






Алена Ванченко

# ЛЮБОВНЫЙ КОНТРАКТ

ДОГОВОРИТЬСЯ  
О ДЕНЬГАХ, БЫТЕ  
И ГРАНИЦАХ ДО ТОГО,  
КАК НАКОПЯТСЯ ОБИДЫ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
В17

Книга издана при участии бюро «Литагенты существуют»  
и литературного агента Анастасии Дьяченко

**Ванченко, Алена Алексеевна.**

**В17**      **Любовный контракт.** Договориться о деньгах, быте и границах до того, как накопятся обиды / Алена Ванченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-232943-2

Мы приходим в отношения с разными запросами, разными ожиданиями и разной готовностью брать ответственность. И для создания гармоничных, работающих отношений необходимо обсуждать и проговаривать сценарии идеальной совместной жизни, чтобы получить ваше «долго и счастливо» и не надеяться на «авось».

Алена Ванченко — нейропсихолог, психотерапевт с многолетней практикой, лектор платформ «Синхронизация», «Prosto» и других, автор уникальной концепции «Любовного контракта» — предлагает новый подход к построению отношений. Любовный контракт — это живой разговор о том, что вы считаете наиболее важным, без обвинений и попыток переделать партнера. Глава за главой она подробно разъясняет, как работать с каждым пунктом вашего личного договора, и учит правильно обсуждать даже то, что порой кажется слишком простым или очевидным. Чтобы шаг за шагом и пункт за пунктом сформировать фундамент для создания осознанных отношений — альтернативу отношениям по инерции.

УДК 159.92  
ББК 88.5

© Ванченко А.А., текст, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232943-2

## Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	7
ВВЕДЕНИЕ . . . . .	10
ГЛАВА 1	
КОММУНИКАЦИЯ VS РАЗГОВОР . . . . .	31
ГЛАВА 2	
МЫ И СЕМЬЯ. . . . .	54
ГЛАВА 3	
УСТАНОВКИ В ОТНОШЕНИЯХ . . . . .	65
ГЛАВА 4	
БЫТ И ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ . . . . .	79
ГЛАВА 5	
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ» . . . . .	91
ГЛАВА 6	
СЕКС: ЧЕСТНОСТЬ, РИТМЫ, ЖЕЛАНИЯ. . . . .	104
ГЛАВА 7	
ДЕНЬГИ В ОТНОШЕНИЯХ: ВЛАСТЬ, ПРИВЫЧКИ, ДОГОВОРЕННОСТИ . . . . .	122
ГЛАВА 8	
РАБОТА И ОТНОШЕНИЯ: КОГДА ОФИС ВЛИЯЕТ НА ЛЮБОВЬ. . . . .	141

Г л а в а 9	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ХОББИ И ДРУЗЬЯ: ОТНОШЕНИЯ ВНЕ ОТНОШЕНИЙ . . . . .	159
Г л а в а 10	
РОДИТЕЛЬСТВО: КОГДА В ОТНОШЕНИЯХ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТРЕТИЙ . . . . .	175
Г л а в а 11	
КРИЗИСЫ В ОТНОШЕНИЯХ: КАК ПОНЯТЬ, ПРОЙТИ И ВЫБРАТЬ ДРУГ ДРУГА СНОВА. . . . .	190
Г л а в а 12	
ВЕРНОСТЬ, ИЗМЕНА И ВСЕ, О ЧЕМ ВАЖНО ДОГОВОРИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ . . . . .	216
Г л а в а 13	
ФИНАЛ ОТНОШЕНИЙ: КАК ПЕРЕЖИТЬ КОНЕЦ И НАЧАТЬ ЗАНОВО . . . . .	236
Г л а в а 14	
УНИКАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: КАК ВЫЙТИ ИЗ СЦЕНАРИЕВ И СОЗДАТЬ СВОЕ «МЫ» . . . . .	254
Г л а в а 15	
ПАРНЫЙ КОНТРАКТ: ПОРА БРАТЬСЯ ЗА ДЕЛО. . .	270
ПОЛНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ . . . . .	274
БИБЛИОГРАФИЯ . . . . .	282

## Предисловие

Если вечером, около восьми часов, прогуляться по спальным районам большого города, можно заметить одну и ту же сцену. На парковке возле дома, в тишине, сидит женщина. Она не спешит выключить фары, не торопится выйти из машины. Смотрит на руль, делает вдох — и остается сидеть. Рядом в другой машине — мужчина. Он уже снял ремень, положил руку на ручку двери, но не нажимает. Они не знакомы, но делают одно и то же — набираются сил.

Это называют «буферным замиранием». Переход между внешним миром и домом. Между работой и отношениями. Между «там» и «тут».

Я впервые заметила эту странную синхронность, когда так же «зависла в буфере» перед входной дверью дома. Заметила, что ищуща себе дела, чтобы не возвращаться слишком рано. И ведь вроде все хорошо: порядок в доме, любимый человек (на тот момент еще жених), размеренная жизнь. Но каждый вечер что-то останавливало меня перед дверью, и я начала

---

задавать себе вопрос: «Почему я, как и тысячи других, зависаю?».

Ответ стал началом этой книги. Мы не боимся дома — мы боимся столкнуться с тем, как изменились мы и как изменилась наша близость. Боимся говорить и быть непонятыми, тишины, в которой слышно все, что не было сказано и, как ни странно, даже самого разговора.

Эта книга выросла из терапии, в которой я каждый день слышу: «Мы любим друг друга, но...» Это «но» — обида, усталость, страх, одиночество внутри пары. Оно звучит и у тех, кто только начинает жить вместе, и у тех, кто прожил вместе двадцать лет. У всех — разная история, но один и тот же вопрос: «Почему стало так сложно находиться рядом?»

Я часто сравниваю работу психолога с работой переводчика. Моя задача — перевести одинокую фразу «Ты меня не слышишь» на язык потребности, надежды и боли. Перевести «Ты ушел в себя» как «Мне страшно, потому что ты больше ничем со мной не делишься». Помочь каждому услышать, что за молчанием партнера прячется не равнодушие, а рана.

Чтобы было проще, я предложу вам не абстрактные советы, а реальные разговоры. В каждом разделе вы встретите истории пар — измененные имена, но подлинные эмоции. Вы увидите, что говорить бывает страшно, неловко, больно, но за этим всегда кроются настоящие чувства. Эти сцены, как и «зависание» в машине, станут отражением нас самих.

Эта книга не про то, как стать идеальными, а про то, как начать честно разговаривать. Как построить мост, даже если кажется, что берегов уже не видно. Она поможет вам не только понять, на каком этапе отношений вы находитесь, но и выбрать, на каком хотите оказаться.

Когда-то популярностью пользовался опросник Козлова для молодоженов — его вопросы стали ритуалом осознанного вступления в брак. А до него той же цели служили диалоги с батюшкой. Но сегодня реальность сложнее, ведь мы живем в мире, где самореализация важна не меньше любви, и брак — не цель, а пространство для развития.

Поэтому я буду говорить с вами на языке современности, не забывая о классике. Для удобства я использую слово «семья» в значении «двое партнеров». Да, в жизни бывает больше ролей, но основа отношений — всегда диалог между двумя людьми в партнерстве.

Готовы? Тогда поехали. И, может быть, в конце этой книги вы заметите, что стали выходить из машины чуть раньше.

## Введение

С детства мы создаем в воображении картину идеальной семьи, придумываем образ партнера и отводим ему ту или иную роль. Но когда в нашей жизни появляется реальный человек, он неизбежно не вписывается в этот сценарий. Разочарование в таких случаях — естественная реакция. Однако, осознавая этот механизм, мы можем пересмотреть свои ожидания и выстроить более осознанные, гармоничные отношения.

Каждый раз, когда я начинаю работу с новой парой, я прошу их по одному выйти из комнаты и ответить мне на один вопрос: «Насколько вы готовы работать над этими отношениями, по шкале от одного до десяти?» Если оценка обоих около 8–10 баллов, тогда мы начинаем терапию, но если один из них говорит 10, а другой — 1–2, я отказываюсь вести эту пару.

Нет смысла тратить силы, время и деньги на что-то, что никогда не сработает. Никто не смо-

жет «любить за двоих» или «стараться за двоих». Даже если вы друг друга очень любите, но не можете договориться, — ничего не получится, ведь в не сказочном мире любовь не побеждает. Побеждает уважение, дисциплина, открытость. Единственное, над чем может одержать победу любовь, — это над разумом.

Но это еще не все. Даже если оба готовы работать над собой и отношениями на десятку, это не значит, что то, как они вообще видят отношения в своих головах, хоть на толику совпадает. И нет, я не веду приемы для семей шизофреников с галлюцинациями — это просто люди, чаще, надо сказать, без диагноза, но каждый со своим «мультиком» в голове. На содержание этого мультика повлияли: прошлый опыт, ма-тушка с отцом и даже глянце-вый журнал, который человек увидел краем глаза, в момент, когда его настигло половое созревание (я, кстати, не шучу, это текущая теория о возникновении сексуальных фетишей). За образ того, как все должно быть в отношениях, каждый будет держаться до последнего, пытаясь ни в коем случае не подвергнуть его цензуре реальной жизни.

Единственное, над чем может одержать победу любовь, — это над разумом.

И вот вам задачка на зачет: как помирить видение двух реальных людей в реальной жизни, если у одного в голове домик и печка из «Летучего корабля», а у второго — аниме «Атака Титанов»?

Они не ругались. Просто перестали разговаривать. Иногда молчание было даже удобным: меньше конфликтов, меньше слов, меньше риска быть непонятым.

Но каждый вечер он долго сидел в машине перед домом, слушая, как щелкает остывающий двигатель, а она в это время стояла на кухне, нарезаая салат в полной тишине.

Они все еще жили вместе, но находиться рядом им стало трудно.

Я услышала их историю на одной из сессий. И сказала:

— А если не спорить, кто прав, а попробовать договориться? Прямо как в контракте. Только не юридическом, а живом, где вместо условий — желания, а вместо санкций — честность.

Так свое место в моей терапевтической практике заняла идея Любовного Контракта, а из нее родилась эта книга.

Я буду говорить не об идеальных парах, а о тех, кто устал и хочет вернуть себе возможность говорить без страха и слушать без защиты. О тех, кто когда-то выбирал друг друга из-за любви — и готов попробовать выбрать снова.

Глава за главой вы будете встречаться с вопросами, которые разбивают молчание. Быт, деньги, секс, родительство, кризисы, мечты — все это не просто темы, а пункты договора. Вашего, настоя-

щего, с составленными вами же условиями, границами и теплом.

И в финале вы создадите свой Любовный Контракт. Он не будет идеален, но он будет вашим. Таким, какой вы сможете уважать и условия которого сможете соблюдать. Как его создать? Давайте разберемся.

### Создаем наш собственный контракт

Мы без колебаний заключаем контракты в бизнесе, на работе, при аренде жилья. Везде, где есть интересы, обязательства и вложения, есть договор. Он защищает обе стороны, помогает заранее обсудить риски и не надеяться на «само собой».

Но в самых значимых отношениях — партнерских — мы чаще действуем вслепую, опираясь на ожидания, домыслы и интуицию. Мы полагаемся на «если любит — догадается», вместо того чтобы договориться. Но работает это лишь до первого недоумения, первой обиды и первого «ты ведь должен был понять сам».

Контракт в паре — это не юридическая бумага. Он представляет собой психологическое соглашение между двумя людьми, которые хотят строить свои отношения осознанно. Это живой разговор, в котором есть место открытости, честности и зрелости. Контракт позволяет обсудить роли и ожидания, обозначить границы, а также договориться о важном и тем самым создать больше ясности и устойчивости внутри пары. Его смысл не в том, чтобы ограничивать или контролировать, а в том, чтобы направлять и поддерживать

отношения, делая их более понятными и безопасными для обоих.

Контракт — это:

- разговор, во время которого вы формулируете ожидания друг от друга;
- пространство, в котором обсуждаются границы и договоренности;
- договор, который можно и нужно пересматривать, когда жизнь меняется;
- та самая точка, с которой начинаются зрелые отношения, потому что они строятся не на догадках, а на выборе и взаимных решениях.

Контракт не учит строить отношения «правильно», а объясняет, какие отношения подходят именно вам. Дает фундамент, чтобы любовь не тонула в тумане недопонимания, а опиралась на ясность и уважение.

### Что такое парный контракт?

Парный контракт не сводится к бумаге или формальным правилам. Это процесс, во время которого два человека вместе осмысливают самое важное: что именно они строят, как хотят быть рядом и каким образом будут справляться с трудностями, если они появятся. Такой контракт — это не документ, а разговор, в котором звучат внимание, уважение и желание понять друг друга. Он начинается в тот момент, когда пара решает укрепить свою связь и придать ей больше

ясности, чтобы отношения могли развиваться осознанно и быть по-настоящему наполненными.

Контракт отвечает на простые, но ключевые вопросы:

- **Кто мы друг для друга?**  
Пара, союзники, семья, партнеры по росту, тыл?
- **Какие у нас общие цели?**  
Путешествия? Дети? Спокойствие? Рост?  
Стабильность?
- **Какие у нас границы?**  
Что комфортно, а что нет? Где заканчивается «мы» и начинается «я»?
- **Как мы решаем конфликты?**  
Уходим молча? Кричим? Или садимся и говорим?  
А как бы мы хотели их решать?
- **Чего мы ждем от отношений и друг от друга?**  
Поддержки? Свободы? Совместного быта?  
Признания?

Контракт — это про ясность. Он нужен для того, чтобы между вами не оставалось недомолвок и скрытых ожиданий. Это способ создать пространство, в котором каждый может прямо говорить о своих мыслях и чувствах, а не оставлять другому поле для догадок. Его создание научит вас задавать вопросы и получать ответы, чтобы понимать, а не додумывать. Это поможет избегать требований и взаимных обвинений и вместо этого совместно достигать договоренностей.