

# Содержание

<b>Вступление .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Однозначно нет! .....</b>	<b>7</b>
Маленький грязный секрет женатого мужчины.....	7
Если он мечется между вами и другой, не зная кого выбрать, позвольте ему выбрать другую .....	10
Когда прощать нельзя .....	13
Никогда не возвращайтесь к тому, кто убил вашу нервную систему в хлам .....	15
В каких случаях не стоит сохранять семью даже ради детей.....	17
<b>Глава 2. Измена .....</b>	<b>20</b>
Измена как форма предательства.....	20
У меня хороший муж, но я влюбилась в другого человека.....	22
Будущая бывшая, которая не знает, что она почти бывшая.....	26
Измена. Что дальше? Прощать или нет.....	29
У моего мужа роман. Смогу ли я вернуть его в семью, если начну встречаться с другим?.....	32
Жена виновата в измене мужа. Красивая и бессмысленная фраза.....	34
Никогда не оправдывайте любимого.....	35
Почему прощала сто раз, а он не меняется.....	37
Когда можно простить измену и дать отношениям второй шанс.....	39
<b>Глава 3. Сложный выбор. Это надо обдумать.....</b>	<b>41</b>
По каким признакам можно понять, что ваш брак рухнет.....	41
Завести нового мужа или старого оставить? .....	43
Четыре вопроса, которые следует задать себе перед разводом.....	47
Залог удачного развода.....	49
Развод невозможен. 10 правил выживания.....	51
Когда наконец смирилась с тем, что он ушел навсегда, а он вернулся...	53
<b>Глава 4. Несколько тихих слов для сильных мужчин, когда им непросто .....</b>	<b>60</b>
Я не любила тебя. Я сломала тебя. Женщина-нарцисс в отношениях .....	60
Двадцать стратегий женщины-нарцисса в отношениях.....	66
Когда жена – алкоголик. Что делать мужу?.....	69
Женщина любит мужчину, но уходит от него. 10 причин.....	75
Пятнадцать признаков, что девушка хочет вас бросить.....	79

Двенадцать ошибок, которые совершают мужчины, узнав об измене жены.....	81
Что делать мужу, если жена подала на развод .....	85
Десять причин, почему мужчины переносят развод тяжелее, чем женщины .....	87
Милый папочка, не бросай меня, пожалуйста!.....	90

## **Глава 5. Непростой период. Это важно понять ..... 95**

Пережившая расставание: как это было. Отрывки из дневника.....	95
Пять вопросов, которые необходимо задать себе после закрытия отношений.....	100
Как склеить разбитое сердце.....	102
Десять неприятных ситуаций, которые приводят к эмоциональным травмам .....	104
Не злитесь на себя, если доверились не тому человеку.....	107
Как перестать заикливаться на другом человеке и избавиться от любовной одержимости.....	109
В том, что тебя любят, нет твоей заслуги. В том, что тебя не любят, нет твоей вины.....	112
Десять ошибок после распада отношений.....	115
Как справляться с неприятными моментами после распада отношений.....	118
Почему трудно выйти из отношений без ран.....	122
Самый сложный период после расставания.....	125
Десять причин, почему вы не можете забыть бывшего.....	129

## **Глава 6. Непростой период. Это стоит сделать .....133**

Как перестать скучать по бывшему. Полезное упражнение .....	133
Три упражнения для тех, кто хочет закрыть отношения .....	135
Выбраться в будущее из прошлого. Упражнение для тех, кто закрыл отношения и не знает, куда идти дальше .....	138
Как справиться с эмоциями после расставания.....	141
Ещё один способ помочь себе .....	143
Немного любви и заботы для себя любимой .....	143
Посмотри на созависимость глазами бессознательного.....	144
Зачем любить того, кто вас не любит? .....	147

## **Глава 7. Есть ли жизнь после расставания?.....149**

Ужиться можно даже с крокодилом. Но зачем?.....	149
Десять признаков, что вы пока не готовы к новым отношениям .....	150
Вам больше не разобьют сердце, если вы будете соблюдать эти правила .....	153

---

---

Чтобы второй брак не закончился разводом .....	155
Если вас предал бывший, не заставляйте нового мужчину расплачиваться за это.....	157
Десять ошибок, которые вы совершаете, если раньше находились в токсичных отношениях.....	160
Десять правил для женщин, которые хотят остаться одинокими и навсегда разочароваться в мужчинах.....	163
Двенадцать признаков, по которым вы можете понять, что готовы к новым отношениям .....	166
Самая короткая консультация. Случай из практики .....	168
<b>Заключение.....</b>	<b>171</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>173</b>

# Вступление

Эта книга – сборник моих статей, которые посвящены теме расставания. Знаете ли вы, что расставание начинается с момента вашей встречи? Просто оно может случиться, а может и нет. Это зависит от многих факторов. И если оно происходит, то часто бывает болезненным и травматичным, ведь в отношения вкладывалось слишком много надежд и сил. Когда встает выбор – уйти или остаться, нужно хорошенько взвесить все за и против. Надеюсь, что эта книга поможет вам.

Есть ситуации, в которых взвешивать и задумываться не надо. Нужно, не теряя времени и сил, сказать таким отношениям «нет». Потому что ничего кроме потерь и боли вы в них не получите. Этому и посвящена первая глава книги.

Вторая глава для тех, кто переживает измену. Это сложно. И здесь не всё однозначно. Кто-то может справиться с подобным испытанием, а кому-то это не под силу. В этом разделе я расскажу о том, что вам нужно знать про измену, как поступать и чего избегать, если вы с ней столкнулись.

Если вы будете решать, остаться вместе или расстаться, вам поможет третья глава, в которой собраны рекомендации для тех, кто стоит перед непростым выбором.

Четвертая глава посвящена мужчинам. Сильные и такие уязвимые. Им тоже больно, когда отношения рушатся. Этот раздел им в помощь.

Пятая и шестая главы для тех, кто уже пережил расставание. Здесь собраны не только советы и рекомендации, но и мощные психологические упражнения, которые помогут вам быстрее восстановиться.

Седьмая глава – о новой жизни, которая непременно наступит, о новой любви и новых отношениях. Как жить, развиваться, за какое дело не браться, как не повторять прежних ошибок и ничего не бояться.

*Приятного и полезного чтения!*

*С уважением,*

*психолог Соловьёва Лариса Александровна.*

# Глава 1.

## Однозначно нет!

### Маленький грязный секрет женатого мужчины

Девушки часто представляют себя красивыми невестами и мечтают о семье и детях.

Здравомыслящая женщина редко фантазирует о том, чтобы  
стать любовницей женатого мужчины.

Но иногда случается так, что любовь играет с ними злую шутку! Они словно попадают в Бермудский треугольник. Вот и Ольга сидела в моём кабинете и рыдала. Уже год, как длилась её связь с женатым мужчиной. Роман с привкусом горечи и обмана. Её мучил вопрос, что будет дальше?

Попробую ответить, исходя из опыта женщин, которые прошли через подобное испытание. Если вы в отношениях с женатым мужчиной, будьте готовы к душевной боли, разочарованию, лжи и чувству вины. Прежде чем решаться на такую связь, вам следует знать:

- 1) *В ваших отношениях всегда будет ложь.* Если женатый мужчина может обманывать жену, то, конечно же, он будет обманывать и любовницу. Думать, что его отношение к вам и к жене в чём-то отличается, ошибка. Считать, будто с вами он честнее и порядочнее... Зачем вам такой самообман? Есть тот, кто обманет вас за вас;
- 2) *Не надо путать секс и любовь.* Женщина часто рассматривает сексуальные отношения как признак любви. Мужчины так не считают! Для них секс – это физическая

- 
- потребность, которая не связана с чувствами. И физическая близость не означает любви к вам. Мужчина может любить свою жену и спать с вами. Не надо думать, что, занимаясь с вами сексом, он перестает любить супругу;
- 3) *Мужчины, которые обманывают жён, редко их бросают.* У них есть веские причины, чтобы оставаться с ними. Они будут рассказывать вам сказки, давая ложную надежду. Например, что жена болеет или что это отразится на детях, надо подождать, пока они вырастут, пойдут в школу, окончат её, доучатся в институте... Сроки будут всё удлиняться. Отговорки, вымышленные причины, длинные объяснения. Когда человек хочет быть с кем-то в действительности, он уходит к тому, кого любит, несмотря на сложности;
  - 4) *Даже если вы расскажете его жене о ваших отношениях, это никак вам не поможет.* И это самое скверное, что вы можете сделать. Положительного результата вы не получите, а мужчина вряд ли скажет вам спасибо за поступок, который принесёт ему немалый вред. Зато вы потратите много нервов: и своих собственных, и мужчины, и ни в чём не повинной женщины. Возможно, она выставит его за дверь в порыве гнева. И тогда вы получите его. Ненадолго. Но такое воссоединение зыбко, он будет стремиться вернуться к жене, загладить свою вину и примириться с ней. Потому что она ему важна. Почему я так думаю? Потому что он до сих пор с ней;
  - 5) *Вы всегда будете его маленьким грязным секретом.* Его тёмной тайной, спрятанной в глубине жизни и записанной в телефоне под вымышленным именем, например Вася-официант или Сергей-открывашка. Его близкие ничего не будут о вас знать. Вы никуда не будете выбираться вместе, потому что страх разоблачения, страх быть увиденными будет следовать за вами. Даже общаться в соцсетях вам будет очень трудно. Но вы будете

---

---

видеть, как он размещает на своей странице фотографии жены и детей, их праздников, отпусков, путешествий, на которых они все вместе позируют в обнимку и смеются, им хорошо. А про вас он никому ничего не расскажет, потому что не хочет потерять свою семью. Готовы ли вы терпеть такое унижительное положение вещей?

- 6) *На праздниках вы всегда будете одна.* Ваши дни рождения, Новый год, Рождество, 8 марта – вы всегда будете чувствовать себя одинокой. Тот, кого вы любите, пришлёт поздравления, может быть, подарок. Но праздновать вы будете без него. Возможно, с семьёй или друзьями, весело и шумно. Но вы будете посматривать на дверь и телефон в надежде на чудо, что он появится, и все увидят, что он у вас есть. Каждый день вы будете ложиться спать одна и знать, что он делит кровать со своей женой. А вы – с котиком и мокрой от слёз подушкой;
- 7) *Он будет требовать верности.* Он будет заниматься любовью со своей женой, но при этом знать, что вы ему верны. Может быть, с женой он не получает таких ярких сексуальных впечатлений как с вами, но связь с женой у него существует. Конечно, вы ярки и прикладываете много усилий, чтобы переманить его, чтобы он выбрал вас, и поэтому стараетесь проявить себя во всей красе, удивив его изысками как гастрономическими, так и физическими. Как бы повезло свободному мужчине, если бы вы были его женщиной. Но даже мысль об этом не приходит вам в голову. Потому что ваш женатый друг требует от вас верности, аргументируя это тем, что он практически вам не изменяет;
- 8) *Вы будете встречаться с ним только на его условиях.* Когда он скажет, тогда и придёт. И вам будет сложно отказать, хотя сам он может отменить встречу из-за семейных дел. Он будет давать обещания, но нарушать их

---

---

снова и снова. Все ваши встречи будут связаны с сексом. Вы очень мало времени будете проводить просто так. Вначале вам не будет это нравиться, вы станете капризничать, бунтовать, но потом привыкнете, это станет нормой. Быть любовницей женатого мужчины – неблагодарное занятие. Вероятность того, что он оставит семью ради вас, крайне мала! Если он действительно вас любит и хочет остаток жизни провести вместе, он найдёт возможность развестись с женой, чтобы начать строить новую семью. Лучшее, что вы можете сделать – это уважать себя и закончить эти отношения, тактично выйти из них. Сделать это бывает очень трудно. Вам нужно ценить себя и своё время. Ольга понимала это, поэтому и пришла на приём к психологу. Работа предстояла серьёзная: убрать созависимость, чувство вины, залечить душевные раны. И многое другое. После нескольких консультаций она уже строила планы на другую жизнь, в которой она не будет «маленьким грязным секретом».

И она поступила правильно. Лучше потратить несколько недель на походы к психологу, чем годами оставаться в этой полной лжи неприятной и липкой ситуации!

## **Если он мечется между вами и другой, не зная кого выбрать, позвольте ему выбрать другую**

Ваш мужчина встречается с кем-то ещё (или женат) и сейчас размышляет, кого выбрать. Без лишних сомнений откажитесь от него. Пусть выбирает другую. На это есть причины, потому что будущее с таким человеком туманно и драматично:

- 1) *Даже выбрав вас, он всегда будет думать о том, был ли этот выбор правильным. А вдруг он ошибся? Пусть проверяет это с другой. Возможно, он убедится, что та*

---

---

девушка ему не подходит, а значит вы – лучше. Тогда, если очень постарается, он сможет вернуть вас. Конечно, если вы ещё будете свободны и захотите снова встречаться с ним;

- 2) *Вас будет волновать, не переживает ли он из-за своего выбора и не скучает ли по другой.* Особенно если у вас проблемы с самооценкой. Вам будет казаться, что в ней было что-то особенное, а это напрягает. Может, вы даже её не знаете. Но вы будете думать о ней и сравнивать себя с ней. Ведь раз он выбирал между вами, значит, что-то в ней есть. Вы можете захотеть найти её в интернете, узнать о ней побольше. Вместо того чтобы наслаждаться новыми отношениями, вы будете думать о другой. Может появиться страх, что он передумает. Страх, недоверие и ревность плохие попутчики в любви;
- 3) *Вам не нужно ни с кем соревноваться.* Конечно, у вашего мужчины может быть прошлое. Но если оно не закрыто, если его полигамия демонстрируется во всей красе, это уже слишком. Каково вам будет чувствовать себя продуктом на полке, который могут выбрать, а могут и отвергнуть. Это очень неприятно. Вам нужен мужчина, который ищет именно вас, а не кавалер с отборочным списком;
- 4) *Пусть другая женщина будет счастлива с ним.* Или несчастна. Это её выбор. Пусть она проходит этапы метаний и ожиданий. И может быть, поскольку вы не станете с ней конкурировать, она обретёт счастье. Какое-то своё наивное счастье;
- 5) *Вы не та женщина, с которой он хочет быть на все сто.* Может, он даже не понимает, чего именно хочет. Может, он запутался в манипуляциях и не уверен в себе. Зачем вам мужчина, который так долго и мучительно делает выбор? В будущем из-за подобной нерешительности вы можете столкнуться и с другими неприятностями;

- 6) *Скорее всего, вы не так уж ему интересны, и он не слишком сильно влюблён в вас, раз он думает о другой.* Вы для него не уникальная. Это так важно для женщины – чувствовать себя особенной. Единственной для своего мужчины. А тут оказывается, что особенные для него сразу две женщины. Что он будет делать, если не сможет выбрать? Бегать, как зайчик, от одной к другой? Или попытается совместить вас обеих, обманывая и маневрируя? И как себя при этом будете чувствовать вы;
- 7) *Подумайте, почему вы ввязались в эту игру? Как оказались рядом с таким мужчиной? Почему вы решили поиграть в свою конкурентоспособность. Может быть, вы позволяете своим детским травмам управлять собой? Папа уделял вам недостаточно времени? Первая школьная любовь была драматична, поскольку он выбрал вашу подругу? И теперь во что бы то ни стало вам нужно наклеить подорожник на душевную рану? Подорожник не поможет. Идите к психологу. Расставьте всё по своим местам;*
- 8) *Отказавшись от этой игры, вы берёте ответственность за свою жизнь в собственные руки.* Иначе контролировать ситуацию и вашу жизнь будет он. Не позволяйте никому определять вашу судьбу. Не сидите в ожидании результатов голосования. Сами голосуйте за себя;
- 9) *Оказаться в чужой игре так неприятно.* Даже если мужчина добр и нежен. Но он явно не созрел до ответственных решений. Хотите подождать, когда созреет? Могу сказать неутешительное: некоторые люди остаются инфантильными и не созревают никогда;
- 10) *А любовь ли это?* Если бы это было настоящее чувство, настоящие отношения, между вами не стояла бы другая женщина. Никто бы не усложнял вам жизнь. Говорят, что за любовь надо бороться. Милые девочки! Борьба – это мужской способ добиваться цели.

---

---

Бороться за мужчину не стоит. Вступив на путь борьбы, вы потеряете много энергии, поломаете свою самооценку, растеряете свои женские силы. Даже если кажется, что он неповторим и по всем тестам и гороскопам подходит вам лучше других – не опускайтесь до борьбы. В мире достаточно мужчин, которые выберут именно вас и сделают вас счастливой. Всё, что вам нужно для этого:

- *любить себя,*
- *ценить себя,*
- *быть женственной,*
- *уважать себя,*
- *ходить на свидания,*
- *открыть своё сердце для новых отношений,*
- *обрубить нити с теми, кто сомневается в том, что вы самая лучшая девочка на свете,*
- *не ждать, что кто-то решит свои проблемы и выберет вас,*
- *развиваться как женщина, а не как борец.*

Удачи вам, милые! Берегите свои нежные сердца!

## Когда прощать нельзя

Прощать – это хорошо и правильно. И в социуме это приветствуется. Я – за прощение.

С точки зрения морали, прощение – это верный шаг.

Оно полезно и для психологического здоровья: снижает стресс, повышает оптимизм, способствует спокойной и мирной обстановке в семье.

Лучше простить обидчика, чем затаить на него зло.

В прощении выделяют два ключевых момента:

- освобождение от гнева, злости, обиды,

- культивирование положительных эмоций, таких как сострадание и доброжелательность, по отношению к обидчику.

Основа – стать жертвой). В исследованиях приводятся данные, что в тех семьях, где обидчика постоянно прощают, он начинает воспринимать своё неподобающее поведение как норму.

А у человека, который постоянно прощает, но при этом снова и снова сталкивается с оскорбительным поведением обидчика, снижается самооценка, подрывается чувство собственного достоинства, растёт неудовлетворенность отношениями и жизнью в целом. Почему прощение может не поменять проблемное поведение обидчика?

Согласно теории оперантного научения Б. Ф. Скиннера, если человек понимает, что его неправильное поведение приведет к неблагоприятным последствиям, вероятность такого поведения уменьшается. То есть угроза наказания, понимание, что его не простят, является мотивацией для изменения поведения. А если такой угрозы нет, то можно ничего не менять.

С другой стороны, прощая обидчика, жертва воздерживается от гнева. Хотя в таких ситуациях гнев является показателем того, что нужно держаться подальше от потенциально опасного человека. И тогда гнев и разочарование могут быть направлены на конструктивные изменения в жизни.

На что нужно обращать внимание, когда вы решаете, прощать или нет другого человека? На тяжесть проступка, количество повторений, а также на поведение обидчика, его способность и желание исправить ситуацию.

### ***Когда не стоит прощать:***

- *если обидчик не берёт ответственность за свои действия,*
- *если его проступки регулярно повторяются,*

- 
- 
- *если он подвергает жертву опасности (существует угроза её физическому здоровью и жизни),*
  - *если проступки наносят серьёзный вред психике,*
  - *если обидчик не готов меняться, не пытается загладить свою вину.*

Многим людям прощение приносит облегчение. Кому-то от этого легче не станет.

Выбирать вам.

## **Никогда не возвращайтесь к тому, кто убил вашу нервную систему в хлам**

У меня есть подружка. Очень творческая натура. И тонкая, и добрая, и милая, и увлекающаяся. Случился с ней роман лет семь назад. Страстный, огненный, нестерпимый. Прямо слились два человека в пламени безумия и любви. Надышаться друг другом не могли. И только одно мешало им обрести полное счастье. У молодого человека была девушка, с которой он хотел расстаться (по версии подружки), но никак не мог (по версии юноши). Его девушка якобы была манипулятором и держала его как могла, а молодой человек был нерешительным (по моей версии, просто тряпка).

Длилась эта ситуация около года и закончилась не в пользу моей подружки. Хотя и любили, хоть и искрили. Но молодой человек отказался от неё. Вот такое индийское кино. Подруга болела, мучилась, страдала. Проводила время в муках, бессмысленных вопросах и сомнениях в себе. Пошла к психологу ранки души лечить, восстановилась и занялась своей прекрасной жизнью, где всё складывалось в целом неплохо. И вот по прошествии нескольких лет звонок в дверь из прошлого – и на пороге возникает бывший молодой человек. И она впустила. Потому что был он глубоко несчастен. Растерзан после раз-

---

---

вода. Подруга – душа добрая. Приласкала, утешила. А тут он к ней ручки протянул, и упала она в его ручки.

И началось. Уже не так, как раньше, но было жарко. И всё-таки задним умом понимала она, что что-то не так. И злилась на него, и ревновала. И пошла опять к психологу со словами «хочу нормальных отношений, измените меня, не хочу взрываться и обижаться, хочу ровно дружить телами».

Прорабатывала себя снова и снова, чтобы не чувствовать, что что-то не так. И всё равно не было у неё доверия к бывшему, а ныне настоящему. Интуиция подсказывала, что люди не меняются. Хотя какая тут интуиция, если это закон, о котором все давно пишут. И точно! Не прошло и полугода, как опять проявился полигамный и «тряпичный» характер молодого человека. Откуда-то у него появилась куча девушек, которые снова его не отпускали. Сами завелись, по его словам.

Вспышка гнева, злость – и разрубила подруга всё. И упала в глубочайшую депрессию. Придавило её то, что ошибки повторяла, что поверила, что не смогла разглядеть, что дура наивная. Что ходила к психологу не за тем, чтобы разобраться, что же она чувствует в действительности, а чтобы поменять себя и смириться с ненадежностью мужчины. И так её накрыло, что просто психологом не обошлось. Таблеточки прописали, чтобы в норму пришла. Почти год восстанавливалась.

К чему я эту историю рассказала? Если вы где-то потеряли нервную систему, не надо туда возвращаться. Потеряете ещё больше нервов. Не возвращайтесь туда, где было больно. Боль – наш хранитель, она показывает, где опасно. Благодарите её и принимайте её знаки как указатель на верный путь. Тот, кого один раз ударило током, больше не будет совать палец в розетку. Тот, кто схватился за ручку горячей кастрюли, пользуется прихваткой. Тот, кто попадал в аварию, ездит осторожно. Так и в отношениях. Не верьте друзьям предающим. Не надейтесь, что изменщик перестанет ходить налево. Не рассчитывайте, что активный сплетник сохранит вашу тайну. Если кто-то воро-

---

---

вал у вас из кошелька, он и дальше будет воровать. Не ждите, что другой изменится. Второй раз будет в разы больше.

## **В каких случаях не стоит сохранять семью даже ради детей**

Иногда я слышу от клиентов фразу: «Давно бы развелась с ним, да детей жалко». Они рассказывают о деструктивных отношениях в семье, о том, как проходят кухонные битвы. «Ради ребёнка...» Я вижу в этих словах неискренность. Два человека, которые не могут и, главное, не хотят понять друг друга, но им выгодно оставаться вместе. И они прикрывают такое совместное существование детьми. Вы правда верите, что детям будет от этого польза? Видеть скандалы, драки, истерики, слёзы и хлопанье дверями? Семьдесят процентов моих клиентов приходят с истерзанной незаживающей раной, которую они получили, находясь в зоне кухонных боевых действий, где никто не думал о малышах и семье, а только хотел доказать свою правоту.

Детям полезно жить в доброжелательной обстановке, где родители уважают и любят друг друга, понимают, умеют спокойно решать конфликты. Дети должны расти в безопасности и любви. Это обеспечит им здоровое развитие и благополучие в будущем.

Почему бы ради детей (раз уж они всему причина) не пойти к семейному психологу? А в первую очередь – ради себя. Почему бы не поработать над отношениями?

Детьми удобно прикрывать свои страхи или личные выгоды:

– Зачем ты с таким живешь? – Ради детей! И вроде благородно так, красиво звучит. Жертвенность... А на деле столько травм.

Скажу честно, я против разводов. Я за то, чтобы муж и жена смогли понять друг друга, договориться и жить долго и счаст-

---

---

ливо. Я верю, что два взрослых разумных человека могут найти решение. Но бывают ситуации, когда ждать хорошего не стоит. Когда, в первую очередь для детей, семью сохранять не нужно. А нужно брать детей в охапку и бежать. Бежать, бежать. Вот в таких, например, случаях:

– Когда один из супругов является алкоголиком или наркоманом. То есть, у него тяжёлая зависимость. Болезнь, которая разрушает и человека, и отношения. Она лечится только тогда, когда человек сам захочет пройти сложный путь от зависимости к здоровью. Только так. Уговорить нельзя. Жена алкоголика надеется, что, может быть, супруг одумается. Возможно, он неплохой муж и отец. Когда трезв. К сожалению, зачастую он бывает не трезв, и тогда в дом приходит беда. Пьяный человек может ударить жену, ребёнка, начать крушить всё вокруг. Он представляет угрозу не только для психики ребёнка, но и для его физического здоровья. Может быть, вам приходилось слышать этот захлебывающийся слезами, истошный крик ребёнка: «Папочка! Не трогай маму!!!» На улице или за стенкой у соседей. Но если это кричит ваш ребёнок? Вы правда хотите сохранить для него ЭТО?!

Ребёнок в такой семье живёт в постоянном страхе. Он каждый день погружается в тревогу. Он ждёт и гадает: вернётся папа с работы трезвым или опять придёт в облаке перегара, едва держась на ногах. Сжимаясь от страха, ребёнок будет слушать ругань, видеть, как его мать избивают, а, может быть, и убежать из дома и прятаться у соседей.

Есть определённые категории клиентов – дети алкоголиков. Их детство было ужасно, их души страшно травмированы. Им сложно строить отношения, доверять людям. Им предстоит долгий путь излечения. И жалеют они об одном. Почему мама не развелась, почему им пришлось пережить весь этот ад.

Стоит ли ребёнку расти в таких условиях? Стоит ли ради него сохранять такую семью? – Если вы живёте с абьюзером,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)