

Светлана Рыбова

Поблагодари

ЕГО ЛЮБОВНИЦУ

#1000ИНСАЙТОВ

Светлана Рябова
Поблагодари его любовницу
Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68970780

SelfPub; 2023

Аннотация

Что чувствует женщина, когда узнаёт, что муж ей изменяет? Одна хочет уйти, другая – выгнать его, третья – прибить изменщика, а следом и его любовницу. Автор – практикующий более двадцати лет психолог, вместе с клиенткой, которая попала в такую ситуацию, нашли другие варианты. В конце психотерапии, сохраненная семья и новые, счастливые отношения с мужем стали дополнительными бонусами к тем главным подаркам, о которых клиентка и не думала. Эта книга – возможность не просто подглядеть за тем, что происходит в кабинете психолога, но и вместе с клиенткой пройти путь её трансформаций, чтобы не набрести на такие же тропинки в своей жизни. Что нужно знать, чтобы не попасть в эту слишком распространенную ситуацию? За что можно благодарить любовницу мужа? Ответы – в книге, которую читательница, прочитав сама, захочет подарить близкой подруге, сестре, а может и дочке на восемнадцатилетие.

Содержание

От автора	4
Глава 1. «Светлана Геннадьевна, мне срочно нужно к вам!»	7
Глава 2. Начало работы. Метания клиентки между желанием сохранить семью и убить его и любовницу. Ну, ладно – просто гордо уйти, объявив, что «всё знаю!»	16
Глава 3. Выбор сделан: «Жирно ей будет!» – о любовнице. – «И детям с родным отцом лучше. Да и люблю я его...»	25
Глава 4. Первые открытия: «Это всё я такая? Я так больше не хочу!»	34
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Светлана Рябова

Поблагодари его любовницу

От автора

В этой книге – история всего лишь одной молодой женщины. Это хроники нашей с ней работы на протяжении почти двух лет, которая началась после того, как клиентка узнала об измене мужа. За двадцать лет психологической практики, с похожими ситуациями ко мне обращались очень и очень многие. Да и не надо быть психологом, чтобы быть в курсе, что измена – (к сожалению!) слишком распространённое в современном мире явление. Которое, с подачи современного кинематографа и, давно действующей, программы разрушения института семьи, уже стало почти нормой.

Но только психолог знает истинные последствия этой «нормы». И для её непосредственных участников – тех, кому изменили и кто изменил. И для её жертв – детей, которые выросли с такими родителями. Ведь эти дети, повзрослев, тоже идут к психологу. Обычно с тем, что «с личной жизнью не складывается, а почему – непонятно»...

Мне не нравится статистика разводов. Я хочу, чтобы мои

дети, внуки, правнуки и их дети жили в мире, в котором сильный народ состоит из крепких, счастливых семей. Чтобы в этих семьях рождались здоровые дети, и чтобы их родители умели растить и воспитывать сыновей и дочерей будущими мужчинами и женщинами. Которые потом создадут новые сильные семьи... А измена – это совсем про другое. Если твои, дорогая читательница, желания и мечты совпадают с моими – нам по пути.

Не очень надеюсь на интерес к книге читателей мужчин, так как написана она о женщине и для женщин. Но знаю, что и для них она будет не менее полезна – генерал должен знать потребности своей армии, а зрелый муж – психологию жены и дочери.

А вообще, вопросы, на которые мы с клиенткой искали и находили ответы в этом повествовании – актуальны для всех – и для семейных, и для тех, кто только задумывается над созданием семьи.

Почему возникают измены?

Что нужно знать, чтобы у мужа или жены не появилось желание «пойти налево»?

Как «минимизировать потери», если это уже случилось?

За что можно благодарить любовницу? И почему нельзя благодарить любовника?

При этом книгу можно прочитать и просто как увлекательную историю. И, наверное, такого читателя она тоже найдёт – подглядеть за чужой жизнью многим интересно. Я при-

ветствую и этих читателей – мудрые учатся на чужих ошибках!

Глава 1. «Светлана Геннадьевна, мне срочно нужно к вам!»

Телефон зазвонил поздним вечером. По достижении определенного возраста или с накоплением жизненного опыта такие звонки пугают. Хватаю трубку, даже не глянув, кто звонит. В трубке – плач.

– Светлана Геннадьевна, это Аля. Мы с вами мало знакомы, но мне больше не к кому обратиться!

Вспоминаю – молодая женщина (для меня – девочка), с которой мы несколько раз пересекались.

– Алечка, давай мы вместе сделаем несколько глубоких вдохов (дышим) и ты расскажешь, что случилось.

– Я только что узнала, что Иван (муж) мне изменяет. Узнала, как давно и с кем. У нас сейчас в разгаре семейный праздник. Информацию мне несколько минут назад скинул агент, которого я наняла. Прочитала, увидела прилагаемые фото, упала в обморок. Выплеснула ему в лицо бокал вина, и со словами «Я всё знаю! Прощай, встретимся в суде!» ушла с гордо поднятой головой. Закатила истерику и всем рассказала и показала то, что мне прислал агент. Это всё в мыслях... В реальности, не подавая вида, встала, сказала, что нужно ненадолго отлучиться, и поднялась наверх. Заперлась в комнате, минут двадцать беззвучно выла, пока не поняла – я со-

вершенно не знаю, что делать! И вот звоню вам...

– Аля, то, что случилось, – уже случилось. Но во что это выльется в будущем, сейчас зависит от тебя. Услышь меня и осознай – только от тебя! Ты можешь всё доломать, а можешь вывести ситуацию туда, где будешь благодарна случившемуся. Я понимаю – ты не веришь, что такое возможно. Просто дай себе один день на то, чтобы ничего не предпринимать. Всего один день! Помнишь Скарлетт О'Хара и её «я подумаю об этом завтра»? Сейчас ты разрешишь себе подумать о случившемся позже, в моём кабинете. А пока приведёшь себя в порядок и спустишься вниз, к мужу и гостям. Завтра позвонишь и мы договоримся о встрече. А облить его вином ты всегда успеешь. Может, мы с тобой найдём другие способы мщения, которые доставят тебе гораздо больше удовольствия.

* * *

В этой книге – история лишь одной моей клиентки. Я намерено опустила любые описания самой женщины: тёмненькая она или светлая, высокая или маленькая, активная или скромная – в нашем случае неважно. Потому что на её месте уже бывали и ещё будут многие. За два десятка лет практически женщин, которые пришли ко мне, узнав, что «он изменяет», было много. И начало всех этих драм у всех практически одинаковое. А вот результат нашей совместной работы с этими женщинами у каждой – свой.

В конце нашего совместного с Алей пути, длившегося два

года, сохранение семьи и новые, гармоничные отношения с мужем стали лишь дополнительным бонусом к тем главным подаркам, о которых она и не думала.

А начиналась их семейная история, как у всех – первые свидания, симпатия, влюблённость. Предложение. На этом этапе нынче уже бывает по-разному. Где-то традиционно – Он предлагает руку и сердце. Где-то – Она мягко, но настойчиво крутит «шеей», чтобы повернуть «голову» в нужном направлении. Где-то всё решают две полоски... Потом – свадьба и совместная жизнь. Или – совместный ринг, на котором проходят бои без правил. Тут кому как повезёт.

Почему же кому-то везёт, а кому-то не очень? Потому что и времена изменились, и традиции. Прежде ведь как бывало: познакомились молодец с девицей, приглянулись друг дружке, и началось у них время, посвящённое взаимному узнаванию. Год, а то и два на это уходило. И называлось это нашими мудрыми предками «помолвкой» – не путать с гражданским браком и с модным нынче трендом «попробуем поживём, а там видно будет».

Ни о каком «поживём» речи не велось. Поскольку задача помолвки была не в том, чтобы физику проверять на конгруэнтность и совместимость, а в том, чтобы узнать и понять ценности и мировоззрение будущего партнёра. Выяснить, в каком направлении он смотрит и двигаться собирается. Понять, соответствует ли это направление твоему. И только после того, как двое, узнав друг друга, понимали, что могут и

хотят быть всегда вместе, играли свадьбу.

Нынче – сначала женятся, а потом открывают друг другу «истинные личины». Лотерея, в которой нет выигравших. Усугубляется ситуация тем, что нам давно и незаметно подменили правильный, созидательный вопрос «что делать?» на разрушающий личность, отношения и мир «а почему я?». В итоге – когда случаются первые неприятные открытия и разочарования, многие делают вывод, что ошиблись с выбором, и начинают поиски более подходящего варианта. Статистика разводов – тому подтверждение.

И лишь к некоторым приходят правильные вопросы: почему так произошло? Кто виноват? Что делать? И они начинают искать ответы. Самые смелые идут к психологам. Не берём в расчёт тех, кто приходит к психологу, дабы тот подтвердил, что «муж – козёл, и всё из-за него».

Всё чаще стал вспоминаться стих С. Щипачева «Любовью дорожить умейте», написанный в 1939 году. Во времена моей молодости эти строки знал каждый. А недавно обнаружила, что большинство молодых о нём и не слышали (*самое время закатить глаза с восклицанием «О времена! О нравы!»*). Но у нас другая тема, поэтому продолжим). И продолжу словами самого поэта:

Любовью дорожить умейте,

С годами дорожить вдвойне.

Любовь – не вздохи на скамейке

И не прогулки при луне.

Всё будет: слякоть и пороша.

Ведь вместе надо жизнь прожить.

Любовь с хорошей песней схожа,

А песню нелегко сложить.

Любовь и правда – «не вздохи на скамейке». Это кропотливая работа двоих. Которая должна начинаться сразу, как только утихнет буря гормональных страстей, сопровождающая конфетно-букетный период отношений. Если она, работа, не начинается, то всё очень быстро сходит на нет. И вот уже недавние Ромео с Джульеттой, глядя друг на друга, не понимают, как их так угораздило и что со всем этим делать...

Чтобы такого не произошло, и любовная лодка не разбилась о быт (так тоже раньше любили говорить), у каждого в отношениях определена своя работа и своя ответственность. Определены они давным-давно, исходя из существующей разницы в психике и физике мужчин и женщин.

Ответственность и работа мужчины – всё, что за периметром его дома: охрана, добыча мамонтов, взаимодействие с внешним миром. Женская ответственность и работа – всё, что внутри периметра: психологическая атмосфера в семье, уют, приготовление из добытых мамонтов вкусного обеда. И при таком раскладе зоны ответственности мужа и жены нигде не пересекаются.

Пересечения и последующие «танцы с саблями» начинаются, когда отношения изначально строятся по принципу ра-

венства и одинаковости, который нам так усиленно навязывают последние сто лет. Ведёт это к путанице, вечным конфликтам, изменам и разводам.

Как и случилось с одной молодой парой, которая собралась разводиться, но друзья направили их ко мне. А развестись они вознамерились в процессе ремонта их новой квартиры, разругавшись из-за цвета штор в спальне... Анекдотов на эту тему сегодня много, но ребятам было не до смеха...

Информация о том, что работа женщины – делать дом красивым и уютным (выбрать шторы, купить, а потом следить за их чистотой), а мужская работа – обеспечить для этого материальную базу (заработать на шторы деньги и либо повесить их самому, либо найти того, кто это сделает за деньги) – для обоих была абсолютно новой. Молодой муж даже озадачился: «Так что же это – я только зарабатываю, но при этом не могу выбрать что-то, что мне нравится?»

Не только можешь, но и должен! Выбрать себе женщину, вкус, жизненные ценности, нравственность и мировоззрение которой соответствуют твоим собственным. Женщину, с которой ты на одной волне. И тогда подобных проблем ни со шторами, ни с воспитанием детей, ни с чем-либо другим возникать не будет.

Если на уровне семьи смешение ролей ведёт к вечной (явной или скрытой) междоусобной войне за власть и, в конечном счёте, к разводу, то в глобальном смысле смешение ролей ведёт к стиранию половых различий – что сегодня норма

уже не только для Европы, но, к сожалению, и для нас.

В современных семьях сыновей и дочерей воспитывают одинаково «одинаковые» родители. Там, где раньше разница была и обязательно транслировалась: «мальчики не плачут», «девочки добрые», «мальчик должен уступать девочке, защищать её, а девочка – заботиться» (всё то, что старшее поколение ещё наверняка помнит), теперь пропагандируются новые модные тренды: «мальчик не должен сдерживать своих чувств», «девочка должна быть смелой и независимой, уметь за себя постоять» и прочее... Детей разного пола одинаково воспитывают в семье. Ничего не меняется ни в детском саду, ни в школе – и для мальчиков и для девочек одни и те же правила, требования и учителя.

А вот наши предки, в отличие от нас, понимали, что если хочешь вырастить мужчину, его воспитанием следует заниматься мужчинам, и оно должно отличаться от воспитания девочки. Знали, что на уровне физиологии мальчики отстают в развитии от сверстниц-девочек примерно на пару лет. И именно поэтому раньше обучение было отдельным (как, впрочем, и сейчас в элитных образовательных заведениях – для тех избранных, кому, по мнению властей, «сохранять самоидентичность можно»).

Для остальных, которые «нуждаются в управлении», после революции ввели совместное обучение. И вот уже несколько поколений мужчин заканчивают школу с подсобной программой, навязанной с детства: девочки ум-

ней и успешней, и если их слушаться, то всё может быть вполне себе неплохо. А девочки выходят во взрослую жизнь со своей программой: мальчишки бестолковые и несобранные, поэтому полагаться на них нельзя ни в чём...

И вот эти мальчики и девочки начинают взрослую жизнь и пытаются совместить в семейной жизни две эти программы. Именно пытаются, от слова «пытка» – то, во что неизбежно скатываются такие отношения. Начинается борьба за власть, в которой неизменно побеждает женщина. Не потому что сильнее и умнее (инь-янь складывается из одинаковых по весу составляющих), а потому что сегодня мужчина бесправен – закон на стороне женщины. Общество – тоже. И даже собственные дети всегда на маминой стороне.

Но всё это – в лучшем случае. В другом случае ребёнок, который всё детство невольно «воевал за власть» вместе с родителями, или которого вообще воспитывала одна мама, выходя во взрослую жизнь, в принципе не умеет, и уже и не хочет иметь никаких дел с противоположным полом. И тем более – обзаводиться собственными детьми, чтобы обречь их на такое же детство... И современный мир любезно предоставляет ему на выбор разнообразные вариации радужного сообщества.

Кому и зачем выгодно это стравливание, мудрая читательница догадается сама. А заодно и поймет, для кого настоящий мужчина – который сам себе власть, сам отвечает за себя и за тех, кто за ним – настолько опасен?

Кому невыгодна женщина – жена и мать, которая творит пространство любви и заботы, из которого потом вырастают психически и физически здоровые, счастливые сыновья и дочери – будущие мужчины и женщины?

Кому это всё настолько не выгодно, что ведётся планомерная и целенаправленная работа по превращению мужчин и женщин в безропотно-послушное, запутавшееся в самом себе «оно»?

И, поняв, задумается, стоит ли на это вестись. Лично тебе, дорогая моя читательница, и твоим детям это надо?

Глава 2. Начало работы. Метания клиентки между желанием сохранить семью и убить его и любовницу. Ну, ладно – просто гордо уйти, объявив, что «всё знаю!»

Первая консультация

К назначенному времени пришла не та лёгкая, всегда улыбающаяся девочка, которую я помнила по нескольким мимолётным встречам, – в кресло напротив тяжело опустилась всё та же красивая, изящная, яркая, но... другая женщина. В больших глазах, как кадры киноленты, сменялись растерянность, обида, страх и даже ярость.

– Все те желания, с которыми я вам звонила, остались. И добавились новые. Гляжу на него и еле сдерживаюсь, чтобы не крикнуть: «Да я всё знаю! Как ты мог?!» Но, помня нашу с вами договорённость, делаю вид, что всё нормально, как обычно. И сама поражаюсь, что я на такое способна. Даже не подозревала о таком актёрском потенциале в себе.

Иногда обида накрывает настолько, что готова прибить его! А потом и его любовницу. Самый реальный вариант для

меня сегодня – уйти. Не смогу я после такого жить с этим человеком. Забыть этого точно не смогу! И я бы, наверное, уже ушла. Останавливает мысль о том, что для девочек он – родной отец, и лучше него для них никого не будет.

Когда думаю о том, что придётся жить хотя бы ради дочек, приходит даже мысль самой изменить ему, чтобы отомстить. Может, тогда легче будет... Но поняла, что не смогу. Не моё это. Да и как бы я его ни ненавидела, я его люблю. И хочу быть с ним. И как все эти мысли и желания привести к одному знаменателю, я понятия не имею.

– А ты знаешь, Алечка, чем мужская измена от женской отличается? И почему любовницы полезней любовников? Думаешь, шучу? Вот и нет. Любовница может сохранить брак – при условии, что жена мудрая и разглядит в ней учителя, который показывает, чего мужу в отношениях не хватает, в чём она не дотягивает до Жены и любимой Женщины.

Например, любимая женщина в семейной жизни превратилась в мужичка в юбке, с которым теперь мужу приходится как-то рядом жить и взаимодействовать. И не просто появился в доме мужик в юбке, он ещё и любви к себе требует. И внимания... И встают перед мужчиной неожиданные вопросы: как мне мужика любить? Что делать с моей, невосребованной в семье, мужественностью?

Вот и получается, что у любой медали – две стороны. И то, что предательство для неё – обман для него: женился на женщине, а жить приходится с мужиком, пусть и в юбке. И

если женщина вместо того, чтобы объявлять войну и упиваться обидой и мщением, это осознает, то она не только сохранит семью, но и выведет отношения на более качественный уровень.

Любовник же всегда разрушает семью и отношения. Ведь даже если муж простит жене измену, она сама не простит мужу того, что он готов делить её с другим. И со временем перестанет его уважать и окончательно превратится в мужичка в юбке.

Вывод: как и любая проблема, измена – всегда какой-то урок. И либо ты его проходишь сразу, либо будет другой, сложнее.

Одним словом, мужчины изменяют тогда, когда правильная схема поломана. Женщины – тоже. Каждый мужчина принимает решение о женитьбе в том случае, когда готов взять на себя ответственность за данную женщину и их будущих детей. Подвох же заключается в том, что в конфетно-буquetном периоде мы все играем правильные роли: мужчины – мужественные рыцари, а женщины – милые принцессы...

Обычно это бывает так: он встречает её, знакомится и на втором-третьем свидании начинает думать, что столь нежное, беззащитное создание в этом жестоком мире без него пропадёт. И наконец, решается променять свою свободу на её счастье – делает предложение. Начинается совместная жизнь. В которой уже никто никого не изображает. В которой оба начинают проигрывать те родительские сценарии,

какие забрали из своих семей (об этом можешь почитать в моих соцсетях, в том числе в запрещенной – #Рябоваженскаягруппаподдержки)

А спустя два (10, 100 – бывает по-разному) дня после свадьбы муж обнаруживает в своей постели вместо беззащитной девочки злобного орка. Что делать мужчине с другим мужиком? Нечего... «Ну, раз здесь спасать некого – этот орк сам кого хочешь спасёт и обеспечит, попутно перевоспитав, – пойду поищу ту, которая нуждается в моей мужественности», – решает он.

Вот только проблема в том, что если мужчина не сумел «победить» одну женщину (читай – занять в отношениях с ней своё место вожака стаи, что в наши времена матриархата действительно очень сложно), то не сумеет он этого и в других отношениях. И такие поиски «настоящих принцесс» могут длиться всю жизнь. Давай я тебе сказку про это расскажу.

Как царица дары принимала

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь. И была у него дочь – писаная красавица. Пришла пора замуж её выдавать. И задумал царь, как водится, соревнование между женихами устроить.

Вот собрались все претенденты, и объявляет им царь:

– Завёлся в нашем лесу дракон и жить народу моему мешает. Кто смелее, умнее и сильнее всех окажется да победить его сумеет, тот и станет моим зятем!

Некоторые женихи сразу по домам разъехались – была нужда так жениться! Иные задумались. И лишь один добрый молодец спросил у царя направление, где лес тот с драконом, да сразу и поехал. «Ладный муж будет у дочки», – порадовался в душе царь.

Вот минуло три дня и вернулся молодец ко дворцу.

– Принимай, царевна, свадебный подарок – голову убитого дракона!

Царь рад-радёшенек – и леса от нечисти спасли, и мужа достойного любимой дочке нашли!

И царевне жених с первого взгляда полюбился. Три дня ждала она его, все думы издумала. Очень уж боялась показаться жениху неумёхой избалованной да ни на что не годной. Он-то вон какой добрый молодец – и сильный, и красивый, и смелый! А ну как подумает, что она кукла красивая, но бесполезная?

И отвечает царевна богатырю:

– Тот дракон, что тобой побеждён, много зла в лесах наших натворил. Да только то малыш ещё был. А родителей его, больших драконов, я ещё в прошлом году убила. Ступай за мною, я тебе их головы покажу.

Повела она молодца во дворец, а там и впрямь на стене две головы драконьи. Огромные! Много больше, чем та, что жених принёс. Удивился он, обратился к царевне:

– Дай пожму я руку твою, славный воин! Большая честь для меня с тобой познакомиться и другом отныне тебе быть!

Обрадовалась царевна – знать, произвела впечатление, понравилась жениху! А молодец тем временем к царю обращается:

– А где же, царь-батюшка, дочь твоя – невеста моя, право на которую я подвигом доказал?

– Так она это и есть! – смеётся царь, на дочь показывая.

Удивился добрый молодец:

– Зачем же такому доблестному воину другой воин? Разве что победами да трофеями мериться? Не обессудь, царь-батюшка, но мне жена нужна – та, которой мои подвиги действительно необходимы. А не боевой товарищ, который со мной соревноваться будет.

С этими словами взял добрый молодец голову своего дракона да пошёл дальше жену себе искать.

Обиделась царевна: «Подумаешь, какие нежные женихи пошли!» – даже заплакала. А царь гладит её да приговаривает, вздыхая:

– Эх, рано матушка твоя померла. Не научила тебя тому, что негоже деве с мужчиной соревноваться... Ты прими его подвиг-подарок с радостью да с благодарностью! Покажи, как ценишь его для тебя старания. И мужчина захочет ещё тебя одаривать! И подвиги ради тебя совершать. А уж потом, между делом, когда сам спросил бы, что за головы такие на стене, сказала бы – мол, некому было страну спасти, пришлось мне их и убить. И твой мужчина понял бы, как ты его уважаешь, что не упрекнула. И как ценишь то, что он для

тебя делает. И каких подвигов и подарков достойна...

В сказке добру молодцу повезло вовремя разглядеть, кто перед ним. В современной жизни так получается не у всех. Потому что многие, как мы уже обсудили, решают сначала пожить вместе, «попробовать». Соответственно, понимание, с кем живёшь, приходит уже в процессе. Потому и разводов столько, и измен.

Так природа устроена – в стае есть вожак. Если вожака нет, нет и стаи. Если появляется второй претендент на роль вожака, они бьются, пока не останется один. Именно этим занимаются многие современные женщины, воюя с мужьями. Как следствие – остаются одни, потому что всегда побеждают. Но вовсе не потому, что сильнее или умнее. Причина в том, что закон, социум и собственные дети уже лет пятьдесят на стороне женщины. Ну и ещё потому, что мужчина склонен уступать любимой – во всяком случае, в начале отношений. А победив, женщина испытывает презрение и раздражение к побеждённому – нормальное чувство победителя относительно того, кто оказался слабее.

Как яд въелись в наш женский мозг феминистские песни о равноправии. Но при этом каждой хочется, чтобы рядом был тот, за кем как за каменной стеной. Хочется, чтобы он был генералом! Но не командовал при этом, а сам слушался. А так не бывает – либо генерал, либо послушный исполнитель...

Вывод – мужчины не изменяют. Изменяют мальчики. Мальчики, в которых превращаются мужчины рядом с женщинами, забывшими (или не знавшими, потому что мама с папой их не научили), что они женщины.

Думаю, дорогая, ты уже поняла, в каком направлении тебе предстоит работать. Причём, в любом случае – решишь ты сохранять отношения или нет. Иначе старые всё-таки разрушатся, а новые окажутся теми же «граблями».

И лучше с этим не тянуть, если не хочешь, чтобы твои девочки когда-нибудь столкнулись с аналогичной ситуацией. Это ещё одна мотивация для тебя, Алечка, о которой стоит поразмышлять, прежде чем ты придёшь к окончательному решению.

У взрослых есть выбор. А вот у детей его нет. Они, вырастая, всегда строят свои семьи по схемам, которые переняли у родителей. По крайней мере, в начале своей взрослой жизни. Хочешь ли ты, чтобы твои дочки повторили этот твой опыт? Если нет, то именно сейчас, пока они маленькие, самое время измениться и дать им возможность забрать из детства во взрослую жизнь правильный родительский «сценарий».

– Я очень не хочу такого моим девочкам! И я буду работать хотя бы ради них! Но всё ещё не уверена, я ли сломала правильную схему в наших отношениях? Как можно что-то сломать любовью и заботой? Может, это у него что-то с настройками не так?

– Аля, я понимаю, что сейчас вопросов у тебя меньше не

стало. Если не наоборот. Просто подумай о том, что ты много лет шла туда, где оказалась. И чтобы понять, где, когда и как ты сворачивала не туда, нужно время. А твои зашкаливающие чувства требуют действовать прямо сейчас. И наломать дров под их «чутким руководством» очень просто. Более того – скажу тебе честно: за все годы практики пока не было ни одной клиентки, которая в похожей ситуации их не наломала бы.

Вот совсем недавняя история женщины, которая гораздо старше тебя: «Я верила ему, как себе, – пока не убедилась, что он мне изменяет!» – «Прям убедились? Как это?» – «Начала читать его телефон...».

На следующей консультации: «Хотя вы и советовали подождать, не спешить с решениями, не смогла я с этим жить, выгнала его». – «И?...» – «И теперь поняла, что не могу без него! Как мне всё вернуть?»

Понимаю, Аля, что тебе сейчас невыносимо. Но мне очень хотелось бы, чтобы лет через пять, а может, и гораздо раньше ты могла вспоминать то, что произошло, с благодарностью, а не с сожалением.

Глава 3. Выбор сделан: «Жирно ей будет!» – о любовнице. – «И детям с родным отцом лучше. Да и люблю я его...»

Третья консультация

– Вселенная любит меня и поддерживает! Поговорили с вами в прошлый раз и как ответ первое, что увидела в Интернете: «Когда ты решишься, что с этим делать, у тебя освободится куча энергии, которая сейчас уходит на сомнения и на уговоры себя».

– Мне нравится, Алечка, что сегодня ты уже не выглядишь потерянной. Значит ли это, что решение принято?

– Нет. Но выбор вариантов я смогла ограничить. Первый – уйду и учусь жить заново. Второй – остаюсь и тоже учусь жить с тем, что случилось. Но не представляю, как можно жить с предательством.

– Чтобы решиться и что-то выбрать, нужно, чтобы было кому выбирать. У нас в наличии пока есть Аля-мамочка, она же «мужичок», которому нужно воспитать, наказать и оставить последнее слово за собой. Первый вариант – его. Ещё есть Аля – растерянный ребёнок. Он понимает, что ему плохо, но что с этим делать, не знает: «Не оставаться же совсем

одному! Лучше хоть с какими-то взрослыми, чем совсем без них». Второй вариант – его. А решать хорошо бы женщине. Может, рассмотрим оба варианта с её точки зрения? Если «мужичок» победит, и ты уйдешь, что это даст Женщине Але?

– Точно знаю, что будет тяжело. Во-первых, потому что я люблю Ивана. Во-вторых – одна с детьми. Конечно, родители мне во всём помогут. Но одной, как вы же сами говорили, женщине плохо. И папа, как бы ни любил меня, может заменить мужа только в некоторых аспектах жизни. Наверное, в связи с этим рано или поздно возникнут новые отношения. И появится ещё одна проблема – отношения нового мужчины с моими девочками...

– В новых отношениях может возникнуть и другая проблема – ты ведь останешься всё тем же «мужичком», и со временем в них повторится всё то же, от чего ты уйдешь сейчас.

– Тогда этот вариант вообще – не вариант. А остановиться на втором мешают эмоции, которые периодически накрывают всякий раз, когда я вижу, что он с ней переписывается. Мы едем с семьёй или с друзьями, он – в телефоне. Я беру свой, захожу в Вайбер и вижу, что он в сети. Он разговаривает с ней... Я сижу рядом – поговори со мной! Но – нет. Мне – только односложные ответы. Что она ему даёт?! Почему общение со мной сошло на нет? Почему она заменила меня? И что дальше? Ведь это у него давно, и он уже привык

к такому образу жизни. Сможет ли он от него отказаться? А я смогу его простить? И хочу ли я его простить?

– Скажи, а кто из вас выиграет, если ты сейчас поддашься эмоциям и уйдёшь? Или поставишь его перед фактом и усугубишь то, что и без того сложно?

– Я – нет. Мне, как я сказала, без него будет плохо. Дети точно не выиграют. Он – не знаю... Тоже не выиграет – по крайней мере, потому, что детей он любит. Получается, выиграет она? Только ей всё это на руку... Ну уж... – жирно ей будет! В конце концов, это моя семья, и отдавать её кому-то я не намерена! И это чувствует Женщина. Только что делать, я так и не знаю.

– Значит, чтобы понять, чего хочет Женщина, что она решит, нужно открывать её в себе и знакомиться с ней. И пока это – твоя главная задача.

– Но как не обращать внимания на его переписки?

– Рассматривать их как всего лишь один из экзаменов на твоём пути к себе – к Женщине. И чтобы ответить на вопрос в билете «он продолжает переписываться – что делать?», нужно знать теорию.

* * *

Золотое правило для замужних девочек всех возрастов, которое – при его неукоснительном соблюдении – помогает сохранить самооценку и в большинстве случаев убережёт семью от развода – никогда не позволяй себе контролировать мужа!

Но как же справляться с подозрениями, ревностью, с желанием проверить, убедиться? Только осознанием. Осознанием того, что каждый раз, контролируя своего мужчину, ты перестаёшь быть женщиной. Теперь ты – соперник, конкурент, следователь, прокурор. Кто угодно, но не женщина. В вашем доме отныне два мужчины – муж и ты, мужичок в юбке, – которые начинают борьбу за доминирование.

В полном соответствии с твоей новой ролью меняется и поведение твоего мужчины относительно тебя: мужчины ведь друг с другом по-иному общаются и отношения выясняют «коротко и ясно». А где «не ясно», могут и силу применить.

Парадокс в том, что его новое поведение вызывает у тебя ещё больше подозрений: раньше любил, а теперь орёт, злится, всем недоволен или постоянно из дома сбегает. И ты усиливаешь контроль. Круг замкнулся – арена боевых действий определена. А победой в этой войне будет развод. Ну не могут мирно существовать два тигра в одной клетке – ты такое в природе видела?

Ещё один (помимо развода) «бонус» за недоверие заключается в том, что проверки буквально убивают в женщине Женщину. Ведь если ты не доверяешь собственному мужчине, значит, согласна с тем, что ты – та женщина, которую можно обмануть, предать, использовать и т. д. Понимание этого разрушит со временем любую самооценку.

«Я ему не доверяю!» – плачет женщина на консультации,

рассказывая, как в очередной раз «перечитывала» телефон мужа.

– Конечно, не доверяете. Потому что проверяете... Понимаю – вы считаете, что всё наоборот: вы проверяете, потому что не доверяете. Но почему пропало доверие? Какое ваше поведение спровоцировало мужа на ситуации, после которых вы перестали ему доверять? Ведь выходя замуж, вы наверняка выходили именно ЗаМуж, и ваш мужчина был для вас лучшей, самой надёжной опорой?

Сдаётся мне, что всем известное «доверяй, но проверяй» в семейных отношениях совершенно не работает. Здесь правильно – «доверяй или проверяй». Если проверяешь – смирись с вышеописанной ситуацией. А также с тем, что ты добровольно отказываешься от роли жены, женщины, любимой. И с тем, что отношение к тебе отныне будет соответствующее.

Доверять мужчине может только Женщина. Это её природа подразумевает наличие рядом силы, заботы, ответственности – энергии, которой она доверяет и добровольно отдаёт первенство во всём. Потому что чем сильнее (в разных смыслах) мужчина, тем защищённее (во всех отношениях) его женщина и их дети.

Поэтому, девочки, выбирая между «доверять» и «проверять», осознавайте, куда ведёт ваш выбор. И давайте договоримся – как только у вас по привычке возникает желание кого-то проконтролировать, вы идёте и делаете какую-нибудь

женскую работу: утюжите все брюки мужа, готовите что-то невероятно вкусное по новому сложному рецепту, моете окна и так далее.

А после такого правильного женского поведения и усмирения в себе «борца» и «следователя» обязательно чем-то радуете себя, любимую, – такую мудрую и терпеливую, какой-нибудь «девочковой» радостью. В общем, подкрепляйте своё правильное женское поведение чем-то приятным, чтобы реже скатываться в неправильное!

Почему нынче женщины разучились быть женщинами и многим приходится этому учиться, после того, как уже «наломали дров»? Почему они умеют воевать, но совершенно не умеют доверять? И снова я скажу – потому что мы забыли традиции, и в воспитании девочек и мальчиков теперь нет никакой разницы.

Когда наша шестилетка спросила «зачем люди воюют?», я подумала о том, что больше пользы может дать вопрос «почему?». И ответ – оценки. Десять школьных лет плюс институт детей приучают работать за оценки. Не за результат и не за реальные знания, а за оценки. Навязывая с детства жизнь в конкуренции и соревновании. И либо в зависти к тем, у кого пятёрок больше, либо в выученной беспомощности «у меня так никогда не получится, не стоит и пытаться».

Дети с первого класса конкурируют друг с другом – оптимальный полигон для воспитания будущих рабов, которые будут рвать друг друга «за тридцать сребреников» работода-

теля.

Девочки конкурируют с мальчиками – ещё один полигон, воспитывающий будущих одиноких и несчастных, не умеющих строить отношения и семьи.

Все конкурируют со всеми. Не умея объединяться, чтобы созидать что-либо вместе или чего-то вместе достигать – идеальный полигон для воспитания будущего легко управляемого и запуганного стада, разобщенные единицы которого не способны понять масштаб той силы, какую могут обрести, если начнут жить в единстве. О том, чем это заканчивается на уровне семьи, – моя сказка.

Про то, как печка с домом власть делили

Жили-были дом и печка. Ладно жили. Дом был крепким и защищал печь от внешнего мира. А печка была жаркой и согревала дом своим теплом. Так и поживали, горя не знали, дружно и счастливо, пока однажды не забрела к ним странница. А была эта странница злой колдуньей. Попросилась она отдохнуть – мол, скитаюсь одинёшенька без крова, без еды. Пустите обогреться! Пожалела её добрая печка. И дом подумал: «Старушка безобидная, пусть отдохнёт». И пустили её. А колдунья позавидовала их счастьем и решила его разрушить.

Начала она что ни день потихоньку печке нашёптывать, что всё в доме только на ней и держится, что без неё дом пропадёт. А посему она и должна быть главной! Что это дом

тут хозяйничает? «Ты, – говорит, – шея, ты и должна головой управлять!» А дому другое поёт: «Да куда печке-то без тебя? Ты – всему голова, тебе и решать, как чему быть! За тобой и последнее слово должно быть! Ишь, разбаловал свою-то!»

Так вот погостила колдунья у них сколько-то времени, да и отправилась восвояси довольная. А дом с печью уже и не могут, как раньше в ладу жить. Какой вопрос ни встанет, оба начинают спорить, доказывая друг другу, чьё мнение важнее. Обижаться стали, злиться. А потом и вовсе ругаться начали о том, кто из них главнее. Да так разбранились однажды, что дом собрался и ушёл от печки.

Стали жить порознь. Да только лучше не стало. Дом промерзать стал без печкиного тепла. Начали крыша и стены его слабеть да худиться – чинить надо. И ведь теперь что хочешь, как хочешь, так и делай – сам себе голова! А ничего не хочется – для кого?..

И печке не слаще. Растопиться уже не всегда получается – без крыши то дождь заливает, то ветер задувает. Да ещё повадились все, кому не лень, греться у неё – никаких дров не напасёшься! Но и одной плохо, страшно... Пустит кого в надежде, что позаботится гость о ней, как раньше дом заботился – дров принесет, золу вычистит, – а гость её же дровами согреется и дальше пошёл. А то, бывало, и кирпичи из неё прихватит.

Так намаялись оба в своей свободе да главности, что когда дом не выдержал и пришёл к печке прощения просить –

мол, понял я, что не могу без тебя, – печка уже и сама его встречала теми же словами: «Прости, любимый! Поняла я, как глупо было с тобой спорить да соревноваться. Ведь тебя нет – и меня не станет».

Так и помирились. Да зажили снова вместе – ещё дружнее и счастливее! Потому что оба теперь знали, что в отношениях двоих нет главных и неглавных. В общем деле своя у каждого ответственность. Разные у обоих задачи и обязанности, но без тех и без других – одинаково – ничего не сладится, не получится.

Поэтому для меня разговоры о равноправии в семье сродни попытке приравнять литры к метрам. Не могут быть равными изначально разные права, подразумевающие различные обязанности и ответственность. А вот гармонично дополнять друг друга они вполне могут и должны. Одним словом, я против равенства, я – за гармонию.

А ты, моя мудрая читательница?

Глава 4. Первые открытия: «Это всё я такая? Я так больше не хочу!»

Консультация

– Мы всё не помиримся. И мне кажется, ситуация только усугубляется. Он не идёт навстречу. Ему продолжают приходить сообщения. Я нервничаю, завожусь – не могу не реагировать. Бесит, что он открыто предпочитает мне рыбалку и друзей. Я надеюсь, что только друзей... И всю неделю мне попадается тема измен – то по телевизору, то в журнале, то в книге: от «изменяют все» до «моя жена нас увидела, ушла из дома, я видел, как ей плохо, больше никогда не причиню ей такую боль»... А сегодня и вовсе – фрагмент какого-то фильма, где девушка говорит: «Я своими руками толкнула любимого к другой женщине». Это знаки? Я именно это и делаю?

– Я бы сказала, что это не знаки, а демонстрация того, как работает фокус внимания. Твой – снова полностью заиклен на мужа. И ты получаешь соответствующий результат. Только теперь ты ещё и видишь, что сама это делаешь. Отсюда и «знаки Вселенной».

– То есть – вижу то, что хочу видеть? Из потока информации выделяю то, что меня волнует? Да... как хорошо вы

сказали – «вижу, что сама это делаю». Хотя как-то видна работа над собой. Жаль, что дальше этого пока не идёт...

– И это тоже твой выбор.

– Ну да... это тяжело признать. Очень хочется списать всё на отсутствие сил и тяжесть ситуации. Ну, Светлана Геннадьевна, поддержите же меня! (Аля дурачится, прикидываясь маленькой девочкой, складывает свои красивые маленькие ручки в просящем жесте. А я удивляюсь тому, какая должна быть внутренняя сила у женщины, чтобы шутить, когда от обиды хочется выть) Ведь правда тяжело отвернуться и сделать вид, что ничего не происходит, когда всё воскресенье он со мной огрызается, при этом весь день переписывается с ней, улыбаясь в экран телефона...

– Алечка, я могу тебя поддержать. И ещё найдутся те, кто может. Но эффект и толк начнутся лишь тогда, когда ты вспомнишь о себе, вернёшься к себе и научишься сама себя поддерживать, любить и уважать.

– Да, я понимаю. И, наверное, все эти отговорки должны придавать мне сил, и я должна научиться любить себя вопреки всему?.. Вот! Неправильно. Любить себя надо по определению. По умолчанию. Потому что я просто есть. Но у меня это «просто» не работает. Мне нужна какая-то отправная точка. Как там мне папа говорил – «всё надо заслужить». Вот и получается – даже свою собственную любовь к себе я заслуживаю. Я столько открытий делаю в разговорах с вами... А как я могу её заслужить, если я не вижу своей красо-

ты, способностей, талантов, если мой муж время от времени предпочитает другую? Как бы так взять, отвернуться от окружения и вбить себе на подкорку аксиому, что я лучшая?

– Милая, это просто работа – ежедневная и кропотливая. Либо ты вкладываешься в себя каждый день, несмотря ни на что, – временем и эмоциями, и это становится привычкой, либо – нет. И ты откатываешься назад.

– Вкладываться в себя... Искать, что нравится? Что такого добавлять в жизнь, чтобы ежеминутно получать кайф – от жизни, от всего вокруг и от самой себя? Как-то так?

– Да.

– Ну да, это работа. Куда проще лечь на диван и жалеть себя. Я поняла, мне удобно было быть жертвой ситуации. Я всегда была готова занизить свои данные, свои потребности и вообще всё, лишь бы кто-нибудь сказал: «Да что ты! Ты – лучше! Ты достойна большего». То есть, я такая царица Несмеяна оставляю окружающим роль утешителей и «поднимателей» моей самооценки, а я при этом буду только застенчиво отмахиваться. А потом придёт он – мой Принц и покажет, насколько прекрасна я и моя жизнь. Как-то так. Только вот принц-то должен быть немного «с приветом» – ведь человек в здравом уме не будет таким заниматься. Сказал раз «ты красивая», ещё раз сказал. Не верит царица – не его проблема. Почему он должен положить жизнь, чтобы доказать ей, что она прекрасна? Спасение утопающих – дело рук самих утопающих...

– Умничка, Алечка!

– Вот только на фоне накрывающих эмоций делать эту работу практически невозможно! Не могу заглушить обиду, когда он отворачивается со словами «я так устал, не выспался, давай завтра...» Но это на меня у него нет сил. Или желания. Может, там у него – удовольствие, а тут – только долг? Может, всё это вообще того не стоит? Мне очень плохо! Я глажу его рубашку и думаю о том, где, когда и ради кого он её снимет. И плачу. Не всегда получается остановиться. Я люблю его, а он так обращается со мной. И думаю, что надо всё ему сказать. Пусть уходит! Я не хочу жить во вранье! Заслуживает ли человек, который изменяет, свою семью? Чтобы дети брали с него пример...

– И твои же эмоции могут тебе помочь – если, осознавая их, ты начнёшь видеть, как вновь переключаешься с наблюдения за собой на привычные мысли о нём. И вспомнишь, что твоя главная задача сейчас – открывать свою внутреннюю женщину, которая потом и решит, что со всем этим делать. И ещё вспомнишь, что это было твоим решением – не вестись на эмоции и не действовать сгоряча.

Сообщение

Я – сумасшедшая мамочка. Знаете, это звучит как на собрании анонимных алкоголиков. Да, параллелей здесь много. Сначала в твоей жизни появляется ребенок, и оказывается, что всё, к чему ты готовилась девять месяцев – абсолют-

ная теория. А на деле – это опыт, скрещенный с импровизацией и помноженный на уверенность, что ты всё делаешь правильно. Даже если это не так. Просто потому, что у тебя этот ребенок первый, а советников вокруг много. И это еще вопрос, что лучше – когда советников много или когда их нет вообще.

Дальше – больше: тебе хочется быть лучшей мамой на свете, тебя затягивает. И одной рукой прибираясь в квартире, другой – готовя ужин, чем-то еще ты листаешь умные книжки из серии «Лучшая мама» и «Гений в пелёнках».

Следующая стадия, на мой взгляд, самая прекрасная – отрицание. Всё, ты это сделала! Ты – лучшая мама на свете! Ты целиком отдаёшься малышу, ты гуляешь и разговариваешь с ним по-английски. Кормишь под Моцарта. А когда карапуз наконец-то уснул, ты (естественно!) сидишь в Интернете и гуглишь бесконечные «как не говорить «нельзя» и «как приучить к горшку»...

От собственной идеальности сносит крышу. А все, кто говорит, что ты замкнулась на ребёнке, мягко говоря, не правы. Просто у них никогда не было такого единения с их чадом – ты склонна их пожалеть. Даже если в роли «их» выступают твоя мама, собственный муж и остальные родственники. Стадия отрицания, на мой взгляд, одновременно является и переломной. Не каждый муж, скажем прямо, готов терпеть свихнувшуюся на уходе за ребёнком жену. Не будем рассматривать негативные варианты, мы – за оптимизм! Же-

на либо поймет сама (что вряд ли!) либо всё-таки услышит и поверит взгляду со стороны. Собственно, к чему всё это...

Когда мой муж собрался вторую пятницу подряд (*о ужас!* – *здесь меня поймут только мамочки в декрете*) встретиться с друзьями, я задала вопрос: «Не много ли ты отдыхаешь?». И была ошарашена ответом: «Нет, это ты – мало». А далее мне была прочитана лекция на тему «Мать в декрете. Возвращение в общество». Были посчитаны мои выходы в свет за полтора года жизни моего ребенка (учитывая все дни рождения родственников, отмечаемые не дома) – их набралось семь. Как оказалось, муж уже не возражал нанять няню для дочери на время, пока я где-то встречусь с подружками. Повезло мне, да? Нет, что вы?! Как я могу оставить ребенка и уйти прохладиться? Оставить доченьку няне, этой незнакомой тётке? Да что она с ней сделает?..

А потом муж сказал мне: «А когда она пойдет в детский сад, мы оденем ей на голову экшн-камеру, чтобы знать, что с ней происходит». И знаете, меня абсолютно устроил этот вариант! Но одновременно я заподозрила и неладное – неужели я... хм... перестаралась?

Но ведь это моя дочь! Почему с ней должен находиться кто-то, кроме меня? Это не потому, что я никому не доверяю (или – потому?..) Это оттого, что я не хочу пропустить ни одного момента её детства: смешно высунула язык, прыгнула в лужу, сказала «мама». Всё это бывает раз в жизни! Я не хочу отдавать эти моменты никому другому.

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.