

*Бестселлеры психологии*

Олеся Покусаева  
Маргарита Заворотняя

*Русские семьи  
счастливы по-своему*

АСТ  
Москва

УДК 159.922.1

ББК 88.53

П48

**Покусаева, Олеся.**

П48 Русские семьи счастливы по-своему / Олеся Покусаева, Маргарита Заворотняя. – Москва: АСТ, 2015. – 256 с. – (Бестселлеры психологии).

ISBN 978-5-17-079706-6

14 историй обычных людей, рассказанных психологами-практиками.

Действительно ли быт разрушает любовь, или это выдумки – для оправдания, что личная жизнь просто не сложилась? «Не сошлись характерами» – одна из основных официальных причин большинства разводов в нашей стране. А что же на самом деле может разрушить отношения между мужчиной и женщиной? Как пережить расставание с любимым человеком и можно ли вообще избежать его? В героях наших историй вы, возможно, увидите себя, а благодаря советам наших психологов поймете, что же делаете не так, и сможете остаться вместе, несмотря ни на что! Помните: ваши отношения только в ваших руках!

**УДК 159.922.1**

**ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-079706-6

© Покусаева О., Заворотняя М.  
© ООО «Издательство АСТ»

# *Оглавление*

## **ГЛАВА 1**

Все меняется, но ничто не исчезает  
Omnia mutantur, nihil interit.....9

## **ГЛАВА 2**

Радость прибавляет силы  
Dant gaudia vires ..... 15

## **ГЛАВА 3**

Счастье легче найти, чем сохранить  
Fortunam citius reperis, quam retineas ..... 27

## **ГЛАВА 4**

Всякого влечет своя страсть  
Trahit sua quemque voluptas ..... 39

## **ГЛАВА 5**

Не все одинаково пригодно для всех

*Omnia non pariter rerum sunt omnibus apta .. 51*

## **ГЛАВА 6**

Чем лучше человек, тем труднее ему подозревать других в бесчестии

*Ut quisque est vir optimus, ita difficillime esse alios improbos suspicatur..... 61*

## **ГЛАВА 7**

В великих делах уже само желание – достаточная заслуга

*In magnis voluisse sat est. .... 89*

## **ГЛАВА 8**

Никто не любит того, кто сам никого не любит

*A nullo diligitur, qui neminem diligit ..... 97*

## **ГЛАВА 9**

Не идти вперед – значит, идти назад

*Non progredi est regredi..... 115*

## **ГЛАВА 10**

Величайшее несчастье–быть счастливым в прошлом

*Infelicissimum genus infortunii est fuisse felicem..... 123*

## **ГЛАВА 11**

Желание избежать одной ошибки  
вовлекает в другую  
*In vitium ducit culpaе fuga* ..... 135

## **ГЛАВА 12**

Где мед, там и яд  
*Ubi mel, ibi fel* ..... 145

## **ГЛАВА 13**

Любовь травами не лечится  
*Amor non est medicabilis herbis* ..... 153

## **ГЛАВА 14**

Будем идти вперед без колебаний  
*Impavide progrediamur* ..... 181

## **ГЛАВА 15**

Через тернии к звездам  
*Per aspera ad asra* ..... 187

## **ГЛАВА 16**

Клин клином вышибают  
*Cuneus cuneum trudit* ..... 201

## **ГЛАВА 17**

Отдаленность увеличивает обаяние  
*Major e longinquo reverentia* ..... 217

*Заворотняя Маргарита, Покусаева Олеся*

## **ГЛАВА 18**

При любом страдании лекарством служит  
терпение

Cuivis dolori remedium est patientia..... 233

## **ГЛАВА 19**

Дар речи дан всем, душевная мудрость —  
немногим

Sermo datur cunclis, animi sapientia

paucis ..... 245

## *Предисловие*

**К**ак преодолеть боль от расставания с любимым человеком или другом? Переживания о хрупкости отношений, к сожалению, известны большинству из нас. Вместе с вами мы не только разберемся с причинами потери отношений, но и научимся справляться с тяжелыми переживаниями.

Вас удивляет латынь в оглавлении книги? Значение латинского, одного из наиболее древних письменных языков, сложно переоценить. На нем говорили и творили древние философы, ученые, ораторы и поэты, и именно латинский язык лежит в основе многих европейских языков. В нашей книге мудрость коротких фраз на латыни призвана стать не просто запоминающимся обрамлением глав, но и ключом к постижению сути рассказа каждого из героев.

На страницах нашей книги вы встретитесь и с притчами о Ходже Насреддине. Философия и озорной юмор этого бродяги и мудреца показывают новые грани хорошо известных истин.

Как сделать так, чтобы с новыми людьми не повторить прежних ошибок? В этой книге собраны истории реальных людей о потерях отношений. Каждый из них смог рассказать и по-

делиться своими переживаниями, чувствами и поведать о том, как им удалось с этим справиться. Возможно, вас удивит история, рассказанная сразу двумя участниками: мужчиной и женщиной. Но она показывает, каким разным может быть взгляд на одно и то же событие у двух сторон.

Все истории сопровождаются комментариями психологов, которые даны в современном нарративном подходе. (Это направление в консультировании и социальной работе, основывающееся на идее о том, что жизни и отношения людей формируются в процессе социального взаимодействия.—Ред.). Используя особенности речи человека, нарративный психолог помогает осознать невысказанное, но подразумеваемое. Скрытая истина, выходя на свет, и помогает разобраться в самых сложносочиненных причинах разрыва отношений.

После расставания с любимым человеком кажется, что весь мир к вам несправедлив и счастье уже никогда не вернется. Это не так. Ведь счастье заложено внутри каждого из нас — надо только не затоптать его скромные ростки. Истории героев нашей книги и комментарии психологов помогут вам понять философию разрыва отношений и найти собственный рецепт крепкой любви.

Пусть все у вас будет хорошо!  
Vene vobis!



*ГЛАВА 1*

*Все меняется,  
но ничто не исчезает*

*Omnia mutantur, nihil interit*

*Философия разрыва отношений*

*Заворотняя Маргарита, Покусеева Олеся*

*Что бы ни попросили у Ходжи Насреддина, он давал эту вещь на другой день. Когда его спросили, почему он так делает, Ходжа ответил: – Я делаю так, чтобы лучше почувствовали цену вещи, которую я даю.*

**Р**азрыв отношений всегда воспринимается болезненно: бывший возлюбленный или возлюбленная вспоминаются необъективно – то в слишком черных, то в слишком розовых тонах. Сразу понять ценность того человека, который был рядом с вами, трудно. Поэтому осознать то, что отношения привнесли в вашу жизнь, можно только спустя какое-то время, когда вы успокоитесь.

**Если мы что-то или кого-то теряем, то проходим следующие этапы переживаний: шок, отрицание, агрессия, депрессия.** Даже потеря любимой чашки имеет сходные стадии с другими потерями. Давайте посмотрим на них более подробно.

Первое, что почувствует человек, когда разобьет любимую чашку, – шок: «Как ужасно! Моя любимая чашка разбита».

Вторая стадия – отрицание: «Этого не может быть. Ведь она только что была и радовала меня. Я не верю в это».

Третья стадия – агрессия: «Какой я растяпа, как я не удержал ее ! Во всем виноват только я!»

## *Заворотняя Маргарита, Покусает Олесья*

Четвертая стадия – депрессия: «У меня больше никогда не будет такой уникальной и любимой чашки. Это очень грустно».

Все эти стадии, но только более остро и длительно, присутствуют при потере любимого человека. Пройдя через них и сделав правильные выводы, можно вступить в новые отношения. Это не значит, что прошлое будет полностью забыто: оно прожито, осмыслено и несколько уже не мешает новым краскам жизни.

Бывает, что человек застревает на одном из этапов переживаний. Его жизнь становится бегом по замкнутому кругу, в центре которого лежат боль, обида, агрессия. В таком состоянии человек может пребывать бесконечно долго.

Разрыв становится одним из главных событий судьбы и будет таковым всю жизнь. Если даже через длительное время после разрыва вы эмоционально реагируете на свои воспоминания, то событие останется значимым и вы не освободились от него. Одни считают бывшего любимого самым лучшим человеком на свете и всех сравнивают с ним. Другие продолжают обвинять его или ее во всех грехах, и время не лечит обиды. У кого-то чувства двойственны: то любовь, то ненависть, которые сменяют друг друга. Важно то, что отношения не завершены и по-прежнему влияют на вас и ваше поведение.

***Философия разрыва предполагает два значимых выбора: либо вы будете жить под грузом разрыва всю жизнь, либо вы возьмете все***

## *Русские семьи счастливы по-своему*

*самое лучшее из того, с чем пришлось расстаться, и пойдете дальше.*

Послесмертные любви — это то, что человек оставляет с собой навсегда после разрыва отношений. Один оставит боль и печаль, второй сохранит в памяти счастливые и радостные моменты, третий будет благодарен за пройденный вместе путь. А кто-то всю жизнь будет лелеять свою обиду, назначая ее главным смыслом своей жизни. Значит ли это, что любовь умерла и больше не вернется? Каждый отвечает на эти вопросы по-своему и делает выбор. Для осмысления нужно время.

На самом деле с разрывом отношений в вашу жизнь пришли два события. Первое — грустное и неприятное: вы потеряли любовь, вам больно и тяжело. Кажется, что ваш мир раскололся на две части «до» и «после». Второе событие — ваша жизнь изменилась, и не факт, что к худшему.

Отношения привносят что-то хорошее в жизнь, а в чем-то ограничивают ее. Что мы подразумеваем под ограничениями? Возможно, любимый человек был против вашего общения с друзьями и хотел, чтобы свободное время вы проводили только с ним. Или вы расстраивались, что мало времени уделяете родным и близким. Может быть, пострадала ваша профессиональная деятельность или вы забыли о своих увлечениях. Расставание уже произошло, но жизнь продолжается. Ограничения, которые несли в себе отношения, теперь сняты, а это открывает новые возможности.

## *Заворотняя Маргарита, Покусеева Олеся*

Отношения, в которых вы находились, изменили вас. Приобретен новый опыт и новые знания. Более того, вы непременно повлияли и на того человека, который был рядом с вами. Всегда меняются оба и прежними уже не будут. Боль от прошлых отношений может отзывать долго, но не позволяйте ей мешать получать удовольствие от жизни.

Поэтому важно сохранить в памяти все то хорошее, что было. Воспоминания о разрыве все равно останутся, но то, как вы ими распорядитесь, зависит от вас. Они могут быть как помогающими, так и разрушающими. Кусочки памяти могут сложиться в прозрачное чистое озеро ваших надежд или в трясиину, которая засасывает вас неприятными воспоминаниями.

**Отношения — это всегда взаимодействие двух людей, и они в равной степени зависят от обоих.** Идеальных отношений не бывает. Стремление к ним всегда приводит к разочарованиям, а это не дает возможности наслаждаться сегодняшним днем. Вы можете быть честным, порядочным и хорошим человеком, но, тем не менее, отношения у вас не складываются. Разрыв следует за разрывом, неудача—за неудачей. Значит, нужно проанализировать, что вы делаете не так. Этому можно учиться, в том числе, и на историях других людей. Нельзя изменить взрослого человека, но можно изменить и исправить отношения с ним.

*ГЛАВА 2*

*Радость прибавляет силы*  
*Dant gaudia vires*

*История Валеры, для которого  
Светлана была всего лишь легким  
приключением*