

ЗВЕЗДА СОЦСЕТИ

ФИЛИПП ЛИТВИНЕНКО

ОТНОШЕНИЯ ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЖЕНЩИН



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.3
Л64

Литвиненко, Филипп

Л64 Отношения для успешных женщин / Литвиненко, Филипп. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 320 с (илл.). («Звезда соцсети. Подарочное издание»)

ISBN 978-5-17-165722-2

Филипп Литвиненко — нейропсихолог, известный эксперт в области психологии отношений, автор бестселлера «Альфа женщина», консультирует звезд и выступает на федеральных каналах.

«Сегодня мы наблюдаем критический парадокс: психологов и консультантов в теме отношений с каждым днем становится все больше и больше, а статистика разводов все хуже и хуже. Количество разводов в нашей стране уже достигло своего пика, и институт брака и семьи перживает глубокий кризис. И главная проблема в том, что у психологов нет целостной современной системы коррекции, поддержания и развития отношений. И каждый обучает как-то по-своему, по старинке опираясь на свой личный, субъективный опыт или пересказывая книги психологов более старшего поколения. Но времена изменились! Долгое время у нас не было современной системы знаний в плане отношений, на которую можно было бы опереться и которая могла бы помогать парам в кризисе. У взрослых людей просто нет достаточных знаний и инструментов, которые можно было бы использовать в моменты, когда отношения дают трещину. И именно такую современную систему знаний я открываю вам в этой книге». Ф. Литвиненко

Благодаря этой книге вы сможете:

- впустить в свою жизнь достойного мужчину вашего уровня и построить здоровые отношения;
- «вылечить» или перезагрузить ваши отношения, чтобы перевести их на новый уровень;
- спасти свой брак от развода;
- защитить ваши отношения от измен и любовниц;
- получить современную систему знаний о том, как строить серьезные отношения;
- построить крепкие, близкие отношения, которые дают вам чувство опоры, стабильности и уверенности в завтрашнем дне;
- посмотреть на отношения глазами успешных женщин;
- разобраться в политических процессах и что происходит в международных отношениях и многое другое!

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-165722-2

© Литвиненко Ф., текст, 2025.
© ООО «Издательство АСТ», 2025.

ВВЕДЕНИЕ

2024 год в России был провозглашен Годом Семьи, мы наблюдаем парадокс: количество разводов достигло своего пика, и институт брака и семьи переживает глубокий кризис. И это происходит несмотря на то, что психологов сейчас больше, чем когда-либо, и доступ к информации о личностном развитии и психологии проще, чем раньше. Однако многие замечают, что обилие специалистов и знаний не помогает укрепить отношения. Напротив, доверие к психологам даже падает, потому что, как бы ни росло их число, проблемы в семьях не решаются.

Причина здесь не столько в количестве психологов, сколько в отсутствии целостной современной системы коррекции, поддержания и развития отношений. Сегодня у нас нет современной системы знаний в плане отношений, на которую можно было бы опереться и которая могла бы помогать парам в кризисе. У взрослых людей просто нет достаточных знаний и инструментов, которые можно было бы использовать в моменты, когда отношения дают трещину.

Когда пара сталкивается с проблемами в отношениях, она оказывается перед ними без подготовки и не знает,

что нужно делать, чтобы вовремя их вылечить. В итоге болезнь отношений развивается, становится слишком поздно, и семья умирает. В этом и заключается суть кризиса: нужны не только специалисты, но и системные подходы и решения — современная система знаний и инструментов, на которые можно опереться при возникновении проблем в отношениях.

Ситуацию с количеством психологов и ухудшающейся статистикой разводов можно объяснить простой аналогией. Представьте, что горит дом, и к нему приезжает пожарная машина за машиной. Уже собралось около сотни пожарных, которые пытаются потушить пламя, но проблема в том, что у них нет воды. Сколько бы ни было пожарных, без системы подачи воды дом обречен сгореть. Так и в отношениях: проблему не решить числом специалистов. Она требует системы качественных знаний и практических инструментов, на которые реально можно опереться.

Здесь важен не столько сам факт присутствия психологов, сколько та база, на которой они строят свою работу. Нам нужно укреплять именно этот фундамент, развивать подходы, которые реально помогают людям справляться с трудностями в отношениях. Работа должна идти в сторону построения целостной и надежной системы знаний и поддержки, и именно в этом направлении нам нужно расти. Проблема не в количестве психологов, а в качестве методов и систем, которые они используют. Нам нужны не 100 пожарных без воды, нам хватит и 10 пожарных, но с водой, чтобы спасти горящий дом!

Потому что семья — это основа общества и государства в целом, своего рода «кирпичик», на котором держится все. Семья — это микромодель государства. И когда семьи становятся слабыми, распадаются, то и страна утрачивает свою прочность и стабильность. Сегодня это уже не просто личное дело каждого, а задача, которая выходит на уровень национального приоритета. Это вопрос государственной безопасности, и его решение — одна из

ключевых задач нашего времени. И государство предпринимает различные меры для повышения демографии и поддержки семьи, но результаты не всегда соответствуют ожиданиям. И, конечно, многие люди продолжают выражать недовольство о том, что сперва государство должно обеспечить определенный уровень материального комфорта — доступное жилье, высокие зарплаты, финансовую поддержку — и лишь потом ждать роста рождаемости. Вопрос материальной поддержки остается важным, но сводить всю проблему к нему было бы слишком узко.

Если мы посмотрим глубже, то заметим интересный факт: в тех же самых условиях, на той же территории, другие национальности и мигранты, которые приезжают в Россию, демонстрируют совершенно иную динамику рождаемости. Их семьи растут, рождаемость высокая, их демография активно развивается. Значит, дело не только в уровне достатка и поддержки со стороны государства? Здесь явно влияет что-то еще, и в этом вопросе необходимо хорошо разобраться.

И в этой книге я предлагаю систему знаний и практических инструментов, которая поможет укреплять и сохранять семью, поддерживать брак. Ведь многие до сих пор задаются вопросом: почему наши бабушки и дедушки могли строить крепкие семьи без всех этих современных знаний, тренингов и психологической помощи? Как же раньше удавалось обходиться без всего этого?

Ответ прост: мир изменился. Сегодня информационные потоки гораздо мощнее, скорость изменений выше, стабильности и предсказуемости стало меньше, и напряжение нарастает во всех сферах жизни, включая отношения. Наши предки жили в условиях меньших социальных и экономических потрясений, и их жизни были более размеренными и предсказуемыми. Сейчас же, в условиях постоянных изменений и высокой динамики, отношения стали гораздо более уязвимыми. И чтобы сохранять отношения здоровыми, нужно еще больше

навыков и компетенции чем раньше. Это точно так же, как раньше вы могли получить одно образование на всю жизнь и спокойно работать. А сейчас вам нужно постоянно обучаться, развиваться, повышать квалификацию и даже менять место работы и специальность. И скорость изменений будет только нарастать и напряжения будет еще больше. Поэтому нужна современная система знаний и эффективные инструменты для того, чтобы уметь сохранять и развивать семью, несмотря на все внешние сложности.

Эта книга, конечно же, ориентирована прежде всего на женщин. Ведь именно женщина — хранительница домашнего очага, именно она обладает «контрольным пакетом» акций в управлении отношениями. Женщина, дающая жизнь, играющая ключевую роль в воспитании и формировании первых жизненных основ для ребенка, особенно в первые 6 лет, которые критически важны для становления личности. Именно в эти годы закладывается фундамент будущей личности, и от того, насколько женщина компетентна и грамотна в вопросах отношений и воспитания, во многом зависит, каким будут наши следующие поколения и каким будет будущее России.

Поэтому образование женщин, их знание о том, как строить и сохранять крепкие, гармоничные семьи — это один из ключевых факторов, который может сделать наше общество и страну сильнее. Для нас сейчас особенно важно, чтобы женщины стали максимально компетентными и квалифицированными в этих вопросах, ведь от этого зависит здоровье и устойчивость будущих поколений и, в конечном итоге, прочность всего нашего общества.

Желаю вам приятного чтения, Филипп Литвиненко!

ЧАСТЬ 1

ГЛАВА 1.

ЗАЧЕМ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ ОТНОШЕНИЯ?

Как вы думаете у какой женщины больше счастья, спокойствия и удовольствия от жизни? У первой женщины миллион на счетах, но она засыпает и просыпается одна. У второй женщины нет миллиона, но она засыпает и просыпается в объятиях любимого мужчины и чувствует его рядом каждую ночь. Она чувствует его своей спинкой, когда он обнимает ее и прижимает к себе, когда они лежат на кровати. Она чувствует его запах и дыхание на себе. Она может положить ему на грудь свою голову, а когда он ее обнимает, то она на время забывает о всех своих проблемах...

Внимание: правильный ответ. Счастья и удовольствия от жизни больше у третьей женщины, у которой есть и миллион на счетах, и любящий мужчина!

Я решил начать первую главу моей книги именно с этого вопроса, потому что 90% моих читательниц — это успешные состоявшиеся женщины. У которых все хорошо в работе, карьере и бизнесе, но есть вопросы в плане личной жизни и отношений...



Так получилось, что вы много чего достигли в жизни, но вашего внимания на отношения не хватало и поэтому они вас не очень устраивают...

Сначала вы думали, что это должно сложиться как-то само собой, но не сложилось.

Потом вы думали, что нужно просто состояться и зарабатывать денег, и вот тогда уже точно в отношениях все пойдет само собой. И вот вы состоялись и заработали деньги, но отношения опять не складываются...

Да, деньги могут дать комфорт, свободу, обеспечить определенную безопасность, но они не заменят чувство безопасности и спокойствия, которое дают отношения с мужчиной. Когда женщина чувствует объятия, тепло, заботу мужчины, она гораздо спокойнее и увереннее в жизни. Это дает внутреннюю расслабленность, чувство, что она не одна, и всегда есть на кого опереться.

Никакие деньги никогда это не заменят! Потому что отношения дороже денег!

Зачем вам отношения? Именно с этого вопроса я хочу начать наш с вами путь.

Зачем женщине, которая умеет всего добиваться сама, вообще нужен мужчина и отношения? Это раньше вы без

мужчины никак, а сейчас мы живем в эпоху, когда все больше женщин успешны в карьере, бизнесе, самореализации и даже опережают в этом мужчин!

У вас есть свобода, независимость, вы можете позволить себе что угодно, любые удовольствия. Вы можете работать и развиваться в профессиональной сфере, путешествовать. Вы можете даже родить и воспитывать ребенка без мужчины, дать ему хорошее образование и обеспечить себе и своим близким самые достойные условия жизни!

Тогда зачем вообще нужны отношения? Ведь на первый взгляд кажется, что без них проще — «нет отношений, нет проблем».

Но правда в том, что, даже добившись успеха и независимости, многие женщины ощущают внутри пустоту. Вы можете быть сильной, независимой, успешной, но в глубине души каждой из вас есть маленькая девочка, которая хочет на ручки, которой нужна поддержка, опора, чувства и близость с любимым мужчиной.

Далее акцентирую, что конкретно дают вам отношения и почему в этом стоит разбираться.

В чем счастье?

Начнем с того, за последние десятилетия психологи и социологи провели множество исследований, которые подтвердили: что на уровень счастья и удовлетворенность жизнью влияют не деньги, или количество материальных благ, не власть и статус и даже не реализация таланта. На самом деле, главное, что влияет на счастья человека, — это качество и глубина его социальных и эмоциональных связей, то есть качество ваших отношений. Задумайтесь над этим.

И поэтому «богатые тоже плачут». Потому что в какой-то момент, когда вы закрыли ваши потребности выживания, но нет нормальных отношений, то дополнительный миллион уже не сделает вас счастливее.

И чем более у вас близкие и глубокие отношения, тем больше у вас опоры на такие отношения, и тем спокойнее и увереннее вы себя чувствуете!

***Чем глубже ваши отношения, тем сильнее
ваша опора на эти отношения!***

Я работаю с очень успешными женщинами, у некоторых из них даже есть личная охрана и денег хватает, чтобы закрыть все вопросы безопасности. Но почему тогда даже при наличии всех своих ресурсов и телохранителей они так тревожны и приходят ко мне за помощью? Немного дальше вы узнаете ответ на этот вопрос!

И, к сожалению, люди, у которых не получается строить глубокие и близкие отношения, часто пытаются заменить это качество количеством. Это бывает и у мужчин, и у женщин.

Когда у вас не получаются близкие искренние отношения с одним человеком, вы пытаетесь заменить это множеством поверхностных отношений с несколькими партнерами. Но это тупик. Это ведет к тревожности, разочарованиям, депрессии и в итоге одиночеству. Подробнее о том к чему это приводит, вы узнаете в главе про любовников и измены.

И если вы сейчас задумаетесь, по какой причине вы в последний раз чувствовали себя угнетенно, напряженно, злились или даже плакали, то в 80% случаев это будет связано с вашими отношениями с каким-то конкретным человеком! Ну или с отсутствием отношений как таковых...

Но хорошая новость в том, что начать строить близкие глубокие отношения можно в любом возрасте! Для этого вы и читаете эту книгу!

Какая ваша нога важнее левая или правая?

Одна из самых распространенных ошибок — думать, что нужно выбрать либо профессиональную реализацию, будь то карьера или бизнес, либо отношения. Как вы думаете, какая нога важнее — правая или левая?

Представьте, что вам нужно пробежать марафон, или если вам не нравятся марафоны, то представьте, что вы хотите потанцевать, то очевидно, что для этого нужны обе ноги: и правая, и левая! Иначе это будет очень тяжело, неудобно, и рано или поздно вы упадете.

И правая нога — это ваша профессиональная реализация, а левая нога — это ваша женская реализация, т.е. ваши отношения. И чтобы чувствовать себя полноценной и устойчивой, важно, чтобы обе ноги были здоровы! Согласны? Иначе вы не сможете идти по жизни легкой летящей походкой, и вам придется ходить на костылях или постоянно хромать на одну ногу...

Но очень часто я вижу, как женщины фокусируются больше на карьере или бизнесе, перенося все свое внимание на «правую ногу», а «левая нога» остается без должного внимания и постоянно хромает. И вот вы скачете на одной ноге в погоне за успехом, и даже многого добиваетесь, но в итоге устаете, выгораете и чувствуете пустоту внутри и уже не рады никаким успехам...

Полноценная жизнь — это когда обе сферы жизни — и профессиональная, и личная — находятся в гармонии. И это не значит, что теперь нужно жертвовать карьерой ради отношений. Наоборот, здоровые отношения могут стать источником опоры и поддержки для ваших профессиональных достижений. Вы не сможете прыгнуть выше, когда одна из ног у вас болит и хромает, согласны? Ведь чтобы подпрыгнуть, нужна здоровая опора на обе ноги!

Раскрыться как женщина

Важно учесть, что женщина раскрывается как женщина только в отношениях с мужчиной. Именно через взаимодействие с мужчиной она может найти свое истинное женское предназначение. Задумайтесь, как вообще без отношений с мужчиной вы почувствуете себя любимой, желанной, ценной и единственной? А ведь это именно то, что наполняет вашу жизнь настоящим женским счастьем и смыслом, то, что позволяет ощутить вкус самой жизни!

Именно через отношения женщина реализует свои ключевые роли — жены и матери.

Только благодаря вашему мужчине и отношениям вы становитесь матерью и даете новую жизнь. И согласитесь, это одна из самых главных ролей в жизни женщины.

И если роль матери не реализуется в первой половине жизни, то к 35-40 годам может возникнуть чувство внутренней пустоты и напряжения. Потому что сама природа начинает с вас спрашивать: «Почему ты до сих пор не дала новую жизнь...»

И часто ко мне приходят женщины старше 35 лет, которые достигли всего, чего хотели в профессиональной сфере: стали успешными предпринимателями, сделали блестящую карьеру, превратились в суперпрофессионалов. Но, к сожалению, они не состоялись в отношениях. И после очередной неудачи в личной жизни они думают: «Ну и ладно, я и так успешная, просто я настолько крута, что еще не родился мужчина, который меня достоин».

Но это иллюзия...

Помните аналогию про две ноги? Вы сделали вашу правую ногу очень сильной, а ваша левая нога еле волочится...

И точно так же, как в профессиональной сфере вы раскрываетесь через взаимодействие с коллегами, клиентами и командой — ваше развитие возможно только через общение и сотрудничество. Если вы управленец, то вы растете и становитесь по-настоящему эффективным, только взаимодействуя с командой и управляя сотрудниками. Это своего рода тоже отношения, которые помогают вам расти и совершенствоваться как профессионалу.

Так же и в личной сфере — раскрыться как женщина можно только через отношения с мужчиной. Только этот обмен и взаимодействие помогают почувствовать свою женственность и понять свои реальные зоны роста. Без этого ваше женское личностное развитие остается неполным, точно так же, как и успех в карьере или рост и мас-