

**#ЭКОПОКЕТ**

**Светлана Даренских**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ  
В ОТНОШЕНИЯХ  
ТУПИК**

**ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ  
ЕЩЕ РАЗ**



**THE  
BEST**



#экопокет

Светлана Даренских

**Что делать, если в отношениях  
тупик. Давай попробуем еще раз**

«Питер»

2022



УДК 159.922.1  
ББК 88.373

**Даренских С.**

Что делать, если в отношениях тупик. Давай попробуем еще раз /  
С. Даренских — «Питер», 2022 — (#экопокет)

ISBN 978-5-4461-2031-4

Что сегодня, прямо сейчас вы можете сказать про свои отношения? Вот так сходу, что вы себе ответите? Признаетесь, что «как-то все не очень» или уверенно заявите: «Все отлично!»? А как насчет профилактики? Это как ходить к стоматологу раз в полгода. Психологическую профилактику тоже очень полезно делать, а не ждать, пока все начнет разваливаться и рушиться, а потом бежать к психологу, бабкам-гадалкам и хвататься за другие, не всегда адекватные варианты в надежде все по-быстрому наладить. Эта книга — практическое руководство по отношениям между мужчиной и женщиной, по вашим отношениям. Можно просто прочитать и оставить все как есть, а можно ДЕЛАТЬ и идти навстречу партнеру, навстречу счастливым и гармоничным отношениям. Какой период в отношениях у вас сейчас? Что вам нравится, а что нет? Какими хочется, чтобы они были? Что хочется добавить, а от чего уйти? Эта книга содержит очень полезные практики для работы над собой и своими отношениями. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.1  
ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-2031-4

© Даренских С., 2022

© Питер, 2022

## Содержание

Отзыв на книгу Светланы Даренских «Что делать, если в отношениях тупик. Давай попробуем еще раз»	7
Введение	8
Предисловие	9
Глава 1. Самый главный человек	11
Шаги в пропасть	11
Неожиданная встреча / Знакомство	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Светлана Даренских**  
**Что делать, если в отношениях**  
**тупик. Давай попробуем еще раз**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

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

\* \* \*

## **Отзыв на книгу Светланы Даренских «Что делать, если в отношениях тупик. Давай попробуем еще раз»**

Мы познакомились со Светланой на этапе изменений в ее жизни – переезд, смена акцентов в профессиональной сфере, турбулентность. То, как смело она проходила эти жизненные этапы, меня удивляло, ее смелость восхищала. Это, конечно, отдельная история, достойная написания новой книги «Переезд в новую жизнь». Для меня Светлана не просто психолог-теоретик. Да, у нее серьезное образование, степень кандидата наук, большой опыт преподавания в академической школе. Но именно ее богатая частная практика с клиентами, ее личный пример, смелость быть собой привлекла мое пристальное внимание к ней лично, ее блогу и к ее книге «Что делать, если в отношениях тупик. Давай попробуем еще раз».

Книга потрясает своей глубиной и легкостью прочтения. Здесь много жизненных примеров и практических упражнений. Даже если вы опасаетесь совместного похода к психологу с вашим партнером или он категорически против психологических консультаций, вы можете вместе выполнить предлагаемые в книге упражнения. Это поможет сделать шаг навстречу друг к другу, увидеть слепые пятна в ваших отношениях.

Рекомендую к прочтению счастливым семьям, чтобы сохранить взаимопонимание надолго. Эта книга – хорошая профилактика разводов. Помогает освежить отношения, если вы давно в браке, и сформировать то самое глубинное доверие и истинную психологическую близость между партнерами.

Обязательно прочитайте книгу «Что делать, если в отношениях тупик. Давай попробуем еще раз», если ваш брак трещит по швам. Собственно, это главная линия книги. Как сохранить отношения и вернуть им новизну? Светлана задает много глубоких вопросов, и, если отвечать на них вдумчиво, можно узнать много нового о себе и своих отношениях.

Никогда не поздно спасти семью или... цивилизованно расстаться. Сохранить, что называется, «высокие отношения», когда после расставания партнеры продолжают нормальное, даже дружеское общение, без обид, страхов и упреков. Не создают проблем и сложностей ни друг другу, ни своим детям и близким. Такая личностная зрелость – это высший пилотаж нового этапа разведенных отношений. Мало кто из психологов об этом пишет. А в книге Светланы Даренских есть отдельная глава на тему, как оставаться людьми, когда семейные или любовные отношения исчерпаны.

*Галина Стороженко, кандидат психологических наук, сертифицированный Executive-коуч для руководителей и первых лиц, управляющий партнер Международного института коуч-менеджмента, автор книги «Стать коучем президента» и именного ежедневника с цитатами о качестве жизни*

\* \* \*

*С благодарностью за любовь, свободу и терпение, посвящается  
моему мужу*

## Введение

*Читатель ведь не просто читатель, он еще и соавтор.*  
**Марина Цветаева**

Эта книга скорее для женщин. Не потому что мужчины – молодцы, только и делают, что сохраняют и укрепляют отношения. Нет, эта книга для женщин потому, что их больше среди моих клиентов. Книга суммирует типичные ошибки и действия, предлагает посмотреть на себя и отношения под иным углом, сделать новые шаги навстречу партнеру, стать более счастливой и любимой.



## Предисловие

*Психолог – это не тот, кто знает ответы на вопросы, а тот, кто умеет эти ответы искать.*

*Д. А. Леонтьев*

Что сегодня, прямо сейчас вы можете сказать про свои отношения?

Вот так, сходу? Представьте: вы сидите передо мной в удобном кресле, и я задаю этот неудобный вопрос. Что мне ответите? Станете неловко ерзать, безуспешно прячась от моего взгляда? Чуть слышно произнесете: «Как-то все не очень...» Или уверенно заявите: «Все отлично! Спасибо, Светлана!»

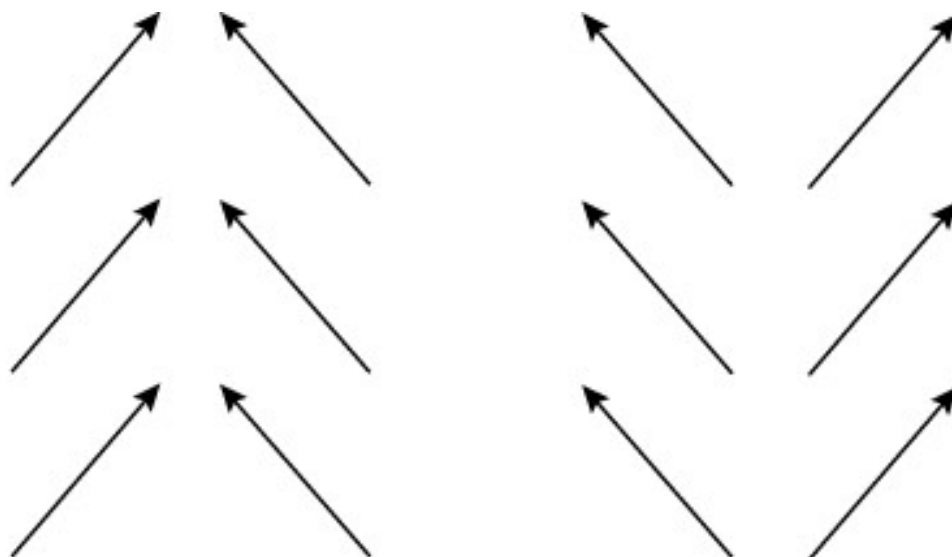
Даже услышав последний вариант, я спросила бы: «Профилактику делать будем?» Это как ходить к стоматологу раз в полгода. Психологическая профилактика тоже очень полезна. Это лучше, чем ждать, пока все начнет разваливаться и рушиться, а потом бежать к психологу, бабкам-гадалкам и хвататься за другие, не всегда адекватные варианты в надежде все по-быстрому наладить.

Для меня отношения, как и вся наша жизнь, – это процесс, путь, путешествие. И как в любом путешествии, в семейной жизни могут быть красивые места, радости, новые встречи, остановки, препятствия и даже опасности в виде соблазнов, усталости, апатии.

Что происходит в вашем путешествии, где вы только вдвоем, несмотря на то что рядом могут быть дети, родители, друзья?

Ответили на вопрос: «Какие у вас отношения?» Для облегчения задачи уточню: сейчас вы с партнером идете навстречу друг другу или отдаляетесь?

Какая у вас елочка – правильная или перевернутая?



Куда ведут вас отношения? В счастье держать его за руку и в 80 лет или в одиночество вдвоем, когда даже поговорить не о чем с человеком, с которым прожила целую жизнь?

Давайте размышлять, на каких трех, пяти или десяти китах держатся отношения. Что приходит вам в голову? Любовь? Свобода? Секс? Уважение? Терпение? Юмор? Дети? Отношения, как салат, состоят из множества ингредиентов. Что самое важное для вас? А для вашего партнера?

У каждой пары набор компонентов будет разным. Да что там, даже для мужа и жены этот «салат» не одинаковый. На мой взгляд, отношения гармоничные и наполненные, когда я хочу возвращаться к НЕМУ, хочу разговаривать с НИМ, хочу вместе растить детей и ссориться тоже хочу с НИМ.

А если нет желания возвращаться или оно слишком слабое, но отношения продолжают? Семья продолжается. Возможно ли вернуть состояние, когда я хочу к нему и с ним? И речь не про созависимость, а про гармонию и желание отношений именно с этим мужчиной.

Итак, эта книга – практическое руководство по вашим отношениям с их уникальностью и особенностями. Как сказал Л.Н. Толстой, «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему». Хотя, если подумать, каждая семья счастлива тоже по-своему.

Эту книгу можно просто прочесть и оставить все как есть, а можно ДЕЛАТЬ и двигаться навстречу партнеру, делать отношения счастливыми и гармоничными.

Итак, начинаем! Отвечайте на вопросы: какой период в отношениях у вас сейчас? что вам нравится, а что нет? какими хочется видеть отношения? чего добавить, а от чего уйти? Пишите ответы прямо здесь, в книге, – пусть она станет настольной, или заведите блокнот счастливых отношений. Здесь и сейчас действуйте!

Чтобы вам было легче размышлять, задам наводящие вопросы.

1. Считаете ли вы свою семью, а именно ваши отношения с мужем, счастливыми?
2. Какое настроение в вашей паре бывает чаще? (Отличное, хорошее, среднее, плохое.)
3. Есть ли в ваших отношениях / семье праздники, традиции?
4. Чем вы любите заниматься вместе?
5. Часто ли у вас свидания? Вдвоем – никаких детей или друзей!
6. Чувствуете ли вы себя счастливой замужем?
7. Как сделать еще лучше или просто хорошо, если сейчас – не очень?

Вероятно, некоторые вопросы поставят вас в тупик – их можно оставить и вернуться позднее. Если ответы готовы, пишите прямо здесь. Страшно писать в книге: вдруг кто-то увидит? Возьмите тетрадь или блокнот и пишите. Почему важно именно писать, ответу далее. Пишите, не отвлекайтесь!

## Глава 1. Самый главный человек

*Возлюби ближнего твоего, как самого себя.*  
**Мф. 22:39**

### ***Шаги в пропасть***

*Милые бранятся – только тешатся.*  
**Русская народная поговорка**

В кафе было очень мало людей. Мой обед подходил к концу, я сидела и размышляла, как быстрее закончить работу и оказаться дома. Вдруг зашла пара, которая сразу привлекла мое внимание. Он и она, молодые и яркие, сели за столик напротив – так, что за ними было легко наблюдать.

Девушка говорила быстро и напряженно. Это напряжение и привлекло мое внимание: я забыла и о еде, и о работе, старалась не глазеть на них слишком откровенно. Ее глаза сверкали, губы недовольно сжимались, стройное тело было натянуто как струна. Он походил на большого и доброго лабрадора, который не понимал, что сделал не так. Я не слышала их разговор, но было очевидно: барышня обвиняет и назревает конфликт. Она умолкла, когда к ним подошел официант, и с лицом, полным достоинства и спокойствия, сделала заказ. Казалось, он в этот момент находился далеко-далеко. Официант отошел, и нападение продолжилось, уже более эмоционально.

Я закончила с обедом, но профессиональный интерес и простое любопытство заставили сидеть на месте и наблюдать. Девушка говорила и говорила. Мужчина с удивлением и растерянностью смотрел на нее. Казалось, еще немного, он разведет руками и скажет: «Я не понимаю, из-за чего такая истерика». Он не оправдывался, лишь иногда коротко отвечал ей. Похоже, реально не видел причины злиться. На его лице одна эмоция сменяла другую – от замешательства и недоумения до возмущения и мимолетной злости.

В какой-то момент она заплакала. Мужчина стал похож на беспомощного ребенка, который не знает, что делать. Я видела, что у него нет ресурсов ее утешать. Тело и поза говорили: «Я тут ни при чем, от слова СОВСЕМ!»

Как только официант принес заказ, словно переключился тумблер. Она утерла слезы, накрасила губы и стала делать селфи с едой. Диалог продолжался – вернее, монолог, но его тональность изменилась: она прижималась к нему, улыбалась и делала счастливые фотографии на память о «замечательном» дне.

Его нужно было видеть! Да и я, мало сказать, была удивлена перемене. Он не понимал, что происходит. Она продолжала доказывать что-то, но уже с радостным лицом.

*В психологии феномен, когда слова расходятся с делами или сигналами тела, называется «двойное послание». Человек путается в противоречивых сигналах. В этот момент голова не понимает, чему верить – словам или делам (жестам, мимике). Например, я говорю «люблю», но на моем лице такая мина, что человек понимает: это не так. Или говорю, что не обиделась, но окружающим очевидно обратное. Противоречивые сигналы оказывают негативное влияние на эмоциональное здоровье слушающего, могут стать причиной для возникновения сомнений в собственной адекватности. И, конечно, они разрушают доверие к человеку, а следовательно – отношения.*

Так и он смотрел на нее, картинка явно не складывалась. Она фотографировалась и говорила, ела и говорила, писала СМС и говорила. Это была «женщина-дрель». Мне стало ясно: ее цель – зацепить, вывести его на эмоции. Молодой человек об этом не догадывался. Вероятно, уже точно знал, что будет дальше.

Он практически ничего не ел, просто ковырял вилкой в тарелке. Она успевала все. Мысли о работе совсем вылетели из моей головы, и я просто ждала, когда он разъярится. И все случилось. Его глаза стали похожи на глаза злого быка из мультика. Это был уже не добродушный лабрадор. Мужчина говорил долго и резко. Она слушала, склонив голову, как провинившийся ребенок, который знает, что в следующий раз сделает так же. Он хотел уйти – она удержала. Он был вне себя, но приличия (общественное место, кругом люди) не позволяли ему оттолкнуть ее или закричать.

После монолога ситуация изменилась. Его настроение было безвозвратно испорчено, а она блистала, словно бриллиант. Глаза сияли, поза расслабленная. Конфликт был исчерпан – желаемое получено. Несмотря на то что последнее слово осталось за ним, она выглядела как человек, взявший первый приз.

Девушка с аппетитом съела свой и его десерты. Обед закончен. Я тоже быстро рассчиталась и вышла вслед за ними.

Пара уходила безмолвно. Она – довольная и энергичная, он – вялый и расстроенный. Шли быстро. Она жалась к нему, а ему, похоже, хотелось оттолкнуть ее. Со спины казалось: еще чуть-чуть, и она начнет подпрыгивать от радости и счастья. Счастья, что достигла своей цели, хотя, думаю, она даже не понимала, что сделала шаг к разрушению отношений.

Я медленно брела на работу, а в голове крутились мысли: «Ведь они могут так прожить всю жизнь!» Всплывали разные истории, одна похожая на другую, и общим в них было то, что женщина сама делала много для разрушения отношений, а потом плакала у меня на консультации и просила помочь вернуть мужа в семью. Конечно, каждый случай уникален, нельзя стричь всех под одну гребенку. Но как много тех, кто не знает, чего хочет от партнера, не верит в счастливые отношения, имеет негативный пример родителей или собственный печальный опыт. Конечно, начиная отношения, никто не думает о расставании, но часто – ох как часто! – мы совершаем действия, неизбежно ведущие к конфликту и создающие цепь событий, которые, будто цунами, смывают все прекрасное из жизни семьи, приводя к разрушению отношений.

Еще несколько часов я размышляла над нечаянно подсмотренной ситуацией, думала о любви, доверии и открытости. О том, что любовь – особый баланс близости и свободы, умение быть поддержкой для другого в нужные моменты, а не костылем или чемоданом без ручки на всю жизнь.

Размышляла о том, что любовь – это когда мы идем рядом, но каждый к своей цели. Когда и у меня, и у него есть возможность реализоваться. Да, в определенные моменты мы способны отодвинуть личные интересы на второй план, и нам хорошо, а не больно. Не встает вопрос: почему ему «все можно», а я даже в кафе с подружками сходить не могу?

Размышляла о том, что любовь – особая близость, к которой стремится каждый. Состояние, когда легко молчать и говорить, можно быть собой и чувствовать принятие, защищенность. Однако множество ран и болячек не позволяют приблизиться друг к другу и насладиться любовью.

История, увиденная в кафе, – типичная, таких в моей практике много. Да и вы, скорее всего, узнали кого-то из своих знакомых или даже себя. Казалось бы, данную ситуацию можно отнести к разряду обычных ссор влюбленных. Но нет – ей было важно получить от него «оплеуху», хотя внешне все выглядело прилично. Часто мы не придаем значения подобным ситуациям, считая их вполне естественными. Для меня они как звон церковного колокола, возвещающего о бедствии.

Сегодня много говорят о насилии: газлайтинг, неглект, висхолдинг и т. п. Неглект (в пер. с англ. «игнорировать», «пренебрегать», «относиться халатно») – вид психологического насилия, которое выражается в неспособности или нежелании уважать желания, чувства и потребности своего партнера. Газлайтинг подрывает уверенность жертвы в том, кем она является и во что верит. Это может привести к тому, что человек будет делать то, чего на самом деле не хочет, и ощущать вину за то, чего не совершал. Висхолдинг – разновидность пассивной агрессии, когда агрессор делает все, чтобы не обсуждать важную для партнера тему.

Для меня все это – формы психологического насилия. В популярных статьях часто рассказывают про мужчин-агрессоров. Открыв больше десяти публикаций, я вижу только их. С одной стороны, женщины чаще и легче говорят о пережитом или переживаемом насилии. И это отлично! Ведь важно менять ситуацию. А мужчины чаще молчат о переживаемом насилии. Я не пытаюсь защитить мужчин, я – за объективный взгляд на ситуацию. Иногда человек с луной рассматривает поступок мужчины/женщины, но, как гласит пословица, «...в своем глазу бревно не видит». Очень важно помнить, что насилие в семье – двусторонний процесс. И первый шаг для выхода из него – осознать свою роль в происходящем.

## ***Неожиданная встреча / Знакомство***

*Человек ревнив не тогда, когда любит, а когда хочет быть любимым.*

**Бенджамин Джонсон**

Прошло несколько дней. Я, как обычно, пришла на консультацию чуть раньше назначенного времени. Новая клиентка представилась по телефону Мариной и показалась мне молодой энергичной женщиной.

Она вошла, и я увидела в этом стройном теле и красивых четких чертах лица что-то смутно знакомое.

– Добрый день! Я Светлана, – дежурным приветствием встретила я девушку. Я всматривалась в ее лицо и пыталась вспомнить, откуда ее знаю.

– Добрый день! Я Марина! – ее пристальный взгляд изучал меня и кабинет, в котором мы находились.

– Мы с вами встречались? Очень знакомо ваше лицо, – решила я прояснить ситуацию.

– Не знаю, – она немного смущенно заулыбалась, – мне вас подруга посоветовала, я впервые у психолога.

Она засуетилась, не зная, куда поставить сумочку. Что-то щелкнуло у меня в голове: «Это девушка из кафе! Точно! Она! Удивительное рядом!» Я обрадовалась догадке, но пока не знала, говорить или нет, что на днях видела ее с молодым человеком. Была уверена, что речь пойдет про отношения, в которых все непросто. Но пока это была гипотеза.

– Что привело вас ко мне?

– Совсем запуталась и не знаю, что делать. Я замужем два года, детей у нас пока нет. Мы очень часто ссоримся.

«Да, это я уже поняла», – пронеслось в моей голове без осуждения. Конфликты – неотъемлемая часть любых отношений, они нужны для прогресса и роста: настроения и взгляды мужчины и женщины могут не совпадать. Но когда конфликт затяжной, а его цель – власть и контроль, тут не до роста и прогресса.

– Я сама, конечно, не подарок... но в последнее время меня все бесит и раздражает. Я его ревную, очень сильно. Знаете, я даже не уверена, что люблю его. Мне так больно. Кажется, я ему совсем не нужна, – она перепрыгивала с темы на тему, говорила отрывисто и с большими паузами. – Он может прийти утром пьяный. Конечно, если нужно, он сделает все, о чем я попрошу. Думаю, он мне изменяет.

Марине было трудно и непривычно открываться незнакомому человеку, показывать свою уязвимость, неуспешность, пусть даже психологу – специалисту, который может помочь и которого хвалила подруга.

Я слушала Марину и вдруг вспомнила Ирвина Ялома – то, что он иногда пишет о своих клиентах, некрасивых и неприятных; рассказывает о своих чувствах к ним. Так вот, мои клиентки – необыкновенно красивые женщины. И одна из них страдает в кресле напротив. Именно страдает. Боль чувствуется во всем – глазах, словах, взгляде, улыбке. Кажется, если до нее дотронуться, она застонет от боли.

– Я ищу подтверждение своим догадкам... – продолжала Марина. – Он переписывается с женщинами... То, что он пишет, достаточно нейтрально, но они... я чувствую себя униженной. И да, я смотрю его телефон. Это так унижительно, но я ничего не могу с собой поделать. Порочный круг какой-то.

Я смотрела в большие, полные вселенской печали глаза. Это была совсем другая женщина – не та из кафе, которая идет к своей цели и получает результат. Сейчас она в отчаянии. Как

много женщин, которые, дойдя до последней точки и потеряв себя, приходят за последней надеждой. Нет, даже не за надеждой – они просто не верят в то, что может быть по-другому, реально быть счастливой и любимой. Они приходят без сил и веры. Просто приходят, потому что «подруга посоветовала».

Я с досадой подумала: «Хорошо, если она понимает, что за одну консультацию мы не решим вопрос, которому несколько лет». А у нее спросила:

– Марина, вам хочется идти домой?

Я «вырвала» ее из привычных размышлений о собственных отношениях.

*Многие сталкиваются с ситуацией, когда не хочется идти домой. Чаще всего это происходит после конфликта с партнером – у нас нет желания снова погружаться в непростую атмосферу и решать вопрос, который привел к ссоре.*

*Бывают случаи, когда контакт между партнерами сильно разлажен либо отсутствовал изначально. По этой причине ни мужу, ни жене не хочется идти домой. Не потому что там случилось что-то неприятное, а потому, что нет психологической теплоты и близости в отношениях.*

– Нет, чаще нет. Я иду с большой тревогой, не зная, что меня там ждет и придет ли он вовремя. Это какой-то патологический процесс: я подозреваю его во всех грехах. Понимаю, что можно просто задержаться на работе, встретить знакомого и так далее... А еще, вы знаете, я ненавижу пятницы: по пятницам он с друзьями, у них, видите ли, традиция. – В ее голосе появился металл, взгляд стал напряженным и тревожным. – Знаете, ведь я его быю.



## **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.