

Артем КАРПАВИЧУС

РАССТАТЬСЯ
нельзя
ОСТАТЬСЯ

Книга для тех, кто устал
от драм и хочет
счастливых отношений



Издательство
АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

Расстаться(,) нельзя(,) остаться. 5

Глава 1. Как это работало раньше..... 9

Как возникли отношения между мужчиной
и женщиной? 10

Глава 2. Формула отношений.

И как же мы вляпались в эту любовь? 25

Измена, как много в этом слове 37

Формула дала первый сбой 44

Маленькое событие с большими
последствиями 56

Фрустрация формулы 65

Глава 3. Как это (НЕ)работает сейчас 83

Откуда 69% разводов? 84

Перерождение формулы	94
Концепция «С + Б + Ц» и виды отношений	103
Глава 4. Секс, быт и ценности	113
Секс	114
Быт	160
Ценности	214
А как же все остальное?	270
Глава 5. Итого	279

РАССТАТЬСЯ(,) НЕЛЬЗЯ(,) ОСТАТЬСЯ.

Где поставить запятую...

Каждый человек рано или поздно оказывается перед выбором: сохранить или завершить отношения. Многие люди принимают такое решение не один раз в жизни. И зачастую такая ситуация возникает лишь вследствие некоторого кризиса, с которым может столкнуться любая пара. Обычно этому предшествуют период выяснения отношений, поиск компромиссов и попытки договориться с партнером. Но само решение — завершить отношения или же, напротив, сохранить — принимается в ходе размышлений и внутреннего диалога с собой. При этом в голове хаос мыслей и вопросов:

- Правильное ли решение я принимаю?
- А вдруг все наладится?
- Как справиться с обидами и возможно ли это?

-
- Вдруг я пожалею о расставании/разводе?
- Может быть, дело во мне и это я должна/должен измениться?
- Я не хочу быть один/одна.
- Почему сначала в наших в отношениях все было хорошо, а теперь испортилось?
- Все мои отношения разваливаются, я никогда не смогу завести нормальную семью.
- Потом я буду бояться начинать новые отношения, потому что они все равно закончатся и мне будет больно.
- Спустя 3–5–7–10 лет отношений я понимаю, что они себя изжили, но уходить не хочу. Как сделать, чтобы мне было в них комфортно?
- Я в отношениях, но все равно чувствую себя одиноким/одинокой.
- Я постоянно выбираю не тех партнеров.
- Может, лучше вообще не вступать в отношения, раз у меня так плохо получается.
- Я не хочу отношений — для меня это слишком большой риск, может, стоит родить ребенка для себя?
- Я из неполной семьи и никогда не видел/видела, как выглядят нормальные отношения, наверное, поэтому у меня ничего не получается.
- Кажется, в наше время быть в отношениях, все равно что держать корову ради стакана молока.

Как практикующий психолог я каждый день работаю с подобными запросами своих клиентов. И как правило, все вопросы внутреннего диалога в конечном счете сводятся к двум:

- 1. Если сохранять отношения, то как сделать их более гармоничными?**
- 2. Если расставаться, то как в будущем не повторить ошибок, из-за которых разрушились нынешние отношения?**

Прочитав эту книгу, вы сможете ответить на волнующие вас вопросы, а главное понять, какой из них является наиболее актуальным именно для вас.

Но сначала мы разберемся, как на нас и наш выбор партнера влияют биологические законы. Как на протяжении истории человечества менялись отношения между мужчиной и женщиной? Как общество определяет наши критерии выбора спутника жизни?

Попробуем научиться понимать свои чувства и учитывать чувства партнера. И конечно, разберем стратегии гармонизации отношений.

Глава 1

КАК ЭТО РАБОТАЛО РАНЬШЕ



Как возникли отношения между мужчиной и женщиной?

Дело было солнечным днем 100 000 тысяч лет назад. Мальчик лет пяти бежит по полянке за бабочкой, за ним едва поспевает его младшая сестренка трех лет... Где-то рядом их семнадцатилетняя мама достает из холодной пещеры кусок мяса, чтобы поджарить его на костре, а папа двадцати лет бежит за мамонтом в компании таких же, как он, представителей не так давно по историческим меркам появившегося вида людей — *Homo sapiens*. Папа принесет с охоты добычу, позаботится, чтобы у его семьи была пещера, чтобы еды хватило, чтобы хищники не растерзали его потомство и женщину. Женщина будет заниматься с ним сексом, позаботится о нем и их потомстве, чтобы дети были сыты, чтоб им было тепло, а также будет обучать их языку и взаимодействию с племенем и окружающим миром. Такие семьи формируются в племена, насчитывающие примерно по 50 человек. Но как вышло, что единственный разумный вид жизни на планете Земля выбрал именно такой

формат социальной организации, где семья является главной ячейкой общества? И таковой по большому счету остается и по сей день.

Давайте попробуем выяснить, как случилось, что мужчина и женщина оказались связаны семейными отношениями — общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью.

Научные наблюдения показывают, что большинство всех млекопитающих нашей планеты полигамны и размножаются, не вступая в длительную связь. Сексуальная моногамия — удел 4% млекопитающих, в то время как более чем 96% сексуально полигамны.

Учитывая эти факты, закономерно возникают вопросы.

- Зачем мужчине вступать с женщиной в длительные отношения, выходящие за рамки необходимости оставить потомство?
- Зачем ему приносить еду своему потомству и женщине?
- Почему не жить одному?

Зачем нагружать себя заботой о ком-то? Он вполне способен прокормить себя в компании таких же, как он, холостяков. А размножаться он может и не вступая с женщиной в долговременные отношения.

Примерно так живут ягуары: во время брачного сезона самка ягуара покидает свою территорию, чтобы выбрать самца для спаривания. После спаривания она возвращается на свое место и больше не подпускает к себе самца, который потенциально опасен для будущих детей, ведь скоро они подрастут и станут его конкурентами. Самец, в свою очередь, не изъявляет желания растить потомство и живет себе спокойно дальше — ищет новых самок, охотится и спит. Его дети будут расти где-то далеко, без его участия. Он выполнил свой биологический долг. Все довольны.

У слонов заведено иначе. Слонихи объединяются в стадо по 15–20 особей, которое состоит только из самок и их детей, взрослых самцов в стаде нет. Молодые самцы в это время бродят по саванне поодиночке или группами и ждут так называемый «муст» — брачный период, во время которого самцам предстоит в бою доказать свою «состоятельность». Следующие пару недель самец охраняет свою самку от спаривания с другими самцами. Но надолго он не задержится, ведь рано или поздно матриарх, главная самка в стаде, однозначно и безапелляционно укажет новоиспеченному папаше на дверь. Вчерашний отец пойдет бродить по африканским просторам либо один, либо в компании других самцов.