



Месть (мщениe) - 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 лицо", чтобы 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 восстановливаете 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 пассиву, 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 постараитесь 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 помочь психиатру. 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 сопернику 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

Автор: Administrator  
18.07.2008 11:10 -

---

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

- Выяснить 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" "крабле", 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 "этую 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.

Автор: Administrator  
18.07.2008 11:10 -

---

- 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

Автор: Administrator  
18.07.2008 11:10 -

---

сторонам в поисках утешительницы, высматривая тихое прибежище от семейных бурь. Так что теперь станьте паникой, 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