

18+

ОЛЬГА ПОЛЕНКОВА

Семья — это сделка

ОТМЕНИТЕ РОМАНТИКУ, ЧТОБЫ
СПАСТИ СЕМЬЮ!



Ольга Поленкова

**Семья — это сделка. Отмените
романтику, чтобы спасти семью!**

«Издательские решения»

Поленкова О.

Семья — это сделка. Отмените романтику, чтобы спасти семью! /
О. Поленкова — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта
книга для тех, кто устал разочаровываться. Кто живёт с партнёром,
но чувствует себя одиноким. Кто боится, что любовь прошла, потому что
бабочки умерли. Вы узнаете, почему страсть уходит у всех, почему измена —
это не всегда конец, а «прости» не работает. Как договариваться, как дружить
с партнёром и как не потерять себя. Десятки упражнений, диагностика
и реструктуризация семьи: от моратория на секс до нового контракта. Хватит
терпеть и надеяться на чудо. Заключите честную сделку!!!

© Поленкова О.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие автора	6
Вам продали билет, но не сказали, что обратно — своим ходом	12
Упражнение «Вскрытие»	17
Домашнее задание к Введению	21
Демонтаж романтики	23
«Вторая половинка» — это красивая упаковка для пустоты	23
Упражнение «Вакансия»	26
Домашнее задание «10 пунктов реальности»	29
Биохимия страсти: почему бабочки улетают (и это нормально)	33
Упражнение «Два дневника»	36
Домашнее задание «Фантомные бабочки»	38
Романтика — это хорошо, но на десерт	41
Упражнение «Норма романтики»	44
Домашнее задание «Один жест без повода»	46
Отказ от слияния: сколько «я» оставить в «мы»	49
Упражнение «Инвентаризация суверенитета»	52
Домашнее задание «Один вечер без „мы“»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Семья — это сделка Отмените романтику, чтобы спасти семью!

Ольга Поленкова

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Ольга Поленкова, 2026

ISBN 978-5-0070-5246-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие автора

*Мы вступаем в брак не для того, чтобы быть счастливыми.
Мы вступаем в брак, чтобы стать взрослыми.*

— Ирвин Ялом

Знаете, с чего всё началось?

С того, что я, как и многие, искала свою, скажем так, «вторую половинку». Жила мыслями о создании семьи. Понимала: мне нужен человек не на год и не на два, а желательно на всю жизнь. По максимуму. Чтобы идти вместе по жизни, наслаждаться, смотреть в одну сторону, что-то создавать. Короче говоря, чтобы был человек, с которым будет классно, интересно, и, конечно же, чтобы бабочки были. И очень хотелось даже эйфории. Нет, не эйфории — хотелось постоянного вдохновения, чтобы вот это состояние полёта, чтобы отношения давали полёт. Пожалуй, так.

Я перечитала множество психологических трудов. И часто встречала одну и ту же позицию: в браке не место бурным страстям, они быстро умирают. Отношения должны быть ровными. Жизнь на вулкане — это ненадёжно, считают они. То взлёты, то падения, эти вечные страсти-мордасти — всё это игра гормонов, за которой, по сути, пустота. Но пустота — только если за этим ничего не стоит. Если нет прочной основы для того, чтобы люди вообще сошлись.

Многие выбирают брак, построенный на взаимном уважении и договорённостях. Но и здесь есть другая крайность: нечто выхолощенное, похожее скорее на партнёрство — без бабочек в животе. Такой вариант часто выбирают люди, которые уже обжигались, уже испытали выжигающую всё страсть на качелях. И если оба честно согласны на такой расклад — что ж, неплохой вариант. Но если человек для себя натягивает сову на глобус, делает хорошую мину при плохой игре, рано или поздно это вылезет боком: сначала личностный кризис, а потом и кризис семьи.

Однажды мне попала фраза, которая запала в душу: **«Не позволяйте тараканам в своей голове съесть бабочек в животе»**. И ведь это правда. Часто люди сходятся на приятных чувствах, на влюблённости, на притяжении. Есть химия, есть даже неплохая основа — то, что объединяет двоих. А потом, когда спадают розовые очки — примерно после второго года, на третий год брака, хотя сроки могут быть индивидуальными, — люди не замечают, как что-то начинает меняться. Это как с набором веса: килограммы наползают быстро и незаметно, а ты всё думаешь, что всё в порядке.

Процесс идёт сам собой. Люди перестают ухаживать за своим семейным очагом. Не разогревают его, не следят. А это ведь как суп на плите: не присмотришь — выкипит. И может случиться полный коллапс. Поэтому так важна диагностика семейных отношений. Если человек сам не отдаёт себе отчёта в происходящем — конечно, стоит обратиться к специалисту. А эта книга как раз о том, как понять, что идёт не так, как вовремя остановиться и, по возможности, предотвратить разрыв. Как вспомнить, что ценное объединяло вас в начале, как не скатиться в негатив и взаимные претензии. Как понять, есть ли у отношений ещё потенциал.

Мне было удобно думать, что я ищу «вторую половинку». Но, конечно, я понимала — ну посмотрите вокруг: многие ищут принца на белом коне, потом смеются, что принца нет, остались одни. Как в анекдоте: принц не добрался, добралась одна лошадь. Я понимала, что нужен реальный человек. Потому что многие этого не понимают. Они считают, что могут настаивать на определённом уровне заработка, на идеальном поведении, но совершенно не думают, что их желания противоречивы.

Психологи часто приводят такой пример: женщина хочет brutального мужчину, который много зарабатывает, много работает, жёсткий, альфа-лидер. Но при этом она хочет, чтобы он часами сидел с ней, разговаривал, держал за руку и преданно смотрел в глаза. Это же разные темпераменты. Да, в каждом из нас есть инь и ян, разные качества, но нужно смотреть реальный портрет человека, а не выдуманного персонажа из фильмов. Нужно честно задать себе вопрос: «Кого я ищу?»

У меня сдвинулось с мёртвой точки именно тогда, когда я начала задавать правильные вопросы. А точнее — когда одна знакомая коллега-психолог сказала: «Оля, напиши идеальную картину того, что ты хочешь от отношений. Пропиши чётко, кто тебе нужен». Я взялась за это дело. Писала и так и этак. Сначала получалась ерунда. Но факт остаётся фактом: это был поворотный момент. Мои мысли не только крутились в голове — они начали потихонечку просачиваться в реальность через бумагу. Как это обычно и бывает с любой целью.

Постепенно портрет мужчины и семейных отношений обрастал подробностями. Я спрашивала себя: «А почему я именно так хочу? Почему именно это? Что мне интересно в этих чертах характера?» Я размышляла о том, какой опыт семейных отношений, опыт совместного движения по жизни мы хотели бы прожить.

Сегодня, оглядываясь назад, я могу сказать: из того списка исполнилось примерно процентов шестьдесят, плюс-минус. Я считаю, что это неплохо — я имею в виду по качествам мужчины, по картине наших взаимоотношений. Тот опыт, который я хотела прожить, начинает воплощаться. И это несмотря на совместные трудности. Потому что когда сходятся два человека со своим бэкграундом из прошлого — это всегда нужно совмещать. Бывает непросто. Именно такое совмещение мы проходили с самого начала: когда сошлись, до свадьбы и после. Было непросто. Но мы становились сильнее. И становимся до сих пор.

Сейчас я понимаю: помимо бабочек есть вот это самое — пуд соли вместе съели. И это объединяет. Объединяет не только совместные интересы и дела — у нас именно это и есть в какой-то моменты. Я даже сейчас думаю, что это точно один из главных скрепляющих элементов. Когда сфера деятельности похожа. Или хотя бы соприкасается. Тогда вам есть что обсудить, и вы можете по-настоящему, искренне поддержать друг друга. А не просто формально послушать — «ага, ага» — и вернуться к стирке или, наоборот, к компьютерной игре.

Эта книга — попытка помочь. Чтобы самые лучшие отношения не превратились в серую обыденность. Потому что отношения — это действительно проект. Мне нравится метафора с костром: в него нужно постоянно подбрасывать дрова. Не подбрасываешь — как он будет гореть дальше? Это двустороннее усилие, и тут не нужно считать, кто вложил больше. Но если ты видишь, что вкладываешься и человек идёт навстречу, — это признак того, что у отношений есть потенциал.

Почему убеждение «я ищу вторую половинку» может быть вредным? Однажды я слушала лекцию одного психолога, и он сказал: *«Половинка, послушайте внимательно, половинка может быть только у жопы. А вы — целостная личность»*. Если человек чувствует себя нецелостным, ему чего-то не хватает, он ищет партнёра из позиции нехватки. И что получается? Один недоделанный и другой недоделанный сходятся и начинают проецировать друг на друга свои раны. Может получиться союз, где один лечит другого или один перетягивает внимание на себя, игнорируя другого. Человек пытается компенсировать то, что недополучил раньше, не разобрался с этим в себе, не вылечил. Он пытается заткнуть внутренние дыры другим человеком, не обращая внимания на его потребности, не желая его слышать. Использует его как объект для удовлетворения своих нужд. Если здесь не разбираться и если включился инфантилизм — из таких отношений ничего путного не выйдет.

Другая крайность — погоня за идеальными отношениями. Особенно после того, как в предыдущих было больно и много ругани. Люди ставят себе задачу: никогда не ссориться. Но это иллюзия. Мы все живые, многого не можем предсказать, жизнь бывает непонятной и непростой. Нас слишком долго приучали сдерживать эмоции — выражение негатива в обществе осуждается. И мы не умеем быть открытыми в отношениях, вовремя и чётко выражать себя. Копим недовольство. А в итоге — срывы, крики. И это оставляет тяжёлый след.

Но если это началось, важно вовремя остановиться. Сделать паузу. Задать себе вопрос: «А что вообще происходит? Что во мне кричит? Что меня так достало? Это дело в партнёре или в другой ситуации? Или это что-то во мне?» Потому что, как бы нам ни хотелось ткнуть в другого, — когда мы указываем пальцем на человека или обстоятельства, остальные три пальца ладони указывают обратно на нас. Где причина? Копаться в себе невыгодно и неудобно. Но я предлагаю не самокопание, а эффективные инструменты. Понять, от чего избавиться: от маски жертвы, от маски обвинителя. Это ловушки, в которых можно застрять как в зыбучих песках. И не выбраться. И ничего не решить: ни самому не стать счастливее, ни отношения не выстроить, ни семью не спасти.

Отношения могут быть неидеальными. Ссор может быть немало. Я помню один фильм, название вылетело из головы. Там у героя всё было непросто, когда они сошлись и поженились. Но вот как он признался своей жене, с жаром: «Да, я хочу с тобой ссориться. Да, я хочу выяснять с тобой отношения. Не только это, естественно, — я хочу жить с тобой, я хочу исследовать жизнь. Но лишь бы мы шли вместе. Мне с тобой интересно».

Или, если провести параллель с предназначением, — оно само по себе вряд ли свалится на голову. Хотя жизнь нередко показывает: когда тебе что-то удаётся лучше, чем другим, — это про предназначение. Или когда в окружении появляется приятный человек, который тобой заинтересован, но из-за внутренних блоков ты не обращаешь внимания, прячешься в зоне комфорта, лишь бы не делать шаги и избегать боли. Но на самом деле картина начинает проявляться, как у художника, который делает первые мазки кистью. Важно начать делать шаги навстречу своему предназначению, своему партнёру. Спросить себя: какой бы он был? Какой мой шаг может приблизить к этому? Как я хочу себя чувствовать в этих отношениях? Ну, про предназначение — это отдельная тема, здесь просто пример.

Очень часто многие ищут идеального партнёра. Если человека захватила эта идея, поиск может длиться всю жизнь. Можно искать и так никогда и не найти. Просто искать. Тот, кто ищет, — тот найдёт. Это про разумного человека, не одержимого ванильными идеями, а имеющего понятную направленность. Который знает, чего хочет и для чего. А так — ищи-свищи,

не знаю... Реально сложно. Хотя всё начинается с намерения. Если это зерно зародилось, приходят мысли: кого бы хотелось, с кем было бы классно, интересно, где такой человек может обитать, чем заниматься, куда пойти, где точки соприкосновения.

Эта книга — для тех, кто хочет обрести семью и ещё только на пути. Для тех, кто идёт, но сталкивается с препятствиями. И для тех, у кого семья уже есть, но наступил труднопреодолимый кризис.

В какие-то моменты семейной жизни мы начинаем понимать, что рядом с нами живёт реальный человек, а не робот, который соблюдает чистоту и делает только то, что нам приятно. Да, так казалось вначале — из-за тех самых бабочек, из-за розовых очков. Но постепенно понимаешь: у человека есть привычки из детства, из его семьи, из предыдущих браков. И какие-то вещи вдруг начинают бесить.

Как это было у меня. У меня одно воспитание, у него другое. Бытовые столкновения — и хочется, чтобы семейная лодка не разбилась о быт. Я думала, что я делаю правильно. Но я не следила за своим тоном. Говорила ему: «Убери здесь», «Не разбрасывай», «Что ты после себя крошки оставляешь», «Что ты складываешь не так». Человеку это надоело. Он мне не один раз говорил. И однажды, после очередного замечания, он сказал: «Да сколько можно? Почему от тебя одни претензии? Я уже стараюсь делать хорошо, а тебе всё не нравится».

И тогда я честно задала себе вопрос: а не слишком ли много я хочу от другого человека? Я слишком была убеждена в своей правоте. Это частая ошибка: моя модель воспитания — единственно верная, и вот надо делать именно так, а не иначе.

Мы стали разговаривать. Нормальный, доверительный разговор. Не один. Я сказала ему: вот здесь и здесь я сказала так, потому что хочу, чтобы нам с тобой удобнее жилось. Прости — хотя я не из тех, кому легко признавать свою неправоту, извиняться. Таковы особенности характера. И я стала говорить иначе. Я подумала: как донести, чтобы ему не было обидно? И начала пробовать. Вошла в новую роль: из роли вечно предъявляющей претензии перешла в роль той, кто хочет донести мысль так, чтобы он почувствовал — это важно, что он классный, и что с помощью моих рекомендаций он сделает лучше для нас же.

Сначала не получалось. А потом получилось. И обиды — мы их вытащили, разобрались — схлопнулись. Здесь важно смотреть не только за своим внутренним состоянием, но и за состоянием партнёра. Держать руку на пульсе вашего семейного сердца. Во всяком случае, для женщины это нормально. Спрашивать себя: как мне в этих отношениях и как ему? Что чувствую я и что чувствует он? Эту эмпатию стоит развивать.

Поговорим об ожиданиях. Есть книга Гэри Чепмена про пять языков любви. Когда я её прочитала, я поняла: важно определить, какой язык любви у тебя и какой у партнёра. Если человек любит ушами — ему нужны комплименты и слова. Значит, эту потребность надо учитывать. Если ты тактильный, тебе важны прикосновения — об этом тоже надо сказать партнёру. Откуда он может знать? Он не телепат. Не все такие чувствительные. Важно говорить о том, что тебе приятно, что нравится. Потому что часто сидит убеждение: «Догадайся сам». Ещё раз: мы заняты собой, своими переживаниями, нам не до телепатии. Поэтому проговаривайте. Позволяйте другому человеку делать вам хорошо. Позволяйте ему знать вас.

И если часто приходит разочарование — «мне не то дарят» или «вообще не дарят» — это вопрос к тебе. Насколько ты позволяешь принимать подарки? Насколько позволяешь узнать, что для тебя важно, ценно, что радует? Вообще, говорите ли вы партнёру, что бы вас порадовало, что бы воодушевило?

Или, например, когда хочется отдохнуть. Это немного другая тема. Потребность есть. Но вы с семьёй решили, что обязательно нужно куда-то выбираться. Выходной — устали не устали, берёте и выбираетесь. Допустим, по субботам дети учатся, и так ранний подъём, но чтобы не потерять день — опять куда-то. И так каждые выходные. А потом организм говорит «стоп» — и вы заболеваете. Этого можно было избежать, дав себе поспать. А в ответ на вопрос «почему ты не отдыхаешь» обычно отвечают: «Ну, мои не дают, муж поздно ложится». Но есть варианты. Выстроить свои границы. Заявить о том, что тебе важно.

У нас так было. Я поняла, что мне лучше лечь пораньше, для самочувствия. А человек не привык. Пришлось договариваться. Я объяснила, почему это важно — не только для меня, но и для нас. Банально: счастлива мама — счастливы все вокруг. А если мама несчастна и недовольна — плохо всем. Так что ищите новые смыслы, транслируйте их партнёру, принимайте его. Точки соприкосновения можно находить практически бесконечно.

Теперь о романтике. Многие женщины возмущены: «Я работаю, дома всё тащу, готовлю, убираю, за детьми смотрю, и я ещё должна быть инициативной в спальне? С чего вдруг?» Если женщина всё тянет — сил действительно не хватит. Это целый пласт работы: как так получилось, что всё на тебе? Надо уметь договариваться, делегировать дела, вовремя говорить партнёру о своих потребностях. И не подходить с позиции «ты должен — я должна».

Исторически сложились определённые роли: мужчина-добытчик, женщина-хранительница очага. Когда-то это было целесообразно — охота на мамонтов, добыча, выделка шкур, готовка. Тогда мужчина и женщина были симбиозом, целостной системой, которая гармонично функционировала. Всё было понятно. Сейчас мир ушёл далеко, многое перепуталось. Но из того опыта можно взять лучшее: согласованность действий, договорённости. Если есть понятная, целесообразная согласованность — всё хорошо. Если каждый начинает перетягивать одеяло на себя или исходить из «ты мне должен — а ты мне должна» — это разрушение.

Никто никому прямо не должен выносить мусорное ведро. Но если в семье у женщины так принято — «мой папа всегда выносил, и ты будешь» — это не аргумент. Нужно договариваться: кто что делает, кто за что отвечает. И делать постепенно, без взаимных претензий. Если женщина запуталась под грузом обязанностей — всё в одночасье не изменится. Это путь маленьких шагов. Как достижение любой цели: похудение, поиск новой работы.

Теперь о ресурсном аудите. Часто люди ищут партнёра, которого хотят, но не задаются вопросом: «А что я могу дать ему?» Считают, что им все должны. Инфантильные барышни — есть даже курсы по стервологии, как управлять мужиками. Но реальный вопрос: что я могу дать? Многие клиенты его не понимают. «Я же женщина, я буду ходить на фитнес, ухаживать за собой». Думают, что этого достаточно. Что он посмотрит на её ягодички или на лицо после процедур и порадует. Да, радует. Но этого мало. Каковы последствия, если женщина выбирает роль няшки, которую должны холить и лелеять? Это издержки воспитания. И вопрос, куда она может попасть — в золотую клетку, например.

Ещё одна важная тема — когда человек вцепляется в семью всеми конечностями. А семьи уже нет — есть только название, фасад. Какое-то время этот фасад может быть выгоден. Например, если важно общественное мнение или нужно для должности. Но потом это может стать невыносимым. И здесь вопрос честности с собой. Бывают ситуации, когда легче разойтись. Или люди дошли до определённой точки, у них была общность, а потом каждый пошёл своим путём. Вместе они уже только мешают друг другу. И это нормально — что дальнейшее развитие вместе невозможно. Чтобы каждый остался психологически здоровым, радостным и счастливым, иногда нужно разойтись. Как понять это и отличить от инфантильного «ой, всё, разоидусь, разведёмся»? Для этого в книге есть упражнения и методики.

Почему я не написала эту книгу раньше?..

Раньше я себе этого не позволяла, хотя идей и наработок было много. Повелась на общественное мнение: «Ты же психолог, а у тебя семьи нет». Люди смотрят так и не думают, что человек может быть успешным именно потому, что хочет нормальных, качественных отношений. Или что он предпочитает разойтись, когда отношения себя исчерпали, — чтобы не разрушать другого и себя. А это, между прочим, здоровая позиция. Но нет: нужно доказать, что раз у тебя это есть — даже номинально, — значит, ты в этом вопросе классный, значит, можешь помочь. А надо бы показать, что не всё так однозначно. И что не стоит руководствоваться только общественным мнением.

Есть ещё такое понятие — «удобство как болото». Людям может быть удобно друг с другом, и это неплохо. Но бывает, что тяготит. Например, женщина берёт на себя все роли в семье, а мужчина привык, ему классно. Он такой: «Мусечка, а где то? А где это? Ой, а я здесь не могу разобраться, давай ты напишешь, давай ты отпратишь, давай ты позвонишь, у тебя такой волшебный голос». Я частично проходила это. Партнёр понимает, что вы в чём-то сильны, и потихонечку сбрасывает на вас ответственность. А потом любит плоды. Можно бесконечно смотреть на огонь и на то, как другой человек работает. Это тема игр, в которые играют люди. Один принимает роль ребёнка, другой — роль взрослого. В какие-то моменты это может быть интересно как смена ролей. Но доминирующая позиция в настоящем сильном союзе — когда в браке два взрослых. Если вдруг проскакивает западание «взрослый-ребёнок» и это начинает мешать, важно вовремя заметить, проговорить, выработать минимальный план действий. И сделать это мягко, с уважением и любовью.

Что такое любовь в моём понимании? Я долго над этим думала. Мне ближе такое определение: любовь — это действие. Когда я говорю «я люблю» — значит, я делаю для тебя. Учитываю твои желания и потребности. Я готова сделать для тебя одно, другое, третье. С оговоркой, конечно: если это принимается с твоей стороны и если это взаимно. Ты делаешь шаги навстречу человеку — и видишь, что он шагает в ответ. Тогда и запускается этот механизм. Надёжный. Можно сказать, вечный двигатель семьи. Это, пожалуй, один из самых важных механизмов.

Конечно, любовь — это не только действие. Это ещё и состояние. Но не состояние оторванности, когда летаешь в облаках, а состояние заземлённости. Любовь — вот двигатель семейного механизма. И когда честно отвечаешь себе на вопрос «что для меня любовь», это помогает глубже осознать свою роль в семье.

Вам продали билет, но не сказали, что обратно — своим ходом

Мы все ищем любовь, но в итоге получаем отношения. И это нормально. Потому что любовь — это сырьё, а отношения — это завод. Без переработки сырьё сгниёт.

— Ирвин Ялом

Когда я была маленькой, я смотрела наши мультфильмы — «Ивана Царевича», «Сказку о мёртвой царевне», «Конька-Горбунка». Там всё заканчивалось свадьбой. Добры молодцы и красны девицы смотрели друг на друга, вокруг летали цветочки, и титры закрывали экран. Мне никто не показал, что будет после той самой свадьбы. Ни один мультфильм не учил меня делить бюджет и договариваться о том, кто выносит мусор. А ведь именно эти навыки оказываются важнее любой романтики.

Что молодец будет храпеть, а девица — орать из-за немытой посуды и того, что он опять пришёл с друзьями в три часа ночи. Что финансы закончатся быстрее, чем мёд в медовый месяц, и начнутся ссоры из-за каждой копейки. Что свекровь будет давать советы, от которых хочется выть, а собственная мама — подливать масло в огонь. Что дети — это не «плод любви», а форс-мажор, который ломает любой график и любые розовые очки в первый же год. Мне продали билет в сказку, но забыли предупредить, что обратно придётся своим ходом. И этот билет, как выяснилось, был невозвратным, а поезд — до конечной станции «Реальность».

И таких, как я, миллионы, если не миллиарды по всему миру. Нам с детства вливают в уши историю про «вторую половинку», про «любовь до гроба», про вечную страсть, которая не угасает никогда. Фильмы, книги, песни, женские романы — всё твердит одно: ты встретишь Его или Её, и жизнь станет праздником. Подруги хвастаются «идеальными мужьями» в соцсетях, но никто не показывает их ссоры из-за грязных носков. Будет легко, весело и красиво, обещают нам с экранов и страниц глянца. Ссоры обойдут вас стороной, потому что вы «созданы друг для друга», а дети будут послушными и красивыми, как на рекламе памперсов.

Нам никто не говорит, что даже у самых идеальных пар бывают кризисы, и это нормально. Что любовь — это не состояние, а процесс, который требует топлива, как автомобиль или печь. Что без постоянной работы механизм отношений встает, как часы, у которых кончилась пружина. Мы живём в мире, где романтическая любовь возведена в ранг религии, а её служители — поэты и режиссёры — зарабатывают на этом миллиарды. Её отсутствие приравнивается к личной катастрофе и позору, хуже чем банкротство. А попытка говорить о любви как о сделке вызывает отвращение и обвинения в чёрствости и бездушии.

Правда в том, что страсть уходит у всех без исключения, даже у самых страстных любовников. Это не катастрофа, это биология, и ничего личного против вас природа не имеет. Дофаминовый угар длится 12—18 месяцев, максимум — три года, если вы очень везучие. Организм просто не может находиться в состоянии хронического праздника — это убило бы нашу нервную систему быстрее любой болезни. Никто не может быть в эйфории вечно, даже если вы встретили самого прекрасного человека на Земле. Так устроены наши мозги: им нужен отдых от счастья, как мышцам отдых после тренировки.

Это как если бы вы пили энергетик каждое утро вместо кофе — через полгода ваше сердце сказало бы «пока» и отключилось навсегда. Природа умнее: она даёт эйфорию ровно настолько, чтобы вы успели спариться и вырастить детёныша до первого шага. А потом она выключает допинг, и вы остаётесь один на один с реальным человеком. Не с принцем и не с принцессой из сказки, а с тем, кто тоже устаёт, злится, болеет и иногда хочет побыть один. Добро пожаловать в реальность, где никто не будет развлекать вас 24/7. И это не предательство, это просто смена сезона в отношениях.

Бабочкидохнут не потому, что вы выбрали не того партнёра, как вам внушают романы. А потому, что их смерть заложена в программу эволюции, как заложена смерть клеток кожи или выпадение волос.

Это естественный процесс, а не диагноз вашим отношениям, и не нужно приписывать ему символическое значение. Если бы бабочки жили вечно, мы бы никогда не занимались ничем, кроме любви и размножения. Мы бы не строили карьеру, не растили детей, не покупали квартиры, не лечили зубы и не писали книги. Природа позаботилась о том, чтобы мы были многозадачными, а для этого нужна трезвая голова, а не вечный угар.

И что делают люди, когда бабочкидохнут, а допинг кончается? Они паникуют, и эта паника разрушает семьи быстрее любых измен и финансовых проблем. Им кажется, что любовь умерла насовсем, раз ничего не трепещет в животе, как в первый месяц знакомства. Раз не тянет на свидания каждую секунду, раз секс стал плановым и привычным, а не спонтанным и острым — значит, всё кончено. Значит, это была не та любовь, не тот человек, не судьба и не предназначение. И они разводятся, не пробыв в браке и трёх лет, успев только обменяться обидами и разочарованиями.

Чтобы через полгода или год повторить тот же самый цикл с новым партнёром, который поначалу кажется идеальным. А потом снова, и снова, и снова, как белка в колесе, которая не понимает, что бег никуда не ведёт. Потому что никто не объяснил им простую вещь: бабочки — это не фундамент семьи, а всего лишь рекламная акция природы. Бабочки — это дофаминовая листовка, красивая, яркая, но короткая, как жизнь мотылька. Их задача — привлечь ваше внимание к товару под названием «этот конкретный человек», а не обеспечивать его работу годами и десятилетиями. Вы же не ждёте от рекламного буклета, что он будет греть вас зимой?

Я не говорю, что надо жить без любви и романтики, это было бы глупо и жестоко. Но я говорю: взрослая любовь выглядит совсем не так, как в кино и в женских романах, которые вы зачитывали до дыр в подростковом возрасте.

В кино — это фейерверк, слёзы счастья, бег под дождём, признания на вокзале и миллион алых роз, которые никто не убирает. В жизни — это когда вы вместе чистите картошку и обсуждаете, чья очередь забирать ребёнка из садика или вести кота к ветеринару. Это когда вы не паритесь из-за того, что свидание прошло в очереди в налоговой.

Когда вы терпите друг друга в простуде, когда один кашляет всю ночь, а второй не спит и приносит чай с мёдом. Когда один смотрит футбол, а другая — своё любимое кино, и вы находитесь в одной комнате, и вам от этого не плохо и не одиноко, а спокойно и уютно. Когда вы можете молчать два часа в машине по пути на дачу, и это молчание не давит, а успокаивает и сближает. Когда вы спорите о том, куда поехать в отпуск, и находите компромисс без криков

и битья посуды. Это не громко, это не продают в красивой упаковке, и за это не дают «Оскара» или «Грэмми». Но именно это и есть та самая любовь, которая способна пережить всё.

Но именно эта тихая, будничная, незаметная жизнь и есть настоящая взрослая любовь, а не её бледная тень. Она не кричит о себе с обложек глянца и не требует постоянного подтверждения в соцсетях. Она прячется в мелочах, в буднях, в усталости, которую вы делите пополам, как одеяло. И именно эта любовь способна длиться десятилетиями, переживать кризисы, болезни, потерю работы и взросление детей. Она не требует бабочек, она требует другого — терпения, юмора и желания договариваться. И если вы научитесь её замечать, вы перестанете разочаровываться.

Любовь не умерла, когда перестали летать бабочки — поверьте моему десятилетнему опыту работы с парами в кабинете и в жизни. Просто кончился допинг, и иллюзия развеялась, как туман после утреннего рассвета. Теперь начинается реальная работа, которую никто не отменял и не отменит, сколько ни кричи «любовь зла». Вы же не бросаете свою профессию только потому, что прошёл первый восторг от новой должности и начались будни. Вы не разводитесь со своим хобби, когда оно перестаёт быть новым и острым и становится привычным и уютным, как старые тапочки.

Вы не перестаёте дружить с человеком, когда у вас кончаются общие темы на один вечер, а находите новые темы и новые форматы общения. Так почему с семьёй должно быть иначе, почему брак — единственная сфера, где мы требуем вечных фейерверков? Почему в браке мы не готовы прикладывать усилия, но готовы сразу выбрасывать то, что перестало сверкать? Почему мы готовы учиться вождению, английскому, игре на гитаре и варке суши, но не готовы учиться жить в браке? Парадокс, но ответ прост, и он лежит на поверхности!

Потому что нам продали миф, что любовь или есть, или её нет, и ничего с этим не поделать, как с погодой. Что если чувства ушли, то это навсегда и бесповоротно, как смерть, и реанимация бессмысленна. Что пытаться «вернуть» любовь — это унижительно, стыдно и вообще это не романтично. Всё это ложь, и ложь очень удобная — она снимает с нас ответственность за свои отношения и за своё счастье. Можно развестись и начать с нуля, а не разбираться в том, что сломалось.

Ложь говорит нам: «Ты не виноват, просто вы не сошлись характерами, у вас разные темпераменты и разные гороскопы». Ложь говорит нам: «Ты достоин лучшего, не трать время на этого человека, иди ищи дальше». Ложь говорит нам: «Любовь нельзя построить из ничего, она либо есть, либо нет, как венерическое заболевание». А правда говорит: можно построить, если у вас есть хотя бы искра, хотя бы дружба, хотя бы уважение и общие ценности. Правда говорит: придётся работать, как на стройке, вкалывать, потеть, ошибаться и переделывать.

Эта книга — про то, как перестать ждать фейерверков и начать строить крепкое здание, в котором не будет сквозняков. Семья — это такой же проект, как построить дом, как открыть бизнес, как написать диссертацию или как вырастить сад. Без проекта вы зальёте фундамент сахаром, и он растает при первом же дожде, оставив вас в грязи. А с проектом — будете стоять десятилетиями, даже если вокруг ураган и все соседи уже развелись. Проект не убивает любовь, он делает её устойчивой к любым потрясениям.

Я учу не отказываться от романтики, как вы могли подумать, прочитав название книги и первые абзацы. Романтика прекрасна и нужна, и я сама её очень люблю, когда она к месту и

вовремя. Она нужна как десерт после ужина, как смазка для механизма, как бонус за хорошую работу в конце месяца. Но она не должна быть фундаментом, потому что десерт не насыщает и стены из зефира не построишь. Романтика — это вишенка на торте, а не сам торт, и без торта вишенка не имеет смысла.

Фундамент — это дружба, и вы удивитесь, как много пар вообще не дружат между собой, а только играют роли. Им интересно только под одеялом, а за завтраком не о чем поговорить, кроме детей, быта и сплетен про соседей. Они не знают, какие книги любит партнёр, какие фильмы его трогают до слёз, о чём он мечтал в детстве. А без дружбы любая страсть кончится, и останется пустота, которую нечем заполнить, кроме новых скандалов. Дружба — это когда вам интересно вместе даже без секса и без денег.

Фундамент — это уважение, когда вы можете сказать «нет» и не бояться, что вас бросят или накажут. Когда вы можете сказать «да, я неправ» и не чувствовать себя униженным и растоптанным, а наоборот — сильным. Когда вы видите в партнёре равного, а не прислугу, не кошелёк, не няньку для детей и не секс-игрушку по вызову. Уважение — это когда вы не перебиваете, даже если очень хочется вставить свои пять копеек. Уважение — это когда вы помните, что партнёр — тоже отдельная личность со своим мнением.

Фундамент — это общие цели, которые вы выбираете вместе, а не навязываете друг другу с позиции силы. Не «он хочет машину, она хочет дачу, и они делят бюджет как враги», а «мы хотим вырастить детей и накопить на квартиру у моря через пять лет». Не «я тащу тебя на свою стройку, потому что мне так удобно», а «давай подумаем вместе, куда мы движемся как команда и что нам для этого нужно». Общие цели — это карта, по которой вы идёте в одном направлении, а не в разные стороны с криками «я так хочу». Без карты вы будете блуждать и ссориться на каждом перекрёстке.

Бабочки будут, я вам обещаю, если вы не будете их убивать своими руками. Они будут возвращаться, если вы правильно ухаживаете за садом своих отношений, поливаете его и удобряете. Но теперь вы будете знать: они прилетают и улетают, и это не катастрофа, а просто погода, как дождь или снег. А погода меняется каждый день: сегодня ливень, завтра солнце, послезавтра туман и морось. Вы же не разводитесь из-за того, что на улице похолодало и испортилось лето. Вы просто надеваете куртку, берёте зонт, включаете отопление и ждёте весну.

Так и в семье: когда бабочки улетели, вы не паникуете и не собираете вещи в припадке отчаяния. Вы берёте дружбу, уважение и честный контракт, садитесь за стол переговоров и спокойно ждёте следующего сезона. А чтобы ждать было не скучно и не тоскливо, вы займётесь делом: ремонтом, детьми, бизнесом, путешествиями, садом, хобби — чем угодно. Главное, чтобы это дело вы выбрали вдвоём и делали его вместе, поддерживая друг друга. И в этом деле, уверяю вас, бабочки прилетят снова, потому что радость от совместной победы — лучший их магнит.

Эта книга для тех, кто устал разочаровываться в людях и в себе. Кто уже в третьем браке и боится, что третий лопнет так же, как первые два, потому что патология повторяется. Кто живёт с человеком двадцать лет и чувствует, что между вами выросла стена из обид и невысказанных слов, а пробить её страшно. Кто только собирается замуж или жениться, но уже боится, что всё пойдёт не так и что он снова ошибётся в выборе. Кто готов посмотреть правде в глаза без соплей и без сахарной ваты, даже если эта правда горькая. Кто хочет сохранить семью, но не знает как, потому что никто не дал инструкции.

Я не буду учить вас терпеть насилие, унижение, постоянные измены, алкоголизм или наркоманию — это не сделка, а тюремное заключение с пожизненным сроком. Из тюрьмы надо выходить, и чем быстрее, тем лучше, пока вы не сломались окончательно. Но я буду учить вас отличать реальный брак-контракт от брака-фантазии, в которой вы живёте по чужим сценариям. Потому что большинство разводов происходят не из-за того, что люди плохие, злые или несовместимые. Они происходят из-за того, что люди ждали от партнёра того, чего тот не мог дать по определению.

Они ждали вечной страсти, а получили быт, с которым не справились. Они ждали второго себя, а получили отдельного человека со своими тараканами, привычками и прошлым. Они ждали, что партнёр будет читать их мысли, а получили глухоту и непонимание, на которые обиделись. А обещать им этого никто не мог — ни родители, ни ЗАГС, ни Господь Бог, ни их собственная мама с тремя дипломами по психологии. Никто не подписывал контракт на исполнение фантазий. Готовы?

Тогда поехали!..

Но сразу предупреждаю: будет больно, как при любой операции без наркоза.

Упражнения вам не понравятся, и вы захотите закрыть книгу на середине и забыть о ней, как о страшном сне. Вы скажете: «Ольга, вы жестокая, у нас всё не так, мы особенные, вы просто нас не знаете». Но вы же сами пришли за правдой, а не за утешением, иначе читали бы стихи или смотрели сериалы с красивой любовью. Правду вы получите сполна, без сахара и без красивых фантиков, как горькое, но нужное лекарство. Лекарство в красивой обёртке вы и сами купить можете — оно продаётся в любой аптеке и на любом сайте по самопомощи. Десять советов «будьте добрее», «слушайте друг друга», «ходите на свидания», «дарите цветы» — пожалуйста, миллион статей и книг.

Я предлагаю хирургию без наркоза, но с гарантией, что после операции вы либо станете здоровее, либо точно узнаете, что спасать уже нечего. И это тоже результат, и это тоже победа — победа над иллюзиями, которые держали вас в заложниках годами. Вы перестанете мучить себя и партнёра вопросами «почему у нас не как у людей» и «где та любовь, которую обещали». Вы просто посмотрите на свою семью трезвыми глазами и решите: чинить или продавать. И это будет ваше взрослое, честное решение.

Упражнение «Вскрытие»

Возьмите лист бумаги — самый простой, без линеек, без красивых рамок и без запаха лаванды. Возьмите ручку — синюю или чёрную, никаких розовых фломастеров, сегодня мы не на свидании. Сядьте там, где вас никто не прервёт, и выключите телефон, чтобы не отвлекаться. Сейчас мы будем заниматься вскрытием, но не трупа, как вы могли испугаться. Мы будем вскрывать ваши иллюзии, а они, поверьте, тоже могут кровоточить, когда их режешь. Иллюзии живут в нас и питаются нашей энергией, пока мы их не вытащим на свет.

Напишите сверху жирными буквами: «5 вещей, которые я ждал (а) от любви, но не получил (а)». Не думайте подолгу, не редактируйте себя, не прикидывайтесь лучше, чем вы есть на самом деле. Первое, что приходит в голову, особенно то, от чего кольнуло в груди или перехватило дыхание, — пишите сразу. Важно не то, что вы «должны были ждать» по мнению мамы, соседки или популярного психолога из интернета. Важно то, что на самом деле сидит у вас внутри и болит годами, даже если вы боитесь в этом признаться. Признание — первый шаг к исцелению, как у алкоголиков.

Первый пункт обычно пишут быстро, потому что он лежит на поверхности, как камень на дороге: «Чтобы меня понимали без слов». Серьёзно? Вы сами-то себя всегда понимаете без слов, каждую свою эмоцию и каждое желание, особенно противоречивые? Когда у вас болит голова, вы можете сформулировать, где именно и как — ноющая, острая, пульсирующая, сжимающая? А тут целый другой человек, с другим устройством мозга, выросший в другой семье, должен догадаться. Он должен понять, что у вас на душе кошки скребут из-за того, что вы нахамили начальнице, а он даже не в курсе.

Понимание без слов — это магия, телепатия, способность, которой не обладает ни один учёный на планете Земля. Магии не бывает, чудеса случаются только в кино и за деньги продюсеров, которые снимают сказки. Вы можете обижаться на партнёра за то, что он не прочитал ваши мысли, но обижаться вы будете на зеркало. Если вы не говорите — не ждите, что поймут, даже если вы вместе сорок лет. А если вы намекаете, это не говорит, это игра в шарады.

Второй пункт, который появляется в девяти списках из десяти, как у моих клиентов: «Чтобы хотелось секса всегда». Вера, вы когда-нибудь ели одну и ту же пиццу каждый день, три раза в день, в течение нескольких лет подряд? Даже если это самая лучшая пицца с трюфелями, пармезаном и прошутто, на второй неделе вас от неё тошнить будет. Секс — не исключение, он подчиняется тем же законам привыкания, что и вкус, и запах, и любые другие ощущения. Желание живёт на контрасте, на новизне, на неожиданности и на паузах, когда вы успеваете соскучиться.

В браке, где вы видите человека каждый день в одних и тех же тапках и с одной и той же щетиной, новизну нужно создавать специально. Это как разжигать костёр из сырых дров под дождём — можно, но надо уметь и хотеть. Ждать, что желание будет сваливаться с неба бесконечно, как манна небесная, — это ждать чуда. Вы будете ждать, что испытаете оргазм просто от того, что партнёр вошёл в комнату и посмотрел на вас. Биология, увы, так не работает, и виноват в этом не партнёр, а ваши завышенные ожидания.

Третий пункт, почти такой же частый: «Чтобы мы никогда не ссорились». Переведите это с языка фантазий на человеческий, понятный каждому: «Чтобы у нас не было разных мнен-

ний». Или: «Чтобы мы всегда хотели одного и того же в одно и то же время». Или: «Чтобы у нас не было разных желаний, разных темпераментов и разного воспитания, доставшегося от родителей». То есть чтобы вы жили не с человеком, а с роботом или с собакой, которая всё понимает и слушается. Ссоры — это нормально, когда они не переходят в унижение, оскорбления, битьё посуды и драки с летальным исходом.

Ненормально — когда вы копите обиду годами, молчите, терпите, глотаете злость, а потом взрываетесь. Взрываетесь из-за пустяка — не так положенной ложки или не вовремя сказанного слова. И этот взрыв разрушает всё, что вы строили, потому что вы сказали то, что копили десятилетиями. Учитесь ссориться культурно, по правилам, без перехода на личности, без «ты всегда» и «ты никогда». Об этом будет отдельная большая глава с чёткими алгоритмами, потому что умение ссориться важнее, чем умение заниматься любовью.

Четвёртый пункт, который я вижу почти в каждом списке на консультациях: «Чтобы партнёр менялся ради меня». Меняться ради другого человека — это путь в невроз, в потерю себя, в ненависть к тому, ради кого ты меняешься. Человек меняется, только когда сам этого хочет, когда ему больно от того, что с ним происходит. Или когда он видит выгоду в изменениях для себя, а не для вас, потому что эгоизм никто не отменял. Ваши требования «стань другим, брось курить, найди другую работу, не общайся с друзьями» работают как красная тряпка для быка.

Чем сильнее вы давите, тем больше партнёр будет упрямиться и стоять на месте. Даже если ваше предложение — золото, чистая правда и руководство к действию от самого лучшего психолога. Принимать человека можно только таким, какой он есть, со всеми его тараканами, привычками и странностями. Если вы не можете принять — уходите, не мучайте ни его, ни себя, потому что перевоспитание бесполезно. А если остаётесь — примите как данность и перестаньте дёргать рычаги.

Пятый пункт — собирательный и самый живучий, как таракан в старой квартире: «Чтобы мы жили богато». Или: «Чтобы мы много путешествовали», «Чтобы дети были идеальными и никогда не болели», «Чтобы старость встретили на Гавайях». Это уже не про любовь, а про волшебный бизнес-план без ресурсов, без учёта реальности и без экономического обоснования. Любовь не платит ипотеку, не лечит бесплодие, не отменяет кризисы и не делает из вашего ребёнка вундеркинда. Ждать от любви финансового процветания — всё равно что ждать, что кошка родит вам щенка.

Дети — это не «плод любви», как поётся в красивых песнях, а форс-мажор. Самый настоящий форс-мажор, который ломает любой график и любые розовые очки в первые же три года жизни ребёнка. С рождением ребёнка ваша ликвидность как пары падает на семьдесят процентов, проверено экспериментально и подтверждено тысячами пар. Вы будете уставшими, злыми, невыспавшимися, и в этом состоянии нужно не требовать от партнёра романтики. Нужно договариваться, кто когда спит, кто когда ест и кто когда принимает душ, пока другой держит орущего младенца.

Теперь прочитайте свой список вслух, чётко и медленно, как приговор, который вы выносите самому себе. И скажите себе одну фразу, произнесите её с паузой между словами, как мантру: «Это — были — не — обещания. Это — были — мои — фантазии». Неприятно? Обидно до слёз, до комка в горле, до желания швырнуть книгу в стену? Хочется бросить эту

книгу в стену и сказать, что я ничего не понимаю в вашей уникальной любви? Отлично, значит, процесс пошёл, и вы на правильном пути, как бы больно ни было.

Потому что именно с этого — с боли, с обиды, со злости, с сопротивления — начинается настоящее выздоровление. Выздоровление от иллюзий, которые вам впаривали всю жизнь как единственно возможную правду. Пока вы вините партнёра в том, что он не оправдал ваши фантазии, вы будете бегать по кругу. Бегать как белка в колесе, обижаться, злиться, требовать, манипулировать, но ни одной проблемы не решить. Потому что проблема не в партнёре — он не знал, что должен был соответствовать сценарию. А вы не предупредили, что взяли с него такие обязательства.

Вы можете спросить меня: «Ольга, а разве нельзя ждать от любви вообще ничего? Может, тогда и отношения не нужны?» Можно и нужно ждать, но только того, что реально достижимо и не противоречит человеческой природе. Реалистичные ожидания от партнёра: уважение к вашим границам, забота в болезни и в трудностях, честность без унижения, чувство юмора. И главное — готовность договариваться, даже когда не хочется, даже когда устал, даже когда кажется, что прав только ты. Всё, список реалистичных ожиданий закончен, остальное — бонусы и подарки судьбы.

Если романтика есть — классно, наслаждайтесь и благодарите партнёра за то, что он старается для вас. Если нет — не катастрофа, потому что катастрофа совсем в другом. Катастрофа — когда вы требуете от человека невозможного и искренне обижаетесь, что он не волшебник и не телепат. Катастрофа — когда вы разрушаете реальные, крепкие, хорошие отношения только потому, что в них не летают бабочки. Только потому, что нет фейерверка, который и не должен быть вечным. Только потому, что вам скучно, а развлекать себя вы не умеете и перекладываете это на партнёра.

Это упражнение не для того, чтобы вы почувствовали себя виноватым или ущербным. Это не самобичевание, не мазохизм, это медицинская диагностика. Диагностика, как анализ крови или флюорография перед серьёзной операцией. И не для того, чтобы вы побежали тыкать партнёру в лицо своим списком. Не для того, чтобы кричать: «Смотри, это ты во всём виноват, вот чего я недополучил (а) из-за тебя, сволочь такая». Это было бы жестоко и бессмысленно, и я запрещаю вам это делать, даже если очень хочется.

Это упражнение — для одного человека на всей планете: для вас, и только для вас, никто другой его не увидит. Чтобы вы, наконец, перестали быть заложником своих иллюзий, которые вам подарили культура, мама, подруги и ваше собственное разыгравшееся воображение. Иллюзия не сбудется никогда, от слова «совсем», хоть тресни, хоть медитируй, хоть ходи к гадалке. А реальность может измениться к лучшему — если вы перестанете требовать от неё, чтобы она была мультфильмом. Реальность любит, когда к ней относятся с уважением.

Если вам стало грустно после этого упражнения — это нормально, первый шаг к трезвости почти всегда сопровождается похмельем. Если вам стало зло, хочется спорить и доказывать, что я не права, — тоже нормально, вы имеете право защищать свои иллюзии, они вам дороги. Если вам стало легко — вы либо гений, который давно всё понял и просто ждал подтверждения. Либо вы настолько устали от притворства и игр, что правда стала лучшим подарком на день рождения. В любом случае, отложите этот лист на неделю в стол, а потом перечитайте его свежим взглядом, будто это написал кто-то другой.

Вы увидите, что список может измениться: какие-то фантазии покажутся вам глупыми и детскими. Какие-то исчезнут сами собой, потому что вы их переросли. Какие-то появятся новые, о которых вы раньше не подозревали и не догадывались. Это нормально, потому что процесс осознания своих ожиданий — это не одноразовая акция. Это постоянная работа, как чистка зубов или зарядка по утрам. Делайте это упражнение раз в полгода, и ваша голова будет яснее, а отношения — честнее.

Домашнее задание к Введению

Домашнее задание к Введению очень короткое по форме, но огромное по сути и по глубине. Всего одно предложение, как один удар скальпеля в самое сердце ваших иллюзий. Вы не отправите это предложение партнёру прямо сейчас — не будьте дураком, если не готовы к последствиям. Вы не покажете его подруге, другу, маме или коллеге-психологу, если не захотите. Это тайна между вами и вашей совестью, никто больше её не увидит. Ни одна живая душа не узнает, что вы написали.

Напишите на том же листе, где был список фантазий, или на новом — не важно, главное, чтобы вам было удобно. Главное, чтобы вас никто не прервал в процессе, а вы могли сосредоточиться и, самое трудное, не врать себе. **Напишите одну фразу: «Я перестая ждать от тебя _____».** В пустое место вставьте то, что вы годами требовали от партнёра. То, что вы никогда не получали в нужном объёме или не получали вообще, как бы ни просили.

Вставьте то, из-за чего были самые громкие ссоры, самые обидные ночи, самые горькие разочарования в вашей жизни. Не пишите «я перестая ждать, что ты изменишься» — это слишком общо, это про запасной аэродром. Это лазейка для иллюзий, потому что «измениться» можно толковать как угодно. Конкретно: «Я перестая ждать, что ты будешь читать мои мысли». Или: «Я перестая ждать, что у нас будет секс каждый день, как в первый месяц». Или: «Я перестая ждать, что ты бросишь свою маму и станешь жить только для меня». Чем конкретнее и больнее — тем лучше для вашего выздоровления.

Почему это задание важно, если вы не отправляете его партнёру и никто его не увидит? Потому что вы отправляете его самой важной личности в вашей жизни — себе. Тому человеку, который вырос из сказок и теперь готов отвечать за своё счастье сам, без посредников. Вы перестаёте быть просителем, который вечно ждёт подачи от партнёра как от Деда Мороза. Вы берёте ответственность за свои ожидания на себя, перекладывать больше не на кого. Вы говорите: «Я больше не требую от тебя того, чего ты не можешь дать».

Это не про то, что вам не нужно то, что вы ждали и требовали. Возможно, вам очень нужно внимание, или секс, или забота, или деньги, или поддержка. Но теперь вы признаёте, что партнёр не обязан быть источником всего этого по первому требованию. И вы перестаёте ждать — не потому, что вам это не нужно и вы отказываетесь от своих потребностей. А потому, что само ожидание убивает вас изнутри, превращает в вечно недовольное существо. Вы перестаёте быть заложником своей фантазии о том, как «должно быть».

Когда вы напишете эту фразу, перечитайте её три раза, медленно и вдумчиво. Почувствуйте каждое слово, особенно то, которое вы вставили в пустое место. Почувствуйте, как внутри отзывается это «перестая ждать» — с облегчением, со страхом, со злостью или с грустью? А теперь задайте себе следующий вопрос, честно, без прикрас, как на исповеди. А что я могу сделать сам для себя вместо того, чтобы требовать это от партнёра? Как я сам могу заполнить ту пустоту, которую пытался заполнить через него?

Если вы перестали ждать, что партнёр будет читать ваши мысли — может, стоит научиться говорить о своих чувствах прямо? Если вы перестали ждать секс каждый день — может, стоит разобраться со своим либидо и перестать перекладывать ответственность за своё возбуждение на партнёра? Если вы перестали ждать миллион на острова — может, стоит пойти

на курсы повышения квалификации и заработать самой? Если вы перестали ждать, что партнёр бросит свою маму — может, стоит признать, что мама — его часть, а не враг, и научиться договариваться с ними обоими?

Это и есть главный переход, ради которого затеяна вся эта книга. Переход из инфантильной позиции «мне должны все, особенно мой партнёр» во взрослую позицию «я могу сам». Из позиции жертвы, которая вечно ждёт, что кто-то придёт и сделает её счастливой, в позицию автора. Автора, который сам пишет сценарий своей жизни, а не играет по чужому. Это не означает, что партнёр вам больше не нужен — нужен, как никто другой. Но как помощник, как соавтор, как соратник, а не как волшебник с палочкой.

Вы не обязаны делать это задание, если не готовы морально. Можно закрыть книгу и сказать, что я слишком жёсткая, что у вас особый случай. Что ваш партнёр всё-таки должен именно то, что вы от него ждёте, и вы добьётесь своего. Можно продолжать обижаться, требовать, скандалить, а потом разводиться и плакать в подушку. Плакать и спрашивать: «Почему никто не может сделать меня счастливым, почему все такие плохие?» Это ваш путь, и я его уважаю, даже если он долгий и мучительный.

Но если вы дочитали до этого места, значит, голос внутри вас говорит, что что-то надо менять. Значит, вы устали от этого бесконечного цикла «надежда — разочарование — разрыв». Значит, старая схема «жду — не дожусь — обижаюсь — развожусь» завела вас в тупик, из которого надо выбираться. Это задание — как первый шаг в темноте, самый страшный, когда не видно, куда наступать. Но без первого шага не будет ни второго, ни десятого, ни сотого, ни тысячи. А значит, вы так и останетесь на месте, в болоте своих иллюзий.

Вы можете сохранить этот лист и не показывать его никому, даже себе, если испугаетесь. А можете через неделю перечитать и понять, что эта фраза — «я перестаю ждать» — стала для вас самой освобождающей в жизни. Можете написать ещё десять таких фраз по разным поводам, и ваша жизнь изменится. Изменится потому, что изменитесь вы сами, а когда меняетесь вы — меняются и ваши отношения. Хотите вы этого или нет, хотите вы этого признавать или нет, это закон, как гравитация.

Пожалуйста, не делайте из этого задания способ скрытой агрессии против партнёра. Не говорите ему на следующий день с вызовом: «Я тут перестала от тебя много чего ждать, а ты даже не заметил, бесчувственная колода». Не пытайтесь вызвать чувство вины, это сведёт на нет всю вашу работу над собой и над отношениями. Задание про вас, а не про него, и если вы используете его как оружие — вы ничего не поняли. Вы просто нашли новый способ манипуляции, а это не лечение, а смена симптомов.

Это задание про вашу внутреннюю эмансипацию, про ваше взросление, про ваше освобождение из плена детских фантазий. Оно про то, чтобы вы перестали быть маленькой девочкой или маленьким мальчиком, которые ждут, что большой и сильный партнёр решит все их проблемы. Станьте большими сами. Станьте теми, кто решает свои проблемы, а потом уже приглашает партнёра разделить радость от их решения. Тогда и бабочки прилетят настоящие, а не те, которые дохнут через три года.

Демонтаж романтики

«Вторая половинка» — это красивая упаковка для пустоты

Любовь — это не поиск идеального человека, а умение увидеть реального и не разочаровываться.

— Эрих Фромм

Вы когда-нибудь задумывались, почему выражение «вторая половинка» так прочно засело в наших головах? Потому что оно очень удобное, оно снимает с нас ответственность за свой выбор и свою жизнь. Если я всего лишь половинка, то мне нужна другая половинка, чтобы стать целым. А если меня бросили — значит, я снова неполноценный, половинка без своей пары. Это инфантильная позиция, в которой очень удобно жалеть себя и не взрослеть. Но правда в том, что половинкой, как справедливо заметил один мой коллега-психолог, может быть только одно место на теле человека.

Никаких «вторых половинок» в природе не существует, это красивая метафора, а не биологическая реальность. Вы рождаетесь целостным человеком со своим характером, темпераментом, желаниями, страхами и травмами. Никто не родился с пустотой в виде пазла, которую нужно заполнить другим человеком. Если вам кажется, что без партнёра вы неполноценны — это не про любовь, это про психологическую зависимость. А зависимость лечат не браком, а терапией, и лучше до брака, а не после трёх разводов.

Идея «того самого» или «предназначенного судьбой» возникла не вчера и не в древних мифах, как можно подумать. Она активно культивируется в массовой культуре последние двести лет, особенно в романах и фильмах. Раньше браки заключались по расчёту — экономическому, социальному, политическому, но никак не по «зову сердца». И люди жили, рожали детей, вели хозяйство и даже бывали счастливы, потому что не ждали от брака круглосуточного праздника. А когда ожидания низкие, разочарований почти не бывает.

Сегодня нам внушают, что брак без «того самого» — это брак по расчёту, и он заведомо несчастлив. Что если ты не встретил «того самого» до тридцати — что-то с тобой не так, ты какой-то бракованный. Что нужно искать, искать, искать, не останавливаться, не соглашаться на меньшее, потому что «тот самый» обязательно придёт. Придёт и решит все твои проблемы, и жизнь станет сахаром, и дети родятся сами собой послушными и гениальными. Это ложь, и ложь очень опасная, потому что она крадёт у вас годы и нервы.

Почему же эта ложь так живуча и так выгодна для целых индустрий? Потому что на надежде людей зарабатывают огромные деньги, целые состояния. Рынок знакомств — это миллиарды долларов в год: приложения, сайты, клубы, тренинги, свахи, консультанты по имиджу. Телевидение и кино зарабатывают на любовных историях с хэппи-эндом, где всё заканчивается там, где начинается реальная жизнь. Женские романы и песни про любовь до гроба продаются миллионными тиражами, потому что людям нравится верить. Верить дешевле, чем работать над собой и над отношениями, а продавцам веры это только на руку.

Что будет, если всю жизнь искать идеального партнёра, того самого, единственного и неповторимого? Вы рискуете провести всю жизнь в поисках, так и не найдя, потому что идеальных не бывает. Вы будете перебирать людей, как перчатки, находя в каждом недостатки, которые вам не нравятся. А недостатки есть у всех, потому что все мы люди, а не роботы с идеальной прошивкой. И чем дольше вы ищете, тем выше поднимаете планку, потому что каждый следующий должен быть лучше предыдущего. А в итоге можно остаться в полном одиночестве в окружении толпы знакомых, но никого близкого рядом.

Знаете, как это называется — одиночество в толпе, когда вокруг много людей, а настоящего тепла нет? Это когда вы ходите на свидания, общаетесь в чатах, ходите в гости, но вечером приходите в пустую квартиру. И с каждым годом становится всё труднее кого-то впустить, потому что вы уже столько раз разочаровывались. Потому что вы искали идеального, а реальные люди всегда хуже фантазий, которые вы себе нарисовали. Иллюзии имеют свойство обесценивать реальность, делая её бледной и неинтересной.

Я не призываю вас отчаиваться и соглашаться на кого попало, только чтобы не быть одному. Это было бы так же глупо, как ждать принца на белом коне, который решит все ваши проблемы. Я призываю вас сменить оптику: искать не «вторую половинку», а спутника для совместного пути. Искать не «того самого», а «достаточно хорошего» — человека, с которым можно договориться и построить общее будущее. Искать не того, кто дополнит ваши дыры, а того, с кем вы будете сильнее вместе, чем по отдельности.

В психологии есть понятие «достаточно хорошая мать» — не идеальная, а такая, которая удовлетворяет базовые потребности ребёнка. Точно так же существует «достаточно хороший партнёр» — не идеальный, а такой, с которым можно жить и не сходить с ума. Который не всегда угадывает ваши желания, но готов слушать и слышать. Который не приносит миллионы, но умеет обращаться с деньгами и не транжирит их налево и направо. Который не читает мысли, но умеет задавать вопросы и искренне интересоваться ответами. С которого достаточно, чтобы строить, а не рушить.

Проблема в том, что нас с детства приучают к потребительскому отношению к любви, как к товару на витрине. Реклама, кино, сказки — всё формирует установку: ты заслуживаешь самого лучшего, самого красивого, самого богатого, самого страстного. Никто не говорит: ты заслуживаешь человека, который не будет тебя бить, унижать или обманывать. Никто не говорит: ты заслуживаешь уважения, а не идеальной картинки для Инстаграма¹. Потому что уважение не продаётся, а идеальную картинку можно купить за деньги или сфальсифицировать.

Рынок знакомств — это настоящая биржа, где каждый товар старается продать себя подороже. Фотографии с фильтрами, завышенные ожидания, первое свидание как собеседование, где ты должен произвести впечатление. Приложения для знакомств построены на принципе быстрого выбора: лайк или дислайк, следующая кандидатура, не подошла. Люди стали расходным материалом, товаром, который можно бесконечно листать в поисках лучшего. А в итоге вы листаете себя, потому что каждый отказ оставляет маленький шрам.

Телевидение и шоу-бизнес подливают масла в огонь: «Дом-2», «Холостяк», «Давай поженимся» — всё это фабрики иллюзий. Там показывают любовь как соревнование, как борьбу за приз, как красивую картинку с драмой и хэппи-эндом. Но никто не показывает, что будет через

¹ Инстаграм — признана экстремистской организацией и запрещена на территории РФ!

год, когда камеры выключат и контракты закончатся. Потому что тогда начинается обычная жизнь с счетами, бытом и ссорами из-за невытой посуды. И большинство таких пар разваливается, как только заканчивается эфир.

Что же делать, если вы уже поймали себя на том, что ищете «того самого» и не находите?

Во-первых, признать, что вы не одиноки в своих поисках, вокруг вас миллион таких же заблудившихся душ.

Во-вторых, разрешить себе перестать искать и начать выбирать — выбирать сознательно, а не плыть по течению иллюзий.

В-третьих, составить список не «каким он должен быть», а «что я готов терпеть, а что — нет».

Потому что любой брак — это в первую очередь умение принять особенности другого человека. И только во вторую — романтика, страсть и прочие приятные бонусы.

История знает множество примеров, когда люди жили в браке по расчёту и были счастливее тех, кто ждал любви до гроба. Потому что у них были трезвые ожидания и понятные договорённости, а не воздушные замки. Они знали, зачем женятся: объединить капиталы, продолжить род, получить социальный статус, улучшить жилищные условия. И они не разочаровывались, когда через три года страсть угасала, потому что изначально на неё не рассчитывали. А если страсть возникала — это был приятный бонус, а не единственный смысл существования.

Я не призываю вас выходить замуж по расчёту, если вам противна сама эта мысль. Я призываю вас добавить в свой поиск немного расчёта, трезвости и прагматизма. Потому что даже самая безумная любовь не отменяет вопрос: сможете ли вы прожить с этим человеком под одной крышей сорок лет? Сможете ли вы доверить ему свой бюджет, воспитание детей, решение серьёзных проблем? Сможете ли вы положиться на него в болезни и в старости, когда вы будете не такими красивыми и весёлыми? Вот что реально важно, а не то, как он смотрит на вас при свечах в ресторане.

Упражнение «Вакансия», которое вы найдёте ниже, покажется вам странным и даже циничным. Вам захочется сказать: «Ольга, любовь не продаётся, это не работа, это святое». Но я вам отвечу: если вы не можете написать о партнёре в формате HR-объявления, значит, вы вообще не знаете, что вам нужно. Вы плывёте по течению «как у всех», «как в кино», «как у подруги», а не по своему собственному маршруту. А когда не знаешь, куда плывёшь — любой ветер будет не попутным.

Многие скажут: «Это всё не романтично, где поэзия, где полёт души, где любовь с первого взгляда?» А я скажу: поэзия и полёт будут, но они приходят после того, как вы построили базовую совместимость. Вы не можете лететь на самолёте, у которого нет шасси и крыльев, сколько ни машите руками. Сначала постройте надёжный каркас — общие ценности, похожий ритм жизни, совместимость в быту и финансах. А уже потом украшайте его романтикой и бабочками, которые будут прилетать и улетать.

Помните: «тот самый» и «предназначение» — это не магия, это статистика и работа над собой. Вы встречаете человека, который подходит вам по базовым параметрам, и достраиваете остальное совместными усилиями. Вы не ищете готового идеального продукта, вы создаёте его вместе, как лепите скульптуру из глины. А глина — это вы оба, со своими достоинствами и

недостатками, которые можно сгладить, но нельзя убрать полностью. И если вы готовы к этой работе — вы обязательно найдёте своего человека. Если не готовы — будете искать вечно.

Одиночество в толпе — это не судьба и не проклятие, это выбор. Выбор продолжать верить в сказку, а не открывать глаза на реальность. Выбор ждать идеального, вместо того чтобы научиться строить с реальным. Выбор оставаться в позиции жертвы, которой никто не дал «того самого». Но хорошая новость в том, что выбор можно изменить в любой момент. И начать можно прямо сейчас, с упражнения «Вакансия», которое вас ждёт.

Я не обещаю вам, что после этой главы вы проснётесь и сразу встретите любовь всей своей жизни. Я обещаю вам другое: вы перестанете тратить время и нервы на поиски мифического единорога. Вы начнёте смотреть на потенциальных партнёров трезво, оценивая не только искры из глаз, но и реальные качества. Вы перестанете разочаровываться на третьем свидании, потому что у человека не тот цвет глаз или не та профессия. И, возможно, именно этот трезвый взгляд приведёт вас к тому, с кем вы проживёте долгую и счастливую жизнь. Не идеальную, а настоящую.

Кстати, о долгой и счастливой жизни. Знаете, какой секрет у пар, которые живут вместе по двадцать, тридцать, пятьдесят лет? Они не искали «того самого» и не верили в «предназначение». Они просто встретили достаточно хорошего человека и решили строить, не дёргаясь при каждой ссоре и не паникуя, когда бабочки заснули. Они научились договариваться, уступать, просить прощения и принимать недостатки. И они не ждали, что партнёр будет их развлекать, читать мысли и обеспечивать как король. У них был реалистичный контракт, а не фантазийный сценарий.

Именно об этом — о реалистичном контракте, о трезвом взгляде на партнёра, об умении выбирать головой, а не только сердцем. Ваше сердце обязательно подключится, если голова даст добро. Но если голова молчит и не знает, чего она хочет, сердце будет метаться от одной влюблённости к другой, оставляя за собой шлейф разочарований. Так что включайте голову, берите ручку и бумагу и переходите к упражнению. Смешного не бойтесь, неудобного тоже — это лечит лучше, чем годы психотерапии.

Упражнение «Вакансия»

Возьмите чистый лист бумаги, лучше белый и без линеек, как официальный документ. Напишите сверху жирно: **«ВАКАНСИЯ: ПАРТНЁР ДЛЯ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ»**. Представьте, что вы не влюблённый человек, а HR-менеджер крупной компании, который ищет сотрудника на ответственную должность. Должность называется «муж» или «жена», срок — бессрочно, испытательный срок — первый год брака. Ваша задача — описать требования к кандидату так, чтобы потом не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы. Никакой романтики, только сухие, чёткие, измеримые критерии, как в хорошем бизнесе.

Начните с формальностей: «Ищу человека для совместного ведения хозяйства и жизни на одной территории». Добавьте про возраст: не «молодой душой», а конкретный диапазон, с которым вам комфортно. Про доход: не «обеспеченный», а «зарабатывает от такой-то суммы» или «имеет стабильный доход не ниже такого-то уровня». Про жильё: своё, съёмное, с родителями — пишите как есть, потому что жить под одной крышей со свекровью — это отдельный пункт контракта. Чем конкретнее вы будете, тем меньше шансов, что через год вы закричите: «Я не на это подписывалась!»

Теперь переходите к **бытовым требованиям**, которые в романтических фильмах никогда не показывают. Как часто вы готовы готовить, и как часто ожидаете, что готовить будут для вас? Кто выносит мусор, кто чистит унитаз, кто моет окна, кто забивает гвозди? Как вы относитесь к беспорядку: полный стерильный порядок или творческий хаос, когда носки могут лежать на стуле три дня? Готовы ли вы терпеть чужую привычку громко слушать музыку или смотреть телевизор допоздна? Это мелочи, но именно из этих мелочей состоит семьдесят процентов семейной жизни, а из романтики — десять.

Отдельный блок требований — про социальную жизнь и свободное время. Сколько часов в неделю вы готовы проводить вместе, не считая сна и обязательных ритуалов? Сколько часов вам нужно лично на свои хобби, друзей, работу, спорт, без партнёра? Как вы относитесь к тому, что партнёр уезжает в командировки, на рыбалку, в походы с друзьями на несколько дней? Как вы относитесь к гостям: можно ли приводить друзей без предупреждения или только по договорённости? Это про границы, и если они не совпадают, никакие бабочки не спасут.

Блок про эмоции и коммуникацию, самый сложный для перевода на HR-язык. Не «понимает без слов», а «умеет слушать и задавать уточняющие вопросы». Не «всегда поддерживает», а «не обесценивает мои чувства и не говорит „не парься“». Не «никогда не повышает голос», а «умеет говорить о злости без оскорблений и уходит остывать на десять минут». Не «всегда прав», а «умеет признавать ошибки и извиняться без „но ты первый начал“». Это реалистичные требования, выполнимые, если человек прошёл минимальную эмоциональную подготовку.

Блок про секс, самый интимный и самый важный для многих пар. Не «хочу секса всегда и везде», а «оптимальная частота для меня — 1—2 раза в неделю». Не «чтобы всё было как в порно», а «уважает мои границы, не давит, не обижается на отказ». Не «спонтанность и страсть 24/7», а «готов обсуждать свои желания и слушать мои, без стыда и агрессии». Не «эксперименты и новизна постоянно», а «нам комфортно вместе, и мы можем обсудить, если что-то не нравится». Секс — это не бабочки, это навык и договорённость, как и всё остальное.

Блок про деньги, где разбиваются даже самые страстные пары, объединённые любовью до гроба. Общий бюджет или отдельный, кто за что платит, какие покупки обсуждаются вдвоём, а какие можно делать единолично. Кто платит кредиты, ипотеку, коммуналку, кто копит на отпуск и на чёрный день? Есть ли у каждого «карманные деньги» без отчёта, и сколько это в месяц? Это не романтично, но без ответов на эти вопросы брак — это лотерея, где выигрыш — редкость.

Блок про детей, если вы их планируете или уже имеете. Сколько детей вы хотите, через какое время после свадьбы, как распределять уход и воспитание? Если ребёнок родится с особенностями развития — готовы ли вы оба его растить и лечить? Как воспитывать: кнут или пряник, можно ли шлёпать, как говорить про секс, про религию, про деньги? Кто встаёт ночью, кто водит по кружкам, кто делает уроки и ходит на родительские собрания? Дети — это самый большой форс-мажор для брака, к которому надо готовиться как к стихийному бедствию.

Блок про здоровье и старость, о котором никто не хочет думать в двадцать лет. Что вы будете делать, если партнёр тяжело заболеет и станет инвалидом? Готовы ли вы ухаживать, лечить, терять работу и нервы, или это «не входило в планы»? А если заболеете вы — рассчи-

тываете ли вы на такой же уход или готовы нанять сиделку, если есть деньги? Куда вы денетесь в старости: на дачу, в городскую квартиру, в дом престарелых, к детям? Эти вопросы кажутся далёкими, но жизнь поворачивается быстрее, чем мы успеваем моргнуть, и лучше быть готовым.

Блок про измены и кризисы, который многие считают циничным, но я считаю честным. Что вы будете делать, если один из вас изменил? Это мгновенный развод или возможность пойти к психологу и разобраться? Что вы будете делать, если любовь прошла и бабочки умерли окончательно, а не просто заснули на время? Как вы будете расходиться, если поймёте, что ошиблись: скандалы, раздел имущества, война на годы или цивилизованный разговор? Прописать порядок расторжения брака — это не подготовка к разводу, это трезвость взрослых людей. Это как страховка — неприятно, но спокойнее.

Теперь самое смешное и **самое неудобное**: требования к внешности и личным качествам, которые вы считаете важными. Не «красивый», а «опрятный, следит за собой, не пахнет потом, чистит зубы». Не «стройный», а «у него нормальный вес, меня устраивает, я не требую кубиков пресса». Не «модно одет», а «одевается адекватно ситуации, не ходит в тапках в театр и не носит пиджак на пляж». Не «обаятельный», а «умеет поддержать разговор, не тупит, не занудствует». Внешность важна, но она меняется, а привычка быть опрятным — остаётся, если она есть.

После того как вы написали все требования, прочитайте их вслух и задайте себе вопрос: «А я сама соответствую этим требованиям?» Требуете, чтобы партнёр зарабатывал от ста тысяч, а сама сидите без работы и ищите принца? Требуете, чтобы он был опрятным, а у самой на кухне горы немытой посуды и плесень в холодильнике? Требуете, чтобы он умел слушать, а сама перебиваете на каждом слове и не даёте вставить и слова? Если вы сами не соответствуете своим требованиям — вы ищите не партнёра, а папу или маму, который решит ваши проблемы. А папа и мама в брак не вступают, они растят детей.

Второй важный вопрос после самооценки: «А что я предлагаю взамен, кроме себя любимой?» В любой сделке есть две стороны, и вы тоже должны быть выгодным партнёром. Что вы даёте: деньги, заботу, уют, эмоциональную поддержку, секс, верность, юмор, умение вдохновлять? Чем вы будете заполнять этот контракт, кроме своих требований и потребностей? Если вы приносите в брак только свои хотелки и ни одного реального ресурса — вы банкрот. А банкротов в партнёры никто не берёт, даже по большой любви.

Когда вы напишете эту «Вакансию», покажите её кому-нибудь из друзей, кто умеет быть честным, а не поддакивать. Спросите: «Похоже это на меня, на мои реальные потребности? Или я тут нафантазировала себе принца, которого не существует?» Потом покажите её психологу, если ходите к нему, — он вам скажет, где вы врёт себе. Потом, когда будете готовы, покажите её партнёру, с которым уже встречаетесь, — как тест на совместимость. Если он испугается или обзовёт вас циничной — это ответ, вы не совпадаете в базовых вещах.

Смешно? Неудобно? Страшно, что партнёр убежит, увидев такое объявление? Тем лучше, потому что если он убегает от честного разговора о деньгах, быте и сексе — он не готов к браку. Он готов к романтической прогулке на лужайке, а не к совместному выживанию в реальном мире со счетами и простудами. Хороший партнёр не испугается, а скажет: «Давай, интересно, а что я могу добавить в этот список? А что ты забыла?» Потому что взрослые люди

не боятся говорить о деньгах и обязанностях. Они боятся только неопределённости и сюрпризов, которые бьют по карману и по сердцу.

Это упражнение — не для того, чтобы убить в вас романтику и превратить любовь в бизнес-план. Оно для того, чтобы ваша романтика не разбилась о суровую реальность через два года после свадьбы. Вы будете знать, на что подписываетесь, и партнёр будет знать, на что подписывается он. А если вы оба знаете правила игры — вы можете играть в неё долго и счастливо, как в шахматы, а не в русскую рулетку. И бабочки будут прилетать на обеды, которые вы готовите по очереди. И страсть будет возвращаться после того, как вы обсудили бюджет на ремонт.

Многие мои клиенты после этого упражнения говорили: «Ольга, я чувствую себя торговкой на рынке, это противно». Я им отвечала: «Противно — значит, вы столкнулись с тем, что ваши фантазии не совпадают с реальностью. Противоположность любви — не ненависть, а идеализация. Идеализация всегда кончается разочарованием, а разочарование — ненавистью или депрессией. Так что лучше вам сейчас почувствовать противное, чем через три года брака плакать в подушку и думать, как выйти замуж снова, но уже правильно». Никто не хочет быть торговкой на рынке, но все хотят есть, иметь крышу над головой и спать в чистой постели.

Сделайте это упражнение, даже если оно кажется вам дурацким, даже если хочется плюнуть и закрыть книгу. Выделите на него час, выключите телефон и не отвлекайтесь ни на что. Пишите от руки, не на компьютере, потому что рука связана с мозгом иначе, чем клавиатура. Потом перечитайте и спросите себя: «С кем из этих требований я готова расстаться, если встречу очень хорошего человека?» А потом спросите: «От каких требований я не откажусь никогда, потому что это мои красные линии?» И вы увидите, что идеального не существует, но есть диапазон приемлемого, в котором можно жить и быть счастливой.

Сохраните этот лист, не выбрасывайте, пригодится через год, когда бабочки успокоятся и начнётся быт. Вы откроете его и проверите, не наврали ли вы себе в самом начале, когда были влюблены по уши. Не обещали ли вы себе, что готовы терпеть что-то, к чему на самом деле не готовы? Не закрыли ли глаза на что-то важное, потому что «он такой классный и бабочки летают»? А если наврали — это повод не для развода, а для честного разговора с партнёром: «Давай пересмотрим наши договорённости, мне стало трудно». И это нормально — взрослеть и менять условия, главное, делать это честно.

Домашнее задание «10 пунктов реальности»

Возьмите новый лист бумаги, лучше в клеточку или линейку, чтобы было удобно писать списки. Напишите сверху заголовок: «10 качеств, которые мне реально нужны в партнёре для жизни». Не «хотелось бы», не «было бы неплохо», а именно «реально нужно» — как вода, еда и крыша над головой. Без этих качеств вы не сможете прожить с человеком долгую совместную жизнь, даже если он самый красивый и страстный. Вы будете страдать, злиться и мечтать о разводе, но бояться его из-за детей, ипотеки или общественного мнения.

Это задание сложнее, чем кажется, потому что ваш мозг привык мыслить штампами из романов и фильмов. Он будет подсовывать вам «красивый», «богатый», «чувство юмора», «романтичный», «заботливый». А ваша задача — перевести эти штампы на человеческий, бытовой, измеримый язык. Не «красивый», а «опрятный, следит за собой, не запускает себя, приятно смотреть». Не «богатый», а «не транжира, умеет копить, не живёт от зарплаты до зар-

платы, не берёт кредиты на ерунду». Не «понимает без слов», а «умеет спрашивать, слушать ответ и не перебивать».

Начните с самого важного, с того, что для вас действительно критично. Например: «Уважает мои границы, не лезет в телефон, не проверяет, с кем я переписываюсь». Или: «Не повышает голос в ссоре, не оскорбляет, не переходит на личности, не бьёт посуду». Или: «Умеет говорить о своих чувствах, а не молчать и не копить обиду неделями, а потом взрываться». Это базовые вещи, без которых никакая любовь не выживет, потому что токсичная среда убивает всё живое. Проверьте, есть ли эти качества в вашем списке, если нет — добавьте первыми.

Второй блок — бытовые привычки и совместимость в повседневной жизни. Например: «Опрятный, убирает за собой, не разбрасывает носки и чашки по всей квартире». Или: «Умеет готовить хотя бы простые блюда или готов учиться, а не сидеть голодным и ждать, когда я приду с работы». Или: «Умеет забивать гвозди, вызывать мастера, разбираться в технике или хотя бы не паниковать, когда что-то ломается». Или: «Не храпит так, что я не сплю, или готов лечиться от храпа, если он мешает». Это то, с чем вы будете сталкиваться каждый день, и если это не совпадает — каждый день будет маленькой пыткой.

Третий блок — финансовая совместимость, которая убивает больше браков, чем измены. Например: «Имеет стабильный доход, не увольняется раз в три месяца в поисках себя». Или: «Не берёт кредиты без моего ведома, если у нас общий бюджет». Или: «Не транжирит на айфоны и гитары, когда у нас нет денег на еду и коммуналку». Или: «Умеет копить на крупные покупки, отпуск, чёрный день, на детей». Проверьте, есть ли у вас обоих одинаковое отношение к деньгам: вы копильщик или транжира, вы рискованный инвестор или консерватор. Если отношения к деньгам разные, вы будете ссориться постоянно, даже если любите друг друга до безумия.

Четвёртый блок — сексуальная совместимость, которую многие боятся обсуждать, но страдают молча. Например: «Оптимальная частота секса для меня — 1—2 раза в неделю, и партнёру это тоже подходит». Или: «У нас совпадают представления о том, что можно и что нельзя в постели, никто не давит и не стыдит». Или: «Я могу сказать „нет“ без скандала и обиды, и партнёр тоже может сказать „нет“ без моей истерики». Или: «Мы оба готовы обсуждать секс, говорить, что нравится, а что нет, без стеснения и отвращения». Секс — это не стыдно, это одна из главных валют в семейной сделке, и если она обесценивается — брак трещит.

Пятый блок — дети, если вы их планируете или уже имеете. Например: «Мы оба хотим детей, и примерно одинаковое количество, и примерно в одно время». Или: «Мы оба готовы вставать по ночам, менять подгузники, возить в садик и на кружки, а не перекладывать всё на одного». Или: «У нас совпадают взгляды на воспитание: кнут или пряник, можно ли шлёпать, как говорить про секс и деньги». Или: «Если ребёнок родится больным, мы оба готовы его лечить и растить, а не сбегать в закат». Дети — это стресс-тест для брака, и если вы не договорились до них, после них будет поздно.

Шестой блок — социальная жизнь и отношения с родственниками, где многие ломают копыя. Например: «Мы оба хотим жить отдельно от родителей, или оба согласны жить с ними временно, но с чёткими правилами». Или: «Мы оба умеем ставить границы со своей мамой и не позволяем ей лезть в нашу семью». Или: «Мы оба умеем принимать гостей и не скандалим,

если кто-то пришёл без предупреждения, или наоборот — не пускаем без звонка». Или: «У нас есть общие друзья и отдельные друзья, и мы не ревнуем, когда партнёр уходит в бар с друзьями без меня». Социальная валюта — это важная часть семейной сделки, и её нельзя игнорировать.

Седьмой блок — конфликты и способы их решения, умение ссориться без разрушения. Например: «Мы не оскорбляем друг друга в ссоре, даже если очень злимся, потому что слова обратно не заберёшь». Или: «Мы умеем брать паузу на двадцать минут, чтобы остыть, и потом возвращаться к разговору, а не молчать три дня». Или: «Мы не используем детей, деньги, секс и родителей как оружие в ссоре, потому что это низко и разрушительно». Или: «Мы умеем извиняться без „но ты первый начал“, потому что взрослый человек берёт ответственность за свою часть конфликта». Это сложные навыки, но без них вы будете ссориться всё больше и больше, пока не развалитесь.

Восьмой блок — долгосрочные цели и ценности, куда вы движетесь как пара. Например: «Мы оба хотим жить в этом городе или оба готовы переехать в другой, и у нас нет негласного конфликта по этому поводу». Или: «Мы оба хотим путешествовать раз в год или оба хотим сидеть на даче, и нас это устраивает». Или: «Мы одинаково относимся к религии, политике, деньгам, воспитанию детей — или готовы уважать разницу, но не переделывать друг друга». Или: «Мы оба хотим развиваться, учиться новому, расти профессионально или оба хотим лежать на диване и ничего не делать». Если ваши пути расходятся, вы пойдёте в разные стороны, как бы ни любили друг друга сегодня.

Девятый блок — совладание с кризисами, потому что кризисы будут, это не вопрос «если», а вопрос «когда». Например: «Мы оба умеем искать поддержку у друзей, у психолога, у священника, а не запивать проблемы алкоголем и не заедать тортами». Или: «Мы оба готовы работать, если один потерял работу, а не падать в депрессию и ждать чуда». Или: «Мы оба знаем, что такое антикризисный план, и проговорили его заранее на трезвую голову». Или: «Мы оба готовы ухаживать за больным партнёром, если он заболеет, и не сбегает при первых трудностях». Кризисы оголяют всё, что вы не проговорили, и лучше проговорить это до, а не после.

Десятый блок — последний, но не по важности, — честность и прозрачность. Например: «Мы не врём друг другу про деньги, про прошлое, про настоящее, потому что ложь убивает доверие быстрее, чем любая измена». Или: «Мы готовы показывать друг другу телефон, если возникли подозрения, а не орать про личные границы». Или: «Мы говорим о своих желаниях прямо, а не ждём, что партнёр догадается, и не обижаемся, если он не телепат». Или: «Мы не храним секретов, которые могут разрушить семью, если они вылезут через десять лет». Честность — это топливо для уважения, а без уважения любовь не живёт.

После того как вы написали десять пунктов, перечитайте их и ужаснитесь, какой вы циничный человек. А потом ужаснитесь, как много вы раньше закрывали глаза на важное, гоняясь за бабочками и романтикой. А потом покажите список партнёру, если он у вас уже есть, и спросите: «Как тебе, похоже на нас? Что мы упустили? Что я забыла?» Если партнёра пока нет, сохраните список и через полгода, когда у вас будет кто-то, проверьте его по этому чек-листу. Если кандидат набирает меньше семи совпадений из десяти — подумайте трижды, стоит ли начинать.

Если набирает десять из десяти — он либо врёт, либо вы сами себе наврали, когда писали список, приукрашивая реальность. Идеальных не бывает, и десять полных совпадений — это

статистическая аномалия, почти невозможная. Реалистично набрать шесть-семь совпадений по критическим пунктам, а остальное — терпеть, договариваться или компенсировать другими плюсами. Ваша задача — не найти идеального, а понять, с чем вы готовы жить, а с чем — нет. И если вы честно это поняли — вы уже на полпути к счастливому браку.

Это домашнее задание не на один час и не на один вечер, возвращайтесь к нему несколько раз. Дописывайте, убирайте, меняйте формулировки, потому что со временем вы понимаете себя лучше. Через месяц перечитайте и спросите: «А не приоритет ли я себе чужие желания, мамины, подружкины, из соцсетей?» Потому что очень часто мы хотим не того, что нам нужно, а того, что «принято хотеть» в нашей среде. А когда получаем — разочаровываемся, потому что это чужое, не наше, оно не делает нас счастливыми. И тогда виноват партнёр, хотя виноваты мы сами, что не разобрались в себе.

После того как список готов, повесьте его на видное место, например на холодильник, где вы видите его каждый день. Пусть он мозолит глаза и напоминает вам, что вы теперь взрослый человек с чёткими критериями, а не мечтатель с розовыми очками. Когда вы пойдёте на свидание, мысленно проверяйте кандидата по этому списку, отключая романтику на время собеседования. А когда поймёте, что кандидат подходит по базе, включайте романтику обратно и наслаждайтесь бабочками. Но теперь вы будете знать: бабочки — это бонус к хорошему контракту, а не замена ему.

Биохимия страсти: почему бабочки улетают (и это нормально)

*Любовь — это химия, но химия, которая может
превратиться в алхимию, если вы знаете рецепт.*

— Хелен Фишер

Вы когда-нибудь задумывались, почему самые страстные любовные романы описывают период ухаживания и первые месяцы отношений? Потому что дальше начинается то, что не влезает в формат романтической комедии, — быт, привыкание и гормональная перестройка. Природа запрограммировала нас на короткий период мощной эйфории, чтобы мы успели найти партнёра и зачать потомство. Эта эйфория не может длиться вечно, иначе мы бы никогда не занимались ничем, кроме любви и размножения. Дофаминовая лихорадка, как её называют нейробиологи, — это эволюционный механизм, а не вечный двигатель. И когда она заканчивается, многие впадают в панику, думая, что любовь умерла.

Давайте разберёмся, что происходит в вашем мозгу в первые 12—18 месяцев после встречи с человеком. Ваш организм выбрасывает дофамин — тот самый гормон удовольствия, который даёт ощущение эйфории и полёта. Вы не спите, не едите, не можете думать ни о чём, кроме объекта страсти, и это состояние похоже на наркотическое опьянение. Учёные сравнивали мозг влюблённого человека с мозгом кокаиниста — снимки практически одинаковы. Вы не «парите в облаках» — вы под кайфом, и этот кайф вырабатывается вашим собственным организмом. Но любой наркотик имеет свойство заканчиваться, иначе наступает передозировка и смерть.

Примерно через год-полтора дофаминовые рецепторы привыкают к дозе и требуют всё больше, а организм не может бесконечно производить этот гормон в больших количествах. Начинается естественное снижение уровня дофамина — сначала чуть-чуть, потом всё заметнее. Вы вдруг замечаете, что можете уснуть рядом с партнёром, не думая о нём каждую секунду. Вы можете пойти на работу и не написать ему сорок сообщений за час. Вы можете спокойно поужинать в компании друзей, не чувствуя, что вас отрывают от главного дела жизни. И это пугает, потому что вы привыкли к постоянному фейерверку.

Но природа не оставляет вас с пустыми руками — на смену дофамину приходят окситоцин и вазопрессин, гормоны привязанности и нежности. Это не фейерверк, это тёплый камин, который горит ровно и долго, если вы подбрасываете дрова. Окситоцин вырабатывается при объятиях, прикосновениях, совместном сне, кормлении детей, доверительных разговорах. Вазопрессин отвечает за чувство безопасности и защищённости рядом с партнёром, за ощущение «своего» человека. Эти гормоны не вызывают эйфории, они вызывают спокойное счастье, уверенность и доверие. Но они не продаются в красивой упаковке, и их редко показывают в кино.

Проблема современной культуры в том, что мы научились ценить только дофаминовую любовь и презирать окситоциновую. Если нет трепета, нет бессонницы, нет желания разорвать одежду друг на друге при входе в квартиру — значит, всё кончено. Мы путаем наркотик с любовью, а привыкание и стабилизацию принимаем за смерть чувств. Мы забываем, что дофаминовый угар — это всего лишь рекламная акция природы, чтобы мы обратили внимание на

кандидата. А основная выплата, ради которой всё затевалось, — это долгая и спокойная жизнь вдвоём, где есть место и нежности, и дружбе, и совместным проектам, и сексу, и бабочкам.

Почему же нельзя построить дом на фундаменте из фейерверков и дофаминовых качелей? Потому что фейерверк кончается через полчаса, а дом должен стоять сорок лет. Если вы построили отношения только на страсти и общих увлечениях, не проверив бытовую, финансовую и эмоциональную совместимость — вас ждёт крушение. Когда страсть уйдёт, а она обязательно уйдёт, потому что так устроен наш мозг, вы останетесь с человеком, который вам не подходит. А под лозунгом «любовь прошла» вы разбежитесь, так и не поняв, что любовь была, просто она перешла в другую форму.

ВАЖНО: *Я не против бабочек, давайте сразу проясним этот момент, пока вы не закрыли книгу. Бабочки прекрасны, они украшают жизнь, дарят энергию, вдохновение и желание жить. Я сама их обожаю и не призываю вас от них отказываться, как от последней радости. Но проблема в том, что люди приравнивают наличие бабочек к наличию любви, а их отсутствие — к смерти любви. Это ложь, и ложь очень опасная, потому что она заставляет людей разрывать хорошие отношения, которые просто перешли на новый уровень. Бабочки — это аванс, который природа даёт вам под будущую совместную жизнь, а не вечный кредит.*

Как отличить здоровые отношения, где бабочки просто заснули, от мёртвых, где любви действительно нет? По трём признакам: есть ли уважение, есть ли дружба, есть ли желание вкладываться. Если вы уважаете партнёра, даже когда он вас бесит, — это любовь, просто уставшая. Если вам есть о чём поговорить кроме детей и быта, вы смеётесь вместе над одними и теми же шутками — это любовь, просто перешедшая в дружбу. Если вы готовы вкладывать усилия в отношения, даже когда хочется послать всё к чёрту, — это любовь, просто переживающая кризис. А если нет ни того, ни другого, ни третьего — бабочки тут ни при чём, контракт действительно разорван.

Многие мои клиенты говорят: «Ольга, но я хочу, чтобы бабочки были всегда, как в первый месяц». Я их спрашиваю: «А вы хотите, чтобы ваше сердце билось с частотой 160 ударов в минуту всегда, как в первый месяц?» Потому что состояние влюблённости — это стресс для организма, это мобилизация всех ресурсов, это не норма, а экстренный режим. Вы не можете жить в экстренном режиме годами — вы сгорите, заболите, получите хроническую усталость и депрессию. Природа мудра, она переключает вас на спокойный режим, чтобы вы могли жить долго и продуктивно. И это не предательство, это забота.

В моём кабинете психолога за десять лет работы прошли сотни пар с одним и тем же запросом: «Пропали чувства, что делать?» И в девяноста процентах случаев чувства не пропадали — они просто меняли форму, а люди не знали об этом. Они думали, что любовь — это вечный фейерверк, и не понимали, что фейерверк сменяется ровным теплом. Им никто не объяснил, что отсутствие бабочек не равно отсутствию любви, это равно взрослению отношений. И когда я объясняла, половина пар уходила успокоенными и начинала работать над своей окситоциновой любовью. А вторая половина уходила, потому что «так неинтересно» — и через год возвращалась с новым партнёром и той же проблемой.

Знаете, как отличить зрелого человека от инфантильного в вопросах любви? Зрелый говорит: «Бабочки улетели, давай посмотрим, что у нас осталось, и построим что-то новое». Инфантильный говорит: «Бабочки улетели — всё, любви нет, ищи нового». Зрелый понимает,

что бабочки — это аванс, который нужно отработать годами взаимного уважения и заботы. Инфантильный считает, что бабочки — это и есть награда, и если они кончились, то контракт недействителен. Зрелый готов строить, инфантильный готов потреблять. И вопрос не в том, кто лучше или хуже, а в том, с кем вы хотите прожить жизнь.

Очень важно понять: бабочки могут возвращаться, если вы умеете их возвращать, а не просто ждать, когда они прилетят сами. Свидания, сюрпризы, смена ролей, совместные приключения — всё это может встряхнуть дофаминовую систему даже через десять лет брака. Но это работа, это усилия, это не магия, а вполне конкретные действия, которые вы можете спланировать. Вы не ждёте, что машина поедет сама без бензина, почему вы ждёте, что бабочки вернутся сами? Бабочки не возвращаются по щелчку пальцев, их нужно привлекать, как бабочек привлекают на свет. И если вы готовы работать — они прилетят.

Важное отступление: я не призываю вас терпеть отношения, где нет ни бабочек, ни дружбы, ни уважения, ни желания вкладываться. Если у вас нет ничего, кроме привычки и страха одиночества — это не зрелая любовь, это кладбище надежд. Зрелая любовь — это когда уважение и дружба есть, а бабочки иногда прилетают, если вы их зовёте. А когда нет ничего — это не любовь, это инерция, и её лучше остановить, чтобы не тратить годы на пустоту. Разница огромная, и вы её почувствуете, если будете честны с собой. Упражнение «Два дневника» ниже поможет вам эту разницу увидеть.

Что происходит с теми, кто всю жизнь гоняется за дофаминовой любовью и бросает партнёров, как только бабочки засыпают? Они обречены на бесконечную серию коротких страстных романов, заканчивающихся разочарованием. Они каждый раз верят, что вот этот человек — особенный, с ним бабочки не умрут. И каждый раз оказывается, что умрут, потому что биологию не обманешь. А годы идут, силы тают, и в пятьдесят лет можно остаться совсем одному, потому что бегать за бабочками уже нет сил и желания. И тогда приходит горькое осознание: может, стоило построить, а не искать. И самое обидное, что было кому строить, но вы не захотели.

Те, кто принял факт, что бабочки улетают, и научился строить на фундаменте уважения и дружбы, живут дольше и счастливее. Статистика говорит, что люди в долгих браках реже болеют, живут дольше и счастливее одиночек и разведённых. Даже если в их браке нет той самой искры, которая была в двадцать лет, у них есть тепло, безопасность и надёжный тыл. А искра может вспыхивать время от времени, когда они отправляются в совместное путешествие или просто остаются вдвоём без детей. И этого достаточно для счастья, потому что счастье — это не фейерверк каждый день. Счастье — это когда вам есть с кем встретить старость.

Почему же так трудно принять эту простую истину, которую знали наши бабушки и дедушки? Потому что нас кормили романтической ложью с детства, и эта ложь стала частью нашей идентичности. Признать, что бабочки улетают, — значит признать, что мы не особенные, что наша любовь подчиняется тем же законам, что и у всех. А кому хочется быть как все? Но правда в том, что все мы люди, и законы биологии одинаковы для миллиардеров и бомжей, для поэтов и бухгалтеров. И чем раньше вы это примете, тем меньше разочарований вас ждёт на жизненном пути.

Давайте договоримся прямо сейчас: бабочки — это здорово, пусть они будут в вашей жизни. Но перестаньте измерять любовь их количеством и интенсивностью. Если сегодня бабочек нет — это не значит, что любви нет, это значит, что вам нужно отдохнуть или сменить

обстановку. Если бабочек нет месяц — это не катастрофа, это повод устроить свидание, а не развод. Если бабочек нет полгода — это повод пойти к семейному психологу и разобраться, что сломалось в вашей окситоциновой системе. А если бабочек нет несколько лет, при этом нет ни уважения, ни дружбы, ни желания вкладываться — тогда, возможно, пора расходиться.

Упражнение «Два дневника», которое я предлагаю ниже, — это ваш сканер, который покажет, где вы были и где вы сейчас. Вы удивитесь, как много недостатков вы не замечали в начале отношений, потому что были под дофаминовым наркозом. Вы удивитесь, как много хорошего вы перестали замечать сейчас, потому что привыкли и заиклились на плохом. И вы увидите, что человек, с которым вы живёте, не сильно изменился — изменилась ваша оптика, ваши ожидания и ваша усталость. А когда видишь картину целиком, легче решать, что делать дальше — чинить или продавать.

Готовы? Тогда берите тетрадь, ручку и переходите к упражнению. Не ленитесь, не откладывайте на завтра, потому что «завтра» не наступит никогда. Двадцать минут честности с собой могут сэкономить вам годы жизни в неопределённости или годы счастливого брака. Выбор за вами, я только даю инструмент, а пользоваться им или нет — решать вам.

И помните: бабочки улетают у всех, это не стыдно и не страшно. Страшно — не знать, что делать дальше. А теперь вы знаете.

Упражнение «Два дневника»

Возьмите тетрадь или несколько листов бумаги, лучше не в телефоне, а настоящую, чтобы можно было писать от руки. Откройте чистый разворот и на левой странице напишите заголовок: «Тогда (первые полгода)». На правой странице напишите заголовок: «Сейчас (сегодняшний день)». Левый столбец посвятите воспоминаниям о розовых очках, когда всё казалось прекрасным и вы прощали партнёру всё на свете. Правый столбец — вашим сегодняшним чувствам, которые могут быть далеки от эйфории, но зато честны. Сравнение будет неприятным, но именно в этой неприятности скрыто лекарство от разочарований.

В левый столбец выпишите всё, что вы чувствовали в первые месяцы рядом с партнёром: восторг, вдохновение, нежелание расставаться ни на минуту, лёгкость, с которой вы прощали любые странности. Вспомните, какие недостатки партнёра казались вам милыми или вообще не замечались, хотя сейчас они бесят до скрежета зубов. Его привычку громко чавкать вы тогда называли «милой непосредственностью», а сейчас это триггер для скандала. Его медлительность вы называли «умением наслаждаться моментом», а сейчас — «вечным тормозом, который выносит мозг». Его привычку тратить деньги на ерунду вы называли «широтой души», а сейчас — «транжирством и отсутствием мозгов».

Запишите, какие его слова и поступки вызывали у вас умиление, хотя сейчас они же вызывают злость или раздражение. Его бесконечные истории о работе тогда казались свидетельством ума и опыта, а сейчас — «ну сколько можно жевать одно и то же». Его желание много спать по выходным вы тогда называли «заботой о здоровье», а сейчас — «лентяйством и нежеланием проводить время с семьёй». Его друзей вы тогда считали «интересными людьми, с которыми весело», а сейчас — «дураками, которые отнимают время и деньги». Пишите честно, не приукрашивайте, не оправдывайтесь, это ваш личный дневник, никто его не увидит.

А теперь переходим к **правому столбцу** — самому трудному, потому что там будет боль и разочарование, которые вы копили годами. Напишите, что вы чувствуете сейчас по отношению к тому же самому человеку, с которым начинали полгода счастья. Какие его поступки бесят вас больше всего, и когда вы в последний раз испытывали к нему нежность, а не раздражение? Что стало важным сейчас, чего вы не замечали раньше: деньги, порядок в доме, помощь с детьми, сексуальная активность? Какие претензии вы копите и не высказываете, боясь скандала или разрыва? Будьте максимально честны, потому что эта честность — единственный шанс что-то изменить.

Теперь сравните два столбца и найдите те пункты, которые перекочевали из левого в правый, просто сменив знак с плюса на минус. Одна и та же черта характера: раньше «экономия» — сейчас «жадность». Раньше «надёжность» — сейчас «скудность». Раньше «спонтанность» — сейчас «безответственность». Вы увидите, что недостатки были всегда, просто вы их не замечали под наркозом. Вы смотрели на человека не глазами, а дофаминовыми рецепторами, а они, как известно, плохие советчики для долгосрочных прогнозов. И сейчас, когда наркоз закончился, вы видите того же самого человека, но без розовых очков, и это шокирует.

Почему это упражнение так важно для тех, кто хочет сохранить семью, а не разбежаться при первом же кризисе? Потому что оно показывает главную иллюзию: «раньше он/она был/была другим, а потом испортился/испортилась». На самом деле человек не испортился — он просто перестал соответствовать вашим завышенным ожиданиям, которые вы сами себе придумали. И если вы это осознаете, вы перестанете требовать от партнёра невозврата в прошлое, которого никогда не было. Прошлого в том виде, в котором вы его помните, не существовало, была только ваша фантазия под действием гормонов. А сейчас есть реальность, с которой можно работать.

Многие после этого упражнения приходят в ужас: «Ольга, получается, я сам себя обманывал, когда думал, что он идеальный?» Получается, что так, и это не стыдно, это нормально. Все люди в состоянии влюблённости обманываются, потому что так задумано природой, чтобы мы не разбежались до рождения ребёнка. Стыдно не ошибаться, стыдно настаивать на своей ошибке, когда уже понял, как всё устроено. Стыдно годами требовать от партнёра, чтобы он был тем вымышленным персонажем, которого вы себе придумали. А осознать, что вы оба просто люди, с недостатками и достоинствами, — это огромный шаг к взрослой любви.

Что делать с этим знанием? Во-первых, перестать говорить партнёру: «Ты изменился, ты стал другим, ты меня разлюбил». Во-вторых, попробовать увидеть в нём не только недостатки, которые стали видны, но и достоинства, которые вы перестали замечать. В-третьих, честно ответить себе на вопрос: а сама я изменилась за это время, или я всё такая же идеальная, какой была? В-четвёртых, понять, что ваши сегодняшние претензии — это ваши проблемы, а не его вина, если только он не нарушает базовых договорённостей. В-пятых, начать договариваться о том, что можно изменить сейчас, а не жалеть о том, что было раньше и не вернётся. И главное — перестать измерять любовь бабочками, которых больше нет.

Если вы увидели, что в правом столбце нет ни одного положительного пункта, одни претензии и раздражение — это тревожный сигнал. Это значит, что вы выгорели настолько, что не видите в партнёре ничего хорошего, а это уже не проблема бабочек, а проблема вашего ментального здоровья. Возможно, вы в депрессии, возможно, вы накопили столько обид, что они закрыли всё хорошее, как грязное стекло. В этом случае идите к психологу сначала одна, а

потом уже решайте, что делать с партнёром. Потому что, когда вы не видите ничего хорошего, проблема не в партнёре, проблема в вашем внутреннем состоянии.

А если вы в правом столбце нашли и то, что вас бесит, и то, что вы цените, — вы в порядке, вы в адекватной взрослой позиции. Вы просто устали, накопили претензии, которые не высказали, и сейчас чувствуете раздражение чаще, чем нежность. Это лечится разговорами, отдыхом, свиданиями и помощью психолога, если сами не справляетесь. И это не повод для развода, а повод для реструктуризации вашего семейного контракта. Вы просто пропустили момент, когда пора было сесть за стол переговоров, а вместо этого копили обиду. А обида копилась и копилась, пока не закрыла собой всё хорошее.

После того как вы заполнили оба столбца, прочитайте их вслух себе — медленно, с паузами, как будто это написал кто-то другой. Представьте, что вы подруга, которая пришла к вам за советом, и прочитайте её жалобы. Что бы вы ей посоветовали: разводиться или попробовать поговорить и что-то изменить? Скорее всего, вы были бы мудрее для подруги, чем для себя, потому что свои обиды мешают мыслить трезво. А теперь примените эту мудрость к себе, выключите эмоции на десять минут и подумайте рационально. Что реально можно изменить, с чем можно смириться, а что — красная линия, через которую вы не переступите?

Сохраните этот двойной дневник и вернитесь к нему через месяц, после того как вы прочтаете всю книгу и выполните другие упражнения. Вы увидите, изменилась ли ваша картина мира, стали ли вы терпимее или наоборот — окончательно поняли, что нужно расходиться. Если картина не изменилась, а вы сделали всё, что могли, — возможно, пришло время для главы 17 «Выход из сделки». Но если вы увидели, что ваши претензии уменьшились, а благодарности стало больше — значит, вы на правильном пути. И бабочки, даже если не вернулись, уже не кажутся вам единственным смыслом жизни.

Поделиться этим дневником с партнёром или нет — решать только вам, я не даю здесь универсального совета. Если у вас достаточно взрослые и доверительные отношения, вы можете показать ему свои записи и обсудить их спокойно, без обвинений. Если вы боитесь, что он не поймёт, использует это против вас или устроит скандал — не показывайте. Это ваш инструмент для себя, а не для манипуляции или откровения любой ценой. Главное, чтобы вы сами для себя сделали выводы и начали что-то менять в своём поведении. А менять вы можете только себя, партнёра — только по его желанию.

Домашнее задание «Фантомные бабочки»

Вспомните, когда в последний раз у вас были эти самые бабочки от партнёра — трепет, учащённое сердцебиение, желание касаться и целовать без причины. Если это случилось больше года назад — не страшно, вы не одни такие, это норма для большинства пар после пяти-семи лет брака. Не корите себя и не впадайте в панику, что ваша любовь умерла насовсем. Просто запишите дату или хотя бы примерно, когда это было, и обстоятельства, при которых это произошло. Будьте конкретны: что именно вызвало эти бабочки, какой жест, слово, ситуация, взгляд, прикосновение. Чем детальнее вы вспомните, тем больше шансов понять, как это воспроизвести.

Теперь подумайте: а что именно их вызвало в тот раз? Может быть, партнёр неожиданно сделал то, что вы от него не ждали, и это сломало шаблон «он всегда такой скучный». Может быть, он сказал комплимент не в дежурной форме «ты красивая», а как-то иначе, более лично

и проникновенно. Может быть, вы увидели его в новой роли — на работе, на сцене, в общении с детьми, с друзьями, и это вызвало гордость и уважение. Может быть, вы просто давно не оставались вдвоём без детей и забот, и этот вечер напомнил вам первые годы. Может быть, вы сами изменились — похудели, купили новое платье, выпались, и ваше настроение повлияло на восприятие.

А теперь ответьте на самый главный вопрос: можно ли это воспроизвести без чуда, без волшебства, без того, чтобы надеяться на «судьбу»? Или это было случайное стечение обстоятельств, которое никогда не повторится? Если вы честно проанализируете ситуацию, вы увидите, что большинство бабочек вызваны вполне конкретными, повторяемыми действиями. Новое свидание в необычном месте, неожиданный комплимент, смена ролей в быту или в сексе, подарок без повода — всё это можно запланировать. Это не магия, это технология, и если вы освоите её, бабочки будут прилетать к вам по расписанию.

Сложность в том, что мы ждём от партнёра, что он сам догадается устроить нам бабочек, и обижаемся, если он не догадывается. Но партнёр не телепат, и он не знает, что именно вам нужно, если вы ему не сказали. И даже если сказали, он может забыть, потому что у него тоже есть заботы, усталость и свои тараканы. Если вы хотите бабочек — создавайте их сами, не перекладывайте ответственность за свои ощущения на другого человека. Вы можете инициировать новое свидание, неожиданный комплимент, смену ролей, и, скорее всего, партнёр подхватит. А если не подхватит — вы хотя бы узнаете, что ему всё равно, и это будет ответ.

Многие мои клиенты говорят: «Но если я сама инициирую, это уже не то, это не романтично, не сюрприз». Я их спрашиваю: «А что важнее — романтичность сюрприза или сами бабочки? Если вы так цените сюрпризы, можете договориться с партнёром, что раз в месяц вы по очереди делаете друг другу сюрприз, но без предупреждения». Это не убивает спонтанность, а создаёт для неё плодородную почву, где она может вырасти. Потому что спонтанность на голом месте, без ресурсов и времени, — это иллюзия. Взрослые люди планируют даже сюрпризы, и в этом нет ничего зазорного.

Ваша задача в этом домашнем задании — не просто вспомнить бабочек и взгрустнуть, а составить конкретный план по их возвращению. Напишите три сценария, которые могут вызвать у вас бабочки, если вы их реализуете вместе с партнёром. Не надейтесь, что партнёр сделает это за вас, предлагайте сами, берите инициативу в свои руки. Например: «В эту пятницу идём в кино, а потом гуляем по ночному городу, как в первый год». Или: «В воскресенье ты сидишь с детьми, а я лежу в ванне с пеной, а вечером — массаж». Или: «Давай в субботу поменяемся ролями: ты готовишь ужин, я забиваю гвозди, а потом посмотрим, что из этого выйдет». Сценарии должны быть конкретными, выполнимыми и приятными для обоих.

Запишите эти три сценария на листок и повесьте на видное место, например на холодильник, чтобы они напоминали вам о важном. Выберите один из них и реализуйте в ближайшие две недели, не откладывая на «когда-нибудь». После того как реализуете, запишите, появились ли бабочки, и если да, то насколько сильные. Если не появились — не расстраивайтесь, возможно, вам нужен другой сценарий или больше времени на восстановление чувств. Бабочки не всегда возвращаются с первой попытки, особенно если вы их не было несколько лет. Но если вы будете регулярно создавать условия для их появления, они обязательно прилетят, потому что это физиология.

И последнее, самое важное: бабочки — это не единственная форма любви, и их отсутствие не равно несчастью. Вы можете быть счастливы без бабочек, если у вас есть уважение, дружба, общие цели и хороший секс по договорённости. Бабочки — это десерт, а не обед, и если вы будете требовать десерт на завтрак, обед и ужин, вы заработаете диабет и разочарование. Наслаждайтесь бабочками, когда они есть, и не убивайтесь, когда их нет. Они обязательно вернуться, если вы построили правильный фундамент и не забываете его поливать. А если не вернуться, но вам хорошо вместе и без них — значит, вы уже выросли из десертной стадии любви в стадию здорового взрослого завтрака. И это, поверьте, не менее вкусно, просто по-другому.

Романтика — это хорошо, но на десерт

Романтика — это не основа отношений, а специя. Переложить — несъедобно, не доложишь — пресно.

— Эстер Перель

Давайте сразу договоримся: я не враг романтики, как вы могли подумать, прочитав название книги и первые две главы. Я люблю цветы, свечи, ужины при свечах, неожиданные подарки и романтические выходные, как любая нормальная женщина. Я не призываю вас выкинуть романтику из жизни и превратить семью в офисную корпорацию с сухими отчётами и KPI. Романтика нужна, она важна, она делает жизнь ярче и отношения теплее. Но она должна стоять на своём месте, как десерт после обеда, а не быть единственным блюдом в меню.

Зачем же нужна романтика, если она не фундамент и не топливо, как мы выяснили в предыдущих главах? Романтика — это смазка для механизма ваших отношений, без которой детали скрипят и стираются быстрее. Она напоминает вам обоим, что вы не только партнёры по хозяйству и родители общих детей, но ещё и мужчина и женщина. Она создаёт ту самую атмосферу, в которой бабочки могут проснуться даже через десять лет брака. Она снижает градус бытового напряжения и помогает прощать мелкие недостатки, которые неизбежны при совместной жизни. И она просто приятна, чёрт возьми, а приятное в жизни должно быть, иначе зачем всё это?

Романтика как смазка работает только в том случае, если механизм в целом исправен и детали подходят друг другу по размеру. Если ваш фундамент — дружба и уважение — дал трещину, никакие розовые лепестки не помогут, а только усугубят ситуацию. Вы будете есть романтический ужин с человеком, которого презираете, и чувствовать себя лицемером и актёром в плохом спектакле. Вы будете получать цветы и думать: «Лучше бы он помыл посуду, чем тратил деньги на эти завядшие растения». Романтика без фундамента — это косметический ремонт в доме, который вот-вот развалится.

Но если фундамент прочный, романтика становится волшебной палочкой, которая возвращает вас в те времена, когда вы только начинали свой путь. Она оживляет чувства, дарит энергию и напоминает, почему вы вообще решили строить этот совместный проект. Она разрывает шаблон «быт и дети» и показывает, что вы ещё способны на спонтанность и лёгкость. Она лечит мелкие обиды и снижает градус раздражения, как аспирин снижает температуру. Она создаёт ресурс, который вы потом тратите на тяжёлые переговоры о бюджете и воспитании детей.

Проблема возникает тогда, когда человек путает романтику с фундаментом и требует её постоянно, как наркоман требует дозу. Такой человек говорит: «Я не чувствую себя любимым, если мы не ходим на свидания каждую неделю» или «Я не знаю, люблю ли я тебя, если ты не даришь мне цветы без повода». Он измеряет наличие любви количеством романтических жестов, как термометром, а не качеством уважения и заботы. И когда романтические жесты по объективным причинам (усталость, болезнь, финансовые трудности) становятся реже, он впадает в панику и депрессию. Это не любовь, это зависимость, и лечится она не романтикой, а работой с психологом.

Как отличить здоровую романтику от романтической зависимости?

Здоровая романтика — это когда вам приятны жесты партнёра, но вы не рушитесь, если их нет какое-то время. Романтическая зависимость — когда отсутствие жестов вы воспринимаете как личное оскорбление и доказательство отсутствия любви. Здоровая романтика — когда вы сами готовы давать романтику, не требуя ничего взамен, просто потому что вам нравится радовать партнёра. Романтическая зависимость — когда вы даёте романтику только в обмен на такую же порцию от партнёра, ведя учёт как в банке. Здоровая романтика — это десерт, а зависимость — это когда вы пытаетесь сделать десерт основным блюдом.

Количество романтики по годам жизни пары меняется, и это нормально, если оно снижается, а не стремится к нулю. В первые годы романтика часто бьёт через край, потому что она подогревается дофаминовым угаром и желанием произвести впечатление. На третьем-пятом году романтика обычно снижается до уровня «раз в месяц», и это не катастрофа, а переход к более спокойной стадии. После десяти лет романтика может быть редкими вкраплениями в будничную жизнь, и это нормально, если оба этим удовлетворены. Красный флаг — не снижение романтики как таковой, а резкий разрыв между ожиданиями одного и усилиями другого.

Вот примерные ориентиры для здоровой пары без романтической зависимости.

На первом-втором году: свидания раз в неделю, небольшие сюрпризы, много физической нежности, публичные проявления чувств.

На третьем-пятом году: свидания два-три раза в месяц, сюрпризы по праздникам, меньше публичных нежностей, но больше бытовой заботы.

На шестом-десятом году: свидания раз в месяц-два, сюрпризы в основном на важные даты, романтика часто связана с совместными проектами и путешествиями.

После десяти лет: романтика становится искусством для двоих, и каждая пара сама договаривается о её количестве и формате. Если вас всё устраивает — вы в порядке, если нет — разрыв ожиданий требует переговоров.

Важно понимать, что потребность в романтике у разных людей разная, и это не хорошо и не плохо, а просто факт, как разный рост и цвет глаз. Кому-то для счастья достаточно одного комплимента в месяц, а кому-то нужно ежедневное подтверждение любви словами и делами. И нет ничего плохого в высокой потребности в романтике, пока она не становится непосильной для партнёра. Плохо, когда вы требуете от партнёра больше, чем он может дать, и обижаетесь на него за это. Плохо, когда вы не готовы давать романтику в ответ, но требуете её рекой. И плохо, когда вы не можете обсудить свои потребности без скандала и манипуляций.

Упражнение «Норма романтики» ниже поможет вам определить, где вы находитесь на этой шкале — от здорового любителя десерта до романтического наркомана. Оно простое, но честное, и результат может вас удивить или даже шокировать, если вы привыкли считать себя «романтичным человеком». Романтичный человек дарит романтику, а романтический наркоман только потребляет её, как наркоман потребляет дозу. И если вы узнали себя во втором типе — не пугайтесь, это лечится, но требует работы. Если вы узнали себя в первом — можете спокойно переходить к следующей главе или помочь партнёру с его зависимостью.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, что романтика — это улица с двусторонним движением, а не одностороннее обслуживание ваших потребностей. Вы не можете требовать от партнёра романтических жестов, если сами не готовы их давать, даже когда вам не

хочется. Вы не можете жаловаться на отсутствие бабочек, если сами не создаёте среду для их появления. Вы не можете обвинять партнёра в чёрствости, если в ответ на его жест отмахиваетесь «не то, не так, мало, не в тот день». Романтика — это навык и привычка, а не магия, и если вы не практикуете её, она умирает.

Многие пары попадают в ловушку: оба ждут романтики от другого, но никто не даёт её первым, потому что «я же не обязан, это он/она должен/должна проявить инициативу». И романтика умирает не от того, что люди разлюбили друг друга, а от того, что каждый ждёт, что первый шаг сделает другой. А первый шаг страшно делать, потому что вдруг не оценят, вдруг отвергнут, вдруг посмеются, вдруг подумают, что я слабак или слабачка. И оба сидят в окопах своей гордости, пока их брак не зарастает быльём и обидами. А ведь достаточно одному вылезти из окопа с букетом цветов или предложением сходить в кино, и война может закончиться.

Что делать, если вы узнали себя в романтическом наркомане, который требует, но не даёт? Во-первых, признать это без самобичевания, потому что стыд и вина не помогают меняться, а только загоняют в защитную позицию. Во-вторых, составить список того, что вы можете дать партнёру в ответ на его романтические жесты, даже если вам кажется, что это мелочи. В-третьих, начать практиковать «романтику без ожиданий» — делать приятное партнёру, не требуя ничего взамен и не ведя учёт. В-четвёртых, снизить планку ожиданий от партнёра до реалистичного уровня, договорившись о минимальном наборе жестов. В-пятых, обратиться к психологу, если самостоятельно справиться не получается, потому что зависимость — это серьёзно.

А если вы узнали своего партнёра в романтическом наркомане, а сами относитесь к романтике спокойно? Во-первых, признать, что его потребности не менее важны, чем ваши, даже если они вам кажутся странными. Во-вторых, договориться о минимальном наборе романтических жестов, которые вы готовы делать без напоминаний и напряжения. В-третьих, попросить партнёра о помощи в понимании, какие именно жесты для него важны, а не гадать на кофейной гуще. В-четвёртых, не обесценивать его потребности фразами «это всё ерунда, не придумывай» или «у взрослых людей другие заботы». В-пятых, помнить, что романтика для него — это такой же ресурс, как для вас — уважение или порядок в доме.

Домашнее задание «Один жест без повода» — это ваш первый шаг к освобождению от романтической зависимости или, наоборот, к пробуждению вашей романтической щедрости. Оно очень простое по форме, но очень сложное по сути, потому что требует от вас уязвимости и смелости. Вы должны сделать приятное партнёру, не ожидая ничего взамен, и не обижаться, если он не ответит тем же немедленно. Вы должны дать бабочек, не требуя их в ответ, и посмотреть, что из этого выйдет. И результат может вас удивить, потому что иногда щедрость рождает щедрость, как искра рождает пламя.

Помните: романтика — это не экзамен и не соревнование, кто больше сделает или кто красивее упакует. Это способ показать партнёру: «Я тебя вижу, я тебя помню, я выбираю тебя каждый день, даже когда устал и зол». Это может быть чашка кофе в постель, записка в кармане куртки, неожиданный комплимент, объятие без причины, предложение прогуляться под звёздами. Это не требует больших денег и сложных подготовок, требует только внимания и желания порадовать. И если вы сделаете это без ожидания награды, вы почувствуете себя не жертвой, а волшебником. А волшебство, как известно, притягивает волшебство.

Так что давайте переходить к упражнению и домашнему заданию без страха и стыда. Вспомните, что вы не просто родители, бухгалтеры, водители и повара, а ещё и влюблённые люди, которые когда-то бегали на свидания с замиранием сердца. Это чувство никуда не делось, оно просто спряталось под слоем быта и усталости, как клад под слоем земли. Ваша задача — откопать его, хотя бы на час, хотя бы на один жест, хотя бы на этой неделе. А дальше оно может проснуться само, если вы будете регулярно его подкармливать. И тогда романтика станет не наркотиком, от которого ломает, а приправой, которая делает вкус жизни ярче.

Упражнение «Норма романтики»

Возьмите лист бумаги и ручку, сядьте в тихом месте, где вас никто не прервёт хотя бы на пятнадцать минут. Напишите сверху два вопроса, которые мы будем разбирать, и оставьте место для цифр и комментариев. Первый вопрос: «Как сильно я нуждаюсь в романтических жестах со стороны партнёра, чтобы чувствовать себя любимым и ценным?» Второй вопрос: «Как часто и охотно я готов давать романтику партнёру, даже когда у меня нет настроения и желания это делать?» Оцените каждый вопрос по шкале от 1 до 10, где 1 — «почти не нуждаюсь» или «почти не готов давать», а 10 — «нуждаюсь постоянно» или «готов давать всегда». Будьте честны с собой, не завышайте и не занижайте оценки, потому что обманывать себя в этой книге бессмысленно.

Теперь посмотрите на свои оценки и найдите закономерности, которые многое скажут о вашей романтической стратегии и её здоровье. Если первая оценка выше 7 — вы нуждаетесь в романтических жестах настолько сильно, что их отсутствие вызывает у вас тревогу и ощущение, что вас не любят. Если вторая оценка ниже 4 — вы редко даёте романтику партнёру, особенно когда устали или не в духе, и считаете, что это не ваша обязанность. Если обе оценки высокие — вы романтический человек, который и даёт, и берёт, и это прекрасно, если партнёр разделяет ваш ритм. Если обе оценки низкие — вы, скорее всего, прагматик или устали от брака, и это тоже нормально, если партнёр такой же. А вот сочетание высокой потребности (выше 7) и низкой готовности давать (ниже 4) — это красный флаг, который мы обсудим отдельно.

Это сочетание я называю «романтический наркоз наоборот» или, проще говоря, потребительское отношение к любви. Вы хотите получать романтику, как воздух, без которого не можете дышать, но не готовы её давать, потому что «устала», «некогда», «пусть он первый начнёт», «это не женское/мужское дело». Вы ведёте себя как ребёнок, который требует сладкого, но не хочет мыть посуду и сам даже не умеет её мыть. Вы перекладываете ответственность за своё эмоциональное состояние на партнёра, ожидая, что он будет вашим личным аниматором. Вы не понимаете, что романтика — это улица с двусторонним движением, а не одностороннее обслуживание ваших потребностей. И если вы не измените эту стратегию, вы либо разорите партнёра, либо он уйдёт к тому, кто готов давать, а не только брать.

Давайте разберём, почему возникает этот дисбаланс, и что с ним делать, не впадая в отчаяние и не виня себя. Часто это идёт из детства: вы привыкли, что родители вас развлекали и дарили подарки, и перенесли эту модель на партнёра. Иногда это защита от уязвимости: вам страшно давать романтику, потому что вы боитесь отказа, насмешки или того, что ваши усилия не оценят. Бывает, что это результат накопленных обид: вы давали раньше, но партнёр не ценил, не замечал или не отвечал взаимностью, и вы закрылись. Бывает, что это просто незнание языка любви партнёра: вы думаете, что даёте романтику, а он не чувствует, потому

что его язык — другой. А бывает, что это банальная лень и эгоцентризм, когда вы считаете себя венцом творения, а партнёра — обслуживающим персоналом.

Что делать, если вы узнали себя в этом красном флаге, и хотите что-то изменить, пока не стало поздно? Во-первых, признать проблему и перестать винить партнёра в том, что он не даёт вам достаточно романтики. Во-вторых, начать практику «романтика без ожиданий» хотя бы раз в неделю — делать что-то приятное для партнёра, не требуя ничего взамен. В-третьих, снизить планку ожиданий до реалистичного уровня, договорившись о трёх-четырёх романтических жестах в месяц, которые вы оба можете делать без напряжения. В-четвёртых, научиться замечать и ценить даже маленькие жесты партнёра, которые раньше вы игнорировали, потому что «это не считается». В-пятых, обратиться к психологу, если вы чувствуете, что самостоятельно не справитесь, потому что менять годами устоявшееся поведение трудно.

Что делать, если вы узнали партнёра в этом красном флаге, а сами относитесь к романтике спокойно или даже с прохладцей? Во-первых, понять, что его потребность в романтике не менее реальна, чем ваша потребность в уважении или чистоте, даже если вам кажется это странным и навязчивым. Во-вторых, не обесценивать его чувства фразами «это всё ерунда, не накручивай» или «у взрослых людей другие заботы». В-третьих, попросить его составить конкретный список жестов, которые он считает романтическими, и выбрать из них те, которые вам не в тягость. В-четвёртых, договориться о минимальном наборе романтики, который вы можете давать без напряжения и напоминаний, например чашку кофе в постель раз в неделю. В-пятых, если разрыв между его потребностями и вашими возможностями слишком велик, подумать о терапии пары, где вас научат договариваться без скандалов.

Теперь поговорим о тех, у кого обе оценки выше 7 — вы даёте много и ждёте много, и это может быть замечательно, если партнёр разделяет ваш ритм и ваш язык любви. Вы живёте на романтической волне, у вас постоянные свидания, подарки, сюрпризы, объятия и признания, и вы оба от этого кайфуете. Поздравляю, вы нашли своего человека, и вам эта книга может быть не очень нужна, разве что для профилактики кризисов. Но будьте осторожны: такая интенсивность может вымотать вас или партнёра, если один из вас на самом деле не такой романтический, а просто подыгрывает. Проверьте честно, не имитируете ли вы страсть, потому что «так надо», «так принято в наших кругах» или «а вдруг он/она меня бросит, если я перестану». Если имитируете — это не любовь, а зависимость, и вам стоит снизить темп и научиться быть собой.

Если у вас обе оценки ниже 4 — вы, скорее всего, прагматик или человек, для которого романтика не является важной валютой в семейном контракте. Возможно, вы выражаете любовь через действия: ремонт, забота о детях, финансовое обеспечение, бытовая помощь, а не через цветы и комплименты. Это нормально, если партнёр такой же, и вы оба не страдаете от отсутствия романтики в её классическом понимании. Но если партнёр нуждается в романтике больше, а вы не готовы её давать, у вас конфликт ценностей, который требует переговоров. Возможно, вам стоит выучить язык любви партнёра хотя бы на базовом уровне, чтобы он чувствовал себя любимым. Не ради его прихоти, а ради сохранения семьи, если она вам дорога.

Теперь давайте поговорим о самом интересном — о том, как определить свою «романтическую норму» и донести её до партнёра без скандалов и обид. Ваша норма — это количество и качество романтических жестов, которое вас устраивает и не вызывает у вас чувства голода или, наоборот, переедания. Это как с едой: кто-то наедается маленькой пиццей, а кому-то нужно три блюда, и оба варианта нормальны, если они не ведут к ожирению или истощению. Ваша задача — понять, какая романтическая диета подходит именно вам, а не копировать кар-

тинку из Инстаграма² или историю подруги. И донести это до партнёра не в формате претензии «ты мне мало даёшь», а в формате запроса «мне нужно вот столько и вот такого типа».

Как это сделать конструктивно, а не деструктивно, как это обычно бывает в ссорах? Вместо «Ты никогда не даришь мне цветы, ты меня разлюбил» скажите: «Мне было бы приятно получать цветы раз в месяц, это помогает мне чувствовать твою любовь». Вместо «Мы никогда никуда не ходим, я с тобой как в тюрьме» скажите: «Давай договоримся о двух свиданиях в месяц, я готова их планировать, а ты — оплачивать или наоборот». Вместо «Ты меня не обнимаешь, я чувствую себя одинокой» скажите: «Объятия для меня важны, давай каждый вечер перед сном просто обниматься пять минут без секса». Вместо «Ты не умеешь делать сюрпризы, ты скучный» скажите: «Сюрпризы для меня важны, давай я напишу список идей, а ты будешь иногда их использовать». Видите разницу? Вместо обвинения — конкретный запрос и предложение сотрудничества.

И последнее в этом упражнении: помните, что оценки могут меняться в зависимости от вашего состояния, времени года, уровня стресса и стадии отношений. В кризисные периоды потребность в романтике может возрастать, а готовность её давать — падать, и это нормально, если временно. Важно не застревать в этом состоянии на годы и не делать его нормой, потому что тогда вы рискуете скатиться в ту самую зависимость. Поэтому перепроверяйте себя раз в полгода-год, лучше вместе с партнёром, сравнивая оценки и обсуждая изменения. И если вы видите, что разрыв между вами растёт, а не уменьшается, — садитесь за стол переговоров, пока он не стал пропастью. Романтика должна объединять, а не разъединять, и если она разъединяет — вы что-то делаете не так.

Домашнее задание «Один жест без повода»

Это домашнее задание одно из самых сложных во всей книге, потому что требует от вас смелости и щедрости. На этой неделе вы должны сделать один романтический жест для партнёра без всякого повода — не день рождения, не годовщина, не его просьба, не ваше чувство вины. Просто так, потому что вы захотели, потому что решили поэкспериментировать, потому что вам интересно, что из этого выйдет. Жест может быть любым — от чашки кофе в постель до записки в кармане куртки, от неожиданного поцелуя до предложения сходить в кино. Главное, чтобы вы не ждали ничего взамен и не обижались, если партнёр не ответит тем же немедленно.

Почему это так сложно для большинства людей, особенно для тех, кто привык «вести учёт» и торговаться в отношениях? Потому что мы боимся уязвимости: а вдруг партнёр не оценит, а вдруг посмеётся, а вдруг подумает, что мы слабаки или что мы что-то просим взамен. Мы боимся, что наша щедрость не будет вознаграждена, и мы останемся в дураках, с разбитым сердцем и пустым кошельком. Мы боимся, что партнёр привыкнет к нашим жестам и перестанет их замечать, а мы будем работать на него, как вечный двигатель. Но правда в том, что без риска нет развития, а без щедрости нет близости. Если вы будете только получать и никогда не давать первыми, вы засохнете, как цветок без полива.

Условия эксперимента: жёсткие, но честные, как и вся наша книга, без скидок на слабость. Вы не говорите партнёру: «Я сейчас сделаю тебе приятно, а ты потом мне должен» — это не жест, это сделка, и она не считается. Вы не ожидаете, что партнёр немедленно ответит вам тем же, и не обижаетесь, если он просто поблагодарит и пойдёт дальше смотреть телевизор.

² Инстаграм — признана экстремистской организацией и запрещена на территории РФ!

Вы не ведёте учёт в голове или в блокноте: «первый ход за мной, теперь очередь за тобой» — это убивает всю магию и возвращает вас в торги. Вы не используете этот жест как повод для манипуляции: «Я же для тебя старалась, а ты...» — это не жест, это оружие. Вы просто делаете и забываете, как будто подарили цветы незнакомому ребёнку в парке, просто так, для радости.

Как выбрать жест, чтобы он попал в цель, а не вызвал недоумение или раздражение? Лучше всего опираться на язык любви вашего партнёра, если вы его знаете, или просто на его привычки и желания. Если партнёр любит слова — напишите записку или скажите комплимент без повода, не «ты красивая/красивый», а что-то более личное. Если партнёр любит прикосновения — обнимите его со спины, когда он моет посуду, или сделайте массаж шеи без просьбы. Если партнёр любит подарки — купите его любимый шоколад или маленькую безделушку, о которой он говорил месяц назад. Если партнёр любит время вместе — предложите прогулку, не отвлекаясь на телефон, или посмотрите вместе фильм, который он хочет. Если партнёр любит помощь — сделайте то, что он обычно делает, и скажите: «Сегодня я, отдохни».

Что делать, если партнёр не заметил ваш жест или отреагировал равнодушно, даже не сказав спасибо?

Во-первых, не паниковать и не впадать в отчаяние, потому что у людей бывает разное настроение и разная степень внимательности.

Во-вторых, не обвинять его в чёрствости и не начинать скандал «я для тебя старалась, а ты даже не заметил», потому что это нарушит условия эксперимента.

В-третьих, спросить спокойно через день: «Ты заметил, что я сделал/сделала вчера? Это был жест без повода, я хотел/хотела тебя порадовать».

В-четвёртых, если партнёр извинится и скажет спасибо — отлично, вы получили обратную связь, в следующий раз он будет внимательнее.

В-пятых, если партнёр скажет «мне всё равно» или «не надо меня радовать такими глупостями» — это повод задуматься о вашей совместимости.

А что делать, если партнёр, наоборот, отреагировал очень бурно и позитивно, обнял, расцеловал, сказал кучу спасибо и сам сделал что-то приятное в ответ? Порадоваться и запомнить этот результат, как успешный эксперимент, который показал, что щедрость рождает щедрость. Не думать: «Ага, значит, я могу манипулировать им с помощью жестов» — это не манипуляция, это закономерность, что на добро отвечают добром. Задуматься: «А почему я не делаю так чаще, если это так приятно нам обоим?» И попробовать повторить через неделю или две, но не превращая в обязаловку. И главное — не требовать теперь от партнёра, чтобы он всегда отвечал так же бурно, потому что у каждого свой темперамент и свой язык любви. Радуйтесь тому, что есть, и не требуйте того, чего нет.

После того как вы сделали жест, обязательно запишите результат эксперимента, пока свежи впечатления и эмоции. Что вы чувствовали, когда делали жест: радость, страх, смущение, раздражение, гордость, неловкость? Что вы чувствовали, когда партнёр отреагировал: облегчение, радость, разочарование, злость, умиление? Как изменилось ваше состояние после этого эксперимента: стало легче, тяжелее, захотелось повторить, захотелось больше никогда не делать? Как изменилось поведение партнёра в ближайшие дни: стал ли он внимательнее, ласковее, или всё осталось по-прежнему? Готовы ли вы повторить этот эксперимент на следующей неделе, уже с другим жестом, или лучше подождать? Запишите всё честно, без прикрас, как учёный записывает результаты опыта.

Многие после этого эксперимента удивляются, насколько просто и дешево можно сделать партнёра счастливее, не тратя огромных денег и сил. Чашка чая в постель, записка «люблю тебя» в кармане, неожиданный поцелуй в затылок во время готовки — всё это стоит копейки, но дарит минуты тепла и близости. И самое удивительное, что, делая приятное партнёру, вы сами становитесь счастливее, потому что щедрость — это тоже гормон радости, эндорфиновый укол. Вы перестаёте быть потребителем, который вечно ждёт подачи, и становитесь творцом, который создаёт счастье своими руками. И это ощущение творца, а не жертвы, бесценно.

Конечно, один жест не решит всех проблем, особенно если вы годами жили в романтическом голоде или, наоборот, в романтическом перенасыщении. Но этот жест — как первый камень, брошенный в стоячую воду, который расходится кругами по всей поверхности ваших отношений. Он показывает вам и партнёру, что вы ещё способны на спонтанность, что вы ещё помните, как это делать, что вы не закосстели в быту и претензиях. Он запускает процесс, который может привести к цепной реакции добрых дел, если вы не будете его тормозить своими ожиданиями и обидами. Он доказывает вам, что вы не робот и не функция, а живой человек с горячим сердцем. И это главный результат эксперимента, даже если партнёр никак не отреагировал.

Поэтому не откладывайте это задание в долгий ящик, не говорите себе «вот начнётся новая неделя, тогда и сделаю». Сделайте его сегодня, прямо после того, как закроете книгу и отложите её на полку. Или завтра утром, если сейчас глубокая ночь и партнёр спит, но тогда начните с утреннего кофе в постель. И помните главное правило этого эксперимента: не ждите ничего взамен, не требуйте награды, не обижайтесь, если вас не отблагодарили. Просто дайте бабочек, как если бы вы дарили воздушный шарик незнакомому ребёнку в парке. Потому что, когда вы даёте без ожиданий, вы получаете свободу. А свобода — это то, ради чего стоит просыпаться каждый день.

Отказ от слияния: сколько «я» оставить в «мы»

Слияние — это смерть желания. Желание живёт только между двумя отдельными людьми.

— Эстер Перель

Вы когда-нибудь замечали, как некоторые пары говорят о себе исключительно во множественном числе? «Мы пошли», «мы решили», «мы думаем», «мы любим», при этом непонятно, где там он, а где она. Со стороны это выглядит умилительно, особенно в первые годы брака, когда действительно хочется быть единым целым. Но часто за этим «мы» скрывается полное растворение одного или обоих партнёров, потеря своей идентичности, своих желаний и своей жизни. Это не любовь, как бы красиво это ни называли, а враждебное поглощение, где одна личность поглощает другую или обе исчезают в чём-то третьем. И результат такого слияния почти всегда плачевен: рано или поздно одному из двоих становится тесно, и он начинает задыхаться.

Почему же полное растворение в партнёре так опасно для отношений, даже если оно кажется романтическим и доказывает силу любви? Потому что у человека, который потерял себя, нечего любить — осталась только пустая оболочка, функция, роль, а не личность. Вы не можете любить того, у кого нет своих желаний, своих мыслей, своих друзей и своих хобби, потому что некого любить. Вы любите в лучшем случае своё отражение в этом человеке, который стал вашей тенью, а тень не может быть партнёром. А в худшем случае вы начинаете презирать этого человека за его бесхребетность и отсутствие своего лица, хотя сами же его таким сделали. Слияние убивает желание, потому что желание возникает только между двумя разными, отдельными, самостоятельными людьми.

Здоровый брак — это не слияние двух капель в одну большую каплю, а холдинг из двух сильных, независимых компаний.

У каждой компании свой устав, свой бюджет, свои сотрудники, свои проекты, но есть и общие активы, которые приносят прибыль обеим. Каждая компания может существовать отдельно, но вместе им выгоднее, интереснее и безопаснее, потому что они дополняют друг друга. Никто не поглощает друг друга полностью, никто не требует отчёта за каждую потраченную копейку и каждый проведённый час. Есть общее собрание акционеров, где обсуждаются стратегические вопросы, а операционка остаётся за каждой компанией. И если одна из компаний разорится, вторая не умрёт, а поможет подняться или продаст свои активы.

Что значит «сохранить 51% контрольного пакета самого себя» в переводе с языка бизнеса на язык семьи? Это значит, что вы оставляете за собой право принимать окончательные решения по всем вопросам, которые касаются лично вас и вашей жизни. Это значит, что ваше здоровье, ваше время, ваши деньги, ваши хобби, ваши друзья, ваши мечты — это ваша территория, куда партнёр входит только по приглашению. Это не значит, что вы не советуетесь, не идёте на компромиссы и не учитываете интересы семьи — это как раз вопросы общего собрания. Но вы никогда не отдаёте партнёру право голоса по тем вопросам, где ваши интересы не пересекаются, а остаются исключительно вашими. И главное — вы не чувствуете себя виноватым за то, что имеете что-то своё, отдельное от «мы».

Одна из самых больших ловушек, в которую попадают влюблённые, — это отказ от своих хобби и друзей ради партнёра и семьи. «Зачем мне ходить на йогу, если муж не любит йогу и лучше мы проведём время вместе?» — думает она и через год превращается в унылую домохозяйку без искры в глазах. «Зачем мне встречаться с друзьями, если жена ревнует и лучше мы поедим к её маме?» — думает он и через год превращается в подкаблучника без собственного мнения. А потом эти люди удивляются, почему они больше не интересны друг другу, почему пропала страсть и не о чем разговаривать. Потому что интересный человек — это человек с интересами, а не пустое место, которое заполнил собой партнёр. А пустое место, как известно, не вызывает ничего, кроме скуки и зевоты.

Личные деньги — это ещё одна важнейшая составляющая суверенитета, о которой многие пары предпочитают не думать до кризиса. У каждого из партнёров должна быть своя сумма, которую он тратит без отчёта, без согласования, без чувства вины, на что хочет. Это не значит, что нельзя иметь общий бюджет на крупные покупки, путешествия, детей, ипотеку — это как раз общее собрание акционеров. Но у каждого должна быть своя «кубышка», свой карман, свои накопления, своя финансовая безопасность на случай развода, болезни или просто каприза. Потому что финансовое рабство — это самое страшное рабство, оно убивает личность быстрее, чем физическое насилие. И если вы не можете купить себе шоколадку или книгу, не спросив разрешения у партнёра, — вы не в браке, вы в тюрьме.

Личное время — это третий кит, на котором держится суверенитет, и его часто недооценивают, особенно женщины с детьми. Каждому человеку нужно время, когда он принадлежит только себе, когда никто не дёргает, не просит, не требует и не ожидает. Это время можно тратить на хобби, на спорт, на чтение, на валяние в кровати, на встречи с друзьями, на что угодно, лишь бы это было вашим выбором. Это не эгоизм, не предательство семьи, не лень, это инвестиция в свою психику и в свои отношения. Потому что уставший, раздражённый человек, у которого не было ни минуты покоя, не может быть хорошим партнёром и родителем. Он будет срываться, злиться, обижаться и мечтать о побеге, даже если внешне всё хорошо.

Сколько времени нужно выделять на личный суверенитет? Вопрос индивидуальный, как и всё в этой книге, но есть примерные ориентиры для здоровой семьи. Каждый партнёр должен иметь хотя бы один вечер в неделю, полностью свободный от семейных обязательств, включая детей. Плюс хотя бы один час в день, когда вас не дёргают и не ждут, что вы будете что-то решать или делать. Плюс один уикенд в месяц или один день в неделю, когда вы занимаетесь только своими делами, не связанными с семьёй. Плюс один полноценный отпуск в год без партнёра или с партнёром, но с правом на личное время каждый день. Это не роскошь, это гигиена психики, такая же, как чистка зубов или сон.

Что делать, если партнёр не понимает важности вашего суверенитета и обвиняет вас в эгоизме и нелюбви к семье?

Во-первых, не поддаваться на провокации и не чувствовать себя виноватым, потому что ваши потребности не менее важны, чем его.

Во-вторых, объяснить спокойно, без скандала, что это не эгоизм, а профилактика выгорания, развода и вашей общей ненависти друг к другу.

В-третьих, предложить ему тоже взять личное время для себя, чтобы он увидел, как это работает на практике, а не боялся неизвестности.

В-четвёртых, начать с малого — с одного часа или одного вечера, а потом увеличивать, когда партнёр привыкнет и увидит результат.

В-пятых, если партнёр продолжает давить и ревновать вас к вашему личному времени — подумать о семейной терапии.

А если это вы сами — тот самый партнёр, который ревнует к личному времени и считает, что семья должна быть всегда вместе? Задайте себе честный вопрос: вы действительно так любите общество партнёра или вы просто боитесь оставаться наедине с собой и своими мыслями? Вы боитесь, что партнёр найдёт кого-то интереснее вас в своём хобби, или вы не доверяете ему и себе? Вы хотите контролировать каждый шаг партнёра, потому что сами не чувствуете контроля над своей жизнью? Вы не умеете занимать себя сами, без партнёра, и перекладываете на него ответственность за своё времяпрепровождение? Вы боитесь, что если партнёр поймёт, как хорошо ему без вас, он уйдёт навсегда? Это всё симптомы созависимости, и их нужно лечить не контролем, а работой над своей самооценкой и тревожностью.

Упражнение «Инвентаризация суверенитета», которое вы найдёте ниже, поможет вам наглядно увидеть, где проходит граница между вами и партнёром. Вы нарисуете два круга — свой и партнёра — и увидите, сколько места в них занимают общие дела и сколько — личные. И если вы обнаружите, что ваш круг почти полностью совпадает с кругом партнёра, а своего там почти ничего нет — тревожный сигнал. Если вы обнаружите, что ваши круги почти не пересекаются, а живёте вы как соседи по коммуналке — тоже сигнал, но другой. А если вы увидите здоровое пересечение, где есть и общее, и личное, и вы оба этим довольны — вы в порядке, можете пропустить эту главу. Но если нет — давайте разбираться.

Домашнее задание «Один вечер без „мы“» — это практический шаг к вашему суверенитету, который может оказаться самым трудным во всей книге. Вы должны договориться с партнёром, что один вечер в неделю каждый из вас проводит так, как хочет, без отчёта, без чувства вины и без совместного планирования. Вы не обязаны проводить этот вечер вместе, вы не обязаны знать, что делал партнёр, вы не обязаны ему нравиться его выбор, а он — ваш. Вы просто берёте паузу от «мы» и вспоминаете, кто вы есть на самом деле, когда вас никто не видит и не оценивает. И это может быть страшно, особенно если вы давно забыли, что вам нравится делать в одиночестве.

Почему это так важно для долгосрочных отношений и почему без этого брак может задохнуться, как рыба без воздуха? Потому что только два целых, самостоятельных, самодостаточных человека могут построить здоровый союз, а два получеловека — нет.

Получеловек будет искать в партнёре то, чего ему не хватает, и злиться, когда партнёр не может дать ему целостность. Получеловек будет бояться одиночества и терпеть то, что терпеть не стоит, лишь бы не остаться одному со своей пустотой. Получеловек не может быть интересным партнёром, потому что его внутренний мир пуст, как кошелек после крупной покупки.

А два целых человека встречаются, чтобы обмениваться радостями, поддерживать в трудностях и вместе расти, а не заполнять дыры друг друга. И это — единственная модель, которая работает десятилетиями без ненависти и чувства заточения.

ВАЖНО ПОНЯТЬ: *отказ от слияния — это не отказ от близости и не призыв жить параллельной жизнью. Это призыв к здоровой близости, где каждый остаётся собой и при этом выбирает быть с другим. Вы не обязаны любить все хобби партнёра, но вы обязаны уважать его право на них. Вы не обязаны проводить каждый вечер вместе, но вы обязаны договариваться о том, какие вечера — ваши, а какие — общие. Вы не обязаны делиться каждым рублём и каждой мыслью, но вы обязаны быть честными в том, что для вас важно. И самое главное — вы не обязаны быть «мы» 24 часа в сутки*

7 дней в неделю. Вы имеете полное право быть «я», даже если вы женаты или замужем уже тридцать лет.

Так что давайте переходить к упражнениям без страха потерять любовь, потому что настоящая любовь не боится расстояния. Настоящая любовь, наоборот, задыхается без воздуха, а воздух — это и есть ваше личное пространство, ваши хобби, ваши друзья, ваши мечты. Если вы боитесь, что партнёр уйдёт, как только у него появится своя жизнь, — проблема не в партнёре, а в вашей неуверенности и контроле. Если партнёр боится, что вы уйдёте, как только у вас появится своя жизнь, — проблема не в вас, а в его тревожности и созависимости. И решать эти проблемы нужно не удушением друг друга, а работой над собой и честными разговорами. А упражнения ниже — первый шаг к этой честности.

Упражнение «Инвентаризация суверенитета»

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте на нём круг, не очень маленький, чтобы внутри поместилось много слов. Этот круг символизирует вас, вашу личность, вашу жизнь, ваше пространство, ваши ресурсы, ваши желания и ваши мечты. Теперь внутри этого круга напишите всё, что для вас лично важно, но что не требует участия партнёра и может существовать без него. Это могут быть ваши хобби, которые партнёр не разделяет и не обязан разделять: вязание, рыбалка, бег, рисование, компьютерные игры, чтение. Это могут быть ваши друзья, с которыми вы общаетесь отдельно от партнёра, и это не угроза браку, а ваша личная жизнь. Это могут быть ваши мечты, которые партнёр не обязан воплощать, но и не обязан мешать: съездить в конкретную страну, научиться играть на гитаре, написать книгу.

Запишите в круг ваши личные финансовые цели, не связанные с общим бюджетом: накопить себе на новую сумку, на компьютер, на курсы, на подушку безопасности. Запишите ваши карьерные амбиции, если партнёр не имеет к ним прямого отношения, а вы просто хотите расти для себя. Запишите ваши привычки, которые партнёр может не любить, но которые не убивают отношения: слушать громко музыку, когда вы одни, смотреть глупые сериалы, которые ему не нравятся, есть странные блюда. Запишите ваши ритуалы: утреннюю зарядку, которую вы делаете без партнёра, час чтения перед сном, раз в неделю поход в баню с друзьями. Запишите ваши потребности в одиночестве: иногда просто побыть одному, ни с кем не разговаривать, не решать чужие проблемы, не быть хорошим партнёром.

Теперь дайте этот лист партнёру и попросите его на этом же листе (или на своём) нарисовать свой круг и заполнить его своими пунктами. Не подглядывайте и не комментируйте, пока он пишет, дайте ему столько же времени и свободы, сколько вы взяли себе. Пусть он запишет все свои хобби, друзей, мечты, привычки, ритуалы, финансовые цели, которые не требуют вашего участия. Не обижайтесь, если в его списке окажутся вещи, которые вам не нравятся или которых вы боитесь. Не критикуйте, не обесценивайте, не говорите «какая ерунда» или «ты мог бы выбрать занятие получше». Просто примите как факт: у партнёра есть своя жизнь, и это нормально, даже если вам грустно или страшно.

Когда оба круга готовы, положите их рядом и посмотрите, насколько они пересекаются, то есть какие пункты у вас общие. Общее — это то, что вы делаете вместе по желанию обоих, а не по обязанности или из чувства вины. Например, вы оба любите ходить в кино, путешествовать, готовить ужин по субботам, играть в настольные игры, гулять по парку. Это здорово, это ваше «мы», которое вас объединяет и даёт энергию. Но обратите внимание на то, что не пересекается, — это ваше «я» и его «я», и это тоже здорово, если вы это уважаете. А если

вы видите, что ваши круги почти полностью совпадают и своих «я» почти не осталось — это сигнал опасности. Если они почти не совпадают, и вы живёте как соседи по коммуналке — это другой сигнал.

Для чего нужно это упражнение, кроме того, чтобы наглядно увидеть баланс между «я» и «мы» в вашей паре? Во-первых, оно легализует ваше право быть отдельным человеком со своими интересами, даже если партнёр их не разделяет. Во-вторых, оно показывает партнёру, что вы не враг ему и не предатель, а просто человек с разными гранями своей личности. В-третьих, оно даёт список тем для разговора: возможно, вы сможете договориться о совместном хобби, которого сейчас нет в общих кругах. В-четвёртых, оно выявляет скрытые обиды: например, вы злитесь, что партнёр рыбачит каждые выходные, а в вашем круге вообще нет своего хобби, потому что вы забыли, что вам нравится. В-пятых, оно помогает перестать чувствовать вину за то, что вы хотите побыть один или встретиться с друзьями без партнёра.

После упражнения обсудите результаты, но не в формате «ты мне должен», а в формате «я узнал о тебе новое». Спросите партнёра: «Расскажи про свой пункт про рыбалку, почему тебе это так важно, что ты там чувствуешь, когда остаёшься один на озере?» Спросите: «А помнишь ли ты, чем я увлекался до нашей встречи, и почему я это забросил?» Спросите: «Что из моего списка тебя пугает или раздражает, и можем ли мы это обсудить без скандала?» Спросите: «Какие пункты из твоего списка ты готов делать реже, если мне будет очень одиноко, а какие — никогда не бросишь?» Спросите: «Что из наших общих кругов мы можем добавить, чтобы нам было веселее вместе, а не только порознь?» И главное: спросите себя и партнёра: «Готовы ли мы уважать эти круги как священную территорию, куда вход посторонним воспрещён без приглашения?»

Если вы видите, что ваши круги почти не пересекаются, и вы оба этим недовольны, — это повод искать общие интересы, а не винить друг друга в отчуждении. Договоритесь попробовать три новых совместных занятия в ближайшие три месяца: одно выбираете вы, одно — партнёр, одно — общее решение без давления. Если вы видите, что ваши круги почти полностью совпадают, и вам обоим тесно, — это повод вспомнить, что вы любили делать до брака, и возродить старые хобби. Не бойтесь сказать партнёру: «Любимый, я хочу один вечер в неделю посвящать своему хобби, это поможет мне быть интереснее для тебя». Здоровый эгоизм — это не враг любви, а её союзник, потому что только у самодостаточного человека есть чем делиться.

Что делать, если партнёр отказался выполнять упражнение, сказав, что это ерунда и у вас всё и так хорошо? Не давите, не скандавьте, не обвиняйте в нежелании работать над отношениями — это только укрепит его сопротивление. Сделайте упражнение для себя, в одиночку, нарисуйте свой круг и посмотрите, что внутри него осталось после лет брака. Возможно, вы увидите, что ваш круг почти пуст, и это объяснит вашу усталость, раздражение и чувство, что вы теряете себя. Тогда вы можете прийти к партнёру не с претензией, а с запросом: «Мне очень нужна твоя помощь, чтобы вернуть себя, давай попробуем маленький шаг». Предложите ему просто один вечер в неделю делать то, что ему нравится, а вы в это время будете делать то, что нравится вам. А когда он увидит, что это не разрушает семью, а наоборот, делает вас обоих счастливее, он, возможно, захочет продолжить.

Сохраните эти круги и вернитесь к ним через полгода после того, как вы выполнили домашнее задание «Один вечер без „мы“» и попрактиковали суверенитет. Вы удивитесь, как изменились ваши круги: возможно, вы нашли новые общие интересы, а возможно, наоборот, обнаружили, что ваши личные хобби стали ещё важнее. Главное, что вы научились говорить о

них без страха, без вины и без попыток контролировать друг друга. А умение говорить о своих потребностях — это, пожалуй, главный навык здорового брака, без которого всё остальное бессмысленно. И помните: единый организм умирает быстрее, чем холдинг из двух независимых компаний, потому что у него нет запаса прочности. А запас прочности — это и есть ваши личные круги, которые не зависят от партнёра.

Домашнее задание «Один вечер без „мы“»

Договоритесь с партнёром, что один вечер в неделю — например, среда с восьми до одиннадцати — это время, когда вы не «мы», а два отдельных «я». Вы не обязаны проводить этот вечер вместе, не обязаны знать, чем занят партнёр, не обязаны ему нравиться его выбор, а он — ваш. Вы просто берёте паузу от семейных ролей, обязанностей, разговоров о детях, быте, ремонте, деньгах и родственниках. Вы занимаетесь тем, чем хотите, без отчёта, без согласования, без чувства вины, что вы плохой партнёр или родитель. Даже если вы просто полежите на диване, глядя в потолок, — это ваш выбор, и он имеет право на существование. Никакого «мы», только «я», и это не эгоизм, а гигиена.

Это домашнее задание может оказаться самым трудным из всех, что вы делали до этого, особенно если вы привыкли всё делать вместе. Потому что оно требует от вас не только времени, но и психологической смелости — вспомнить, кто вы есть, когда вы не мама, не папа, не жена, не муж. Это страшно, потому что вдруг окажется, что без этих ролей там ничего нет, пустота и темнота, как в заброшенном доме. Это страшно, потому что партнёр может обидеться, что вы хотите от него отдохнуть, и решить, что вы его разлюбили. Это страшно, потому что вы можете не знать, чем себя занять, и чувствовать себя потерянным и ненужным. Это страшно, потому что общество учит нас, что хороший партнёр всегда должен быть доступен и готов к общению. Но вы справитесь, потому что игра стоит свеч.

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.