

Дарья Петровна

ПРАВИЛА

счастливого брака

**КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ ОСТАТЬСЯ ЗАМУЖЕМ**

#1000ИНСАЙТОВ

18+

О любви и отношениях

Дарья Петровичева

**Правила счастливого
брака. Книга для тех, кто
хочет остаться замужем**

«Автор»

2026

Петровичева Д.

Правила счастливого брака. Книга для тех, кто хочет остаться замужем / Д. Петровичева — «Автор», 2026 — (О любви и отношениях)

Если вы ищете способы «починить» партнёра или найти ключик к его сердцу — эта книга не для вас. Её главная героиня — вы сами. Автор смещает фокус с внешнего на внутреннее, доказывая: чтобы отношения стали гармоничными, начинать нужно с работы над собственным состоянием. Здесь нет готовых инструкций по влиянию на мужчину, зато есть анализ того, что женщина может сделать для себя. Это чтение не гарантирует мгновенных перемен в паре, но даёт мощную опору для тех, кто готов сфокусироваться на собственном росте и научиться быть счастливой независимо от обстоятельств.

© Петровичева Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть I. Точка А: Инвентаризация брака	5
Введение	5
Почему я за сохранение семьи?	7
Когда нужно сохранять свой брак?	8
Что дает любовь?	9
Нужна ли семья тем, кто стремится к саморазвитию и личностному росту?	10
Стоит ли выстраивать длительные отношения тем, кто ориентирован только на карьеру?	11
Феечки любви	12
А вдруг мой мужчина сбежит?	13
Часть II. Фундамент: Возвращение к себе	14
Фокус на себе — всегда хорошая идея	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Правила счастливого брака. Книга для тех, кто хочет остаться замужем

Часть I. Точка А: Инвентаризация брака

Введение

Кто в детстве любил сказки про Золушку и разных принцесс? Я обожала! Он и она встретились. Полюбили друг друга всем сердцем. Принц спасает свою красавицу от злой мачехи / страшного дракона / выдергивает из нищеты (нужное подчеркнуть). Шикарная свадьба с умопомрачительным платьем. И они оба счастливо уходят в закат.

Как и большинство девочек, когда я выросла, мечтала выйти замуж. Роскошное платье, прекрасный принц-защитник и вот это вот все, что полагается по списку. И, честно говоря, к тому, чтобы оказаться замужем, я в своей жизни приложила много усилий. Свидания. Поддержание красоты. Чтение специальной литературы. Женские энергии. Маткой не дышала — тогда этого еще не было, а множество других техник попробовала. Все кончилось разводом и опытом неудачных отношений. Оказалось, чтобы выйти замуж, нужно, как это ни банально звучит, полюбить себя, поработать со своей целостностью и самодостаточностью. И перестать хотеть ...выйти замуж. И тогда все сложится. Знания о том, как к этому прийти, — на своем опыте, опыте клиенток, научных данных — я отразила в книге «Правила свиданий для тех, кто хочет замуж».

А с самим браком оказалась очень интересная вещь. У нас много литературы о том, как выйти замуж, как привлечь мужчину; пособий по домоводству, кулинарии, сексу. Но очень мало книг о том, как остаться замужем. Причем остаться замужем счастливой. Да и все сказки заканчиваются на моменте свадьбы. И вот для девочки-принцессы наступает утро после первой брачной ночи / медового месяца. А дальше-то что? Книг по отношениям в браке не так много. Вполне возможно, и примеров счастливой семейной жизни у конкретной женщины мало. Статистика по разводам, увы, ужасающая. Кому из девочек повезло перенять счастливого супружества? Где взять навык адаптации этого опыта или знаний о себе и своей жизни?

Вот с этим и давайте разбираться. Как же остаться замужем? И жить при этом счастливо? Честно: эта книга подойдет не всем.

Здесь не будет банальных советов вроде «разговаривайте друг с другом» и «ходите на свидания». Скорее всего, эти варианты вы попробовали. И они не сработали. Или, если их еще не знаете, но встретите на просторах интернета, — не сработают. Почему? Потому что все зависит от внутреннего состояния. Именно из внутреннего состояния мы действуем. И даже если где-то женщина подсмотрит верные действия, в ее ситуации они не сработают. Не будет нужной интонации в разговоре. Не будут выбраны точные слова. Будет не та мимика. Не те жесты. Не то поведение. И, напротив, если попасть в волну нужного состояния, то все в жизни складывается оптимальным образом, в подходящее время. И те самые «сценарии идеальной жены» вдруг начинают работать. Или выясняется, что они — эти сценарии — не нужны вовсе. Можно просто жить счастливо, получать удовольствие. И при этом находиться в самых счастливых и теплых отношениях.

Невозможно силой затащить мужчину в кабинет психолога. Практически невозможно — да и неэтично, негуманно — заставлять другого человека меняться под наши желания. Мы — не боги. И все люди абсолютно равны между собой. В том числе в том, как они хотят проявляться в отношениях.

Но, меняя свое состояние, мы меняем свое поведение, свои действия. И вот уже от этих изменений может поменяться поведение мужчины и ваши отношения.

На страницах этой книги мы не говорим о Нем. И о том, что можно сделать с Ним. Мы говорим о себе. О том, как можно поменять свое состояние. Ответственность в отношениях всегда делится 50 на 50 между мужчиной и женщиной. Его вклад мы обсуждать не можем — его здесь нет. Мы полностью сосредотачиваемся на ваших 50 процентах ответственности за отношения. И говорим только о них. И при этом я не даю гарантий, что это точно изменит ваш брак. И именно поэтому эта книга не для всех. Не все готовы смотреть только на себя и свое состояние. И исключить — хотя бы временно — из уравнения вклад мужчины.

Сфокусироваться на себе и своем состоянии — это всегда хорошая рекомендация. И, по большому счету, только это способно изменить нашу жизнь. Верю, что после прочтения этой книги у вас появится вдохновение, станет больше энергии, будут гореть глаза. И уже от этого начнут происходить маленькие — и огромные — изменения в вашей жизни. В самых разных сферах.

Счастливая семья начинается со счастливой женщины. Именно из этого состояния счастья стоит выстраивать отношения. Даже если вы замужем много лет — начать это делать можно прямо сейчас. И именно на этом мы сосредоточимся в данной книге.

Почему я за сохранение семьи?

Развестись — очень просто. И есть множество свободных, прекрасных мужчин. Зачем же пытаться сохранять отношения, если что-то поломалось? Ведь выстроить новые, как кажется, очень просто.

На самом деле, действительно, для каждого человека есть много подходящих партнеров. И, если отношения заканчиваются по объективным причинам, абсолютно точно не нужно ставить крест на своей личной жизни.

С другой стороны, в любых отношениях есть несколько стадий. И яркая влюбленность, когда бабочки в животе и мурашки по всему телу — это лишь первый этап. Который — сто процентов — заканчивается. И дальше — ибо искать нового партнера, чтобы снова были бабочки и мурашки, либо принять тот факт, что влюбленность должна перейти в любовь. Что отношения должны выстраиваться совсем по-другому. Иначе всю жизнь так и будешь кружить в поисках бабочек. Возможно, это и неплохо. Но в настоящей любви есть много такого, что вам не дадут случайные, временные возлюбленные.

Еще один важный момент: если при чтении книги вы вдруг поймете, что ваш мужчина — неидеален. Или сразу не реагирует на ваши изменения. Или ваши отношения пока далеки от гармоничных — пожалуйста, не бегите разводиться. На мой взгляд, причин для развода — несколько. И я их излагаю ниже.

На то, чтобы сложились именно такие отношения, потребовалось время. И на их изменения тоже нужно время. Дайте себе и своему мужчине это время. Дайте возможность увидеть изменения, перестроить поведение.

Когда нужно сохранять свой брак?

В психологии очень сложно дать определение психологической нормы. Слишком много нюансов, вариантов этой самой нормы. Зато очень легко дать определение патологии. Все, что за рамками патологии — это норма. Продолжая аналогию, вопрос «Когда нужно сохранить свой брак?» я бы перевела в плоскость «А когда нужно точно развестись?»

И таких вариантов можно выделить несколько:

1. Физическое насилие по отношению к вам или детям. Нет, он не изменится. Да, вам нужно спасать свою жизнь и здоровье. Немедленно. Здесь и сейчас. Без вариантов. Не нужно ждать «а вдруг...». Нет. Не рассосется. Пощечина сегодня кончится ударом завтра. И избиением послезавтра. А дальше — больница или морг. Возможно, я вас напугала. Возможно, вы сможете привести примеры пар, в которых пока еще — физическое насилие не повторялось. Это ошибка выжившего. Когда речь идет о вашей жизни и о здоровье и жизни ваших детей, ориентируйтесь на худшее. И спасайте себя.

2. Вы уже сделали все, чтобы брак сохранить. Ничего не помогло.

3. Кардинальным образом разошлись ваши ценности. Точек соприкосновения нет.

4. Полностью, абсолютно, невосстановимо ушли доверие и уважение. Вы сделали все, чтобы их вернуть. Не получилось.

Вот эти четыре пункта, на мой взгляд, — повод развестись. Все остальное — это возможность попытаться сохранить семью, вернуть тепло.

Что дает любовь?

Настоящая любовь дает нам тепло. Уважение. Доверие. Ощущение принятия. Когда есть любовь, есть уверенность, что тебя всегда выслушают и поддержат. Есть ощущение дома; заботы; стабильности. Можно сбросить все маски и быть собой. Можно искать себя. Можно проявляться. В настоящих отношениях можно все.

А еще отношения — это про то, насколько ярче и богаче раскрывается мир, когда идешь по нему вдвоем. Ты получаешь новый взгляд на все события. Познаешь новые грани себя и жизни.

Нужна ли семья тем, кто стремится к саморазвитию и личностному росту?

Иногда кажется, что в одиночестве так легко посвящать время себе. Не тратить минуты, часы, дни, недели на поиск точек соприкосновения. Не нужно улаживать конфликты. Подстраиваться под кого-то. Жизнь наполнена свободой.

Да, намного проще и легче жить в состоянии гармонии в одиночестве. Сложнее выстраивать отношения с собой и миром, когда рядом еще одна личность. Но это не тот путь, который заложен в нас. Человек — существо социальное. Только общаясь с другими людьми, мы можем по-настоящему познакомиться с собой, со своими ценностями. Научиться взаимодействовать с близкими — самое сложное. Ведь в контакте с ними мы находимся постоянно. Живя вместе, мы видим другого человека настоящим: порой уставшим, невыспавшимся, больным, иногда злым. И сами рядом с ним находимся в разных состояниях, в том числе самых уязвимых. И наша способность выстроить близость с другим человеком позволяет нам раскрыться. Лучше узнать себя. И наполнить мир новым смыслом — через представления, ценности, мысли, эмоции близкого человека. А если в эту систему входят дети и другие родственники... Простор для саморазвития просто бесконечный. И чем легче мы взаимодействуем с этой важной системой — семьей — тем богаче наши отношения с миром.

Стоит ли выстраивать длительные отношения тем, кто ориентирован только на карьеру?

Да. В целом в жизни выделяют несколько сфер: семья, карьера, хобби, здоровье, деньги, развитие. Как только человек сосредотачивается лишь на одной сфере, наступает дисбаланс. Поначалу дела в этой области идут в гору. Но затем наступает спад. И «проваливаются» все другие сферы жизни. Нужна ли карьера, если, кроме нее, в жизни ничего нет? Вряд ли.

И, напротив, жизнь в гармонии, когда мы заботимся о себе и развиваем все сферы жизни, приводит к росту, развитию, изобилию — в каждой из них.

Феечки любви

Вы их точно видели. Возможно, в соцсетях. Возможно, такие знакомые есть в вашей жизни. Феечка легка и прекрасна. Она стройна. Позитивна. Муж ее обожает и носит на руках. Детки ее слушаются. И родила она их в легкости и оргазме. Есть свое дело, которое вообще не требует усилий. Или любимая работа на пару часов в неделю. Отпуск несколько раз в год. Куча подарков.

Невольно сравниваешь себя с ними... Лишние килограммы, которые словно прилипли. Долгое восстановление после родов. Муж? Муж молча съедает ужин, приготовленный тобой, и утыкается в телевизор. Дети? Не слушаются совершенно. Работа? На этой работе чувствуешь себя лошадью, а не человеком.

И, когда видишь вот такую вот феечку... Глаз начинает дергаться. Ну ведь не бывает такого! Она врет! Или ей повезло! Выгащила лотерейный билет при рождении! Или однажды ее настигнет карма. И ей станет плохо. Очень плохо.

Лучше уж тихо тянуть лямку. Быть как все.

Знакомые рассуждения? Откликаются вам хоть чуть-чуть?

А теперь — суровая правда жизни. Возможно, она покажется горькой. Как горьким бывает лекарство, которое избавляет от болезней. Но это нужно, если мы хотим, чтобы в жизни что-то сложилось по-другому. Хочешь по-другому — посмотри на жизнь по-новому. Думай иначе. Действуй по-другому. И тогда получишь отличный от прошлого результат.

Итак, часть этих феечек:

1. Действительно врет. Возможно, врет в соцсетях, чтобы у нее купили какой-то курс или марафон. Возможно, врет потому, что хочет в глазах окружающих выглядеть более счастливой и успешной, чем есть на самом деле.

2. Часть этих феечек феечками не являются. Мы увидели только фрагмент картинки. И наш мозг подогнал его под определенные стереотипы. Если разобраться в ситуации, взглянуть чуть глубже — то становится понятно, что женщина живет самой обычной жизнью. Точно так же в вашей жизни, даже если она вам кажется серой и монотонной, есть моменты, которые покажутся другим яркими и шикарными. Да-да, возможно, в глазах кого-то вы — та самая феечка.

3. Кто-то из этих женщин врет себе. Ломает себя. Подстраивается под мужчину рядом и носит розовые очки. Все для того, чтобы ее жизнь казалась — и окружающим, и, главное, ей самой — идеальной, соответствующей всем стандартам.

4. А кто-то из женщин работал с собой, со своим психологическим состоянием. Возможно, с помощью психолога. Возможно, самостоятельно. Скорее всего, такая работа заняла годы. Потому что обычно десятилетия жизни по определенным шаблонам приводят в несчастливое состояние. И чтобы выбраться из него, нужно время. Не десятилетия. Но тоже немало. И они становятся... Нет, не феечками — в этом слове есть все-таки оттенок пренебрежения. И не женщинами — мы родились женщинами изначально. Они становятся настоящими Спутницами и Музами. И главный смысл, который заложен в это определение, не тот, что они пытаются идеально соответствовать своему партнеру и выполнять все его желания. Основной смысл в том, что они учатся жить в состоянии баланса, вдохновения, наслаждения — от своей собственной жизни. И уже из этого состояния гармонии и любви наполняют новым смыслом совместную жизнь.

Не призываю вас превращаться в феечек. Призываю жить из состояния счастья и наполненности свою счастливую жизнь. И, по-моему, одно это стоит усилий. Как считаете?

А вдруг мой мужчина сбежит?

Вот начну я меняться... И что будет с мужчиной, который рядом? Вдруг он сбежит? Ведь женился-то он на мне прежней?

На самом деле, вопрос действительно хороший. И точного ответа нет.

Возможны следующие варианты:

1. Мужчина не изменится. И ничего в его поведении не поменяется тоже. Он — взрослый человек с уже устоявшимися привычками, мировоззрением, ценностями. И изменение поведения жены никак не отразится на нем. Принимать ли это, устраивает ли это вас — решать вам.

В любом случае помните, что на изменения другого человека требуется время. Мгновенного результата не будет. Да, я знаю, интернет наводнен рекламой по типу «скажи ему вот эту фразу, и он на сто восемьдесят градусов изменит свое поведение». Но это просто реклама. Такого не бывает. Другой человек меняется либо потому, что происходит значимое для него событие, которое отражается на его ценностях, мировоззрении, личности. Либо потому, что в ответ на другое поведение человека он сам ведет себя по-новому. Но здесь, учитывая силу инерции, требуется время.

2. Поведение мужа изменится в значительно лучшую сторону. Может быть, это будут пресловутые цветы и подарки. Возможно, больше внимания. Слова любви и поддержки. Может быть, что-то еще. Никто не знает.

Почему так происходит? Это какая-то магия? Нет, это психология. Меняется ваше поведение и ваши реакции — в ответ меняется его поведение и его реакции.

3. Муж действительно может захотеть развод. Он женился на удобной женщине с предсказуемым поведением, которая была готова на все, чтобы сберечь отношения. Сейчас эта женщина тоже готова на многое, чтобы сохранить брак. Но при этом она уже знает себе цену; знает, чего достойна. Она готова больше давать. Но и в ответ ей хочется видеть тепло и поддержку. И мужчина может быть не готов, чтобы их дать.

Конечно, парадоксально, что в книге о сохранении отношений я предупреждаю, что возможны разные исходы событий. Но вся суть в том, что мы стремимся вывести отношения на уровень тепла, уважения, поддержки, доверия. И это начинается с другого отношения к себе.

Угодать, отказывать себе во всем, закрывать глаза на свои желания может оказаться действенной стратегией на какое-то время. Но она перестанет работать тогда, когда рядом окажется она — знающая себе цену, уверенная, энергичная. И, скорее всего, этот момент станет крайне неудачным для женщины. С упущенными возможностями по профессиональному росту, развитию. Непонятной ситуацией с тем, откуда брать деньги на содержание детей (будет ли платить достойные алименты ушедший муж?) Возможно, запущенным здоровьем.

На мой взгляд, отношения стоит сохранять из точки любви и заботы о себе. И именно об этом мы говорим в книге.

Логично возникает вопрос: если я стану такая продвинутая, нужен ли будет мне мой нынешний муж? И здесь тоже нет точного ответа. Вполне возможно, вы поймете, что за любовь принимали свой страх остаться одной, свою потребность в заботе и неумение закрыть базовые потребности. И мне кажется, в этом случае будет честнее — по отношению к себе и к мужчине — уйти. Чтобы дать шанс обоим найти новое счастье. Решать вам — но уже из точки возможностей, любви и уверенности, а не страхов.

Часть II. Фундамент: Возвращение к себе

Фокус на себе — всегда хорошая идея

Дать универсальный совет, который подходит любой женщине в любой ситуации — задача практически невыполнимая. Мы все разные. У всех разные обстоятельства, жизненный опыт, ценности.

И поэтому рекомендации и нюансы личной психологической работы — всегда индивидуальные.

Но если бы меня уговорили все-таки дать этот самый универсальный совет, то он звучал бы так: сфокусируйтесь на своем состоянии.

Что бы ни происходило вокруг: в мире, в отношениях, в семье или на работе, сосредоточиться на себе — всегда хорошая идея. В любой ситуации, даже в той, на которую повлиять мы не в силах, мы можем выбирать то, как реагировать на нее. Как проявлять свои эмоции. Как действовать. Представьте себе: после того, как вы попали под ливень, вы возвращаетесь домой мокрая, в грязной обуви, растрепанная, с потекшим макияжем. Бессмысленно ругать дождь и неверные прогнозы синоптиков. На это никак не повлиять. Но вы всегда можете переодеться в чистую, сухую одежду, высушить волосы, умыться. Точно так же в психологическом плане: как бы ни складывались обстоятельства, мы можем заботиться о себе и своем состоянии.

Когда происходят неприятности и вам плохо, спрашивайте себя: что я могу сделать для себя сейчас? Возможно, это будет поход в спортзал или прогулка. Возможно, чтение хорошей книги дома, завернувшись в плед. Или кусочек любимого торта. Оптимально, если в том числе это будут способы психологической поддержки себя: например, медитации или техники арт-терапии.

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.