

Светлана Журавлева

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ,



ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ

инструкция по созданию семьи, в которой хочется жить

Светлана Журавлева

**Я люблю тебя, но
давай договоримся**

«Автор»

2026

Журавлева С.

Я люблю тебя, но давай договоримся / С. Журавлева — «Автор», 2026

«Я люблю тебя, но давай договоримся» — книга о том, почему любовь без ясных договорённостей со временем превращается в ожидания, обиды и одиночество вдвоём. Опираясь на психологическую практику и личный опыт долгого брака, автор показывает, как неосознанные сценарии, молчание и надежда «он сам поймет» разрушают отношения задолго до кризисов и измен. В центре книги — идея семейного договора как живого и честного разговора о ценностях, границах, ролях и ответственности. Эта книга не учит терпеть и не предлагает универсальных рецептов, но помогает увидеть реальность отношений и сделать осознанный выбор: продолжать жить в иллюзиях или построить союз, в котором действительно хочется быть.

© Журавлева С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Зачем семье договор, если есть любовь?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Светлана Журавлева

Я люблю тебя, но давай договоримся

Введение

Я долго думала как начать эту книгу. Мне не хотелось, чтобы ее ставили рядом с такими темами как: «как обуздать мужчину и 100500 правил манипулирования в отношениях». Также эта книга не будет призывать вас сохранить отношения любой ценой, становиться удобной или сильной и независимой. Книга живая и хочет, чтобы вы перестали жить в иллюзиях и начали строить отношения в реальности. Если мягко, то книга про то, «как перестать обороняться от жизни и обрести мягкую женскую силу», которая в разы масштабнее.

В основе книги лежит идея семейного договора — не как юридического документа, а как живого, осознанного соглашения между двумя взрослыми людьми. Системно этот подход был описан Николаем Ивановичем Козловым. Николай Иванович Козлов – профессор, автор Синтон-подхода, классификации семейных моделей и основатель Университета практической психологии. Я являюсь выпускницей Университета практической психологии и ученицей Николая Ивановича Козлова. Его подход к отношениям — взрослый, честный, разумный, без манипуляций и жертвенности — стал для меня одной из ключевых опор в профессиональной работе. Но эта книга написана не только из роли специалиста. Я практикующий психолог и одновременно женщина с большим личным опытом семейной жизни. За моими плечами брак длиною в двадцать восемь лет. У нас с супругом двое взрослых детей. Я искренне горжусь нашей семьей, горжусь своим мужем и горжусь теми людьми, которыми стали наши дети.

Именно такую семью мы и строили — не идеальную, не без кризисов, не без сложных разговоров, но живую, честную и устойчивую. Поэтому эту книгу я пишу, опираясь и на профессиональные знания, и на собственный опыт.

Большинство людей уверены, что сложности в паре начинаются из-за кризисов, измен или «не того человека». Но в своей практике я снова и снова вижу другое: проблемы появляются гораздо раньше — в момент, когда люди перестают говорить и начинают додумывать.

Мы редко обсуждаем ожидания. Мы редко проговариваем правила. Мы почти никогда честно не смотрим на свои сценарии из детства. Зато мы много надеемся: что он поймет сам, что любовь все выдержит, что со временем станет легче.

Эта книга про то, почему надежда без ясного понимания куда мы идем разрушает отношения. И про то, как это понимание может сохранить любовь, не насилуя ни себя, ни партнера. Здесь нет универсальных рецептов и «правильных моделей семьи». Семьи разные, люди разные, обстоятельства разные. Но есть механизмы, которые работают всегда: договоренности, ответственность, честные разговоры, понимание своих сценариев и границ.

Здесь не будет поиска виноватых. Не будет разговоров о том, каким должен быть партнер. И не будет попыток утешить и поддержать любой ценой. Эта книга последовательно возвращает внимание к одному вопросу: что именно я делаю в этих отношениях, и почему я это делаю. Где я соглашаюсь, не соглашаясь внутри. Где жду, не говоря. Где надеюсь, вместо того чтобы сказать прямо. Где выбираю молчание, а потом удивляюсь последствиям.

Чтобы не говорили, но отношения редко рушатся внезапно. Чаще это происходит постепенно, как в поговорке: «вода камень точит». Люди продолжают жить рядом, но перестают быть в вместе. Они все еще в паре, дома, в отношениях, но все меньше понимают, на чем держится это «мы».

Я писала эту книгу, опираясь не на теорию, а на реальные истории женщин и мужчин, с которыми работаю в настоящее время. Истории разные, но ошибки удивительно похожи. И

так же похожи точки, в которых все можно было изменить, если бы в свое время появился честный разговор.

Эта книга для всех, кто:

- устал догадываться и хочет точно знать, что его ждет дальше в этих отношениях;
- больше не готов тянуть все на себе;
- хочет понимать, с кем строит жизнь, а не надеяться на «потом».

Если вы ищете подтверждение, что с вами все в порядке, возможно, эта книга будет неудобной. Если вы готовы увидеть реальность и сделать осознанный выбор, она может стать тем шагом, после которого все может быть иначе. Готовы познакомиться с собой?

Часть 1. Семейный договор – фундамент отношений

Семейный договор — это тот самый фундамент, который закладывают люди, решившие не выживать в отношениях, а действительно жить. Это база, о которой обычно не говорят. Договор есть всегда и его все подписывают. Просто одни это делают осознанно, а другие случайно и на эмоциях. Разумеется это делается не на бумаге, а в формате договоренностей.

Большинство людей думают, что отношения начинаются с первых поцелуев, страсти, совместных завтраков и красивых фото. Но правда в другом: отношения начинаются намного раньше.

Каждый из нас входит в пару уже с набором фантазий, представлений, «как должно быть». И именно наши ожидания становятся первым невидимым договором. И проблема в том, что этот договор никто вслух не произносит, но оба по нему живут. И вот здесь вскрывается неприятная правда. Правда о том, что их ожидания расходятся с реальностью. Женщина ждет ответственности и чуткости. Мужчина ждет спокойствия и преданности. Она думает: «Если любит, догадается». Он думает: «Раз молчит, ее все устраивает». Но любовь это не телепатия, не магия и уж точно не гарантия к «жили долго и счастливо». На молчании не строят семью. Когда все держится на догадках — это невероятно красиво, но очень ненадежно. Настоящая основа любых отношений — договор. Не холодный юридический документ, а живой и честный разговор о том, как мы собираемся жить друг с другом. Она дает мужчине инструкцию по применению к себе. Он подсказывает ей, как лучше взаимодействовать с ним. А вместе они создают свою систему: не как у родителей, не как «должно», а как подходит именно им.

Если пара не проговорила правила, роли, ценности, границы, ответственность, быт, деньги, поддержку, судьба сама пишет за них договор. Им остаются лишь иллюзии и возможность следовать по написанному не ими сценарию. Те же, кто садится и честно говорит «мне так важно», «мне так больно», «мне вот так нельзя», «вот так я люблю» — строят дом, который выдерживает время, быт, детей, перемены.

Семья — это огромный проект, который работает только если оба принимают в этом разумное участие, оба делают осознанный выбор быть рядом, не прикрываясь надеждами «любовь все выдержит», «как-то само все сложится».

Глава 1. Зачем семье договор, если есть любовь?

Влюбленность и иллюзии.

Ну что, погнали в омут с головой? Есть один тихий, но очень устойчивый парадокс, который я вижу снова и снова у клиентов, у друзей, да и в собственной жизни. Сложности в отношениях возникают не в кризис, не после первой серьезной ссоры, не с появлением ребенка. Они появляются гораздо раньше. Именно в тот момент, когда все кажется идеальным. Вы влюблены, сердце летит куда-то к облакам, мир светится, гормоны работают как бешеные: дофамин, окситоцин, серотонин — этот коктейль превращает нас в романтичных дурачков. Кажется, что при влюбленности мозг и тело подписывают договор на неадекватность. Мы теряем способность к трезвости, погружаясь в красивую дымку «люблю не могу», «ты моя сладенькая». В таком состоянии невозможно объективно оценивать человека. Ты опьянен эмоциями, а мозгу только дай стараться. Он превращается в художника и дорисовывает в человеке напротив то, что мы хотим видеть. И это всегда про идеализацию, всегда про сказку, всегда про стопроцентную совместимость. Если где-то глубоко начинает шептать: «Посмотрим, он жадный», мозг не раздумывая отодвигает локтем писк души и пишет размашистым почерком «Нет, что ты, он экономный»!

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.