

## Глава 4

# Отношения двоих

Жить много лет с одним и тем же человеком — и в горе, и в радости — трудно. Об этом не принято говорить, но люди друг друга раздражают. Даже те, кого любишь. А зачастую — особенно те, кого любишь.

Я всегда считала, что командировки жены или мужа, периодические отъезды — очень хороший способ укрепления семьи. Нужно периодически «соскучиваться», ощущать, как это — жить без второй половины.

Семья — это работа двоих. Банальная истина, которую все-таки стоит напомнить. Счастливая семья бывает только тогда, когда оба готовы что-то делать для того, чтобы жить вместе долго и счастливо. Когда оба могут принять неидеальность другого и не пытаться переделать его в мелочах.

Нет, конечно, мы-то идеальные. Это он (она) ничего не понимает, а мы всегда правы. Это она (он) ничего не ценит, а мы-то вкальваем с утра до ночи! И мы всегда готовы идти на компромисс, подстраиваться, слушать. А вот он! А вот она!..

Однажды мы разговаривали с мужем — и я увидела, что его лицо приобрело какое-то сложное выражение. Грустно-тоскливое. Я прервала себя на полуслове и спросила:

— Скажи, что тебя во мне раздражает?

Мы были женаты уже более сорока пяти лет. Я была почти уверена, что он ответит: «Да нет, ничего не раздражает!» Я же мирная — именно этот неожиданный комплимент много раз говорил он сам. Я же легко приспосабливаюсь к любым изменениям. Я же идеальная еврейская (ну хорошо, полуеврейская) жена!

— Понимаешь, — он посмотрел мне в глаза, — ты всегда права.

Поставила себя на его место. И поняла, как это тяжело. Жить с человеком, который всегда прав, который, уступая другому, делает это с видом: «Вообще-то ты меня не убедил, но я знаю,

что надо уступать, поэтому уступаю»... так себе удовольствие. Ниже среднего. Я сделала выводы и стала внимательнее прислушиваться к его мнению и искренне соглашаться — к взаимному удовольствию. И я продолжаю работать над собой, гасить желание доминировать.

Поэтому мы, конечно, идеальны. Но только для себя самих.

Что может помочь в ситуациях напряжения? А еще лучше: как минимизировать эти самые моменты раздражения?

Я дам три совета: *разговаривайте друг с другом; научитесь дружить; распределите обязанности.*

## Разговаривайте друг с другом

Моя Дочь Лидер однажды изложила прекрасную теорию диверсификации в отношениях:

— Наверное, невозможно найти партнера, который будет идеально хорош во всем. Надо ориентироваться на то, что принципиально и приоритетно для вас, а другие пункты «аутсорсить», то есть искать в ком-то другом: родителях, детях, подругах.

Например, девушке крайне важно, чтобы муж был нежным, заботливым, внимательным. И она встречает именно такого человека. Он окружает ее теплом, дарит охапками цветы, слушает ее, раскрыв рот... Но при этом девушка понимает: не гигант мысли. Нет, вовсе не глупый, но до ее уровня интеллекта немного не дотягивает. Разрывать ли с ним отношения? Вовсе нет! Он подходит девушке по самому важному для нее признаку: ей будет с ним хорошо и уютно. А интеллектуальное общение она всегда может «добрать» на работе или с друзьями.

Или же, напротив, девушке крайне важно, чтобы с человеком можно было общаться не только на бытовом уровне. Без умных, глубоких разговоров ей смертельно скучно. Тогда придется смириться с тем, что ее избранник может оказаться не особо сентиментален или не слишком внимателен. Ласку и заботу она сможет «добрать» от детей, домашней собаки (отличный источник любви, между прочим!), от родственников...

Иногда говорят: «Принимайте человека таким, какой он есть, и не пытайтесь переделать». Переделывать, конечно, не надо. Пилить, капать на мозги, обвинять — путь в никуда.

В самом начале надо правильно выбрать партнера! Осмысленно. То есть четко понимать, что главные его (ее) качества — как раз то, что вы искали. Но люди растут, отношения меняются, особенно на фоне возникающих сложностей.

Надо разговаривать.

Спокойно говорить: «Знаешь, я чувствую себя брошенной и ненужной, когда ты приходишь домой и даже не целуешь меня при встрече. Мне от этого больно. Пожалуйста, целуй меня!» Вы не обвиняете человека. Вы говорите ему о том, что чувствуете вы, — и просите сделать то, что важно вам.

Он вас любит — и наверняка выполнит вашу просьбу, даже если ему она будет казаться капризом.

Но не «ломайте» человека, помните о деликатности и о том, что вы тоже не совершенны. Ваш избранник может чуть-чуть измениться, но стержень его личности останется таким же, каким был.

У нас в друзьях была влюбленная пара. Они обожали друг друга: страстно, горячо, взахлеб. Но довольно быстро развелись.

И неизбежность этого развода мой муж почувствовал еще в тот момент, когда влюбленные сами были уверены, что у них в семье все хорошо. Однажды мы оказались свидетелями их ссоры.

— Я думаю, они расстанутся, — сказал муж.

— Почему? Они же постоянно ссорятся и мирятся. Как французы, которые разводятся из-за разницы в политических взглядах, а потом снова женятся, — отшутилась я.

— Нет, они разойдутся. — Муж словно отвечал своим мыслям. — Они уже наговорили друг другу такого, что нельзя пережить. Перешли черту.

Конечно, он судил по себе: муж мой трепетно относится к словам, плохо переносит ссоры и ценит во мне то, что я настроена на мирный лад. Он оказался прав: спустя какое-то время бывшие влюбленные бурно развелись.

Нужно уметь чувствовать черту, дальше которой нельзя. Даже если очень раздосадован и хочется ударить побольнее. Есть «точка невозврата», за которую заходят только один раз — и навсегда.

Человек не может демонстрировать вам лишь свои достоинства. Дома он снимает с себя офисную одежду — и ведет себя более свободно и естественно, чем с людьми на службе.

А тут еще усталость и совместный быт.

Быт — вообще один из главных источников раздражения. В одной семье молодоженов разгорелся дикий скандал из-за ложки. Молодая жена всегда оставляла ее в готовом блюде. Салат порезала — воткнула в него ложку. Борщ сварила — положила в кастрюлю половник. Она делала это рефлексивно: в ее родительской семье так делали всегда.

А молодого мужа жутко бесила ложка в еде: в его семье это считалось синонимом плебейства. Дошло до того, что он вылил в унитаз целую кастрюлю супа. Девушка плакала, он негодовал...

Смешно? А разве у вас в отношениях не было своей «ложки»? Когда один привычный с детства уклад сталкивается с другим — это всегда больно. Потому что в спор вступают базовые установки, и не отмахнешься: да ну, ерунда. В одной семье что-то считается нормальным, в другой это категорическое табу. В одной ходят дома только босиком, в другой — исключительно в тапочках. В одной в холодильник ставят кастрюлю с супом, в другой его сначала переливают в специальную емкость для холодильника — и ни в коем случае не хранят в кастрюле, в которой сварили. И таких привычек миллионы!

Что с этим делать?

У меня очень скучные и тяжелые в исполнении советы: имейте терпение, уважайте, доверяйте, уступайте...

Но самый важный такой: разговаривайте.

— Что тебя во мне раздражает? — спросите вашего мужа или жену. И имейте смелость услышать ответ.

Вообще я не люблю неприятных разговоров. И стараюсь вести их как можно реже. Выяснения отношений вызывают тяжелые эмоции — и под их гнетом человек перестает себя сдерживать. Он швыряется обидами «да ты всегда!», «да ты никогда!» (хотя все мы знаем, что «всегда» и «никогда» нельзя использовать в разговоре, если вы хотите добиться результата). Он кричит: «Да ты как твоя мама!» — и эта фраза мгновенно увеличивает пропасть между супругами.

В неприятном разговоре человек совершает все ошибки, какие только можно совершить, — и беседа (хотя какая беседа — спор!) заходит в тупик.

К серьезным разговорам нужно готовиться. А в их процессе соблюдать паритет. Можно считать себя на сто процентов правым, но в одиночку вы никогда не разрулите проблему в отношениях между двумя людьми. Только двое могут ее решить. Поэтому придется договариваться — другого не дано.

Надо иметь силу воли и не выяснять отношения по горячим следам обид или раздражения. Нужно дать отрицательным эмоциям схлынуть, надо остыть.

Я вообще советую использовать письма. Так гораздо легче. И слова будут подобраны правильные.

В нашей семейной жизни тоже случился момент, когда я почувствовала, что не получаю нужного мне внимания и заботы. И предложила мужу подготовиться к разговору и написать по пять прямых просьб друг к другу: я знала, что у него тоже есть претензии ко мне.

— Давай по три просьбы, — скорректировал муж.

Я волновалась, ожидая, что именно он напишет. Но, услышав его просьбы, непроизвольно воскликнула:

— И это всё? Господи, да что ж ты молчал раньше?!

Оказывается, его во мне раздражали такие глупые мелочи, которые и для меня не представляли никакой важности. Я отказалась от них мгновенно — как старомодный плащ сняла.

А он ведь долго молчал. И терпел мои привычки. И думал, что человека надо принимать таким, какой он есть. А раздражение копилось...

Надо разговаривать — я вновь повторяю главный постулат счастливой семейной жизни.

Представьте, что у вас в руках ваза. Тончайшее стекло, работа венецианских мастеров, красота невероятная и такая же хрупкость. И вы стоите на палубе корабля. И палуба качается — иногда совсем чуть-чуть, иногда сильно. Но вам нужно удержать эту вазу, сохранить ее.

Ваза — это ваши отношения. А шторм — «выяснение отношений». Моменты, в которые вы сильнее всего взвинчены, должны быть одновременно и моментами абсолютной концентрации, владения собой — чтобы не сказать лишнего. Не разбить вазу.

Сложно это? Почти невозможно. Поэтому лучше до выяснения отношений не доводить.

Вы, конечно, потом можете склеить эту вазу, но ведь получится не то. Совсем уже не то...

## Научитесь дружить

Впрочем, у нас в семье есть своя формула долгой и счастливой жизни. Она звучит так: беречь любовь и растить дружбу.

Любовь затухает, если в ее костер не подбрасывать поленьев. К счастью, современные семьи это понимают: сейчас многие молодые пары специально добавляют романтику в отношения. Расскажу лишь про одну семью: они познакомились, когда у нее уже был ребенок от первого брака. Но увидели друг друга, влюбились, поженились, родили еще одного малыша, переехали из России в Канаду...

Он упорно работает с понедельника по четверг, чтобы освободить пятницу. Это единственный день, когда к ним домой приходит няня и берет заботы о детях на себя. А муж каждую пятницу устраивает жене романтические свидания.

Он арендует маленький самолет, и они летят в какое-то заповедное место. Или катает ее на катере. Или они просто уезжают далеко-далеко на велосипедах. Она никогда не знает, куда ее везут. И так каждую неделю.

Такие романтические поступки безусловно сохраняют любовь. Я не знаю ни одной женщины, которая не хотела бы оказаться на месте этой счастливой жены. Потому что ее муж понимает: нет ничего страшнее рутины.

Любовная лодка действительно разбивается о быт. Тот самый, в котором мы видим друг друга и больными, и уставшими, и перед душем, и после душа... Быт душит романтику. Поэтому нужно точно знать, какие моменты пробуждают в вашей семье огонь любви. И периодически их создавать.

У любви есть основа. Надежный, непоколебимый фундамент, на котором можно строить долгосрочные отношения. Этот фундамент называется дружба — максимальное доверие друг другу и максимальная потребность в таком доверии.

Человеку трудно не делиться, не рассказывать, не советоваться. Ему тяжело без поддержки. Дружба — это когда случилось плохое или хорошее и хочется сразу схватить телефон и позвонить мужу или жене. Не маме, а именно мужу или жене.

Остановитесь сейчас на секунду. Спросите себя: «А кому позвоню я?»

Я точно знаю: мы с мужем будем вторыми, кому позвонят наши дети. И я рада за них, потому что первые, кому они позвонят, — это их супруги.

Мои родители — настоящие друзья, искренне поддерживавшие друг друга во всем, в том числе и в карьере. Мама знала все детали про обе папины диссертации, а также подготовку ко всем семинарам, консультациям, помнила по именам-отчествам всех, с кем папе приходилось общаться. Она настолько способствовала его карьере, насколько это вообще было возможно.

А папа просто вырастил мамину карьеру. Она была блестящим учителем физики, но отец считал, что этого мало, нужно продвигать преподавание физики как науки.

— Ты открыла много приемов, как зажечь учеников, как воспитать в них интерес к миру физики, это нужно систематизировать и описать, — уверял он ее.

Именно папа подсказал тему кандидатской диссертации: мама защитила ее, еще работая в школе. Потом была докторская. А папа к тому моменту уже стал членом-корреспондентом Академии наук.

Вообще люди науки такого уровня редко соглашались, чтобы их жены делали собственную карьеру. Как правило, супруги научных светил становились домохозяйками — и это устраивало всех.

Но не моего отца: он видел потенциал своей жены-подруги и считал своим долгом создать ей такие условия, при которых ее профессиональный талант раскрылся бы максимально полно.

Семья карьере не помеха. Более того, если муж и жена — равноправные партнеры, семья становится катализатором карьеры обоих. Амбиции растут как на дрожжах — они ведь как из лейки поливаются поддержкой другого.

Нашему сыну было всего три месяца, когда мне предложили командировку на БАМ. Десять дней работы на то, чтобы снять

фильм, который потом покажут по центральному ТВ. Мечта! Но трехмесячный грудной ребенок...

— Езжай, — сказал муж. — Мы справимся.

Он видел, насколько мне важна эта командировка.

Я уехала. Каждый день сцеживала молоко, чтобы не потерять грудное вскармливание, а муж дома занимался сыном и старшими дочками. Я не мучилась чувством вины — это было наше общее с мужем решение, и я знала, что он действительно справится с тремя детьми. Фильм получился отличный — и эта поездка действительно помогла мне в карьере. А грудное вскармливание я сохранила до полутора лет.

Вообще, выбирая пару, нужно здраво оценить: будет избранник растить ваши карьерные амбиции или, напротив, гасить их. Много раз после семинаров по тележурналистике ко мне подходили девушки-участницы и говорили практически одно и то же: «Я работаю телеведущей, у меня все получается, карьера идет в гору, но муж поставил вопрос ребром: или телевидение, или он».

— Однажды его назвали моей фамилией, — жаловалась девушка-ведущая (она работала в очень известной телекомпании крупного российского города), — и это мужа просто взбесило. Он сказал: «Больше никаких эфиров! Никогда!» Что мне делать? Я не могу без работы. И мужа терять не хочу...

Я не знаю, что ответить таким девушкам. Мой муж тоже несколько раз оказывался Зверевым, хотя никогда не брал мою девичью фамилию. Но реагировал на это спокойно: он знает себе цену, и максимум, что мог сделать в такой ситуации, — посмеяться.

Однако нам проще: мы всегда были друзьями! Это означает, что нам интересно обсуждать друг с другом новости, интересно участвовать в жизни партнера, между нами есть доверие и уважение. Эти качества не появляются сами по себе. Их надо растить и поддерживать.

Если любовь молодоженов в большой степени основана на страсти и влечении, то в таких отношениях есть большой риск. Сильные эмоции неизбежно проходят. А вот дружба с годами только крепнет, потому что появляется прекрасная привычка советоваться и разговаривать с самым близким на свете человеком.

Если дружить не получается, но оба партнера нацелены сохранить брак, это повод обратиться к семейному психологу. К сожалению, в России это не очень принято, хотя в Европе и США к специалисту идут не когда наступает кошмар и развод, а много раньше — когда люди вдруг перестают получать радость от общения друг с другом. Когда боятся потерять то, что имеют. И когда оба понимают: проблему проще предупредить, чем решить.

К семейному психологу нужно ходить вдвоем, это очевидно. Ведь он нужен для того, чтобы люди могли поговорить друг с другом. Он всего лишь создает атмосферу — такую, в которой супруги начинают слышать слова и сигналы о помощи — и не пытаются защититься от летящих в них обид.

Психолог помогает разговаривать, а не выяснять отношения. Он может указать на ваши ошибки, которые вы не умеете замечать и не хотите признавать.

Дружба подразумевает равенство, взаимное доверие и открытость. Настоящих друзей всегда мало; их и не может быть много.

Самое большое счастье — когда вас связывает именно дружба, причем она не может быть помехой любви, скорее наоборот.

Близость души и тела — это и есть любовь, которая может длиться всю жизнь.

## Распределите обязанности

Еще один совет даю всем молодым семьям: распределите обязанности. Все равно от быта никуда не деться. Но нужно выбрать, какие дела из списка необходимых больше подходят одному, а какие — другому. Мой муж очень спокойно относится к стирке и уборке — он сам любит чистоту, умеет ее наводить и ценить. И он, восхищая меня своим нелентяйством, каждый вечер начинал мыть полы после того, как ложились спать трое наших детей. Он делал это так быстро и красиво, что я буквально им любовалась. Не знаю, от каких простуд и вирусов спасла нас его ежедневная влажная уборка в маленькой тесной квартире, но то, что спасла, знаю точно!

Стирка тоже всегда была на нем.

Но муж не любит ни готовить, ни покупать продукты. Эти обязанности я с радостью взяла на себя. Потому что люблю готовить и еще больше — кормить!

Мы даже распределили обязанности по воспитанию детей: он занимался с дочками и сыном, читал им книги, следил за их интеллектуальным развитием. А я с детьми играла и учила их понимать других людей. Это разделение обязанностей произошло у нас очень рано — я вышла замуж в восемнадцать лет — и продолжается до сих пор, уже с внуками.

Почему так важно распределить обязанности в самом начале семейной жизни? Потому что иначе вы вынуждены будете выяснять каждый день, кто из вас забирает ребенка из садика и кто готовит ужин.

У Дочери Профессора, кстати, есть жесткий договор с мужем: они готовят ужины по очереди, и это правило выполняется безоговорочно.

Хотим мы или не хотим, семейная жизнь — бесконечная череда скучных и рутинных дел. В доме должно быть чисто и вкусно, дети и старики — под контролем, и часто эти заботы входят в противоречие с вашей работой и вашими влечениями и потребностями.

Каждому партнеру может показаться, что он делает больше, чем другой.

Распределение обязанностей каждый божий день неминуемо ведет к неприятным разговорам и ссорам. Это не означает, что вы не можете попросить своего партнера забрать ребенка из садика в тот день, когда вам необходимо задержаться на работе. Но это означает, что у мужа (жены) тоже есть такая возможность — попросить вас сделать что-то вопреки договоренностям.

И эти исключения не должны становиться правилом.

И еще очень важно, чтобы распределение обязанностей было справедливым. Даже если жена «сидит дома с ребенком и у нее полно времени», муж просто обязан иметь свои ежедневные домашние ритуалы, будь то приготовление или закупка еды, мытье полов, стирка по выходным, чтение книг или игра с детьми.

Я видела слишком много примеров, когда по неопытности молодые мамы освобождали мужа от семейных дел во имя его «карьеры», а потом кусали локти, но было поздно.

И не забывайте хвалить! За все, что сделано, даже если это делается каждый день и мало напоминает настоящий подвиг! Я не понимаю, почему люди стесняются, боятся, забывают (даже не знаю, какой глагол подобрать) хвалить друг друга. Ведь хвалить и поддерживать — это одно и то же. Ну да, у человека что-то не получилось — «Ты такой умный, получится в следующий раз!» Почему это сложно сказать?

И закончить ужин словами: «Спасибо, ты так вкусно готовишь!»

Я уверена: счастливая семейная жизнь моих родителей сложилась еще и потому, что мама постоянно говорила: «Мой муж — не просто умный и добрый, а самый умный и самый добрый». А папа заявлял: «Вкуснее, чем моя жена, не готовит никто и никогда», — а потом начинал перечислять все ее таланты, включая ум и красоту.

Это происходило не только при гостях, во время праздничных тостов. Нет, они повторяли это друг другу каждый день. И говорят сейчас. Фактически они ежедневно подтверждают свой выбор — и подтверждают радостно, с восторгом.

Напомню триаду, которая помогает сохранить молодую семью под ветрами сомнений, раздражений и проблем:

- разговаривайте друг с другом;
- научитесь дружить;
- распределите обязанности.

А теперь обсудим различные проблемные ситуации. Возможно, вы найдете здесь ответ на свой вопрос.

## Проблема № 1

*Молодая пара уже долго живет вместе, у них совместный быт и ребенок. Но мужчина так и не сделал предложение руки и сердца*

Я знаю такие пары. В одной мужчина даже записал на супругу все имущество (чтобы она не волновалась насчет материального благополучия), прекрасно относится к детям,

любит свою жену... только она ему не жена. Штамп в паспорте мужчину пугает.

Знаю семьи, которые прожили в гражданском браке всю жизнь: жены там поначалу пытались уговорить своих мужей на поход в загс, но потом смирились, махнули рукой: «Ну, должна же быть у человека какая-то блажь!»

Так что, если это и правда блажь и вы можете махнуть на нее рукой, не портите жизнь ни себе, ни ему. Живите спокойно и радуйтесь, что у вас замечательный муж.

Но бывает, что желание сыграть свадьбу непреодолимо. Тогда спросите себя честно: зачем вам штамп? Мама настаивает? Подруги косо смотрят? Очень хочется надеть белое платье и почувствовать себя принцессой, потому что вы мечтали об этом с детства?

А может быть, вы чувствуете, что для этого мужчины вы запасной вариант? И он живет с вами потому, что не встретил никого лучше, но как только встретит, уйдет, — и вы штампом пытаетесь привязать его к себе.

Проанализируйте, что в вашем желании именно ваше, а что — внешнее. Кстати, я не считаю желание покрасоваться в белом платье капризом. Девочки вырастают с мечтой о нем. А когда мужчина отказывает в этом, мечта разбивается.

Помните? Наше «хочу» значит очень много!

Впрочем, есть девушки, которые совершенно не хотят белого платья и всех этих «глупостей».

После того как разберетесь в собственных мотивах, решайтесь на разговор с мужчиной. Не выяснять отношения, не прижимать к стенке: «Когда наконец мы поженимся?» — а по-хорошему, через комплимент и восхищение! Эти инструменты всегда действуют.

Знаете известную байку про Лилию Брик? Изложу как запомнила.

Однажды ее окружили студентки Бестужевских курсов и спросили:

— Как вам удается властвовать над сердцами мужчин?

Ее обожали и Владимир Маяковский, и Осип Брик, в нее без памяти влюбился Пикассо... А посмотришь на ее портрет — скажем так, не королева красоты.

Лиля Брик рассмеялась:

— Знаете, есть три способа завладеть мужским сердцем навсегда. Первый способ — лесть. Мужчину надо хвалить, и хвалить бесконечно. Второй — лесть. Потому что то, что вы подумали про первый способ, — этого мало, нужно хвалить больше и очень сильно восхищаться всем, что он сделал. И третий способ — это, конечно... лесть, потому что нет других способов завоевать сердце мужчины.

Поэтому, готовясь к разговору, продумайте: как через похвалу и комплимент вы скажете избраннику, насколько счастливы с ним. Какой он необыкновенный. И как вы хотите быть с ним и только с ним. И как вы тревожитесь оттого, что не можете понять, почему он так боится свадьбы.

После того как у вас будут ответы на вопросы — и ваши, и вашего избранника, — взвесьте все. И принимайте решение.

Кстати, гражданский брак — это не изобретение современности. Я была удивлена, узнав, что даже в поколении моих родителей многие не ставили штамп в паспорте, а просто жили вместе — всю жизнь. Так было всегда: есть люди, которые хотят жениться (то есть сообщать о своем союзе через государственную регистрацию), и есть те, кто этого не хочет.

Венчание — обряд более обязывающий, кстати. Хотя бы потому, что это можно сделать только один раз в жизни. А вот штамп в паспорте о регистрации и о разводе — сколько угодно.

## Проблема № 2

*Муж все свободное время проводит с друзьями, помогает им во всем, а жена — на вторых ролях. Или жене нужны бесконечные встречи с подругами, а муж проводит вечера дома один*

Один супруг — тусовщик, а для другого тихие домашние вечера — единственно возможный способ отдыха. Один срывается в двенадцать ночи по звонку друга вытаскивать

его машину из кювета, а для другого не существует друзей, когда есть семья.

Это не проблема измен — это разница в направленностях личности. Я знаю случаи, когда муж был готов отдать друзьям последнюю рубашку, помогал всем бесконечно... кроме своей жены. Когда она подала на развод, окружающие были в шоке: как можно уйти от такого замечательного человека?! Оказалось, его просто дома никогда не было. Он все время ехал кого-то спасать, кому-то помогать, кого-то поддерживать. А в это время жена вызывала скорую к своему ребенку (к их общему ребенку!) и мчалась с ним в больницу, а ее муж (отец ребенка) ей не помогал. Она чувствовала себя глубоко несчастным человеком.

Он так и не женился после развода. Не потому, что так сильно любил бывшую жену, а потому, что не был создан для семейной жизни. Так бывает: союзу с одной женщиной он предпочел союз с миром людей. Он умер достаточно рано, от инфаркта. На его похоронах был, казалось, весь город. Светлый, замечательный человек! Но — не для семьи.

Поэтому так важно присматриваться к человеку до того, как вы скажете ему «Да!». И честно оценивать, сможете ли вы быть счастливым с вашим избранником. Иногда очень больно признаться себе в этом. Но лучше пережить боль до того, как вы поженились, чем рвать потом по живому.

Действительно, не каждый создан для семьи, материнства или отцовства. Это не хорошо и не плохо, это жизнь. Но для счастья нужно совпадать с избранником в главном. Бездетная семья может быть бесконечно счастливой — но только при условии, что детей не хотят оба супруга, а не один отказывается, а второй смиряется с этим.

Но бывает так: муж-отшельник, а жена любит тусовки. Для каждого из них важен их способ проведения досуга, но не настолько, чтобы это стало непреодолимым препятствием для счастья. Тогда нужно делать шаги навстречу друг другу. Может быть, часть тусовок перенести домой — «отшельнику» будет проще включаться в общение на своей территории. Может, выделить день недели, когда оба супруга

гарантированно будут дома. Или определить другой день — для гарантированных выходов в свет.

Ведь если люди не проводят время друг с другом — это путь в никуда. Семье нужны традиции и правила, а они создаются из совместного общения и времяпрепровождения.

### Проблема № 3

#### *Супруг не дарит подарки*

Муж не дарит цветы. Жена даже носки не купит на 23 февраля. Как-то обидно. А любит ли он вообще? А любит ли она?

Есть прекрасная книга Гэри Чепмена «Пять языков любви»<sup>2</sup>: в ней автор классифицирует людей по тому принципу, как они демонстрируют свою любовь другому человеку.

Так вот, демонстрация эта может быть совершенно разной, причем она зависит даже не от воспитания, а от внутренних ощущений, характера, темперамента, базовых установок. Всего Чепмен выделяет пять, как он называет, «языков». Мы в нашей большой семье проанализировали их — и поняли, насколько мы все разные! Просто иностранцы! Потому что надо выбрать два естественных для вас проявления любви и ваш выбор может категорически не совпасть с выбором вашего партнера.

Проверьте себя и своего супруга: какие «языки» для вас самые привычные?

1. Дарить подарки.
2. Говорить добрые слова и комплименты.
3. Дарить физические прикосновения, объятия, секс.
4. Проводить время вместе.
5. Заботиться и помогать.

Так вот, в моем счастливом семейном союзе «языки любви» не совпадают совсем. Мое выражение любви — это прежде всего комплименты и подарки, а мой муж показывает ее через заботу и физические прикосновения.

Однажды я пожаловалась, что мне мешает гвоздь в ботинке. Причем мимоходом, сказала — и забыла. Легла спать — а муж всю ночь сидел с этим ботинком и ремонтировал его. Утром я спокойно обулась, ничего не заметила — и муж промолчал. Только через несколько дней я так же мимоходом заметила: «Ой, а гвоздь-то у меня починился. Больше ничего не мешает». И только тут муж признался, что «починился» ботинок не сам.

Или однажды, вернувшись из командировки поздно вечером, я легла спать, чудесно выспалась, утром встала бодрая и свежая... Но у меня же проблема еще и в том, что я ничего не замечаю вокруг!

Оказывается, муж повесил тяжелую штору — специально, чтобы в комнату не проникал свет. Он знал, что я люблю спать в темноте. Делал это для меня — а я не заметила. Было ли ему обидно? Конечно. Точно так же, как мне бывало обидно, когда я не слышала в свой адрес столько комплиментов, сколько я заслужила, например, после огромного успешного праздника на нашей даче.

Но мы знаем о наших особенностях и стараемся работать над собой, то есть учить не свойственные нам «языки любви». Ведь ни один из них не лучше и не хуже другого. Просто они разные.

Если не задумываться и следовать своей и только своей логике, то можно дойти до развода. Потому что если вы судите только по себе, то ваш избранник «вас не любит»! А он любит! Но по-другому. И ни в чем не виноват. Это как разговор на иностранном языке. Подумайте об этом.

## Проблема № 4

*Люди прожили вместе в браке двадцать лет и вдруг осознали, что стали чужими. Ни у кого из них нет новой влюбленности — но и старая любовь закончилась*

Так бывает. Сильное разочарование: выходила замуж за одного человека — а через двадцать лет он стал совсем другим.

Женился на одной — а через двадцать лет даже говорить с ней не о чем.

Тяжелый случай. И все же я уверена: если есть за что сражаться, надо попробовать. Не так просто найти свою половинку. И если вы вместе, значит, когда-то вы были счастливы вдвоем, и любили, и рожали детей. Вас что-то связывало, сильное и настоящее. Исчезло ли оно совсем? Может быть, все-таки нет?

Или вы изначально не были парой, а поженились, потому что «так принято»?

Не будем сейчас касаться случая, когда через десятки лет совместной жизни муж или жена уходят к другому — это отдельная тема. Но бывает, что хочется уйти в никуда — просто чтобы не жить рядом с чужим человеком.

Люди и правда меняются: разводы зачастую происходят именно потому, что в течение жизни под воздействием многих факторов развитие супругов идет неравномерно. Один вырос, а второй так и остался на старте. Один перешел на новый этап осмысления жизни, а второй — нет. Или тоже перешел, но на совсем другой этап. И им даже трудно разговаривать друг с другом, потому что ценности вдруг перестают совпадать.

И здесь надо брать лист бумаги и расписывать, что мы ценим и приобретаем от расставания, и потом уже решать: расходимся? Или еще повоюем за то, чтобы наше прошлое помогло нам построить совместное будущее?

Бывает, что люди расходятся — а потом снова начинают жить вместе. Иногда такое «расставание на время» помогает все расставить по местам. А иногда нет.

Но вот что точно: не бывает ничего «вдруг». Вчера была любовь, а сегодня утром проснулся — чужой человек? Нет. Это случилось постепенно. Так вот, чем раньше удастся «уловить тренд», тем легче будет сохранить семью.

Если только это не новая любовь. Тогда — действительно вдруг. Анна Каренина увидела огромные уши своего мужа только после того, как влюбилась в Вронского. И тогда ее стало раздражать в супруге все.

## Проблема № 5

*Муж решает все вопросы единолично, мнение жены не учитывается*

Всю свою жизнь я прожила в партнерском браке. И не могла бы построить счастливые отношения ни в каком другом. Но это не значит, что партнерский брак (тот, где муж и жена имеют равные права и обязанности) — единственно верная форма построения отношений. Все люди разные, и модель счастья у каждого своя.

Понять, подходит вам та форма брака, в которой вы живете, или нет, очень просто: если вам комфортно, значит, все хорошо. Что бы ни говорили окружающие, как бы ни крутили пальцем у виска друзья — если двое счастливы вместе, значит, именно такие отношения им и нужны.

Я знаю очень много странных пар — по мнению окружающих. Но при чем тут другие люди?

Если муж создал вокруг жены атмосферу комфорта, «выключил» ее из решения всех проблем и ее это устраивает, почему нет? Да, такие отношения чем-то напоминают связь папы и дочери, но если есть девушки, которые хотят, чтобы их опекали, и мужчины, готовые опекать, почему они не могут быть счастливы вместе?

Проблемы возникают, когда женщине в таких отношениях тесно, когда у нее есть потребность сохранить свою личность, ощущать свободу... Помочь может только универсальный рецепт: спокойный разговор.

## Проблема № 6

*Девушка хочет состояться в жизни как профессионал, сделать карьеру. Какого человека ей лучше выбрать в мужья?*

По моим наблюдениям, есть три типа мужчин, с которыми никогда не придется ссориться и выяснять отношения, если жена будет реализовывать себя в карьере. Возможно, кто-то предложит и четвертый, и пятый, и шестой вариант, но пока я не встретила их среди своих родных, знакомых и учеников.

Первый вариант — партнерский брак. Как правило, он рождается в юности, но не всегда. И в пятьдесят, и в шестьдесят лет можно встретить человека, с которым вы будете строить семью «на паритетных началах».

Его еще называют европейским браком: муж и жена не выясняют, кто из них глава семьи, они просто делят семейные обязанности между собой по принципу «кому что удобнее». Карьера и мужа, и жены важна ровно настолько, насколько она вообще может быть важна. Более того, карьера партнера воспринимается как собственный успех.

Так строится мой брак с мужем, такой же брак у моей старшей дочери и у многих моих знакомых. Они, как правило, бывают счастливыми — осознанные партнерские браки.

Мы с мужем всегда обсуждали: что важнее — его поездка на научную конференцию в Грузию (где у него доклад) или моя поездка на фестиваль (где я могу выставить свою работу и поучаствовать в дискуссиях). Мы сидели на кухне и разговаривали: какой шаг больше продвинет к мечте? Ехать сразу обоим не получалось: кто-то должен был остаться дома с детьми.

Вообще со стороны наше обсуждение выглядело забавно.

— Езжай ты, твоя конференция важнее, — говорила я.

— Нет, твой фестиваль нужнее, — парировал муж.

Словом, в поездки мы отправлялись практически по очереди. Это очень важно — никто не должен постоянно уступать другому.

В итоге муж — профессор, блестящий эрудит (доктор физико-математических наук и кандидат биологических наук), я — член Академии Российского телевидения, дважды лауреат высшей телевизионной премии ТЭФИ и востребованный коуч. У нас трое детей и шестеро внуков. И у каждого из нас есть огромный вклад в карьеру партнера.

Помню свою радость и гордость на защите докторской диссертации мужа. Но я там отвечала не только за банкет — я осознавала, сколько времени было мною потрачено на то, чтобы он мог защитить свою работу.

Второй вариант — часто встречающийся сегодня и совсем не встречавшийся во времена нашей молодости: брак между

амбициозной, деловой женщиной и мужчиной, который отказался от карьерных амбиций. Может быть, они у него и были когда-то, но он сознательно ушел от них. Фактически в таком браке два человека работают на карьере одного, только жена — это «фронт», а муж — «тыл».

Российское общество пока настороженно относится к такому варианту брака, но даже на примере своей семьи я вижу, что это очень хороший вариант для женщины, способной строить карьеру. Ее любят, поддерживают, ей обеспечивают психологическую защиту и делают все возможное и невозможное, чтобы она могла в комфортных условиях зарабатывать деньги и собственный статус.

Мне кажется, такой вариант брака будет встречаться все чаще: благодаря тотальной автоматизации работать человечеству нужно все меньше и меньше — а значит, семьи, где один человек уходит на службу, а второй остается с детьми, станут нормой. И вовсе не факт, что дома должна сидеть женщина.

К сожалению, я вижу пока и другое: женщины уходят от мужчин, «потому что он не зарабатывает». И все хорошо, и зарплата жены в десятки (если не сотни) раз превосходит пресловутый МРОТ, но... «почему я должна его содержать?». Это развод в угоду общественным стереотипам. Посмотрите на свою семью честно: если ваш муж готов помогать вам зарабатывать деньги, если он вас любит, то зачем с ним расставаться? Да, общество давит, родители и подруги недомевают... Но в семье главное — чтобы было удобно двоим. Остальное не важно.

Третий вариант — брак с женщиной намного старше себя. Такие семьи вы тоже наверняка знаете. Муж, уже состоявшийся и доказавший себе все, что можно, берет на себя заботу по выращиванию «звезды». Он создает ей все условия, избавляет ее от множества проблем, которые возникают на старте карьеры. Так растут художницы, писательницы, певицы, научные работники — на старте им невозможно сразу зарабатывать большие деньги. Им нужно создать репутацию, завоевать имя — а для этого необходима поддержка. Я могу назвать множество имен женщин, состоявшихся благодаря мужу, который был старше на десять-двадцать лет.

Кстати, и для мужчины, который хочет быть успешен в карьере, есть три варианта брака.

Первый — жениться на девушке, которая идет под венец именно для того, чтобы помогать мужу. У нее нет собственных карьерных устремлений, но она будет отличной домохозяйкой и «боевой подружкой». Она отказывается от своей карьеры — точно так же, как и мужчина, работающий «на жену».

Второй вариант — партнерский брак. В нем и женщина, и мужчина реализуются одинаково успешно. Двое амбициозных людей подзаряжаются друг от друга, заводят друг друга... А если их карьеры в разных сферах, то один становится отличным «сторонним экспертом» для другого.

Третий вариант — ничего удивительного, это брак с женщиной, которая уже состоялась. Она верит в своего молодого мужа, вкладывается в его карьеру и растит его. Я знаю немало таких браков, и супруги в них чувствуют себя очень гармонично.

Как видите, описанная мною модель устойчива и подходит и для мужчин, и для женщин. Но, повторюсь, наверняка есть и другие варианты успешных карьерных историй. Правда, я их пока не встречала.

## Проблема № 7

*Муж и жена зациклены друг на друге, их любовь настолько сильна, что затмевает все вокруг, даже детей*

Хочется сразу пожалеть детей, у которых такие влюбленные родители. Но, как ни странно, в семьях вечно влюбленных дети вырастают очень хорошими людьми. Правда, потом они строят свои семьи чуть по-другому, больше внимания обращая на «хочу» их детей. Но неземная, волшебная любовь, которая накрывает двух человек, все равно распространяет вокруг себя такие лучи тепла и солнца, что под ними невозможно вырасти невротичной личностью. Только счастливой.

Да, мама и папа сосредоточены друг на друге. Но дети видят, как это — любить по-настоящему. Они учатся создавать эту любовь и сохранять ее. Впоследствии они

сами становятся очень счастливыми в семейной жизни. Они хорошо разбираются в людях и легко видят, кто способен любить, а кто нет.

После того как дети уходят в свои семьи, влюбленные пары ничуть не страдают от «эффекта пустого гнезда». Они живут, не расставаясь, идут по жизни рука об руку. Как правило, они и умирают друг за другом. Это Ромео и Джульетта, которые выжили.

Таковыми были наши друзья. Потом он умер — достаточно рано, внезапно. Она осталась одна. На нее обращали внимание мужчины: такая обласканная, наполненная любовью женщина не могла не привлекать их.

— Мама, ведь жизнь не закончилась! — говорили ей дети. — Заведи анкету на сайте знакомств, познакомься с кем-нибудь!

Она поддалась уговорам, зарегистрировалась, даже начала переписываться с кем-то... А потом написала всем собеседникам: «Извините, я любила своего мужа и всегда буду любить только его», — и удалила анкету.

Правда, после этого заявления активных женихов прибавилось, они искали ее телефон и адрес. Неудивительно. Такая преданная женщина — мечта любого мужчины.

## Проблема № 8

*Один из супругов внезапно отказался от своих карьерных устремлений, практически ничего не делает в быту — лишь лежит на диване (или проводит дни и недели в социальных сетях)*

Привыкнув к спокойной семейной жизни, мы можем оказаться в плену иллюзии, что так будет всегда. Нет, не будет. Даже у счастливых людей, даже в чудесных семьях порой случаются душевные кризисы, депрессии, апатия. Это может произойти с нами. Или с супругом. Никто не виноват, просто пришел такой этап.

И это тот самый случай, когда можно и нужно пойти к специалистам: психологам, психотерапевтам.

Но может случиться и так, что супруг на предложения обратиться за помощью ответит: «Нет, меня все устраивает», — и отвернется к экрану компьютера еще на несколько недель.

Что ж, каждый человек имеет право жить так, как ему подсказывают душа, сердце, разум. Мы не должны служить кому-то ради чего-то. Но и последствия своего поведения человек тоже должен принимать. Поэтому, если все варианты испробованы, а муж категорически не хочет менять вариант «диван — соцсети» на что-то иное, стоит ли сохранять такой брак?

Да, есть счастливые картинки прошлого. Да, есть дети, для которых развод подчас тяжелее, чем для родителей. Но, если вы честно говорите себе: «Да, я сделал(-а) все, что мог(-ла) — и не могу обслуживать этого человека и разговаривать с ним. Я расту, он (она) не только не желает расти, но даже не хочет принимать мой рост», — значит, можно и нужно уйти. И переключить внимание на детей: им будет больно. А ваша задача — подобрать те точные слова, что помогут сделать боль немного тише.

## Проблема № 9

*У мужа и жены принципиально разные взгляды на отдых: одному нравится пляж, второму — поездки по достопримечательностям*

Как же часто встречается такая проблема! И опять — никто не виноват. И нет «более правильного» и «менее правильного» вида отдыха. Мой муж любит горные лыжи. Я попробовала покататься — поняла, что это совершенно не мое. Люблю лыжи равнинные, могу пройти и десять, и пятнадцать километров с большим удовольствием. Но никак не горные.

И я сказала ему:  
— Езжай!

Дети были еще совсем маленькими, когда он начал ездить с друзьями в горы. Выбирал время зимой — и они отправлялись покорять склоны. Для него это было время

абсолютного счастья, упоения полетом. Он возвращался загорелый, веселый — и очень благодарный.

Однажды у меня случилась травма позвоночника, как раз в те дни, когда он катался на лыжах в Цахкадзоре. Я не стала сообщать ему об этом, потому что понимала: испорчу ему отдых. Прилетит ко мне? Значит, отпуск пойдет насмарку. Уговорю остаться там? Все равно будет переживать и тоже не получит удовольствия от гор. Поэтому первые десять дней провела с врачами и лекарствами (малышу было два года, и вести его за руку в ясли было ну очень больно, а брать на руки просто невозможно), но у мужа был чудесный отпуск. И как ни странно, это чувство уменьшало мою боль от травмы.

Я люблю проводить время на море с подругами. Однажды я вытащила мужа на пляжный отдых в Египет — он совсем не знал, что там делать. Пока я плавала, ныряла и загорала, он сидел в тени и скучал.

Зачем мучить человека? Поэтому на море езжу с подругами — нам так намного веселее.

Зато у нас с мужем есть дача. И это то, что нас объединяет. Вообще я уверена: нужно отпускать человека в его любимую стихию, но при этом часть отпуска непременно проводить вместе. Потому что целый отпуск по отдельности — это путь в никуда. Отпуск — великая вещь: люди могут никуда не торопиться, расслабиться, вместе гулять, проводить время с детьми, общаться... Нашим «вместе» всегда была дача. И как минимум две недели отпуска мы всегда проводили вместе.

## Проблема № 10

*Один из супругов очень эмоциональный, взрывается на ровном месте, может больно оскорбить и не почувствовать, что он ранил другого. Как реагировать второму?*

Каждый знает такие «итальянские семьи» — человек, выросший в среде бесконечного крика, не считает, что накричать или «проораться» (даже с использованием матерных

слов) — это что-то особенное. И уж тем более — плохое. Как правило, после таких бурных ссор случаются не менее бурные примирения, потом — счастливые ночи... И вроде бы все хорошо. Не зря же есть крылатое выражение, что настоящая женщина из ничего может сотворить салат, прическу или скандал.

Насчет скандалов — это точно не по моей части. Я никогда не видела скандалов в семье родителей, для меня любая ссора — это кошмар кошмаров. Моему мужу повезло меньше: в семье его родителей не было взаимопонимания, жизнь строилась на выполнении обязанностей.

Мы всячески избегаем повышения голоса и любых ссор — в этом плане наши взгляды на счастливую семью полностью совпадают. А есть мужья и жены, которые с упоением бьют посуду и кричат так, что их слышит весь подъезд.

Хорошо, если они в этих страстях тоже совпадают. Да ради бога. Проблемы возникают, когда один из супругов склонен к скандалам и крикам, а второй — к спокойным разговорам.

И здесь нужно разговаривать. Не в процессе скандала, а когда на семейном небосклоне солнечно. Потому что (я это уже писала, но не грех и напомнить) отношения двоих могут «вылечить» только двое (единственно возможный «третий» — хороший психолог).

Потому что это — классическая проблема несовпадения «языков любви». Только в данном случае речь идет о языках выяснения отношений. И если один просто выплескивает эмоции, а для другого крик жены (или мужа) — ужас и крушение всех надежд, нужно обсуждать эту ситуацию. И делать шаги навстречу друг другу.

— Это не агрессия, а просто выпускание пара, — может сказать эмоциональный партнер.

— Я не игнорирую твои переживания, а просто не могу кричать в ответ, — может сказать партнер флегматичный.

Однажды я оказалась в эпицентре такого скандала, причем сама стала объектом крика. Мы ехали в командировку с моим замечательным другом-оператором, по дороге о чем-то поспорили. И он вдруг закричал на меня, добавив к своей

тираде какое-то неприличное слово. Я оторопела и, видимо, побелела. С трудом выговаривая слоги, произнесла:

— Ни-ког-да. Ни-ког-да не разговаривай так со мной.

Моя реакция была для него настолько неожиданной (и притом абсолютно тихой), что он побелел сам. Признался, что в его семье «поорать» — это нормально.

Даже любителей крика можно убедить, чтобы они сдерживались. Нужно всего лишь разговаривать. Мы снова возвращаемся к одному из главных правил счастливой семейной жизни: *надо разговаривать*.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

