

Ирина Ульрих

Мифы о семейном счастье

11 стереотипов, которые нужно
переосмыслить, чтобы обрести
гармонию в отношениях

УДК 159.92
ББК 88.5
У51

Ульрих, Ирина.

У51 Мифы о семейном счастье. 11 стереотипов, которые нужно переосмыслить, чтобы обрести гармонию в отношениях / Ирина Ульрих. — Москва, 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-600-04492-0

Вы верите, что любовь должна быть как в сказках? Эта книга разоблачает самые распространенные мифы о любви, которые передаются из поколения в поколение.

Ирина Ульрих составила понятный план по изменению мышления женщин, которые хотят не просто мечтать о счастье, а сделать его частью своей жизни.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-600-04492-0

© Ирина Ульрих, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора7

Часть 1

ДО

Глава 1. Как нас пугают мифы о семье?14

Глава 2. Миф первый. «Семья — это тяжелый труд»20

Глава 3. Миф второй. «Счастливая семья — это везение»...28

Глава 4. Миф третий. «Сначала сделай карьеру».....38

Глава 5. Миф четвертый. «Зачем замуж, когда есть папики?».....46

Глава 6. Миф пятый. «Возраст семье не помеха».....56

Глава 7. Миф шестой. «Есть надежда выйти замуж за принца»64

Глава 8. Миф седьмой. «Не доверяй мужчинам»74

Глава 9. Миф восьмой. «Муж и жена — одна сатана»82

Глава 10. Миф девятый. «Все мужчины изменяют»88

Глава 11. Миф десятый. «Бьет — значит любит».....96

Глава 12. Миф одиннадцатый. «Дети — наше все».....106

Часть 2

ПОСЛЕ

Глава 13. Как мы выбираем мужа?.....118

Глава 14. Идеальная невеста глазами мужчин.....126

Глава 15. Маски и роли жены	136
Глава 16. Близость — это про что?	144
Глава 17. Одна из четырех ножек стола.	152
Глава 18. Общение с детьми и родителями	160
Глава 19. Кто хозяин в доме?	172
Глава 20. Моя счастливая модель отношений	180
Благодарности.	189

ОТ АВТОРА

*Только в семье можно получить
любовь, заботу, ласку родных
нам людей, которые любят нас
и которых любим мы.*

Л. Н. Толстой

Казалось бы, слова, приведенные в эпиграфе, — неоспоримая истина. Все стремятся получить любовь и заботу, иметь крепкий тыл и домашний очаг, найти вторую половину и жить вместе долго в мире и согласии. Но как только мы начинаем свой путь к семейному счастью, то сразу возникает множество преград и сомнений, соблазнов и искушений. И вот мы уже сворачиваем со своего пути, нас заносит то в дебри недоверия и непонимания, то в водоворот страстей и обид, то в лабиринт ошибочных суждений и непрожитых эмоций.

Однажды мой муж в разгар одной из наших традиционных задушевных бесед меня спросил:

— Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы сформировать здоровую и умную нацию?

После этого вопроса я впала в ступор и была не готова ответить сразу и однозначно. Конечно, мыслей и идей крутилось множество, но вот так взять и с ходу вывести формулу здоровой и умной нации...

Вот и сейчас, начав писать эту книгу, я хочу, чтобы каждая из вас подумала над этим вопросом. Не нужно сразу на него отвечать, просто читайте и фиксируйте свои мысли, отслеживайте, как будет меняться ваше восприятие, и, возможно, в конце книги мы с вами вместе сумеем вывести эту формулу.

Раздумывая над вопросом здоровой и умной нации, я вспомнила и свой путь к семейному благополучию и, наверное, не ошибусь, если скажу, что он во многом похож на ваш. Как мы создавали семьи 20–30 лет назад? На какие критерии ориентировались? Какие ценности ставили в приоритет?

Моя мама воспитывала меня одна, и, конечно, про семейное счастье она мне не рассказывала, тем не менее я росла в любви. Мамочка щедро меня хвалила и говорила, как гордится мною. Я безмерно благодарна ей за это. Ее поддержка сделала меня смелой и целеустремленной, я всегда была веселой и уверенной в себе. И вот как-то раз мама завела со мной *серьезный разговор о будущем*:

— Доченька, — сказала она, усадив меня напротив и пристально глядя мне в глаза, — в жизни тебе надо полагаться только на себя. Научись в первую очередь обеспечивать себя, чтобы ни от кого не зависеть.

Именно эта установка у меня сформировалась в виде главной цели и ориентира перед прыжком во взрослую жизнь. В то время не было женских тренингов и ретритов, не было интернета и даже соответствующего телевизионного контента, только семья и школа, а в школе важнее были другие знания. Впрочем, уже появились женские глянцевого журналы, на обложках которых часто мелькали ухоженные и успешные женщины, самостоятельно добившиеся славы и финансовой независимости. Вот с таким настроем я ринулась исполнять мамин наказ. Энтузиазма, знаний и энергии у меня хватало, поэтому я быстро оправдала мамины надежды. Сначала, как и положено, я получила высшее образование, устроилась на работу, несколько лет занимала руководящую должность в строительной фирме. Кстати, и замуж вышла, да еще сына любимого родила, но об этом позже.

Когда смещаются приоритеты, тогда и наша жизнь волею-неволей разворачивается вокруг них. И только спустя время приходит осознание, что мы что-то упустили в самом начале. Я прошла свой путь и ничуть не жалею. Благодаря моей трансформации у меня прекрасная семья, и я пишу об этом.

Мир и семейное счастье

Но если бы я в молодости прочитала подобную книгу, то, возможно, пришла к семейному благополучию на пару десятков лет раньше.

Сейчас я продолжаю задавать себе вопросы, которые ставила перед собой в начале пути и которые задает себе каждая женщина, задумываясь о семейных отношениях.

Что такое близость? Кем я хочу быть для своего избранника? Как правильно распределить роли в семье, чтобы создать модель счастливых отношений? И как себя важнее ощущать — правой или счастливой?

Даже сейчас, когда у меня есть все, чтобы по праву считаться счастливой женщиной, женой и мамой, я все равно продолжаю отвечать на эти вопросы, а иногда даже работать над ошибками, исходя из полученного опыта.

Это сейчас у меня замечательный муж, а перед нашей с ним встречей я задавала себе другие вопросы. К этому времени я уже переехала в другой город, много работала, пережила развод с первым мужем. Я стала сама себе хозяйка. Сын радовал своей образцовой учебой, вокруг меня было много друзей, бесконечные веселые путешествия. Все было здорово, ведь я сама выбрала этот путь — стать хозяйкой жизни, реализовывать свои цели и мечты, но... не было самого главного — мужа и полноценной семьи.

И вот тогда возникли вопросы к самой себе.

1. Какой я вижу свою будущую семью?
2. Готова ли я сама к встрече со своим идеальным партнером?
3. Есть ли у меня достаточно свободного времени для любви и отношений?

Тогда я сделала первый вывод — надо срочно что-то менять — и приняла решение переехать в Москву, оставить привычную жизненную модель, снова прыгнуть в неизвестность. Сын тоже решил продолжить обучение в Праге, так что свободного времени появилось чуть больше, и я не теряла его даром. Я работала дистанционно, проходила дополнительное

обучение (училась на телеведущую в «Останкино», на менеджера в области ивента, осваивала финансовую грамотность, а еще проходила всевозможные курсы для женщин). При этом я занималась спортом, ездила в фитнес-туры, путешествовала, посещала театры, выставки, форумы. С каждым днем я все больше и больше понимала, что одиночество мне не подходит, я хочу любить и готова сделать своего мужчину счастливым. Тогда я пообещала себе: когда мы встретимся, нас будет трое — Он, Я и Мы!

У меня не было конкретного плана, но я знала ответ на главный вопрос — каким я вижу моего избранника? Я тщательно продумала все критерии, записала себе эти качества и ценности, а потом максимально честно по десятибалльной шкале оценила соответствие, а также степень моей готовности к счастливой встрече. Мне нужно было подтянуть себя до того стандарта, который я задала. Когда есть готовность и понимание, чего хочешь, чудеса сами врываются в нашу жизнь. Мы с моим мужем познакомились случайно — в лесу, потом поужинали, много разговаривали. Легкое и непринужденное общение быстро расположило нас друг к другу, было очень комфортно, об этом я потом вспоминала дома, хотя и ощущала некое волнение и интерес. Мы стали списываться, встречаться, так же непринужденно, никуда не торопясь, не строя matrimониальных планов, не ограничивая друг друга, не навешивая на себя обязательств. Мы просто дружили, много смеялись, нам было интересно вместе проводить время и путешествовать. Постепенно в наши отношения вошло доверие, мы стали более искренними и откровенными друг с другом, все больше сближаясь. Две зрелые самостоятельные личности стали постепенно соединяться в **МЫ**. Тогда пришло понимание, что мы нужны друг другу и готовы стать семьей! Две лодочки, курсирующие в свободном плавании, объединились в одно крепкое судно, чтобы теперь держать единый курс на долгосрочное путешествие под названием «счастливая семья».

Я не могу гарантировать вам, моим читателям, что у вас будет так же, но я провела колоссальную работу, чтобы разо-

Мифы о семейном счастье

брать все самые распространенные женские ошибки и недочеты, ловушки, в которые мы попадаем. Причем не все они ситуационные и поведенческие, большинство заблуждений просто засело у нас в голове. И поселились они там неслучайно: что-то из лучших побуждений транслировали наши мамы и бабушки, что-то мы почерпнули сами из сказок и фольклора, затем из любимых кинофильмов и классической литературы. Так и сформировалось у нас *мифологическое мышление*. А что это такое? На первый взгляд, оно не таит никакой угрозы, ну чем может быть вредна сказочная героиня, Мальвина или Золушка?

Эта книга разделена на две части — ДО и ПОСЛЕ.

В первой части мы пристально рассмотрим и разберем на составляющие все ловушки и стереотипы, которые мешают девочкам и женщинам выстраивать счастливые отношения с мужчинами. Вы сами на конкретных примерах наглядно увидите все, что до сих пор считали привычным. Мы вместе развенчаем эти мифы.

Во второй части, когда мифы будут развенчаны, каждая из вас уже увидит мир таким, каков он на самом деле, без пелены на глазах, розовых или, наоборот, черных очков, сможет взглянуть на себя, своего партнера, житейские ситуации и личные трагедии трезвым взглядом, открыто и беспристрастно.

Итак, если вы готовы сделать самый первый шаг к своему семейному счастью — вперед! Наливайте вкусный чай и открывайте первую главу, из которой вы узнаете, какие мифы существуют и как они на нас влияют.

ЧАСТЬ I



ДО

ГЛАВА 1



Как нас пугают
мифы о семье?

Хочу начать первую главу своей книги с вопроса: *почему вы до сих пор не замужем?* И здесь не важно, сколько у вас было предложений руки и сердца, сколько сейчас поклонников и ухажеров ждет вашего согласия или какой шлейф влюбленных и страдающих мужчин тянется за вами. Вопрос в том, почему вы до сих пор не построили счастливую семью?

Я часто задаю этот вопрос своим знакомым женщинам, у каждой из которых разные ситуации, исходные данные и свои ответы, но если внимательно разобраться, то все сводится к одному: у каждой одинокой женщины главная причина — это *ее нежелание выходить замуж*. Осознанное или неосознаваемое. И если разбираться и копать глубже, то всплывает много других причин. В итоге получается, что женщина видит в браке больше *минусов*, чем *плюсов*.

И как, скажите мне, в таком состоянии принять в свою жизнь мужчину? Большинство женщин элементарно не готовы к этой судьбоносной встрече. О степени готовности мы еще будем говорить, потому что на это влияет много факторов — и моральных, и физических, и материальных. И один из них — это искаженное представление о семье в целом и о семейных отношениях в частности.

Если я сейчас попрошу вас взять лист бумаги, разделить его на две части и вписать в каждый столбик плюсы и минусы замужества, то уверена, что 80% найдет больше минусов, да и плюсы будут выглядеть сомнительно, например, что замужем можно не работать или не следить за фигурой.
