

Лев Кругляк, Юрий Кукурекин

# Второй шанс счастья



О чем надо помнить,  
прежде чем еще раз  
создать семью

Лев Кругляк

**Второй шанс счастья. О  
чем надо помнить, прежде  
чем еще раз создать семью**

ИГ "Весь"

2014

## **Кругляк Л. Г.**

Второй шанс счастья. О чем надо помнить, прежде чем еще раз  
создать семью / Л. Г. Кругляк — ИГ "Весь", 2014

Построить счастливую семью с первого раза – задача отнюдь не легкая, и грустные цифры статистики это убедительно подтверждают. Вот почему многие мужчины и женщины воспринимают эту задачу со всей серьезностью лишь тогда, когда создавать семейное счастье приходится уже во второй раз. В этой книге вашему вниманию предлагается обширный спектр вопросов, которые помогут вам найти свой путь к новым семейным отношениям, полным любви и радости. Вы узнаете, какие убеждения на тему брака руководят вашей жизнью, какие из них вам помогают, а какие мешают взаимодействовать с противоположным полом, и как преодолеть препятствия, созданные в прошлом, на пути к взаимопониманию с новым партнером. Книга будет интересна всем, кто желает создать крепкую счастливую семью. Особенно полезной она будет людям, чей брак закончился смертью супруга, а также тем, кто имеет детей от предыдущего брака или принимает на себя роль отчима или мачехи.

© Кругляк Л. Г., 2014

© ИГ "Весь", 2014

## Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Будет новый брак лучше или хуже?	10
Вопрос 1	16
Пара причин, по которым не стоит вторично заводить семью	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Лев Кругляк, Юрий Кукурекин**

## **Второй шанс счастья. О чем надо помнить, прежде чем еще раз создать семью**

### **Предисловие**

Книга относится к жанру «практическая психология для повседневной жизни» и ориентирована на самый широкий круг читателей, обычных людей, в том числе, и не знакомых с психологией и психологическими концепциями. Написана она простым и ясным языком, без научной терминологии, но специалист легко определит, что предлагаемые в книге советы и упражнения базируются на современных психологических подходах (главным образом, когнитивно-бихевиорального и отчасти экзистенциально-гуманитарного направления), используемых в семейной терапии.

Благодаря простоте и одновременно психологической «фундированности», книга может помочь читателю лучше понять себя, разобраться в сложных жизненных обстоятельствах, более осознано и психологически «компетентно» подойти к решению своих проблем и построению межличностных отношений. Книга, в целом, повышает уровень «психологической грамотности» современного человека, развивает способность к эмпатии, децентрации (пониманию другого человека), формирует навыки корректного решения межличностных проблем. Это тем более важно, когда речь идет о построении и регуляции семейных отношений, как в данном случае. Учитывая центральную роль семьи в жизни практически каждого человека, книга представляется нужной и полезной. В ней много примеров, отражающих действительные проблемы семейной жизни, и практических советов по их предупреждению и разрешению.

Авторы предлагают очень спокойный, взвешенный и серьезный взгляд на семейные отношения. Это выделяет книгу на фоне популярной психологической литературы о том, как найти партнера, произвести впечатление, понравиться. В данном случае речь идет не о том, как начать отношения, а о том, как их сохранить. И это, думается, даже важнее на современном этапе, когда почти половина браков распадается, причиняя страдания людям, мечтавшим о счастье и любви, но потерпевшим крушение своих надежд.

Одной из сложнейших проблем повторного брака является взаимоотношения в семье, куда партнеры приходят с детьми от прежних браков. Авторы подробно останавливаются на особенностях поведения детей, роли взрослых в формировании нормальной атмосферы, способствующей укреплению семьи.

Как уже говорилось, книга написана в подчеркнуто «разъясняющей» манере (в духе рациональной терапии): последовательно и подробно описываются типичные ошибки, предубеждения и стереотипы, предлагаются способы их предупреждения. В этом и большие плюсы – снижение иррациональности, повышение осознанности и управляемости ситуации, но также и некоторые минусы. Возможно, молодому читателю, привыкшему к парадоксальной, мультимедийной и лапидарной подаче информации, книга покажется слишком традиционной по форме изложения и излишне пространной. С другой стороны, те, кто вступают во второй брак, обычно люди более зрелые и, вероятно, такая форма окажется для них вполне адекватной.

Хотелось бы также высказать некоторые предложения. На наш взгляд, некоторые упражнения (как, например, упражнение 1) стоило бы включить перед разъяснением типичных ошибок, которые в нем затрагиваются, а не в конце книги. Когда упражнение следует после объяснения, человеку очень трудно противостоять тенденции аггравации/диссимуляции («сгущения красок» или отрицания своих ошибок). Впрочем, читатели могут ознакомиться с ними в любое

время по собственному желанию, а подача упражнений в одном пакете имеет определенные преимущества.

Может быть, учитывая современную тенденцию разделения гендера и пола, уместно будет заменить термин «половые различия» на «гендерные различия» там, где речь идет о чисто психологических, а не физиологических и сексуальных различиях между супругами.

Сложно представить все разнообразие вариантов партнерства, однако можно надеяться, что читатели найдут в книге профессиональные советы, которые помогут им преодолеть трудности в сложные периоды своей жизни.

Невозможно разработать единый рецепт, но имеющиеся в этой работе рекомендации позволят многим читателям найти свой путь решения многих вопросов.

Можно с уверенностью сказать, что книга может быть рекомендована для массового читателя с целью повышения уровня информированности в вопросах сохранения и укрепления повторного брака.

***Пронина Е. Е.***

*Доктор филологических наук, кандидат психологических наук, профессор  
кафедры журналистики МГУ им. Ломоносова*

## Введение

*Любовь – это все, что у нас есть, и только любовью мы можем  
помочь друг другу.*

*Еврипид*

Мы встретились с симпатичной парой молодых людей, чтобы сообща найти ответы на некоторые вопросы. Они уже имели определенный опыт первого брака, встретились после значительного срока одиночества, полюбили друг друга и решили создать новую семью. Они верят в себя, но их смущают некоторые обстоятельства. «Как можно избежать тех проблем, которые пришлось пережить в предыдущем браке? – спрашивает Мария. – Мы решили пожениться с Сашей, но знаем, что брак может быть очень кусачим».

Мария рассказала, что ее первый брак закончился спустя всего три года. Ее муж покинул ее по причинам, которые ей не ясны до сегодняшнего дня. «Не знаю, быть может, мы были слишком молодыми, – заметила она. – Но в этот раз постараемся сделать все, что в наших силах, чтобы не упустить нашу любовь». И новый вопрос: «Что я должна знать, чего опасаться, собираясь замуж вторично?»

Через некоторое время мы специально встретились вновь, но на этот раз уже вместе с Сашей, который рассказал, что был женат 9 лет и его жена умерла от рака. Мы узнали, что в новую семью он придет с двумя маленькими детьми. Сашу очень интересует вопрос, как следует себя вести, чтобы преодолеть эту новую ситуацию. «А как вести себя с родителями Саши? – спрашивает Мария. – Они считают, что мы торопимся со свадьбой».

Чтобы обсудить эти, а затем и возникающие в ходе беседы вопросы, нам понадобилось немало времени. Честно говоря, не всегда знаешь, как люди используют полученную информацию, чтобы залечить раны предыдущего брака, но всегда желаешь им удачного нового старта. Более того, возможно, что они заслуживают большего внимания, чем те, кто окунулся в семейную жизнь впервые.

Еще древнегреческий драматург Еврипид (480–406 гг. до н. э.) писал, что нет в мире ничего божественнее и болезненнее, чем любовь. Прошли века, но его определение не устарело, ибо довольно ярко подчеркивает разные стороны вечного чувства, которое невозможно ни с чем сравнивать.

Наша жизнь, связанная с любовью и сексом, изобилует различными ситуациями и обстоятельствами, во многом не имеющими аналогов в нашем опыте. Мы можем регулировать нашу фертильность (способность организма производить потомство) с помощью гормонов или искусственного оплодотворения, мы можем искать нового партнера через конторы и интернет, мы можем улучшить свой внешний вид с помощью косметики или пластических хирургов, мы можем зачать новую жизнь в пробирке.

Люди также прекрасно умеют говорить о чужих взаимоотношениях. Мы можем прогнозировать ваши поступки и даже влиять на них, изменить ваш внешний вид. Но когда начинаем искать себе партнера, редко наши поиски заканчиваются успехом. Заметим, что большинство делает это осторожно и малыми усилиями.

Отношения с партнерами или отсутствие таковых – частый повод к оживленной дискуссии и практически главная тема разговоров у женщин. Любовь всегда была любимой темой в искусстве: в музыке, фильмах, операх, литературе (в прозе и особенно в поэзии). Люди любой культуры испытывают любовь, и у всех имеются свои слова для этого. Вряд ли что-то другое может принести столько радости и счастья, но любовь порой приносит боль, отчаяние, горе.

Что такое любовь? Этот вопрос люди ставят перед собой в течение тысячелетий, найдено много красивых и мудрых формулировок. Какие только науки ни включались в изучение этой

темы, но ни одно заключение не оказалось решающим. Любовь так трудно постигнуть, что всегда находятся новые толкования и определения.

Постараемся ответить на эти вопросы, а также разъяснить, как возникли (и почему) любовь, секс и романтика, где ученые находят в мозге проявления любви и, наконец, зачем нам это нужно. Мы в полной мере используем результаты многочисленных исследований, анкетирования, опросов, экспериментов, но не чураемся и юмора, ибо такие вопросы нельзя изучать со скучным видом.

Когда мы расспрашивали своих знакомых об их любовных переживаниях, то замечали, как расширялись глаза, а затем шли воспоминания о звездных часах их любви.

*Михаил:* «Я вспоминаю ночь в Крыму, когда мы под звездами шли босыми по мокрому песку, а потом расположились в тихой бухточке и начали рассказывать различные истории».

*Марина:* «Я вспоминаю наши завтраки в его уютной кухоньке. Тихо играет музыка, медленно просыпается утро. Мы говорили обо всем на свете: о наших мечтах, о музыке, играх в детстве. У нас появился какой-то свой своеобразный способ обмена информацией. А потом эти ночи... когда мы засыпали в тесных объятиях».

*Мария:* «Мы были вместе в Париже и долго по нему бродили. Когда мы услышали уличного музыканта, то неожиданно начали танцевать под звездами. Позже мы пошли в отель и страстно любили друг друга».

Как это все романтично звучит! Конечно, большинство пар вспоминают не только такие удивительные моменты их любви, их привлекают счастливые гармоничные отношения с целом на далекое будущее. Мы не можем каждый день танцевать по ночам на улице, как это делала Мария со своим другом, поэтому наслаждаемся другими повседневными моментами: семейным ужином с детьми, пикником с друзьями, вечерним фильмом по телевидению, когда можно тихо сидеть рядом на диване или наслаждаться чувством надежности в минуты обоюдного молчания. И что бесспорно: в такой счастливой обстановке легче пройти жизненные сложности, оставаться здоровым и радостным.

Как же найти это счастье в любви? А что вообще подразумевается под счастливыми отношениями? Какой партнер подходит нам с первого взгляда? И от каких людей, несмотря на притяжение, желательно быть подальше? Что нужно сделать, чтобы отношения оставались счастливыми как можно дольше? И что мы должны знать, чтобы воспрепятствовать разрушению отношений?

Эти и многие другие вопросы обсуждаются в этой книге. Естественно, что здесь нет никаких патентованных рецептов. Мы многократно повторяем, что вы сами должны рассмотреть свои взгляды на любовь, чтобы понять свое личное представление о ней, ибо ключ от успеха лежит именно в этом познании. Чем лучше вы будете представлять свои пристрастия, тем проще будет выполнить ваши желания.

Главный вопрос, на который вы должны ответить в ходе чтения этой книги: «Какой я сам в любви, и какой характер любви предпочитаю?» Вам представится возможность не только узнать себя лучше, но и понять, что можно изменить в себе. Это значительно проще и эффективнее, чем ждать каких-то новшеств от вашего партнера. Чем больше вы будете работать над собой, тем больше уверенности в долгосрочной перспективности ваших отношений.

Мы не сомневаемся, что практически каждый человек может рассказать о многочисленных проблемах при повторном браке. Некоторые вынесли из брака немало боли, память о которой омрачает жизнь до сегодняшнего дня, другие не представляют, как сложатся отношения детей с новым родителем. Да и сложно перечислить все возникающие проблемы. Однако одно



ясно: все хотят, чтобы новый брак принес спокойствие и радость, счастье любви, преодолевающее все препятствия.

## Будет новый брак лучше или хуже?

Скажем честно: часть брачной клятвы «нас разведет лишь смерть» звучит довольно выпендренно. Мы знаем нарастающую статистику разводов и понимаем, что эти высокие слова лишь украшают процедуру бракосочетания.

*Краткая справка. В 2012 году в России было зарегистрировано 1 213 616 браков и 641 981 разводов. Но самое неприятное, что еще более неутешительная статистика разводов при повторных браках. Теперь, к сожалению, у многих пар это звучит: «до тех пор, когда нас разведут в суде».*

Кстати, почему разводятся люди, еще недавно любившие друг друга?

*По результатам социологических опросов, проводившихся в 2007 году, выяснилось, что инициаторами разводов чаще выступают женщины.*

*В 33,4 % случаев причина оказалась в несходстве характеров и разных взглядах; пьянство, алкоголизм или употребление психотропных веществ обозначили 13,5 % женщин; измену – 8 %; наличие другой семьи – 7 %; безответственность по отношению к семье, неготовность к семейной жизни – 6,5 %.*

*Серия других исследований дала следующие результаты. Причинами распада браков названы: алкоголизм и наркомания – 41 %, отсутствие собственного жилья – 26 %, вмешательство родственников в семейную жизнь – 14 %, невозможность завести ребенка – 8 %, длительное раздельное проживание – 6 %, тюремное заключение – 2 %. длительная болезнь супруга – 1 %.*

*Ученые выявили ряд причин, которые мешают супругам развестись. Некоторым сложно «поделить» детей (35 %) или разделить имущество (30 %), другим мешает материальная зависимость одного супруга от другого (22 %) или несогласие мужа/жены на развод (18 %).*

Давайте, наконец, уйдем от утомительной статистики. У нас идет речь о другом. Ведь каждая пара, пережив свадьбу, полна надежд и мечтаний о счастливой жизни. Данные одного из последних исследований показывают, что практически у 49 % новых пар имеются достаточно серьезные проблемы. Чуть ли не половина из них сомневаются в жизнеспособности своего брака.

Почему это происходит? Ведь сегодня информации о том, как построить хорошую семью, значительно больше. Тем не менее, многие браки распадаются. Вероятнее всего, многие люди были просто не подготовлены к совместной жизни. И обидно, когда это случается повторно. Какой же вывод? Не стоит надеяться на призрачное счастье. Ко второму браку надо серьезно готовиться. Многие люди весьма наивны, считая часто, что учтут предыдущие ошибки, так как стали более зрелыми и умными. Возможно, что некоторым это удастся, но большинству к повторному браку желательно подготовиться. Давайте сделаем это вместе.

Готовы ли мы к новому браку? Любим ли мы друг друга? Насколько гармоничны наши отношения? Разве не задаемся мы этими и целым рядом других вопросов, когда решаемся на новую семью? Старые вопросы, требующие нового решения. Вы познакомитесь с данными исследований последних десятилетий, с нашей помощью постараетесь понять, каковы вы действительно в отношениях с партнером, как выстроить длительные счастливые отношения.

Большинство из нас вырастает с мыслью, что в свое время в нашу жизнь войдет единственный человек, с которым встретим старость. Увы, жизнь далеко не всегда предостав-

ляет нам такую возможность. После свадьбы многие уверены, что только смерть их разлучит. Но статистика неумолима.

*Во многих странах число разводов достигло 50 %, растет число измен (по некоторым данным, у женщин – 30 %, а у мужчин – 60 %).*

В 80-х годах прошлого столетия существовало убеждение, что поведение человека в различных ситуациях достаточно хорошо изучено и может изменяться. Сегодня мы знаем, что многое заложено в нас от рождения. В последние десятилетия ученые буквально перевернули горы исследований, чтобы доказать, что мы рождаемся с таким устройством нервной системы, которая постоянно влияет на наши поступки. Не исключено и воздействие в последующем многих факторов: семьи, друзей, учителей, проникновение в культуру. Природа и воспитание вступают в запутанные взаимоотношения. Некоторые ученые представляют наш мозг как компьютерную систему. Человек рождается с определенной программой (стандартными представлениями), подвергающейся стрессовым атакам. Это природная часть. А уже приобретенная часть (воспитание, окружение) – программное обеспечение, активно действующее в жизненной системе. Это не означает, что мы оставляем нашу «архитектуру цифровой сети» без помощи. У человека хорошо развиты лобные доли мозга, с помощью которых мы способны регулировать свое поведение, но не следует забывать, что багаж нашего исторического развития остается с нами всегда. Развитие коры больших полушарий мозга, той части мозга, которая собирает информацию из всех органов чувств, руководит мыслительным процессом и памятью, позволяет думать, принимать решения, преодолевая в большинстве случаев данные нам природой представления. Если речь идет о любви, романтике, сексе, то мы обычно обращаемся к нашим пристрастиям, критериям оценки, выработанным опытом жизни. Кстати, если перегрузить наш компьютер, то он вынужден вернуться к стандартным функциям. Нечто подобное происходит в мозге.

Мы создали искусственную среду, в которой верховодит принцип равенства, и пытаемся требовать от каждого, будто все мы хотим одного и того же. Это не что иное, как программа определенной политической корректности. На самом деле, женщины и мужчины имеют отличные представления о любви и сексе. Они не лучше и не хуже, просто *разные*, и эти ожидания в большой степени определяются программой нашего мозга. Мы можем принять решение согласно нашему мнению или сознательному решению, но наши мозговые центры дадут при этом определенное направление.

Вопрос о том, как стать счастливым человеком и сохранить любовь, волнует буквально каждого человека. Как найти того единственного партнера, с которым удастся прожить счастливо долгие годы? С другой стороны, почему так сложно найти партнера, который хорошо подходит практически во всех отношениях. Судя по количеству разводов и повторных браков с последующим крахом отношений, найти ответ доводится далеко не всем.

В этой книге мы постараемся приблизить каждого читателя к возможности найти ответы на волнующие их вопросы.

### **Каков путь к удачному браку?**

За последние десятилетия проведено несколько исследований, ставивших задачу понять, что нужно для удачного брака. Представим, что рассказали представители счастливой семьи:

- благоразумный подход к браку;
- реалистическое представление о любви;
- позитивные установки и перспективы на жизнь;
- понимание специфических половых различий;
- умение понимать различия мнений и способность принимать разумные решения;
- духовная близость и общие духовные интересы и цели.

При вступлении в повторный брак с детьми следует учесть еще несколько предпосылок:

- понимание того, что надо строить отношения с новым супругом с учетом интересов детей;
- умение отчима (мачехи) найти общий язык с детьми.

Существует немало проблем, возникающих при создании новой семьи, решение которых может поставить в тупик. Было бы хорошо, если перед тем, как вступить в новый брак, каждый читатель попробует ответить на вопросы, поставленные в этой книге. А мы попробуем вместе с читателями найти достойные ответы. Это будет прекрасной профилактикой возможного крушения повторного брака.

Мы обобщаем опыт многих людей, чей брак завершился смертью партнера или разводом и которые стоят на пороге нового супружества. Следует признать, что они испытывают несколько иные чувства, чем те пары, которые соединяют свои судьбы впервые. Кроме того, некоторые из них имеют детей, что сразу ставит определенные условия, другие еще не расстались с балластом прежних отношений. Они или еще находятся под влиянием скорбных переживаний по умершему партнеру или не избавились от воспоминаний по перенесенным душевным болям.

Неудивительно, что некоторые испытывают страх, им хочется быть уверенными, что второй брак состоится и что их ждет счастье. Им предстоит ответить себе на ряд вопросов, прежде чем решиться на заключение брака. К сожалению, это сделать непросто. Попробуем сделать это вместе. Мы исходим из того, что 75 % разведенных людей решаются на повторный брак. По другим данным, вторыми браками сегодня задействовано 40 % всех мужчин и 60 % женщин. В одном исследовании сообщается, что у нас вообще очень мало неженатых мужчин (особенно в возрасте 40–50 лет) – от 6 до 17 %. Кстати сказать, доля никогда не состоявших в браке мужчин и женщин в возрасте до 50 лет за сто лет практически не изменилась и составляет 4–5 %.

*Авторы одного российского исследования отмечают, что вторично вступают в брак лишь 27 % женщин, из них только 56 % бывают счастливы. Эти цифры должны заставить некоторых женщин задуматься: получается, что находят свое новое счастье только 15 % женщин. При этом именно женщины выступают в большинстве случаев инициатором развода.*

Когда она говорит: «Все, развожусь», – ее руководит осознанная или подсознательная уверенность, что этим она делает первый шаг к исправлению допущенной некогда ошибки, к более удачной жизни. Но проходит время, и она начинает понимать, как сложно вступить в новый брак, особенно при наличии ребенка, когда вероятность выйти замуж меньше. Возникает вопрос: а все ли она сделала для сохранения брака? Ведь выходила замуж по любви.

Иная картина у мужчин. Новую семью создает 68 % разведенных мужчин, для 73 % второй брак оказался более счастливым, следовательно, около половины разведенных мужчин нашли-таки семейное счастье. Эти данные в несколько раз превосходят соответствующие «женские» показатели и свидетельствуют, что положение разведенного мужчины намного предпочтительнее, чем разведенной женщины. Однако не следует забывать о второй половине разведенных мужчин, которые либо остались холостяками, либо и второй раз женились неудачно.

Заметим, что за последние 15 лет увеличилось число внебрачных детей в два раза, оно составляет 27–28 %. Это связано с тем, что сейчас много пар живут без регистрации брака. Мы же ведем речь о тех людях, которые решили соединить свои судьбы.

Некоторые психологи утверждают, что повторные браки зачастую оказываются более крепкими, чем первые. Казалось бы, что в этом нет никаких проблем. Увы, 60 % повторных браков завершается разводом. И что самое неприятное, что при этом огромная доля приходится на родителей с детьми.

Статистика неумолима: много пар, решившихся на второй брак, уже в первые месяцы приходят к заключению, что и новой семье грозит крушение. Вместе с тем исследования показали, что для того, чтобы понять, удалось ли создать семью повторно, необходимо от двух до семи лет.

Не станем приукрашивать, ибо действительно, чтобы добиться счастья и радости во втором браке, порой приходится пройти каменистый путь. Это не значит, что это всегда обязательно будет так. Более того, мы убеждены, что если хорошо использовать время и подготовиться к новым отношениям, то вас ждет счастливое будущее.

Наша книга предлагает вам заранее ответить себе на некоторые вопросы, разобраться в прошлых ошибках. Это порой трудно, но с нашей помощью вы пройдете этот путь и откроете себе дорогу к счастью в семье.

Книга базируется на том положении, что семья – это не лотерея счастья. Конечно, всегда есть элемент неизвестности, какой-то тайны в будущем, но основа взаимопонимания все же связана с умением так выстроить отношения, чтобы, действительно, можно было жить счастливо до естественного конца брака.

Многие пары видят причины в разрыве или недопонимании в вине родителей супруга (супруги), финансовых или сексуальных проблемах. Да, такие неприятности возникают, но они преодолеваемы.

**Главная причина в другом: в неумении обсуждать возникающие проблемы, понимать различия психологии полов, в духовной слабости, в поисках малосущественных недоразумений, раздуваемых до очага раздора.**

В предстоящий брак люди приходят со своим багажом личных качеств, с переживаниями, определенным опытом. Но большинство слабо понимают, как собственная манера поведения, свои желания в браке, понятие о любви, да и многое другое, что связывает супругов, будут соприкасаться с аналогичными представлениями партнера. В последние десятилетия ученые активно проводят исследования, используя анкеты с важнейшими вопросами. И какими бы мы ни были разными, в ответах можно найти общие черты с большой вероятностью статистической достоверности.

Если человек не видит у себя никаких отклонений от нормы, часто ли он задумывается над тем, почему ему «не везет» в любви? Скорее всего, он видит причины вне себя. Вместе с тем практика показывает, что многие люди страдают депрессией или носят какую-то душевную боль, не могут избавиться от прежних отношений, лишенных любви, чувствуют себя одинокими. Некоторые очень долго переживают по поводу разрыва отношений из-за измены или ссоры, другие опасаются, что не смогут найти себе надежного партнера. Кого-то мучает вопрос: почему это именно ему не везет в любви?

Вряд ли можно сказать, что серьезные отношения строятся на случайной основе. Они во многом зависят от личных качеств, заложенных еще в раннем детстве. Впрочем, если человек серьезно работает над своим характером, занимается самовоспитанием, он найдет правильный путь в жизни.

Почему же возникает, мягко говоря, недопонимание в браке? Ведь часто все начинается так ярко, стремление к сближению так велико, отношения видятся в таких светлых красках. Психологи утверждают, что для продолжения счастливых отношений следует немало сделать. Любовь и понимание не всегда, к сожалению, идут параллельно. У каждой пары бывают свои

конфликты, которые являются поводом к раздражению, спорам, душевным ранам. Надо сформулировать свои запросы (потребности) и их границы, обсудить возможные пути их развития. Предстоит встретиться с недопониманием и разочарованием, потому что иногда любимый партнер никак не хочет разделить ваши пожелания. Если назрела ссора, мы обычно всегда считаем себя правым, а вину возлагаем на другого.

Спустя некоторое время мы все же приходим к выводу, что в данном (впрочем, как и в любом другом) конфликте достаточно вины обоих партнеров. О том, как понять суть разногласий, приводящих к подобным ссорам, мы ведем разговор в этой книге.

То, что каждый из нас приносит в новые отношения, это результат предыдущего жизненного опыта. И прежде чем решиться на повторный брак, надо его проанализировать. Каждый из нас в состоянии найти то, от чего следует избавиться, так же как хотелось бы точно знать, что следовало принести в новую семью.

Отвечая на многочисленные вопросы, поставленные в книге, можно понять, что скрывается за нашими общими представлениями, что делает нас несчастными, как избавиться от скрытой боли, оставшейся от прежних отношений. Все это требует времени, но наши терпеливость и старания окупятся многократно.

Мы постараемся обсудить вероятные конфликты, возникающие в браке. Независимо от того, имеете ли постоянную связь или уже состоите в семейных отношениях, с помощью наших рекомендаций вам удастся выработать умение с честью выходить из конфликтов, построить семью на прочной основе до того, как станете несчастливыми.

Мы понимаем, что трудно создать единые рецепты, нет и совершенно одинаковых выходов из аналогичных обстоятельств, так как в каждом конфликте присутствуют индивидуальные особенности человека. Но существуют определенные правила жизни, похожие ошибки, пути выхода из сложных ситуаций. Скажем прямо, мы и свои ошибки забываем анализировать, «наступая повторно на те же грабли».

Нам предстоит длинный путь, во время которого мы часто будем говорить о любви. Невозможно даже представить, сколько о ней уже сказано, написано, произнесено. Один из самых известных исследователей любви в XX веке Эрих Фромм сказал: *«Любовь представляет собой плодотворную форму отношения к другим и к самому себе. Она предполагает заботу, ответственность, уважение и знание, а также желание, чтобы другой человек рос и развивался. Это проявление близости между двумя человеческими существами при условии сохранения целостности каждым из них».*

**Мы будем счастливы, если вместе преодолеем старые обиды, если избавимся от преследования грустных воспоминаний, если создадим твердую базу для новой семьи, в которой научимся понимать друг друга, ценить добро и любовь, верить в свое счастье.**

Книга предназначена для тех, кто вступает в брак вторично, но было бы хорошо, если ее прочитают все, кто впервые решил создать семью. Это поможет предупредить многие ошибки, избежать ненужных ссор, которые активно разрушают то прекрасное, что зарождается с любовью.

Задача этой книги – понять личные особенности в развитии взаимоотношений, выяснить свой стиль любви (или, как говорят, код любви).

Недавно появилось сообщение, что американские ученые в результате исследования генотипов 150 супружеских пар и наблюдения за их отношениями в течение более 20 лет обнаружили ген, который участвует в регуляции серотонина и позволяет предсказать, насколько эмоции человека будут влиять на его отношения. Благодаря строению гена можно определить, к чему партнер склонен в браке: к переживанию счастья или горя. Связь между генами, эмоциями и удовлетворенностью браком оказалась особенно заметна для пожилых людей. Исследо-

ватели объясняют это тем, что в конце жизни, как и в раннем детстве, мы наиболее подвержены влиянию наших генов. Что ж, возможно со временем ученые научатся делать долгосрочные прогнозы в браке, а пока все в наших руках.

Невозможно создать унифицированную формулу любви или счастья, но, чтобы предупредить семейную трагедию, следует обязательно найти свой собственный путь к ним.

Особенностью этой книги является приложение к ней упражнений, которые дают возможность каждому читателю самостоятельно и вместе с партнером «проиграть» все основные мотивы каждой главы. Это делает вас, уважаемые читатели, нашим активным соавтором. Мы убеждены, что формальное чтение не принесет пользы, лишь **серьезная работа с упражнениями** дает возможность творческого усвоения материала .

## **Вопрос 1**

### **Вы уже готовы создать новую семью?**



«Да, это достаточно серьезное испытание», – заметила наша приятельница в преддверии принятия решения вступить в брак вторично.

Мы находились в большой комнате, где стоял шум. Это отмечалось трехлетие маленького Коли, и его друзья стояли на старте предстоящего «забега» на скорость. Наконец, был дан старт. Некоторые стремительно бросились вперед, кто-то задержался на месте, забыв, что они участвуют в соревновании, третьи кинулись вдогонку.

А с вами не случилось нечто подобное? Например, вы собирались что-то сделать, но в последнюю минуту останавливались в нерешительности, приходя к выводу, что еще не готовы. Эта глава представляет собой как бы полигон для предотвращения подобных ситуаций в том случае, если вы стоите на пороге нового брака. Прежде всего, следует разобраться в том, действительно ли вы готовы на этот шаг.

Давайте начнем с маленького теста.

**Вам понадобится немного времени, только попробуйте ответить на эти вопросы как можно честнее. Решите сами, какие ответы вам подходят, но их может быть только два: верно или неверно.**

- 1. Я хочу снова жениться/выйти замуж, чтобы не чувствовать себя больше одиноким/одинокой.**
- 2. Это нехорошо, когда дети воспитываются в неполной семье.**
- 3. Новая семья поможет мне забыть обиды прошлого брака.**
- 4. У меня улучшится финансовое положение, если я вступлю в повторный брак.**
- 5. На меня давят родители и друзья, чтобы я женился (вышла замуж).**
- 6. Я хочу снова вступить в брак, потому что хочу ребенка и даже нескольких детей.**

Если такие высказывания есть и у вас, то это лишь хороший повод прочитать нашу книгу. Почему? Потому что за ними кроются роковые ошибки. Не секрет, что действительно, некоторые решаются на второй брак, чтобы улучшить свои денежные дела, избавиться от одиноче-



ства, покончить с прошлыми неприятностями. Скажем честно: такая мотивация обычно приносит мало пользы.

## **Пара причин, по которым не стоит вторично заводить семью**

Спросите любого человека, почему он женится (выходит замуж). Практически все ответят: «Потому что мы полюбили друг друга». Если же мы попробуем разобраться объективно, то выясним, что все значительно сложнее. Чаще всего на принятие решения влияют различные ситуации и потребности, некоторые из них порой плохо сочетаются. Сомнительно, что скоропалительное решение завершится длительным счастливым браком, хотя и такие варианты встречаются в жизни. Вполне разумно оценить как положительные, так и нежелательные последствия скорой свадьбы. Не стоит забывать, что это будет уже не первая попытка. Следует особенно серьезно принимать решение, когда возможно ущемление интересов детей.

### ***Любовь с первого взгляда***

Это звучит красиво и романтично, однако не означает, что пора соединить свои судьбы, ибо такая любовь, как показывает жизнь, не является хорошей предпосылкой для счастливого брака, даже если эта встреча «магически» отличается от первой любви. Не станем отрицать, что такие страстные отношения дают массу удовольствия, но говорить о длительных счастливых отношениях преждевременно. И тому тысячи примеров.

### ***В поисках утешения***

Желание утешиться в новом браке вряд ли принесет счастье. Доказано, что люди быстрее влюбляются вновь после того, как были в недавнем прошлом отвергнуты тем, кого любили. Известно также, что после развода они страдают от чувства неполноценности, поэтому при выборе партнера недостаточно критичны до тех пор, пока не избавятся от чувства предшествующей потери. В таких условиях желание заключить брак базируется скорее не на любви к новому партнеру, а на стремлении избавиться от воспоминания (последствий) прошлых отношений.

### ***Протест***

Порой разведенный супруг стремится быстрее соединиться браком, чтобы отомстить бывшему партнеру. Ему будет еще приятнее, если новый партнер находится в неприязненных отношениях со старым. Их объединяет нечто общее, но ведь оно приносит радость мщения, а не счастье взаимной любви. Нет, этот путь разорительный.

### ***Одиночество***

Да, это неприятное чувство, когда в квартире после шумной и интересной жизни становится тихо, возвращение с работы в пустой дом безрадостно, когда воздух наполнен воспоминаниями тех недолгих славных дней. Особенно тяжело на душе после недавней смерти партнера, с кем прожиты счастливые годы. Впрочем, согласимся, что порой и в семье, в которой нет любви, человек чувствует себя одиноко. Не стоит, однако, стремиться поскорее заключать брак по этой причине. Длительные отношения, основанные на чувствах, помогут избавиться от неприятных воспоминаний, а затем придет время заключения брака, но уже на другой основе.

### *Чувство долга*

Трудно обсуждать этот вопрос, потому что люди часто не замечают, что это лишь заместитель настоящей любви. Но ведь и возникает это чувство при разных обстоятельствах. Иногда мужчина женится, чтобы у осиротевших детей была мама, и порой эти взаимоотношения складываются удачно. Порой женщина выходит замуж, чтобы помочь вдовцу пережить горе. Надо полагать, что читатели сами знают немало случаев, когда создается семья на основе долга или благодарности. К сожалению, время вносит свои коррективы, и данный повод к браку нередко оказывается несостоятельным. Оставим пока этот вопрос для последующих раздумий.

## **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.