

**Наталья Цветкова
Радмила Стригунова**

ПЯТЬ «ДА», ПЯТЬ «НЕТ»

*Принципы выбора
правильного партнера*

Издательство АСТ
Москва

УДК 392.3
ББК 88.576
Ц27

Цветкова, Наталья. Стригунова, Радмила

Ц27 Пять ДА, пять НЕТ. Принципы выбора правильного партнера / Наталья Цветкова, Радмила Стригунова. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — («Психология взаимоотношений»).

ISBN 978-5-17-173980-5

Наталья Цветкова — кандидат психологических наук и кандидат физико-математических наук, член-корреспондент Академии Педагогических и Социальных Наук, член Международной Ассоциации Семейной Психотерапии (ИФТА). Автор 12 книг и более 150 научных работ, психолог-консультант в сфере индивидуального и семейного консультирования.

Радмила Стригунова — магистр психологии, эксперт в области современного родительства, автор исследований о многодетных семьях, практикующий психолог.

Эта книга — инструкция по выбору партнера на всю жизнь. Она для тех, кто ищет вторую половинку, независимо от того, первые это отношения или уже есть опыт. Авторы отвечают на ключевые вопросы: «Что?» — на что обратить внимание в убеждениях, привычках и склонностях партнера, и «Как?» — как сбалансировать разум и чувства, избежать болезненных отношений и не игнорировать недостатки партнера и отношений.

Истории клиентов и практические задания помогут разобраться в себе и в партнере. Книга полезна для людей любого возраста, ведь выбор спутника жизни — задача, с которой можно столкнуться как в 18 лет, так и в зрелом возрасте. Выбор партнера — важнейший жизненный экзамен, и эта книга поможет сдать его на отлично!

УДК 392.3
ББК 88.576

ISBN 978-5-17-173980-5

© Цветкова Наталья, Стригунова Радмила, текст, 2025.

© ООО «Издательство АСТ», 2025.

К ЧИТАТЕЛЯМ

Почему сейчас и для кого написана эта книга

Эта книга для тех, кто либо впервые, либо в который уже раз задумался над самым важным выбором в своей жизни. Выбором, который наполнит жизнь счастьем. Главное, чтобы это счастье было всегда: и в 30, и в 40, и в 70 лет!

Под самым важным выбором мы имеем в виду выбор спутника жизни. Мы уверены: именно этот выбор оказывает самое сильное влияние на нашу жизнь, имеет самые серьезные и долгие последствия.

Действительно ли это так? Не принижаем ли мы значимость других выборов? Ведь выбор места жительства и учебы, профессии и рода деятельности определяет очень многое в нашей жизни: то, какими будут наши финансы, быт, отдых, здоровье.

Конечно, при любом выборе в этих вопросах, от нас потребуются усилия для достижения желаемого. Но дело в том, что все наши усилия могут быть сведены на нет при неправильном выборе партнера.

Сделав неверный выбор, мы рискуем прожить свою жизнь по меньшей мере бездарно, растратив ее на конфликты, выяснение отношений и прочие никому не нужные вещи, вместо того чтобы развиваться и идти к поставленным целям. А правильный выбор дает нам

отношения, наполненные заботой, пониманием и поддержкой, помогает усилить наши достоинства и сделать менее существенными недостатки. И самое главное — союз с правильным партнером дает нам возможность наслаждаться жизнью.

Многочисленные исследования супружеских пар, в которых оба партнера удовлетворены браком, показали, что и мужчина, и женщина в таких парах меньше подвержены стрессам; что в карьере и бизнесе они добиваются большего по сравнению с менее счастливыми в браке ровесниками; их дети успешнее; и живут они, в среднем, дольше. Если такая пара сталкивается с трудностями — болезнями или смертью близких, то супруги, вопреки возникшим проблемам, не теряют способность поддерживать друг друга и радоваться жизни.

Важность счастья в супружестве рано или поздно осознают люди разных жизненных ориентиров. И те, кто главной ценностью считает деньги, и те, кто жаждет власти, славы, востребованности, — все они, каждый в своем возрасте, рано или поздно приходят к осознанию того, что ни денег, ни власти, ни общественного признания недостаточно, чтобы чувствовать полноту своей реализации. Каждый из них, если честен с собой, понимает: ни деньгами, ни властью, ни славой невозможно насладиться в одиночестве, не разделив свои достижения с близким человеком, с родственной душой.

Повторим еще раз: эта книга для *всех*, кто, либо находясь в поисках первых серьезных отношений, либо пытаясь не повторить прошлые неудачи, задумался над тем, как избежать ошибок при выборе партнера.

Как правило, те, кто имеет за плечами опыт разочарования в предыдущих отношениях, часто вспо-

минают период принятия решения о создании пары и ищут моменты, когда отношения стали ухудшаться. Найти их самостоятельно получается не у всех. Вроде бы все было правильно, но что-то ведь оказалось не так: отношения распались. Поэтому проблема выбора встает еще раз, а вместе с ней возникают вопросы: «Что именно было не так? Кто виноват, что не сложилось? Я или партнер? Нужно ли пробовать еще раз или смириться, оставить все как есть и жить в браке, не приносящем счастья? А если все-таки решиться на новый выбор — как не ошибиться еще раз? Можно ли вообще найти партнера, с которым будешь счастлив всю жизнь?».

Книга отвечает на вопрос «Что?». Что должно находиться в фокусе внимания? Что в убеждениях, привычках, склонностях потенциального спутника жизни требует наиболее тщательного изучения? Что может помешать адекватности анализа отношений?

Книга отвечает и на вопрос «Как?». Как сбалансировать разум и чувства? Как не застрять в болезненных неравноправных отношениях? Как не поддаться соблазну закрыть глаза на замеченные недостатки и шероховатости?

Чем не является эта книга?

Эта книга *не является* руководством на тему «Как выйти замуж». Эта книга *не является* руководством для тех, кто решил стать стервой, научиться манипулировать мужчиной и добиваться своих целей, игнорируя его потребности. Этим темам уже посвящено некоторое количество книг.

Чем является эта книга?

Эта книга *является* инструкцией по выбору *партнера на всю жизнь*. Все в ней сказанное отражает наше убеждение, что *каждый* человек может найти себе пра-

вильного партнера, совместная жизнь с которым будет счастливой долгие годы.

Мы хотели бы, чтобы эту книгу прочли люди разного возраста, ведь в ситуации выбора спутника жизни мы оказываемся, начиная с 18 лет, а верхней границы практически нет, поскольку с задачей выбора партнера можно столкнуться в любом возрасте. Искать и найти того, кто станет настоящей второй половинкой, никогда не поздно.

Мы уверены, что счастье в браке — не удел избранных, не напрасные мечтания восторженной юности, а результат честного изучения себя и понимания нюансов своих устремлений. Совершенно разные наши желания имеют право быть осуществленными, разные цели — достигнутыми. Можно посвятить жизнь созданию счастливой семьи, можно — развитию успешного бизнеса, построению солидной карьеры или самореализации в творчестве. Но какие бы цели мы не ставили, для их достижения нам точно нужен партнер — понимающий и вдохновляющий. Невозможно добиться успеха и удержаться на его гребне без поддержки близкого человека.

Означает ли это, что понимающего, вдохновляющего партнера надо искать среди богатых, знаменитых, влиятельных? Понятно же, что состоявшийся, социально успешный мужчина может оказать своей избраннице колоссальную поддержку — если захочет именно поддержать ее, а не подавить и подчинить. Вот поэтому мы не считаем сиюминутную успешность партнера гарантией здоровых долгосрочных отношений. Главными качествами правильного партнера мы считаем его желание сделать свою вторую половинку счастливой и готовность действовать в этом направлении. А богатства, славы и влиятельности любящие друг

друга люди смогут вместе достичь со временем, если именно это будет их целью.

Книга *учит* искать партнера, который даст вам возможность полностью раскрыть потенциал своей личности, воплотить в жизнь свои самые смелые планы и чувствовать удовлетворение от полноты жизни. И все это несмотря на возникающие трудности. Партнера, с которым вы никогда не почувствуете себя одинокой, ненужной, беспомощной и при любых обстоятельствах жизнь не утратит для вас смысл, не потеряет ценность.

Путь проб и ошибок в выборе партнера стоит слишком дорого, и лучше не делать свою жизнь испытательным полигоном.

Об удручающем количестве людей, которые ошиблись, выбирая партнера, буквально кричит статистика, согласно которой у нас в стране распадается более 60 % браков.

Конечно, высокий процент разводов среди людей, состоявших в длительных браках, может объясняться причинами, мало связанными с качеством первоначального выбора партнера. Многолетние браки часто рушатся из-за того, что один партнер продолжает развиваться и расти, а другой остается на месте или даже деградирует.

Например, у одинаково амбициозных в молодости супругов по-разному сложилась карьера: один взлетел и наслаждается успехом, внося в семью оптимизм и стремление к новым радостям, а другой застрял в рутине скучных дел и превратился в ревнивого зануду, отравляющего жизнь семьи злобными претензиями и критикой.

Могло случиться и так, что с годами супруги обнаружили огромную разницу в запасах жизненного оптимизма. Поэтому в зрелом возрасте один партнер живет с удовольствием, строит планы и радуется их реализа-

ции, а другой не живет, а доживает в роли психологического пенсионера с траекторией путешествий кухня — диван — спальня.

Разводы в таких парах — результат усталости от несовпадения желаний. Отсюда следует очень важный вывод: наличие стабильного брака не освобождает ни одного из супругов от необходимости работать над самим собой и отношениями.

А чем объяснить высокое количество разводов через несколько месяцев после свадьбы? Когда еще свадебные фотографии не вставлены в рамочки, огни свадебных фейерверков не забыты? Когда никаких по-настоящему серьезных проблем перед парой еще не возникло?

Ничем иным, как торопливостью и непродуманностью выбора партнера, нельзя объяснить тот факт, что сегодня у нас в стране от 30 до 40 % разводов приходятся на первые три года семейной жизни. Для сравнения: 70 лет назад распадалось только 4 % брачных союзов длительностью менее трех лет.

Конечно, жизнь стала намного динамичнее. Цифровой мир дает соблазнительные возможности везде успеть и все узнать, а потому каждый из нас «и жить торопится, и чувствовать спешит»! Но никакие радости от калейдоскопа позитивных событий не уменьшают боль от расставаний, рухнувших надежд и обманутых ожиданий.

Мы видим это очень ясно, поскольку именно запрос на психологическую помощь в ситуациях перед, во время и после развода остается самым частым запросом, с которым приходят к нам мужчины и женщины.

Поэтому желание помочь минимизировать риск ошибки в выборе спутника жизни появилось у нас давно. А решающий импульс к написанию книги мы полу-

чили во время пережитого всеми стресса от локдауна, вызванного пандемией COVID-19.

Казалось бы, в условиях локдауна, когда запрет покидать место жительства дал супругам возможность оставаться друг с другом в режиме 24/7, не разлучаясь на время работы и командировок, они должны были сплотиться, по-новому почувствовать значимость друг друга.

На деле все оказалось с точностью до наоборот: локдаун начался в марте, а уже летом-осенью по стране покатилась волна разводов. Получив шанс внимательно, не отвлекаясь на другое общение, присмотреться друг к другу, многие обнаружили отсутствие интереса к совместной жизни, испытали разочарование вплоть до раздражения и злости. И опять чаще других распались именно молодые пары!

Это обстоятельство окончательно сформировало наше решение написать книгу. Мы обобщили в ней принципы выбора брачного партнера, которые сформировали с помощью трех источников.

Во-первых, это многолетний опыт нашей консультативной работы в сфере психологической помощи отдельным людям и парам.

За десятилетия практики мы вместе с нашими клиентами тысячи раз анализировали причины дисгармонии в отношениях, имеющих, на первый взгляд, все основания быть счастливыми. Много раз искали ответ на вопрос, почему путь от пылкой страсти до отчуждения оказался таким коротким; составляли дорожные карты выхода из тупиков супружеских кризисов, обсуждали планы развития отношений. И хотя история каждого клиента по-своему уникальна, все они в совокупности дают возможность рассмотреть за частностями нечто общее, свойственное всем отношениям.

Вторым источником знаний, послуживших основанием для выработки принципов выбора брачного партнера, явились наши научные исследования.

Мы изучали феномен любви: как понимают и чувствуют любовь современные люди разного возраста, разного уровня и направления образования (технари и гуманитарии). Мы изучали копинг-стратегии пар: как пары с разной длительностью брака находят выход из конфликтов. Мы изучали вопрос о том, каковы психологические инструменты стабилизации современного брака. В исследованиях принимали участие сотни людей, и выделенные закономерности укрепляли нашу уверенность в правильности выводов, которые мы сделали, исходя из своей практической работы семейных психологов.

Ну и, конечно, ценнейшим источником знаний послужил опыт наблюдений за тем, как складывались жизни наших родных и близких: на наших глазах разворачивались самые разные сюжеты встреч и расставаний, влюбленностей и разочарований. Мы обе живем в очень сплоченных семьях, в которых открытое обсуждение чувств — прекрасная норма. Семейные беседы без мишуры приукрашивания действительности дали нам многое.

Мы — учитель и ученица. У нас разный жизненный и профессиональный опыт. Это дает нам прекрасную возможность видеть жизнь с разных точек зрения и обсуждать проблемы с позиций людей разных поколений.

Одна из нас — Наталья Цветкова — психолог-консультант с более чем 30-летним опытом консультативной работы в области индивидуального и семейного консультирования. В психологию пришла из фундаментальной физики: в школьные годы была покорена безупречной красотой законов, управляющих микро-

и макромиром — от ядра атома до движения галактик. Много читала, мечтала, участвовала в олимпиадах, вплоть до Всесоюзной олимпиады по физике. Все это закономерно привело на Воробьевы горы, на горячо любимый до сих пор физический факультет МГУ имени М. В. Ломоносова. После его окончания защитила свою первую диссертацию в области квантовой физики твердого тела. А потом — рождение долгожданного сына; именно оно разбудило живейший интерес к детской психологии. Гуляя с коляской, Наталья погрузилась в чтение психологической литературы и открыла для себя потрясающий мир законов психической жизни человека. Получила второе высшее образование и защитила еще одну диссертацию, на этот раз уже по психологии. Затем были многочисленные стажировки за рубежом, в том числе в Институте семейного бизнеса (Family Business Institute) в Сан-Франциско, где в центре внимания исследователей находился такой аспект семейной жизни, как влияние семейного бизнеса на отношения внутри семьи, между разными поколениями семейного клана. Именно тогда психология семьи, закономерности создания и развития семейного союза стали фокусом профессиональных интересов.

К настоящему времени Наталья Цветкова — автор нескольких книг, учебника, двух монографий и более 150 научных статей, член Международной ассоциации семейной терапии (IFTA) и других российских и международных профессиональных сообществ, руководитель Психологической службы Московского педагогического государственного университета (МПГУ).

Другой автор книги — Радмила Стригунова — тоже пришла в психологию не сразу. Начинала там, где дру-

гие видят только закон и порядок: первое образование — юридическая Академия ФСИН РФ. Но за фасадом строгих правил и сухих фактов Радмила чувствовала пульс человеческих отношений. Поэтому, поработав в сфере юриспруденции, где человеческая природа представляла в самых сложных и порой трагических проявлениях, она заинтересовалась психологией; поняла, что именно психология дает реальные мощные инструменты помощи в решении важнейших вопросов: как найти себя, как сохранить любовь и воскресить надежду в самых сложных обстоятельствах.

После рождения пятого ребенка, когда многие останавливаются в своем профессиональном развитии, она начала новый путь. Младшему ребенку еще не было и года, когда Радмила поступила в магистратуру Института педагогики и психологии МПГУ — ведущего педагогического университета страны.

К настоящему времени Радмила Стригунова — автор исследовательских работ о современном родительстве, о психологических особенностях многодетных семей, консультант в области индивидуального и семейного консультирования. В своей практике опирается на сплав знаний, интуиции и жизненного опыта.

Мы нашли друг друга в Институте педагогики и психологии МПГУ и объединили наши профессиональные интересы. Результатом объединения стала эта книга.

В основе книги лежит главный вывод, который мы сделали, изучая супружеские пары. Вот он: чтобы выбрать себе пару, необходимо максимально ясно, четко, честно следовать пяти «ДА» и пяти «НЕТ».

Вот наши пять «ДА»:

Первое «ДА»: изучите опыт предков и не игнорируйте его. Загляните в глубину семейной истории.

Помните: у драм и трагедий, пережитых предками, нет срока давности. Каждый из нас несет в себе осознаваемую или неосознаваемую информацию о событиях из жизненных сценариев предыдущих поколений, поэтому неудачи и разочарования, постигшие даже очень далеких предков, вполне могут «аукнуться» и нам, оказать влияние на наши ожидания от брака и на то, кого и как мы выбираем.

Второе «ДА»: изучите себя, свои представления об отношениях, к которым вы стремитесь, о том, что вы готовы привнести в отношения сами и что хотите получить от партнера. Не преуменьшайте свои достоинства и не заикливайтесь на своих несовершенствах.

Третье «ДА»: изучите партнера, его представления об отношениях, о том, что он готов привнести в отношения сам и что хочет получить от вас. Не преувеличивайте достоинства партнера, не закрывайте глаза на его недостатки.

Четвертое «ДА»: проверьте совместимость своих целей, ценностей, интересов. Не пренебрегайте отсутствием совместимости ни на одном из пяти уровней: сексуальном, личностном, ценностном, ролевом и бытовом.

Пятое «ДА»: тестируйте отношения с партнером во все время их развития. Не пренебрегая интуицией, тестируйте отношения в определенной последовательности. Не нарушайте разумный алгоритм развития отношений: не торопитесь их продвигать, пока не поняли, готов ли к этому продвижению партнер.

Вот наши пять «НЕТ»:

Первое «НЕТ»: не вступайте в новые отношения, не исцелив травмы предыдущих расставаний. Уважайте свою боль.

Второе «НЕТ»: не игнорируйте собственные желания, интересы, потребности, возведя потребности партнера в ранг более важных.

Третье «НЕТ»: не торопите себя принимать решения по развитию отношений из страха не угодить партнеру и потерять его.

Четвертое «НЕТ»: не стремитесь доказать партнеру свою заинтересованность в отношениях, беря на себя ответственность в большем объеме, чем к этому готов партнер.

Пятое «НЕТ»: не полагайтесь на партнера прежде, чем изучите и поймете систему его жизненных ценностей, взглядов, убеждений.

Структура книги выстроена в той логике, которой мы рекомендуем придерживаться в процессе выбора правильного партнера: сначала идут главы, которые помогут читателям изучить, понять и полюбить себя, потом — главы, которые помогут изучить и понять партнера, и в заключение — глава, которая поможет освоить навыки, необходимые для развития отношений.

Чтобы придать информации, которую необходимо усвоить, легкую для запоминания форму, мы выбрали форму «*смыслового ядра*», то есть в каждой теме выделяли пять главных аспектов. Пять ошибок, пять препятствий и так далее. Из всей огромной массы имеющейся информации о парах мы описываем только самую важную с точки зрения практики выбора партнера.

Мы приводим в книге несколько тестов. Все они, кроме теста на определение уровня брачного интеллекта, — авторские. Их цель — помочь каждому читателю глубже понять самого себя и своего партнера.

При прохождении тестов важно помнить, что в них нет правильных или неправильных ответов. Полученные

результаты должны послужить вам отправной точкой в процессе изучения себя в тех аспектах личности, которые особенно важны для верного выбора партнера на всю жизнь.

Мы уверены, что читателям не составит труда подвести итоги каждого теста: правильно посчитать полученные баллы и получить нужную информацию.

Все тесты могут быть использованы в двух вариантах — женском и мужском. Это поможет читательницам привлечь партнера к изучению им себя и анализу отношений.

Когда книга была написана, возникла идея сделать в тексте большие поля и привести на них высказывания мудрых людей, авторитетов среди философов, литераторов, деятелей искусства и науки. Афоризмы хороши тем, что они точно, ярко, глубоко иллюстрируют важные мысли и при этом быстро запоминаются, поэтому могут быть своеобразными помощниками в острых ситуациях наравне с семейным фольклором — любимыми фразами-наставлениями наших предков. Вовремя всплывший в памяти афоризм может развернуть восприятие ситуации в нужную сторону, дать дополнительный аргумент в споре и помочь избежать конфликта.

Кроме того, мы приводим на полях много забавных историй. Смех — надежный спасательный круг в бурных волнах жизненных штормов. Как справедливо заметил еще Гораций, насмешливое слово часто удачнее определяет многие сложные вещи, чем их серьезное изложение.

Наши современники с этим мудрым суждением полностью согласны: более 80 % пар, проживших вместе долгую счастливую жизнь, отметили чувство юмора как одно из важнейших качеств, помогавших им справляться с трудностями.