







ГУЛЬНАРА КРАСНОВА
доктор философских наук, профессор

Причина для СЧАСТЬЯ №1

ИСКУССТВО ПРОЧНЫХ
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
К78

Краснова, Гульнара Амангельдиновна.

К78 Причина для счастья №1 : искусство прочных семейных отношений / Гульнара Краснова. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (В ресурсе. Книги, которые расширяют ваши возможности).

ISBN 978-5-04-239044-9

«Хорошее дело браком не назовут» — знаменитый афоризм советского физика Льва Ландау, который преследует нас на протяжении всей жизни. Но соответствует ли это выражение действительности? Этот и другие мифы разбирает в своей книге доктор философских наук и профессор ВАК Гульнара Краснова и отвечает на вопрос, почему же все-таки семья — фактор, который напрямую влияет на наше состояние баланса и счастья.

В книге автор делится эффективными стратегиями и секретами нейробиологии и психологии для построения и поддержания гармоничных отношений с партнером, почерпнутыми из научных исследований и интервью с практикующими специалистами, которые она проводила последние три года.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-239044-9

© Гульнара Краснова, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Посвящается моей семье



Содержание

От автора	11
-----------------	----

Глава первая

МИФЫ О СЕМЬЕ, БРАКЕ, ПАРТНЕРАХ/СУПРУГАХ, ДЕТЯХ И СТАРШЕМ ПОКОЛЕНИИ

Ищу свою половинку	21
Жду принца / принцессу	24
Верю в любовь с первого взгляда	27
Стану счастлив / счастлива, когда женюсь / выйду замуж	31
Хорошее дело браком не назовут	34
Мужчина — добытчик, женщина — хранительница домашнего очага	38
С милым рай и в шалаше	44
Одиночек стало больше	47
Дети — «цветы жизни»	50
Конфликт «отцов» и «детей»	53

Содержание

Глава вторая

ЭВОЛЮЦИОННЫЕ СИЛЫ ПРОШЛОГО

Выбор партнера	65
Разделение труда	68
Продолжение рода	73
Внутривидовая борьба и агрессия	77
Почему семья — причина счастья номер № 1	87

Глава третья

ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ СЕМЬИ И БРАКА

Экономическая теория брака и развода	99
Спрос на детей и «цена» ребенка	103
Брачный рынок России	107

Глава четвертая

ЭВОЛЮЦИЯ ДЕТСТВА И РОДИТЕЛЬСТВА

Детство на заре человечества	127
История детства	131
Счастье глазами детей	135
Тренд на интенсивное родительство	139
Концепция осознанного родительства	144

Глава пятая

СЕМЬЯ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

Противозачаточные таблетки	157
Волшебная стиральная машина	161
Знакомства в эпоху интернета	164
Эра виртуальных отношений и секса	171
Сожительство: пробный брак или альтернатива семье?	180
Бесконечное разнообразие союзов	185
Поколение «сэндвич»	187

Глава шестая

БУДУЩЕЕ СЕМЬИ И СЕМЬЯ В БУДУЩЕМ

Антиутопическое будущее семьи и брака	197
Дети «по спецпроекту»	202
Поиск пары в будущем	206
Бессмертие и продолжительность жизни	210

Глава седьмая

СЧАСТЛИВЫЕ ПРАКТИКИ

Секреты практической нейробиологии	221
Смотрим на дюжину	226

Содержание

Тренируем оптимизм	230
Надеваем розовые очки	235
Практика благодарности	238
Рассказ об идеальной семье	240
Милые бранятся — только тешатся	244
Не забываем про секс	247
Едим вместе	249
Вкладываем время	254
Живем настоящим	256
Инвестируем не в вещи, но во впечатления	259
Создаем и поддерживаем ритуалы	261
Заботимся о родителях правильно	267
Из какого «племени» родителей вы?	272
Избегаем крайностей интенсивного родительства	277
Растим счастливых детей	281
Перезагрузка любовью	285
Вместо заключения	290
Об авторе	292
Список литературы	293



От автора

Что такое счастье? Этот вопрос преследует меня уже несколько лет. Я задавала его сотням людей разного возраста, происхождения, вероисповедания, уровня достатка и социального статуса. И вот что удивило меня больше всего: семья — общий знаменатель в формуле простого человеческого счастья. Несмотря на высокие показатели разводов (здесь мы впереди планеты всей), подавляющее большинство людей считает семью и семейное благополучие основой счастливой жизни¹. Этот парадокс заставил меня копнуть поглубже, чтобы узнать, почему так сложилось, а еще найти ответы на другие важные вопросы:

- Возможно ли счастье без семьи?

¹ Индекс счастья: мониторинг // ВЦИОМ [Официальный сайт]. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-schastja-monitoring?ysclid=m92e7yhoxb245761286>.

Причина для счастья №1

- Действительно ли семья делает нас счастливее? Как соотносятся личное и семейное счастье?
- Могут ли несчастливые люди создать счастливые семьи?
- Почему у одних получается построить счастливую семью, а у других — нет?
- Что на самом деле влияет на семейное счастье?
- Возможно ли осознанно и целенаправленно подойти к построению счастливой семьи? И если да, то как?

И вот самые важные выводы, к которым я пришла:

- У каждого человека есть свое представление о счастливой семье, и он безошибочно чувствует, счастлива ли его собственная.
- Наличие семейного счастья не зависит от формы брака и модели семьи.

Счастливые семьи не скроены по одному шаблону, но их можно сравнить с закрытым привилегированным клубом со своими принципами и правилами. В нашем мире, полном тревог и «чер-

От автора

ных лебедей», пропуск в этот клуб доступен всем благодаря науке о счастье: принципы и правила счастливых семейных отношений универсальны, и они работают. Об этих принципах — моя книга.

Первую главу я посвятила мифам о счастье, которые прививаются с детства. Несмотря на то, что мифы кажутся устаревшими и неуместными в современном мире, их влияние на наше сознание и поведение все еще сильно. Мы не можем просто избавиться от них — это, скорее всего, привело бы к глубокому разочарованию и утрате ориентиров.

Поэтому во второй главе я предлагаю взглянуть на историческое происхождение мифов. Изучив эволюционные силы, которые до сих пор формируют наше восприятие и действия, вы узнаете, куда и зачем направляются ваши силы и энергия. Это даст вам свободу самим решать, что думать, чувствовать и, самое главное, как действовать.

В третьей главе мы посмотрим на выбор партнеров и супругов, браки и разводы, рождение детей с экономической точки зрения. Изучать поведение мужчин и женщин (то, как они принимают решения, выбирая партнеров или супругов, вступая в брак или разводясь, планируя рождение детей) мы бу-

Причина для счастья №1

дем в экономических формулах и терминах, таких как выгоды, издержки, риски, вклады партнеров и другие. Будет интересно и полезно. Обещаю.

В четвертой главе разберем, как менялось отношение к детству и родительству в разные эпохи. Мы подробно остановимся на причинах и последствиях, которые изменили отношение современного общества. Будет интересно узнать, почему вам все время кажется, что вы что-то недодаете своим детям, и — самое главное — узнать, что вы реально можете сделать, чтобы вырастить счастливого ребенка и при этом быть счастливыми родителями.

В пятой главе мы поговорим о принесенных научным прогрессом переменах, которые изменили семью и брак за последние полвека. Вы узнаете, почему раньше семья была единственным местом для интимной жизни и рождения детей (собственно, ради этого ее и создавали) и как все поменялось сегодня: секс отделился от брака, дети появляются вне традиционных отношений, а любовные связи все чаще зарождаются в Сети.

Прогресс не остановить. Какие изменения ждут в грядущем нас и наших близких? Об этом мы поговорим в шестой главе, посвященной будущему

От автора

му семьи и брака глазами писателей-фантастов и футурологов.

И в седьмой главе, используя полученные знания, мы перейдем к активным действиям. Я поделюсь стратегиями и практиками, почерпнутыми из научных исследований и интервью с практикующими специалистами (эти беседы я проводила последние три года).

Я верю, что самая большая ценность в нашей жизни — это семья. И истинное счастье в любые времена — крепкая, любящая, поддерживающая семья. Именно об этом в конечном итоге моя книга. Она адресована женщинам и мужчинам, семейным и одиноким, помолвленным и просто живущим вместе, находящимся в поиске пары или работающим над существующими отношениями.

Счастье — это не случайность, везение или удача, а навык. И я хочу, чтобы умение его строить стало доступно каждому и каждой из вас.