



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?.....	13
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ. ОТКУДА БЕРУТСЯ КРИЗИСЫ? .....	15
<b>ОТ ЗНАКОМСТВА ДО БРАКА</b> .....	<b>23</b>
Для тех, кто еще в поиске .....	25
Почему отношения не складываются? .....	35
Что нужно успеть до брака? .....	41
Оформлять отношения или жить гражданским браком? .....	65
<b>ПАРА СТАНОВИТСЯ СЕМЬЕЙ</b> .....	<b>67</b>
Завершение конфетно-букетного периода.....	69
Первый семейный кризис: притирки и компромиссы.....	73
Как правильно ссориться? Как правильно мириться?.....	83
Кто будет хозяином в доме? .....	93
Родственники мужа, родственники жены .....	103
Как распределить семейный бюджет? .....	111
Быт и рутина.....	125
Ты меня бесишь! Как меняется наше восприятие партнера .....	131
Придирики к партнеру как следствие низкой самооценки.....	145
Как повлиять на мужа? .....	163
Мужской взгляд на семью.....	167

## 6 СОДЕРЖАНИЕ

<b>В СЕМЬЕ ПЯВЛЯЮТСЯ ДЕТИ</b> .....	169
О желанин иметь детей и о готовности к ним .....	171
Подготовка к рождению ребенка .....	179
Секс во время беременности .....	185
Партнерские роды – да или нет? .....	189
Послеродовая депрессия .....	199
Хорошие родители – плохие супруги? .....	211
Ребенок в супружеской кровати .....	229
Да с чего тебе уставать? Как «отдыхают» мамы в декрете .....	237
Три волны возрастных кризисов семьи с детьми .....	251
<b>ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ. СОХРАНЯЕМ СЕМЬЮ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ</b> .....	263
Что объединяет крепкие пары? .....	265
Важность традиций .....	267
Снижение либидо. Куда уходит страсть и как ее вернуть? .....	281
Поддержите друг друга! Сила похвалы и вред критики .....	303
Важность свиданий .....	321
Давай обсудим: анкета для пары .....	329
Когда нам будет 85 (упражнение) .....	343
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	347
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	349

*С глубочайшей любовью и благодарностью  
эта книга посвящается самому главному мужчине  
в моей жизни — моему мужу.  
Коля, если я и знаю, что такое любовь, —  
то только благодаря тебе!*

Какое счастье быть твоей женой!  
С тобою засыпать и просыпаться,  
И, зная, что за каменной стеной,  
Расслабиться и никуда не гнаться.

Мне нравится рожать тебе детей,  
Растить их вместе, не боясь препятствий,  
В любом накале жизненных страстей  
Искать покой в твоих родных объятьях.

Люблю твой смех, морщинки возле глаз,  
Надежность, верность, доброту твою.  
Мне хочется сказать тебе сейчас:  
Колюнъ, я всей душой тебя люблю!

Когда-нибудь нам будет под сто лет,  
Я сяду так же рядышком с тобой  
И тихо прошепчу тебе: «Привет...  
Какое счастье — быть твоей женой!»

*Вика Дмитриева,  
9 сентября 2015 года*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Во взаимоотношениях можно найти  
только то, что вложишь туда сам.*

Мои родители развелись, когда я была совсем маленькой. Я не помню их ссор, взаимных претензий, самого развода. Для меня этот период прошел незамеченным. Общение с папой у нас продолжалось, он приезжал, звонил, брал с собой в отпуск. Но жил отдельно.

Дома было женское царство: я, сестра и мама. Мама пару раз пыталась наладить личную жизнь, но безуспешно. А потом и вовсе оставила попытки.

Соответственно, что такое полная семья — я не знала. Как вместе в одной квартире живут мужчина и женщина — не видела. Конечно, иногда я ходила в гости к подружкам, у которых папы жили с ними. Было интересно и непривычно. Но это были маленькие эпизоды, по которым понять, что же это такое — семейная жизнь, было невозможно.

Откуда я могла взять пример полной семьи?

Я впитывала его из кино и литературы. Сказки для девочек, романы и повести, любовная поэзия, романтические фильмы — я обожала все это. Читала и смотрела с упоением. Представляла свою будущую семейную жизнь. Мечтала о женском счастье.

Но давайте вспомним, на чем заканчиваются классические истории любви?

На свадьбе.

«И жили они долго и счастливо и умерли в один день».

А нельзя ли узнать, что именно происходит после свадьбы? Между свадьбой и «умерли в один день» все-таки довольно большой путь. Неужели весь этот путь — тайна, покрытая мраком?

В самой известной истории любви — шекспировских Ромео и Джульетте — автор убивает своих героев вообще до начала совместной жизни. Почему? Неужели великие писатели не знали ничего об обычных семейных буднях? Может, дальше все не так романтично, раз они заканчивают свое повествование на пике эмоций, неземной любви и всепоглощающей страсти?

Это как в анекдоте: «Девушки очень невнимательно читают сказку «Золушка». Они дочитывают только до фразы: «Золушка вышла замуж за принца». И закрывают книгу. А дальше написано: «Конец сказки».

Вот и я, выходя замуж, на самом деле не знала, что там дальше. Никаких представлений о нормальных, гармоничных семейных отношениях у меня не было. Я никогда такие не видела. Мне были знакомы только крайности: либо сбежать при первом же конфликте, потому что «в сказках такого не было», либо «терпеть надо, ведь главное — сохранить брак».

А как отношения выстраивать, договариваться, как отстаивать свое мнение без давления на мужа, как идти навстречу без потери себя — не было никаких знаний!

Мужу было немного проще — он вырос в полной семье, его родители до сих пор вместе уже 37 лет! И несмотря на это, ему тоже пришлось многому учиться. Ведь, будучи ребенком, он не мог оценить, сколько усилий вложено в отношения родителей. Ему тоже казалось, что все легко, просто и естественно.

Я не хочу сказать, что отношения между мужчиной и женщиной — это тяжелый труд, нет! Наоборот, в нормальных отношениях двум людям комфортно и приятно. Но так или иначе, жизнь не всегда похожа на сказку. И оказывается, что не все к этому готовы.

Многие девочки и мальчики вырастают с аналогичными иллюзиями и потом, столкнувшись с первыми же сложностями, разводятся. Им же обещали «долго и счастливо», а не кризисы, бессонные ночи с ребенком, переезды, ипотеки и вот это вот все.

По данным Росстата, в 2017 году на 1000 свадеб приходилось 829 разводов. Неужели все эти пары пережили что-то ужасное и непоправимое? Неужели все они столкнулись с предательствами, изменами, алкоголизмом или наркоманией? Не думаю, что процент настолько высок. Большинство пар просто не смогли справиться с реальностью после своих «сказочных» ожиданий.

Что же происходит в реальности? Какие этапы и кризисы проходят любящие друг друга люди? На чем держатся крепкие отношения? Куда уходит страсть и как ее вернуть? Как научиться лучше понимать своего партнера?

Ответы на эти и многие другие вопросы я постаралась собрать в этой книге. Мне хочется, чтобы она стала



шпаргалкой для ваших отношений. Чтобы вы понимали — вы не одни проходите сложные периоды. И чтобы вы знали, как легче из этих сложных периодов выйти.

Здесь не будет никакой мутной философии, эзотерики, магических ритуалов и рассказов о женской и мужской энергии. Я собрала для вас в этой книге больше научной информации и практических упражнений, применимых почти в каждой отношениях.

И конечно, я не буду давить на вас личным опытом. В конце концов, мы с мужем прожили вместе не 50 лет, а пока только 10. За годы брака мы успели обвенчаться, родить троих сыновей, пройти несколько кризисов, а один раз даже чуть не развелись. Бывало всякое, и мы как настоящие ботаны исследовали эту тему вдоль и поперек. Изучали литературу, ходили на семинары и тренинги, много разговаривали, я даже пошла на третье высшее, чтобы изучать психологию семьи. Мы получили огромный багаж знаний, который действительно сделал нашу семейную жизнь легче и приятнее.

И я с радостью поделюсь этой информацией с вами.

Нет, я не претендую на звание спасателя семейных пар. Но если хоть одна пара, прочитав эту книгу, просто сядет и поговорит — значит, я написала книгу не зря.

# КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

В книге главы расположены по мере того, как развиваются отношения. От момента, когда человек один, до знакомства. От знакомства — до брака. От притирки — до рождения детей и так далее. Но даже если вы уже давно в браке, а ваши дети выросли, я прошу читать книгу с самого начала, не пропуская главы «Для тех, кто еще в поиске», «Завершение конфетно-букетного периода» и другие. В них тоже содержится масса полезной информации, даже если вы давно не в поиске и конфеты с букетами не получали последние лет пять.

Только читая книгу последовательно, вы сможете увидеть полноценную картину ваших отношений и, возможно, заметите, ошибки в какой стадии привели к сегодняшним проблемам.

Приятного чтения!



# ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ. ОТКУДА БЕРУТСЯ КРИЗИСЫ?

*Отец в семье — политический лидер.*

*Дети — преступная группировка.*

*Бабушки и дедушки — могущественные покровители.*

*Кошка — партизан-диверсант.*

*А мама еще не определилась — она карательный орган  
или жертва.*

У нас дома есть стена с семейными фотографиями. Вокруг них висит много разных слов: «счастье», «любовь», «смех», «уважение», «поддержка» и другие слова, которые ассоциируются у нас с жизнью семьи. А знаете, какое слово висит по центру?

ВМЕСТЕ.

Везде и всюду вместе — вместе к родственникам, вместе к друзьям в гости, вместе рожаем, живем в роддоме тоже вместе, вместе занимаемся детьми, вместе следим за домом, путешествуем вместе, спим всегда вместе, Коля считает, что даже работаем мы почти вместе (он очень подробно советуется со мной по многим деловым вопросам, а я с ним).

Наверняка психологи считают такое «слияние» чрезмерным, но нам в кайф. Мы пробовали путешествовать отдельно — дольше одного дня сильно скучаем, пробовали спать отдельно — вообще тоска, пробовали разделять обязанности по дому — но они все равно как-то соединяются. Когда слышим, что жена уезжает зимовать с детьми в Тай или рожать в Майами, а муж остается в Москве и будет прилетать раз в месяц на выходные, у нас натуральное удивление: «Что, вы так реально можете?!»

Помню, пару лет назад Колю пригласили на день рождения без меня. Так и сказали: «Приглашаем одного, так как будет узкий круг близких знакомых, а жену твою мы еще не знаем». Коля принципиально не пошел, хотя я настаивала. Сказал, что либо с женой, либо никак. Я тогда очень удивилась, а сейчас сама не представляю, как это меня куда-то могут позвать без мужа. Ну, если это не девичник, конечно.

Вот такие «мы с Тamarой».

Кстати, у самого Коли с нашей парой ассоциируется слово «самоирония». Заметьте, никто из нас не сказал «любовь, понимание, страсть». Наверное, потому, что разные бывают у нас периоды — бывает, что и ни любви, ни понимания, ни страсти. Но мы все равно вместе и все равно смеемся над собой.

Для меня именно «вместе» — главное слово не только наших семейных отношений, а вообще любых.

Семья — это не отдельно муж, отдельно жена, отдельно ребенок. Семья — это команда.

В психологии это называют «система», подразумевая, что все элементы системы связаны друг с другом и влияют друг на друга.

Как сухо и научно. Система... Про такое светлое, прекрасное, необъяснимое чувство! Про любовь! Ведь невозможно запихнуть любовь в рамки науки?

Я часто встречаю такие убеждения. В нашей культуре принято говорить о любви как о чем-то непонятном. «Сердцу не прикажешь!» «Насильно мил не будешь!» «Любовь зла — полюбишь и козла!»

Хотя на самом деле эта тема давно и активно изучается. Проводится масса исследований, позволяющих лучше понимать природу любви и страсти, прогнозировать этапы семейной жизни и помогать влюбленным пронести свою любовь сквозь время и быт.

**Специалисты, которые изучают психологию семьи, знают, что жизнь любой семьи подчиняется двум законам:**

- 1. Закону сохранения.**
- 2. Закону развития.**

Закон сохранения заставляет семью стремиться к постоянству, к стабильности. Для семьи абсолютно естественно пытаться сохранить все как есть. Поэтому любые изменения, даже позитивные — например, рождение ребенка, — могут тяжело даваться семье.

Во многих жизненных ситуациях закон сохранения необходим, ведь мы живем в крайне нестабильном мире. Смены власти, политических режимов, глобальные катастрофы, войны, даже смена времен года — все требует постоянного приспособления. Очень важно, чтобы на фоне всего этого хаоса семья оставалась стабильной. Поэтому закон сохранения обладает огромной силой.

Однако иногда эта огромная сила действует во вред. Например, когда вся семья стремится не допустить уход повзрослевшего ребенка из семьи. Или не принимает новых членов семьи — невестку, зятя. Или терпит алкоголизм, побои, наркоманию, любое патологическое поведение — только бы сохранить семейную структуру. Закон сохранения часто мешает нам идти вперед, добиваться успеха в карьере и личной жизни. Если ваша семья «из простых», довольно сложно оторваться от «стаи» и стать «другим». А вдруг семья развалится? Вот так работает закон сохранения.

Но, слава Вселенной, одновременно действует второй важный для любой семьи закон — закон развития. Любая семья стремится пройти полный жизненный цикл. Все важные для семьи стадии. Это неизбежно! Мы взро-слеем, рожаем детей, стареем, кто-то умирает, кто-то вновь рождается, жизненные обстоятельства меняются, потребности становятся другими — все это существенно влияет на структуру семьи и отношения в ней.

Успешные семьи — и я имею в виду не финансовый показатель, а скорее счастье и комфорт всех ее членов — больше опираются на закон развития, а не на закон сохранения. Они понимают, что изменения неизбежны, и, стараясь сохранить лучшее, пускают в свою семью новое.

Те самые набившие оскомину на языке семейные кризисы случаются именно тогда, когда два этих закона — закон сохранения и закон развития — сталкиваются. Когда пора развиваться, а мы пытаемся всеми силами ничего не менять.

Например, родился у пары ребенок. Понятное дело, что всем хочется, как и раньше, спать сколько угодно, встречаться с друзьями в свое удовольствие, ходить голыми по квартире и ни от кого не зависеть. Но это уже невозможно. Ребенок требует много сил и внимания, добавляются бессонные ночи, и мы все чаще отвечаем друзьям: «Не, сегодня без нас, мы с детьми». А вместо привычного расслабленного секса в субботу утром приходится менять памперс и ехать на молочную кухню.

Вот оно — столкновение привычного и нового. Вот он — кризис.

И, уверяю вас, не первый.

Откуда они берутся и неужели их нельзя избежать?

Эти этапы описаны в главе «Три волны возрастных кризисов семьи с детьми».

Таких кризисов в жизни любой семьи может быть несколько. Далеко не все они связаны с детьми. Какие-то могут пройти незаметно. Какие-то — страстно, с битьем посуды и криками на весь дом. Какие-то — тихо и апатично, когда кажется: «Все, ничего между нами не осталось». Какие-то вообще могут пройти мимо. Но я хочу, чтобы вы запомнили — они все являются нормой!

Это обычное течение жизни и особенности нашей психики, а не конец света, развод и девичья фамилия.

В книге я подробно расскажу про каждый кризис, который вы можете встретить на своем пути. Надеюсь, увидев этого «монстра» в лицо, вы уже не испугаетесь.



А пока ответьте для себя честно: на какой закон больше опирается ваша семья? Сохранения или развития?

*Ответ жены:* \_\_\_\_\_

*Ответ мужа:* \_\_\_\_\_

Что именно вы хотите сохранить?

*Ответ жены:* \_\_\_\_\_

*Ответ мужа:* \_\_\_\_\_

*Общий ответ:* \_\_\_\_\_

На каком этапе развития отношений вы сейчас находитесь?

*Ответ жены:* \_\_\_\_\_

*Ответ мужа:* \_\_\_\_\_

**Каждая пара проходит различные этапы развития.**

**1. Первый этап — период добрачного ухаживания.**

Если у человека не произошла сепарация от родителей, этот этап будет вечным и до брака так и не дойдет. Что происходит, описано в главе «От знакомства до брака».

**2. Второй этап — заключение брака (или гражданский брак), фаза без детей. Партнеры притираются, договариваются о традициях и привычках.**

Этому этапу посвящена глава «Пара становится семьей», а также раздел «Первый семейный кризис: притирки и компромиссы».

3. Семья с маленькими детьми.

Первый кризис — до 2,5 года ребенка. Партнеры учатся принимать новые для себя роли мамы и папы, взаимодействовать. Если не принимают эту роль — уходят из семьи. Это описано в главе «Хорошие родители — плохие супруги?».

Второй тяжелый кризис — когда ребенку 7 лет. Много разводов в это время.

4. Четвертый этап — семья с подростком.

Подростковый кризис детей накладывается на кризис среднего возраста родителей (40+), и получается взрыв. Плюс стареют бабушки и дедушки, требуют заботы, а нам бы с собой и детьми-подростками разобраться. Вся семья вымотана, все в кризисе, конфликты неизбежны. Что делать? Заняться самореализацией и пережить.

5. Пятый этап — уход детей из семьи, эффект «опустевшего гнезда».

Когда вся жизнь партнеров крутилась только вокруг детей, они уехали, а мужу и жене и поговорить-то друг с другом не о чем. Если партнер один (например, одинокая мама) — то она испытывает депрессию, ненужность и т. д.



# ОТ ЗНАКОМСТВА ДО БРАКА





# ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕЩЕ В ПОИСКЕ

*Самая короткая и прекрасная мужская сказка:*

*Жил-был один принц, который однажды*

*спросил прекрасную принцессу:*

*«Ты выйдешь за меня замуж?»*

*А она ответила отказом.*

*И жил принц долго и счастливо, ездил на охоту и рыбалку,*

*каждый день встречался с друзьями, пил много пива,*

*и играл в гольф, и раскидывал носки по дворцу,*

*и не опускал крышку унитаза, и флиртовал со служанками,*

*и пел в душе, и громко рыгал, и чесал себе яйца.*

*Конец.*

Я точно знаю, что эту книгу будут читать и те, кто не состоит в отношениях. Такие люди порой называют себя одинокими. Знаете, в чем прикол? В том, что другие люди, которые давно и прочно в браке, называют вас свободными. Чувствуете разницу?

Этот период «одиночества» на самом деле очень важен для ваших будущих отношений. Потому что сейчас ваша основная задача — выстроить отношения с главным человеком в своей жизни: с самим собой. От того, насколько успешно вы пройдете этот этап, от того, насколько хорошо узнаете себя, зависит многое в ваших дальнейших парных отношениях.

И у меня, и у Коли такой этап в жизни был.

Я с 19 лет снимала квартиру, работала, училась, жила отдельно, а за месяц до знакомства с Колей вернулась из Индии, где путешествовала все лето. Коля самостоятельную жизнь начал позже, только в 25 лет. Это было за полгода до знакомства со мной. Но так или иначе, у него были эти 6 месяцев, чтобы узнать, что такое полная самостоятельность, съемная квартира, уборка и готовка себе самому, обеспечение своих потребностей, ответственность за личные финансы.

То есть до нашего знакомства и у меня, и у Коли было какое-то время, чтобы познакомиться с собой. Думаю, это сыграло важную роль в дальнейших отношениях.

Увы, большинство людей в нашей стране этот период вообще проскакивают. Не выстроив отношения с самим собой, влезают в отношения с другими.

Как это чаще всего происходит?

Девушка живет с родителями, потом выходит замуж и переезжает к мужу. Либо парень живет с родителями, у него появляется девушка, ему надо где-то с ней уединиться, поэтому он снимает квартиру и начинает жить с девушкой. Либо третий вариант: никто никуда не переезжает и все начинают жить вместе с родителями одной большой дружной (чаще не очень) семьей.

Проживание в общежитии с друзьями/подружками или в отдельной от родителей квартире, но с братьями/сестрами — тоже не редкость.

Во всех этих схемах пропущен важный период в жизни человека: период, когда он живет один. Задумайтесь, ведь после вступления в брак такой

период снова наступит в глубокой старости, и то только в том случае, если дети съедут, а партнер умрет раньше вас.

Во всех остальных случаях человек в течение жизни не имеет возможности познать себя самого как отдельную от родителей/детей/мужа/жены/друзей единицу.

В психологии такой важный для человека период называется стадией монады.

Это именно то время, когда человек учится во всем опираться на себя самого. Учится самостоятельно принимать важные решения. Учится сам следить за своими финансами и полностью обслуживать себя в быту. Это время, чтобы познакомиться с настоящим собой, узнать свои сильные и слабые стороны, прочувствовать свои истинные желания и определить свои возможности. И особенно это важно, чтобы окончательно пережить отделение от родителей физически и психологически.

Такое отделение называют сепарацией.

Когда ребенок рождается, он полностью зависим от своего взрослого. Но потом он начинает ползать, потом ходить — и вот так, с каждым своим маленьким шажком он становится более самостоятельным и независимым от родителей. При определенной внутренней зрелости и мудрости родителей, а также здоровой психике ребенка сепарация происходит постепенно, аккуратно, начиная лет с трех и полностью завершаясь годам примерно к 20. Это идеальный вариант и, как и все идеальное, встречается нечасто.

Если в дошкольном возрасте родители мешают ребенку сепарироваться, отстаивать свое «я», если «мы-



кают» — «мы пошли в садик», «мы получили пятерку», «мы покакали», если не отпускают от себя буквально физически, продолжают, к примеру, спать в одной кровати с детьми старше 3—4 лет, если мама не позволяет принимать какие-то свои решения, а будет продолжать опекать и решать все за него... то подавленный сепарационный кризис загорится синим пламенем в подростковом возрасте. И это будет намного сложнее, чем в три года. В общем, чтобы избежать ужаса и кошмара пубертата своих детей, лучше начать «ослаблять поводок» в раннем детстве.

Кризис сепарации может случиться тогда, когда ребенок (который вообще-то давно уже не ребенок) решит связать себя узами брака. Вредные тещи и злые свекрови «родом» как раз из этого кризиса. Они не могут признать, что ребенок вырос, что он отдельная личность и умеет жить свою жизнь сам. А поэтому продолжают наставлять, учить, влезать, куда не просят, и всячески отравлять семейную жизнь молодых. Тут два варианта:

### **1. Если сам ребенок уже сепарировался, а родитель — нет.**

Тогда будут ссоры, склоки, ребенку придется отстаивать свое право на самостоятельность, спокойно и уверенно отстранять родителей от себя. Через некоторое время таких последовательных действий либо родители одумаются и сепарируются, либо конфликт дойдет до точки невозврата и отношения будут полностью испорчены. Думаю, все знают семьи, где дети перестали вообще общаться с родителями.

## **2. Не только родитель еще не сепарировался, но и сам ребенок тоже.**

Очень частая ситуация, порой на всю жизнь. Если встречается у дочерей, то появляется союз «мама + дочка», действующий против мужа дочки. В итоге семья разваливается, потому что третий (мужчина) в этом союзе явно лишний. У женщин такая история частая: дочь вышла замуж, родила ребенка, потом ее мать и она сама отстранили отца от ухода за ребенком, потом он стал «плохим», «неудобным», «слабаком», «тряпкой», потом дочь разводится с мужем и продолжает с мамой воспитывать своего ребенка. Таких семей, где вместо мамы с папой — мама и бабушка, — миллионы. Хотя сепарация и не произошла, но им хорошо живется, потому что у них это взаимно.

Если сепарация не произошла у мамы с сыном, то он вообще вряд ли когда-нибудь женится. Несепарировавшихся мужчин видно сразу: даже внешне они выглядят как большие дети, они не хотят серьезных отношений, долго живут с мамой, могут иметь отношения только ради секса, потому что секс — это единственное, что мама ему дать не может. В остальном именно мама — главная женщина его жизни, его главная любовь, причем взаимная и безусловная. Зачем жена-то тогда?

Мамам такой вариант чаще всего тоже нравится: «сыночка» рядом, хороший, заботливый, добрый, умный, жаль только — не женится никак. Мама очень расстраивается, что ее ребенок никак не наладит личную жизнь, но не понимает, что это именно из-за нее. При этом часто такие мамы продолжают «мыкать» даже с 40-лет-

ними сыновьями — «нам такая невеста не подходит» и тому подобное.

Вот еще типичные фразы несепарировавшихся родителей о своих детях: «И когда же он только станет взрослым! Пора бы уже начать самостоятельную жизнь! Я устала его тянуть на себе». И тут же: «Да как он без меня проживет? Он даже носки себе постирать не может. Он вообще ничего не умеет. С голоду умрет». Чувствуете?

Несепарировавшихся людей видно еще и по бесконечным поискам себя. Они постоянно меняют виды деятельности, никак не могут встать на ноги. Да и не очень-то стремятся: родители все равно не примут их успеха и самостоятельности.

Если сепарация не произошла полностью, то это точно будет мешать личной жизни взрослого человека, его серьезным отношениям, его вступлению в брак или самому браку. Очень часто при проблемах в семье копать надо в сторону родителей — отделились ли они, отделились ли вы?

Как понять, что сепарация произошла полностью, в двустороннем порядке? Вы поймете это очень просто — это когда вы с родителями поменялись местами. Психологи говорят проще: «Усыновите своих родителей!» Я очень хорошо понимаю, о чем эта фраза, ведь моя мама мне уже много лет как «дочка».

По-настоящему взрослым человек становится тогда, когда он может испытывать к родителям глубокое чув-

ство благодарности, независимо от того, что они делали с ним в детстве или продолжают делать сейчас. Он может поклониться в ноги всему своему роду и сказать «спасибо» за то, какой он есть.

Знаете, какие слова священник говорит паре во время венчания?

*«Да оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью» (Евангелие от Матфея).*

Конечно, под словом «оставит» здесь подразумевается не оставление родителей вообще, а создание новой отдельной от них семьи. То есть перед тем, как соединиться с женой, нужно отсоединиться от родителей. Только тогда двое смогут стать одним целым — одной плотью.

Я сейчас привожу в пример Библию не как религиозную литературу, а как одну из самых древних книг. Чтобы вы понимали — сепарация от родителей с древности считалась важным условием для создания крепкого союза. Это не новомодные учения психологов, а мудрость веков.

В идеальной вселенной, только отсоединившись от родителей, прожив полноценно стадию монады, человек ищет себе пару. А как в реальности? А в реальности дочки уходят из-под крыла отца под крыло мужа, надеясь, что теперь муж возьмет все заботы о ней на себя. Мужчины из-под опеки матери уходят под опеку жены, которая, как мама, теперь беспокоится, поел ли он и надел ли шапочку. Хотя иногда мужчина даже в браке остается под материнской опекой, и это становится адом для жены. А женщины вечно руководствуются правилом

«Что родители скажут?», отодвигая отношения с мужем на второй план.

То есть, вступив в брак, они так и остаются детьми. Более того, потом эти дети сами становятся родителями. Тут и начинаются огромные трудности.

Поэтому я настаиваю: если вы сейчас одиноки, пользуйтесь этим периодом на полную катушку! И это не значит «секс-наркотики-рок-н-ролл». Это значит — начните уже жить отдельно, самостоятельно, выстраивать свои внутренние опоры и знакомиться с собой.

Хватит все время искать себе пару. Начните с поиска себя. Пока вы не найдете общий язык с собой, вы можете бесконечно перебирать партнеров в поисках «того самого».

И помните: никто и никогда не сможет удовлетворить вас своей любовью, если вы сами себя не полюбите. Вам всегда будет мало. Не выстроив отношения с самим собой, не взрастив заботу и любовь к себе, не разобравшись со своими страхами, комплексами и тревогами, вы будете постоянно пытаться залатать эти дыры с помощью другого человека. А это невозможно. Поэтому вы точно будете им недовольны. Как это — человек появился, а счастья он вам не приносит? У вас же был вполне понятный мотив — заимев себе пару, обрести счастье.

Конечно, в желании быть счастливым нет ничего плохого, но не за счет другого человека. Я убеждена: человек, который научился быть счастливым сам по себе,

будет счастлив и в отношениях. Человек, который без отношений счастья не видит, не увидит его даже в самом прекрасном браке.

И еще некоторые мысли на этот счет:

### **1. Отбросьте стереотипы, вы никогда не знаете, где встретите свою любовь.**

Мы встретились на сайте знакомств — известная обитель извращенцев, неудачников и уродин. До этого я думала, что невозможно в Интернете найти свое счастье. Теперь я знаю, что возможно все.

### **2. Будьте честны с собой и мужчиной.**

Если вы хотите семью, рожать детей и борщи варить, не надо набивать себе цену, делая вид, что вам нравится бесконечно ходить по свиданиям. Если это и правда так — прекрасно. Но если это не ваше, не бойтесь «спугнуть» мужчину своей прямоотой. А то сначала строят из себя беззаботную карьеристку, а потом начинаются страдания «Почему он меня замуж не зовет?».

На первом же свидании с Колей я сказала, что отношения ради отношений — не мое, что я переросла бесконечные «встречания», хочу стабильности, а в дальнейшем — семью и детей. И если он еще на этапе под названием «поживем — увидим», то я уважаю его выбор, но нам не стоит тратить время друг друга. Зрелого мужчину такими словами не спугнешь. Коля ответил, что отношения ради отношений надоели и ему, что он уважает мою позицию и хочет именно такую мать своим детям.

### 3. Не ждите «искры».

Таков вредный миф из женских романов, что любовь всегда начинается с безумной страсти. Из-за этого девушки часто отметаают отличных мужчин — потому что «не искрит». Но эти искры чаще всего потухают так же быстро, как загораются, или испепеляют вас дотла. На одной страсти отношений не построить. Не забывайте, что слово «страсть» означает «горе, страдание, печаль». Вспомните выражение «страсти Христовы» — это не о чем-то приятном. Так что не надо желать «страстной, безумной» любви. Мечтайте лучше о любви разумной.

То, что истинно ваше — профессия, вещь в магазине, люди в окружении, мужчина — вероятно, не вызовет сразу бурю эмоций. Ни позитивных, ни негативных. Не будет эйфории, бешеного восторга и не будет яркого сопротивления, мучительных сомнений. Будет просто теплое, приятное чувство, которое лучше всего характеризуется словами: «Это то, что нужно». Именно так я подумала про Колю на первом свидании: «Это был бы хороший муж». Я очень рада, что спустя десять лет так оно и есть. Чего и вам желаю.

# ПОЧЕМУ ОТНОШЕНИЯ НЕ СКЛАДЫВАЮТСЯ?

- Почему ты рассталась с парнем?*
- А ты бы смогла жить с человеком, который курит, пьет, ругается матом, да еще и дерется?*
- Конечно нет!*
- Вот и он не смог.*

Почему некоторым из нас, несмотря на все старания, не везет в любви?

Почему женщины так часто влюбляются в (скажем литературно) эдаких странных мужчин? А мужчины порой выбирают себе женщин одна стервознее другой, а потом страдают?

Для начала определим, что такое любовь.

Многие психологи считают: любовь — это совокупность детских переживаний. Конечно, каждый родитель любит своих детей. Но все родители ведут себя по-разному.

Бывают любящие матери и отцы, но холодные, не эмоциональные, отстраненные. Бывают прекрасные родители, но они вечно отсутствуют (командировки, работа). Бывают родители, которые наказывают, бьют детей со словами: «Это потому, что я тебя люблю, потому что мне не все равно!»

В итоге у каждого из нас формируется набор чувств, которые мы ассоциируем с любовью. И это не всегда доброе, теплое отношение.



Вы наверняка слышали, что женщина выбирает мужа по подобию отца, а мужчина жену — по подобию матери. Но это не совсем так. Нет прямой зависимости «отец — муж». Правильнее сказать, что мы выбираем себе в пару людей, которые приносят нам знакомые с детства эмоции. Так наши детские чувства, переживания получают возможность выйти наружу. Это происходит подсознательно. Люди называют это: «влюбилась с первого взгляда», «искра», «химия».

Пример: девушка росла в семье, где родители были нестабильными. То приходили, то уходили, то ссорились, то мирились. Встречая теперь стабильного, спокойного мужчину, она ощущает, что ей с ним «скучно». Под «скукой» на самом деле у таких женщин скрывается «непривычно», а значит — тревожно.

Та же ситуация с девочками, выросшими без отца в разведенной семье. Это моя личная история. Я жила с мамой и сестрой, папа приезжал в гости. У нас были хорошие отношения, но я привыкла, что мужчины дома нет. Поэтому в начале семейной жизни мне было жутко непривычно, когда муж постоянно был рядом, оставался дома, чтобы больше времени провести со мной. К тому моменту я уже понимала, почему так происходит, понимала природу своих «странных», непривычных чувств.

Часто девушка, выросшая без отца, подсознательно выбирает отсутствующих мужчин: командированных, занятых бизнесменов, военных, женатых, иностранцев и т. п. Ей привычнее и спокойнее, когда дома мужчины нет.



А если этот мужчина решит больше бывать с ней дома, такая девушка начнет провоцировать ссоры, отношения испортятся, ей будет непривычно, тревожно. Пока не «вылечится» от этой «нездоровой» зависимости: «Люблю того, кого нет рядом».

Я — «вылечилась».

Если вас постоянно тянет на странные отношения, задайте себе один вопрос. Какие ваши детские чувства постоянно требуют выхода?

Вы же сами выбираете такие отношения, а потом еще и не хотите из них выходить!

Мне часто приходят сообщения: «Вика! Муж меня бьет/пьет/играет/изменяет, но я не могу уйти, жить негде и не на что. И вообще... думаю, он изменится». Классика! Говорю: «Приезжайте к нам, комнату дадим».

Как думаете, соглашаются? Конечно нет. На фига жить в хорошем доме в безопасности, если можно с мужем-тираном, рискуя жизнью своей и ребенка?

И на самом деле не имеет значения, бьет вас муж физически или оскорбляет словами. И то и другое — агрессия. И то и другое вы терпите. Вы терпите измены, алкоголь, травку, наркотики, игры, побои, унижение, оскорбления. Вы пишете мне: «Вика, это ужас, не могу так больше», но на самом деле — можете. И даже хотите. Потому что любовь для вас — это боль. Так уж родители заложили. И, встречая эту боль с мужчиной, вы чувствуете: вот оно, родное, понятное, из детства.

Если мужчина дает женщине возможность вновь соприкоснуться с детскими чувствами боли и беспомощности, тоски по любви и ласке, то тяга к нему становится поистине непреодолимой.

Ведь чем сильнее перенесенная в детстве боль, тем более мощное желание победить ее испытывает человек, став взрослым.

В чем здесь причина?

Знаете, если малыш перенес какую-то травму, она будет появляться в его играх снова и снова, пока не возникнет чувство, что он справился с этим волнением. Например, ребенок, который перенес авткатастрофу, может разыгрывать с машинками аварии одну за одной, может в одной из игр становиться полицейским, который приехал на место аварии, а в другой — врачом «Скорой помощи», который помогал доставать из машины пострадавших... Ребенок будет проигрывать все возможные варианты, пока связанный с этим событием страх не уйдет.

Когда вы раз за разом вступаете в проблемные отношения, вы делаете то же самое: воссоздаете и заново переживаете эти неприятные эмоции, пытаетесь сделать их управляемыми, победить эту ситуацию.

Но иногда проще победить себя и пойти наконец к психологу, чем годами пытаться победить другого человека или связанные с ним отношения.



# ЧТО НУЖНО УСПЕТЬ ДО БРАКА?

*Семья заменяет все. Поэтому, прежде чем ее завести,  
стоит подумать: что для тебя важнее — все или семья?*

Фаина Раневская

В самом начале наших отношений с Колей мне казалось, что он со странностями. Например, буквально через пару недель после знакомства Коля прислал мне на электронную почту подробную анкету. В ней были совершенно разные вопросы. От безобидных, вроде: «Какую музыку ты любишь?» до неожиданных: «Могут ли культурные особенности твоей семьи повлиять на наши отношения?»

Я ответила на все вопросы, хотя и не до конца понимала и приветствовала такой доскональный подход. Мне казалось, что я на допросе. Так часто бывает у людей, которыми мало кто до этого искренне интересовался — даже безобидные вопросы они воспринимают с подозрением.

Сейчас, изучая семейную психологию, я понимаю: Коля тогда присылал вопросы не зря. Ведь большинство пар, которые приходят к психологам с той или иной семейной проблемой, как оказывается, совершенно друг друга не знают. Во время терапии психолог задает паре простейшие вопросы, а они отвечают не как семья, а как

совершенно незнакомые люди. Оно и понятно! В начале отношений, когда «любовь нечаянно нагрянула», молодым людям было не до того, чтобы узнавать друг друга. Они влюбились, не выясняя, какие у кого ценности, культурные особенности, предпочтения и планы на жизнь. Кого интересуют эти скучные вопросы, когда летают бабочки в животе?

В Интернете есть много статей о том, что надо успеть до брака:

- много путешествовать;
- напиться и позвонить своему бывшему;
- прыгнуть с «тарзанки»;
- сходить на свидание вслепую.

И прочая ерунда, которая на самом деле никак не влияет на ваши дальнейшие отношения.

Люди спорят, можно ли заниматься сексом до брака. Стоит ли попробовать пожить вместе или только после свадьбы? Говорят о необходимости совместного путешествия. Но на мой взгляд, самое главное — это хорошо узнать друг друга. Не только выяснить, любит ли она капучино или эспрессо, но и прощупать серьезные базовые ценности.

Вы можете сделать это, не проживая под одной крышей и даже не съездив вдвоем в путешествие. А можете жить вместе уже пять лет, но толком ничего важного друг о друге не знать. Ведь у нас плохо развита культура общения. Мы готовы обсуждать сериалы, политику и соседей, но глубокие, личные вопросы воспринимаем как допрос.

Хотя они иногда выявляют то, что по-настоящему важно.

Ниже привожу список вопросов, которые хорошо бы обсудить до создания семьи. Однако, если вы уже в браке, будет не менее полезно задать эти вопросы друг другу. Никогда не поздно!

Только, пожалуйста, не пугайтесь ответов партнера, если они не соответствуют вашим ожиданиям. Это вовсе не означает, что в ваших отношениях есть какие-то проблемы! Это означает, что вы нашли области для развития вашей пары.

**О родителях**

1. Какие у вас отношения с родителями? Если вы не общаетесь — то почему?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

---



---



---



---

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



**44** ЭТО ЖЕ ЛЮБОВЬ!

2. Ваши родители живут вместе или развелись?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

3. Как бы вы описали отношения своих родителей? Что вам нравится в них, а что нет? Что как пример вы бы хотели взять в свою семью, а что точно вы не будете повторять за своими родителями?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Если рано или поздно кто-то из ваших родителей будет нуждаться в постоянном уходе, как вы считаете правильным решать этот вопрос? Взять жить к себе или в специальный пансионат? Ухаживать самим или нанять сиделку?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**0 будущих детях**

1. Если у вас будут дети, кто и в какое время будет заботиться о них? Например, бессонные ночи в первый год жизни младенца вы будете вместе переживать в одной общей спальне или кто-то уйдет в другую комнату? Будет ли подразумеваться, что основные заботы лежат на матери?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Кто будет водить ребенка по врачам?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

3. Каково ваше отношение к помощи со стороны? Будете привлекать няню или просить бабушек?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

**46** ЭТО ЖЕ ЛЮБОВЬ!

4. Можно ли бить детей в качестве наказания? Какие наказания для ребенка в случае непослушания вы считаете правильными?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

---

---

---

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Будете ли отдавать ребенка в детский сад?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

6. Если у вас есть дети от предыдущего брака, то в какие дни и время вы будете с ними? Какая часть семейного бюджета будет уходить туда?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

---

---

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

---

---

7. Если у вас будут дети, будете ли вы крестить их? В какой религии будете их растить?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Что будете делать, если по серьезным причинам не сможете иметь детей?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Быт и финансы**

1. Как вы представляете себе правильное распределение обязанностей по дому?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**48** ЭТО ЖЕ ЛЮБОВЬ!

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

2. Как вы относитесь к кредитам, ипотекам, займу у друзей? Даете деньги в долг?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

3. Вы умеете копить? У вас есть накопления? На что вы копите?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Вы предпочитаете отдельные банковские счета или общий?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Вы могли бы перевести все свои деньги на банковский счет партнера? Для вас это было бы комфортно?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Как вы видите ведение семейного бюджета?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Отношения**

1. Как вы ведете себя в стрессе?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Как вы ведете себя, когда устали?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Как вам лучше помочь, если вам грустно? Обнять? Оставить в покое? Поговорить? Набрать ванну? Что-то еще?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Как лучше партнеру вести себя, если вы сильно устали? Обнять? Оставить в покое? Поговорить? Набрать ванну? Что-то еще?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Как лучше партнеру вести себя, если вы злитесь? Обнять? Оставить в покое? Поговорить? Набрать ванну? Что-то еще?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Что вы думаете о бывших? Возможно ли общение с ними? В каком формате?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Что вы думаете о дружбе между мужчиной и женщиной?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



8. Если у партнера будут друзья противоположного пола, вас будет это расстраивать?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

9. Важна ли для вас религия?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

10. Готовы ли вы пойти к психологу, если в отношениях наступит кризис?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

11. Как вы выражаете свою любовь? Назовите три пункта.

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Как вы представляете себе вашу пару через 10 лет?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Есть ли какие-то заболевания у вас или ваших близких (вероятно, наследственные), о которых партнеру необходимо знать?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. Кто должен первый приходить мириться?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
*Ответ партнера* \_\_\_\_\_

15. Какой лучший способ для партнера продемонстрировать вам свою любовь?

*Ваш ответ* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Ответ партнера* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_