Автор: Administrator
18.07.2008 11:10 -

Месть (мщение) - отплата злом за зло, обидой за обиду.

В. Даль "Толковый словарь"

Так что же делать, если вы узнали о существовании соперницы? Пойти и сказать ей "пару ласковых слов", выдрать клок волос, "попортить личико", чтоб впредь неповадно было покушаться на чужую " собственность" ? Это, конечно, неплохая психологическая разрядка, но вряд ли такой способ вернет блудного мужа в лоно семьи.

Оставаться в роли обманутой жены и ждать, пока у благоверного проснется совесть, - тоже не конструктивно. Вы обрекаете себя на роль беззащитной жертвы, с чувствами которой можно не считаться.

Спросите любого психолога, психиатра - он вам ответит, что месть - это не что иное, как проявление инстинкта самозащиты (за исключением случаев, когда мстительность является чертой характера и проявляется в ответ на незначительный внешний раздражитель, а по своим проявлениям неадекватна причиненной обиде).

Стремление поквитаться, отомстить так, чтобы тот, кто вас обидел, пережил то же, что и вы, - вполне естественно, а удачно и разумно выбранный способ позволяет свести счеты с обидчиками (мужем и его любовницей) и уже не чувствовать себя униженной и опозоренной.

Итак, чем же хороша месть?

· Месть не дает впасть в полное отчаяние.

· Она предоставляет возможность отказаться от пассивной роли и не ждать, когда кто-то за вас решит вашу судьбу, а активно действовать и даже принимать участие в ситуации, которая напрямую касается вашей семьи и будущего в целом.

· Осуществляя месть, вы восстанавливаете справедливость и перестаете быть пострадавшей стороной.

· При определенных условиях месть может иметь очищающую функцию. Оказавшись в роли обманутой жены, вы страдаете от обиды и отчаяния, которые необходимо излить. Но кому? Обманутых жен обычно не жалеют. Подруги, конечно же, выразят сочувствие, обругают вашего вероломного супруга и его пассию, а сами будут втайне злорадствовать.
Избавившись от отрицательных эмоций и гнета прошлого, вы осознаете, что теперь имеете полное право расправить плечи, вдохнуть полной грудью и сказать себе: "Теперь я могу начать новую жизнь", - и с чувством удовлетворения и исполненного долга решить, что, отомстив, поставили крест на происшедших событиях, которые явились для вас потрясением.

· Месть может помочь вам по-другому взглянуть на свою жизнь и взаимоотношения с мужем. Вы, скорее всего, сумеете понять, что именно в ваших отношениях было не так, почему супруг (бой-френд) стал вам изменять, и по-новому строить с ним партнерские

отношения. В этом аспекте месть конструктивна, а не деструктивна.

· Месть поможет вам оценить и себя как личность. Быть может, вы еще даже не знаете, на что способны. Вполне возможно, вы откроете в себе новые черты, такие, как решительность, целеустремленность, хладнокровие, сила воли. Не исключено, что вы вдруг обнаружите у себя фантазию, богатое воображение и артистические наклонности. Если вы, осознав это, будете культивировать в себе эти черты и способности, то сможете устранить и причину измены мужа (бой-френда).

· С помощью "грамотной" мести вам, вполне вероятно, удастся вернуть своего любимого. Если вы откажетесь от необдуманных, импульсивных поступков, которые, скорее всего, будут деструктивны для ваших отношений и оттолкнут от вас мужа (поклонника), и постараетесь придерживаться принципов "грамотной" мести - никуда ваш милый от вас не денется.
Итак, подведем итог. Месть - это в определенной мере защитная реакция: вашей психике нанесен урон, вас обидели - вы отомстили и остались удовлетворены своей местью, а заодно и вернули себе душевное равновесие. Конфликт разрешился.
К какому конечному результату вы будете стремиться: вернуть ли мужа (любовника), если он вам дорог, или наказать его по максимуму, если вы в нем разочаровались, - зависит от вас.

Но у мести есть не только положительные, но и отрицательные стороны.

· Месть может разрушить личность мстительницы. Узнав об измене, женщина испытывает психологический надлом, растерянность, обиду, отчаяние, злобу. Зафиксировавшись на желании отомстить, она не может выйти из тягостного психического состояния, снова и снова возвращаясь мыслями к случившемуся, продумывает планы мести. И чем изощреннее и детальнее планы, которые женщина строит в своем воображении, тем острее и болезненнее ее переживания.

· В том случае, если женщина не может реализовать свою месть, ее чувства не находят выхода, она как бы варится в собственном соку и все сильнее погружается в

пучину отчаяния. Отсюда - прямой путь к депрессии, а порой - к самоубийству.

· Месть может стать навязчивой идеей, полностью овладевшей сознанием. Женщина становится буквально одержимой идеей мщения, и больше ничто ее не интересует. Здесь уже требуется помощь психиатра.

Чтобы этого с вами не произошло, мы разберем разные варианты мести. И если вы прислушаетесь к моим советам, то депрессия или маниакальная одержимость вам не грозит.

Для того чтобы месть дала нужный вам результат, вы должны вначале все спокойно обдумать, решить, чего же вы хотите: потерять партнера или сохранить его, - и лишь потом действовать.

Ни в коем случае не следует действовать сгоряча! Когда прочтете главы "Назло тебе!!! - Назло себе?.." и "Бойся мести моей", вы поймете, что необдуманные поступки могут лишь навредить и наверняка не принесут никакой пользы. Мало того, они даже не дадут вам чувства морального удовлетворения, а вызовут лишь отрицательные эмоции - стыд, сожаление, раскаяние.

Для того чтобы месть принесла положительные плоды, нужно действовать продуманно и устроить все так, чтобы и самой получить моральное удовлетворение, и соперницу отвадить от вашего мужа, и его отучить "бегать налево". Способы, как красиво отомстить сопернице и избавиться от нее, мы разберем дальше на конкретных примерах. А здесь отметим главные принципы.

Основные принципы "грамотной" мести

· Никакого физического ущерба сопернице или ее имуществу. Не стоит совершать никаких уголовно наказуемых действий: плескать в лицо кислотой, резать бритвой, наносить тяжкие телесные повреждения и даже грозиться "повыдергивать руки и ноги", а также писать бранные слова на двери ее квартиры или на ее машине, портить ее мебель и бить ее посуду. Иначе из невинной жертвы вы превратитесь в преступницу. Как бы ни пылали вы праведным гневом, суд может счесть вашу благородную месть хулиганством или того хуже - покушением на убийство.

Психиатры, конечно, поймут, в каком состоянии вы были, и признают, что действия совершены в состоянии аффекта (то есть сильного душевного волнения), а суд в итоге или оправдает вас, или смягчит наказание, но, уверяю, пока вы попадете на психиатрическую экспертизу, в правоохранительных органах вам изрядно потреплют нервы. Да и удовольствие оказаться в качестве обследуемой на

судебно-психиатрической экспертизе (а она обычно проводится стационарно) - тоже, мягко говоря, ниже среднего. Так что этот вариант категорически отпадает.

· Выяснять отношения на повышенных тонах, а тем более заниматься рукоприкладством, даже если соперница останется цела и отделается испугом и несколькими царапинами, - это слишком примитивно. Жена слесаря и без моих советов пойдет и "начистит фейс" "крале", которая польстилась на ее "сокровище". А уважающая себя женщина может получить гораздо большее удовлетворение от хорошо продуманной, утонченной мести.

· Не стоит устраивать публичных сцен, используя красочные эпитеты в оценке неверного супруга и его пассии, а тем более ненормативную лексику. Даже если "доброжелатели" вам донесли, что в данный момент ваш муженек развлекается со своей "курочкой", не нужно врываться в ее квартиру, офис супруга или в ресторан, где они "красиво отдыхают".

· Не стоит устраивать и домашних "разборов полетов" с битьем посуды о голову неверного мужа, выбрасыванием его вещей в окно или на лестничную площадку или угрозами покончить с собой, если он не бросит "эту шлюху".

· Для того чтобы отомстить красиво, нужно собрать всю волю в кулак, сохранять хладнокровие и чувство собственного достоинства. Уверяю вас, вы получите истинное удовольствие, если сумеете это сделать, и не утратите самоуважения. Да и неверный супруг получит возможность оценить ваше благородство.

· Запомните главное: вы не должны считать себя униженной. Ведь это вашему супругу и его пассии приходится скрывать свою любовную интрижку, это они прячутся и видятся тайком, так что именно они в смешном положении, а вовсе не вы.

· Основной принцип, которым нужно руководствоваться: если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.
Ну и что с того, что ваш благоверный залез в чужую постель?! У обманутых мужей "вырастают рога", а у жен, как известно, нет. Правда, сама женщина может надеть на себя венец мученицы. Но зачем носить такое "украшение"?
Я перевидала сотни женщин, которым изменяли мужья, и поверьте, они относятся к этой проблеме серьезнее, чем она того заслуживает. Напомню вам старый, но очень мной любимый анекдот про пациента, который после лечения с оптимизмом заявил: "Да, я по-прежнему писаю в постель, но к утру просыхаю!" Говоря другими словами, проблема осталась, но отношение к ней изменилось. Этого можно достичь не только с помощью психофармакологического лечения, но и в результате психотерапии, в том числе и самовнушения.

· Идеальный базис для утонченной мести - самообладание в сочетании с чувством юмора. Постарайтесь досконально изучить соперницу, в первую очередь ее слабые стороны, - и сделайте ее всеобщим посмешищем. И тогда будет унижена она, а не вы.

· Самая лучшая месть вашим обидчикам - жить в полную силу, не "зацикливаться" лишь на своем стремлении отомстить во что бы то ни стало. Независимо от того, какую конечную цель вы перед собой ставите - сохранить любимого или избавиться от него, - не отказывайтесь от радостей жизни. Чем больше у вас будет других интересов, тем лучше будет настроение и тем больше душевных сил. В любом случае вы останетесь в выигрыше.

· Какой бы из предложенных мной способов женской мести вы ни избрали - мужа (бой-френда) нужно вывести из-под удара. С ним сохраняйте прежние отношения, ведите себя как ни в чем не бывало, будто и не знаете о его измене. Даже если он в курсе, что "доброжелатели" уже успели вам донести о его интрижке, делайте вид, что не поверили. Тем самым вы усыпите его бдительность. Пусть расслабится. Недолго ему осталось жить спокойной жизнью!
Если вы до этого скандалили с мужем, то постарайтесь сдерживаться. Что толку от скандалов? Возможно, именно поэтому ваш благоверный и стал оглядываться по

сторонам в поисках утешительницы, высматривая тихое прибежище от семейных бурь. Так что теперь станьте паинькой, чтобы супруг ни о чем не догадывался: удар, нанесенный неожиданно, - гораздо больнее.
Сохранять спокойствие вам поможет уверенность в том, что скоро поквитаетесь с изменником.

· В самом крайнем случае, если вы уж очень злы на мужа, можно пойти дальше, сделав посмешищем и его.
Но тут все зависит от ваших отношений. Если вы намерены и дальше оставаться его женой - так поступать не стоит. Либо супруг вам этого не простит, либо, высмеяв его, вы сами станете его презирать.

· Если муж вам уже опостылел и его измена явилась последней каплей, переполнившей чашу вашего терпения, - можно пустить в ход и запрещенные приемы, выставив вероломного супруга в смешном или неприглядном свете. Пусть над ним вдоволь нахохочутся его друзья, а он испытает отчаяние от собственного бессилия изменить ситуацию