

12+

ОЛЬГА КАШИНА

---

# Узники брака



Ольга Кашина

**Узники брака**

«Издательские решения»

**Кашина О.**

Узники брака / О. Кашина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515427-9

Семейные ценности — ключевая роль в современном социуме. Они помогают создать атмосферу любви, доверия и уважения. Личная психологическая зрелость, сохранение и укрепление семейных ценностей способствует развитию здоровых отношений внутри семьи и общества в целом.

ISBN 978-5-00-515427-9

© Кашина О.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Иллюзия утех	7
Семья как колония общего режима. Штампы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Узники брака

**Ольга Кашина**

*Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.*

*Лев Толстой*

*«Человек, который делает все, что ведет к счастью – зависящее от него самого, а не от других людей – принял самый лучший план для счастливой жизни.»*

*Платон*

*Оформление обложки Алексей Кашин*

© Ольга Кашина, 2025

ISBN 978-5-0051-5427-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

*Как много знающих, как жить,  
Как мало счастливо живущих...*  
Александр Дагай

Выражаю огромную благодарность своим родным и близким и тем, кто встречался в жизни, давая бесценный опыт, который помог вывести формулу качественных и крепких отношений.

Одна из основных проблем нашей страны – отсутствие института семьи. У большинства молодого поколения нет базовых понятий о важности доверия, взаимоуважения, партнерства и границ приемлемости. Если бы на уроках в старших классах или в учебных заведениях уделялся базовый минимум такому важному вопросу, как понимание для чего и по каким принципам создается брак, что отношения – это труд, то крепких и «здоровых» семей было бы намного больше. Количество разводов в стране растет с катастрофической силой. Для многих людей качество переходит в количество, потому что не умеют выносить уроков из прошлого союза и продолжают танцевать на собственных граблях, вляпываясь в один и тот же сценарий токсичных отношений.

У многих семей нет примера здоровых отношений. Чаще всего дети живут по сценарию своих родителей или по сюжетам драм, мелодрам, а порой и того хуже, сюжетам ток-шоу, наподобие – «Дом-2», перенимая неверную модель поведения, как инструкцию к действию. Пытаясь понять, чем вызван такой восторг огромной публики, я мужественно выдержала час этого изучения морального насилия. Во время просмотра было стойкое ощущение, что сейчас появится Николай Дроздов и расскажет про среду обитания этих двуногих особей, внешне ничем не отличающихся от людей. Замусорив сознание людей, показывают, как примитивные существа, питаясь энергией и отдавая отрицательные эмоции партнеров, пытаются построить отношения по принципу «остаться в живых». Продюсеры создают ток-шоу, пользуясь выражением поэта-сатирика Ювенала: «Народ требует хлеба и зрелищ», программируют общество на неправильные и болезненные взаимоотношения людей. В единичных семьях родители способны привить ребенку любовь к себе, дать необходимые знания о принципах и способах построения здоровых взаимоотношений с партнером. Для основной массы молодоженов «и в горе, и в радости» – это всего лишь заезженный набор слов. Звонко выкрикнув: «Согласен» или «Согласна», супруги списывают на горе поломки или мелкие неурядицы, которые, в общем-то, переживутся, а иногда и в особой моральной поддержке не нуждаются. Рисуют себе смутную картину радости, где наконец-то на вполне законных основаниях можно разделить супружеское ложе, ошибочно подменяя понятие «ответственность» «свободой». Пока молодые обмениваются кольцами и делают прочие ритуалы, которые давно уже растеряли всю свою значимость и ценность, работница ЗАГСа, уставшая от этой монотонной, рабочей рутины женщина, повидавшая за свои годы уже сотни таких, совсем юных, и более взрослых пар, делает мысленно ставки, через сколько месяцев, а если повезет – лет, эти голубки появятся в соседнем кабинете разводящихся.

Отгремели салюты, выпито шампанское, выкуплена тифелька, пойман букет, разбит у дяди Коли нос, поругалась очередная семейная пара из-за участия мужа/жены в нелепом конкурсе, сорвана фата, и свадьба подошла к логическому завершению. А дальше? А дальше будет жизнь...

## Иллюзия утех

*Пока сердце еще питают желания,  
ум сохраняет иллюзии.*

**Ф. Шатобриан**

Большинство людей ошибочно полагает, что страсть и влюбленность – это серьезное основание для заключения брака, и они, нащупав в левом подреберье стрелу Амура, под действием гормонов стремятся срочно бежать в ЗАГС, потому что так заведено в обществе, потому что так же было у Петьки с Ленькой и у Васьки с Анькой, ведь свадьба – это ж так весело, а потом можно спать в одной постели и варить по утрам друг другу кофе, спешить с работы на горячий ужин. Но спустя время, когда дофамин покидает тело, то вдруг, неожиданно для себя понимают, что с ними рядом живет совершенно чужой, не понимающий их человек. Ты его просила купить черный хлеб, а он батон принес, просила белье в машинку закинуть, а потом рыдала над любимой, новой футболкой. «Да тебе и серый цвет хорошо», – робко оправдывался муж, доставая с барабана вслед за некогда белой футболкой свои черные рабочие штаны. Ты просила купить пельмени, а он вареники принес. Просила в шесть прийти, к приезду матери, а он в семь пришел. На 8 Марта ждала сюрприз, а он ждал, что ты организуешь этот вечер (не зная, что так было заведено у родителей). Все ясно, он тебя не понимает, иностранец.

Осталось выяснить нацию:

– Do you speak English?

Молчит, слегка удивленно глядя на тебя.

– Sprechen Sie Deutsch? – продолжаешь угадывать ты.

Опять молчит, только глаза стали больше.

Все ясно:

– Parlez-vous français?

– У тебя все в порядке? – спросил немного опешивший муж.

«Странно, – задумчиво размышляет жена, – говор-то русский. Может, просто несмышленый попался. Эх, повезло Ленке, вот Петька ее с полуслова понимает». И, махнув рукой, идешь готовить ужин, а потом бежишь к телевизору, потому что в 20:00 начинается твоя любимая мелодрама, а там уже муж, слегка охмелевший от пива, кричит вместе с болельщиками по ту сторону экрана: «Го-о-о-о-ол!» Вместо того чтобы разделить радость победы или направить свой КПД на другое увлечение, ты чувствуешь, как тебя охватывает волна раздражения, потому что на соседнем канале Софи должна сбежать от мужа и, возможно, уже сбегает, пока толпа мужиков под громкие овации трибуны рвут на себе майки. Раздражение переходит во взаимные упреки, успешно заканчивается скандалом и испорченным вечером для обоих.

«Странно» – думает муж, глядя на растрепанные волосы и перекошенное от злости лицо супруги. – «Я вроде бы на другой женился. Может со зрением проблемы? Хотя нет, вот же на днях диспансеризацию проходил, и справка от окулиста есть».

А дальше хуже: незримая трещина начинает все сильнее разъедать остатки дофамина; отсутствие представления о взаимоуважении, разность взглядов на быт, досуг, личные границы партнера – все это приводит к раздражению, токсичности отношений. А затем, вместо того, чтобы поднять белый флаг и сесть за круглый стол, продолжают жить в этой атмосфере, долго и несчастливо, продолжая разрушать себя ссорами, конфликтами и притирками, убивая в себе остатки светлого и теплого к партнеру. И когда уже порог терпения перешел в раздражение, то семейное ложе переходит в поле боевых действий, и все меньше хочется оставаться рядом, и все глубже и сильнее трещина в отношениях. Каждый начинает жить своей жизнью и сво-

ими интересами, больше не хочется делиться маленькими радостями и новыми успехами – в спорте, карьере, хобби; и все, что сейчас их объединяет, – это жилплощадь и общественный заштампованный лозунг, который гласит: «Радидетей, унасипотека, мненекудаидти, всетакживут». Подменяют понятия и путают привычку и любовь. Несмотря на конфликты и разногласия рожают детей, потому что у друзей, коллег, соседей уже есть дети, даже любимая кошка уже трижды окотилась. Потому что некому будет подать стакан воды в старости. (Представилось вдруг, что мне семьдесят пять и, когда вернулась с дачи домой, вдруг неистово захотелось пить, а чадо в командировке, и все? Нелепая смерть от обезвоживания? Получается, пеленки, распашонки, колики, режущиеся зубы, потраченные нервы на невыученные уроки, седина от ЕГЭ, две дополнительные ставки по ночам, чтоб заплатить за ВУЗ, – все зря?) А еще потому, что возраст, потому, что тетя Варя из соседнего подъезда сказала: «тебе давно уже пора, потому что так надо». А кто этот загадочный «надо» и зачем ему это, так никто и не говорит. Ребенок – это огромный труд и ресурсы. Он должен быть личным осознанным желанием, а не общественным мнением.

Если вдруг отец ушел из токсичных отношений, то на нем клеймо – «бросил ребенка». Некоторые дамы внушают своим чадам, что отец их бросил. Манипулируя ребенком, не понимают, как разрушают его психику и делают его заложником своих личных отношений с супругом. Это преступление по отношению к ребенку, так делать нельзя. Уходят не от детей. Отец не перестанет быть родителем. Ребенку только хуже в этой негативной, нервной и раздражительной обстановке. Он перенимает эту неверную модель поведения родителей и переносит ее в свою жизнь, становясь таким же несчастным, как и они.

Без уважения невозможно построить счастливый союз. Если из отношений пары ушло или вообще никогда не приходило уважение и партнерство, то, когда нездоровые отношения уже достигли своего апогея и общими у супругов остаются только обязательные платежи, совместно нажитое имущество, дети и кот, – любовь умирает, точнее, заботливо душится собственными руками партнеров. Но такие мощные факторы, как привычка и нейронные связи, запрещают нам видеть этот факт. Учитесь на чужих ошибках и умеете видеть свои. Отношения – это работа.

Здоровая семья рождается, там, где царит здоровый психологический климат, взаимопонимание и взаимоуважение, доверие и общая духовная составляющая. Чтобы прийти к здоровым отношениям, для начала надо самому стать «зрелой» личностью. И только после этого будет понимание, что необходимо вкладывать свои энергоресурсы и заботу в отношения, при этом учитесь что-то делать без ожидания немедленной отдачи. Но опять же, вы не должны в одиночку тянуть отношения, делая каждый шаг единолично. Китайская мудрая пословица гласит: *«Между тобой и другим человеком всегда ровно десять шагов. Если ты прошел свои пять и тебя никто не встретил – разворачивайся и уходи!»* Не надо делать шестой, иначе потом придется делать седьмой, восьмой, девятый и так всю жизнь. Если ты прошел свои шаги, не делай их за других в надежде, что твои ожидания когда-нибудь оправдаются. Нет, не надо ждать, что партнер обязан сделать ответные шаги, он вам ничего не должен. Надо просто понять, если он не хочет и вам от такого бездействия некомфортно, значит, вам не по пути. В другом месте есть тот, кто с радостью пойдет вам навстречу. Если вы понимаете, что сделали все, что могли и в ответ не получили никакой положительной отдачи, растрчиваете свои душевные ресурсы, без их восполнения, то закрывайте эту дверь.

Дайте возможность себе и своему партнеру обрести свой душевный комфорт и счастье с другим человеком, с которым вы обретете союз, а не брак.

## Семья как колония общего режима. Штампы

*Отношения – это то, что должно  
Спасать вас в тяжелые дни,  
А не мучить еще больше.*

*М. Аврелий*

Счастливых семей было бы намного больше, если бы мы имели понимание, что когда дофамин ударит в голову, для счастливого союза одной любви мало, нужно понимать свою цель создания семьи, договориться «на берегу» о важности: взаимоуважения, доверия, границ, взглядов на быт и того, чего хотим от партнера, личного пространства и интересов, но не в ущерб семье. Из поколения в поколение мы перенимаем неверные установки и стадные ярлыки общества. Например, такой, как «должен». Наградив партнера своими ожиданиями, скромно умолчав о том, каких действий ждут от него, уверены, что супруг/супруга должны нам. Если женщина родила, то мужик должен обеспечить: ребенка, жену, отдых, бытовые услуги, шопинг в Милане, круиз по Европе, санаторий теще, – и если повезет, то, может, ему еще на блесну останется. При этом он должен умудриться работать 24 часа в сутки и 7 дней в неделю и оказывать большое внимание жене и ребенку. И его неспособность расклонироваться вызывает явное раздражение у супруги. Почему Лукас в любимой мелодраме может, а муж не может?! А еще должен забыть про друзей, гараж и личное пространство, поставить крест на себе, потому что автоматически после записи в акте гражданского состояния должен положить на алтарь свое «хочу» и нести крест «во имя жены и семьи».

Дама же не имеет понимания, что рожать детей необходимо с осознанием, что в силу каких-либо обстоятельств может остаться одна и, соответственно, должна быть способна сама их вырастить. Сегодня муж есть – завтра его нет...

Мужчины в свою очередь навешивают ярлык «жена должна»: готовить, стирать, убирать, мыть, заниматься ребенком и не уставать (отчего ей уставать, она же дома), а потом встречать радостной улыбкой – «Наконец-то ты пришел, мой долгожданный альфа-самец!» под звонкий залп салюта и красиво сервированного стола к ужину индейки по-голландски и супом из плаценты оленя, завершая страстный вечер в спальне, как будто она всю жизнь проработала в самом отвязном борделе, но при этом он у нее – первый.

Либо есть еще один сценарий больных отношений: супруг/супруга сразу после брака переходят в личную собственность партнера и при виде противоположного пола обязаны притвориться мертвыми, отзваниваться каждый час, в идеале полчаса, и сообщать свои точные координаты, и дать четкий и развернутый ответ о своих текущих действиях, и если вдруг твой голос дрогнул, то есть серьезные основания воспаленному мозгу партнера полагать, что ты уже пять лет живешь двойной жизнью. А еще в 18:20 ты должен быть дома. Потому что сегодня по «ДубльГИС» пробок по известному мужу/жене маршруту нет, а учитывая тот факт, что от работы до дома 15 км 210 м, средняя скорость 60 км/ч, может встретиться один-два красных светофора по пути, – значит, преодоление данного расстояния не должно занимать более 20 минут (2 минуты тебе про запас – не благодари). И если ты, не дай Бог, приехал в 18:30, то у партнера большое воображение нарисует такую картину, что сам Федор Бондарчук позавидовал бы такому сюжету. А если ты вдруг встретил коллегу, друга или подругу, кого-либо из одноклассников и радость встречи унесла вас в радужные воспоминания о детстве или юности, то это явное нарушение одностороннего внутреннего закона жены/мужа, карающееся скандалом, упреками и обидами. Вместо того чтобы вспомнить про презумпцию невиновности, мы признаем придуманную больным мозгом партнера вину. Даже если наше подсознание пытается выступить в роли адвоката и доказать отсутствие состава преступления, вы отказыва-

етесь от его мнения. Потому что вы теперь в собственности партнера и его мнение становится единственно верным. Стоп! Никто никому ничего не должен. Что вы такого ценного заняли до брака у партнера, что теперь постоянно должны? Брак – это союз, партнерство, а не признак некачественного товара!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.