

ПРЕЖДЕ
ЧЕМ
УЙТИ

Светлана Рябова

психолог

ПРЕЖДЕ ЧЕМ УЙТИ

Книга мудрых решений
для тех, кто хочет
сохранить семью



МОСКВА
2 0 2 4

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Р98

Рябова, Светлана Геннадьевна.

Р98 Прежде чем уйти. Книга мудрых решений для тех, кто хочет сохранить семью / Светлана Рябова. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с.

ISBN 978-5-04-188911-1

В этой книге психолог с 20-летним стажем Светлана Рябова рассказывает о подлинной, а не стереотипной женской мудрости. Аля, клиентка Светланы, смогла сделать брак счастливым после удара, способного разрушить самый крепкий союз, — измены мужа. На примере глубокой работы с Алей психолог вскрывает механизмы взаимодействия мужчины и женщины в семье и демонстрирует, как строить отношения, основанные на взаимном уважении и восхищении.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-188911-1

© Рябова С., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Предисловие	7
ГЛАВА 1. «Светлана Геннадьевна, мне срочно нужно к вам!»	11
ГЛАВА 2. Начало работы. Метания клиентки между желанием сохранить семью и убить его и любовницу	18
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!»	32
ГЛАВА 5. «А ведь по-другому я и не умела. Да и он тоже».	43
ГЛАВА 6. Кропотливая работа над собой — знакомство с собой настоящей.	57
ГЛАВА 7. «Я всё скажу! Как же сложно молчать и делать вид, что ничего не знаешь»	65
ГЛАВА 8. Первые подарки. Что — так можно было?	74
ГЛАВА 9. «Начинаю понимать, кто я и чего хочу».	86

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 10. Главный инсайт. «Не важно, каким будет результат нашего с ним разговора, я в любом случае счастлива»	99
ГЛАВА 11. «Это случилось — и совсем не так, как я планировала»	105
ГЛАВА 12. «Его любовница продолжает жить в моей голове» . .	115
ГЛАВА 13. «Благодарю тебя, любовница! Здравствуй, настоящая Я»	120
Заключение	124

Предисловие

Эта книга не только об отношениях, изменах и разводах, как может показаться читателю, бегло пролиставшему её страницы. Она об устройстве нашего мира. О его природе, которая была, есть и будет и которая «работает» независимо от того, верим мы в неё или нет, помним мы о ней или забыли. А природа устроена правильно, просто и понятно. Чтобы мы понимали, что такое день, есть ночь. В физике есть плюс и минус. Есть разнополярные магниты, которые способны склеиться так, что не оторвёшь друг от друга. И однополярные — которые невозможно соединить независимо от любых прилагаемых усилий. У диких животных есть вожак и есть его стая. Природа гармонична и продолжает существовать, даже когда исчезают целые цивилизации.

Мы — люди, возомнив себя царями природы, решили, что можем не соблюдать её законы, а сочинять свои. И чем дальше уходим от природы, тем страшней перспективы человечества, которое, вместо того чтобы развиваться, с маниакальной настойчивостью находит всё новые способы самоубиться. И происходит это именно потому, что мы живём не по правилам, установленным Тем, Кто создавал наш слой Вселенной.

По этим правилам, для того чтобы у живых существ появилось потомство, нужны самец и самка. Чтобы это потомство выжило, самка должна его кормить, а самец защищать.

Если оба родителя правильно исполняют свои обязанности, потомство вырастает и создаёт свои стаи. В которых тоже появляются детёныши, и вид продолжает жить и совершенствоваться.

Люди решили, что они умнее природы и Создателя и что человеческие самки ничем не отличаются от человеческих самцов — что женщины и мужчины в современных реалиях абсолютно одинаковы и взаимозаменяемы. Если мама зарабатывает больше, то в декрете с детьми может посидеть и папа — какая разница. И вообще умной женщине для того, чтобы родить и воспитать ребёнка вовсе не обязательно выходить замуж. Поскольку мужа ей вполне могут заменить работодатель и целая армия госслужащих, принимающих законы ей в помощь.

Вот только всё это не работает. Семья — схема, которая рождает и воспитывает счастливых людей, складывается из мужчины и женщины. В этом тандеме каждый имеет свой круг обязанностей и ответственности. И только тогда, когда оба играют свои роли правильно, семья существует, развивается и продолжается в детях.

Но статистика разводов кричит о том, что большинство семей изначально строятся по поломанной схеме. Когда мужчина и женщина не знают, в чём заключается роль того и другого, не умеют действовать в своём круге ответственности и постоянно перескакивают в не свою ответственность, тогда отношения строятся не как союз любящих сердец, а как партнёрство по рингу, в котором не удовлетворены оба. Тогда мужчина перестаёт видеть в супруге женщину, которую когда-то полюбил. А женщина не видит больше в муже мужчину — то самое надёжное плечо. И оба, естественно, со временем начинают находить способы сбегать с ринга и хоть как-то закрывать свои неудовлетворённые потребности. Сбегать можно в работу, в карьеру, в бесконечные командировки, в гараж, на дачу, в алкоголь, в другие отношения. И чем чаще один сбегает, тем активней второй

развивает деятельность по контролю и преследованию. Фаза военных действий обостряется и неминуемо ведёт к, казалось бы, логичному для обеих сторон выводу, что лучше развод, чем так.

На самом деле развод не лучше. Во-первых, потому что детям нужны родные родители. Во-вторых, потому что в новых отношениях неизбежно повторится та же история. И будет повторяться, с небольшими вариациями, до тех пор, пока каждый в паре не осознает свои ошибки и не научится играть свою роль в правильной схеме семьи.

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 (по моему глубокому убеждению) давно действующей программы разрушения института семьи, уже стало почти нормой.

Два года героиня книги открывала в себе Женщину, которой была рождена. Узнавала её, знакомилась с ней и, включаясь в неё, училась любить себя — Женщину. Чтобы потом дать возможность именно Женщине решить, что делать в той непростой ситуации, в которой оказалась семья.

Она прошла этот путь и нашла решение. И согласилась поделиться своей историей со всеми женщинами, чтобы и у них была такая возможность. Потому что и я и моя умничка-клиентка очень хотим, чтобы наши 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... Если твои,

дорогая читательница, желания и мечты совпадают с нашими — нам по пути.

Вопросы, на которые мы с героиней истории искали и находили ответы в этом повествовании, актуальны для всех — и для семейных, и для тех, кто только задумывается над созданием семьи. При этом книгу, судя по отзывам первых читателей, можно прочитать и просто как увлекательную историю. И, наверное, такого читателя она тоже найдёт — подглядеть за чужой жизнью многим интересно. Я приветствую и их — мудрые учатся на чужих ошибках!

ГЛАВА 1

«Светлана Геннадьевна, мне срочно нужно к вам!»

Телефон зазвонил поздним вечером. С возрастом и опытом такие звонки начинают пугать. 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 фото, упала в обморок. Плеснула ему в лицо вино из бокала, крикнув: «Я всё знаю! Прощай, встретимся в суде!», ушла с гордо поднятой головой. Закатила скандал 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 совершенно 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’Хару 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 мести, которые доставят тебе гораздо больше удовольствия.

* * *

В этой книге — история лишь одной героини. Я намеренно опустила любые описания её внешности и характера: брюнетка она или блондинка, высокая или маленькая, активная или скромная — в нашем случае не важно. На её месте уже бывали и ещё будут многие. За два десятка лет практики ко мне приходили разные женщины, узнав, что «он изменяет». Начало драмы у всех практически одинаковое. А вот результат у каждой — свой.

В конце нашего совместного с Алей пути, длившегося два года, сохранение семьи и гармоничные отношения с мужем стали лишь бонусом к 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 со-

вместная 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 девой, 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 незарегистрированным браком и трендом «попробуем пожить, а там видно будет». Ни о каком «поживём» речи не велось. Поскольку задача помолвки была не в том, чтобы проверить на совместимость «физику», а в том, чтобы узнать и понять ценности, цели и мировоззрение будущего партнёра. И только после того как двое, узнав друг друга, понимали, что могут и хотят быть всегда вместе, играли свадьбу.

Нынче часто сначала женятся, а потом открывают друг другу истинные личины. Усугубляется ситуация тем, что нам давно и незаметно подменили правильный, созидательный вопрос «что делать?» на разрушающий личность, отношения и мир «а почему я?». 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 конструктивные 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 за подтверждением, что «муж — козёл, и всё из-за него».

Всё чаще мне стали вспоминаться стихи С. Щипачёва «Любовью дорожить умеете», написанные 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: