

М а с т е р Б л о г а

КРИСТИНА
КУРЕПИНА

ЛЮБОВЬ С БРАКОМ

Что делать, когда хочется уйти?



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К93

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Курепина, Кристина.

К93 Любовь с браком. Что делать, когда хочется уйти? / Кристина Курепина. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 240 с. — (МастерБлога).

ISBN 978-5-17-135546-3

Отношения с мужчиной тот еще квест! Есть решения, которые смогут сделать тебя любящей женой, а есть роковые ошибки, которые оставят тебя в полном одиночестве. Автору удалось исправить свои ошибки, не потерять любимого человека и обрести семью.

И неумение создать «образ» жены, и желание полного контроля над любимым человеком, и отсутствие интереса к самой себе — ошибки, от которых нас спасает книга Кристины Курепиной. Автор препарирует каждый неудачный шаг, разбирая причины и следствия, предлагает проверенные на себе и окружающих работающие решения.

Кристина на своем примере показывает, какие шаги разрушают отношения с любимым человеком, а какие помогают создать и сохранить крепкую и любящую семью.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books

facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-135546-3

© Курепина К., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
-----------------------	---

Глава 1.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУЖА ЗА ДЕСЯТЬ МЕСЯЦЕВ	11
---	----

Ошибка номер 1: ревность	13
--------------------------------	----

Ошибка номер 2: погружение в прошлое	25
--	----

Ошибка номер 3: согласие на продолжительный гражданский брак	28
---	----

Ошибка номер 4: погружение в быт	36
--	----

Ошибка номер 5: отсутствие диалога с мужем	44
--	----

Ошибка номер 6: поиск советов не там, где надо	49
--	----

Ошибка номер 7: холод в спальне	71
---------------------------------------	----

Систематические романы и интрижки мужчины	81
---	----

Измены духовные	84
-----------------------	----

Измена самому себе	87
--------------------------	----

Глава 2.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ АТМОСФЕРУ ЛЮБВИ

И ПОНИМАНИЯ В ДОМЕ

(психологический комфорт)	89
--	----

Перестаньте воспринимать семейные задачи как поле битвы или сферу выяснения отношений	95
--	----

Привносите во все свои действия креатив	97
---	----

Говорите и слушайте	100
Учитесь испытывать благодарность	103
Отдыхайте друг от друга	105

Глава 3.

ГОРЯЧЕЕ

(техники для разжигания страсти)	107
Заботиться о себе и своем здоровье	114
Растягивать удовольствие	116
Создавать настрой	117
Быть сексуальной	118
Сохранять загадочность	121
Разговаривать	123
Играть	125

Глава 4.

КАК НАЙТИ СОВМЕСТНОЕ ДЕЛО,

ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ	129
Займитесь спортом	132
Выбирайтесь на природу	134
Готовьте	135
Путешествуйте	136
Читайте	137
Зарабатывайте	137
Играйте	139
Помогайте	140

Глава 5.

ФАКАПЫ СЛУЧАЮТСЯ	149
Дети помешают романтике?	152

Глава 7.

ССОРЫ И КОМПРОМИССЫ	167
Компромисс не должен делать кого-то из участников переговоров несчастным	172
Компромисс должен быть рациональным	173
Компромисс должен быть основан на равенстве	174
Компромисс признан быть результатом действия	175
Компромисс в глобальных вопросах должен быть ограничен четкими временными или событийными рамками	175

Глава 8.

НАЗОЙЛИВЫЕ РОДСТВЕННИКИ	179
Никогда не критикуйте семью супруга	187
Не живите под одной крышей с родственниками	190
Сделайте общение бабушек и дедушек с внуками долгожданным!	192
Не плетите интриги	194
Принимайте все важные решения самостоятельно	195

Глава 9.

ФИНАНСОВЫЕ ВОПРОСЫ	201
Разберитесь в себе	210
Займитесь любимым делом	210
Не бойтесь ограничений	212
Учитесь обращаться с финансами	213

Глава 10.

РЕВНОСТЬ	221
Не давайте спусковому механизму запустить процесс	226

Повышайте самооценку своего мужчины	228
Подчеркивайте, что у вас нет секретов от супруга	229
Фокусируйте внимание супруга на хорошем.	230
Следуйте правилу, которое я называю «закон лошадиной очереди»	231
Заключение	235

Введение



Каждая девушка мечтает встретить принца.

Мне повезло: одним прекрасным зимним вечером в моей жизни произошла именно такая судьбоносная встреча. Он был взрослый, красивый, состоявшийся и самодостаточный. Для меня, семнадцатилетней девчонки, роман с таким мужчиной казался настоящим подарком судьбы. Я чувствовала, что достала звезду с неба, сорвала джекпот. Дальше — больше. Отношения становились все серьезнее, и мы начали жить как настоящая супружеская пара. Словно пушистым пледом, любимый укутывал меня заботой и нежностью. А я в ответ сделала все... чтобы *разрушить собственный брак!*

Причем мне самой казалось, что я просто идеальная жена!

Но эта книга вовсе не о том, как мы делили детей, пылесос и ручную игуану. Все поправимо, и безнадежные браки довольно редки. Я подробно расскажу вам, как мне удалось осознать и, что более важно, исправить собственные ошибки. Наш брак прошел несколько стадий, и порой мне казалось, что расставание — единственно возможное

решение. Но я не сдавалась и упорно работала. Над собой, над своим восприятием брака, над отношениями. Не могу сказать, что мне было просто, но это определенно того стоило. Сейчас наша семья крепка и по-настоящему счастлива, а мы с мужем стали несопоставимо ближе друг к другу, чем в начале нашего романа. Андрей — мой друг, партнер, любовник и просто самый родной человек. Наши отношения полны страсти, пыла и одновременно взаимного уважения и доверия.

Не хочу огорчать читателей, но **идеальных пар не существует**. Люди меняются, и если в начале брака оба супруга с легкостью закрывают глаза на недостатки друг друга, то уже через год эти незначительные слабости становятся причиной ссор, а постепенно способны даже привести к разводу. Но если работать над отношениями, то таких проблем можно избежать. А еще сделать так, чтобы в вашем браке не появлялись новые персонажи, такие как привычка, бытовуха, усталость и разочарование. И совершенно не важно, сколько лет назад вы сказали «да!» своему мужу.

Хотите, чтобы в ваших отношениях царили любовь и гармония? Тогда срочно начинайте работу на ошибками! Если я смогла, сможете и вы!

Глава 1



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУЖА ЗА ДЕСЯТЬ МЕСЯЦЕВ

Есть у меня один приятель. Веселый, обаятельный парень, любитель пошутить и душа любой компании. Его частенько приглашают на свадьбы, по двум причинам. Во-первых, у него множество друзей, а, во-вторых, с таким гостем и тамада не нужен. Сам он охотно принимает приглашения, и тоже по двум причинам. Прежде всего, конечно, приятно повеселиться на празднике, а кроме того, можно познакомиться с потенциальными клиентами. Дело в том, что этот парень — адвокат по бракоразводным процессам.

Все мы знаем, что половина браков заканчивается разводом, но в тайне надеемся, что сами-то мы относимся к другой половине, к числу тех, кто живет долго и счастливо. Что касается меня, то я в этом даже не сомневалась. В начале наших с мужем отношений я была совсем юной и искренне влюбленной — что еще, казалось бы, нужно для безоблачного счастья?!

Но на деле все вышло далеко не так просто, и я собственноручно совершила все возможные ошибки молодой жены.

Что же может такого учудить юная девочка с большими наивными глазами?

Ошибка номер 1:

РЕВНОСТЬ

Мой муж старше меня на шесть лет, и в юности такая разница в возрасте — настоящая пропасть, бездна. Судите сами: мне восемнадцать, я только что окончила школу и... все! Ничего более существенного в моей биографии на тот момент не произошло. Серьезных отношений — и тех не было! Само собой, были мальчики, которые мне нравились и которым вполне взаимно нравилась я. Мы встречались, гуляли и расходились по родительским квартирам. С моей стороны требовалось красиво нарядиться, а кавалер из кожи вон лез, чтобы меня рассмешить. Правила игры были просты и понятны. И вдруг бабах! Совместное проживание! Все по-взрослому! А была ли я готова к такому повороту? Тогда, конечно, я бы безоговорочно сказала «да» — самое главное находиться рядом с любимым. Сейчас считаю, что было бы разумнее, если бы события развивались не столь стремительно. Но все было так, как было...

И вот я, юная и наивная, живу вместе с мужем. Моя психика оказалась не готова к такому резкому переходу, к самостоятельности, ко взрослой жизни с полным набором ответственности в самых разных сферах. Муж, как человек старший и более опытный, хорошо это понимал

и старался быстро и эффективно решать все возникающие проблемы. Кажется, нужно было принять такую расстановку сил с благодарностью и понемногу учиться всем премудростям взрослой жизни, начиная с планирования бюджета и заканчивая оплатой счетов ЖКХ. Но нет. Я почувствовала, что мой муж гораздо лучше, умнее меня и я не представляю для него ничего, кроме обузы. А вокруг столько умных дам! И я начала ревновать! Позднее, с помощью психологов, я разобралась, что же со мной происходило, и теперь картина мне полностью ясна.

Помните, как в детстве мы проверяли, кто ревнивый, а кто — нет? С помощью щекотки! Боишься щекотки? Будущий Отелло! И действительно, вычислить потенциальных ревнивцев можно уже в детстве, правда, немного по-другому. Загляните в любой двор, где собрались детишки, и посмотрите, кто из вновь прибывших малышей радостно бросается в эпицентр кучи-малы, а кто наsupленно стоит в сторонке и ждет. «Маша, почему ты не играешь с девочками?» — «А они меня не звали...» С уверенностью можно сказать, что эта пятилетняя малышка вырастет ревливой и подозрительной, ведь с детства ей кажется, что другие девочки лучше ее, а она сама в чем-то недотягивает. Кто виноват? Конечно, родители, с рождения внушающие своему ребенку, что остальные дети умнее, аккуратнее, послушнее. Так что всем мамам добрый совет — **никогда не сравнивайте своих детей с кем-то еще**. Никто из нас не идеален! Где-то всегда есть сын маминой подруги, в пятнадцать лет заработавший

на первый «бентли» благодаря собственным разработкам в сфере блокчейн.

*Двойки в дневнике, порванные брюки
и разбитые коленки останутся в про-
шлом, а неуверенность сохранится.
И именно на почве низкой самооценки
постепенно начнет прорастать рев-
ность, которая, как мы знаем, спо-
собна не просто разрушить отношения,
но и пустить всю жизнь под откос.*

Конечно, комплекс неполноценности выращается у ребенка разными способами. Родители могут больше любить одного из детей или слишком стремительно сделать старшего «взрослым». Знаете ситуации из серии «отдай брату машинку, он же маленький!». И старший постепенно привыкает, что его желания не слишком важны для родителей на фоне мгновенно исполняемых прихотей младшего братца или сестренки. Как мама двух сыновей, я могу сказать, что **сохранение баланса в отношении**