хороших способностях к визуализации. Очень хороший прием. Раз вы смогли представить глазки клеща противными и злыми, то также легко мы представим их и совсем слабыми, плаксивыми. Он нас боится. Давайте отрежем у клеща лапки, он такой слабый, послушный, как тряпка, ничего нам сделать не сможет. Затем наденем перчатки, аккуратно клещика вынем. Он такой податливый, мягкий, висит, и выбросим его куда-нибудь за окно. Затем возьмем пинцет и все оставшиеся лапки вытащим, завернем в бумажку и тоже выбросим. А теперь возьмите струи белого света из космоса и наполняйте им все свое существо. Представьте себе своего ангела-хранителя, очень высокого, очень красивого и необыкновенно доброго и попросите его вразумить вас. Скажите ему, что вы все сделаете сама, что вы не боитесь никаких трудностей, только пусть он просветит ваш разум.

И ни к какому психологу посылать я вас не буду. Небо поможет вам.

Создание гармоничных отношений

Проблема такова: мы не спим с мужем. На фоне этого постоянно ругаемся, даже при детях.

У меня второй брак, живём с ним почти три года, второму ребёнку исполнилось 2 годика. Первой, дочке от первого брака 11 лет. Со стороны у нас идеальная семья, многие искренне восхищаются, честно, самой приятно бывает слушать о нас хорошее! Даже стараюсь отодвинуть весь негатив, который происходит внутри семьи и живу тем, что в принципе у нас же всё нормально! Но проблемы не уходят, все мелочи снова всплывают, и приходится снимать уже «розовые очки». Мне 31 год, я из многодетной семьи, у нас очень дружная семья, правда, в своём небольшом родном городке из своих братьев и сестёр осталась я одна, все разъехались, повыходили замуж, поженились, все устроили свою жизнь, работают, кто постарше тоже детей завели, всё хорошо. Мама у нас умерла, два года назад, когда я ещё была беременной, внезапно скорпостижно от рака крови, для меня это было большим горем, я сама не представляю, как я с этим справилась. Не спала ночами, видела страшные сны. Ещё тогда я не получала поддержки ни от мужа, ни от его родителей. Он в семье единственный ребёнок. Я у него первая жена (выходит, женился на мне в 33). Мне было очень трудно с ним. Он не понимал, что беременная хочет отдохнуть, скушать яблочко... Но я его не обвиняю, сама виновата, раз дала согласие на совместную жизнь. После развода с первым мужем мы с дочкой два года жили одни, по съёмным квартирам.

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.