

Александр СВИЯШ
Юлия СВИЯШ

Советы
брачующимся,
забракованным
и страстно желающим
забраковаться

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9

ББК 88.37

С24

Свияш, Александр.

С24 Советы брачующимся, забракованным и страстно желающим записаться / Александр Свияш, Юлия Свияш. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 352 с.

ISBN 978-5-17-092273-4 (Психология и здоровье от Свияша)

ISBN 978-5-17-090260-6 (Мастерская счастья Свияша)

Любовь, брак, семья, секс — неотъемлемая часть жизни любого человека. Они служат источником радости, вдохновения, счастья, но могут стать и причиной бесконечных страданий. В этой книге, построенной на основе анализа множества реальных ситуаций, вы найдете описания большинства ошибок, которые совершают люди в сфере личной и семейной жизни, и рекомендации, как их избежать.

Эта книга — практическое руководство по построению осознанной и счастливой семейной жизни. Она предназначена как тем, кто только мечтает о встрече с любимым человеком, так и тем, чей семейный стаж насчитывает многие годы. Она станет вашим помощником и советчиком на пути к личному и семейному счастью.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-092273-4 (Психология и здоровье от Свияша)

ISBN 978-5-17-090260-6 (Мастерская счастья Свияша)

© Свияш А., Свияш Ю.

© ООО «Издательство АСТ»

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Размышления для тех, у кого все впереди	12
Зачем люди брачуются?	13
Почему любовь зла?	34
«Прикиньте» своего любимого	54
А как же любовь?	65
Уж полночь близится, а Германа все нет... ..	76
Все мы немного самцы и самки	97
Как распознать бракофобию?	124
Давайте наполнимся позитивом	141
Как привлечь любимого	159
Лови рыбу там, где она водится	189
Не ходите, девки, замуж!	195
 Глава 2. Размышления для тех, у кого это уже случилось	208
Обходите грабли стороной!	209
Долой привычные стандарты, или Как смириться с неизбежностью	226
Когда ревность забодала	233
Сделайте своему любимому подарок	256
Зачем люди заводят детей?	265
О чем не рекомендуется думать во время беременности	276
Ваш ребенок — юный гений	289
Секс — когда он не в радость	299
Где найти «сильное плечо» амазонке?	310
Несколько невыдуманных историй	322
 Заключение	343
 Литература	348

Введение

*Когда читаете мои мудрые мысли,
старайтесь избавиться от своих — глупых.*

К. Цивилёв

Учитывая бешеный темп современной жизни, вы, уважаемый читатель, хотите как можно быстрее получить ответ на вопрос:

Для кого эта книга и зачем она нужна?

Ответим сразу на первую часть вопроса.

Эта книга для тех, кому безразлична личная жизнь.

Простите за каламбур.

Ответим на вторую часть вопроса: зачем она нужна?

Если ваша личная жизнь является поводом для:

- душевных страданий (периодических или хронических);
- сомнений, терзаний, страхов;
- печальных размышлений;
- постоянной неудовлетворенности;
- неоднократных разочарований;
- неприятных воспоминаний;
- отчаянных попыток с полным фиаско...

... в этом случае наша книга станет для вас путеводителем в такую личную жизнь, которая будет поводом для:

- радостных и волнующих моментов;
- интересных открытий;
- изменения отношений с партнером (или с противоположным полом);
- раскрепощенности в общении;
- лучшего понимания друг друга;
- нахождения общего языка;

- *совместного творчества и других желанных изменений.*

Ваша личная жизнь сегодня может быть в разных состояниях. Например, в таких:

- *состояние полного отсутствия;*
- *на личном фронте бывают периодические «всплески», которые ничем не оканчиваются;*
- *личная жизнь бьет ключом и подает далеко идущие надежды;*
- *ваша личная жизнь состоялась, но так, что лучше бы ее не было.*

Соответственно, все эти состояния отражены в названии нашей книги.

Брачующиеся — это те счастливицы, кто уже нашел друг друга (или им так кажется), и теперь они стремятся перевести свои отношения в долгосрочные.

Забракованные — это те, кто уже получил свою порцию семейной жизни и теперь находится в мучительных раздумьях, что с этим делать.

Мечтающие забракаться — это одинокие мужчины и женщины, находящиеся в состоянии поиска (активного или пассивного) и порой испытывающие душевные страдания из-за отсутствия любимого человека, желающие его отыскать и вступить с ним в брак. Хотим сразу сказать, что слово *брак* у нас не означает исключительно законный, заверенный государством и церковью союз. Это может быть и незарегистрированный брак, то есть просто совместное проживание, без получения «государственной лицензии».

Понятно, что большинство браков заключается в юном возрасте, когда кровь кипит, желания захлестывают разум и кажется, что весь мир лежит у ваших ног. Разве в таком состоянии хоть кого-то интересуют занудные поучения психологов? Конечно нет. Они будут востребованы потом, лет через пять—десять—двадцать,

когда набитые на жизненном пути шишки начнут сильно болеть. И тогда возникнет мысль: «Ну почему же я в свое время не послушал умных людей, не учел чужой опыт? Почему меня не научили тем правилам, по которым должны жить люди? Почему я должен был добывать эти знания сам?»

Так что попытка помочь молодым не совершать ошибок своих родителей сродни попытке продать полушубок людям, парящимся в сауне.

Но тем не менее браки заключаются не только в юности, но и на протяжении всей последующей жизни, так что наши советы могут быть полезны людям самого разного возраста.

Есть еще люди, у которых все хорошо с личной или семейной жизнью, и им не нужны никакие советы. Им, значит, очень повезло. Или они вовсе не интересуются любовными отношениями. То есть это люди либо вполне счастливые, либо больные, либо слишком молодые или слишком старые для подобных развлечений, либо увлеченные другими сферами жизни. Такие бывают, и эта книга не для них.

• Откуда гробовщики?

Откуда взялся материал этой книги? Из огромной практики консультирования по вопросам личной и семейной жизни. Оказывается, множество людей повторяют одни и те же ошибки, не делая из них никаких выводов, то есть наступают на одни и те же грабли по много раз. Понятно, что они имеют на это полное право.

Но с другой стороны, человечество наработало огромный объем знаний о способах, как избежать этих ошибок. Но эти практические знания о закономерностях Жизни не преподаются ни в детском саду, ни в школе, ни в институтах, поэтому каждый человек вынужден добывать их почти заново, набивая шишки.

Вместо этих практических знаний наши головы забиваются с юности информацией типа исторических дат, тригонометрии, высшей математики и другими совершенно бесполезными для реальной жизни сведениями.

В итоге, столкнувшись с непониманием происходящего вокруг, каждый человек пытается, как может, устроить свою личную жизнь. У некоторых счастливицов это получается, остальные слепо мечутся по жизни, пытаясь достигнуть того неведомого счастья, о котором столь красиво и восторженно пишут поэты и писатели (обычно сами испытывающие огромные сложности в личной жизни).

Здесь мы расскажем о тех несложных закономерностях, которые влияют на жизнь любого человека и которые нужно учитывать на пути к личному счастью. Конечно, вы можете их проигнорировать и идти своим путем, набивая новые шишки и зарабатывая свой личный опыт. Есть же люди, которым нравится испытывать боль. Кажется, они называются мазохисты. Не принадлежите ли и вы к их славному племени? Если нет, то эта книга — для вас.

• *Сказки не будут!*

Поскольку тема нашей книги весьма и весьма душещипательная, хотим сразу осведомить вас кое о чем.

В такой области, как любовь, семья и личная жизнь, человек больше всего любит сказки. Он ждет, когда кто-нибудь расскажет ему красивую историю о том, что есть все-таки на земле Вечная Любовь. Что ходит где-то по свету ваша половинка, единственная и неповторимая, предназначенная Провидением исключительно для вас. Вам же нужно только найти ее. И настанет вам счастье.

Человеку хочется верить, что все его проблемы протекают от незнания какого-то великого секрета, откровения. Стоит лишь узнать его, и жизнь преобразится.

Так вот, уважаемые читатели. Сказки не будет. Почему? Не потому что мы не умеем их сочинять. Совсем по другой причине.

Жажда «волшебного секрета», откровения, волшебной палочки, сказки возникает у человека оттого, что он ищет легких путей. Он ждет, что кто-то (или что-то) оградит его от суровой реальности и защитит его (от кого, спрашивается: от самого себя?). Это все проистекает из одного источника: из-за неверия в собственные силы, неверия в возможность самому что-то изменить. Ведь гораздо легче всю жизнь верить в сказку (в половинку, в судьбу и т.д.), чем начать действовать самому. И тогда ваша неудовлетворенность реальностью будет носить оттенок благородного страдания. «Она верила в Большую Любовь, но Судьба была жестока к ней!» Красиво звучит!

Поэтому люди подсознательно, инстинктивно тянутся к личностям, которые говорят, что обладают великим знанием (даром, информацией из Космоса, откровением и т.д.). Человеку, не верящему в свои силы, нужен поводырь, вожак, кумир. Вот примерные (и не всегда осознаваемые) мысли такого человека: ***«Я слаб, немощен, обижен жизнью, а ты мудрый, могучий, ты все знаешь. Ты явишь чудо или по крайней мере объяснишь мне, за что я так страдаю. И тогда мне будет легче терпеть, ибо я узнаю, во имя чего».***

Так вот, уважаемые читатели. Ничего подобного в этой книге не будет. Душещипательную тему мы разложим по полочкам и будем препарировать. У вас не будет другого вожака и поводыря, кроме вас самих. Нет никого, кто отвечал бы за вашу жизнь, кроме вас. И сказку вы можете сотворить только своими руками (хотя так думать непривычно).

Если это вас не устроит — читайте романтические опусы и пребывайте там, где вы находитесь. Зато у вас будет красивая сказка. Правда, не в вашей жизни, но это не важно. Главное, что вам не надо ничего делать.

Поэтому мы заранее приносим извинения тем возмущенным и романтическим читателям, которые могут испытать душевный дискомфорт, читая рассуждения, например, о внутренних механизмах любви и отношений. Авторы — не циники, мы всего лишь выступаем как исследователи, которые вскрывают внутренние механизмы тех сторон нашей жизни, которые мы привыкли украшать бантиками и обрамлять в красивые слова. А потом страдать от того, что действительность не совпала с этими грезами. Если вы будете сильно нервничать и сердиться, то лучше не читайте, поберегите свои нервные клетки. Эта книга предназначена людям, которые еще сохранили способность рассуждать здраво. Мы не будем льстить вам и поощрять ваши грезы. Мы покажем Жизнь, такая она есть в реальности.

- Почему мы обращаемся в первую очередь к женщинам

Читателю может показаться, что авторы видят корни всех проблем в женщинах, в их несовершенствах и вредном характере. И поэтому адресуют свои советы только им. Хотим сразу сказать, что это не так (впрочем, если вы подумаете, что это все равно так, думайте на здоровье).

Дело в том, что с проблемами личной жизни к консультантам и психотерапевтам обращаются в основном женщины. На семейную жизнь жалуются тоже в основном женщины. А, как известно, кто жалуется, тот и болен, тому и надо помогать. Если бы мужчины страдали в той же степени, они обращались бы за помощью. Но поскольку мужчины в основном молчат (хотя это не значит, что им совсем хорошо), разговаривать будем с теми, кто готов поддержать разговор.

Поэтому и примеры будут приводиться преимущественно из жизни женщин.

Но это вовсе не значит, что мужчинам эти советы не нужны или не годятся. ВСЕ изложенное в этой книге относится в равной степени как к мужчинам, так и к женщинам (к юношам и девушкам тоже). А если где-то встречаются различия, так мы будем упоминать об этом прямо в тексте.

• *Здесь использованы идеи Разумной жизни*

Эта книга не является очередным набором рекомендаций психологов, вытекающих из рассмотрения конкретных случаев. Мы пробуем копать глубже — мы хотим дать вам инструменты, которые вы сами примените в своей жизни.

Эта методика получала название «методики Разумной (осознанной) жизни», и она описана в других книгах [1–11]. Там подробно рассмотрено, каким образом люди могут создавать себе проблемы в любой сфере жизни и как от них можно самостоятельно избавиться, то есть перейти в состояние внутренней гармонии и добиться успеха на пути к желанным целям.

Здесь мы рассмотрим, каким образом эта методика может быть применена к такой важной части нашей жизни, как любовь и семья. То есть здесь мы расскажем о тех моментах методики, без которых невозможно обойтись при изложении материала, не вдаваясь в ее подробности. Если вас интересует, как можно с помощью предлагаемого подхода найти себе работу, восстановить бизнес или здоровье, отношения с детьми, родителями и сотрудниками и т.д., рекомендуем обратиться к этим книгам.

В настоящей же книге вы встретите рекомендации, которые позволят вам использовать те возможности, которые заложены в вас от рождения. Если вы думаете, что их у вас нет, вы ошибаетесь. Они есть в каждом человеке. Просто мало кто умеет ими пользоваться с пользой для себя. Если же люди сами себе создают неприятно-

сти, то это бывает не со зла или по глупости, а просто от незнания тех правил, которые влияют на нашу жизнь.

Если же вы перестанете нарушать эти правила, то в вашей жизни начнут происходить чудеса. Ваши желания станут исполняться самым чудесным образом, то есть вы станете домашним волшебником.

Кто будет исполнять ваши желания? Это будете вы сами в своем высшем проявлении. Мы же будем называть этого «исполнителя» просто Жизнь с большой буквы. А вы можете сами придумать, кто именно стоит за этим словом — в соответствии с вашим мировоззрением.

Вот, собственно, и все. Желаем вам получить настоящее удовольствие и извлечь реальную пользу из того, что вы здесь прочтете.

На этой оптимистической ноте мы заканчиваем введение в нашу книгу и отважившихся ее прочесть приглашаем с собой.

Глава 1

Размышления для тех, у кого все впереди

Эта книга разделена на две части. В первой части мы хотим поговорить с теми, кто только еще собирается в загс (под венец). Причем независимо от того, являетесь ли вы счастливым обладателем партнера для построения семейной жизни или только испытываете страстное желание обрести его. Здесь мы хотим рассказать о том, что может ожидать вас на этом пути.

Вторая часть книги предназначена для тех, кто создал семью и еще пребывает в счастливой эйфории (или уже не пребывает). Эйфория — это чувство. Хорошее чувство. Но чувства — вещь крайне переменчивая. Это не мы придумали. Такова жизнь.

И если вы только что вступили в брак, то, видимо, рассчитываете на долгую и счастливую совместную жизнь. Здесь мы тоже дадим некоторые рекомендации, которые позволят вашим надеждам быть более основательными.

Но это будет потом, а сейчас давайте поговорим о том, зачем люди вообще вступают в брак. На первый взгляд этот вопрос кажется странным. И все же... Поступок-то серьезный. А любой серьезный поступок должен быть осознанным. Чего у основной массы брачующихся не наблюдается даже в отдалении.

Зачем люди брачуются?

*Замуж, как в магазин,
хоть один раз, но сходить надо.*

Женская аксиома

Действительно, зачем люди вступают в брак? Является ли этот процесс естественным и необходимым или это очередной миф, внушенный нам неизвестно кем и непонятно зачем? А все мы его старательно воплощаем в жизнь. Понятно, что у каждого человека существует свое мнение по этому вопросу, но все мнения, наверное, можно разделить на несколько типичных групп. Мы это сделаем, но чуть позже, а сейчас давайте ответим на простой вопрос.

• Простой вопрос

А вопрос следующий: что будет сделано с предприятием, если более половины выпускаемой им продукции уходит в отходы, то есть в брак? Наверное, у вас уже готов ответ: такое предприятие обанкротится и его закроют. Видимо, им неправильно управляют или оно неправильно устроено, поскольку выпускает некачественную продукцию.

Наверное, в большинстве случаев так и бывает, но не всегда. Наша система бракосочетаний выпускает «продукцию»: семейные пары. Больше половины из них затем расходится. Да и те, кто не развелся, очень редко ведут такую семейную жизнь, которая бы их полностью устраивала и служила объектом зависти для других. Ну а уж тех, кто хоть раз не раскаивался бы в сделанном выборе, вообще единицы. Просто посмотрите: много ли наберется в вашем окружении пар, которые уже не один год живут вместе в полной гармонии под всеобщее ликование ближних? Посмотрите на ваших родителей, сосе-

дей, коллег, друзей. Вы таких знаете? Похоже, их пора заносить в Красную книгу.

~~~~~ Умная мысль

*Единственная причина продолжительности браков — свойственное человеку нежелание признавать совершенный когда-то просчет.*

*Сардоникус*

Значит, сам институт семьи и брака имеет в своей основе какие-то дефекты, которые приводят к выпуску такого количества бракованной (то есть некачественной) продукции.

Но скорее всего, институт брака тут ни при чем. Ведь загс только дает людям возможность узаконить свои отношения (интересно звучит: «узаконить отношения»), если они этого хотят. На этом кончается его ответственность. Далее штурвал управления переходит в руки молодоженов. И тут начинается самое интересное...

Но, невзирая ни на что, миллионы людей вновь и вновь стремятся создать семейную пару. Для некоторых людей «семейное гнездо» является единственной мечтой, которая, как им видится, должна принести неземное счастье.

Какие же мотивы движут людьми на этом пути?

### • *Счастье с любимым человеком*

Почти каждый вступающий в брак человек декларирует одну цель: «*Я хочу жить вместе с любимым и близким мне человеком, с которым мне хорошо, который меня любит и понимает*».

И действительно, на этапе создания семьи большинство пар (за редким исключением) испытывает именно такие чувства. А чувства — вещь переменчивая. Как погода. И это реальность. (Предвидим благородное воз-

мушение некоторых читателей. Конечно, вы — исключение. У вас все по-другому.)

На самом же деле, кроме любви (или влюбленности) существует еще много причин, чтобы вступить в брак. Но поскольку любовь заслоняет собой все, на первом этапе они даже не осознаются. А начинают осознаваться потом.

И тогда один из супругов (или оба) начинает руководствоваться совсем другими (более глубинными) целями, которые несколько расходятся с заявленными выше. Именно поэтому прочными и долговечными семейными парами являются те, где супруги действительно хотят жить с близким по духу и любимым человеком, получать от этого удовольствие и где они готовы уступить и простить любимому человеку некоторые его недостатки. Но таких пар, как показывает жизнь, всего 3–5% из всех брачующихся. Все остальные либо расходятся, либо сосуществуют вместе в силу обстоятельств, которые не позволяют им разойтись (маленькие дети, отсутствие денег или свободного жилья и т.д.). Но, даже получив негативный опыт совместной жизни, многие люди вновь и вновь хотят вступить в брак. Особенно сильно эта тяга проявляется у женщин — более половины всех обращений к психологам так или иначе связано с вопросом замужества или устройства личной жизни. Вот типичный пример такого обращения.

*«Уважаемый Александр Григорьевич! Ваши книги читаю уже давно, многое получается. Спасибо. В чем-то преуспела. Но есть одна проблема, которая, видимо, слишком сложна для меня, чтобы решить ее самостоятельно. Дело в том, что я уже 10 лет одна (все это время работаю над собой, и кажется, решение проблемы слишком затянулось). Мне 37 лет. Два раза была замужем, но это было так давно, что уже успела забыть — как это. У меня две дочери, вместе нам очень хорошо и комфортно. Меня беспокоит то, что я одна. Мне очень не хватает близкого*