

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
П64

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

**Потапенко, Елена Николаевна.**

П64 Честная книга об отношениях. Как создать идеальные отношения с поправкой на реальность / Елена Потапенко. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 240 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-121949-9

Когда-то давно кто-то завещал женщине быть идеальной, найти идеального мужчину и жить идеальной жизнью. Не жизнь, а картинка, ну всем же хочется, правда? Но женщина была мудра и быстро поняла, что есть тут какой-то подвох, — идеальность напоказ не приносит счастья.

Автор книги — Елена Потапенко, семейный психолог и счастливая жена — убеждена, что счастье доступно каждому, и его не нужно «заслужить», «выстрадать» или «добиться».

Для счастья не нужно становиться богиней, принцессой или суперженщиной, которая все успевает, хоть вам это внушали долгое время. Не существует идеальных героинь! Есть мы — необычные в своей обычности, строящие свои обычные, искренние и теплые отношения не напоказ.

Из этой книги вы узнаете простую правду о жизни, о себе, о мужчинах и об отношениях.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!  
[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)  
[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)  
[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-121949-9

© Потапенко Е., 2020  
© Павлов А., фото на обложку, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступление</b> .....	9
Для кого эта книга .....	10
Счастье не по инструкции. ....	12
<b>Зачем мы друг другу,</b> <b>или Я твоя мультиварка, а ты мой пылесос</b> .....	15
Что меняется при замене Пети на Васю? .....	16
Обменный курс на брачном рынке .....	18
<i>Грустная история про Васю, который</i> <i>инвестировал в отношения деньги</i> .....	20
Отношения — это не борщ плюс секс. ....	23
<i>Еще одна грустная история —</i> <i>про Машу, которая очень хотела</i> <i>быть полезной</i> .....	24
Почему нет смысла полировать себя напильником .....	27
<i>Практическое задание</i> .....	27
Отношения — это про чувства. ....	29
<b>Основной Закон семьи,</b> <b>или Как мы будем договариваться</b> .....	33
Умеете ли вы разговаривать? .....	34
Когда законы и правила не работают .....	37

Почему контракты в семейных отношениях — фикция . . . . .	40
Как дать понять друг другу, что рядом — свой? Ваши тайные позывные . . . . .	42
Воевать — или любить. Третьего не дано . . . . .	45
<i>Про амазонку Ленку.</i>	
<i>История о погибшей на войне любви . . . . .</i>	46
<i>Практическое задание . . . . .</i>	49

<b>Счастье любит тишину, или Когда нам хорошо вместе . . . . .</b>	<b>51</b>
Кризисы — это нормально . . . . .	52
Что нужно знать о ремонте . . . . .	53
Любовь — это забота . . . . .	55
Счастье — это не когда «надо», а когда «хочется» . . . . .	57
Когда у вас есть общее завтра . . . . .	59
<i>История о правильном ритме жизни         и умении оставаться вместе, что бы         ни происходило . . . . .</i>	59
Без чего не бывает счастливых отношений . . . . .	61
Переделать можно вещь, но не человека . . . . .	62
Влюбиться в собственные фантазии? . . . . .	63
<i>Практическое задание . . . . .</i>	63
Уверенность и безопасность — то, что мы ищем в отношениях . . . . .	66
<i>Практическое задание . . . . .</i>	68

<b>Трудности перевода, или Как нам понять друг друга . . . . .</b>	<b>69</b>
Союз чувства и действия . . . . .	70
Чему не учат в школе . . . . .	74

Выигрывают те пары, которые умеют вести диалог . . . . .	77
А если диалог невозможен? Почему не всегда помогают даже правильно подобранные слова . . .	80
Немного о том, какие мы разные и почему это важно. . . . .	83
<i>Практическое задание</i> . . . . .	85

**Солнце в футляре,  
или Насколько мы готовы принять  
друг друга такими, как есть. . . . .**

Миф о безусловном принятии и ловушки, в которые он нас загоняет . . . . .	88
Что такое настоящее принятие . . . . .	90
Иногда принятие тем лучше, чем больше расстояние . . . . .	92
<i>Жила-была девочка. История про то, что принятие не всегда предполагает участие. . . . .</i>	92
Есть условия, при которых вы не обязаны любить и дружить как прежде . . . . .	95
Открытость и уязвимость — это здорово. Но только при условии, что вы оба к этому готовы . . . . .	96
Когда снимать забрало, а когда отползать в кактусы. . . . .	98
Там, где опасно показать свою уязвимость, отношения становятся пластмассовыми . . . . .	101
Кроме уязвимости у вас есть еще и сила. . . . .	103
<i>Практическое задание</i> . . . . .	105

**В погоне за принцем,  
или Горькая расплата за фантазию . . . . .**

Чем отличается принц от нормального мужчины . .	108
---	-----

Про Италию, великий талант и любовь до гроба . . .	109
Нарциссы как они есть . . . . .	111
Как из заправщика слепить президента . . . . .	115
<i>Сказка про девочку-электростанцию,</i> <i>ежика и холодный дом . . . . .</i>	118
Мужчина ваш или не ваш? Два маркера, позволяющих выяснить это как можно раньше. . . . .	120
О важности общих ценностей . . . . .	121
Созависимость — еще одна разновидность нездоровых отношений . . . . .	122

**До встречи с тобой,  
или Как превратить прошлые ошибки**

<b>в полезный опыт . . . . .</b>	127
Он не виноват в ваших прошлых ранах . . . . .	128
Это странное существо — женщина . . . . .	129
Начни считать свои шрамы красивыми . . . . .	132
Мачо не плачут . . . . .	133
Про нелюбимых взрослых мальчиков . . . . .	135

**Для чего вам пара,  
или Ад и ништяки одиноких и семейных . . . . .**

Два мира, две правды . . . . .	142
Равняться больше не на кого . . . . .	143
Правда о жизни в паре . . . . .	145
Правда о жизни в одиночестве . . . . .	147
<i>Про Светку, которая поменяла мужа</i> <i>на кухню и стала счастливой . . . . .</i>	148
Еще две истории в утешение одиночкам, которых не нужно утешать . . . . .	151
<i>Сказка про разморозку мальчика</i> <i>с трудной судьбой . . . . .</i>	151

<i>История про ангельскую внешность и рыцарскую сущность</i> . . . . .	154
<i>Практическое задание</i> . . . . .	156

<b>Страсти по браку и гендеру, или Любовь глазами социума</b> . . . . .	157
Все мы выросли в гендерном мире . . . . .	158
Наши различия игнорировать невозможно. . . . .	160
Гендер — это все, что способствует продолжению рода . . . . .	163
Что будет, если отказаться от гендера. . . . .	165
Почему брак в функциональном аспекте не имеет смысла. . . . .	167
Почему брак все еще существует . . . . .	169
Почему брак никуда не исчезнет в ближайшем будущем . . . . .	171

<b>Когда исчезает доверие, или Всегда ли нужно спасать отношения</b> . . . . .	173
Люди разводятся не из-за хлебных корок . . . . .	174
Можно ли вернуться к «точке невозврата»? . . . . .	175
Измена. Страдают все . . . . .	177
Что делать, если вам изменили. . . . .	180
Как пережить разрыв. Алгоритм действий . . . . .	184
Если вы все же решили попробовать починить отношения. Как простить? . . . . .	187
И наконец: почему он изменяет? . . . . .	190
Идеальный развод. Реальность или фантастика? . . . . .	191
Ребенку нужен отец? Смотря какой! . . . . .	194
Лучше один родитель, но вмняемый, чем два невменяемых . . . . .	197

**Бывает ли союз самодостаточных,  
или**

<b>Идеология отношений, которую мы выбираем . . .</b>	<b>199</b>
До равноправия нам все еще не близко . . . . .	200
Мужчинам на заметку: идеи равноправия могут превратить вашу жену в совсем другую женщину . . . . .	202
О самой главной женской работе, которая сейчас не в тренде . . . . .	204
<i>Разговор в сауне о том, какой должна, а какой не должна быть нормальная женщина . . . . .</i>	<i>205</i>
Идеологию отношений сегодня определяет экономика . . . . .	209

**Что происходит с детьми,**

<b>или Сложное искусство делиться счастьем . . . . .</b>	<b>211</b>
Почему в книге про отношения появилась глава про детей . . . . .	212
Для чего нужны дети . . . . .	213
Детей воспитывают отношения между родителями . . . . .	214
Про детские травмы, которые многие из нас проносят через всю жизнь . . . . .	217
Логика абсурда. Как воспитать монстра . . . . .	221
Про любовь. И про то, когда все правильно . . . . .	224
Про орущих младенцев. Как воспитать и не покалечить . . . . .	225
Про подростков. Почему они ничего не хотят? . . . . .	229
Научиться выстраивать отношения — важнее, чем стать успешным . . . . .	232
Еще раз о том, для чего нужны дети. Они открывают нам мир . . . . .	235

# ВСТУПЛЕНИЕ





## Для кого эта книга

Эта книга не научит вас, как стать богиней, принцессой, феей или женщиной-вамп.

Вы не найдете здесь советов из серии «Как найти и удержать мужчину».

Я не обещаю вам, что после прочтения вы немедленно станете суперженщиной, к ногам которой будут десятками и сотнями валиться самые успешные, богатые и крутые мачо.

Но эта книга может научить вас самому главному: тому, как стать счастливой.

Если вы, конечно, этого захотите.

Причем — оставаясь самой собой. Такой как есть. Без необходимости ломать себя, приносить жертвы и пахать над отношениями как проклятая день и ночь.

Счастье доступно всем, каждой самой обычной женщине. Оно — вовсе не сокровище за семью печатями, которое можно взять только с боем, победив дракона и пробив головой непробиваемые стены. Все гораздо проще.

Из этой книги вы узнаете простую правду о жизни, о себе, о мужчинах и об отношениях.

Счастье для обычных женщин кажется вам невозможным? Вы слишком часто слышали призыв, что счастье надо заслужить? И уже успели устать от предписаний всевозможных «гуру», которые твердят, что сначала надо стать идеальной, безупречной и безукоризненной во всем, немедленно полюбить себя, и только тогда у тебя что-то получится? Считаете, что без всего этого и рассчитывать в этой жизни особо не на что?

Ну так вот: это неправда.

Есть много обычных и, тем не менее, счастливых в своей обычности женщин. Только их почти не видно. Потому что им не нужно, чтобы их видели. Нет в их жизни «показательных выступлений», их счастье — не напоказ. Они не стараются выглядеть счастливыми, не создают видимости благополучия и успеха. Они не претендуют на совершенство, не обличают других, дабы доказать свое превосходство («Вот, смотрите, какая я — не то что она!»). Они не предъявляют другим свои отношения в качестве доказательства собственной полноценности. Они просто живут. И в их жизни есть праздники и неприятности, есть время пострадать — и время порадоваться, есть обычные люди рядом, иногда — герои, а иногда и не очень.

Кто такие обычные женщины? Те, кто уже все знает про себя, не претендует на принцев и идеальные отношения и все же хочет быть счастливой. То есть — большинство из нас.

Только не надо думать, что быть обычной женщиной — это значит иметь в жизни самые низкие запросы. Быть счастливой — это далеко не низкий, а, может быть, самый высокий запрос.

А вообще-то, если вдуматься, разве хоть одну из нас можно назвать обычной? Конечно, нет. По большому счету, обычных женщин не бывает. Каждая необычна, потому что другой такой нет. Вопрос в том, чтобы оставаться собой, не стараться превратиться в нечто другое, в такую особенную идеальную героиню, которая якобы только и достойна счастья.

Не существует идеальных героинь! **Есть мы — необычные в своей обычности.** Которым нужно

реальное счастье — а не мечты о сверкающих недостижимых идеалах. Которые хотят самых обычных, искренних, живых и теплых отношений. Пусть несовершенных, не таких, которые можно выставить напоказ, чтобы поразить подруг, но — самых настоящих.

## Счастье не по инструкции

Любые инструкции в отношениях — если эти отношения настоящие, а не образцово-показательные, для предъявления окружающим — не работают.

Вот почему в этой книге вы не найдете пошаговых инструкций.

Как сделать так, чтобы он: влюбился — женился — взбесился — удавился и т. д. — это не про отношения. Это про манипуляции.

Вы, конечно, можете их освоить. Но будьте готовы к тому, что в 90 процентах случаев не получите желаемого результата.

Почему?

Потому что 90 процентов мужчин не имеют ничего общего с теми недоумками, на которых учат воздействовать подобные инструкции.

На всевозможных тренингах (коих сейчас множество), где учат, как сидеть, как смотреть, что говорить,

чего не говорить и как вести себя в койке — за образец мужчины чаще всего берется какой-нибудь неудачник, от которого с печальным свистом на днях улетела последняя резиновая женщина. И вот такой, конечно же, падет под вашими новыми послетренинговыми навыками.

Самое смешное: чтобы вот такой вот перед вами пал, вообще не нужны никакие тренинги и инструкции. Вспомните, он и так уже пал, еще в прошлом году, или в позапрошлом, а может, еще не один раз до того... И вы тогда пили валерьянку. Потому что отвязаться от такого счастья стоит невероятных эмоциональных усилий.

А если вот такие и так уже давно ваши — так зачем платить за тренинги?

Банальная мысль, но повсеместно игнорируемая: не существует никаких правил, универсальных для всех аксиом, которые бы работали во все времена. Конечно, очень заманчиво было бы, получив пошаговую инструкцию, выучить отношения как комплекс гимнастики. И чтобы больше никаких проблем!

Но так не бывает. Это самая большая ложь. Да, вам могут дать инструкцию и рассказать, что делать, но это только обертка, как фантик от конфеты, а главное останется внутри.

Отношения — это категория не внешняя, а внутренняя. Успех — да, это категория внешняя: его оценивает окружение и выносит вердикт. А потому я вообще не понимаю, что такое успешные отношения. Ведь в отношения мы идем совсем не для того, чтобы нам поставили отметку!

Эта книга для тех, кто хочет отношений, да, и «вза-муж» тоже. Но не для тех, для кого внешний успех — самая большая ценность.

А потому эта книга не про то, как «привлечь, зацепить, затащить, женить» и еще чего-то там сделать с ним. ***Эта книга вообще не про него. Она — про вас.*** Про то, как сделать так, чтобы вы стали: счастливой — довольной — свободной — красивой.

И если на этом фоне кто-то захочет влюбиться, жениться или взбеситься, то это будет приятный бонус. А он захочет. С красивыми и счастливыми всегда случаются разные истории. Много. И из них (историй) уже можно выбирать.

**ЗАЧЕМ МЫ  
ДРУГ ДРУГУ,**

---

**или  
Я твоя мультиварка,  
а ты мой пылесос**