



ВИКА
ДМИТРИЕВА

ЭТО
ЖЕ

любовь!

книга, которая помогает семьям

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 37.01
ББК 74.9
Д53

Дмитриева, Виктория Дмитриевна.

Д53 Это же любовь! Книга, которая помогает семьям / Виктория Дмитриева. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Вика Дмитриева. Школа адекватных родителей).

ISBN 978-5-04-209869-7

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

Поэтому в книге популярного семейного психолога, блогера, телеведущей, автора бестселлеров, 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!».

В это издание добавлено еще больше техник, упражнений и работающих советов для разрешения конфликтов и сближения с партнером. А также вы найдете интересные идеи для свиданий и романтических сюрпризов.

УДК 37.01
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-209869-7

© Дмитриева В.Д., текст, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?.....	13
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ. ОТКУДА БЕРУТСЯ КРИЗИСЫ?	15
ОТ ЗНАКОМСТВА ДО БРАКА	23
Для тех, кто ещё в поиске	25
Почему отношения не складываются?	35
Что нужно успеть до брака?	41
Оформлять отношения или жить гражданским браком?	65
ПАРА СТАНОВИТСЯ СЕМЬЁЙ	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?	103
Родственники мужа, родственники жены	113
Как распределить семейный бюджет?	121
Быт и рутина.....	135
Ты меня бесишь! Как меняется наше восприятие партнёра	155
Придирки к партнёру как следствие низкой самооценки.....	169
Как повлиять на мужа?	187
Мужской взгляд на семью.....	191

6 СОДЕРЖАНИЕ

В СЕМЬЕ ПЯВЛЯЮТСЯ ДЕТИ	193
О желанин иметь детей и о готовности к ним	195
Подготовка к рождению ребёнка	203
Секс во время беременности	209
Партнёрские роды – да или нет?	213
Послеродовая депрессия	223
Хорошие родители – плохие супруги?	235
Ребёнок в супружеской кровати	253
Да с чего тебе уставать? Как «отдыхают» мамы в декрете	261
Три волны возрастных кризисов семьи с детьми	275
ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ. СОХРАНЯЕМ СЕМЬЮ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ	287
Что объединяет крепкие пары?	289
Снижение либидо. Куда уходит страсть и как её вернуть?	305
Поддержите друг друга! Сила похвалы и вред критики	327
Важность свиданий	345
Давай обсудим: анкета для пары	361
Когда нам будет 85 (упражнение)	375
ПОСЛЕСЛОВИЕ	379
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	381

*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,
Надёжность, 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 всё это. Читала и смотрела с упоением. Представляла свою будущую семейную жизнь. Мечтала о женском счастье.

Но давайте вспомним, на чём 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» всё-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 всё не так романтично, раз они заканчивают своё 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 своё 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 ребёнком, он не мог оценить, сколько усилий вложено в отношения родителей. Ему тоже казалось, что всё легко, просто и естественно.

Я не хочу сказать, что отношения между мужчиной и женщиной — это тяжёлый 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 ребёнком, переезды, ипотеки и вот это вот всё.

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 чём держатся крепкие отношения? Куда уходит страсть и как её вернуть? Как научиться лучше понимать своего партнёра?

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 поперёк. 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 ещё 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 ещё 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, живём 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).