

Серия «Пора к психологу»

**ИННА КАТОЧИКОВА**

# Правила долгих и счастливых отношений

Ростов-на-Дону



2024

УДК 159.922.1  
ББК 88.52  
КТК 017  
К29

**Каточикова, Инна.**

**К29** Правила долгих и счастливых отношений / Инна Каточикова. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 221 с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-40810-0

Длительные отношения в браке становятся немодными, скучными и тягостными.

Рушатся семьи, но это начинает считаться нормой для молодых родителей и стереотипом поведения в будущем для их детей. Нужно ли играть в такую новую игру молодому поколению? Или это программирование молодежи на новый способ общения, разрушающий семейные ценности?

В книге семейного психолога, эксперта по отношениям с двадцатипятилетним стажем, автора программ для женщин, мудрой жены и мамы троих детей рассказывается о том, как избежать программирования молодых пар на разрушающие отношения.

Как сформировать основные ценности здоровой семьи?

Как выбрать правильного партнера?

Как строить и развивать отношения, позволяя развиваться в них себе и своему партнеру?

Что нужно знать для долгой и счастливой семейной жизни?

Как получать удовольствие от брака в любом возрасте, даже если вы прожили в нем более 10 лет?

Инна Каточикова дает ответы на эти вопросы, сопровождая их интересными примерами из жизни и своей психологической практики, дополняя действенными упражнениями и интересными кейсами.

УДК 159.922.1

ББК 88.52

ISBN 978-5-222-40810-0

© Каточикова И., текст, 2024

© ООО «Феникс», оформление, 2024

© В оформлении книги использованы  
иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

## ОБ АВТОРЕ

Инна Каточикова — практикующий психолог с 25-летним стажем, эксперт по отношениям, семейный психолог, физиолог, имаготерапевт — терапевт для пар, автор и ведущая программ личностного роста для женщин, предприниматель, жена с тридцатипятилетним стажем и мама троих классных взрослых детей.

Практику психологической работы начала клиническим психологом в органах внутренних дел после окончания Уральского государственного университета. После была руководителем брачного агентства «Альянс» в г. Свердловске (Екатеринбурге), затем открыла первую частную психологическую консультацию, спустя 10 лет организовала уникальное пространство психологии, йоги и массажа — Студию «Живи в радость».

С 2019 года ведет свой блог @katochikovainna, где дает возможность читателю получить свой ключ к осознанной любви.

В настоящее время живет и работает в Москве. Инна консультирует клиентов очно и онлайн, помогая каждому обратившемуся идти по выбранному им пути развития и самоуважения. Является организатором и соведущей мастерских для пар, которые хотят улучшить свои отношения, автором курсов для пар, пережившим непростые кризисные времена.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель, ты наверняка состоишь в отношениях или находился в них какое-то время. Что с твоими отношениями сейчас? Помнишь ли ты, как все начиналось?

Я верю, что ты стремишься к счастливой и дружной жизни со своим партнером. Но так ли просто это сделать в наше время, когда меняются ценности и цели партнеров, когда жизнь ставит новые ограничения в виде условий существования?

Длительные отношения в браке теперь считаются немодными, скучными и тягостными. Рушатся семьи, но это становится нормой для молодых родителей и стереотипом поведения в будущем их детей. Нужно ли играть в такую игру молодому поколению? Или это программирование молодежи на новый способ общения, разрушающий семейные ценности? Кому выгодно, чтобы здоровых отношений было меньше, чтобы нормальные пары распались и не заводили детей, а людей становилось меньше? Кому? Зачем? Политологи, демографы, политические деятели, уверена, дадут четкие ответы на эти вопросы. Я же хочу посмотреть на вопрос отношений, продолжения рода, семейственности с психологической точки зрения, упоминая разные этапы развития отношений.

Очень страшно, что умирает институт семьи, который веками определял нормальное человеческое существование двух любящих людей, настраивал их на рождение и воспитание здоровых детей.

Основной задачей нашего тысячелетия, с моей точки зрения, становится не возвращение к привычной системе семейных ценностей и ритуалов по созданию семьи, а выстраивание новой, интересной, правильной для каждой конкретной пары системы поведенческих механизмов, направленных на создание семьи нового времени.

Учитывая особенности развития отношений в определенной паре, семейные ценности партнеров, традиции, правила, установки

родительских семей, необходимо выработать у каждой пары свои конкретные мероприятия, основанные на проработке всех указанных выше моментов.

Проще всего это сделать при совместной работе с семейным психологом.

В этой книге вы найдете план действий к построению нужных именно вашей паре долгих отношений. А также примеры интересных историй, которые, возможно, отзовутся в ваших сердцах схожими ценностями или намерениями.

В своей книге я, как семейный психолог, эксперт по отношениям с более чем двадцатилетним стажем, рассказываю о том, как избежать программирования молодых пар на разрушающие отношения. Как сформировать основные ценности здоровой семьи. Как выбрать правильного партнера. Как строить и развивать отношения, позволяя развиваться в них самому и своему партнеру. Что нужно знать для долгой и счастливой семейной жизни. Как получать удовольствие от брака в любом возрасте, даже если вы прожили в нем более 5, 10, 20, 30+ лет.

Я описала интересные примеры из практики и своей личной жизни, чтобы найти ответы на вышеперечисленные вопросы, дополняя действенными упражнениями и интересными кейсами.

Цель этой книги — показать молодым и не очень парам, как могут развиваться отношения независимо от того, какой партнер рядом. Многие из них живут в иллюзии, что с другим человеком у них все получится и все будет по-иному, гораздо ярче и радостнее. Но каждая пара проходит определенные стадии развития отношений.

Эта книга также будет полезна взрослым парам и тем, кто пережил не один кризис. Надеюсь, что книга станет путеводителем для тех, кто готов продолжить свое развитие в отношениях с конкретным партнером, не требуя изменений от другого, а позволяя себе и ему меняться, наполняясь.

Эта книга — профилактика развития здоровой личности в отношениях мужчина — женщина, родители — дети, пара — родственники, сестры — братья, дающая парам четкое понимание пути их развития, опираясь на личностные особенности каждого партнера, используя конкретные упражнения для оздоровления отношений как в кризисные моменты, так и в другие яркие периоды развития пары.

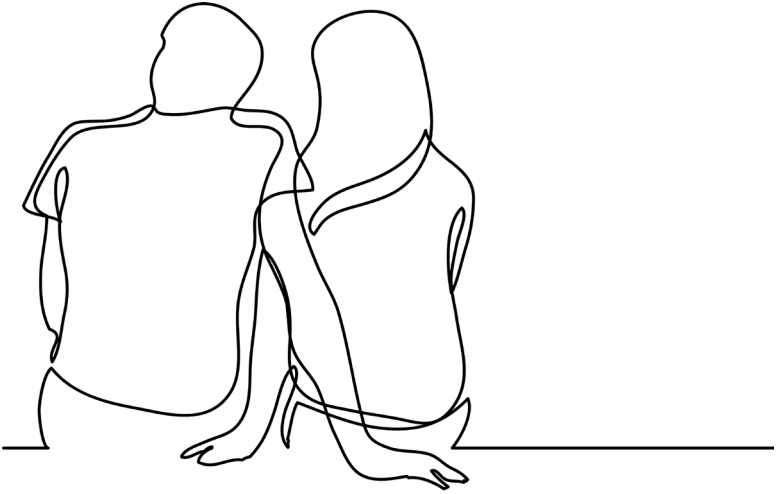
## ПРАВИЛА ДОЛГИХ И СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Используя одну из продуктивных техник работы с парами — имаготерапию, — я покажу, как можно адаптировать ее под российский менталитет, что будет способствовать повышению уровня компетенции в выстраивании отношений, развитию и профилактике здоровых отношений.

У подрастающего поколения из неполных семей нет должного образца для подражания и ценность семьи снижена или отсутствует. Данная книга будет информировать и служить справочным материалом для тех, кто захочет выстроить правильные, дружеские отношения и полные семьи.

Я уверена, что ты, дорогой читатель, найдешь в этой книге подсказку для своего пути становления и развития теплых отношений с партнером. Пусть практические упражнения из этой книги и твои ответные мысли станут ценной возможностью к началу движения в сторону настоящей любви в твоей паре. В добрый путь!

## ГЛАВА 1



# Ангелы всё понимают

*Я — ангел-хранитель.*

*Хранитель чувств и переживаний.*

*Я не стану укреплять ваши отношения, если они дадут трещину. Это никогда никому не помогало.*

*Я уверен, что у вас самих все получится.*

*Только не бойтесь...*

Любовь к своему партнеру приходит к каждому из нас гораздо раньше, чем мы его встретим. Образ ангела, который сопровождает историю пары, словно чувства, сфокусированные на способности человека заботиться и любить так, как это делали его предки. Ожидание чуда — ангела любви — начинается с раннего возраста, когда мы понимаем, что хотим быть в паре с кем-то еще.

Когда наступает совершеннолетие, человек осознает, что сейчас можно сблизиться с другим человеком настолько, чтобы остаться с ним в паре на длительное время, а может быть, даже на всю жизнь. Ожидание этого момента причиняет душевные страдания особенно тогда, когда кандидатов на роль твоего партнера мало, или их вообще может не быть, или предыдущий опыт был неудачен и страшно входить в новые отношения, но очень хочется продолжить жить нормально в здоровых отношениях.

Мы начинаем задавать себе вопросы, на которые не можем ответить, потому что ждем чуда, ждем ангела любви. Самые терпеливые, конечно, ждут своего человека. Кто-то начинает строить отношения с первым попавшимся, кто-то ждет своего принца до пенсии, чтобы точно соответствовал всем критериям, а кто-то вдруг для себя решает и принимает совсем другой сценарий: жить без партнера или соглашаться на временные отношения. Истина остается одна: каждый выбирает свое.

## Как влияют родители на судьбу своих детей?

### **Личная история**

*Вспоминая себя юной девушкой, у которой через пару лет наступит совершеннолетие, до сих пор ощущаю яркие переживания того времени. Казалось, что это самые мучительные страдания молодой, активной девушки, у которой все есть, но чего-то не хватает. Словно не можешь сделать вдох полной грудью, не понимаешь, что нужно еще для абсолютного счастья.*

*Август 1984 года. Каждый год на летних каникулах мы с родителями выезжали к морю. Но до этого обязательно гостили у бабушки Кати на Украине. В очередной год мы лежим с мамой на песчаном пляже Евпатории. Огненно печет солнце, обжигая мою покрасневшую кожу. Папа ушел за чебуреками. Он всегда любил под-*

*кормить нас с мамой в перерыве между основными приемами пищи. Слушаю легкий шум Черного моря вперемешку с задорными детскими голосами. Боже, какое было беззаботное время! Точнее, так мне видится сейчас тот непростой период в моей жизни. А сложный он был для меня потому, что это был год окончания средней школы и поступления в институт. Готовилась я поступать на лечебный факультет Челябинского медицинского института. Конкурс — соток человек на место. ЕГЭ тогда еще не было. Нужно было сдавать четыре экзамена прямо в институте. Спасибо родителям, я занималась с репетиторами почти год до поступления. Как я считала, готова была хорошо, и с уверенностью в хорошем результате сдавала экзамены. Но, оказывается, кроме знаний требовались дополнительные вложения, о которых, возможно, и не знали мои родители. В общем, я недобрала один, всего один балл. Мои мечты о жизни будущего врача рухнули в один миг, когда я не увидела своей фамилии в списке студентов.*

*Моя мама всегда была оптимистом и поддерживала меня. Мы отнесли документы в медицинское училище, куда меня взяли без экзаменов, учитывая балл для поступления в институт. И с сентября я должна была приступить к обучению. Конечно, меня это не радовало. Моя лучшая подружка прошла по конкурсу. А я нет. Как так? Сначала было возмущение, а потом опустошение. Видя мое состояние, мама уверенно сказала, что все будет как надо, и увезла меня на море.*

*В тот день на пляже мое состояние было опустошенное, ничего не радовало, я не понимала, как сделать так, как мне надо. В это время мама спокойно листала печатный справочник вузов СССР. И вдруг она поворачивается ко мне и предлагает прочитать про университет, который находится в Свердловске, — Уральский государственный университет имени Максима Горького (УрФУ сейчас). Приемная комиссия в этот вуз заканчивала работать уже завтра. «Инна, смотри, здесь почти медицина — кафедра физиологии человека и животных, биологический факультет, — подбадривала меня мама, — поучись там, потом, если захочешь, будешь снова поступать в медицинский». Поскольку и я, и мои родители всегда были оптимистичными активистами, мы подпрыгнули и полетели в мою новую жизнь.*

*На следующий день за два часа до окончания приема мы влетели в университет и успели сдать все документы для поступления. Первый экзамен был на следующий день. Я пошла сдавать первая, практически без подготовки. Общая биология была первым номером для поступления в медицинский, поэтому сложностей со сдачей экзамена не было никаких. Получив пятерку, продолжила и успешно сдала остальные экзамены. Так я стала студенткой первого курса университета и начала осваиваться в новом для меня городе, незнакомом мире взрослых людей и ярких событий. Тогда я еще не знала, что это начало пути в мою взрослую жизнь в незнакомом городе, там, где меня ждет много всего: новые друзья, интересная учеба, встреча с будущим мужем, начало пути в долгие отношения, рождение троих детей, увлекательная работа психолога, первый бизнес и много других событий, которые и составили полную картину моей жизни.*

Родителям, повлиявшим на изменение курса в моей жизни, огромная благодарность и любовь. Ведь в том молодом возрасте я еще не осознавала, насколько этот жизненный путь зависит, в первую очередь, от меня самой.

Мы можем прислушиваться к родителям, а можем упорно двигаться своей дорогой, но в конечном итоге придем туда же. Весь путь нас сопровождает вера, которую мы сначала можем и не признавать, но она есть — это тот ангел-хранитель, который имеется у каждого из нас, который дает нам силы и уверенность в том, что в конечном счете все случится, как нам нужно. И даже еще до нашего рождения есть предвосхищение явления нашего ангела, нас самих. Молодая девушка предполагает, что, когда вырастет, встретит своего мужчину, потом станет мамой и у нее случится ее взрослая жизнь. Мы мечтаем и желаем, мы делаем и получаем. Мы живем.

### Я еще не родился. Миф о том, что своих родителей я выбрал сам

«Я еще не родился, но уже вижу мужчину и женщину, которые станут моими родителями. Я просто знаю, что это они.

Возможно, я бы хотел других родителей. Однако взрослые принимают решения самостоятельно, часто не договорившись друг с другом.

Но я-то знаю, что родители меня хотят, оба. Правда, папа не говорит об этом маме. Он не догадывается, что самое желанное для нее признание не “я люблю тебя”, а “я хочу, чтобы ты родила мне ребенка”. Он немногословен в принципе. Но мама его разговорит! Потом. Когда они проживут вместе много-много лет. Папа научится делать комплименты и четко формулировать желания. А пока я наблюдаю, как развиваются их отношения. Они такие молодые, красивые, умные. Папа окончил университет, мама пишет диплом. Но почему они постоянно ссорятся? Ведь у них есть все, что нужно для счастья: здоровье, любимые занятия, друзья, отдельное жилье. Семьи моих будущих бабушек и дедушек и с той, и с другой стороны — полные. Мои родители следуют принятому в роду сценарию отношений: растим здоровых детей в семье, где есть и мама, и папа.

Они опять ссорятся... Наверное, из-за того, что я им не нужен? А может быть, все-таки я нужен, чтобы они изменились и у них стало любви в два раза больше?»

## Я знал партнера до своего рождения

На земле, точно знаю, есть другой ангел в лице красивой девушки, подходящей мне, которая станет моей женой. Я как-то видел этого ангела, когда пролетал над ночным городом, залитым лавой огней. Мы познакомились и подружились. Она прекрасна. Мы обязательно поженимся, когда родимся и вырастем. Я уже знаю, что у нее тоже есть сценарий родительской семьи. Но если я смогу подсказать любимой наш единственный путь скрепления, возрождения, развития, то мы напишем свою историю, не похожую ни на какие другие.

## История любящей женщины

Самый яркий момент в жизни любящей женщины — весть о том, что она беременна. Сколько пар годами мечтают услышать эту новость, но у них ничего не получается. Ангел не готов спуститься к ним. И вот две заветные полоски. Радость внутри, надежда на новую яркую жизнь.

Молодой муж с осторожностью и трепетом принимает радостную и волнующую новость. У него появляется дополнительная ответственность — за будущего ребенка, за полную семью. Но так не у всех. Кто-то даже думать не хочет о рождении маленького человека и боится поверить в то, что судьба дарит ему прекрасную возможность вырасти самому.

Случается так, что беременность оказывается неожиданной. Молодая девушка, которая только начинает взрослый путь в своей жизни, оказавшись наедине с такой новостью, ужасается несвоевременности и неуместности этого события. Или пара студентов, которые живут в общежитии и с трудом сводят концы с концами, получает такую новость.

Ангел негодует: как так, вам судьба дает возможность для счастья, а вы от него отказываетесь. У вас никогда не будет идеального времени, того количества денег, которое бы вас устраивало, и страна будет не та, чтобы рожать ребенка. Но он здесь ни при чем, дети ничего не выбирают — ни родителей, ни время для рождения — это все миф. Мы, взрослые, ответственны за то, родится ли наш ребенок или нет. Если нет медицинских противопоказаний, то каждый малыш имеет право взять своего ангела за руку и прийти на эту землю, в ваш род, в вашу семью, к вам, будущим родителям.

### Аборт. Приговор или выбор?

Иногда случается так, что женщина не готова принять беременность. Это может быть по разным причинам. Часто, к сожалению, медицинские показания приводят к такому приговору. Но порой женщина лишает будущего человека жизни, чтобы наказать своего мужчину, который ее бросил. Переживая безумную боль от скоропостижного решения, наказывает в первую очередь себя.

Случается иногда замершая беременность. Пара узнала, что беременность случилась. Радость. Восторг. Тревога и надежда, что все будет хорошо. И вдруг как гром среди ясного неба — слова доктора УЗИ: плод прекратил развиваться. Первая потеря для пары переживается по-разному. Для женщины это безумная боль от утраты нерожденного ребенка: она успела почувствовать жизнь внутри себя, и вот она прекратилась. Для мужчины это горечь и часто внутрен-

няя закрытость в проявлении своих чувств. Кто из них был не готов к рождению ребенка, можно разобраться на семейной терапии. Порой нет физиологических причин, но есть внутренние конфликты, которые мешают развитию семьи.

Много потерь нерожденных малышей происходит из-за стрессовых ситуаций у будущей мамы. Нервный срыв из-за конфликтов, недовольств, обид и гнева на своего партнера или других членов семьи часто играет злую шутку в жизни пары. Всегда обращаю внимание беременных женщин на то, что настоящий момент вашей жизни направлен на двух важных людей — на вас и на вашего малыша. Бережно относитесь к себе, бережно относитесь к будущей жизни. Это дает основной мотив быть спокойной самой, к чему присоединяются и все близкие.

**Случай из практики** (Здесь и дальше все имена изменены, все совпадения могут нести случайный характер.)

*Ко мне на первый прием пришла статная девушка 36 лет. Назовем ее Оксана. Запрос на выстраивание отношений с мужчинами. Разбираем анамнез — женскую историю Оксаны. Она прожила в браке с любимым мужем восемь лет. Но случился развод из-за того, что муж «очень вырос» и хотел детей. Оксана на тот момент не была готова стать мамой, хотелось пожить для себя. Как она сказала, как-то не получалась беременность. Частые конфликты, недовольства приводили пару к временным расставаниям. Потом партнеры сблизжались снова, случался секс, но нерешенные проблемы отдаляли молодых людей друг от друга. В одну из таких встреч случилась беременность. Оксана сначала обрадовалась: теперь точно муж поменяет к ней отношение. Но мужчина признался, что его новая девушка беременна и они запланировали свадьбу. После этой новости у Оксаны случился нервный срыв, и она потеряла ребенка, так и не сказав о нем своему уже бывшему мужу. Он вскоре женился, у него родился сын, новая семья уехала жить к морю, где они построили красивый дом.*

*С тех пор прошло пять лет, и Оксана осталась с ощущением того, что ее жизнь с любимым мужчиной украл кто-то другой. До сих пор она любит своего мужа и в сложных ситуациях готова обратиться к нему за помощью. После развода девушка несколько лет восстанавливалась от такого потрясения, никаких отношений*

*не случалось. Но пару лет назад она познакомилась с мужчиной, который готов был заботиться о ней. Много непережитых чувств не давали возможности Оксане строить ровные отношения с новым партнером. Незавершенность предыдущих отношений словно тормозила открытость и искренность с настоящим партнером. Постоянное сравнение с бывшим мужем отталкивало нового мужчину. Каждый раз при небольшом несогласии с девушкой он хотел закончить отношения.*

Я предложила Оксане длительную терапию, направленную в первую очередь на выравнивание ее эмоционального состояния, снижение тревоги и проработку обид на бывшего мужа. Сложно выстраивать здоровые отношения с новым партнером, если не проработана бывшая история. Отпустить все плохое и хорошее, что было в прошлых отношениях, требует большого труда и личностной осознанности. Желание жить дальше так, как хочется, зависит и от настроения Оксаны на позитивный результат, и от самодисциплины, которая может реализовать то, что искренне желанно. Я здесь выступаю лишь как проводник и наблюдатель в новую, интересную жизнь своей клиентки.

### Женская судьба у всех своя

Говорят, что у женщины столько детей, сколько у нее было беременностей. Рожденные и нерожденные дети — все ее. Для многих женщин аборт — одна из важнейших тем для обращения к психологу. Этот травмирующий женскую психику опыт пронесется через всю жизнь. И если болезненная тема не прорабатывается сразу после прерывания беременности, то она обязательно всплывет и ударит в самый тяжелый момент жизни.

### Упражнение для женщины, пережившей аборт

Выполнив это упражнение, вы сможете проработать тему вины и непринятия своего поступка в отношении неродившихся детей.

Вспомните, сколько у вас было прерванных беременностей. Не спешите. Подумайте. Вы можете не знать пол неродившегося ребенка, да и не важно, он или она ваши ангелы. Не отворачивайтесь от них. Не грустите. Они всегда с вами. Признайте это. Ругать и унижать себя за совершенное — значит делать больно себе и им. Приготовьте своим неродившимся ангелам любой подарочек — сувенир или небольшую картинку. Если было два аборта, купите картинку с двумя фигурками — слониками, зайчиками или чем-нибудь другим. Поставьте на видное место и периодически смотрите, машите рукой, приветствуйте или проговаривайте про себя: «Я здесь, с вами, я о вас помню, и мне от этого хорошо».

Это простое упражнение позволит отпустить невидимую боль, оставшуюся у женщины от аборта, и принять то, что уже сделано и чего, к сожалению, не вернуть. Но если вы вспоминаете, обдумываете поворотные моменты своей жизни, да еще и тревожитесь при этом, то оставлять без внимания подобные мысли опасно. Может усилиться тревога, а там и до психосоматики недалеко.

Я против аборт. Я за то, чтобы ангелы спускались на землю. Ведь они — наша защита и наш ценный опыт, отзывающийся в таком удивительном образе.

Пожелания неродившегося ребенка несостоявшимся родителям.

«Я знаю, когда придет время, вы будете моими родителями. Самыми заботливыми, добрыми и хорошими.

Я вижу, что вы готовитесь или пока только начинаете задумываться о моем появлении на свет. Вы проходите обследования у врачей, стараетесь сделать свою жизнь здоровой и правильной. Вы окружаете себя красотой и положительными событиями. Вы бываете в театре, на концертах, слушаете прекрасную музыку. Вы большие молодцы.

Я прошу вас: обратите внимание на ваши отношения. Ведь они будут для меня хорошей опорой и поддержкой всегда: при рождении, в периоды развития и особенно в мои кризисные моменты, которые непременно случатся, когда я вырасту и пойду своей дорогой.

Представьте, что я уже есть у вас. Я — ваш ангел-хранитель. Хранитель ваших чувств и переживаний.

Я не стану укреплять ваши отношения, если они дадут трещину. Это никогда никому не помогало. И я не хочу превратиться

в раздражающий триггер-воспоминание, если вы, мои будущие родители, захотите расстаться.

Я уверен, что у вас все получится. Только не бойтесь позвать меня. Я буду вашим ребенком, таким, каким вы меня сможете воспитать.

Я буду похож на вас внешне и внутренне. Я стану отражением ваших отношений.

Я — твоя безусловная любовь, мама. Я — твоя безусловная любовь, папа.

Я иду к вам, дорогие мои будущие родители».

### Выводы к главе 1

В наше непростое, но очень интересное время непонятым событиям и явлениям в жизни человека все чаще находятся эзотерические объяснения. Вера всегда помогала преодолевать сложные периоды жизни. Образ ангела как совокупности таинственной, помогающей и поддерживающей энергии — прекрасная возможность не только объяснить необъяснимое, но и ощутить реальную поддержку этого милого и сильного создания. Мифы о выборе ребенком будущих родителей похожи на оправдание своих поступков.

Родители влияют на выбор в будущем своих детей через воспитание, свой пример, через свою активность и заинтересованность в их жизни. То, как сложится ваша судьба, когда вы встретите партнера, какими будут ваши отношения, будут ли они долгими, сколько у вас будет детей, зависит от вашего желания, настроения и плана, который вы сами можете себе составить. А вот пойдет ли все по плану, зависит не только от вас, но и от вашего партнера, обстоятельств и удачи, без которой никуда.

Готовность женщины родить ребенка приходит тогда, когда возникает осознанность своего женского предназначения. Желание «пожить для себя» имеет место, если вы настроены на уверенную и взаимную историю любви вашей пары. Но зачем терять время — и ждать, когда оно будет лучшим? Ведь мы знаем, что лучшее время — то, которое есть сейчас.

Аборт по медицинским показаниям — нередкое явление, но все же у еще не родившихся малышей есть больше возможностей появиться на свет.

Рождение ребенка не поможет восстановить отношения. Скорее, его появление даст ответ на вопрос: будете ли вы с партнером вместе или разлетитесь в разные стороны. Но вот поток безусловной любви от рождения малыша увеличится как минимум вдвое. И эта любовь будет направлена на вашего совместного ангела.

Возможно, и вы сами в ангельском обличье еще до своего рождения встречали своего партнера там, на небесах. Вы и ваши будущие родственники жили в одном городе или в одной стране, а может, и в разных. На планете Земля все мы хоть раз да пересекались в мощных потоках невидимых воздушно-эфирных субстанций. В будущем, быть может, мы сможем узнавать всех своих партнеров еще до встречи с ними — наука нам подскажет, как это сделать. Главное, чтобы отозвалось сердце. И пусть ангелы всегда будут нам в помощь.



## ГЛАВА 2



# Что нужно знать молодым людям до вступления во взрослые отношения

*Встретив своего человека, вы можете часами говорить с ним обо всем и ни о чем. Вам с ним хорошо.*

*Совпадение желаемого и увиденного помогает вам в этом. Вы словно растворяетесь в своих ощущениях, в эмоциях, во времени. Если у него происходит то же самое, то вы надолго останетесь вместе — возможно, на всю жизнь.*

## Мы разные. Выбор партнера для долгих отношений. Немного про мистику

Когда я была ангелом, еще до своего рождения, я встретила своего возлюбленного. Это было еще там, на небесах.

Вокруг меня летало много разных ангелов — воздушных, ярких, шумных и покладистых, но я увидела и узнала: это именно он, тот, в которого я влюблюсь с первого взгляда, а может быть, не с первого. Уже тогда чувствовала его внутреннюю составляющую, его гены мне подходили, сила его рода могла стать продолжением нашим детям. Словно я это знала всегда. Такое необъяснимое ощущение, когда есть внутренняя уверенность в истинности и принадлежности к единому целому.

Уже тогда было зарождение образа наших будущих отношений. Я знала, как он будет ко мне относиться, что будет делать для меня, наших детей, наших отношений. Я видела, какие кризисные моменты нашей будущей семьи случатся, видела то, что невозможно будет предотвратить. Точнее, я не хотела тогда верить во все это. Думала, что все трудности мне лишь кажутся и мы их точно обойдем. Ведь мы будем любить друг друга. И наверняка станем лучшими партнерами друг для друга.

И я видела, что он очень похож на меня своим желанием быть вместе, но мы были такие разные! Я все это знала и видела в будущем, но предотвратить не могла. Ведь мы были волшебными ангелами наших будущих встреч, кризисов, наших будущих детей и очень яркого чувства. Очень хотелось верить, что нашей любви хватит на всю жизнь.

Молодые люди выбирают себе партнера, очень непохожего на себя или очень похожего, но с другим внутренним миром. Здесь нет правил: какой партнер будет правильным и нужным для тебя, а какой — нет. Нас привлекает тот, кто собрал в себе качества, поведение, чувства тех людей, которые любили нас, начиная с самого раннего детства. Это и положительные, и отрицательные особенности тех, кто дарил нам заботу и радость, любовь и поддержку с первого памятного момента жизни. Это были родственники или приближенные к вам люди, которые тем или иным образом обращали на себя ваше внимание. Они запомнились вам на всю жизнь. Да. Это были реальные, живые люди со своими слабостями и положитель-

ными сторонами. Кому-то из них вы, возможно, не доверяете, не принимаете и не хотите ему или ей подражать. Но они были в вашей жизни, хотите ли вы того или нет. У них были свои грустные и не очень истории, свои боли и переживания. У них были свои праздники и восхождения. Они были нормальными или не совсем. Они были в вашей жизни и любили именно вас.

Образ вашего будущего партнера уже сформирован, даже если вы его еще не встретили. А если у вас уже есть партнер, посмотрите на него немного другим взглядом. Это так называемый имагообраз (*imago*, англ. — образ) вашего будущего или настоящего партнера.

***Личная история. Как я встретила того, чей образ совпал с моим имагообразом.***

*Я училась на третьем курсе университета, мой будущий муж был студентом последнего курса того же вуза. В день нашего знакомства у меня ничего не складывалось. Впервые за студенческую жизнь я завалила коллоквиум (типа зачета). Это произошло не из-за того, что я ничего не знала, а из-за того, что у меня не сложились отношения с преподавателем — молодой глубоко беременной женщиной, почему-то агрессивно настроенной против меня. Сейчас я понимаю, что из-за своего положения, буйства гормонов и каких-то личных неудовлетворенностей у нее что-то не складывалось и настроение было как разгоряченный вулкан. Но тогда мне казалось, что она недовольна только мной. Как же я заблуждалась. На самом деле она ворчала на всех и с гонором неудовлетворенного ребенка давала комментарии не только на мои ответы. В общем, расстроенная и опустошенная вышла я тогда из аудитории, не догадываясь, что впереди меня ждет судьбоносное знакомство с будущим мужем и этот день окажется одним из самых запоминающихся. День, который казался из-за произошедших событий самым ужасным, может обернуться долгой, интересной историей твоей жизни.*

*Мои подружки-однокурсницы были веселы и бодры. Подхватив под руки, они потащили меня в актовывй зал на День первокурсника. 30 ноября 1988 года был праздник на нашем биологическом факультете. Но мне совсем не хотелось туда идти. Настроение на нуле, внешний вид не лучший — никакого блеска в глазах. Хотелось*

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ .....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
ГЛАВА 1. Ангелы всё понимают .....	7
ГЛАВА 2. Что нужно знать молодым людям до вступления во взрослые отношения .....	19
ГЛАВА 3. Первый брак — единственный или продолжение следует? .....	41
ГЛАВА 4. Ваши отношения глазами ребенка .....	73
ГЛАВА 5. Как сохранить свой брак? .....	97
ГЛАВА 6. Развод. Единственный выход или нежелание трудиться? .....	123
ГЛАВА 7. Второй брак и все последующие — судьба или безалаберность? .....	145
ГЛАВА 8. Семья — твой осознанный выбор .....	171
ГЛАВА 9. Осознанные отношения — путь к долголетию пары .....	199
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	213
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	218



Популярное издание

Инна Михайловна Каточикова

# ПРАВИЛА ДОЛГИХ И СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Т. Ткачук</i>

Формат 60x90<sup>1/16</sup> Бумага офсетная.  
Тираж 2500 экз. Заказ №

**Издатель и изготовитель:** ООО «Феникс».  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150  
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 05.2024. Срок годности не ограничен.

**Отпечатано** в АО «Первая Образцовая Типография»  
Филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».  
Юр. адрес: 124498, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Старое Крюково,  
г. Зеленоград, пр-кт Георгиевский, д. 5, помещ. 8/1Т.  
Факт. адрес: 432980, Россия, Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.