







*Вика Дмитриева*

# *Это же любовь!*

**Книга, которая помогает семьям**



**Москва  
2019**

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Д53

Художественное оформление *Е. Синюхиной*  
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации  
*Е. Синюхиной*

Литературный редактор *А. Василевская*  
Фото автора на обложке из личного архива

**Дмитриева, Виктория Дмитриевна.**  
Д53 Это же любовь! Книга, которая помогает семьям /  
Вика Дмитриева. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-04-100785-0

Идеальные пары никогда не ссорятся, не устают, не раздражают друг друга и не существуют.

Поэтому в новой книге популярного блогера, социолога, члена экспертного совета Минпросвещения России портала информационно-просветительской поддержки родителей, автора бестселлера, счастливой жены и мамы троих детей нет ни слова об этих мифических союзах. Зато есть все об отношениях от зарождения до угасания страсти:

- как понять, подходите ли вы друг другу;
- что происходит с любовью, когда исчезают «бабочки в животе»;
- что обязательно нужно сделать до вступления в брак;
- что такое настоящая, а не отфотошопленная семейная жизнь.

Вика Дмитриева дает работающие психологические практики, множество примеров из жизни и, конечно, фирменный авторский юмор, уже знакомый читателям по книге «Это же ребёнок! Школа адекватных родителей».

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-100785-0 © Дмитриева В., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## Оглавление

Предисловие .....	8
Как читать эту книгу? .....	12
Этапы развития отношений. Откуда берутся кризисы? ..	13
От знакомства до брака .....	19
Для тех, кто еще в поиске .....	21
Почему отношения не складываются? .....	31
Что нужно успеть до брака? .....	36
Оформлять отношения	
или жить гражданским браком? .....	55
Пара становится семьей .....	57
Завершение конфетно-букетного периода .....	59
Первый семейный кризис:	
притирки и компромиссы .....	63
Как правильно ссориться?	
Как правильно мириться? .....	71
Кто будет хозяином в доме? .....	79
Родственники мужа, родственники жены .....	88
Как распределить семейный бюджет? .....	95
Быт и рутина .....	107
Ты меня бесишь!	
Как меняется наше восприятие партнера .....	111
Придирки к партнеру	
как следствие низкой самооценки .....	123
<i>Настоящая любовь к себе — какая она?</i> .....	127
<i>Принятие своих несовершенств</i> .....	130
<i>Упражнение для принятия себя</i> .....	136
Как повлиять на мужа? .....	140

Мужской взгляд на семью . . . . .	144
В семье появляются дети . . . . .	147
О желании иметь детей и о готовности к ним . . . . .	149
Подготовка к рождению ребенка . . . . .	156
Секс во время беременности . . . . .	161
Партнерские роды — да или нет? . . . . .	165
Послеродовая депрессия . . . . .	173
Хорошие родители — плохие супруги? . . . . .	182
Ребенок в супружеской кровати . . . . .	197
Да с чего тебе уставать?	
Как «отдыхают» мамы в декрете . . . . .	204
Три волны возрастных кризисов семьи с детьми . . . . .	216
<i>Семь лет — снова в школу</i> . . . . .	216
<i>Пубертат у детей, кризис среднего возраста —</i> <i>у родителей</i> . . . . .	218
<i>Четверть века — синдром «опустевшего гнезда»</i> . . . . .	221
Зрелые отношения.	
Сохраняем семью на долгие годы . . . . .	225
Что объединяет крепкие пары? . . . . .	227
Важность традиций . . . . .	230
<i>Общность мировоззрения</i> . . . . .	233
<i>Предпочтения в еде</i> . . . . .	235
<i>Секс</i> . . . . .	238
<i>Прикосновения</i> . . . . .	240
Снижение либидо.	
Куда уходит страсть и как ее вернуть? . . . . .	242
Поддержите друг друга!	
Сила похвалы и вред критики . . . . .	260
Важность свиданий . . . . .	275
Давай обсудим: анкета для пары . . . . .	283
Когда нам будет 85 (упражнение) . . . . .	294
Послесловие . . . . .	298
Список рекомендуемой литературы . . . . .	300

*С глубочайшей любовью и благодарностью эта  
книга посвящается самому главному мужчине в моей  
жизни — моему мужу.*

*Коля, если я и знаю, что такое любовь, —  
то только благодаря тебе!*

Какое счастье быть твоей женой!  
С тобою засыпать и просыпаться,  
И, зная, что за каменной стеной,  
Расслабиться и никуда не гнаться.

Мне нравится рожать тебе детей,  
Растить их вместе, не боясь препятствий,  
В любом накале жизненных страстей  
Искать покой в твоих родных объятьях.

Люблю твой смех, морщинки возле глаз,  
Надежность, верность, доброту твою.  
Мне хочется сказать тебе сейчас:  
Колюнь, я всей душой тебя люблю!

Когда-нибудь нам будет под сто лет,  
Я сяду так же рядышком с тобой  
И тихо прошепчу тебе: «Привет...  
Какое счастье — быть твоей женой!»

*(Вика Дмитриева, 9 сентября 2015 года)*



## Предисловие

*Во взаимоотношениях можно найти  
только то, что вложишь туда сам.*

**М**ои родители развелись, когда я была совсем маленькой. Я не помню их ссор, взаимных претензий, самого развода. Для меня этот период прошел незамеченным. Общение с папой у нас продолжалось, он приезжал, звонил, брал с собой в отпуск. Но жил отдельно.

Дома было женское царство: я, сестра и мама. Мама пару раз пыталась наладить личную жизнь, но безуспешно. А потом и вовсе оставила попытки.

Соответственно, что такое полная семья — я не знала. Как вместе в одной квартире живут мужчина и женщина — не видела. Конечно, иногда я ходила в гости к подружкам, у которых папы жили с ними. Было интересно и непривычно. Но это были маленькие эпизоды, по которым понять, что же это такое — семейная жизнь, было невозможно.

Откуда я могла взять пример полной семьи?

Я впитывала его из кино и литературы. Сказки для девочек, романы и повести, любовная поэзия, романтические фильмы — я обожала все это. Читала и смотрела с упоением. Представляла свою будущую семейную жизнь. Мечтала о женском счастье.

## КНИГА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СЕМЬЯМ

---

Но давайте вспомним, на чем заканчиваются классические истории любви?

На свадьбе.

«И жили они долго и счастливо и умерли в один день».

А нельзя ли узнать, что именно происходит после свадьбы? Между свадьбой и «умерли в один день» все-таки довольно большой путь. Неужели весь этот путь — тайна, покрытая мраком?

В самой известной истории любви — шекспировских Ромео и Джульетте — автор убивает своих героев вообще до начала совместной жизни. Почему? Неужели великие писатели не знали ничего об обычных семейных буднях? Может, дальше все не так романтично, раз они заканчивают свое повествование на пике эмоций, неземной любви и всепоглощающей страсти?

Это как в анекдоте: «Девушки очень невнимательно читают сказку «Золушка». Они дочитывают только до фразы: «Золушка вышла замуж за принца». И закрывают книгу. А дальше написано: «Конец сказки».

Вот и я, выходя замуж, на самом деле не знала, что там дальше. Никаких представлений о нормальных, гармоничных семейных отношениях у меня не было. Я никогда такие не видела. Мне были знакомы только крайности: либо сбежать при первом же конфликте, потому что «в сказках такого не было», либо «терпеть надо, ведь главное — сохранить брак».

А как отношения выстраивать, договариваться, как отстаивать свое мнение без давления на мужа, как идти на встречу без потери себя — не было никаких знаний!

Мужу было немного проще — он вырос в полной семье, его родители до сих пор вместе уже 37 лет! И несмотря на это, ему тоже пришлось многому учиться. Ведь, будучи ребенком, он не мог оценить, сколько усилий вложено в отношения родителей. Ему тоже казалось, что все легко, просто и естественно.

Я не хочу сказать, что отношения между мужчиной и женщиной — это тяжелый труд, нет! Наоборот, в нормальных отношениях двум людям комфортно и приятно. Но так или иначе, жизнь не всегда похожа на сказку. И оказывается, что не все к этому готовы.

Многие девочки и мальчики вырастают с аналогичными иллюзиями и потом, столкнувшись с первыми же сложностями, разводятся. Им же обещали «долго и счастливо», а не кризисы, бессонные ночи с ребенком, переезды, ипотеки и вот это вот все.

По данным Росстата, в 2017 году на 1000 свадеб произошло 829 разводов. Неужели все эти пары пережили что-то ужасное и непоправимое? Неужели все они столкнулись с предательствами, изменами, алкоголизмом или наркоманией? Не думаю, что процент настолько высок. Большинство пар просто не смогли справиться с реальностью после своих «сказочных» ожиданий.

Что же происходит в реальности? Какие этапы и кризисы проходят любящие друг друга люди? На чем держатся крепкие отношения? Куда уходит страсть и как ее вернуть? Как научиться лучше понимать своего партнера?

Ответы на эти и многие другие вопросы я постаралась собрать в этой книге. Мне хочется, чтобы она стала шпаргалкой для ваших отношений. Чтобы вы понимали — вы не одни проходите сложные периоды. И чтобы вы знали, как легче из этих сложных периодов выйти.

Здесь не будет никакой мутной философии, эзотерики, магических ритуалов и рассказов о женской и мужской энергии. Я собрала для вас в этой книге больше научной информации и практических упражнений, применимых почти в любых отношениях.

И конечно, я не буду давить на вас личным опытом. В конце концов, мы с мужем прожили вместе не 50 лет, а пока только 10. За годы брака мы успели обвенчаться, родить троих сыновей, пройти несколько кризисов, а один

## КНИГА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СЕМЬЯМ

---

раз даже чуть не развелись. Бывало всякое, и мы как настоящие ботаны исследовали эту тему вдоль и поперек. Изучали литературу, ходили на семинары и тренинги, много разговаривали, я даже пошла на третье высшее, чтобы изучать психологию семьи. Мы получили огромный багаж знаний, который действительно сделал нашу семейную жизнь легче и приятнее.

И я с радостью поделюсь этой информацией с вами.

Нет, я не претендую на звание спасателя семейных пар. Но если хоть одна пара, прочитав эту книгу, просто сядет и поговорит — значит, я написала книгу не зря.

## Как читать эту книгу?

**В** книге главы расположены по мере того, как развиваются отношения. От момента, когда человек один, до знакомства. От знакомства — до брака. От притирки — до рождения детей и так далее. Но даже если вы уже давно в браке, а ваши дети выросли, я прошу читать книгу с самого начала, не пропуская главы «Для тех, кто в поиске», «Конфетно-букетный период» и другие. В них тоже содержится масса полезной информации, даже если вы давно не в поиске и конфеты с букетами не получали последние лет пять.

Только читая книгу последовательно, вы сможете увидеть полноценную картину ваших отношений и, возможно, заметите, ошибки в какой стадии привели к сегодняшним проблемам.

Приятного чтения!

## Этапы развития отношений. Откуда берутся кризисы?

~~~~~

*Отец в семье — политический лидер.  
Дети — преступная группировка.  
Бабушки и дедушки — могущественные покровители.  
Кошка — партизан-диверсант.  
А мама еще не определилась — она карательный орган  
или жертва.*

~~~~~

**У** нас дома есть стена с семейными фотографиями. Вокруг них висит много разных слов: «счастье», «любовь», «смех», «уважение», «поддержка» и другие слова, которые ассоциируются у нас с жизнью семьи. А знаете, какое слово висит по центру?

*Вместе.*

Везде и всюду вместе — вместе к родственникам, вместе к друзьям в гости, вместе рожаем, живем в роддоме тоже вместе, вместе занимаемся детьми, вместе следим за домом, путешествуем вместе, спим всегда вместе, Коля считает, что даже работаем мы почти вместе (он очень подробно советуется со мной по многим деловым вопросам, а я с ним).

Наверняка психологи считают такое «слияние» чрезмерным, но нам в кайф. Мы пробовали путешествовать отдельно — дольше одного дня сильно скучаем, пробовали спать отдельно — вообще тоска, пробовали разделять обязанности по дому — но они все равно как-то соединяются. Когда слышим, что жена уезжает зимовать с детьми в Тай или рожать в Майами, а муж остается в Москве и будет приле-

тать раз в месяц на выходные, у нас натуральное удивление: «Что, вы так реально можете?!»

Помню, пару лет назад Колю пригласили на день рождения без меня. Так и сказали: «Приглашаем одного, так как будет узкий круг близких знакомых, а жену твою мы еще не знаем». Коля принципиально не пошел, хотя я настаивала. Сказал, что либо с женой, либо никак. Я тогда очень удивилась, а сейчас сама не представляю, как это меня куда-то могут позвать без мужа. Ну, если это не девичник, конечно.

Вот такие «мы с Тamarой».

Кстати, у самого Коли с нашей парой ассоциируется слово «самоирония». Заметьте, никто из нас не сказал «любовь, понимание, страсть». Наверное, потому, что разные бывают у нас периоды — бывает, что и ни любви, ни понимания, ни страсти. Но мы все равно вместе и все равно смеемся над собой.

Для меня именно «вместе» — главное слово не только наших семейных отношений, а вообще любых.

Семья — это не отдельно муж, отдельно жена, отдельно ребенок. Семья — это команда.

В психологии это называют «система», подразумевая, что все элементы системы связаны друг с другом и влияют друг на друга.

Как сухо и научно. Система... Про такое светлое, прекрасное, необъяснимое чувство! Про любовь! Ведь невозможно запихнуть любовь в рамки науки?

Я часто встречаю такие убеждения. В нашей культуре принято говорить о любви как о чем-то непонятном. «Сердцу не прикажешь!» «Насильно мил не будешь!» «Любовь зла — полюбишь и козла!»

Хотя на самом деле эта тема давно и активно изучается. Проводится масса исследований, позволяющих лучше понимать природу любви и страсти, прогнозировать этапы семейной жизни и помогать влюбленным пронести свою любовь сквозь время и быт.

**Специалисты, которые изучают психологию семьи, знают, что жизнь любой семьи подчиняется двум законам:**

**1. Закону сохранения.**

**2. Закону развития.**

Закон сохранения заставляет семью стремиться к постоянству, к стабильности. Для семьи абсолютно естественно пытаться сохранить все как есть. Поэтому любые изменения, даже позитивные — например, рождение ребенка, — могут тяжело даваться семье.

Во многих жизненных ситуациях закон сохранения необходим, ведь мы живем в крайне нестабильном мире. Смены власти, политических режимов, глобальные катастрофы, войны, даже смена времен года — все требует постоянного приспособления. Очень важно, чтобы на фоне всего этого хаоса семья оставалась стабильной. Поэтому закон сохранения обладает огромной силой.

Однако иногда эта огромная сила действует во вред. Например, когда вся семья стремится не допустить уход повзрослевшего ребенка из семьи. Или не принимает новых членов семьи — невестку, зятя. Или терпит алкоголизм, побои, наркоманию, любое патологическое поведение — только бы сохранить семейную структуру. Закон сохранения часто мешает нам идти вперед, добиваться успеха в карьере и личной жизни. Если ваша семья «из простых», довольно сложно оторваться от «стаи» и стать «другим». А вдруг семья развалится? Вот так работает закон сохранения.

Но, слава Вселенной, одновременно действует второй важный для любой семьи закон — закон развития. Любая семья стремится пройти полный жизненный цикл. Все важные для семьи стадии. Это неизбежно! Мы взрослеем, рожаем детей, стареем, кто-то умирает, кто-то вновь рождается, жизненные обстоятельства меняются, потребно-