

ОЛЬГА ЛАТЫНЦЕВА

КАК ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Ольга Латынцева

**Как построить счастливые
отношения в паре. Практические
советы на каждый день**

«Автор»

2026

Латынцева О.

Как построить счастливые отношения в паре. Практические советы на каждый день / О. Латынцева — «Автор», 2026

Книга от известного семейного психолога, специалиста в области межличностных отношений, постоянного эксперта «Первого канала», НТВ, ТВЦ, ТНТ, «Пятница» Ольги Латынцевой. Практическое руководство объединило в себе собственный многолетний опыт консультационной работы с парами, простые и эффективные способы преодоления семейных конфликтов и выхода из кризисов, конкретные советы по улучшению отношений в семье, возвращению близости и романтических чувств, правильному воспитанию детей. Через книгу вы заново откроете мир мужчин и женщин. Научитесь понимать друг друга. Познакомитесь с реальными историями пар, с которыми работала Ольга Латынцева. По QR-кодам внутри книги вы получите возможность перехода к подкастам автора для знакомства с дополнительной информацией. Предлагаемые советы и рекомендации можно использовать каждый день в самых разных ситуациях для гармонизации отношений в паре.

© Латынцева О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Оглавление	7
1. "Я никуда не пойду" или разрушаем 12 главных мифов о психологической помощи парам	8
2. Мои рецепты семейного счастья: как прожить каждый день интересно и не устать от «рутины»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ольга Латынцева

Как построить счастливые отношения в паре. Практические советы на каждый день

Вступление

Дорогой читатель!

Перед вами книга, которая ждала выхода многие годы...

Я долго вынашивала идею собрать все накопленные мною наблюдения, многочисленные записи после консультаций, тысячи диалогов с клиентами, в то самое - единое и важное, что действительно поможет парам понять друг друга.

Годами я записывала в свой заветный блокнот каждое открытие, маленькие победы и шаги к счастью. Училась видеть и понимать – почему любовь исчезает? Как вернуть потерянное доверие? С чего начать, если в отношениях устали оба...и многое-многое другое.

Всё это я бережно хранила, отбирая наиболее ценное, и мечтала о том, что придет, наконец, день, когда моя книга будет готова и станет для каждого читающего её возможностью пересобрать заново свои отношения, продолжив дальнейший путь уже стабильной и счастливой парой.

Теперь эта книга написана. Она перед вами...И каждая её строчка – простая и ясная, раскрывает – насколько важно не бояться перемен, уходить от деструктивных моделей, строить свой мир – тёплый и светлый...

Здесь вы познакомитесь не только с полезными советами и рекомендациями на каждый день, но и откроете для себя новые смыслы, ценности и приоритеты. Узнаете несколько реальных историй от пар, пришедших к гармоничному союзу. И, возможно, опираясь на всё это, вы сможете наладить контакт с партнёром и самим собой.

Эта книга для тех, кто хочет строить, а не сдаваться...

Психолог Ольга Латынцева



Посвящается моей маме...
Красивой, удивительной, многогранной
Самой лучшей маме на свете...

Оглавление

1. «Я никуда не пойду» или разрушаем 12 главных мифов о психологической помощи парам
2. Мои рецепты семейного счастья: как прожить каждый день интересно и не устать от «рутины»
 - 2.1. Семейная кухня разрешения конфликтов или как не довести друг друга «до точки кипения» или «белого каления»
 - 2.2. Коммуникации без проблем или как превратить общение в доброго помощника
 - 2.3. Эмоциональный интеллект (ЭИ) и его роль в семейных отношениях. Учимся понимать «вторую половинку»
 - 2.4. Страсть и близость в браке не уйдет, если вы последуете этим советам
 - 2.5. Кризис, кризис, снова кризис... Включаем антикризисное управление
 - 2.6. Как правильно воспитывать детей, чтобы они «не сели на голову»
 - 2.7. Понять его, понять ее... или что мы должны знать друг о друге?
3. Несколько счастливых историй из моей практики...
- Заключение

1. "Я никуда не пойду" или разрушаем 12 главных мифов о психологической помощи парам



Вы решили начать отношения с партнёром или создать семью. Отшумел вальс Мендельсона, прошло праздничное торжество, гости разошлись, быстро пролетел «медовый месяц». И вдруг оказывается, что жизнь вместе – это не вечная сказка в волшебном королевстве счастья и любви, а суровая реальность, наполненная штормами, ненастной погодой, множеством преград, которые необходимо преодолевать пусть и не каждый день, но достаточно часто.

Карета становится тыквой, кони – мышами, кучер – крысой, а красивое платье – старыми лохмотьями. Да, совершенно верно, – сказка «Золушка», только наоборот. А кто хочет подобного превращения? Никто, наверное.

Если партнёры достаточно грамотно выстраивают отношения, имеют силы и желание их продолжать, то у них есть реальный шанс сохранить счастливый и гармоничный союз.

Но если такого опыта, знаний и желания нет – отношения, как правило, обречены или пара затягивается в паутину психологически нездоровых отношений.

И тогда должна появиться прекрасная «фея с волшебной палочкой» (психолог) и помочь с «каретой» и со всем остальным приложением к семейной жизни. Но, увы, по многим причинам этого не происходит...

Тревожная статистика. По последним данным ВЦИОМ и Росстата на каждые 10 заключенных браков в России приходится **8 разводов**. Это один из самых высоких показателей в мире. Данные от министра здравоохранения России демонстрируют, что только **3,5** миллиона россиян обращаются за профессиональной психологической помощью. Из них - **48%** обращаются из-за трудностей в личной жизни, **29%** с целью решения проблемы профессиональной самореализации и карьерного роста. Около **15%** хотят разобраться в вопросах воспитания детей.

О чём нам говорят эти цифры? О многом...

По-прежнему, главным ресурсом поддержки остается семья, затем друзья, соседи и коллеги по работе. Количество обращений к психологу значительно ниже. В тоже время, по оценкам Минздрава, признаки депрессии разной степени тяжести наблюдаются примерно у 15 миллионов россиян. И это только официальные данные...Верхушка айсберга.

«Депрессивные» люди живут в семьях, создают новые пары, растят детей. И вероятность того, что отношения в подобных семьях или парах близки к счастливым и гармоничным крайне низка.

Одновременно мы наблюдаем, что в перечне обращений к специалисту именно решение семейных проблем, гармонизация отношений в парах занимает первое место...

Давайте немного разберёмся, что сейчас представляет семья, ибо такой большой процент разводов – показатель наличия серьёзных причин, о которых нужно знать.

Приходится констатировать очевидное - современная российская семья живёт в огромном количестве проблем – демографических и репродуктивных, экономических и материальных, психологических и межличностных. Семья претерпевает существенные структурные и социальные изменения. Сталкивается с правовыми и региональными диспропорциями. Живёт в эпоху глобальных культурных сдвигов.

Снижается рождаемость, ухудшается репродуктивное здоровье, растёт число неполных семей, сохраняется социальное сиротство. Продолжает распространяться движение «чайлд-фри» (*запрещено в России). Семьи с детьми (от трёх и более детей) оказываются за чертой бедности.

Имеются значительные проблемы с жильём – его трудно приобрести, высоки ставки по кредитам. У многих пар и семей есть реальный риск потери доходов или сохранения их нестабильного характера. Недостаточно развита детская инфраструктура, позволяющая брать на себя обязанности по освобождению работающих родителей.

Растёт число семейных конфликтов, как деструктивного инструмента выстраивания отношений. Наблюдается значительное эмоциональное выгорание партнёров, охлаждение отношений между ними. Увеличивается доля гражданских браков. Семья всё больше становится местом материальной выгоды (финансового и иного обеспечения), теряя функции близости и эмоциональной поддержки.

Значительно снижена, под влиянием масс-культуры, ценность самой семьи - её очерняют, дискредитируют, навязывают совсем иные ценности. Ужесточается аппарат ювенальной юстиции. Он, как «дамклов меч», вечно висит над родителями и готов в любой момент жестоко покарать их.

Недостаточно организована в разных регионах помощь семьям. Ослабляется роль родителей в воспитании. Они теряют авторитет у детей. Существенную роль в разрушении семьи и семейных отношений играют информационные технологии - социальные сети, гаджеты, игровые платформы, мультимедийные площадки со «взрослым» контентом.

Молодая семья также испытывает груз огромных проблем в России - низкий уровень доходов, острый жилищный вопрос, трудности с работой, значительные финансовые нагрузки, необходимость совмещения работы и заботы о детях.

Молодожёны сталкиваются с трудностями адаптации к новым семейным ролям, психологически не готовы к браку. Часто конфликтуют из-за распределения семейных обязанностей. Имеют серьёзные проблемы в выстраивании эффективных коммуникаций в паре. Молодые люди находятся под серьёзным давлением родительских семей.

Испытывают проблемы, связанные с ухудшением репродуктивного здоровья. Имеют низкий уровень сексуального воспитания. Часты случаи появления у молодых мам сложного психического состояния после родов, включая трудности с адаптацией к материнству.

Всё это в совокупности и приводит к увеличению числа разводов в первые годы брака (1-2 год). Молодые люди не спешат сегодня заводить детей из-за множества вышеперечисленных

проблем. Средний возраст вступления в брак «переваливает» за 25 и больше лет. Существенно смещается и период активного родительства.

Государство понимает наличие серьёзных проблем: разрабатывает программы по поддержке семей, занимается просветительской работой и т.д. Но, по-прежнему, лишь незначительная часть семей обращается к услугам профессиональных психологов.

Между тем, помощь специалиста могла бы снять множество проблем, позволив приобрести навыки самостоятельного решения конфликтов в паре, перейти к более благополучным отношениям.

Мне приходилось не раз в своей практике сталкиваться с устойчивыми стереотипами в отношении работы психолога. О них я узнавала при общении с клиентами. Находила подтверждение в коммуникациях с коллегами. Убеждалась в разговорах с обычными людьми...

Везде ситуация примерно одинакова. Как только возникает предложение со стороны окружения к паре, находящейся в затяжном кризисе, обратиться к специалисту или получить хотя-бы научные и практические знания, дающие возможность грамотного решения затянувшихся проблем, сразу можно представить обычную картину, которую я условно называю «я никуда не пойду!» или «я не буду читать эти непонятные книги!»

В этом разделе я хочу остановиться на 12 наиболее известных и устойчивых стереотипных представлениях или мифах, мешающих паре своевременно обращаться за психологической помощью, знакомиться с соответствующей литературой, получать базовые навыки межличностного общения.

Итак, давайте разберёмся с мифами.

Миф 1. К психологам обращаются только «ненормальные» или психологически слабые люди



За помощью к специалисту обращаются абсолютно разные люди, считающие, что именно профессиональная помощь поможет им быстро преодолеть многие проблемы. И среди них есть значительное число так называемых нормальных и психически здоровых людей, которые столкнулись, например, с серьёзным кризисом, непониманием со стороны окружающих. Хотят повысить качество своей жизни, найти лучший путь для претворения своих планов.

Конечно, часть людей, по инерции, воспринимает человека, который консультируется у подобных специалистов, как «ущербного». Они могут давить, вызывать чувство вины и стыда. Обсуждать его с друзьями и близкими.

Мне приходилось и самой неоднократно убеждаться в устойчивости подобного стереотипа, токсичности обстановки в отношении людей, работающих с психологами. Травле, подчас, подвергаются не только взрослые, но и дети, чья психика только формируется. Им особенно необходима грамотная психологическая поддержка.

Поэтому не каждая пара наберётся смелости и начнёт выстраивать отношения по-другому - как правильно - а не так, как принято в собственных семьях или в ближайшем окружении.

Из положительного отмечу, что СМИ, литература, искусство, кино, сами психологи чрезвычайно посодествовали в изменении образа специалиста. Этот миф постепенно ослабевает в России, мотивируя людей к повышению психологической грамотности в построении собственных отношений.

Наибольшую активность проявляют сегодня женщины, зуммеры, миллениалы, жители мегаполисов. Именно они больше всего обращаются и ко мне, осознанно и ответственно воспринимая наше взаимодействие.

Миф 2. При работе с парой психолог выберет одну из сторон и будет обвинять другую сторону

Этот расхожий стереотип, порождённый лавиной информации от псевдоспециалистов и активно продвигаемый в медийной среде, на самом деле значительно расходится с реальной психологической практикой. Профессионально работающий специалист рассматривает отношения в паре, семью как единую систему и не ищет виновных.

Занимая нейтральную позицию, психолог не использует механизм обвинения. Помогает разобраться в конфликте, кризисах, устойчивых разногласиях и недопонимании. Содействует выходу пары на нормальный уровень отношений. Он проявляет заинтересованность в отношении всех сторон семейного конфликта. Не мешает, не провоцирует, а помогает участникам конфликта и семьям.

Поэтому не стоит бояться переступить порог кабинета специалиста. Он всегда готов наиболее оптимальным и мирным способом привести пару к психологически здоровым отношениям.

Миф 3. Специалист старается любой ценой сохранить отношения в паре, даже при разводе

Это тоже неверно. Никто не навязывает насильно «оставаться в паре», «сохранить семью», «избежать развода». Пара сама принимает главные решения. Психолог только помогает клиентам услышать друг друга, донести свою позицию и видение. Он старается привести их к собственному пониманию – хотят ли они быть вместе?

И если они всё же приняли твердое решение разойтись, - способствует тому, чтобы это расставание прошло максимально экологично. Возможно, пара может уже вне отношений осознать ценность друг друга, прийти к новому уровню взаимодействия и поддержки.

Миф 4. Нормальная семья разберется во всем сама

Возможно это и так. Некоторым семьям хватает самостоятельных ресурсов, терпения и имеющихся знаний для преодоления ряда проблем.

Но, к сожалению, и это подтверждает моя собственная практика, чаще бывает совсем наоборот. Когда при наличии серьёзных жизненных кризисов и изменений – потере или смене работы, финансовом неблагополучии, тяжелых заболеваниях, потере близких, смене места

жительства, рождении детей – происходит глобальная разбалансировка взаимоотношений, которые сложно удержать изнутри. И поверхностное отношение к таким ситуациям приводит к закономерному распаду.

Поэтому, если ваш партнёр подходит серьёзно к вопросу сохранения отношений между вами, не стоит «покрываться холодным потом» при слове «психолог», «может прочитаем или посмотрим что-то более серьёзное по этому вопросу». Просто ваша «половинка» дорожит отношениями и не хочет вас потерять. С вами рядом находится человек, который подходит к решению накопившихся проблем самым разумным образом.

Миф 5. Специалист-психолог будет лечить нас таблетками, а зачем нам ими травиться?



Часто психологическую помощь путают с медицинской. Да, действительно, психиатры выписывают таблетки, назначают курсы медикаментозного лечения. Они работают с серьёзными психическими заболеваниями, которые сложно корректируются иными способами. Обычные психологи подобного не предлагают и не используют. Это не их компетенция.

Специалист помогает паре разобраться в отношениях, своих чувствах, эмоциональных состояниях через разговор, выстраивая персональную психотерапию. Максимально бережно стараясь взаимодействовать с клиентами - без нанесения им вреда.

Тоже самое характерно и для профессиональной литературы, предлагаемой с целью самостоятельного знакомства. Она не приносит вреда, а приводит к позитивным изменениям. Занимается профилактикой конфликтов. Помогает разрешать накопленные противоречия.

Миф 6. Психолог «копается в наших мозгах» и «залезает к нам в душу»

У многих, скорее всего, всплывает картина человека в белом халате, который прикрепляет к нам электроды и подключает непонятное оборудование. Бесконечно тестирует и смотрит пристально в глаза, пытаясь угадать каждую нашу мысль или намерение.

Конечно, подобный образ специалиста-«психологического садиста» мало кого мотивирует на решение обратиться за профессиональной помощью. Но всё это очень отдаленное и неправильное представление о нас.

Я и мои коллеги работают с клиентами только на принципе добровольности. Каждый волен раскрывать только ту информацию, которую считает нужным донести до психолога. Никто не устраивает допросы.

Система психологического консультирования работает максимально корректно в отношении каждого пришедшего на консультирование. Соответственно, литература, которую вы читаете, не ориентирована на скрытое воздействие и разрушение вашей личности. И точно никакого вреда нанести не может.

Миф 7. К психологу нужно идти только в крайнем случае

Очень распространённая иллюзия с печальными последствиями, характерная и для медицины. Действительно, многие пациенты поступают в отделения больниц в состоянии крайней запущенности. Вернуть такого человека к физической норме уже невозможно или этот процесс займёт очень много времени и потребует множество ресурсов.

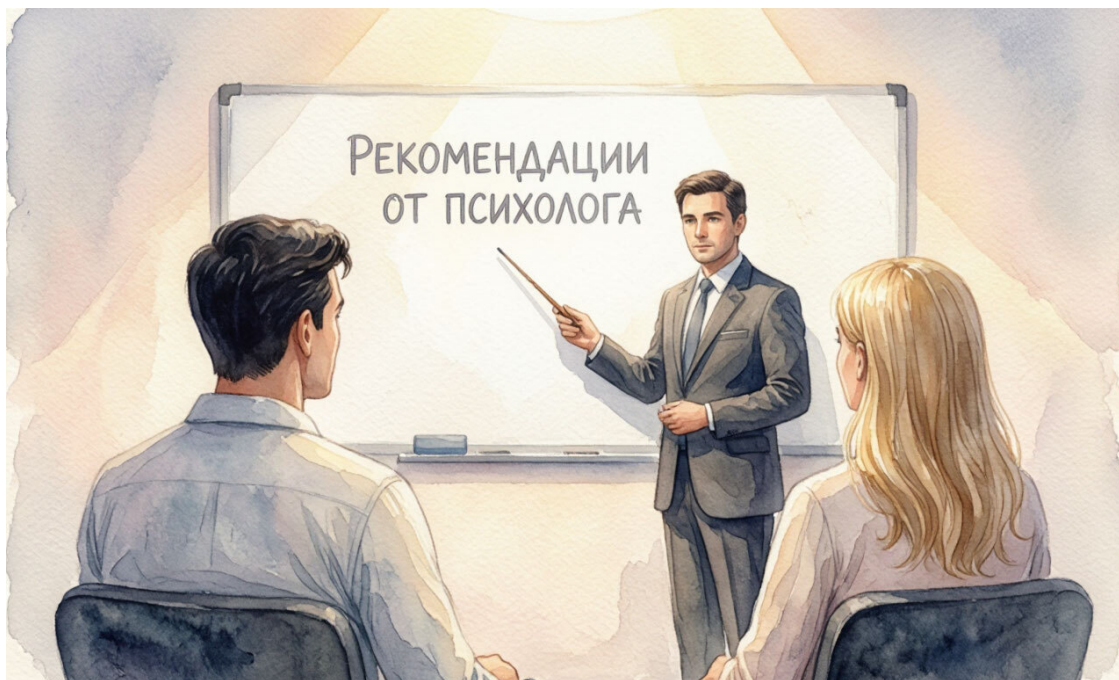
В психологии примерно также - клиенты поступают в состоянии «психологических трупов», то есть в крайней степени запущенности. И выбраться здесь, как и с физическим здоровьем, очень сложно и очень долго.

Но все равно необходимо! И лучше, и заранее следовать принципу «как правильно» - заниматься профилактикой, предотвращать серьезные конфликты, не затягивать с обращением за помощью к специалисту.

Когда появляется устойчивая негативная симптоматика – частые ссоры, напряжение, постоянная неблагоприятная обстановка, грубость, давление и т.д. – пора, как и в ситуации со здоровьем, начать беспокоиться и принимать необходимые меры.

Поэтому идти нужно, когда нужно, а не когда уже поздно...

Миф 8. Психолог должен давать чёткие и ясные советы, что делать и как поступать



Очень распространённое отношение к специалисту. Заходят клиенты и сразу с порога, не пройдя необходимых стадий и процессов психологической работы, заявляют: «Мне эта ваша психология не нужна – скажите сразу, что нам делать и мы пойдем!»

Но так не работает. Специалист не даёт простых инструкций по «восхождению к вершине счастья и благополучия». Он должен найти совместно с вами наиболее подходящие именно для вашей пары и семьи решения.

Безусловно, предлагаемая литература, в том числе и моя книга, нацелены на предоставление простых и выполнимых советов, следование определенным правилам. Но это сотворческий процесс, где вместе с психологом или источником информации вы выстраиваете собственную систему благополучных взаимоотношений, создаёте «дом гармонии в паре», семью, беря за основу созданный общими усилиями «фундамент», спроектированную «архитектуру» и отобранные «строительные материалы».

И тогда не возникнет разочарования от совместной работы. Не появятся возмущенные возгласы «не помогло», «не подействовало», «бесполезные советы», «найдем лучше»... Всё действительно надёжно работает, если подходить к процессу разумно, осознанно и мотивированно на достижение реальных и устойчивых результатов.

Миф 9. Наша проблема решается «за один сеанс»

Сильно распиаренная в нашей стране популярная психология сыграла злую шутку с теми, кто всё-таки решился идти к «специалисту на час» или пытается прочесть одну книгу, один пост, статью или ролик и на этом закрыть личную тему.

Да, на широких Интернет-просторах мы видим, как тот или иной известный психолог быстро решает проблемы людей и даже семей. Но это просто шоу, нацеленное на рекламу услуг или его информационного продукта. Наш мир вообще хочет все «быстро»: быстро стать здоровым, быстро заработать и стать богатым, достичь успеха, известности и прочее.

Но «быстро», «сейчас», «уже завтра» – это обычная маркетинговая приманка от тех, кто продает разные товары и услуги, часто сомнительного качества. В реальности на всё требуется время для получения надёжного результата.

Нужно правильно отбирать специалиста, искать экспертные источники, выбирать время. Рассчитывать на то, что вам необходимо пройти определённые шаги во взаимодействии с психологом, чтобы, подобно ребёнку, «прошагать» все стадии грамотного взросления в отношениях.

Да, есть проблемы, которые можно решить за один сеанс - если они имеют ситуативный характер и перед психологом сидят мотивированные на изменения клиенты. В этом случае к ним можно применить вполне очевидные и хорошо работающие методы.

Везде нужен разумный подход. Я в своей практике руководствуюсь оптимальным соотношением времени и результата. Не занимаюсь искусственным затягиванием «походов клиентов ко мне». Не трачу время и их финансы на лишние «сеансы». Поэтому вижу, как пары, семейные союзы добиваются хороших результатов, когда делают как «правильно», а не как «побыстрее».

Миф 10. Для семьи или пары достаточно ходить одному человеку

К психологу приходят в большинстве своём женщины, понимающие необходимость изменений. А мужчин «затащить» к психологу крайне трудно.

Безусловно, индивидуальная терапия проводится. Она очень полезна и приносит хорошие результаты. Но если мы имеем дело с проблемами, где включены двое или члены семьи, то необходим уже совместный формат встречи, обязательное присутствие всех заинтересованных участников.

Именно на таких встречах я выстраиваю необходимое взаимодействие между ними. Они учатся совместно решать возникающие проблемы. Учатся приходить к стабильной гармонии.

Поэтому проявляйте активность, не бойтесь приходить вместе и обсуждать накопившееся. Учитесь быть открытыми и искренними! Читайте вместе и обсуждайте психологическую

литературу. Делитесь наблюдениями и идеями. Создавайте новую атмосферу счастья и благополучия.

Миф 11. Если мы пойдём к психологу, то всё, что мы скажем, станет известно всем



Да, действительно, у ряда «псевдопсихологов», которые сейчас наводнили рынок подобных услуг, наблюдается практика разглашения закрытой информации среди коллег, друзей, «по секрету всему свету» через СМИ и прочие источники.

Но настоящий психолог, дипломированный специалист не имеет права раскрывать сведения о клиентах. Это один из главных этических принципов работы психолога, при нарушении которого он может быть уволен и даже лишиться возможности дальнейшей практики.

Поэтому никаких опасений быть не должно. И, естественно, общение с книгой, - это тоже гарантия полной конфиденциальности от вашего «мудрого и молчаливого» психологического наставника.

Миф 12. Я иду к психологу только тогда, когда есть проблемы с детьми. Лично у нас всё в порядке

Да, часто люди вокруг нас обращаются к специалистам по разным вопросам, связанным с воспитанием и психокоррекцией своих детей. Общество к этому привыкло и массового осуждения нет. Поэтому кажется, что другие проблемы семьи не существенны и не стоят особого внимания.

Однако это не так! Клиенты, которые приходят ко мне или к моим коллегам, идут с разными запросами – по изменам, ревности, конфликтам, финансовым проблемам, сексуальной дисгармонии и т.д.

Я советую не закрываться за детскими проблемами и ставить исключительно их в приоритет. Следует уделять внимание и другим сложностям в семье, находить способы их разрешения через обращение к специалистам.

Необходимо также правильно отбирать психологическую литературу. Стараться обращаться к книгам, которые в доступной форме дают ценные знания и практические советы по решению большинства семейных вопросов.

Я заканчиваю этот раздел и надеюсь на то, что все 12 мифов развенчаны и вы будете готовы смело шагнуть в мир новых знаний о том, как правильно выстраивать гармоничные отношения в паре, в семье. Не бояться, при необходимости, обращаться к специалистам. Добиваться реальных результатов, получая для себя и своей семьи уникальный опыт комфортного общения, возможность достижения полного взаимопонимания в паре.

2. Мои рецепты семейного счастья: как прожить каждый день интересно и не устать от «рутины»

Моя книга нацелена на конкретные действия. Поэтому во втором разделе я постаралась собрать для вас всё необходимое, что можно сразу применить и увидеть реальные результаты.

Советы, рецепты, правила, секреты, как угодно можно их называть, – поделены у меня на 7 подразделов по наиболее болезненным ситуациям, застреваниям и проблемам, которые, словно «грабли», постоянно попадают на пути и наносят травмы, часто достаточно серьезные для каждого в паре или семье.

Итак,

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.