

Екатерина Федорова  
Лилия Любимова

# 69 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВОГО БРАКА



Москва  
2014

УДК 611.64

ББК 84 (2Рос=Рус)

Ф32

**Федорова Е., Любимова Л.**

**Ф 32** 69 секретов счастливого брака / Е. Федорова, Л. Любимова –  
М.: Книга по Требованию, 2014. – 140 с.

Возрастное ограничение: 18+

**ISBN: 978-5-519-02628-4**

Все сказки заканчиваются одинаково – они поженились и жили вместе долго и счастливо. В реальной жизни свадьба – это не конец истории, а только начало, и чтобы после свадьбы жить долго и счастливо, придется приложить немало усилий. Вера в то, что любовь сама все устроит самым лучшим образом, слишком часто оказывается безосновательной. Любовные лодки одна за другой разбиваются о быт, а бывшим влюбленным остается лишь залезывать раны и сожалеть о том, что не уберегли чувство, которое было так дорого им обоим.

Этой книгой мы попытались обозначить основные подводные камни брака и дать вам карту, с помощью которой их можно обойти, не потеряв себя и сохранив любовь.

УДК 373.167.1:613.8

ББК 84 (2Рос=Рус) 57.01

Охраняется законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения автора. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Федорова Е., Любимова Л. 2014

ISBN: 978-5-519-02628-4

© Книга по Требованию, 2014



**3**игмунд Фрейд говорил: «На страсть я вам даю три года, на любовь – пять, а дальше как хотите». Известный психоаналитик слишком часто ошибался, чтобы мы могли верить ему на слово, но в данном случае он действительно оказался прав, по крайней мере, в основном – страсть и романтические чувства не вечны. Через год, три, пять или десять они иссякнут. Дальше жить придется с тем, что осталось. Как сделать так, чтобы осталась душевная близость, взаимный интерес, уважение и взаимопонимание? В первую очередь начать работать над отношениями с самого начала совместной жизни. Это важно. В первое время вы находитесь как бы под прикрытием любви. В этот волшебный период многие косяки не замечаются или прощаются просто так, за красивые глаза. В этот период легче договариваться, подстраиваться и притираться друг к другу.

Если вы не успеете за это время выработать правила совместной жизни, которые устраивают обоих, дальше это сделать будет гораздо сложнее. С ослаблением романтического чувства маленькие и даже милые недостатки вашего партнера будут превращаться в серьезный раздражающий фактор, а не там брошенные тапочки или незакрытая зубная паста могут стать реальной причиной развода.



**Екатерина Федорова:** «Я однажды ходила в кафе со своей подругой и ее ребенком. Мальчик заказал мороженое, а съев его, принял с удовольствием вылизывать креманку. Мама в шоке смотрела на своего ребенка и наконец, выйдя из ступора, начала злобно шипеть: «Прекрати сейчас же, что ты делаешь! На нас люди смотрят! Нельзя вылизывать посуду!» Мальчик искренне удивился: «Почему нельзя? Всегда же было можно!» Просто мальчика воспитывала няня, а она не видела ничего криминального в вылизывании посуды. Хотите знать, какой вывод сделал мальчик из этой истории? Он сказал: «Мама злая».

Представьте себе, что чувствует мужчина, если в течение двух лет он свободно раскидывал свои носки по периметру квартиры, и никого это не беспокоило, а теперь вдруг вы начинаете его перевоспитывать? Точно так же, как тот мальчик, мужчина чувствует, что вы злая, что вы придираетесь на ровном месте. Логика с возрастом у мужчин не меняется. «Почему вчера было можно, а сегодня нельзя? Почему поменялись правила игры? Она меня больше не любит?»

А самое обидное то, что если бы вы попросили его убирать носки в специально отведенное место в самом начале совместной жизни, с вероятностью 95% он бы легко с этим согласился, не считая это ущемлением своих свобод, и за пару месяцев уже привык и убирал бы их на автомате.

**Секрет № 1: Время подстройки друг под друга ограничено, постарайтесь успеть исправить в своем избраннике все, с чем смириться не сможете, и привыкнуть ко всему, что исправить нельзя.**

## Кризисные точки брака

Как человек во время взросления проходит через критические переломные точки, так и брак переживает свои точки роста. И именно на эти периоды приходится максимум разводов, что подтверждает и статистика.

### *Кризисная точка № 1.*

Наступает через год совместной жизни. Почему? Чаще всего кризис первого года накрывает именно молодые пары. Они так хотели стать взрослыми и самостоятельными, они со всей ревностью бросились играть в семью. За год они наигралась, к узаконенному сексу привыкли и уже не воспринимают его как великую удачу (к хорошему все быстро привыкают), а количество бытовых проблем, на них обрушившееся, оказалось для них неподъемным. Плюс накопились взаимные придирки и претензии, в силу возрастной горячности и нетерпимости ни о чем не смогли договориться, наговорили друг другу глупостей и к концу года уже окончательно убедились, что тот парень/девушка, с которым/которой было так классно встретиться, и твой сегодняшний муж/жена – это совершенно разные люди. И если первый был самым лучшим, второй – сплошная досада и разочарование. Все хотели праздника, а получили быт. Если нет детей, брак может развалиться.

Первую кризисную точку брака можно охарактеризовать одним словом – надоело.

### ***Кризисная точка № 2.***

Наступает через 3 года совместной жизни. Как правило, первая беременность у женщины (по крайней мере, у молодой женщины) наступает где-то через пару месяцев после свадьбы (а у некоторых – до, но в данном случае это неважно). Бросить беременную жену нельзя ни по закону, ни по совести. Выглядеть подлецом и подонком никто не хочет. Поэтому примерно 2 года после зачатия мужчина скован по рукам и ногам. Но если верить статистике (а у нас нет оснований ей не верить), то чуть ли не половина мужчин во время беременности жены находит себе любовниц. Что в целом и неудивительно. Ведь на фоне кризиса первого года, страдающей токсикозом, вечно недовольной, плохо выглядящей жены любая клава может показаться принцессой. А с рождением ребенка на мужчину обрушивается еще одна неприятная новость – теперь не он центр вселенной для своей жены, его место бесцеремонно занял орущий и рыгающий младенец. При этом обязательств, которые накладывают на мужчину, становится еще больше, а любви и заботы он получает значительно меньше, если вообще получает. К классическому «надоело» добавляется «достало», и мужчина уходит, как правило, к той самой клаве, что так трогательно поддерживала его весь период отцовства и так выгодно отличалась от жены. Никто не говорит, что с новой женой он не отыграет старый сценарий, но это уже тема другого разговора, а здесь мы ограничимся констатацией факта – огромное количество супружеских пар распадается именно на третьем году совместной жизни.

### ***Кризисная точка № 3.***

Наступает через 7 лет совместной жизни. Дети уже подросточены, большая страсть и чистая любовь остались в прошлом, наступило тоскливо бытовое болото, и обоим супругам хочется хоть глотка свежего воздуха, а уж где его глот-

нуть, каждый ищет, как умеет. Причем, что важно, каждые 7 лет мы начинаем новый этап в жизни, и нередко этот переход сопровождается желанием «отречься от старого мира». У одного намечается рывок в карьере, у другого непреодолимое желание получить образование или сменить профессию, а третий просто впадает в непроглядную депрессию, потому что последние несколько лет только набирал лишний вес и медленно тупел. Но, так или иначе, когда вы оба выходите на новый этап, ваши этапы могут и не совпасть. Мужчина женился на самой красивой девушке во дворе, и это было его победой, но сейчас он уже многое добился, а она даже во дворе уже давно не является самой-самой, а уж там, куда он хочет стартануть, там вообще такие не нужны, там есть лучше.

*Лилия Любимова: «Как сказал моей подруге ее муж: «Ты все стареешь, а девок молодых все больше и больше появляется».*

Девушка, которая выходила за умного, интересного, веселого парня, через 7 лет может обнаружить себя в компании завистливого и злого неудачника. И если первые несколько лет она по-честному разделяла с ним все тяготы жизни и на что-то надеялась, то к седьмому году она уже четко поняла, что надеяться не на что, с ним лучше уже не будет.

В точке 7 лет сходится очень много и внутренних метаний и внешних обстоятельств, которые испытывают брак на прочность.

#### ***Кризисная точка № 4.***

Наступает через 10 лет совместной жизни. Это последняя кризисная точка. Проблематика примерно та же, что и через 7 лет совместной жизни, только терпели чуть дольше или по каким-то причинам не могли развестись тогда.

А после 10 лет кривая разводов решительно сходит на нет, остается какой-то незначительный процент (около 12%), но в целом резких движений никто уже не делает. Тем не менее раслабляться все равно нельзя. Потому что брак должен быть не только долгим, но и счастливым. Самая болезненная и мучительная ситуация – это несчастливый брак, длящийся бесконечно долго. Вот это уже крах для психики женщины.