

Прочитала уже с десятков книг о женском счастье. И не то чтобы я чувствовала себя несчастной, но всегда хочется большего. К своему удивлению и радости книга Ирины оказалась на голову выше подобной литературы. С первых строк понимаешь, что в книгу вложена душа автора, — так все проникновенно сказано, так понятно и глубоко.

*Василиса, Москва*

Книга заставила меня переосмыслить мои отношения с мужем. Оказывается, именно то, на что я внимания не обращала, — чуть ли не самое главное в семейной жизни. Благодаря бесценным советам Ирины удалось сохранить семью и вновь воскресить былые чувства.

*Ольга, Ставрополь*

Так уж принято у нас: решать проблему, когда она уже есть. Я прежде поступала точно так же, и в результате столько обманутых надежд и ожиданий! Потом сказала твердое «нет» себе страдающей, взяла в руки прекрасную книгу и стала читать. До чего все правильно сказано, каждое слово! Я в восторге!

*Инна, Краснодар*

**П**олезную книгу найти не так-то просто. Эта — самая полезная! Если хотите избавиться от страданий и переживаний из-за мужчин, лучшего «учебника» не найдете!

*Валентина, Тверь*

**Э**х, попадись мне эта книга лет 20 назад, наверное, не было бы трех браков за спиной и разочарований в мужчинах. Но Ирина подарила надежду снова почувствовать себя счастливой. Спасибо.

*Анна, Саратов*

Ирина  
ГАВРИЛОВА-  
ДЕМПСИ  
15 РЕЦЕПТОВ  
СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ  
без измен и предательства

От мастера  
психологии



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922  
ББК 88.5  
Г12

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Гаврилова-Демпси, Ирина Анатольевна.**

Г12 15 рецептов счастливых отношений без измен и предательства. От мастера психологии / Ирина Гаврилова-Демпси. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 318 с. — (Звезда тренинга (7Бц); Психология для всех! (7Бц+CD)).

978-5-17-092137-9 (7Бц)

978-5-17-093330-3 (7Бц+CD)

Сотни желающих посетить тренинги! Тысячи писем с просьбой о помощи! Популярнейший автор в Интернете, эксперт известных женских журналов!

Эту книгу ждали те, кому уже помог этот удивительный психолог. Эта книга обязательно даст нужный совет тем, кому сейчас нужна помощь!

Ирина Гаврилова-Демпси — талантливый и востребованный психолог и психоаналитик. Она помогла обрести женское счастье почти 20 000 женщин, а ее статьи читают более 90 000 посетительниц сайта.

Книга открывает глаза на истинное женское счастье и помогает понять, почему произошла измена, что толкнуло ее мужчину к другой, и главное — что нужно сделать, чтобы это больше никогда не повторилось. Автор не дает готовых решений, а позволяет читательнице самостоятельно пройти путь «выздоровления» и обретения семейного счастья.

*Данная книга выпускается в комплекте с диском и без него.*

*Внимание тех, кто приобрел книгу с диском:  
прилагаемый диск может быть воспроизведен только  
на устройствах, поддерживающих формат МР3,  
или на персональном компьютере.*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



978-5-17-092137-9 (7Бц)  
978-5-17-093330-3 (7Бц+CD)

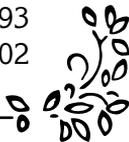
© Гаврилова-Демпси И., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Оглавление



<b>Благодарности</b> .....	9
<b>Введение</b> .....	10
<b>Глава 1. Кармические уроки жизни</b> .....	14
Случайных людей в нашей жизни не бывает .....	14
Любить и нуждаться в любви — это разные вещи .....	28
Как убеждения влияют на отношения .....	40
Любовь к мужчине начинается с любви к себе ....	44
Мы и родители .....	52
Путь к душе .....	54
Зависимость и потеря причиняют самые большие страдания и боль .....	59
<b>Глава 2. Измена и предательство</b> .....	61
Предательство и его корни .....	61
Любовь к матери .....	62
Любовь к отцу .....	63
Треугольники в отношениях .....	93
Треугольники жизни .....	102

5





6

Что делать, если муж встречается с другой женщиной . . . . .	105
Пять стадий переживания утраты (потери) близкого человека . . . . .	106
Возвращать мужа или развестись? . . . . .	134
Итоги . . . . .	142
<b>Глава 3. Гордыня . . . . .</b>	<b>143</b>
Гордыня — это маска. Ее влияние на ваши отношения с мужчиной . . . . .	145
Как рождается гордыня? . . . . .	148
Бессознательное обесценивание мужчины женщинами . . . . .	157
Почему вы обесцениваете мужчину? . . . . .	163
Что делать, если я люблю, но не уважаю своего мужа? . . . . .	166
Как исцелиться от гордыни? . . . . .	166
Дорога к женственности лежит через отказ от борьбы . . . . .	171
<b>Глава 4. Зависимость . . . . .</b>	<b>174</b>
Зависимость и привязанность рождают предательство . . . . .	175
Как зависимость влияет на ваши отношения . . . . .	179
Типы зависимых женщин . . . . .	181
Жена . . . . .	181
Мать . . . . .	183
Дочь . . . . .	184
Сценарии развития зависимых отношений . . . . .	186
Зависимость лишает способности глубоко любить . . . . .	198



Корни зависимости .....	206
Отличие болезненной привязанности от любви... 212	
Выводы: чем же любовь отличается	
от зависимости .....	216
Я потеряла себя в отношениях .....	219
Как не потерять СЕБЯ в отношениях	
с мужчиной? .....	224
Как только я начинаю привязываться	
к мужчине, он теряет ко мне интерес .....	229
Шаги в процессе духовного развития .....	239
<b>Глава 5. Жалость .....</b>	<b>245</b>
Я никогда не испытывала любви к нему, но мне	
всегда было его жалко .....	247
Чем отличается жалость от сострадания	
и сочувствия? .....	253
Как женщины кастрируют своих мужчин? .....	255
Как перестать быть матерью собственному	
мужу? .....	263
<b>Глава 6. Одиночество .....</b>	<b>266</b>
Страх одиночества обрекает вас	
на одиночество .....	266
Откуда берется ощущение пустоты? .....	267
Причины одиночества .....	269
<b>Глава 7. Как пережить боль измены</b>	
<b>и исцелиться от зависимости .....</b>	<b>277</b>
Боль измены — это серьезное и тяжелое	
испытание для женщины и одновременно	
ее урок .....	277





Примите свою боль . . . . .	279
Откажитесь от надежды снова стать для него любимой . . . . .	285
Примите свое бессилие и беспомощность . . . . .	289
Анализ себя, своей жизни и роли других в ней . . .	296
Поиск мужа в своем внутреннем мире . . . . .	296
Прощение . . . . .	298
Знакомство с собой . . . . .	299
Пережить разочарование в любви . . . . .	303
Найти свою мечту и предназначение . . . . .	305

8

<b>Послесловие. Я много знаю, но моя жизнь не меняется . . . . .</b>	<b>313</b>
--	------------





## Благодарности

Хочу выразить свою глубокую благодарность моему дорогому мужу Майклу Демпси за то, что всегда вдохновляет меня и помогает мне в работе.

Моему восхитительному сыну, Гаврилову Денису, который поддерживает меня и проявляет искренний интерес ко всему, что я делаю.

Моему аналитику, Соколову С. Е., за то, что помог мне пройти мои кармические уроки.

Благодарю своего брата Пергаева Виталия и его жену Пергаеву Розу за то, что они есть в моей жизни.

Хочу сказать спасибо своим друзьям, Оле-се Ландри, Елене Ивасенко, Елене Титовой, Марине Никуловой за помощь, любовь и доброту.



*Посвящается моей любимой мамочке  
Тригорьевой Тамаре  
и моему удивительному отцу  
Тригорьеву Анатолию*



## *Введение*

---

*Боже! Дай мне разум и душевный покой  
Принять то, что я не в силах изменить,  
Мужество изменить то, что я могу,  
И мудрость отлгигить одно от другого.*

**М**ы не можем обрести радость и покой в жизни часто потому, что пытаемся изменить то, что изменить не в силах. И часто опускаем руки и ничего не делаем там, где можно что-то поменять.

**В** женщине заключена огромная сила, способная менять и преобразовывать пространство вокруг себя.

Эта сила преобразования находится в наших глубинах, поэтому очень важно заботиться о своем внутреннем состоянии.

У каждой из нас своя история и свой путь, но именно это и объединяет нас всех.





Мы испокон веков стремимся к счастью, нам очень важно реализоваться в любви. Каждая женщина хочет быть любимой и единственной для своего мужа. Но путь к любви непрост. Много страхов, сомнений встречает женщина на этой дороге. И как иногда важно получить совет, знания, подсказку, поддержку, помощь, чтобы иметь силы двигаться дальше.

---

Эта книга о любви, о том, как прийти к ней, и о тех препятствиях, которые встречаются на пути к любви и счастью, приносящим большую радость в жизнь каждого из нас. Но часто внутренние страхи и нерешенные проблемы превращают радость любви в страдания и каждодневные ссоры, выяснения отношений и во взаимные упреки.

Где любовь, там часто бывает измена, эта книга поможет вам пережить измену и снова стать счастливой. Я поделюсь не только моим 15-летним опытом работы, но и, конечно же, своим личным опытом. Эта книга поможет обрести женскую мудрость, покой и гармонию.

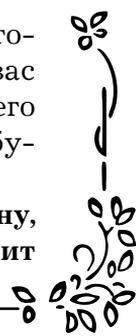
---

Чтобы быть мудрой женщиной, надо прежде всего научиться любить себя и заботиться о себе.

Если хотите привязать к себе мужчину, старайтесь не быть привязанной к нему. **Парадоксально, но удерживать мужчину нужно отпуская.**

Способность отпускать — это роскошь, которая приходит с любовью к себе. Если внутри вас царит гармония, порядок, и вы знаете, для чего живете на этой Земле, то рядом с мужчиной будете становиться еще краше и счастливее.

**Мужчина, как ни странно, любит не женщину, а свое состояние рядом с ней. Его любовь зависит**



от того, **КАКИМ** он себя ощущает рядом с избранницей.

Если он чувствует себя **МУЖЧИНОЙ** рядом с вами, то будет стараться делать все, что в его силах. Ему очень важно быть **ЛУЧШИМ** в ваших глазах. И с таким **МУЖЧИНОЙ** вы будете чувствовать себя настоящей **ЖЕНЩИНОЙ**.

Женщина ждет встречи с таким мужчиной, забывая, что **сначала нужно принять в себе женщину, прежде в лице своей матери. Только после этого в вашу жизнь придет мужчина, которого вы сможете любить, и самое главное — уважать.** Находясь в конфликте с матерью, вы конфликтуете со своей женской природой. Видеть **МУЖЧИНУ** в своем мужчине — это ваша ответственность. Если глубоко в бессознательном вы не уважаете мужчину, и в вашем внутреннем мире он уже обесценен, то как бы вы ни старались быть счастливой, у вас это будет плохо получаться. А в своих несчастиях вы будете обвинять мужа, задавая себе вопросы: почему одни и те же ситуации регулярно приходят в мою жизнь? Почему отношения с мужчинами развиваются по повторяющемуся сценарию?

Ничего не изменится до тех пор, пока вы не осознаете своего вклада во все свои же страдания и во все, что происходит в ваших отношениях.

---

Кармические уроки приходят в вашу жизнь не с целью наказать, а с целью показать ошибки, дать возможность исправить их, получить исцеление и найти в себе силы изменить то, что вы можете изменить. А изменить вы можете только себя.

---



Пока не поймете своих уроков, постоянных ваших спутников в разных облициях, до тех пор вы будете жить страдая.

Часто женщины не понимают глубокого смысла своих страданий.

Столкнувшись с изменой и предательством мужа, они проводят много времени в борьбе с соперницей, в надежде вернуть мужчину, и после живут много лет с обидой и злостью на мужа. **Обида не отпускает, даже если он остался в семье.**

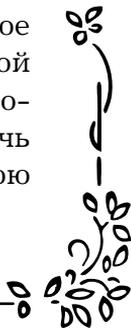
Женщина не понимает, что муж — это ее кармический учитель.

13

Простить измену невозможно, можно забыть, вытеснить из памяти, но боль предательства долгие годы будет глухо отзываться в вашем сердце, пока вы не увидите в измене нечто большее, чем просто предательство.

В процессе понимания и освоения этого урока вы будете менять свое отношение к произошедшему, увидите в вашей семейной жизни повторяющуюся драму вашего детства. И только тогда, поняв и осознав, что нет виноватых или виноваты все, вы найдете в себе силы для понимания и настоящего прощения, которое приведет вас не только к исцелению, но и к духовному росту и внутренним изменениям. К другому восприятию мира, отношений и себя.

Целью написания этой книги послужило мое большое желание помочь вам изменить свой взгляд на какие-то события жизни, помочь понять, какие проблемы вам нужно решить. Помочь прийти к любви и счастью, к душевному покою и гармонии.





## Глава 1

# Кармические уроки жизни

---

14

---

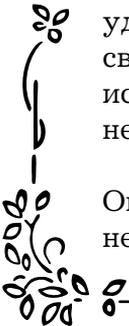
В отношениях с мужчиной женщина проходит свои кармические уроки:

1. Случайных людей не бывает.
  2. Любить и нуждаться в любви — это разные вещи.
  3. Как убеждения влияют на отношения.
  4. Любовь к мужчине начинается с любви к себе.
- 

### **Случайных людей в нашей жизни не бывает**

Несмотря на переживания, у женщины есть удивительная возможность исцелиться. За годы своей работы я выслушала много разных женских историй. И, к сожалению, всегда грустных, наполненных болью и страданиями.

Счастливые женщины ко мне не приходят... Они вообще редко ходят к психологам — счастье не принято «лечить».





Вы знаете, что у нас есть сознание, а есть нечто бессознательное, и сценарии ваших отношений уже существуют в глубинах этого бессознательного. Встречая мужчину, вы только воспроизводите запись отношений, которая была сделана в детстве.

**Бессознательное — огромная часть психики, доступ к которой закрыт для сознания.**

Сознательное живет своей жизнью, бессознательное — своей. Действия и мотивы бессознательного нам неведомы, но они ничуть не меньше влияют на нашу жизнь и отношения. Мы не замечаем этого влияния, но чувствуем его.

Замечали ли вы, что очень часто ваши сознательные желания никак не могут реализоваться?

Вы хотите замуж, но по каким-то причинам не можете выйти.

Вы опасаетесь предательства, но мужчина предает вас.

Вы хотите любви и тепла, а живете с закрытым и недушевым человеком.

И вы не понимаете: почему? Так же вы не понимаете: почему муж изменил?

Вы не находите ответы на свои вопросы, потому что ответы лежат в бессознательном, и искать их нужно там.

Попасть в бессознательное нелегко, психика тщательно оберегает вас от проникновения в ваши глубины.

**Путь к себе — это дорога в бессознательное. Познание себя — это путешествие по его лабиринтам.**

Медитации и работа с образами — это прямая дорога к тому, что скрыто в ваших глубинах.

Хотите увидеть и понять, какой сценарий взаимоотношений записан в вашем бессознательном?

