

А.Ю. Кузин, Ю.И. Кузина



А.Ю. Кузин, Ю.И. Кузина

# Формула счастливых отношений

Секретные ингредиенты  
для создания «химии» в паре



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.92

ББК 88.5

К89

В оформлении обложки данного издания использована фоторепродукция картины Норберта Гёнётта (1854–1894) «Двое в лодке»

### **Кузин, Андрей.**

К89

Формула счастливых отношений. Секретные ингредиенты для создания «химии» в паре / Андрей Кузин, Юлия Кузина. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Практический тренинг).

ISBN 978-5-17-168147-0

Все счастливые семьи счастливы по-разному: у каждой свои системы распределения власти, стили поведения в конфликте, приоритеты и ценности. Но в чем секрет хороших отношений? Что за таинственный ингредиент создает правильную «химию» в паре?

Чтобы ответить на главный вопрос, волнующий романтических партнеров, авторы книги предлагают совершить захватывающее путешествие по миру взаимоотношений, познакомиться с позитивным опытом успешных супружеских пар и узнать их особые «рецепты».

Свежие идеи, техники и приемы, о которых здесь рассказано, точно будут для вас полезными! Авторы поделятся знаниями и навыками, которые были накоплены ими за годы семейной жизни и психологического консультирования. Придерживаясь принципов, описанных в данной книге, вы сможете создать, улучшить и сохранить отношения в паре.

В конце вас ждут тесты совместимости, которые помогут узнать друг друга лучше.

**УДК 159.92**

**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-168147-0

© Кузин А., Кузина Ю., текст

© ООО «Издательство АСТ», 2024

---

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

---

*Посвящается Эйлин Боброу*

### **Как мы познакомились друг с другом и с принципами консультирования пар**

Мы с Юлей познакомились в октябре 1996 года. Я к тому времени окончил педиатрический факультет Новосибирского медицинского института, а также факультет психологии при Новосибирском педагогическом университете, и работал врачом-педиатром на скорой помощи. Меня очень интересовала психология, и мне хотелось начать свою консультативную практику. Я искал учителя, который бы помог мне овладеть навыками психологического консультирования. Оказалось, что в Новосибирске в то время жил и работал американский психолог Ричард Коннер. Я познакомился с ним, и он пригласил меня к себе в гости, чтобы более подробно обсудить мое обучение.

Как только я вошел в квартиру Ричарда, я увидел красивую темноволосую девушку, которая легко болтала по-английски и сообщила мне, что в данный момент редактирует перевод статьи об отмене цензуры в Англии. Она меня этим совершенно ошарашила! Это и была Юля. В ходе дальнейшего знакомства я узнал, что она по образованию филолог и психолог, работает у Ричарда в качестве переводчика и преподавателя-ассистента. Почти сразу у нас с Юлей начались отношения. А вскоре после этого Ричард провел тренинг для супружеских пар. Мы с Юлей с большим интере-

сом поучаствовали в нем и узнали для себя много нового. Например, оказалось, что в любой достаточно устойчивой группе людей складывается своя иерархия, то есть власть распределяется между членами группы неравномерно, у кого-то ее больше, у кого-то меньше. То же самое касается и пар. В парах может быть матриархат или патриархат, а может быть и демократия, но ее, как оказалось, не так-то просто достичь. Известный психотерапевт Джей Хейли шутил по этому поводу: «Представьте себе, что страной управляют два президента».

После тренинга мы с жаром начали обсуждать, какая же иерархия будет в нашей паре. Я настаивал на патриархате, а Юля, как типичная девушка, была за равенство. Позднее наши представления об иерархии в паре и в семье значительно расширились и дополнились, и мы узнали, что по-настоящему успешные пары имеют гибкую иерархию: в моменты благополучия и спокойствия партнеры могут быть на равных, а в стрессовые моменты, когда нужно принимать важные решения, один из них может стать выше в иерархии, и часто это тот, кто более компетентен в данной ситуации. Например, у мужа медицинское образование, поэтому, если проблема медицинского характера, последнее слово остается за ним. А вот если нужно написать письмо или книгу, а жена филолог... Вы понимаете, за кем будет последнее слово! Но обо всем этом мы подробнее поговорим на страницах этой книги.

Итак, мы продолжали учиться консультированию и параллельно строили наши отношения. В 2005 году

мы решили расширить наши представления о парном и семейном консультировании и написали письмо в MRI (Институт исследований в области психического здоровья в Пало-Альто США). И что удивительно, нам ответили! Так мы познакомились с нашей «феей-крестной» Эйлин Боброу. Эйлин возглавляла центр Стратегического системного консультирования при MRI. К огромному нашему удивлению она сообщила, что готова приехать к нам в Сибирь и провести семинар по супружескому и семейному консультированию для российских специалистов. И вот в октябре 2005 года Эйлин действительно прилетела в Томск. Мы провели пять очень интенсивных дней: и до, и после занятий мы постоянно общались, смотрели видеозаписи консультаций, показывали Эйлин город. Когда пришло время расставаться, мы поняли, что всем нам очень этого не хочется. Эйлин сказала, что мы «kindred» (родственные души). Мы договорились продолжать наше общение в Скайпе. Трудно поверить, но тогда это была совершенно новая для всех нас технология. Спасибо большое создателю Скайпа за помощь в сохранении нашей дружбы с Эйлин!

А потом Эйлин пригласила нас к себе на месячную стажировку. Бесплатно. А жить она предложила у нее. Мы опасались, что нам не дадут американские визы, так как мы супруги, но все прошло на удивление гладко. И вот в июле 2006 году мы впервые ступили на американскую землю. Это казалось настоящим чудом! Мы, люди без денег, связей, из Сибири, вдруг попали в солнечную Калифорнию! Месяц пролетел незаметно. Мы слушали лекции, смотрели живые

консультации из-за одностороннего зеркала, сами проводили занятия для стажеров Эйлин, молодых психологов, студентов университета Сан-Франциско и даже консультировали клиентов. И, конечно же, было много новых знакомств, общения с коллегами и путешествий по Калифорнии.

Эта поездка придала нам уверенности в себе. Мы поняли, что наши представления о том, что там, в США, живут просто наикрутейшие специалисты, а мы просто их бледная тень, неверны. Мы убедились, что можем консультировать и преподавать не хуже, а в каких-то моментах даже лучше, чем иностранные специалисты.

После возвращения мы продолжали поддерживать тесную связь с Эйлин, а в 2009 году она пригласила нас выступить на конгрессе, посвященном 50-летию MRI. И мы согласились. Мы снова провели потрясающе интенсивный месяц в США: учились, сами проводили семинары и тренинги, консультировали, знакомились с профессиональным сообществом, путешествовали. И, конечно же, кульминацией нашей второй поездки в США стал конгресс. Он собрал сотни специалистов из разных уголком Земли: Европы, Северной и Южной Америки, Китая и т.п. На нем мы познакомились с некоторыми нашими кумирами, а также очень известными людьми: с автором знаменитого Стэндфордского эксперимента Филиппом Зимбардо, блестящими специалистами по консультированию пар Клоэ Маданес и Мишель Вайнер-Дэвис, выдающимся психологом Джеффри Зайгом.

Было, конечно, очень волнительно выступать перед такой аудиторией, к тому же мы были единственными представителями России. Тем не менее наше выступление прошло успешно, и, конечно, поддержка Эйлин много для нас значила. Мы знали, что она сидит в зале и абсолютно уверена, что мы ее не подведем.

Эйлин Боброу, к сожалению, умерла в 2015 году. До последних ее дней мы оставались на связи. Мы очень благодарны ей за все, что она для нас сделала, и поэтому хотим посвятить эту книгу ей.

С момента нашей «американской эпопеи» прошло уже довольно много лет, все это время мы с Юлей продолжали работать, учиться, воспитывать сына, а также выстраивать и улучшать наши отношения. А знания и навыки, полученные нами на многочисленных тренингах, семинарах и из книг, помогали нам в этом. Мы вместе уже 27 лет, нашему сыну 21 год, и мы решили поделиться с вами теми знаниями и опытом, которые были накоплены нами за все эти годы.

*Андрей Кузин*

---

## **РАЗДЕЛ 1. ВЫБОР ПАРТНЕРА**

---

### **Глава 1. Ошибки в выборе партнера**

Итак, начнем с начала и поговорим о том, какие ошибки совершают женщины и мужчины при выборе партнера. Мы выделили некоторые основные типы этих ошибок и дали им имена литературных персонажей, для того чтобы читателям легче было в них ориентироваться и легче было их запомнить.

#### **1. Женские ошибки в выборе партнера: Мальвина, Гермиона, Настенька.**

##### **Мальвина**

Мальвина ведет себя очень женственно, и поэтому у мужчин создается обманчивое впечатление, что она готова быть на вторых ролях, но на самом деле Мальвина — это «конфета с крючком», она «мягко стелет да жестко спать». Она довольно властная, но ни за что не признает этого. Мальвины часто говорят, что они «хотят на ручки», но это, скорее, минутная слабость, кокетство. В целом подчинять свои планы планам партнера им не свойственно.

##### **В отношениях Мальвина:**

1. На поверхности — кокетливая и женственная, но на самом деле властная, не готова подчиняться.
2. Одевается «для мужчин»: юбки, каблуки, но может утверждать, что делает это для себя.
3. Гибкая, но слишком непрямая, много хитрит, манипулирует, обманывает порой и саму себя.

4. Сексуальна, может проявлять интерес к сексуальным экспериментам, но склонна также манипулировать сексом, использовать его как инструмент давления.

5. Носит «большую корону» — ведет себя временами как Королева, Императрица.

6. Бывает спесива, высокомерна.

7. Склонна поддаваться эмоциям, не реагирует на рациональные аргументы. Главное, чтобы «было по-моему»!

8. Руководствуется стереотипами: «мужчина должен...», «женщина должна...».

Мальвина хочет, чтобы рядом с ней был сильный, уверенный в себе мужчина, «сильное плечо», на которое можно опереться, но при этом он должен принимать только такие решения, которые нравятся Мальвине. Таким образом представительницы этого типа сами загоняют себя в ловушку женского парадокса: управляй мной, но только так, как я тебе скажу. Отношения, построенные на его основе, приводят в конечном счете к серьезной борьбе за власть между партнерами и могут закончиться полным разрывом.

Мальвина очень любит детей и часто является хорошей матерью для детей дошкольного и младшего школьного возраста: заботливой, внимательной, очень изобретательной и веселой. Но как только ребенок становится старше, начинает отдаляться, у него появляются свои взгляды на жизнь, свои желания, стремление принимать самостоятельные решения, Мальвине становится очень сложно адаптироваться

к этим изменениям, принять ребенка в новом качестве. Начинаются конфликты, отношения ухудшаются. В некоторых случаях эгоистичная Мальвина готова сделать все, чтобы ребенок так и не стал самостоятельным и остался с ней. Другой вариант решения этой проблемы для Мальвины — родить еще одного ребенка и заняться им.

К достоинствам Мальвины можно отнести женственность, сексуальность, деловую хватку, умение управлять людьми. Она может быть хорошим менеджером, руководителем проектов, директором и т.п. Мальвина также очень хорошо общается с детьми и является прекрасным учителем и воспитателем.

### **Рекомендации для Мальвины**

1. Принять свою властность, амбициозность.
2. Создать свое королевство, а не искать короля. Выбирать партнера, который готов ей подчиняться. Прекрасно работает система, когда Мальвина придумывает свой проект, а партнер помогает ей в его реализации.
3. Борьбаться с гендерными стереотипами, стремиться принимать людей такими, какие они есть, а не через призму «мужского-женского».
4. Властность Мальвины часто мешает ей усваивать новое, поэтому ее задача — научить себя учиться, воспринимать новую информацию, новые навыки и т.п.
5. Совершенствовать свои навыки руководства людьми, меньше проявлять ложную слабость, диктуемую стереотипами («я же женщина...»).

6. Учиться прямой и честной коммуникации, отказаться от манипуляций.

7. Уметь играть разные роли: и руководить, и подчиняться.

8. Изменить стиль общения: отказаться от спеси и высокомерия.

9. Научиться справляться со своими эмоциями, чтобы принимать более взвешенные рациональные решения, а не просто настаивать на своем.

### **Гермиона**

Основная характеристика этого типа — высокий интеллект. Она во многом напоминает Гермиону из книг о Гарри Поттере и находится в состоянии постоянного интеллектуального соперничества со всеми окружающими ее людьми. Причем Гермиона соперничает не ради власти, а ради доказательства своей компетентности, ради истины (Сократ мне друг...). Некоторых Гермион можно отнести к церебральным нарциссам, то есть людям, которые чрезвычайно гордятся своим интеллектом и стремятся продемонстрировать его при любом удобном и неудобном случае.

#### **В отношениях Гермиона:**

1. Ценит в партнере прежде всего интеллект, других его достоинств часто не замечает.

2. Кажется сильной, но на самом деле она не очень уверена в себе, именно поэтому она все время сравнивает партнера с собой в интеллектуальном плане.

3. Не прощает партнеру ошибок и недостатков, не дает второго шанса.

4. Обращает внимание только на доказательства своего превосходства, а свои просчеты и ошибки игнорирует.

5. Придерживается скорее феминистских взглядов, не хочет что-то делать для мужчин: тщательно одеваться, носить каблуки, краситься и т.п.

6. В сексуальной жизни часто не склонна к разнообразию, экспериментам, если считает, что делает это для партнера.

7. В общении ведет себя резко, недипломатично, любит спорить и во что бы то ни стало хочет доказать свою правоту.

8. Ей бывает сложно угодить, она носит «малую корону» и временами ведет себя как капризная принцесса.

В результате Гермiona часто остается одна, становится «синим чулком», так как пугает мужчин своим умом, чрезмерной прямоотой, пронизательностью и резкостью, нежеланием подстраиваться.

Недостаток Гермiony как матери — это, с одной стороны, чрезмерная забота, опека, а с другой — перенос своих амбиций на ребенка, предъявление к нему чрезмерных требований с точки зрения интеллектуального развития, навязывание ребенку своего «плана жизни».

По отношению к себе она тоже очень требовательна, может истощать себя слишком интенсивной интеллектуальной деятельностью, не заботиться о своем здоровье, так как тело для нее лишь инструмент.

К достоинствам Гермiony можно отнести то, что она хороший товарищ, настоящий друг, на нее можно положиться. Она может быть не очень уверена в себе в обычной жизни, но в сложной ситуации она не струсит, не предаст и всегда поддержит. Умному человеку с ней интересно, она имеет нестандартное мышление, ненавидит стереотипы и не следует им (нонконформистка). Она очень заботливая, временами даже самоотверженная мать, и ради интересов ребенка готова многим пожертвовать.

### Рекомендации для Гермiony

1. Учиться видеть достоинства партнера, а не только недостатки. И осознать, что интеллект — это не единственный плюс, который может быть у человека.

2. Уметь играть разные роли: и руководить, и подчиняться в зависимости от ситуации, быть более гибкой, меньше капризничать

3. Давать людям и в особенности мужчинам второй и третий шансы. Учиться прощать ошибки не только себе, но и другим.

4. Гермione подойдет умный, сильный, интеллигентный, но дипломатичный мужчина-альфа, не домостроевец и не мужлан. Его можно назвать еврейским мужчиной: «Хорошо, Розочка, сделаем, как ты хочешь».

5. В плане иерархии, то есть распределения власти в паре, Гермione больше всего подходит псевдоматриархат. При истинном матриархате женщина во главе, а при псевдоматриархате мужчина все-таки берет на себя лидирующую роль, но делает это