



# СОДЕРЖАНИЕ

---

ЧАСТЬ I. ЛЮБОВЬ ЗДОРОВАЯ И БОЛЬНАЯ	
Мифы о любви: разбор «полетов».....	7
Анатомия высоких чувств: анализы и исследования.....	26
«Он пахнет как любовь»: «химия» запахов между людьми.....	37
Все, как в первый раз: импринтинг.....	39
Первый коктейль из «гормонов счастья».....	45
Здоровая и нездоровая любовь: как возвращаются больные отношения?.....	49
Ошибки на «уроках правильной мужественности».....	57
Истории о разрушенных жизнях.....	63
Заблуждения в любви — самом распиаренном маркетинговом бренде.....	92
Семья — это не тюрьма.....	123
Признаки здоровой любви: нежность, привязанность, восхищение, поддержка и покой.....	133

## ЧАСТЬ II. СЕМЬЯ С ИЗЪЯНАМИ И БЕЗ

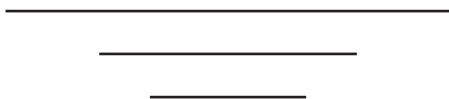
Как построить здоровую семью .....	149
Про долгий союз и эмоциональную близость .....	154
Измена и ее механика .....	176
Взаимоотношения с родителями супруга/супруги .....	188
Сексуальные отношения: как сохранять взаимное притяжение .....	194

## ЧАСТЬ III. ДЕТИ СЧАСТЛИВЫЕ И НЕСЧАСТНЫЕ

Ребенок как глобальный проект .....	207
Осознанное родительство .....	211
Каковы действия осознанных родителей .....	223
Психология материнства и отцовства .....	229
Партнерские роды: нужно или нет? .....	256
Роль отца в воспитании ребенка: родитель-защита, родитель-друг .....	264
Роль матери в воспитании ребенка: сила власти и влияния .....	272
Психология ребенка от рождения до пубертата ....	278
Как вырастить из ребенка личность .....	294
Абсолютная любовь и абсолютная защита: как быть для ребенка другом и авторитетом .....	303
Сепарация: почему она важна и как ее проводить .....	309
Послесловие .....	320

Часть I

ЛЮБОВЬ ЗДОРОВАЯ  
И БОЛЬНАЯ



## МИФЫ О ЛЮБВИ: РАЗБОР «ПОЛЕТОВ»

---

Любовь — это такой своеобразный миф, который создавался почти тысячелетия. Есть **обыденные мифы**. Если спросить у любого человека на улице, что такое любовь, он вам не даст точного определения. Начнет лишь что-то путано объяснять, прибегая к распространенным штампам о некоем непонятном чувстве, которое неожиданно охватывает тебя, или о «бабочках в животе», или о нечто прекрасном и божественном... Но он никогда вам не расскажет, что любовь состоит из определенного набора психологических и физиологических факторов, которые надо учитывать, прежде чем ты вступаешь с человеком в отношения. Любовь — это, безусловно, нечто божественное, но на самом деле тело решает все само. И поэтому в процессе выбора абсолютно необходимо подключать мозг.

Есть **литературно-художественные мифы**. Если, например, возьмем любую книгу, фильм или стихотворение о любви, то увидим, что в сюжете, как правило, присутствует драма, душевный надрыв, целая череда каких-то

чрезвычайно неудачных ситуаций, которые приходится преодолевать влюбленным. Либо они на пике своих эмоций справились с какими-то трудностями и все закончилось хеппи-эндом (но что было после хеппи-энда никто не рассказывает), либо — трагично, как в древнегреческом мифе «Орфей и Эвридика» и во многих других произведениях, где главные герои, пройдя через множество испытаний, все равно либо умирают, либо расстаются, либо все горит синим пламенем. В общем, большинство авторов показывают нам, что в любой истории любви есть драма, которая будет разворачиваться на наших глазах. Например, Шекспир подробно рассказывает нам о двух враждующих веронских семьях — Монтекки и Капулетти. Мы знаем историю этих кланов и в курсе причины их многовековой распри. Но нам мало что известно о главных героях. Кто такой Ромео, чем он жил? Какой у него был характер? Мы представления не имеем, какой была Джульетта. Нас только поставили в известность о том, что они жили в этих враждующих семьях, что, соответственно, изначально накладывало на их отношения драматический отпечаток.

Таким образом, если посмотреть на любую историю любви, то мы увидим, что это описание неких преодолений, когда люди пытаются пробиться друг к другу через некие препятствия, будь то враждующие семьи, будь то бывший брак, будь то социальное неравенство. Для большинства людей на планете любовь напрямую связана именно с травмой...

**Другие мифы о любви гласят, что ты встречаешься с незнакомцем и с этого момента начинает вершиться чудо!** Все предопределено. Вы должны быть вместе, даже



если все вокруг вам твердят, что сходиться не нужно, потому что все плохо закончится. Но вы все равно не расстаетесь, потому что почувствовали «бабочки в животе».

Каждое произведение, будь то роман или фильм о любви, строится на том, чтобы вы почувствовали укол боли. Но несмотря на это, испытывали восхищенное состояние и обязательно безумную страсть. Заметьте, не нормальную страсть, когда влюбленные хотят друг друга раз в два-три дня, что биологически оправдано. Нет, они должны желать совокуплений 24/7, причем везде, где возможно, — на столе, в метро, в самолете... Но при этом непременно испытывая муки. Это всегда что-то такое преувеличенное, чего даже технически в нормальной жизни 24/7 долгое время быть не может. Но нас замыкают на этой фазе, нам говорят, что только пока ты чувствуешь так — это и есть любовь. Благодаря такой установке, кстати, распадаются многие пары. Потому что им не рассказывают, что в развитии любви есть некие метаморфозы. И, как ни странно, конечная точка любви — это больше родственность плюс секс, чем «крышеснос», который ты испытывала с незнакомцем в самом начале.

Мы не можем быть в постоянном пике драмы, в трагедии. Наша психика устроена так, чтобы мы адаптировались и выбирались из дискомфорта. Когда же сходит пик эйфории, наступает этап, который всех повергает в шок, — это наконец настоящий этап знакомства с тем, в кого ты влюбился. И в 99 процентах случаев выясняется, что ты влюбился совершенно не в того, кто рядом с тобой, а в того, кто все время был в твоей голове. И кого ты представлял, когда почувствовал страсть к этому человеку.

Чуть позже разберем механику, как мы отражаем желание партнера, поддерживаем его утопии и подражаем, создавая воображаемый им образ. Так работает мотивационный инструмент мозга. Когда хотим понравиться, мозг знает, что надо делать, чтобы мы казались такими, какими нас хотят видеть. Но, во-первых, мы, воспитанные на книгах и историях о любви, знаем, что любовь — это то, что «нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь»<sup>1</sup>. Во-вторых, непонятно с кем, потому что ты не познакомился с человеком, не узнал его суть: какая у него семья, какие у него были прошлые отношения, сколько он зарабатывает. Ты ничего не знал, но просто вдруг решил, что это «ОНО». И отношения обязательно должны развиваться через драму, так как нам постоянно рассказывают, что истинная любовь должна пройти испытания. Люди в отношениях очень склонны терпеть изначально то, что терпеть не надо. Например, перевоспитание партнера. Или — привычка прощать измены: «Он должен приучиться, что я его единственная». Или — искренняя вера, что так, как он вел себя с другими женщинами, с ней, такой «особенной», конечно, такого не позволит, потому что «он ждал меня всю жизнь».

Мы все особенные. Но рассчитывать на то, что человек изменится, встретив тебя, полностью откажется от своего внутреннего стержня, привычек и характера, легкомысленно. Нет, все останется по-прежнему. Он может лишь на время имитировать ожидаемое вами поведение, чтобы понравиться, но рано или поздно вновь

---

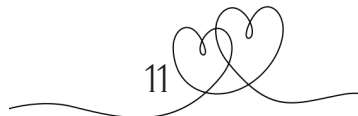
<sup>1</sup> Песня «Сердце» (слова Василий Лебедев-Кумач).



станет собой. И влюбленному человеку подоплеку таких трансформаций никто не объясняет.

Когда мне женщина, рассказывая о своем партнере, говорит: «Я люблю его», я начинаю задавать вопросы: «Скажи мне, с чего ты это взяла? Что ты называешь любовью?» И слышу в ответ только клише, которые она получила из книг и фильмов: «Я сразу поняла, что это мой муж». Я удивляюсь: «Но ты же его не знала, ты его только увидела, и максимум, что ты могла понять, — я могу с ним спать. Он мне нравится, я могу с ним заняться сексом». Реконструируйте события. Вот вы увидели незнакомца. Он вам симпатичен, ваше тело смогло на него отреагировать. Но многие женщины почему-то с первого раза понимают, что «это муж». Дальше абсолютная уверенность, что он именно ее будет любить так, как никого. Всем изменял, а ей не будет. Все другие женщины были плохие, а она вот, наконец, нашлась хорошая. Всех бил, а ее не будет. Никогда не работал, а с ней будет пахать за троих. Пил — с ней бросит. И она начинает по традиции делать что? Преодолевать его трудности! А ведь человек тебе может не подходить уже на первых порах. Задай ему пару вопросов, и ты узнаешь по ответам и уходам от них о человеке довольно много. Сразу сможешь выяснить, например, что, возможно, с ним можно заниматься любовью, но вряд ли с ним стоит создавать семью и посвящать ему всю свою жизнь. Тем более, рожать детей. О детях мы поговорим в других главах: с ними происходит отдельный пик абсурда.

И, соответственно, женщина начинает преодолевать все трудности и препятствия, а мужчина даже не начинает. Потому что он по-другому воспитывается. Если вы возьмете



любую среднестатистическую пару и спросите их, возникают ли у них конфликты при походе в кинотеатр, то узнаете, что в 80 процентах случаев они хотят смотреть разное. Женщинам обычно нравятся романтические комедии, драмы, любовные сериалы, мужчинам — просто комедии, трешовые боевики, исторические документалки. Я проводила опросы среди моих клиентов, запускала тесты в соцсетях — эти данные подтверждаются в 99 процентах случаев. И вот мы имеем картину маслом: один из двух незнакомых людей, которые объективно друг другу не подходят, уверен, что любовь — это преодоление барьеров через боль и муки, поэтому пытается менять сформировавшуюся личность партнера, который ни сном, ни духом не знает, что из него хотят слепить другой образ. В его мире ситуация выглядит совершенно иначе: женщина должна все преодолевать для него, ведь в его понимании мужчина — царь мира.

Я ни разу не феминистка, от слова «никак», но я хорошо знаю, как устроены мужчины. Я изучала их поведение и знаю, что они так ведут себя не со зла. Как нам, девочкам, доброхоты объясняли, что для счастья надо обязательно выйти замуж, так им внушали абсолютно обратное. То есть для него естественно принимать твои попытки что-то изменить, чего-то добиться. А он будет гулять ровно до того момента, пока ты позволяешь ему свободную жизнь. А ты будешь позволять, потому что тебе рассказали в тех же фильмах и книгах, что когда-нибудь он нагуляется, осознает свое плохое поведение и раскается.

Но, судя по моему опыту и огромной практике коллег, еще ни один мужчина сам не осознал, что пора прекратить ходить налево. Никогда! Ведь что не запрещено, то разре-

шено. А если ты просто поплачешь, то партнер тебя утешит и подарит цветы. Он не боится, что тебе будет неприятно и ты уйдешь из-за измены. Он всегда будет делать все, что хочет, и даже часто не скрывает своих намерений. Такое попустительство начинается со сказок, фильмов, мифов о любви, где встречаются два незнакомца и женщина в какой-то момент решает, что нашла свою судьбу. Очень редко в фильмах к такому важному выводу приходит мужчина. Обычно им — по сценарию — движет, скорее, спортивный интерес: завоевать «нестандартную» женщину, которую либо все хотят, либо ту, которая из «золушки» превращается в «принцессу» под его руководством. Либо просто хочется сами знаете чего.

---

Итак, когда у двух взрослых людей наконец проходит эйфория, они начинают друг с другом знакомиться серьезно. И дальше действие происходит согласно той механике, которую я описала выше. Женщина твердо уверена, что она должна бороться и у нее получится завоевать любовь через боль. Мужчина в тот же момент твердо уверен, что женщина должна бороться, а он будет жить, как он хочет. Пусть она борется за него! Мужчин тоже можно понять: когда ты делаешь все, что хочешь, тебе все прощают, за тебя борются, значит, все идет нормально. Раз она это делает, значит ей это делать хочется.

Если бы ты рассказала такую историю подруге, она бы тотчас посоветовала: «Обязательно его бросай, не за что там бороться!»

Но когда «странные отношения» касаются ее (подруги), то он «не такой, как все»! Вот все они такие-сякие, а он не такой. Она за такого «не такого» будет рвать и метать ровно столько, сколько позволит ее здоровье и возраст. Я знаю массу таких историй, произошедших с женщинами 25–35 лет, которым в конечном итоге пришлось осознать, что он не «не такой», когда ее жизнь как женщины была почти закончена. Конечно, женщина в любом возрасте может найти пару, но хочется в еще достаточно здоровом теле наслаждаться жизнью, а не когда тебе уже глубоко за 70.

Нет ни одного хорошего фильма, который заканчивается на том, что влюбленные, победив все трудности, всю жизнь живут счастливо и про это «счастливо» подробно рассказывают. И нет ни одной такой сказки. Всегда все они заканчиваются одной **расхожей фразой «и жили они долго, и счастливо»**. **И все. Точка.**

В этом тоже есть проблема. Потому что у людей нет представления о том, что же такое «долго и счастливо». Насколько долго, например? И что такое «счастливо»? Многие думают, что это когда ты каждый день занимаешься любовью, перепачканный в муке, на кухонном столе. Им никто не объясняет, что любовь, как я сказала изначально, претерпевает определенные метаморфозы — удивления и разочарования. Психологические дилеммы и трудные решения из разряда «реши для себя»: с тем, что тебя не устраивает, ты можешь жить? Или не стоит продолжать отношения?

Есть очень много стадий любви, о которых, как правило, психологи не рассказывают, потому что на них не заработать. Это достаточно скучная история про внутренний самоанализ и работу с партнером, с мужем или женой на тему того, стоит ли вам продолжать отношения. Готовы ли вы без эйфории узнавать друг друга? Что-то менять, к чему-то адаптироваться, где-то идти на компромисс? На ней сильно не заработать, потому что нет такой помады, купив которую, ты поразишь своего мужа, с которым живешь уже пять лет, так сильно, чтобы он вновь увидел в тебе прежнюю сексуальную красотку. Все, что связано с миром фэшн-индустрии, с бьюти-миром, с одеждой — это всегда история про то, как ты завлечешь в свои сети первый раз, а не когда ты уже взрослая женщина с лишним весом, родившая троих. В такой ситуации ты максимум можешь купить какие-нибудь волшебные труселя. Но никакие труселя не вернут близость и влечение, если работа над ошибками не была проведена.

На фоне «разочарований» вырастает культ курсов — как женщине сохранить некую несуществующую в природе женскую энергию. То есть, если ты будешь дышать маткой, у тебя все получится. Носи юбки обязательно в пол (или наоборот, гипер-мини) и тогда он не будет тебе изменять. Создано много подобных тренингов, на которых зарабатывают другие женщины — достаточно умные, которые так же без понятия о механике любви, но хорошо осведомлены о том, что хотят услышать их клиентки. Им действительно хочется верить, что достаточно каких-то энергопрактик, неких переодеваний в интимное белье — и в семье все наладится. Но ни у одной



несчастной, прошедшей такие курсы, еще ничего не пришло в норму! Доморощенные коучи не учат вести правильный диалог с партнером, не рассказывают, как выстраивать личные границы, но внушают исполнять странные действия: петь мантры по утрам, одеваться определенным образом, быть «женственной».

Это не работает.

Ты можешь побриться налысо, носить берцы, обколоть все тело татушками — мужчине будет все равно, потому что он зацеплен на другое. Внешность — очень скоропортящийся товар. Мало того, в жизни у людей несколько раз происходит переоценка того, что мы во внешности считаем привлекательным. Мне, например, могли в 20 лет нравиться одни мужчины, а сейчас в 40 лет обращаю внимание на совсем других. И сейчас я не вышла бы замуж за того, кто мне нравился внешне в юности. Но дело далеко не только во внешности. Мы все цепляемся за нутро! Поэтому нутро нужно очень внимательно изучать. А этому в фильмах и романах не учат: там все застыло на пике эйфории и на легкомысленной фразе «они жили долго и счастливо».

С этого «финишного» места порождается **еще один миф: настоящая любовь — это раз и навсегда**. И брак тоже — это раз и навсегда, безусловно. А самое главное, в жизни женщины (заметьте, такой установки никогда нет у мужчин) становится очень важным сохранить семью. Любой ценой.

Семья же в мире мужчин обычно имеет большое значение только в случаях, когда они стратегически развиваются в карьере. На определенных должностях выгод-

нее быть женатым. Подразумевается: раз у тебя есть семья, за которую ты несешь ответственность, то тебе можно доверить и большой финансовый/политический или любой другой проект. А для женщины вокруг семьи закручивается вся ее жизнь, и ей каждый раз говорят, что «если ты создала семью и родила ребенка, то теперь твоя главная задача — ее сохранить».

С таким постулатом я в принципе согласна. Для семьи надо делать все, чтобы ее сохранить. Но забывают этим женщинам сказать, что в некоторых случаях то, что у нее есть, не только не стоит сохранять, но попросту опасно для нее и ее детей! Потому что с момента, когда мы говорим о семье и детях, то перестаем думать только о себе. Мы начинаем осознавать, что то, что видят наши дети в детстве, то, что в них закладывается, с ними случится во взрослой жизни. И не всегда семью стоит сохранять, потому что не всегда семья — это семья. Это тоже не объясняют ни родители, ни психологи, ни «добрые люди». Но в следующих главах я расскажу вам, что такое здоровая любовь двух здоровых людей, делающих осознанный выбор, приводящих в мир здоровых детей, которых они будут тоже воспитывать здоровыми людьми.

А сейчас разберемся с еще одним забавным **мифом про первую любовь, которую ты якобы всегда помнишь**. Из всех опрошенных мной людей очень мало нашлось тех, кто помнил с нежностью подобный эпизод в детсаду, школе, институте. Если и приходят на память «любимые», сидящие на горшке или отвечающие у классной доски, то максимум, что мы к ним относились с большой симпатией. А уже через много лет к ним во-

обще никаких чувств не испытываем. Так что выбросите свои первые чувства из головы, чтобы ее не засорять!

Еще существует один странный **миф про то, что любовь приходит один раз**. Любовь «нагрывает» ровно столько раз, сколько к ней человек готов — к больной или здоровой, не имеет значения. В какой-то момент в жизни мы вдруг решаем, что нам нужен партнер. И с этой минуты начинаем развивать ситуацию вокруг себя так, чтобы он появился. Однако зачастую на тему «мне нужен партнер» как раз и строятся самые нездоровые отношения, потому что тебе нужен не конкретный человек, которого ты узнал, а просто отношения. Просто Некто. Это из похожей истории «мне срочно нужно выйти замуж». Она работает точно также. У 80 процентов опрошенных мной женщин я допытывалась: понимают ли они, кого ищут? Могут ли описать персонажа? И ни у кого даже не хватило фантазии составить пресловутый «фоторобот»! У них слова «замуж» и «жили они долго и счастливо» прямо в воздухе замирали. Возраст, вес, рост, где работает, уровень зарплаты, образование, цвет глаз или, черт побери, «потому что мне нравится определенный тип мужчин» — все было покрыто мраком. Девушки даже удивлялись, что я задаю такие вопросы. Им они даже в голову не приходили. Просто ставили передо мной задачу — «я хочу отношения».

Хотеть может наше тело — сексуальных ощущений, связанных с удовольствием. По природе желает. Понятно. Или мне хотелось бы помечтать — в голове, а не в теле — ходить с достойным партнером в кино по вечерам. Но я знаю, какой это партнер. И логично по-