



ВИКА
ДМИТРИЕВА

**ЭТО
ЖЕ**

любовь!

книга, которая помогает семьям

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 37.01
ББК 74.9
Д53

Дмитриева, Виктория Дмитриевна.

Д53 Это же любовь! Книга, которая помогает семьям / Виктория Дмитриева. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Вика Дмитриева. Школа адекватных родителей).

ISBN 978-5-04-187006-5

Идеальные пары никогда не ссорятся, не устают, не раздражают друг друга и не существуют.

Поэтому в новой книге популярного блогера, социолога, члена экспертного совета Минпросвещения России портала информационно-просветительской поддержки родителей, автора бестселлера, счастливой жены и мамы троих детей нет ни слова об этих мифических союзах. Зато есть все об отношениях от зарождения до угасания страсти.

Вика Дмитриева дает работающие психологические практики, множество примеров из жизни и, конечно, фирменный авторский юмор, уже знакомый читателям по книге «Это же ребёнок!».

УДК 37.01
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-187006-5

© Дмитриева В.Д., текст, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?.....	13
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ. ОТКУДА БЕРУТСЯ КРИЗИСЫ?	15
ОТ ЗНАКОМСТВА ДО БРАКА	23
Для тех, кто еще в поиске	25
Почему отношения не складываются?	35
Что нужно успеть до брака?	41
Оформлять отношения или жить гражданским браком?	65
ПАРА СТАНОВИТСЯ СЕМЬЕЙ	67
Завершение конфетно-букетного периода.....	69
Первый семейный кризис: притирки и компромиссы.....	73
Как правильно ссориться? Как правильно мириться?.....	83
Кто будет хозяином в доме?	93
Родственники мужа, родственники жены	103
Как распределить семейный бюджет?	111
Быт и рутина.....	125
Ты меня бесишь! Как меняется наше восприятие партнера	131
Придирики к партнеру как следствие низкой самооценки.....	145
Как повлиять на мужа?	163
Мужской взгляд на семью.....	167

6 СОДЕРЖАНИЕ

В СЕМЬЕ ПЯВЛЯЮТСЯ ДЕТИ	169
О желанин иметь детей и о готовности к ним	171
Подготовка к рождению ребенка	179
Секс во время беременности	185
Партнерские роды – да или нет?	189
Послеродовая депрессия	199
Хорошие родители – плохие супруги?	211
Ребенок в супружеской кровати	229
Да с чего тебе уставать? Как «отдыхают» мамы в декрете	237
Три волны возрастных кризисов семьи с детьми	251
ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ. СОХРАНЯЕМ СЕМЬЮ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ	263
Что объединяет крепкие пары?	265
Важность традиций	267
Снижение либидо. Куда уходит страсть и как ее вернуть?	281
Поддержите друг друга! Сила похвалы и вред критики	303
Важность свиданий	321
Давай обсудим: анкета для пары	329
Когда нам будет 85 (упражнение)	343
ПОСЛЕСЛОВИЕ	347
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	349

*С глубочайшей любовью и благодарностью
эта книга посвящается самому главному мужчине
в моей жизни — моему мужу.
Коля, если я и знаю, что такое любовь, —
то только благодаря тебе!*

Какое счастье быть твоей женой!
С тобою засыпать и просыпаться,
И, зная, что за каменной стеной,
Расслабиться и никуда не гнаться.

Мне нравится рожать тебе детей,
Растить их вместе, не боясь препятствий,
В любом накале жизненных страстей
Искать покой в твоих родных объятьях.

Люблю твой смех, морщинки возле глаз,
Надежность, верность, доброту твою.
Мне хочется сказать тебе сейчас:
Колюнъ, я всей душой тебя люблю!

Когда-нибудь нам будет под сто лет,
Я сяду так же рядышком с тобой
И тихо прошепчу тебе: «Привет...
Какое счастье — быть твоей женой!»

*Вика Дмитриева,
9 сентября 2015 года*

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Во взаимоотношениях можно найти
только то, что вложишь туда сам.*

Мои родители развелись, когда я была совсем маленькой. Я не помню их ссор, взаимных претензий, самого развода. Для меня этот период прошел незамеченным. Общение с папой у нас продолжалось, он приезжал, звонил, брал с собой в отпуск. Но жил отдельно.

Дома было женское царство: я, сестра и мама. Мама пару раз пыталась наладить личную жизнь, но безуспешно. А потом и вовсе оставила попытки.

Соответственно, что такое полная семья — я не знала. Как вместе в одной квартире живут мужчина и женщина — не видела. Конечно, иногда я ходила в гости к подружкам, у которых папы жили с ними. Было интересно и непривычно. Но это были маленькие эпизоды, по которым понять, что же это такое — семейная жизнь, было невозможно.

Откуда я могла взять пример полной семьи?

Я впитывала его из кино и литературы. Сказки для девочек, романы и повести, любовная поэзия, романтические фильмы — я обожала все это. Читала и смотрела с упоением. Представляла свою будущую семейную жизнь. Мечтала о женском счастье.

Но давайте вспомним, на чем заканчиваются классические истории любви?

На свадьбе.

«И жили они долго и счастливо и умерли в один день».

А нельзя ли узнать, что именно происходит после свадьбы? Между свадьбой и «умерли в один день» все-таки довольно большой путь. Неужели весь этот путь — тайна, покрытая мраком?

В самой известной истории любви — шекспировских Ромео и Джульетте — автор убивает своих героев вообще до начала совместной жизни. Почему? Неужели великие писатели не знали ничего об обычных семейных буднях? Может, дальше все не так романтично, раз они заканчивают свое повествование на пике эмоций, неземной любви и всепоглощающей страсти?

Это как в анекдоте: «Девушки очень невнимательно читают сказку «Золушка». Они дочитывают только до фразы: «Золушка вышла замуж за принца». И закрывают книгу. А дальше написано: «Конец сказки».

Вот и я, выходя замуж, на самом деле не знала, что там дальше. Никаких представлений о нормальных, гармоничных семейных отношениях у меня не было. Я никогда такие не видела. Мне были знакомы только крайности: либо сбежать при первом же конфликте, потому что «в сказках такого не было», либо «терпеть надо, ведь главное — сохранить брак».

А как отношения выстраивать, договариваться, как отстаивать свое мнение без давления на мужа, как идти навстречу без потери себя — не было никаких знаний!

Мужу было немного проще — он вырос в полной семье, его родители до сих пор вместе уже 37 лет! И несмотря на это, ему тоже пришлось многому учиться. Ведь, будучи ребенком, он не мог оценить, сколько усилий вложено в отношения родителей. Ему тоже казалось, что все легко, просто и естественно.

Я не хочу сказать, что отношения между мужчиной и женщиной — это тяжелый труд, нет! Наоборот, в нормальных отношениях двум людям комфортно и приятно. Но так или иначе, жизнь не всегда похожа на сказку. И оказывается, что не все к этому готовы.

Многие девочки и мальчики вырастают с аналогичными иллюзиями и потом, столкнувшись с первыми же сложностями, разводятся. Им же обещали «долго и счастливо», а не кризисы, бессонные ночи с ребенком, переезды, ипотеки и вот это вот все.

По данным Росстата, в 2017 году на 1000 свадеб приходилось 829 разводов. Неужели все эти пары пережили что-то ужасное и непоправимое? Неужели все они столкнулись с предательствами, изменами, алкоголизмом или наркоманией? Не думаю, что процент настолько высок. Большинство пар просто не смогли справиться с реальностью после своих «сказочных» ожиданий.

Что же происходит в реальности? Какие этапы и кризисы проходят любящие друг друга люди? На чем держатся крепкие отношения? Куда уходит страсть и как ее вернуть? Как научиться лучше понимать своего партнера?

Ответы на эти и многие другие вопросы я постаралась собрать в этой книге. Мне хочется, чтобы она стала

шпаргалкой для ваших отношений. Чтобы вы понимали — вы не одни проходите сложные периоды. И чтобы вы знали, как легче из этих сложных периодов выйти.

Здесь не будет никакой мутной философии, эзотерики, магических ритуалов и рассказов о женской и мужской энергии. Я собрала для вас в этой книге больше научной информации и практических упражнений, применимых почти в каждой отношениях.

И конечно, я не буду давить на вас личным опытом. В конце концов, мы с мужем прожили вместе не 50 лет, а пока только 10. За годы брака мы успели обвенчаться, родить троих сыновей, пройти несколько кризисов, а один раз даже чуть не развелись. Бывало всякое, и мы как настоящие ботаны исследовали эту тему вдоль и поперек. Изучали литературу, ходили на семинары и тренинги, много разговаривали, я даже пошла на третье высшее, чтобы изучать психологию семьи. Мы получили огромный багаж знаний, который действительно сделал нашу семейную жизнь легче и приятнее.

И я с радостью поделюсь этой информацией с вами.

Нет, я не претендую на звание спасателя семейных пар. Но если хоть одна пара, прочитав эту книгу, просто сядет и поговорит — значит, я написала книгу не зря.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

В книге главы расположены по мере того, как развиваются отношения. От момента, когда человек один, до знакомства. От знакомства — до брака. От притирки — до рождения детей и так далее. Но даже если вы уже давно в браке, а ваши дети выросли, я прошу читать книгу с самого начала, не пропуская главы «Для тех, кто еще в поиске», «Завершение конфетно-букетного периода» и другие. В них тоже содержится масса полезной информации, даже если вы давно не в поиске и конфеты с букетами не получали последние лет пять.

Только читая книгу последовательно, вы сможете увидеть полноценную картину ваших отношений и, возможно, заметите, ошибки в какой стадии привели к сегодняшним проблемам.

Приятного чтения!

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ. ОТКУДА БЕРУТСЯ КРИЗИСЫ?

Отец в семье — политический лидер.

Дети — преступная группировка.

Бабушки и дедушки — могущественные покровители.

Кошка — партизан-диверсант.

*А мама еще не определилась — она карательный орган
или жертва.*

У нас дома есть стена с семейными фотографиями. Вокруг них висит много разных слов: «счастье», «любовь», «смех», «уважение», «поддержка» и другие слова, которые ассоциируются у нас с жизнью семьи. А знаете, какое слово висит по центру?

ВМЕСТЕ.

Везде и всюду вместе — вместе к родственникам, вместе к друзьям в гости, вместе рожаем, живем в роддоме тоже вместе, вместе занимаемся детьми, вместе следим за домом, путешествуем вместе, спим всегда вместе, Коля считает, что даже работаем мы почти вместе (он очень подробно советуется со мной по многим деловым вопросам, а я с ним).

Наверняка психологи считают такое «слияние» чрезмерным, но нам в кайф. Мы пробовали путешествовать отдельно — дольше одного дня сильно скучаем, пробовали спать отдельно — вообще тоска, пробовали разделять обязанности по дому — но они все равно как-то соединяются. Когда слышим, что жена уезжает зимовать с детьми в Тай или рожать в Майами, а муж остается в Москве и будет прилетать раз в месяц на выходные, у нас натуральное удивление: «Что, вы так реально можете?!»

Помню, пару лет назад Колю пригласили на день рождения без меня. Так и сказали: «Приглашаем одного, так как будет узкий круг близких знакомых, а жену твою мы еще не знаем». Коля принципиально не пошел, хотя я настаивала. Сказал, что либо с женой, либо никак. Я тогда очень удивилась, а сейчас сама не представляю, как это меня куда-то могут позвать без мужа. Ну, если это не девичник, конечно.

Вот такие «мы с Тamarой».

Кстати, у самого Коли с нашей парой ассоциируется слово «самоирония». Заметьте, никто из нас не сказал «любовь, понимание, страсть». Наверное, потому, что разные бывают у нас периоды — бывает, что и ни любви, ни понимания, ни страсти. Но мы все равно вместе и все равно смеемся над собой.

Для меня именно «вместе» — главное слово не только наших семейных отношений, а вообще любых.

Семья — это не отдельно муж, отдельно жена, отдельно ребенок. Семья — это команда.

В психологии это называют «система», подразумевая, что все элементы системы связаны друг с другом и влияют друг на друга.

Как сухо и научно. Система... Про такое светлое, прекрасное, необъяснимое чувство! Про любовь! Ведь невозможно запихнуть любовь в рамки науки?

Я часто встречаю такие убеждения. В нашей культуре принято говорить о любви как о чем-то непонятном. «Сердцу не прикажешь!» «Насильно мил не будешь!» «Любовь зла — полюбишь и козла!»

Хотя на самом деле эта тема давно и активно изучается. Проводится масса исследований, позволяющих лучше понимать природу любви и страсти, прогнозировать этапы семейной жизни и помогать влюбленным пронести свою любовь сквозь время и быт.

Специалисты, которые изучают психологию семьи, знают, что жизнь любой семьи подчиняется двум законам:

- 1. Закону сохранения.**
- 2. Закону развития.**

Закон сохранения заставляет семью стремиться к постоянству, к стабильности. Для семьи абсолютно естественно пытаться сохранить все как есть. Поэтому любые изменения, даже позитивные — например, рождение ребенка, — могут тяжело даваться семье.

Во многих жизненных ситуациях закон сохранения необходим, ведь мы живем в крайне нестабильном мире. Смены власти, политических режимов, глобальные катастрофы, войны, даже смена времен года — все требует постоянного приспособления. Очень важно, чтобы на фоне всего этого хаоса семья оставалась стабильной. Поэтому закон сохранения обладает огромной силой.

Однако иногда эта огромная сила действует во вред. Например, когда вся семья стремится не допустить уход повзрослевшего ребенка из семьи. Или не принимает новых членов семьи — невестку, зятя. Или терпит алкоголизм, побои, наркоманию, любое патологическое поведение — только бы сохранить семейную структуру. Закон сохранения часто мешает нам идти вперед, добиваться успеха в карьере и личной жизни. Если ваша семья «из простых», довольно сложно оторваться от «стаи» и стать «другим». А вдруг семья развалится? Вот так работает закон сохранения.

Но, слава Вселенной, одновременно действует второй важный для любой семьи закон — закон развития. Любая семья стремится пройти полный жизненный цикл. Все важные для семьи стадии. Это неизбежно! Мы взро-слеем, рожаем детей, стареем, кто-то умирает, кто-то вновь рождается, жизненные обстоятельства меняются, потребности становятся другими — все это существенно влияет на структуру семьи и отношения в ней.

Успешные семьи — и я имею в виду не финансовый показатель, а скорее счастье и комфорт всех ее членов — больше опираются на закон развития, а не на закон сохранения. Они понимают, что изменения неизбежны, и, стараясь сохранить лучшее, пускают в свою семью новое.

Те самые набившие оскомину на языке семейные кризисы случаются именно тогда, когда два этих закона — закон сохранения и закон развития — сталкиваются. Когда пора развиваться, а мы пытаемся всеми силами ничего не менять.

Например, родился у пары ребенок. Понятное дело, что всем хочется, как и раньше, спать сколько угодно, встречаться с друзьями в свое удовольствие, ходить голыми по квартире и ни от кого не зависеть. Но это уже невозможно. Ребенок требует много сил и внимания, добавляются бессонные ночи, и мы все чаще отвечаем друзьям: «Не, сегодня без нас, мы с детьми». А вместо привычного расслабленного секса в субботу утром приходится менять памперс и ехать на молочную кухню.

Вот оно — столкновение привычного и нового. Вот он — кризис.

И, уверяю вас, не первый.

Откуда они берутся и неужели их нельзя избежать?

Эти этапы описаны в главе «Три волны возрастных кризисов семьи с детьми».

Таких кризисов в жизни любой семьи может быть несколько. Далеко не все они связаны с детьми. Какие-то могут пройти незаметно. Какие-то — страстно, с битьем посуды и криками на весь дом. Какие-то — тихо и апатично, когда кажется: «Все, ничего между нами не осталось». Какие-то вообще могут пройти мимо. Но я хочу, чтобы вы запомнили — они все являются нормой!

Это обычное течение жизни и особенности нашей психики, а не конец света, развод и девичья фамилия.

В книге я подробно расскажу про каждый кризис, который вы можете встретить на своем пути. Надеюсь, увидев этого «монстра» в лицо, вы уже не испугаетесь.

А пока ответьте для себя честно: на какой закон больше опирается ваша семья? Сохранения или развития?

Ответ жены: _____

Ответ мужа: _____

Что именно вы хотите сохранить?

Ответ жены: _____

Ответ мужа: _____

Общий ответ: _____

На каком этапе развития отношений вы сейчас находитесь?

Ответ жены: _____

Ответ мужа: _____

Каждая пара проходит различные этапы развития.

1. Первый этап — период добрачного ухаживания.

Если у человека не произошла сепарация от родителей, этот этап будет вечным и до брака так и не дойдет. Что происходит, описано в главе «От знакомства до брака».

2. Второй этап — заключение брака (или гражданский брак), фаза без детей. Партнеры притираются, договариваются о традициях и привычках.

Этому этапу посвящена глава «Пара становится семьей», а также раздел «Первый семейный кризис: притирки и компромиссы».