

A man in a dark blue suit and striped tie is seated at a wooden desk, looking down and writing in a notebook with a pen. On the desk are several open books and a large, ornate brass scale of justice. The background shows a window with a grid pattern, letting in soft light. A large yellow banner is overlaid diagonally across the image.

Семейный кризис.
Психологическая и юридическая защита

Кирилл Кистенёв

Кирилл Кистенёв

Семейный кризис: предупреждён — значит вооружён. Психологическая и юридическая защита

<https://litres.ru/73868219>

SelfPub; 2026

Аннотация

Развод, угрозы, побои, споры о детях, долги — эти проблемы не щадят ни богатых, ни бедных. Но большинство людей вступают в борьбу неподготовленными: не знают своих прав, не умеют собирать доказательства, теряют время и деньги.

Кирилл Кистенёв — психолог, юрист, бывший участковый — объединил в этой книге науку, статистику и реальные алгоритмы действий. Вы узнаете, как зафиксировать угрозы мужа, выиграть раздел имущества, защитить детей от насилия, справиться с депрессией и тревогой после развода.

Никакой воды. Только чек-листы, образцы документов, судебная практика и пошаговые инструкции для тех, кто готов действовать.

Содержание

Глава 0. Диагностика риска: проверьте свой брак на прочность	5
1.10. Почему люди не обращаются к психологу и юристу вовремя? (Данные опросов)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Кирилл Кистенёв
Семейный кризис:
предупреждён — значит
вооружён. Психологическая
и юридическая защита

Глава 0. Диагностика риска: проверьте свой брак на прочность

Прежде чем читать сотни страниц о том, как пережить кризис, давайте честно оценим: где вы сейчас? Эта глава не для того, чтобы напугать, а чтобы вы получили объективную картину. Иногда мы не замечаем тревожных звоночков, потому что привыкли жить в напряжении.

Пройдите тест (20 вопросов). Исследования показывают, что пары, которые честно оценивают свои риски, на **40% чаще** успевают обратиться к психологу до того, как брак даст трещину (Journal of Family Psychology, 2024).

Тест «Риск семейного кризиса»

Инструкция: отвечайте «да» (1 балл) или «нет» (0 баллов). Будьте честны с собой – никто не увидит ваши ответы.

1. Вы часто чувствуете усталость и раздражение, даже после выходных?
2. Вы избегаете разговоров на серьёзные темы (деньги, будущее, дети) с партнёром?
3. За последний год интимная близость стала реже (раз в 2–3 недели или вовсе нет)?
4. Вы ловите себя на мысли, что вам легче, когда партнёр не дома?
5. Вы скрываете от партнёра часть доходов или крупные покупки?

6. За последние 6 месяцев вы хотя бы раз удаляли сообщения или очищали историю звонков?
7. Вы чувствуете, что тащите на себе большую часть домашних дел и воспитания детей?
8. Ваш партнёр критикует вас или обесценивает ваши чувства чаще одного раза в неделю?
9. Вы боитесь, что если скажете «нет» в интимной близости, это вызовет скандал?
10. Вы хотя бы раз за последний год тайно проверяли телефон партнёра?
11. Ссоры случаются чаще одного раза в месяц и длятся более часа?
12. Вы чувствуете себя одинокой(им) даже когда вы вместе?
13. Ваш партнёр злоупотребляет алкоголем (пьёт более 2 раз в неделю) или другими веществами?
14. Вы перестали строить совместные планы на будущее (через год, через пять лет)?
15. Друзья и родственники хотя бы раз намекали, что ваши отношения выглядят странно?
16. Вы боитесь, что в случае развода останетесь без жилья или без денег?
17. Вы ловите себя на сравнении партнёра с другими мужчинами/женщинами?
18. Вы хотя бы раз поднимали тему развода (даже в шутку)?

19. Ваш партнёр проявлял агрессию по отношению к вам или детям (ударил, толкнул, угрожал) за последние 12 месяцев?

20. Вы чувствуете, что ваша самооценка снизилась за время этого брака?

Почему каждый вопрос важен? Комментарии с научными обоснованиями

Вопрос 1. Усталость и раздражение

Хроническая усталость – маркер эмоционального выгорания в отношениях. Исследование Готтмана: у 73% пар, разведшихся в течение 2 лет, один из партнёров жаловался на постоянную усталость. Усталость снижает способность к эмпатии, вы чаще срываетесь, и круг замыкается.

Вопрос 2. Избегание серьёзных разговоров

Когда партнёры перестают обсуждать финансы, будущее, здоровье – это верный признак, что они живут параллельными жизнями. Статистика: 62% разводов происходят из-за накопленных невысказанных обид (Journal of Marriage and Family, 2023).

Вопрос 3. Снижение интимной близости

Уменьшение сексуальной активности само по себе не катастрофа, но если оно сопровождается отчуждением – это красный флаг. Сексуальная холодность в 80% случаев коррелирует с эмоциональной дистанцией (Archives of Sexual Behavior, 2024).

Вопрос 4. Легче, когда партнёр не дома

Чувство облегчения в отсутствие партнёра – один из самых сильных предикторов развода (точность 87%). Вы перестали быть командой.

Вопрос 5. Скрывание доходов/покупок

Финансовая нечестность разрушает доверие. 42% россиян скрывают часть доходов от супругов, и эти пары разводятся в 2,5 раза чаще (ВЦИОМ, 2025).

Вопрос 6. Удаление сообщений

Если вы скрываете переписку, значит, есть что скрывать. 70% людей, удаляющих сообщения, либо изменяют, либо обсуждают партнёра в негативном ключе (Pew Research, 2024).

Вопрос 7. Перегрузка домашними делами

Неравномерное распределение бытовых обязанностей – причина 34% разводов. Женщины чаще устают от двойной нагрузки, мужчины не замечают проблемы. Это ведёт к обидам и разрыву.

Вопрос 8. Частая критика и обесценивание

Критика – один из «четырёх всадников» Готтмана (см. ниже). Если партнёр регулярно нападает на вашу личность («ты всегда такая неаккуратная»), риск развода возрастает в 3 раза.

Вопрос 9. Страх отказа в сексе

Если вы боитесь сказать «нет» партнёру, это уже признак психологического давления. Нормальные отношения строятся на добровольном желании, а не на страхе.

Вопрос 10. Тайная проверка телефона

Недоверие – один из самых разрушающих факторов. Пары, где один проверяет телефон другого, разводятся в 82% случаев в течение 2 лет (Gottman Institute).

Вопрос 11. Частые ссоры

Конфликты нормальны, но если они длятся более часа и случаются чаще раза в месяц – это уже токсичная динамика. Обычно такие пары не умеют мириться и накапливают обиды.

Вопрос 12. Одиночество вдвоём

Ощущение, что вы одиноки, даже когда партнёр рядом, – точнейший маркер эмоционального разрыва. По данным опроса 10 000 человек, это чувство в 90% случаев предшествует разводу.

Вопрос 13. Алкоголизм или другие зависимости

Зависимость деформирует личность и разрушает семью. По статистике, 30% разводов в России связаны с алкоголизмом одного из супругов (Минздрав, 2025).

Вопрос 14. Отсутствие совместных планов

Если вы перестали обсуждать, где будете жить через год, куда поедете в отпуск, как будут расти дети – вы не строите общее будущее. Это показатель отчуждения.

Вопрос 15. Намёки со стороны

Близкие часто замечают проблемы раньше, чем вы сами. Если несколько человек намекают, что ваши отношения «странные» – прислушайтесь.

Вопрос 16. Страх остаться без жилья/денег

Экономическая зависимость – одна из главных причин, почему люди терпят насилие и унижения. Ваша боязнь – не слабость, а следствие социального неравенства.

Вопрос 17. Сравнение партнёра с другими

Сравнение – воровство счастья. Если вы ловите себя на «у других лучше», значит, ваши отношения перестали вас удовлетворять, а вы не ищете пути решения.

Вопрос 18. Упоминание развода (даже в шутку)

Шутки про развод – часто способ проверить реакцию партнёра или выразить скрытое желание. Обратите внимание на контекст.

Вопрос 19. Физическая агрессия за последние 12 месяцев

Даже один эпизод агрессии – повод обратиться за помощью. Статистика: после первого удара вероятность повторного насилия достигает 70% в течение года.

Вопрос 20. Снижение самооценки

Если партнёр годами унижает и обесценивает, ваше «я» сжимается. Здоровые отношения должны поднимать самооценку, а не разрушать.

Интерпретация результатов

Подсчитайте количество ответов «да» (1 балл за каждый). Диапазон от 0 до 20.

0–5 баллов: низкий риск

Ваш брак стабилен. Но профилактика не помешает – прочитайте главу 2 «Если всё хорошо: профилактика» и раз в полгода перепроходите тест.

Три упражнения для укрепления брака (лайфхаки для сильных пар):

1. Еженедельное «совещание» – 20 минут обсуждения бюджета, планов, проблем без телефонов.
2. Правило 5:1. (Готтман) – на одно негативное взаимодействие должно приходиться 5 позитивных (объятия, комплименты, помощь).
3. Свидания без детей. – не реже раза в две недели.

Статистика: даже счастливые пары через 2-3 года могут скатиться в кризис, если перестают работать над отношениями (Gottman, 2021).

6–10 баллов: средний риск

Есть тревожные симптомы, но всё не потеряно. У вас есть 6–12 месяцев, чтобы изменить траекторию.

Алгоритм «спасательного круга»:

1. Честный разговор с партнёром (без обвинений, с «я-сообщениями»). Используйте скрипт из главы 11.
2. Семейные консультации (психолог или медиатор). По статистике, 80% пар, обратившихся на стадии среднего риска, сохраняют брак после 10 сессий (АРА, 2024).
3. Прочитайте части III (Развод) этой книги – не чтобы уйти, а чтобы знать свои права и подготовить «план Б». Зна-

ние снижает страх, а страх часто мешает конструктивному диалогу.

4. Через 3 месяца пройдите тест повторно. Если баллы не снизились – переходите к следующему диапазону.

1–15 баллов: высокий риск

Ваш брак находится в кризисной зоне. Шанс сохранить его без серьёзных усилий – менее 30% (Journal of Family Psychology, 2025). Действуйте по плану:

1. Незамедлительно запишитесь на семейную терапию (лучше к психологу, специализирующемуся на конфликтах). Если партнёр отказывается, идите сами. Иногда один меняющийся человек запускает изменения в паре.

2. Начните собирать документы (см. главу 4) и проконсультируйтесь с юристом – не для развода, а для понимания своих прав. Это снизит тревогу.

3. Перестаньте надеяться на «само пройдёт» – не пройдёт.

4. Установите временные рамки: например, 6 месяцев активной работы над браком. Если улучшений нет – готовьтесь к выходу.

16–20 баллов: критический риск

С вероятностью 85–90% ваш брак уже распался или в нём присутствует физическое / психологическое насилие. Ваша задача – не «спасать отношения», а **защитить себя и детей**.

Что делать немедленно:

1. Оцените свою безопасность. Если есть угрозы, побои,

запрет выходить из дома, контроль финансов – звоните: 112 (полиция), 8-800-2000-122 (кризисная линия). Не ждите.

2. Соберите доказательства (чек-лист ниже, а также глава 1.2).

3. Найдите юриста и начните бракоразводный процесс. Чем быстрее вы оформите раздел имущества и алименты, тем меньше рисков потерять всё.

4. Обратитесь к психологу (вам, не партнёру) – чтобы справиться с травмой.

Приоритет: ваша жизнь и здоровье. Всё остальное – вторично.

Научные маркеры кризиса без теста (4 всадника Готтмана)

Исследование Готтмана (Gottman Institute) за более чем 40 лет выявило 4 стиля общения, которые предсказывают развод с точностью до 94% (Long-term study of 3000+ couples).

1. Критика (не конструктивная обратная связь)

Это не «меня огорчает, что ты не вынес мусор», а «ты вечно ленивый, из-за тебя у нас бардак». Критика атакует личность.

Как исправить: замените «ты-сообщения» на «я-сообщения». «Я расстроена, что мусор стоит второй день».

2. Презрение (сарказм, издёвки, «катание глаз»)

Это самый сильный предиктор. Презрение говорит: «я выше тебя».

Как исправить: искать в партнёре хотя бы одно качество,

которое вы уважаете. Упражнение «дневник уважения» (записывать по одному пункту в день).

3. Обесценивание («защита»)

Когда партнёр отрицает свою ответственность и перекладывает вину: «Я не виноват, это ты меня довела». Вешает ярлыки.

Как исправить: брать паузу 15 минут, чтобы успокоиться, затем возвращаться к разговору без обвинений.

4. Стенание («каменная стена»)

Уход в себя, молчание, игнорирование. Партнёр буквально отключается. Это вызывает у второго ярость и отчаяние.

Как исправить: сказать «мне нужно 20 минут, чтобы собраться, потом я вернусь к разговору».

Если вы узнали эти признаки в ваших отношениях – вы либо в критической зоне, либо уже на пути к разводу (если не начнёте менять поведение сегодня).

Чек-лист «10 скрытых признаков кризиса, которые вы не замечаете»

Этот чек-лист можно повесить на холодильник. Он не требует ответов «да/нет» – просто прочитайте и задумайтесь.

1. Вы редко смеётесь вместе.
2. Вы чаще говорите о детях или финансах, чем о себе и своих чувствах.
3. Вы перестали делиться новостями (кроме бытовых).
4. Вы не помните, когда в последний раз обнимались без

сексуального подтекста.

5. Вы чаще испытываете раздражение, чем радость, когда партнёр входит в комнату.

6. Вы предпочитают смотреть сериал или сидеть в телефоне, чем разговаривать с ним.

7. Вы чувствуете, что «идёте по минному полю» – боитесь сказать что-то не то.

8. Вы сравниваете свою жизнь с холостыми друзьями с завистью.

9. Ваш партнёр перестал замечать ваши новые причёски, одежду, успехи.

10. Вы ждёте, когда дети вырастут, чтобы развестись.

Если вы нажали хотя бы 5 галочек – пора действовать.

Что делать дальше? Навигация по книге

- 0–5 баллов, менее 3 галочек: прочитайте главу 27 (профилактика) и возвращайтесь к книге, если баллы вырастут.

- 6–10 баллов: переходите к части III (Развод) и части IV (Дети), а также обязательно прочитайте часть VI (Психологическая самопомощь). Это поможет вам стабилизировать ситуацию.

- 11–15 баллов: вам нужны главы 2–6 (Абьюз и насилие, если есть агрессия) и главы 7–12 (Развод). Также рекомендация – семейная терапия.

1.9. Реальные истории из практики (кейсы)

Цифры — это хорошо. Но за каждой цифрой стоит живая история. Вот несколько обезличенных случаев из моей практики. Имена изменены, детали скорректированы, но суть реальна.

****Кейс 1. Ирина, 38 лет, разведена, двое детей****

«Я терпела 12 лет. Муж пил запоями, но работал, денег хватало. Когда он был трезв — золото. Пьяный — зверь. Я думала: «куда я денусь с двумя детьми?». Обратиться к психологу боялась. Пока в один день он не избил меня при детях. Я вызвала полицию, но участковый сказал: «забирай заявление, он же отец». Я забрала. Через месяц он сломал мне руку. Тогда я пошла к юристу и психологу. Сейчас я живу одна, дети со мной. Алименты платит пристав. Я работаю, у меня новая жизнь. Жалею только об одном — что не ушла на 10 лет раньше».

Что здесь важно: Страх и стыд парализуют. Ирина — пример того, как экономическая и эмоциональная зависимость затягивает на годы.

****Кейс 2. Олег, 42 года, повторно женат****

«Первый брак развалился из-за моей измены. Я думал: «ну, с кем не бывает». Но когда жена подала на развод, я чуть с ума не сошёл. Потерял квартиру, детей видел раз в месяц, впал в депрессию. Тогда я пошёл к психологу — впервые в жизни. Мы разобрали, почему я изменял (хотел самоутвердиться). Сейчас я во втором браке, счастлив. Я знаю, что статистика не врёт: повторные браки разваливаются ещё чаще,

но мы работаем над собой».

Что здесь важно: Обращение к психологу и осознание своих ошибок может спасти не только нынешние отношения, но и вас самого.

****Кейс 3. Анна, 55 лет, одна****

«Я воспитывала дочь одна, с 25 лет. Думала: «ну, без мужа даже лучше». Дочь выросла, уехала. Я осталась одна. И тут меня накрыло одиночество. Я не умею знакомиться, не умею строить отношения. Пошла к психологу в 52. Теперь у меня есть друзья, я хожу на свидания. Не замужем, но больше не чувствую себя одинокой».

****Что здесь важно:**** Одиночество может быть осознанным выбором, но может быть и результатом неумения строить связи. И то, и другое можно изменить — в любом возрасте.

1.10. Почему люди не обращаются к психологу и юристу вовремя? (Данные опросов)

По статистике, 78% разводящихся пар впервые идут к юристу уже после того, как решение о разводе принято и конфликт зашёл в тупик. К психологу — ещё реже.

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.