

Артём Овечкин и Анна Морозова

# ВОЙНА И МИР

## В БРАКЕ



От победителя конкурса "Золотая Психея" - 2017  
в номинации "Психология — людям"

**Анна Морозова**  
**Артём Андреевич Овечкин**  
**Война и мир в браке**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36969756](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36969756)*

*ISBN 9785449336507*

**Аннотация**

Эта книга – история одного полного впечатлений и озарений семинара о любви между мужчиной и женщиной. Мы писали эту нетленку легко, с юмором и честно. Даже говоря в ней о непростых вопросах. Книга будет интересна и полезна молодожёнам, ветеранам брака, женщинам и мужчинам всех возрастов и, конечно, психологам, психотерапевтам, психиатрам. Читая ее, вы можете получить много эмоций, учиться новому, обсуждать прочитанное друг с другом, легко и с удовольствием менять свои отношения и мир к лучшему.

# Содержание

Не «козлы» и не «дуры». Знакомимся, начинаем общаться и понимаем, чего хотим	5
Дающие и принимающие	11
Секретный внутренний счёт	14
«Софт» по отношениям – в ваших головах	18
Счастье? В браке?	22
А не спеть ли мне песню? О любви... 2	24
Уход брака по-старому и ценность брака по- новому	26
Как любимые или «как мама с папой»?	33
Конкретика, мужчина и мусор	36
Ор-га-ни-за-ция, друзья мои! Один за всех и все за одного	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# Война и мир в браке

**Артём Овечкин**  
**Анна Морозова**

*Редактор* О. А. Белозубова

*Корректор* О. А. Белозубова

© Артём Овечкин, 2018

© Анна Морозова, 2018

ISBN 978-5-4493-3650-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Не «козлы» и не «дуры».**

## **Знакомимся, начинаем общаться и понимаем, чего хотим**

– Меня зовут Артём Овечкин. Я психолог, писатель. Здесь и сейчас, в этой точке времени и пространства, я пересёкся с вами на этом семинаре о любви.

Прежде чем разобраться, каким же образом женщинам и мужчинам обращаться друг с другом, для начала стоит понять, зачем всё это вообще нужно... Может быть, и не надо отношения как-то по-особенному выстраивать?

На консультации, семинары и тренинги люди, особенно находящиеся в конфликтах, приходят общаться на сложную тему женско-мужских отношений. Кто-то из них в глубине души считает, например, что «все мужики – сволочи», «все бабы – дуры», «а этот, мой-то...», «а моя-то...». И когда таким людям начинаешь говорить про то, что можно поладить, отношения перестроить, настроить, они зачастую вообще не понимают, о чём речь. Потому что так жили и их родители, и родители их родителей. В основном больше в несчастьях, в неудовлетворённости своих физических и душевных потребностей, в конфликтах.

«Что же там налаживать?

Мужчина должен быть в глаженной рубашке, трезвый,

на работу ходить, с детьми ещё вот неплохо было бы чтоб время проводил... Знал, как их зовут хотя бы. ☺

Женщина – на кухне парит, жарит, варит... Желательно, чтобы поменьше говорила. И что ещё? Да, мелькала чтоб поменьше перед глазами...»

– #

Я вам сейчас все эти нелепые установки и мифы специально напоминаю.

«А она щебечет, зараза, и щебечет. Да что же это такое...»

– *А он что делает?*

– *А он газету, видите ли, читает всё время!*

– *А он устал.*

– Он устаёт. ☺ Песню такую когда-то слышал: «Я сегодня за станком две смены отфрезеровал, и я устал...»<sup>1</sup>

Скажите мне, пожалуйста, несколько слов о вашем сегодняшнем запросе. Вы ведь пришли на этот семинар узнать что-то интересное и полезное о любви и супружеских взаимоотношениях. Возможно, навести порядок в собственной жизни, в мысленных установках, убеждениях. Где-то в вашей душе, может быть, есть «болезненные точки», которые хотелось бы «подлечить», чтобы меньше болели или вообще перестали беспокоить. Может быть, у вас есть какие-то близкие отношения и хотелось бы, чтобы они лучше функцио-

---

<sup>1</sup> Слова из песни «Я устал» советской и российской рок-группы «Сектор Газа», основанной в конце 1987 года музыкантом, вокалистом и автором песен Юрием Клинских, более известным под псевдонимом Юра Хой.

нировали. Кто у нас здесь сегодня самый храбрый? Давайте пообщаемся. Я у каждого человека спрошу, и вы обозначите запрос. «Хотелось бы...»

– *Давайте я.*

– *Да, пожалуйста.*

– *Хотелось бы научиться понимать мужчину, быть желанной для него, быть с ним в гармонии, достигнуть взаимопонимания, взаимопонимания.*

– *Хорошо. Кто дальше?*

– *Пока отношений нет, но хотелось бы в будущем ошибки не совершать...*

– Мы сегодня разберём многое, в частности, каким образом ошибались в отношениях и вы, и партнёры по браку.

Вообще-то, любые взаимоотношения люди создают вдвоём, пятьдесят на пятьдесят. А большой соблазн есть: взять и назначить виноватого. «Это просто она, сволочь, не так пекла, не одобряла, не принимала...»

– *Не наливала. #*

– «Пришёл мужик домой, три часа ходит, до сих пор не нОлито!» Знаете такую байку?

Аркадий, каков ваш запрос?

– *Я тоже хочу разобраться в своих отношениях, понять...*

– Лера?

– *Примерно так же. Хочу понять, в чём может быть причина проблем в наших отношениях, и разобраться, что*

дальше делать.

– Надя?

– Мне бы хотелось вернуть такие отношения, которые были у нас в молодости. Не могу сказать, что много проблем есть, но в общем, конечно, всё подугасло, подутухло. Хотелось бы, чтобы они стали как прежде.

– Не поворачивается у меня рука писать «как прежде, в молодости» – как прежде, в юности, может быть?

– #

– Молодость, по-моему, в самом расцвете. «Как прежде, в юности» напишу. Редакторская правка. ☺Понял. Лина?

– Вы знаете, у нас с мужем есть некоторая разница в возрасте. Мы иногда ссоримся... Я хочу научиться разговаривать с ним нормально. Потому что бывают ситуации, когда наговорим друг другу кучу всего, а потом извиняемся и понимаем, что это было сгоряча. И из-за того, что у нас есть разница в возрасте, муж, как человек более зрелый, взрослый, рассуждает «по-взрослому», меня считает как бы немножечко маленькой, словно я чего-то не понимаю.

– Пишу: считает маленькой. Ну, ему так удобно, наверное?

– Нет, наоборот, ему хочется, чтобы я была «взрослой». Говорит: «Ты должна быть женственной, взрослой...» Мы долго вместе – тринадцать лет. И он мне это и так, и этак внушает. Я отвечаю: «Хватит меня уже переделывать». Я



*сама понимаю, что изменилась в лучшую сторону, потому что и родители об этом говорят.*

*– В лучшую сторону – как надо ему? ☺*

*– Нет, для себя. Он всё ещё идеал из меня делает, творит. Я говорю: «Какой идеал тебе нужен? Всё со мной нормально и так...»*

*– Вы знаете, где-то карикатуру видел в журнале, как женщина говорит мужчине: «Я готова принять тебя таким, какой ты есть. Только для этого ты должен полностью измениться». А в вашем случае, наоборот, мужчина требует от женщины измениться. Понятно.*

*Тамара, каков ваш запрос?*

*– У меня несколько вопросов. Первый: если он уже привык так жить? У нас в отношениях всё сложно становится, как только я пытаюсь что-то менять.*

*Второй: его тараканы с мамой – в наших отношениях... Они параллельно на меня ложатся. Мне это не нравится.*

*Третий: когда у него большие проблемы в бизнесе, он становится деспотичным. Мне это тоже не нравится. Нужно научиться от этого уходить каким-то образом. Чего я хочу? Я хочу уважения, трепетного отношения, любви, обожания именно с его стороны.*

*– Любви, обожания... Какой-то прямо шёпот по залу пошёл, как эхо: «Любви, обожания...»*

*– #*

*– Дальше. У меня достаточно скупой муж. Нужно вот*

*это тоже всё... сломать как-то... Мне нужен щедрый муж.  
Мне надоели конфликты.*

*Очень много раньше давала, устала давать... Наверное,  
уже с собой надо что-то делать.*

*– Давать, вкладываться...*

# Дающие и принимающие

– На самом деле женщина – дающее начало, а мужчина – принимающее. И в браке, чтобы всё было здорово, им надо тренировать противоположное. То есть женщина должна научиться принимать, а мужчина должен научиться отдавать. Это сразу по следам того, что вы говорите. Женщина, вообще-то, по природе своей отдающая. То есть у неё много всего – энергии, заботы, тепла. Так создана – отдаёт.

Мужчина – он же ведь совсем другой... По сути, мужчину определяют достижения. Для того чтобы чего-то достигнуть, ему надо саккумулировать средства и силы, потом вложить это по какому-то направлению деятельности и получить результат. Поэтому мужчина не отдаёт. Он, наоборот, аккумулирует. Такова его природа.

И вот встречаются женщина и мужчина.

Женщина начинает отдавать, мужчина начинает принимать. Он, конечно, тоже отдаёт, но если взять по совокупности всего – тепла, чувств, заботы – то отдаёт меньше.

На повседневную женскую заботу о нём и о семье мужчина обычно мало обращает внимания... Что он, например, пришёл домой, а тут чисто, здесь вымыто, там вытерто, здесь налито, тут приготовлено, поглажено и прочее. Он и говорит тогда: «А я горжусь, у меня жена не работает...»

– Жена «дома сидит».

*Анна Морозова, психолог, коуч, директор первой в России академии имиджа и стиля «Image SPb», преподаватель имиджелогии и этикета:*

*Дорогие женщины, вспомните себя в энергичном, счастливом и наполненном состоянии. В этом состоянии женщина сияет, как солнце, создавая любовь и тепло для всех вокруг: для мужа и детей, родственников, друзей и коллег.*

*Женщина по умолчанию обо всех заботится, всем хочет помочь, всё стремится улучшить и усовершенствовать. Это часть её биологических и психических процессов. Только часто забывает брать себе, заботиться о себе, наполнять себя.*

*Вот и получается, что в итоге длительного отсутствия заботы о себе приходит стойкое «устала», «больше ничего не хочу», «устала отдавать». А позже это состояние может превратиться в депрессию и агрессию, ненависть к себе и близким, ко всему миру и жизни. И случаются разводы, несчастные больные дети, разбитые сердца...*

*Поэтому женщине следует каждый день быть в хорошем смысле слова «озадаченной» наполнением себя счастьем и жизнерадостностью.*

*И привлекать в этот процесс своего мужчину, только изящно и с любовью: не требовать и не просить, не намекать и ждать, а рассказывать о своих мечтах, желаниях,*

*предпочтениях, делиться своими переживаниями, рассказывать, как именно он может её поддержать.*

*А он тем временем будет учиться отдавать, исполняя её желания в меру своих возможностей, окружая её заботой и защитой, исходя из своих навыков и жизненного опыта.*

*Таким образом, счастье их постепенно приумножается, становится меньше конфликтов и больше тепла и доверия.*

# Секретный внутренний счёт

– А ещё я вам открываю страшную тайну: оказывается, есть в человеческом сознании такая штука – взаимный внутренний счёт получаемого и даваемого. Причём у мужчины он точно есть и развит хорошо, а у женщины такого счёта или нет, или он значительно менее развит. Что это означает?

Мужчина не будет делать что-то для женщины, если у него в голове соотношение счёта того, кто в их паре друг другу что и сколько сделал – несправедливое... «Я для неё сделал и то, и это, а она для меня в ответ – ничего не сделала! Ну хорошо, не ничего, а меньше сделала». Тогда у него быстро некая «планка справедливости» в сознании «падает», и мужчина говорит: «Всё, дорогая, я не буду тогда вот это и то делать, не хочу...»

А у женщины с этим взаимным внутренним счётом получаемого и даваемого существует одна (зато какая!) проблема. Женщина может отдавать сколько угодно даже тогда, когда на воображаемом табло, вообще-то, счёт уже совсем не в её пользу. Например, она отдаёт, отдаёт, делает всё для других в семье и для своего мужчины, делает, и счёт уже двадцать...

– *Миллионов к нулю.*

– Не к нулю, но тем не менее дисбаланс между сделанным женщиной и сделанным мужчиной велик. Вклад женщины

в семейные дела и отношения уже существенно больше, чем вклад мужчины. И она уже почти готова «загнуться» под тяжестью взваленных на себя задач. И скоро, вероятно, обессиленная «упадёт» с криком: «Всё, я больше не могу!» Но если к ней опять подойдут и снова попросят, то женщина встанет даже из могилы...

— #

— Отдаст требуемое — помощь, силы, деньги, нервы — и опять упадёт... Серьёзно говорю. Женщина, как правило, очень долго терпит. А потом в один прекрасный день приходит к мужчине и говорит: «Всё, не могу, я — труп. Нет у меня ни сил, ни энергии, ничего. Птичка сдохла».

А мужчина в полном недоумении ей говорит: «Сдохла? Как сдохла?» По его логике, если она отдавала всё это время, вкладывала, значит, счёт между ними был равный. Понимаете? Его рассуждения просты, неказисты и, с его точки зрения, железобетонны: «Что ж она отдавала-то, если взаимный внутренний счёт получаемого и даваемого, по её мнению, был неравный и несправедливый по отношению к ней?» По его логике, если счёт неравный, то никто в здравом уме отдавать не будет... «Раз она продолжала отдавать и отдаёт, значит, счёт равный».

А она ему, доведённая до ручки, и говорит: «Всё, хватит! Да пошло оно! Подаю на развод!» А он просто в шоке от её слов: «Как? Всё же вроде было хорошо?»

— #

## **Анна Морозова:**

*Как часто мы, женщины, не замечаем, не обращаем внимания на своё нехорошее состояние: на повседневную усталость, чувство одиночества внутри, бессонницу или, наоборот, сонливость, на свои обиды, пусть даже в мелочах, недобрые мысли, чрезмерную утомляемость и просто грусть. Считаем свои привычные негативные эмоции чем-то мимолётным и стараемся скорее выбросить всё это из головы и снова делать и делать.*

*Как часто мы не говорим своему любимому мужчине о своём состоянии, переживаниях, сомнениях, физических недомоганиях.*

*Поэтому мужчина всё воспринимает как должное, привыкает к постоянной женской заботе.*

*Мужчина по своей природе невнимателен к мелочам. Он не станет сидеть и анализировать, что именно и как делает его женщина для порядка в доме, как ей удаётся всё время хорошо выглядеть, каким образом она умудряется годами спать по два часа с маленькими детьми, откуда у неё хорошее настроение и тому подобное. Порой многое он считает своей заслугой.*

*С мужчиной нужно разговаривать: рассказывать, делиться, спрашивать его мнение, просить помощи и поддержки. Узнавая, какой ценой его любимая женщина достигает результатов, он начинает ценить её и то, что она де-*



*лает, беречь и защищать. Говорите друг с другом, начинайте диалог сами, не ждите.*

*Простые вопросы супругов друг другу на каждый день: как ты себя чувствуешь, что с тобой случилось нового, как прошёл твой день, что самое хорошее и что не понравилось тебе сегодня, что ты чувствуешь, чего тебе сейчас хочется больше всего?*

*– Это только самое начало нашего сегодняшнего разговора.*

*– Страшное какое-то начало. #*

*– ☺ Вот такое начало.*

*– В принципе, я кое-что услышала из того, что хотела.*

*– Хорошо. Виктор, какой-то запрос будете обозначать?*

*– Такой немножко общий запрос. Я просто хочу научиться лучше понимать женщин.*

# **«Софт» по отношениям – в ваших головах**

– Прежде чем смотреть на какие-то технические стороны взаимодействия в психологии отношений между мужчиной и женщиной, я хочу, чтобы вы разобрались в следующем:

Каким же образом можно обращаться с женщиной, каким же образом можно обращаться с мужчиной, чтобы отношения были хорошими и доставляли радость?

Поговорим о причинно-следственных связях в отношениях, о целях отношений и партнёров. Представьте себе, что у вас в сознании очень много мысленных установок, в том числе о взаимоотношениях женщины и мужчины. И некоторые из них вам очень мешают жить.

Мы сейчас возьмём набор новых функциональных полезных мысленных установок об отношениях, штук двадцать – тридцать, и будем «ставить» их вместо ваших старых. Это будет происходить не насильственно, а естественно. Я буду новые мысли и идеи предлагать, мы будем их обсуждать. И если вы будете с ними соглашаться, то тогда постепенно примете эти новые функциональные и полезные мысленные установки себе на вооружение: в свою голову, в сознание, в свою систему мировосприятия.

Я просто напоминаю, как ваше мировосприятие может

выглядеть. Представьте себе метафорически своё сознание как призму, кристалл, бриллиант с тысячами граней. Каждая грань – это какая-то мысленная установка о чём-то: о вас, об отношениях, о мужчинах, о семье, о работе, о том, что хорошо, что плохо, что можно, чего нельзя и прочее.

В ваше сознание поступает информация из окружающего мира (пятнадцать миллионов бит информации в секунду) и обрабатывается через призму мысленных установок, и рождается картина мира.

Иногда я слышу от людей: «Просто я такой человек, я по-другому не могу...»

«Такой человек» означает всего лишь то, что, когда вы росли и формировались, вы взяли вот такой набор мысленных установок на вооружение. Кто-то вам их дал. Кто дал?

– *Родители.*

– Ещё кто?

– *Социум.*

– Социум, эмоционально значимые люди: учителя, соседи, родственники, друзья. Особенно в первые восемнадцать лет очень много мысленных установок взяли от них.

И потом вы уже говорите: «Да, я вот такой человек». А на самом деле у вас просто вот такое программное обеспечение загружено. Как программисты говорят – «софт». И софт можете сменить только вы; опять же, только при наличии на то вашего собственного искреннего сильного желания. Если что-то не в порядке с отношениями, значит, имеет

смысл этот софт обновить.

Вашу жизнь во многом определяет то, во что вы верите. Вот вы верите в это, будет так, верите в то – будет эдак. Верите, что жизнь – дерьмо, а все – сволочи, будет дерьмо и сволочи. Верите, что жизнь – классная штука, будет классная штука, что изобильная – будет всё хорошее приходить в избытке, что всего не хватает – будет всего не хватать. Опять же, про мужчину и женщину: будете верить, что мужчины какие-то плохие, неполноценные – именно к вам будут идти далеко не самые лучшие представители мужского пола...

Кстати, ещё раз напомним, откуда же вы могли взять именно такие свои мысленные установки, которые у вас сейчас есть. Когда вы росли, то собирали их из своего окружения. Собирали и потом начинали в эти установки верить.

Женщина установила отношения с каким-то мужчиной, и если она верит в то, что он вот такой-то, то рано или поздно он начнёт проявлять к ней именно такие качества.

### ***Анна Морозова:***

*Наши установки и убеждения появляются в психике, чтобы помочь нам наилучшим образом адаптироваться в среде, в которой мы находимся. Именно они помогают нам выживать и быть эффективными. Конечно, многое мы взяли из своей родительской семьи, из школы, от тех людей, которые были с нами в детстве. Рано или поздно наша среда обитания меняется: мы взрослеем, учимся, начинаем са-*

мостоятельную жизнь, выбираем профессиональный путь и создаём свою семью.

Какая-то часть наших убеждений продолжает помогать строить собственное счастье и карьеру, а какая-то, наоборот, тянет нас в прошлое и начинает доставлять дискомфорт. Например, в родительской семье было принято молчать о своих чувствах, никогда не ссориться, держать негатив внутри. А в родительской семье супруга, наоборот, было принято ярко выражать свои эмоции и даже скандалить временами. И в итоге в новой семье муж кричит и ругается, а жена закрывается и делает вид, что всё в порядке, страдая глубоко в душе. Именно та старая жёсткая установка – «хорошая девочка не ругается» – мешает постоять за себя и просто сказать, что ей такой тон больно и неприятно слышать. Хорошая новость в том, что свои убеждения, отжившие и больше не являющиеся полезными, можно менять и трансформировать. И первый самый важный шаг – осознание своих более неконструктивных, их принято называть ограничивающими, убеждений.

– Фундаментален постулат Иисуса Христа: «По вере вашей да будет вам». И это далеко не только о вере в Бога.

# Счастье? В браке?

– Счастье супругов очень ценно. Это обычно вовсе не что-то, достаемое просто так, легко. Счастья в браке тем не менее можно достичь! И его можно сохранять, если целенаправленно и постоянно над этим работать на протяжении всей совместной жизни. Как скучно и тяжело звучит, а? Рабо-отать... Всю жи-изнь... ☺

А теперь посмотрим, что у нас имеется насчёт счастья в браке в коллективном сознании, в наших мифах. Чем заканчиваются все сказки?

– *Поженились.*

– *Жили они долго и счастливо.*

– *Да, долго и счастливо, пока не познакомились.*

– #

– Жили они долго... Чаше бывает в сказках так, что сначала было какое-то развитие и содержание у сказки, а потом герой с героиней поженились, и всё, сказка кончилась. Предки наши почему-то готовили нас к тому, что самое главное – это выйти замуж, жениться. А то, что дальше будет происходить...

– *Куда кривая выведет...*

– То, что дальше будет происходить после свадьбы, – настолько неинтересно, что сказка, вообще-то, на этом просто кончается. Это как? Объясните мне, пожалуйста.

— #

— Или, например, вдруг «всплывает» в какой-нибудь сказке старик со старухой, у которых уже всё в отношениях и в жизни плохо. А где центральный кусок жизни, где тридцать-сорок-пятьдесят лет совместного семейного и супружеского счастья? Куда авторы сказки его дели, потеряли? Случайно ли?

Вот в чём дело: раньше, не в такие уж и давние времена, всё было predetermined и подробно расписано в браке. Все участники знали заранее кто, что, когда делает, кто и каким должен быть.

Если бы вы лет сто пятьдесят назад в деревне, да даже и в городе, задали вопрос о внутреннем укладе брака, то вам бы ответили: «Что? Как это не знаете, какие обязанности у мужа и жены? Да что вы выдумываете? Мужчине надо работать, землю пахать, строить, создавать, обеспечивать семью. Женщине надо детей рожать, дом содержать, помогать мужу, слушаться мужа и уважать его. Хотите, подробнее расскажем?» И ведь рассказали бы, любой человек бы рассказал!

А теперь расскажите мне, пожалуйста, что сейчас молодожёны, вступающие в брак, точно знают о нём? Они должны быть какими в этой новой семье? Что у них да как должно быть в браке устроено? Правила должны быть какими? И что такое сейчас брак вообще?

— *Любить друг друга.*

# А не спеть ли мне песню? О любви... <sup>2</sup>

– Хорошо. Скажите, что такое любовь?

– *Родители чтобы были обеспеченные, чтобы им всё дали сразу.*

– Мечтать не вредно. ☺ Давайте по одному. Так, любить друг друга. Что такое любовь?

– *Взаимоуважение, взаимопонимание.*

– Это то, о чём я писал в нашей книге «Похудеть навсегда? Легко! Психологический тренинг снижения лишнего веса». Кстати, эта наша книга победила в Национальном психологическом конкурсе «Золотая Психея» по итогам 2017 года в номинации «„Психология – людям!“, или Просветительский психологический проект года»!

– *Поздравляем!*

– Спасибо, друзья!

В вышеупомянутой книге я писал, что любовь включает в себя ТРИ важные составляющие – секс, взаимопонимание, взаимоуважение. Ещё древние говорили, что любовь – это влечение тела к телу, души к душе, разума к разуму. Красота-то какая словесная в этом описании, согласны? А на со-

---

<sup>2</sup> Слова из песни «О любви» российской рок-группы «Чиж & Со» (Чиж и Ко), созданной гитаристом, вокалистом и автором песен Сергеем Чиграковым.



временном языке не так поэтично-прекрасно, более прозаично, но от этого не менее глубоко по смыслу и функционально. Секс, взаимопонимание, взаимоуважение.

Логично, да. Ещё и секс. Снова он у вас выпал при первом сегодняшнем перечислении составляющих любви. Да и вообще он имеет тенденцию выпадать и пропадать, глаз да глаз за ним нужен. Знаю об этом хорошо, постоянно на эту тему на психологических группах и консультациях душераздирающие истории слушаю.

— #

— Так как же им действовать, горестно вопрошаю я в полнейшем недоумении, как нынешним молодожёнам проявлять себя в браке? И глас мой подобен гласу вопиющего в пустыне, тщетно алчущего ответа. ☺

# Уход брака по-старому и ценность брака по-новому

– Все привычные парадигмы взаимоотношений в современном браке сломаны, по сравнению со старой патриархальной моделью семьи. Теперь уже прежний порядок, согласно которому мужчина главный, за ним последнее решение, он добытчик, она домохозяйка – сломан. После того как в двадцатом веке женщин допустили до мужской работы...

– *Ульянов молодец...*

– Там не только Ульянов, там все постарались. И Клара Цеткин, и Роза Люксембург, и многие другие. Ну ладно, шутки шутками, но с определённого времени женщинам дали возможность работать почти наравне с мужчинами.

Вот Тамара, слышу, сказала сейчас шёпотом: «Убила бы...»

– *Я так сказала, потому что лично мне не нравится, что муж считает, что я должна работать. Что это за бред, а?*

– #

– По поводу работы. Когда женщина стала зарабатывать деньги, у неё появилось больше прав. Потом ещё больше. Она стала активно педалировать эти права: мол, «я должна, я имею право быть такой же, как мужчина».

– *Всё меньше задавала себе вопрос: «Как я без мужа вы-*

*живу?»*

– Может женщина сейчас устроиться на работу и получать хорошие деньги?

– *Может. И даже открыть своё дело. И преуспевать лучше мужчины.*

– *Стала самодостаточной.*

– Тогда объясните мне, зачем сейчас вообще нужен брак? Давайте разбираться.

– #

– Секс – это не проблема сейчас?

– *Нет.*

– Нет. Это не осуждается.

– *Не настолько.*

– Во всяком случае, почти не осуждается по сравнению с тем, что было раньше. Воспитание детей. Совершенно теперь стало не обязательным, чтобы мать и отец совместно жили, именно жили семьёй.

Кстати, самое любопытное, что функцию отца в современном мире легко может выполнить и другой мужчина. То есть имеется в виду какой-то адекватный человек, который будет хорошо к неродному для него ребёнку своей женщины относиться. Так? Похоже это на правду?

– *Так.*

– Теперь поговорим о бытовых вопросах: всякая парка, варка, жарка, глажка, уборка, ещё что-то такое. Для этого сейчас надо жениться?

– Нет.

– Нет, не надо, теперь это всё можно заказать, причём обойдётся дешевле.

– Домработницу найми, и вот тебе, пожалуйста, необходимые результаты.

– Значительно дешевле, огромное количество нервов сэкономлено...

– И сил... и прочего.

– Ещё что рассмотрим, какой аспект необходимости брака?

Раньше ещё было так, что если девушка замуж не вышла, то всё, психологическое и социальное незримое «клеймо» на ней. Было даже такое выражение «непросватанная девка». «Ещё не просватанная в этом году». Вы слышали о таком? «Так и не просватанная в этом году». Вы представляете такой «ярлык» на девушке: «Семнадцать годков уж, а ещё не просватана в этом году». А потом восемнадцать, девятнадцать... Кошмар! Нынешние фильмы ужасов и триллеры отдыхают по сравнению с тем, что такая девушка и её родители могли чувствовать в связи с этой ситуацией несколько веков назад. А сейчас что с этим?

– Это всё подождёт, почти сколько угодно подождёт!

– Как-то нормально, спокойно женщинам в этом плане стало. Женщины, бывает, и в тридцать замуж выходят, детей рожают, и в тридцать пять, и в сорок. И в пятьдесят, в шестьдесят, семьдесят, восемьдесят лет женщины в современном

мире тоже выходят замуж, правда, уже не с целью рождения и воспитания детей. Хоть благодаря новейшим технологиям появляются дети теперь у женщин и после пятидесяти. «До чего дошёл прогресс – до космических чудес!»<sup>3</sup>

Всё-таки не совсем понятно многим людям стало, за чем же им нужен брак?

– Действительно. О чём это мы вообще тут говорим?

– #

– Получается, что в современном обществе институт брака очень сильно изменился... Мы обозначаем проблему с институтом брака в наши дни, задаём вопросы, некоторые из них оказываются неудобными, некоторые – неприличными.

Недавно прочитал потрясающую книгу Брайана Грейзера<sup>4</sup> «Любопытный – значит успешный». Человек невероятно интересной судьбы и удивительной эрудиции не завязал с присущим детям задаванием всем вокруг вопросов обо всём, что им в голову взбредёт. В итоге он уже несколько десятилетий является одним из самых успешных кино- и телепродюсеров за всю историю Голливуда, его фильмы собрали в прокате более тринадцати миллиардов долларов. В книге он рассказывает о своей жизни с самого детства, о своём неуёмном

---

<sup>3</sup> Слова из песни «До чего дошел прогресс», музыка Евгения Крылатова, слова написаны Юрием Энтиным.

<sup>4</sup> Брайан Грейзер – американский продюсер. Работает в киноиндустрии более 35 лет. Лауреат премии «Оскар» за фильм «Игры разума». В целом был трижды номинирован на соискание премии «Оскар» как лучший продюсер и сценарист.

любопытстве. Утверждает, что именно любопытство и «довело» его в итоге до таких великолепных результатов в карьере, творчестве, личной жизни. Так будем любопытными, друзья?

– Да-а! #

– Вернёмся к современным молодожёнам. Во-первых, непонятно, по каким правилам играют игроки на этом поле? Непонятно?

– Нет.

– Абсолютно непонятно, потому что вроде бы и женщина главная, и мужчина – тоже главный. Она зарабатывает – и он зарабатывает. Кто, что и когда должен теперь в браке делать – непонятно, а договориться нормально муж с женой зачастую об этом и не могут. Женщина – варить, стирать, убирать, детей воспитывать, а муж – деньги добывать? А бывает сейчас частенько и наоборот.

**Анна Морозова:**

*Немногие, к сожалению, знают и представляют, что такое иерархия в семье. Если её нет, или она нарушена, в такой семье всегда есть страдающие и угнетённые люди. Какой может быть здоровая иерархия? Патриархат: муж – главный, и он принимает все значимые решения, жена подчиняется. Матриархат: главная женщина, всё на ней, всё будет так, как она сказала. И партнёрские отношения: отношения, в которых разделены обязанности и зоны ответ-*

ственности, есть взаимопомощь и поддержка. Есть люди: и мужчины, и женщины, желающие и всеми силами борющиеся за власть в семье. В любой семье с таким Властелином либо появляется подчиняющийся, либо отношения развиваются. Поэтому о себе важно знать – властный ли я человек, и подходит ли это моему партнёру. Партнёрские отношения развиваются с годами у любящих и нацеленных на счастье супругов, уважающих и принимающих друг друга.

Существуют и совершенно нездоровые иерархии в семьях, например, когда один как бы Главный визуально, но на самом деле всё происходит по воле другого, это семьи со сложными запутанными отношениями, порой полными манипуляций, лицемерия и игры на публику. Бывает, что главный в семье – ребёнок, и всё вертится вокруг его желаний. Такие балованные любимые детки потом с трудом адаптируются во взрослом мире, который к их шоку и глубокому изумлению не преподносит желаемое на блюдечке, как мама с папой в детстве. Бывает, что двое членов семьи объединяются и медленно сживают со свету другого. Какая иерархия в ваших отношениях? Властный ли вы человек? Кто главный в вашей паре?

– Супруги не очень понимают, особенно спустя некоторое время, накопив друг на друга много негатива, зачем им это всё вообще нужно, если прекрасно можно жить и так, обойтись без брака. И расходятся. А дети страдают.

Надо сказать, что в браке, в котором нет любви, а родители лицемерно на публику пытаются изображать «мы живём вместе только ради детей», дети тоже страдают. А потом вырастают и создают такие же семьи без любви, полные лицемерия и страданий. Кстати, последнее – научно доказанный факт (результаты лонгитюдных исследований) из крайне уважаемого и популярного на западе учебного пособия для специалистов – «Аномальная психология»<sup>5</sup>.

А на самом деле, на мой взгляд, многие люди сейчас больше ценят в браке ТРИ очень важные вещи, которые можно получить именно в нём. Вот они:

- душевная близость;
- личностный рост посредством взаимоотношений в браке;
- радость и чудо сотрудничества и сотворчества любящих друг друга и своих детей супругов.

---

<sup>5</sup> Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Аномальная психология. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1166 с.



# Как любимые или «как мама с папой»?

– Если этих трёх вышеперечисленных ценностей и целей у мужа и жены нет, то, по моему опыту семейного психологического консультирования, супруги спустя какое-то время начинают жить уже без любви. Как сказала мне одна участница семинара: «Мы живём не как любимые, а как мама с папой...»

Вопрос – ответьте, пожалуйста, не вслух, про себя: «Вы „как мама с папой“ живёте или как любимые?»

Общение при варианте «как мама с папой» обычно сводится к следующему: «Ты молока купил?» – «Да, купил». – «Завтра отвези Васю в школу». – «Хорошо». «Сварила?» – «Сварила». – «Заплатила?» – «Заплатила». – «Денег дай». – «На».

Многие люди практически перестают по-настоящему общаться через три, четыре, пять лет брака. Многие, я не говорю, что все, но очень многие. Общаются только по бытовым вопросам.

**Анна Морозова:**

*Оглянемся вокруг и увидим много-много пар, которые до свадьбы не обсуждали, зачем же они женятся, чего они*

*хотят от семьи через пять, десять, двадцать и более лет, и даже не задумывались об этом.*

*Мы просто влюблены, мы счастливы вместе, нам нужно жениться, ведь пришло время, ведь так положено, «где же ещё я встречу такого крутого мужчину», «эта красавица должна стать моей навсегда» и тому подобное.*

*Проходит три – пять лет, и выясняется, что мы совсем разные люди, разного хотим, по-разному представляем себе счастье, имеем разное понимание устройства мира, по-разному реагируем на какие-то глобальные события, по-разному переносим перемены и так далее.*

*Давайте обсуждать свои ценности и цели до свадьбы, договариваться о том, что будет хорошим результатом нашей совместной жизни заранее. Конечно, жизнь меняется, и мы меняемся, но шансов быть счастливее при общих взглядах на самое важное гораздо больше.*

*– Хочу поделиться с вами. У нас в паре всё в одностороннем порядке: «Почему ты такой бледный?» У меня никогда не спросит, почему я уставшая. Вот это меня бесит, вы не представляете как.*

*– Может, вы для него всегда румяны?*

*– #*

*– Что спрашивать? И так видит.*

*– Вот процессы пошли, пошли в группе процессы. Мне всегда нравится это.*

– #

– Сейчас пойдёт тут такое...

– Сцепятся.

– Нет, думаю, всё будет хорошо.

– Я, например, своему три раза сказала, что у меня косметика кончилась, я три раза ему сказала, что я устала...

– А что для решения этой проблемы нужно? Он что, косметику поедет покупать?

– Денег надо! Вот этой нет фразы. Много денег.

– Нет, ну разве это вопрос – кончилась косметика? Я как мужчина прокомментирую. «У меня кончилась косметика» – это сообщение, мне кажется. А вот, допустим, «мне нужны деньги на косметику» – конкретный запрос.

– Поймите же вы, наконец! Если наш диалог с мужем начинается с того, что мне нужны деньги, то он мне всегда потом говорит: «Ты постоянно говоришь, что тебе нужны деньги». Вот это тоже бесит.

– ☺ Смотрите, мы сейчас понемногу начинаем сталкиваться с теми животрепещущими вопросами совместного жития-бытия, о которых мы сегодня ещё позже будем подробно говорить. Обещаю.

# Конкретика, мужчина и мусор

– Виктор обозначил всё прямо и конкретно. Мужчине нужна максимальная конкретика. Пример. Вы дома живёте себе спокойно, никого не трогаете, а тем временем где-то в недрах вашей кухни в мусорном ведре, скрытом от любопытных глаз за неприметной деревянной дверцей под мойкой (кстати, такое расположение ведра – вообще не по фэн-шуй), вторые сутки тухнет мусор...

– #

– И вы начинаете как бы между прочим такие сообщения выдавать в открытый эфир: «Вообще-то, на кухне так воняет, что мухи крутятся повсюду».

– #

– Он сидит за компьютером и тихо бормочет: «Мухи... да, крутятся... на кухне воняет... Что это?»

Надо просто сказать: «Дорогой, пожалуйста, вынеси мусор, он уже давно лежит и испортился». Дальше вы можете услышать неопределённое, не вполне членораздельное ворчание на эту тему. Молчите.

Открываю страшную тайну: это просто надо игнорировать, имеется в виду его ворчание игнорировать. Больше не повторять, не усугублять просьбы, не добавлять металла в голос, ничего больше не нужно. Просто просьбу обозначили, дальше – ворчание, затем ворчание стихает, и потом, ко-

гда ни дополнительных просьб больше нет, ни металла в голосе, да и насилия над личностью никакого не наблюдается, то он всё бросает и идёт выносить мусор на глазах у изумлённой публики.

### ***Анна Морозова:***

*Мы, женщины, часто не учитываем тот факт, что мужчины гораздо менее тонко чувствуют эмоции и гораздо меньше их испытывают, чем мы, сложнее распознают их и менее чутко реагируют. Их такими сделала сама жизнь, эволюция закалила их психику для того, чтобы они без страха и сомнений бросались на подвиги добывания ресурсов для всего племени и своей семьи.*

*И мы часто накручиваем себя из-за ответов и реакции мужчины, предполагаем то, чего нет: он молчит и думает о своём, а нам кажется, что он грустный или злой, да ещё и злится на нас; он не расслышал, а мы думаем – назло делает; он не знает, как реагировать на наши слёзы, а мы думаем – какой он жёсткий и бездушный... Всё гораздо проще – мужчины чувствуют меньше, хуже распознают эмоции, и спектр реакций на эмоции у них значительно уже.*

*Поэтому больше конкретики в просьбах и настойчивости, больше чётких инструкций и аргументов, но при этом больше спокойствия, доброжелательности и вежливости. Не стоит ожидать от мужчины чуткого женского поведения.*

– Ага, как же! Моему если не напоминать, ничего он не сделает!

– Да, Артём, а можно пару слов о том, почему обычно это не срабатывает?

– Легко, друзья! Во-первых, вам вдвоём с супругом имеет смысл работать самостоятельно или у психолога над своими взаимоотношениями, чтобы они были в режиме «Взрослый – Взрослый», а не «Родитель – Ребёнок», в данном случае – «Мамочка – Сынок».

Если вы как Мамочка регулярно мужа строите, равняете, понукаете, он с готовностью примеряет на себя роль безответственного Сынка. Через некоторое время это чревато возникновением у вас крайней перегруженности и невроза. С сексом тоже могут через некоторое время возникнуть проблемы, вплоть до полного его исчезновения – с Мамочкой ведь Сынку нельзя, что это вы удумали, «от тоже ж люди дают», а?

Подробнее обязательно расскажу об этом позже. А сейчас хотя бы начало, азы – что делать-то?

Начинайте менять тон, мимику, жестику Недовольной Мамочки на тон, мимику, жестику взрослой, сексуальной, любящей своего Взрослого Мужчину и любимой им Взрослой Женщины. Язык упрёков и претензий (не только слова, но и соответствующие интонации, мимика, жестика) всегда вызывает у мужчины открытую или скрытую агрессивную

реакцию, желание отодвинуть женщину, изолироваться. Пытаясь общаться с мужчиной языком упрёков и претензий, вы не только не достигнете поставленных вами целей, но и будете разрушать ваш брак. И дальше – как повезёт, сколько он сможет это вытерпеть. Бывают годами терпят, если «терпелка» крепкая. Отношения разрушены, оба терпят и мучают друг друга, и любви уж давно нет, убили они её. «Мыши плакали, кололись, но продолжали жрать кактус». Я не помню, откуда эта цитата, но она очень уместна здесь, подходит для того, чтобы описать то, что между бывшими любимыми происходит.

Хотя мне в моей консультационной практике доводилось «творить чудеса», совместно с супругами разруливая то, во что превратилась любовь, не только до приемлемого уровня, но даже и до нового расцвета юных чувств, гармонии и согласия между ними. Было бы желание, целеустремлённость супругов, выражающаяся в еженедельном, без пропусков, посещении наших консультаций до достижения нужного им результата.

Язык упрёков и претензий женщина меняет на язык разговора о своих чувствах. Женщина в отношениях счастливой может быть потому, что она научилась выражать свои эмоции и чувства честно, своевременно, безопасным для себя и других образом.

Тогда мужчина видит перед собой не атакующего его бойца, спарринг-партнёра, по сути, Мужика, с которым ему

можно и нужно биться, а Женщину – любимую, несчастную в этот момент по какой-то причине, женственную, проблемы которой он может сейчас решить. Он идёт и делает это.

Этот режим не сразу и не всегда легко восстанавливается, но принцип вы начали понимать. Продолжим об этом сегодня позже. А пока давайте пойдём дальше.



# **Ор-га-ни-за-ция, друзья мои!**

## **Один за всех и все за одного**

– Что такое семья, супружеская пара? Это, в определённом смысле слова, организация (пусть и из двух человек) с общими целями, которых супруги пытаются достичь, позитивно и конструктивно взаимодействуя друг с другом, помогая друг другу. При этом супруги равноправны. Хотя в традиционном подходе большинству женщин (кому-то из них явно, а кому-то – тайно) нравится быть ЗАмужем. Что не отменяет их равноправия.

Когда люди садятся в лодку брака или гражданского брака, у них дистресс – сильное психоэмоциональное перенапряжение, безусловно, отражающееся не лучшим образом и на их физическом состоянии. Объясните, пожалуйста, почему?

# 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.