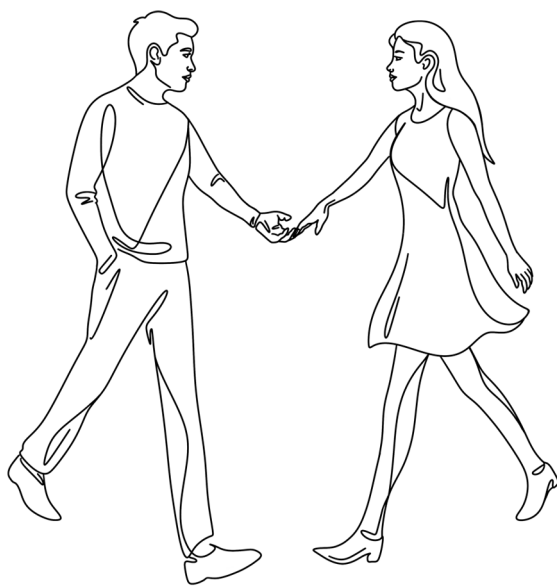




ДМИТРИЙ СЕМЕНИК

КАК ПОСТРОИТЬ
ДОБРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
БЕЗ ОШИБОК



МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.5
С30

Художественное оформление *С. Власова*

Семеник, Дмитрий Геннадьевич.

С30 Как построить добрачные отношения без ошибок : сложности в любви / Дмитрий Геннадьевич Семеник. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с.

ISBN 978-5-04-215234-4

Автор книги, психолог Дмитрий Семеник, предлагает подойти к задаче создания семьи не как к эмоционально-хаотической катастрофе (путь большинства людей), а как к разумно-эмоциональной, осознанной, последовательной деятельности. На взгляд автора, только так и можно построить здоровую, счастливую, крепкую семью.

На основе своего консультационного опыта автор описывает критерии выбора спутника жизни и последовательность шагов от знакомства до регистрации брака. Он предупреждает об опасностях, которые неизбежно возникают на этом пути, и дает рецепты, как этих опасностей избежать.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-215234-4

© Дмитрий Семеник, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Почему добрачные отношения не доводят до брака.	10
Любовь или зависимость?	96
О бережности к себе.	162
Мысли об аборте	217
Группа сайтов Пережить.ру	300

ОТ АВТОРА

Михаил Пришвин однажды записал в своем дневнике: «Отношения с людьми есть труд, а не удовольствия только». Был он тогда уже не молодым, а зрелым и мудрым человеком.

Это очень важно понимать: любые отношения — это труд. И отношения с любимым человеком — в особенности. Потому что это самые важные для нас отношения, и мы не хотим их испортить, не хотим причинить боль любимому, хотим сохранить любовь.

Итак, отношения — это труд. Но ведь известно, что любому труду нужно учиться. Даже завязывать шнурки на ботинках или галстук человек учится на определенных стадиях своего взросления. Человек учится читать, считать, танцевать или играть на пианино.

Отношения — это гораздо более важная наука. Можно ходить без галстука или не уметь играть на пианино и быть счастливым. Испытывая боль в отношениях любви и дружбы, быть счастливым невозможно.

Отношения — это наука сложная. Во-первых, нужно научиться понимать другого человека, чувствовать то, что чувствует он. Это далеко не просто. Во-вторых, нужно научиться управлять собой. Потому что, только управляя собой, обуздывая свои эмоции, можно справиться со своим

СЛОЖНОСТИ ЛЮБВИ

эгоизмом, который убивает любые отношения, особенно — любовные. Нужно научиться принимать себя: без этого не получится принимать других людей.

Из чего состоит изучение любой науки, вы прекрасно знаете. Из теории, примеров и практических занятий.

К сожалению, в науке любви многие люди ограничиваются только практическими занятиями. А могут ли принести успех эксперименты при полном отсутствии теоретических знаний? Ответ очевиден. Достаточно оглянуться вокруг.

Гораздо больше шансов пребывать в счастливых и прочных отношениях любви у тех, кто заинтересованно изучает теорию. То есть читает хорошие книги о любви и браке, о закономерностях в жизни человеческой души, общается с людьми, имеющими положительный опыт.

Данная книга является наглядным теоретическим пособием, поскольку помимо взглядов и опыта психолога содержит в себе множество примеров. Примеры — это самая яркая, интересная и доходчивая часть теории. Узнав о трудностях в отношениях любви, которые испытывают другие люди, разобравшись в причинах этих трудностей, рассмотрев пути выхода, вы многое поймете. Многих ошибок вы при желании сможете избежать. Попав в трудное положение, вы быстрее найдете выход, вспомнив аналогичные ситуации, пережитые другими.

Книга включает материалы сайта «Пережить.ру», посвященного теме расставания и кризисов в отношениях любви. Тысячи людей на протяжении почти 20 лет на этом сайте описывают свои ситуации в надежде получить совет и поддержку. И помощь приходит. Отклики на просьбы о помощи пишут люди с опытом переживания аналогичных проблем. Одни из них имеют больше теоретических знаний, другие меньше, одни больше помогают советом,

ОТ АВТОРА

другие — состраданием. Придя за помощью, многие вскоре сами становятся помощниками, обретая в этом добром деле новые силы и новую мудрость. Происходит чудо человеческой дружбы и любви. Настоящей — в которой нет корысти.

Книга состоит из трех томов:

- «Сложности любви: добрачные отношения»;
- «Сложности любви: кризис семьи»;
- «Сложности любви: роковые ошибки».

Настоящий том посвящен теме добрачных отношений.

Добрачные отношения — это фундамент будущего счастья или несчастий. Они важны не только как школа, как период теоретического и практического знакомства с наукой отношений. Они важны как поле боя, на котором можно уцелеть, а можно, получив раны, стать полным инвалидом. Потому что в душе человека оставляет глубокий отпечаток все, что он делает.

Дмитрий Семеник

ПОЧЕМУ ДОБРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НЕ ДОВОДЯТ ДО БРАКА

Эта глава — о самых разных проблемах добрачных отношений. Ведь сами по себе добрачные отношения имеют много сторон. Это познание себя, познание другого человека, познание законов любви, познание законов совместимости людей.

К сожалению, очень часто познание идет через ошибки. За ошибками следует боль. И только когда приходит боль, мы начинаем задавать себе главные вопросы...

БЕСЕДЫ (ДМИТРИЙ СЕМЕНИК)

Отношения — не лотерея!

В плане личных отношений люди делятся на три типа. Те, кто мечтает о них и мучится без них. Те, кто мучится в них. И наконец, те, кто в них более-менее счастлив.

ПОЧЕМУ ДОБРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НЕ ДОВОДЯТ ДО БРАКА

Людей третьего типа, кто счастлив, меньшинство. Значит ли это, что им просто повезло? Что всегда все хорошее достается немногим счастливицам по непонятной причине судьбы?

Нет, не значит! Если ты идешь по жизни с завязанными глазами, жизнь представляется тебе темным лесом и любая шишка — случайной неожиданностью. А если снять повязку, то можно увидеть деревья, ямы и другие препятствия и успешно обойти их на пути к желаемой цели. И в конечном счете дойти до нее!

Понимание того, как строятся отношения, прояснится у вас по мере чтения этой книги, особенно если вы прочитаете все три тома. И вы увидите следующее.

- То, кого мы выбираем, не случайно! И мы можем изменить свой выбор!
- То, почему у нас не складываются отношения, не случайно! И мы можем строить отношения по-другому.
- То, почему мы не любим, не случайно! И мы можем научиться любить.
- То, почему нас не любят, не случайно! Но и это мы можем исправить.

Пока вы живете с повязкой на глазах, что вы можете? Страдать, мечтать, молиться, пытаться знакомиться. Если вы ограничиваетесь только этим, значит, вы не делаете и третьей части того, что необходимо.

По мере прояснения вашего понимания приходит одно неприятное открытие: «Ах вот оно что! Вот почему у меня все складывается так неудачно! Значит, у меня и не могло ничего получиться. И не получится, если я буду толь-

ко мечтать. И сколько же всего мне нужно сделать, чтобы было по-другому!»

И одно приятное: «Если я сделаю первое, второе и третье, дела пойдут несравненно лучше. А главное, я получу власть над своей жизнью, в том числе и над своими отношениями!»

Это довольно короткая и лаконичная книжка. Поэтому давайте сразу перейдем к самому базовому, простому рассмотрению того, куда, почему, что и как. Хватит уже говорить о еде, пора садиться за стол.

Осознанное стремление к браку

ЦЕЛЬ ДОБРАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Если мы говорим о добрачных отношениях, то естественно предположить, что конечной целью либо естественным продолжением этих отношений должен быть брак. Правда же?

Но всегда ли это бывает на практике?

В бесплатной «Диагностике добрачных отношений», которую прошли десятки тысяч человек в моей онлайн-школе, присутствует и такой вопрос: «Что является главным мотивом, который держит вас в этих отношениях?».

Варианты ответа:

- Следование на поводу у чувств, в которых не можем разобраться
- Чувственные удовольствия (секс)
- Меркантильный (материальный) интерес

ПОЧЕМУ ДОБРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НЕ ДОВОДЯТ ДО БРАКА

- Спасение от одиночества или поднятие самооценки
- Проживание этапа своей жизни с этим человеком
- Перспектива создания настоящей семьи

Все эти варианты люди выбирают массово, ни один вариант, в том числе перспектива создания семьи, не занимает более половины вариантов ответов.

То есть люди находятся в отношениях, где даже их собственный мотив — не брак (а ведь свой мотив есть еще и у второго человека), и они при этом смутно надеются каким-то образом оказаться в браке с этим человеком, причем в предположительно счастливом браке!!!

Это примерно то же самое, как, прыгая через лужи, надеяться споткнуться и случайно стать олимпийским чемпионом по прыжкам в длину!

ВЕДЬ СЧАСТЛИВЫЙ БРАК ТРЕБУЕТ
ОСОЗНАННЫХ, ПЛАНОМЕРНЫХ, ПРАВИЛЬНЫХ,
ДЛИТЕЛЬНЫХ И БОЛЬШИХ УСИЛИЙ!

Как и победа в любом крупном спортивном состязании. Только в личной жизни ты состязаешься не с другими людьми, а с самим собой: своими привычками, слабостями, ложными установками из детства, ленью и болезненными страстями.

Итак, первое условие успешного прохождения добрачного периода — осознанное стремление к созданию семьи.

СЛОЖНОСТИ ЛЮБВИ

Регулярно встречаю на консультациях по добрачным отношениям и таких людей, которые либо не уверены, что в принципе (безотносительно конкретного человека) хотят вступить в брак, либо прямо не хотят, боятся этого. Часто их привлекают отдельные составляющие брака, например деньги и поддержка вероятного мужа. Но некоторых откровенно отталкивают и страшат, например, рождение и воспитание детей.

Если вы еще не определились, значит, рано думать об отношениях, хоть и добрачных. Сначала нужно решить психологические проблемы, которые сигнализируют вам о том, что они есть, и вы вполне верно ощущаете, что при своих нынешних кондициях в браке вам будет не очень-то хорошо, а вашим будущим детям — ужасно. Невозможно стать чемпионом в спорте по принципу: «Ну, я не знаю точно, в принципе, медаль бы мне не помешала, но вот все эти тренировки... Может быть, мне лучше подойдут занятия музыкой...»

ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ В СЧАСТЛИВЫЙ БРАК,
НЕОБХОДИМО СИЛЬНО ХОТЕТЬ ЭТОГО
И НЕ ИСПЫТЫВАТЬ СЕРЬЕЗНЫХ СОМНЕНИЙ
В ТОМ, ЧТО ОН ВАМ НУЖЕН!

Сила этого осознанного намерения позволит вам сделать все необходимое и преодолеть все препятствия. А конкретность этой цели отсекает всех неподходящих людей.

То есть вы хотите вступить в брак, именно в брак. И хотите этого сильно.

Надеюсь, что это так, тогда мы можем двигаться дальше.

ВАЖНЕЙШЕЕ СВОЙСТВО ВАШЕЙ ЦЕЛИ

Итак, цель отношений имеет название: брак. Но нюанс в том, что разные люди под браком понимают разное, в зависимости от своего личного опыта, особенно полученного в детстве. Диапазон представлений широкий: от более-менее сносных отношений до настоящего бедствия.

Как же сделать так, чтобы нам стремиться не совсем туда, где были наши родители, а в несколько лучшее место?

Самый простой способ — акцентировать внимание на слове «счастье». Брак нам с вами нужен не вообще какой-то, любой, а более конкретный: счастливый брак.

Кому-то это может показаться банальным, но знали бы вы, сколько я встречаю на семейных консультациях людей с заниженными ожиданиями от брака! Они живут в браке плохо, он им не в радость или вообще мучение, но они продолжают в нем жить. А если бы изначально, до брака, они смотрели на семью как на место счастья, они не попали бы в такую ситуацию.

Помните: мы приходим туда, куда позволяем себе прийти! Если у нас есть определенная планка качества нашей внутренней жизни, то есть того, насколько мы счастливы, при снижении реальности до этой планки человек начинает предпринимать действия по исправлению ситуации. Вплоть до расставания.

А откуда взяться этой планке, если вы всю жизнь были несчастны, если планка настолько занижена, что ее как бы и нет?

Страдали, терпели, привыкали и вдруг — р-р-раз: «Я не могу позволить себе быть несчастной!» Так не получится.

Да, семья — это место, где люди могут быть очень счастливы. Очень-очень, в одиночестве или сожительстве