

ОТ СВАДЕБНОГО ДНЯ
К СЧАСТЛИВОМУ БРАКУ

МЫ ПОЖЕНИЛИСЬ ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

Практическое руководство
для построения крепкого,
любящего и счастливого брака

12
ВАЖНЫХ ГЛАВ
и вопросы
для обсуждения
вместе

♥
ЛЮБОВЬ

🤝
УВАЖЕНИЕ

🛡️
ДОВЕРИЕ

💬
ОБЩЕНИЕ



ВЫБОР ДРУГ ДРУГА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ФАТИХ СЕЛАМЕТ

ФАТИХ СЕЛАМЕТ МЫ ПОЖЕНИЛИСЬ!!! Что же дальше?

<https://litres.ru/74250347>

SelfPub; 2026

Аннотация

Фатих Селамет — автор, который пишет вдохновляющие истории о мечтах, внутренней силе, надежде и возвращении человека к самому себе. В своих книгах он обращается к темам личностного роста, самопознания, смелости и новых начал.

Его цель — создавать простые, искренние и трогательные произведения, которые помогают читателю задуматься о своей жизни, вспомнить свои мечты и поверить, что начать заново никогда не поздно.

ФАТИХ СЕЛАМЕТ МЫ ПОЖЕНИЛИСЬ!!!

Что же дальше?

МЫ ПОЖЕНИЛИСЬ!!!

Что же дальше?

Практическое руководство о любви, доверии и совместной жизни

FATIH SELAMET

Первое русское издание

© Fatih Selamet, 2026

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена без разрешения автора, за исключением кратких цитат в обзорах и рецензиях.

ГЛАВА 1

Свадьба закончилась — начинается настоящая жизнь

После долгих месяцев подготовки наконец наступил тот самый день.

Свадебное платье было выбрано, зал забронирован, приглашения разосланы. Каждая деталь была тщательно продумана: где будут стоять столы, какая музыка заиграет при

появлении молодожёнов, сколько ярусов будет у свадебного торта и какие блюда подадут гостям.

Наконец состоялась церемония бракосочетания.

Под аплодисменты были надеты кольца. Все фотографировались, звучала музыка, гости праздновали. Родители с гордостью смотрели на счастье своих детей. Молодожёнам желали:

— Счастья вам на всю жизнь.

— Живите вместе до глубокой старости.

— Пусть в вашем доме всегда царит мир.

Постепенно вечер подошёл к концу. Музыка стихла. Гости один за другим разошлись по домам. Свет в свадебном зале погас. Платье было снято, а костюм повешен в шкаф.

Впервые двое молодых людей остались в своём доме наедине — уже как муж и жена.

Возможно, они знали друг друга много лет. Возможно, долго встречались. Они знали любимые блюда друг друга, музыку, которую слушал каждый из них, и мечты, которые носили в сердце.

Но жить под одной крышей — совсем другое.

Теперь после встречи они уже не расходились по разным домам. После ссоры нельзя было просто закончить телефонный разговор и исчезнуть на несколько часов. Они видели друг друга не только нарядными, весёлыми и подготовлен-

ными к встрече. Им предстояло увидеть усталость, бессоницу, болезни, раздражение и нетерпение.

Именно здесь по-настоящему начинался брак.

В день свадьбы их окружало множество людей. Но в семейной жизни появится немало вопросов, которые смогут решить только они вдвоём.

Подготовка к свадьбе, но не к браку

Многие пары месяцами готовятся к свадьбе. Они обсуждают зал, мебель, бытовую технику, украшения и одежду. Иногда из-за мельчайших деталей свадебного дня возникают многодневные споры.

Но при этом будущие супруги часто почти не говорят о том, как будут строить сам брак.

Люди могут пожениться, ни разу не задав друг другу такие вопросы:

Как мы будем делить домашние обязанности?

Как будем распоряжаться доходами и расходами?

Насколько активно наши семьи будут участвовать в нашей семейной жизни?

Как мы будем обращаться друг с другом во время ссор?

Что делать, если одному из нас понадобится побыть в одиночестве?

Какую часть личной жизни мы будем показывать в социальных сетях?

Как будем защищать время, предназначенное только для нас двоих?

Хотим ли мы детей?

Если эти вопросы не обсуждались до свадьбы, это ещё не означает, что брак обязательно окажется неудачным. Но каждая неговорённая тема в будущем может стать причиной недоразумений.

Когда двое людей вступают в брак, под одной крышей встречаются не только две личности.

Вместе с ними туда приходят два разных детства, две семейные культуры, два набора привычек и два взгляда на жизнь.

В одной семье после еды все могут помогать убирать со стола, а в другой эта обязанность всегда лежала на одном человеке.

Один супруг может считать накопления основой безопасности, а другой — что заработанные деньги нужны и для того, чтобы наслаждаться жизнью.

Один хочет немедленно всё обсудить после ссоры, а другому необходимо время, чтобы успокоиться.

Эти различия не означают, что любви нет.

Они лишь показывают, что два разных человека пытаются построить общую жизнь.

Ошибка: «Он уже должен понимать меня»

Одна из самых распространённых ошибок в начале брака — ожидать, что супруг догадается о том, что не было сказано.

«Если он меня любит, то должен понимать, почему я

расстроена».

«Я не обязана это объяснять».

«Он и так должен знать, чего я хочу».

Но никто не умеет читать мысли другого человека.

Любовь не наделяет способностью угадывать чужие мысли. Даже если супруг сильно вас любит, он не всегда может понять, что именно причинило боль, какая поддержка вам нужна и почему вы замолчали.

Например, один из супругов возвращается с работы и молчит. Другой воспринимает это как безразличие.

«Ему больше нет до меня дела».

Но на самом деле человек мог просто пережить тяжёлый день и нуждаться в нескольких минутах отдыха. Когда он ничего не объясняет, второй супруг заполняет тишину собственными предположениями.

Многие семейные проблемы возникают не из-за самого события, а из-за смысла, который ему приписывают.

Поэтому открытый разговор так важен.

«Сегодня я немного устал. Это не связано с тобой. Давай поговорим после того, как я немного отдохну».

Одна такая фраза может предотвратить несколько часов обиды.

Точно так же можно сказать:

«Когда ты после возвращения домой сначала смотришь в телефон и только потом разговариваешь со мной, я чувствую себя неважным для тебя».

Так человек объясняет своё чувство, не нападая на партнёра.

Но если вместо этого прозвучит:

«Тебе вообще никогда нет до меня дела»,

разговор перестанет быть поиском решения и превратится в борьбу и взаимную защиту.

Жить в одном доме — не значит стать одним человеком

Брак сближает двух людей, но не превращает их в одну личность.

Супруги не обязаны любить одно и то же, иметь только общих друзей, везде ходить вместе и проводить рядом каждую свободную минуту.

В здоровом браке важно ощущение «мы».

Но оно не должно требовать полного отказа от собственного «я».

Один супруг может любить читать, а другой — смотреть фильмы. Один чувствует себя счастливым среди большого количества людей, а другому нравится тихий вечер дома.

Эти различия не обязаны становиться постоянной причиной споров.

Цель брака не в том, чтобы сделать супруга точной копией себя.

Цель — построить общую жизнь, признавая, что вы разные.

Можно уважать друг друга, даже если вы не во всём со-

гласны.

Можно оставаться преданными друг другу, даже если не все занятия у вас общие.

Иногда дать супругу личное пространство — не значит отдалиться.

Это может быть способом помочь ему сохранить собственную личность.

Домашние обязанности — не мелочь

На первый взгляд мытьё посуды, стирка, приготовление еды и уборка могут показаться обычными бытовыми делами.

Но если обязанности распределены несправедливо, они могут стать причиной глубокой обиды.

Настоящая проблема часто заключается не только в том, что одна тарелка осталась невытой.

За этим может скрываться чувство:

«Я один несу всю ответственность за этот дом».

Когда одному супругу приходится постоянно замечать, планировать и напоминать обо всём, он может начать ощущать себя не партнёром, а управляющим.

Второй супруг при этом может чувствовать себя ребёнком, которого постоянно критикуют.

Поэтому у пары должно быть ясное понимание того, как распределяются домашние обязанности.

Подход:

«Я сделаю, если ты скажешь»,

не всегда достаточен.

Замечать, что необходимо сделать, и напоминать об этом — тоже работа.

Полезнее делить обязанности не на «женские» и «мужские», а учитывать рабочий график, способности и свободное время каждого.

Один может готовить, а другой накрывать на стол.

Один занимается стиркой, другой пылесосит.

Если у одного супруга тяжёлая неделя, другой может временно взять на себя больше.

Цель не в том, чтобы математически разделить каждую обязанность пополам.

Важно, чтобы оба считали распределение справедливым и чувствовали, что их вклад ценят.

Родственников не нужно отдалять, но они не должны управлять браком

Брак создаётся двумя людьми, но семьи продолжают играть важную роль в их жизни.

Родители хотят для своих детей лучшего. Они могут стремиться помочь, дать совет или оказать поддержку.

Но участие, начавшееся с добрых намерений, со временем может помешать супругам самостоятельно принимать решения.

Задача молодой пары не в том, чтобы исключить родственников из своей жизни.

Необходимо определить границы собственного брака.

Когда возникает проблема, может показаться утешитель-

ным сразу рассказать о ней родителю, брату, сестре или другу.

Но даже если супруги вскоре помирятся, люди, услышавшие о ссоре, могут не забыть сказанного.

Ваша семья может не простить те слова, которые вы уже простили супругу.

Поэтому не следует выносить каждый спор за пределы брака.

Сначала супругам стоит попытаться самостоятельно обсудить и решить те вопросы, с которыми они могут справиться.

Если серьёзную проблему решить не удаётся, обращение к нейтральному и квалифицированному специалисту может оказаться полезнее разговора с родственниками, которые, скорее всего, займут чью-то сторону.

Важно уважать семью супруга.

Но не менее важно не оставлять своего супруга один на один со своей семьёй.

Фразы:

«Моя мама хочет именно так».

«У нас в семье принято так».

«Тебе придётся приспособиться к моей семье»
мешают формированию общей жизни.

Новый дом не должен строиться только по правилам семьи жены или только по правилам семьи мужа.

Он должен принадлежать новой семье, которую они создают вместе.

Первая ссора — не катастрофа

Некоторые пары пугаются после первой серьёзной ссоры.

«Может быть, мы не подходим друг другу?»

«Если всё уже так, что будет дальше?»

Но сам факт ссоры не означает, что отношения нездоровы.

Важно то, как именно супруги спорят.

Унижение, оскорбления, угрозы, запугивание, напоминание обо всех прошлых ошибках и использование слабостей супруга против него не решают проблему.

Они создают новые раны.

Во время ссоры цель должна заключаться не в том, чтобы победить другого человека.

Цель — понять проблему.

Можно спросить себя:

«Я сейчас пытаюсь понять супруга или просто хочу доказать, что он неправ?»

Когда оба человека одновременно очень злы, найти решение бывает сложно.

В такие моменты полезно ненадолго прервать разговор.

Однако перерыв не должен означать отказ от общения на несколько дней с целью наказать другого.

«Сейчас я очень зол. Я не хочу сказать что-то обидное. Давай успокоимся в течение получаса, а затем продолжим разговор».

Это не бегство от проблемы.

Это способ защитить разговор.

Необходимо также провести важную границу: насилие, угрозы, унижение, принуждение и запугивание не являются обычными семейными конфликтами.

В таких ситуациях главным приоритетом человека не должно быть сохранение отношений любой ценой.

На первом месте должны стоять безопасность и обращение за подходящей профессиональной помощью.

Одной любви недостаточно

Люди, которые любят друг друга, всё равно могут причинять друг другу боль.

Любовь очень важна.

Но для продолжения брака она должна проявляться в поступках.

Если в отношениях нет уважения, доверия и ответственности, а вместо этого постоянно присутствует пренебрежение, одних слов «я тебя люблю» может оказаться недостаточно.

Иногда любовь — это отложить телефон, когда супруг разговаривает с вами.

Иногда — заметить его усталость и взять на себя часть обязанностей.

Иногда — выбрать не говорить жестоких слов, даже если вы уверены в своей правоте.

Иногда — извиниться.

Иногда — заметить хороший поступок супруга и побла-

годарить его.

Люди часто сразу замечают ошибки супруга, но постепенно перестают видеть всё хорошее, что он делает.

Однако каждому важно чувствовать, что его замечают и ценят.

Когда человек думает:

«Это и так его обязанность».

«Он должен это делать»,

слово «спасибо» постепенно исчезает из брака.

Простые слова благодарности могут создавать глубокую близость:

«Спасибо, что сегодня приготовил ужин».

«Я почувствовал твою заботу».

«Для меня было важно, что ты меня выслушал».

Эти фразы могут казаться простыми.

Но они показывают супругу, что его усилия были замечены.

Главный вопрос после свадьбы

Когда свадьба заканчивается, молодожёны остаются наедине.

В новом доме могут стоять нераспакованные коробки, лежать подарки, ждать выплаты долги и формироваться новые привычки.

Впереди целая жизнь, которую предстоит построить.

В начале всё может быть далеко от идеала.

Один супруг может быть неаккуратным, а другой — очень

организованным.

Один любит рано ложиться спать, другой предпочитает бодрствовать до поздней ночи.

Один хочет каждую неделю навещать семью, другому нужно больше уединения и личного пространства.

Важно, какое решение пара примет перед лицом этих различий.

Будут ли супруги пытаться изменить друг друга?

Или постараются понять друг друга и найти общий путь?

Брак — не готовая система.

Это живое партнёрство, которое двое людей создают со временем.

Иногда один супруг устаёт сильнее, и другой поддерживает его.

Иногда один совершает ошибку, а другой объясняет свои границы.

Иногда неправы оба, и им необходимо начать сначала.

Счастливый брак — не тот, в котором люди никогда не ссорятся.

Счастливый брак строят двое, которые не относятся друг к другу как к врагам во время разногласий, умеют говорить о своей боли, принимают ответственность за ошибки и показывают любовь не только словами, но и поступками.

Свадьба длится один день.

Брак начинается заново каждое утро.

Это значит каждый день снова выбирать одного и того же

человека, снова пытаться понять его и продолжать прилагать усилия.

Свадьба закончилась.

Теперь началась настоящая жизнь.

Обсудите эти вопросы вместе после прочтения главы

ВЫ

Выберите спокойный момент и ответьте на следующие вопросы вместе с супругом:

Каково моё главное ожидание от брака?

Какая моя привычка может оказаться самой сложной для супруга в совместной жизни?

Создали ли мы справедливую систему распределения домашних обязанностей?

Какими должны быть границы участия наших семей в нашем браке?

Как мы будем успокаиваться и возвращаться к разговору после ссоры?

Какие мои поступки помогают супругу чувствовать себя любимым?

Какой небольшой шаг мы можем сделать вместе на этой неделе, чтобы укрепить наш брак?

У этих вопросов нет правильных или неправильных ответов.

Важно, чтобы оба супруга могли открыто выразить свои мысли и выслушать друг друга, не переходя сразу к защите и оправданиям.

ГЛАВА 2

Два любящих человека — два разных мира

Два человека любят друг друга, вступают в брак и начинают жить под одной крышей.

Со стороны может показаться, что теперь они создали одну общую жизнь. Они живут в одном доме, сидят за одним столом, спят в одной постели и вместе строят планы на будущее.

Но брак не превращает двух людей в одного и того же человека.

Каждый супруг приносит в брак своё прошлое.

Детство, поведение, которому его научили в семье, отношение к деньгам, способ выражать гнев и любовь, страхи, привычки и ожидания.

Поэтому брак — это не только союз двух людей.

Это ещё и попытка двух разных миров приблизиться друг к другу.

«В нашей семье было принято так»

Одна из самых распространённых фраз в первые годы брака звучит так:

«В нашей семье было принято так».

Иногда эта фраза касается еды. Иногда она появляется в разговорах об уборке, гостях, деньгах, праздничных визитах или воспитании детей.

Один супруг может считать, что завтракать нужно обязательно вместе, потому что в его семье каждое утро все седи-

лись за один стол.

Другой может не придавать завтраку большого значения, потому что в его семье все выходили из дома в разное время.

Один супруг уверен, что перед приходом гостей дом должен выглядеть безупречно.

Другой считает, что главное в гостеприимстве — искренность, а дом не обязан всегда быть идеально убраным.

Каждый может воспринимать собственные привычки как норму.

Это происходит потому, что люди часто считают образ жизни, в котором они выросли, единственно естественным.

Проблема начинается тогда, когда один супруг воспринимает правила своей семьи как единственно правильные.

«Так делать правильно».

«Все поступают именно так».

«То, что делаешь ты, странно».

Подобные слова могут критиковать не только привычку.

Они могут также унижать семью и прошлое другого человека.

Но если двое выросли по-разному, это не означает, что один прав, а другой ошибается.

Цель брака не в том, чтобы навязать партнёру порядок, принятый в одной из семей.

Задача — создать третью систему, в которой оба человека будут чувствовать себя своими.

Эта новая система не должна принадлежать только семье

одного супруга.

Она должна принадлежать самой паре.

Почему различия не всегда заметны вначале

Во время встреч люди обычно показывают друг другу тщательно выбранные стороны своей личности.

Они готовятся к встрече, красиво одеваются, стараются говорить осторожнее и проводят вместе ограниченное количество времени.

Если один устал, встречу можно перенести.

После ссоры каждый может вернуться к себе домой.

Раздражающие привычки могут не проявиться во время коротких встреч.

Но когда двое начинают жить вместе, становится видна их обычная повседневная сторона.

Неаккуратность, утренние привычки, поведение в гневе, отношение к деньгам, представления о чистоте и готовность брать на себя ответственность становятся заметными.

До брака один человек мог считать будущего супруга очень спокойным.

После начала совместной жизни он может обнаружить, что это спокойствие на самом деле является привычкой избегать трудных разговоров.

Кто-то мог думать, что партнёр просто лёгок на подъём и не переживает по мелочам.

Но позже может почувствовать, что эта расслабленность превратилась в постоянное откладывание обязанностей.

В этот момент важно понять следующее:

Возможно, супруг не изменился полностью после свадьбы.

Возможно, вы просто увидели его стороны, которых раньше не замечали.

Иногда это осознание вызывает разочарование.

«Я не знал, что ты такой».

«До свадьбы ты был другим».

Такие фразы встречаются часто.

Но более здоровый подход состоит не в том, чтобы отвергать каждую новую сторону супруга.

Нужно вместе обсуждать те поступки, которые действительно вредят отношениям.

Пытаться изменить супруга или узнать его лучше?

Во многих браках со временем начинается невидимая борьба.

Один супруг пытается изменить другого.

Он хочет, чтобы партнёр стал более организованным, разговорчивым, ближе к его семье, реже встречался с друзьями или внимательнее относился к деньгам.

Некоторые изменения действительно могут быть необходимы.

Отказ от ответственности, постоянная ложь, оскорбления или безрассудная трата семейного бюджета не могут оправдываться словами:

«Я просто такой человек».

Но различия в характере необходимо отделять от вредного поведения.

Ваш супруг может быть молчаливее вас.

Он может быть менее общительным.

Более организованным или, наоборот, более расслабленным.

Он может показывать любовь не так, как вы ожидаете.

Попытка полностью устранить эти различия может означать, что вы хотите превратить супруга в другого человека вместо того, чтобы принять его таким, какой он есть.

Спросите себя:

«Это качество действительно вредит нашему браку или просто отличается от того, к чему я привык?»

Этот вопрос способен предотвратить множество ненужных конфликтов.

Люди могут говорить на разных языках любви

Не все люди выражают любовь одинаково.

Один супруг показывает её добрыми словами.

Другой выражает любовь, облегчая жизнь партнёра.

Одному особенно важно проводить время вместе.

Другой сильнее ценит подарки или физическую близость.

Проблема начинается тогда, когда человек предполагает, что его способ проявления любви супруг должен понять автоматически.

Например, один из супругов весь день занимался домом и старался облегчить нагрузку другого.

Для него это может быть очевидным выражением любви. Но второй супруг может чувствовать себя нелюбимым, потому что за весь день не услышал ни одного ласкового слова.

Нельзя сказать, что в ком-то из них нет любви.

Возможно, они просто выражают её по-разному.

Поэтому важно спросить супруга:

«Какие мои поступки помогают тебе сильнее всего чувствовать мою любовь?»

Ответ может оказаться совсем не таким, какого вы ожидаете.

Возможно, супругу не нужны дорогие подарки, а достаточно спокойно выпить вместе чай.

Возможно, ему не требуются длинные сообщения, но важно, чтобы вы были рядом в трудный день.

А может быть, ему просто нужно, чтобы во время разговора вы смотрели ему в глаза.

Ценность любви связана не только с тем, как вы её выражаете, но и с тем, как другой человек её воспринимает.

Потребность в близости и личном пространстве

Некоторые люди считают, что делать всё вместе — это доказательство близости в браке.

Другим важно сохранять личное пространство.

Один супруг хочет делиться каждой минутой дня.

Другому иногда нужно побыть в одиночестве, заняться любимым делом или встретиться с друзьями.

Если осторожно не обсудить эту разницу, оба могут неправильно понять друг друга.

Супруг, которому нужна близость, может подумать:

«Он отдаляется от меня».

Супруг, которому необходимо личное пространство, может решить:

«Меня постоянно пытаются контролировать».

Но потребность побыть одному не всегда означает отсутствие любви.

Точно так же желание проводить больше времени вместе не всегда означает стремление оказывать давление.

Супругам нужно открыто говорить об этих потребностях.

«Мне иногда нужно побыть одному, но это не значит, что я хочу отдалиться от тебя».

Или:

«Когда мы долго не проводим время вместе, я чувствую одиночество».

Такие фразы объясняют эмоцию, не обвиняя другого человека.

В здоровом браке существует как общее, так и личное пространство.

Супруги не обязаны быть друг для друга всем миром.

Но каждый из них должен занимать важное и безопасное место в мире другого.

Организованный и неаккуратный супруг

Одно из самых распространённых различий в браке свя-

зано с пониманием порядка.

Для одного супруга постель необходимо заправлять сразу после пробуждения.

Для другого оставить её незаправленной до вечера не кажется проблемой.

Один хочет, чтобы каждый стакан сразу убирали на место.

Другой считает, что достаточно собрать всё в конце дня.

Со стороны эти различия могут показаться мелкими.

Но если они повторяются каждый день, то способны стать причиной серьёзного напряжения.

Организованный супруг может воспринимать беспорядок как неуважение или безразличие.

Более расслабленный партнёр может чувствовать постоянное давление и критику из-за бесконечных замечаний.

Усилия требуются с обеих сторон.

Менее аккуратному супругу следует брать ответственность за общие помещения.

Более организованному не стоит требовать, чтобы каждая мелочь выполнялась исключительно по его правилам.

Дом не может быть устроен только в соответствии с удобством одного человека.

Супруги могут создать общие правила для совместного пространства.

Например:

Использованные вещи будут убираться на место до конца дня.

Кухню не будут оставлять грязной на ночь.

Личные вещи не будут разбросаны в общих комнатах.

Еженедельная уборка будет планироваться вместе.

Цель этих правил не в том, чтобы контролировать друг друга.

Они должны уменьшить количество споров, которые постоянно возникают по одним и тем же причинам.

Различия в отношении к деньгам

Для одного супруга деньги могут означать безопасность.

Накопления помогают ему чувствовать, что будущее защищено.

Для другого деньги могут означать качество жизни.

Он считает, что средства, заработанные тяжёлым трудом, нужно использовать и для того, чтобы получать удовольствие от жизни.

Когда эти два взгляда встречаются, могут возникать частые конфликты.

«Ты слишком скупой».

«Ты слишком расточительный».

Подобные слова не решают проблему.

Потому что финансовые привычки часто связаны с прошлым человека.

Тот, кто вырос в условиях постоянной нехватки денег, может испытывать сильное беспокойство, когда на счёте остаётся небольшая сумма.

Человек, выросший в более обеспеченной семье, может

считать траты совершенно нормальными.

Супругам важно понять финансовую историю друг друга.

Деньги — это не только цифры.

Они связаны с безопасностью, свободой, властью и будущим.

Поэтому супругам следует открыто обсуждать такие вопросы:

Будем ли мы управлять доходами вместе?

Будут ли установлены пределы личных расходов?

Как мы станем выплачивать долги?

Сколько будем откладывать?

Будем ли советоваться друг с другом перед крупными покупками?

Если такие вопросы не обсуждаются в начале брака, деньги могут превратиться в борьбу за власть, которая уже почти не будет связана с любовью.

Люди также по-разному ссорятся

Некоторые хотят поговорить сразу после появления проблемы.

Они не могут успокоиться, пока вопрос не будет решён.

Другие замолкают, когда сердятся, и нуждаются во времени, чтобы всё обдумать.

Супруг, желающий немедленно поговорить, может принять молчание другого за безразличие.

Тот, кому необходимо побыть в тишине, может воспринимать требование немедленного разговора как сильное давле-

ние.

Если оба считают свой способ единственно правильным, конфликт становится ещё серьёзнее.

Необходимо выработать общий метод.

Разговор можно временно остановить.

Но важно ясно сказать, когда он продолжится.

«Сейчас я не могу говорить спокойно. Давай вернёмся к этому через час».

Эта фраза показывает супругу, что его не бросили.

Однако отказ от разговора на несколько дней, игнорирование сообщений и использование молчания в качестве наказания не являются здоровыми способами общения.

Точно так же принуждение супруга к разговору, когда он ещё не готов, не приведёт к решению.

Цель состоит в том, чтобы успокоить эмоции, не отказываясь от обсуждения самой проблемы.

Не сравнивайте супруга с другими людьми

Одно из наиболее разрушительных действий в браке — сравнение супруга с кем-то ещё.

«Муж моей подруги каждую неделю дарит ей цветы».

«Муж соседки помогает ей по дому».

«Твой брат не обращается со своей женой так, как ты».

«Другие женщины успевают делать всё».

Такие фразы не помогают супругу стать лучше.

Они заставляют его чувствовать себя недостаточно хорошим и незначимым.

Вы не можете знать всё о браках, которые видите со стороны.

Вы не знаете, что происходит в домах пар, публикующих счастливые фотографии в социальных сетях.

У каждого брака свои обстоятельства, характеры и трудности.

Вместо того чтобы сравнивать супруга с видимой частью чужой жизни, прямо выразите свою потребность.

«Я хотел бы, чтобы мы проводили больше времени вместе».

«Мне нужна твоя помощь с домашними делами».

«Иногда мне приятно слышать от тебя добрые слова».

Подобные фразы намного честнее и полезнее.

Различия могут обогащать брак

То, что супруги отличаются друг от друга, не всегда является проблемой.

Один может быть смелее, а другой — осторожнее.

Один более эмоционален, другой рассуждает логичнее.

Один любит пробовать новое, а другой предпочитает стабильность.

Если правильно относиться к этим различиям, супруги могут дополнять друг друга.

Осторожный партнёр способен предотвратить поспешное решение.

Смелый может открыть для пары новые возможности.

Эмоциональный супруг может укрепить близость.

Более рациональный способен сохранять спокойствие в трудные периоды.

Проблемой является не само различие.

Проблема начинается тогда, когда его высмеивают или принижают.

То, что супруг отличается от вас, не означает, что он выступает против вас.

Иногда он замечает то, чего не видите вы.

Иногда облегчает то, что вам даётся трудно.

Иногда помогает узнать о себе нечто новое.

Как строится общая жизнь?

Общая жизнь не возникает автоматически.

Она строится через разговоры, попытки и регулярные изменения.

Супругам полезно время от времени садиться и обсуждать свой брак.

Такие разговоры не должны происходить только во время кризиса.

В спокойный момент можно спросить:

Что в последнее время происходит в нашем браке хорошо?

Есть ли что-то, что стало для тебя трудным?

Чего тебе хотелось бы получать от меня больше?

Справедливо ли распределены обязанности по дому?

Достаточно ли качественного времени мы проводим вместе?

Эти разговоры не должны превращаться в допрос.

Цель не в том, чтобы искать ошибки.

Цель — заботиться об отношениях.

Подобно тому как дом нужно время от времени убирать, ремонтировать и переустраивать, брак также требует регулярного внимания.

Лучше обсуждать проблемы, пока они ещё невелики, а не после того, как им позволили вырасти.

Принятие не означает терпеть всё

Важно принимать супруга таким, какой он есть.

Но это не означает, что нужно принимать любое поведение, причиняющее вам вред.

Оскорбления, угрозы, насилие, унижение, контроль, постоянная ложь или финансовое давление — это не особенности характера.

В ответ на подобное поведение необходимы границы.

Здоровое принятие говорит:

«Ты отличаешься от меня, и я уважаю это различие».

Нездоровое принятие говорит:

«Что бы он со мной ни делал, я обязан это терпеть».

Защищать брак не означает игнорировать собственное достоинство или безопасность.

Отношения должны строиться так, чтобы уважение получали оба человека.

Обращение за профессиональной помощью при необходимости не доказывает, что брак потерпел неудачу.

Напротив, это может показывать, что отношения действительно важны.

Смотреть в одном направлении

Супруги не обязаны одинаково думать обо всём.

Но по главным жизненным вопросам им важно смотреть в одном направлении.

Необходимо вместе обсуждать такие темы, как верность, уважение, семья, деньги, дети и планы на будущее.

Два очень разных человека могут построить крепкие отношения благодаря общим ценностям и целям.

Гармония в браке не означает, что двое становятся одинаковыми.

Она означает, что они признают различия друг друга и создают общий путь.

Иногда один делает шаг, а другой приближается к нему.

Иногда оба немного отказываются от старых привычек.

Иногда они находят совершенно новое решение.

Важно помнить следующую фразу:

«Мы не противники. Мы вместе против проблемы, которая стоит перед нами».

Когда вы воспринимаете супруга как соперника, каждое разногласие превращается в борьбу.

Когда вы видите в нём спутника жизни, различия становятся общими вопросами, которые можно решить вместе.

Два любящих человека могут прийти из двух разных миров.

Но с помощью любви, уважения и открытого общения они способны создать собственный новый мир.

Обсудите эти вопросы вместе после прочтения главы

Какую самую сильную привычку из детства я принёс в наш брак?

Есть ли в поведении супруга что-то, что кажется мне странным, хотя на самом деле оно просто отличается от моих привычек?

В каких вопросах я пытаюсь изменить своего супруга?

Какие мои действия помогают супругу сильнее всего чувствовать мою любовь?

Одинаковы ли наши ожидания относительно личного пространства и совместного времени?

Создали ли мы общие правила в вопросах денег, порядка и отношений с родственниками?

Не отношусь ли я иногда к супругу как к противнику во время ссор?

В какой области мы можем получить пользу от наших различий?

Цель этих вопросов не в том, чтобы исправлять друг друга.

Они должны помочь вам узнать друг друга глубже.

Потому что люди легко понимают неправильно то, чего не знают.

А то, что они понимают, они способны оценивать спра-

ведливее.

ГЛАВА 3

Недостаточно просто говорить — нужно понимать друг друга

Многие пары в течение дня разговаривают довольно много.

Они обсуждают, чего не хватает дома, когда нужно оплатить счета, как идут дела у детей в школе, что произошло на работе, какие планы у них на выходные и когда они будут навещать родственников.

Но несмотря на все эти разговоры, супруги всё равно могут чувствовать, что их не понимают.

Потому что говорить и быть понятым — не одно и то же.

Иногда два человека часами разговаривают в одной комнате, но так и не соприкасаются с чувствами друг друга.

Пока один рассказывает о своей проблеме, другой готовит ответ.

Пока один говорит о своей обиде, другой защищается.

Слова произносятся, но по-настоящему не слышатся.

Общение в браке состоит не только из слов.

Тон голоса, выражение лица, молчание, зрительный контакт и выбранное для разговора время также являются частью сообщения.

Одну и ту же фразу можно произнести с заботой или раздражением.

«С тобой всё в порядке?»

Если этот вопрос задаётся с искренним беспокойством, он создаёт близость.

Но если он произносится нетерпеливо или пренебрежительно, другой человек может закрыться ещё сильнее.

Поэтому в браке важно не только то, что мы говорим, но и то, как мы это говорим и насколько внимательно слушаем человека перед собой.

Быть услышанным и быть понятым

Люди хотят не просто говорить.

Они хотят, чтобы их слышали.

Когда супруг рассказывает вам о проблеме, он не всегда просит найти решение.

Иногда ему нужно лишь почувствовать, что его эмоции замечены.

Супруг, переживший тяжёлый день на работе, может сказать:

«Я сегодня совершенно вымотан. Мне кажется, никто не замечает, сколько усилий я прилагаю».

Другой супруг может сразу начать предлагать решения:

«Смени работу».

«Поговори с начальником».

«Не принимай всё так близко к сердцу».

Эти советы не обязательно даются с плохим намерением.

Но если человеку сначала нужно понимание, советы могут заставить его почувствовать себя ещё более одиноким.

Иногда гораздо ценнее ответить:

«Тебе, наверное, было очень тяжело. Наверное, больно прилагать столько усилий и чувствовать, что никто этого не замечает».

Эта фраза не решает проблему.

Но помогает человеку почувствовать, что он не один.

Понимать супруга не значит соглашаться с каждой его мыслью.

Можно сказать:

«Я не согласен с тобой, но стараюсь понять, почему ты чувствуешь именно так».

Понимание и согласие — не одно и то же.

Понять — значит на короткое время войти в мир другого человека.

Слушать или готовить ответ?

Большая часть проблем в общении между супругами возникает потому, что люди не слушают друг друга по-настоящему.

Пока один говорит, в голове другого могут появляться мысли:

«Что я ему отвечу?»

«Он опять обвиняет меня».

«Почему он никогда не замечает того, что делаю я?»

«Сейчас я напому ему, что он сделал на прошлой неделе».

В такой ситуации человек не слушает супруга.

Он готовит собственную защиту.

Разговор превращается в борьбу двух сторон.

Цель искреннего слушания не в том, чтобы доказать свою правоту.

Она в том, чтобы понять, что другой человек действительно пытается сказать.

Для этого иногда нужно подождать, не перебивать и не возражать сразу.

Когда супруг закончит говорить, можно спросить:

«Если я правильно понял, тебя расстроило не только то, что я вчера не позвонил. Тебе показалось, что мне нет до тебя дела. Это так?»

Такой способ уменьшает количество недопониманий.

Потому что иногда предмет ссоры — не настоящая проблема.

Неотвеченный звонок может быть не просто неотвеченным звонком.

Он мог заставить человека почувствовать себя неважным.

Опоздание может быть не только нарушением времени.

Оно могло создать чувство, что другого человека не ценят.

Если отвечать только на видимое событие и не понимать более глубокую потребность, одна и та же ссора будет возвращаться снова и снова.

«Я-высказывания» вместо обвинений

Язык, который супруги используют во время разногласий, определяет направление разговора.

«Ты никогда меня не понимаешь».

«Ты всегда так делаешь».

«Мы оказались в этой ситуации из-за тебя».

Подобные фразы могут восприниматься как нападение на всю личность человека.

Вместо того чтобы обсуждать проблему, он начинает защищаться.

Описать поведение — не то же самое, что осудить весь характер человека.

Вместо:

«Ты совершенно безответственный»,

можно сказать:

«Когда я увидел, что счёт не был оплачен, я почувствовал тревогу. Мне нужно, чтобы мы лучше организовали этот вопрос».

Вместо:

«Ты меня никогда не слушаешь»,

можно сказать:

«Когда ты смотришь в телефон, пока я говорю, мне кажется, что мои слова не имеют для тебя значения».

«Я-высказывания» помогают человеку выразить свои эмоции и потребности, не обвиняя другого напрямую.

Этот способ не решит каждый спор мгновенно.

Но он может помешать разговору превратиться в обмен обвинениями и защитой.

Ловушки слов «всегда» и «никогда»

Во время ссор часто используются два выражения:

«Ты всегда так делаешь».

«Ты никогда обо мне не думаешь».

Обычно эти слова не отражают всей правды.

Они стирают всё хорошее, что другой человек когда-либо делал, и превращают один поступок в постоянную черту его личности.

Если супруг один раз опоздал, а вы говорите:

«Ты всегда опаздываешь»,

то предметом разговора становится уже не сегодняшнее опоздание.

Другой человек чувствует, что его осудили несправедливо.

Точнее было бы сказать:

«Когда ты сегодня опоздал и не предупредил меня, я волновался и ждал тебя».

Говорить о конкретном поступке и эмоции, которую он вызвал, гораздо полезнее, чем делать общие обвинения.

Когда человек чувствует, что нападают на его характер, он защищается.

Когда обсуждается конкретное поведение, возможность изменения становится гораздо реальнее.

Выбор подходящего времени

Не каждую тему можно обсуждать в любой момент.

Ваш супруг мог только что вернуться с работы, быть голодным, уставшим или очень злым.

Если в такой момент настаивать на важном разговоре, доброе намерение может быстро превратиться в ссору.

Некоторые супруги долго молчат, а затем внезапно поднимают сразу все нерешённые вопросы.

«Раз уж мы начали говорить, давай обсудим и то, что твоя мама сказала в прошлом месяце».

«Я тоже не забыл, что ты сделал в прошлом году».

Так один спор превращается в огромное столкновение, в котором снова открываются старые темы за многие годы.

Для важных разговоров полезнее выбрать подходящее время.

«Есть тема, которую я хотел бы с тобой обсудить. Тебе будет удобно поговорить сегодня после ужина?»

Эта фраза помогает другому человеку подготовиться мысленно.

Но ожидание подходящего момента не должно превращаться в бесконечное откладывание разговора.

Если проблемы остаются невысказанными месяцами, обида может расти.

Цель состоит не в том, чтобы нападать в разгар гнева, и не в том, чтобы навсегда замести проблему под ковёр.

Молчание не всегда означает мир

В некоторых семьях кажется, что супруги вообще не ссорятся.

Со стороны они могут выглядеть очень спокойными.

Но иногда отсутствие конфликтов не означает, что про-

блемы решены.

Возможно, один или оба супруга просто перестали говорить.

Если человека постоянно унижают каждый раз, когда он выражает свою мысль, со временем он может замолчать.

Другой супруг может подумать:

«Мы больше не спорим».

Но внутри молчащего человека уже может формироваться глубокая эмоциональная дистанция.

Здоровый брак — не тот, в котором никогда не бывает разногласий.

Это брак, в котором оба человека могут выражать свои мысли без страха.

Важно понимать, означает ли молчание мир или капитуляцию.

Если супруг перестал делиться тем, о чём раньше рассказывал, больше не спорит, но при этом также перестал эмоционально сближаться с вами, к этому нужно отнестись серьёзно.

Иногда люди говорят, пока сердятся.

Когда они теряют надежду, они замолкают.

Обиженное молчание как наказание

Нормально после ссоры некоторое время побыть одному, чтобы успокоиться.

Но отказываться разговаривать несколько дней, игнорировать вопросы и использовать молчание как наказание —

значит вредить отношениям.

Такое поведение может вызывать у другого человека сильную тревогу.

Он не знает, когда общение начнётся снова, и поэтому постоянно остаётся в напряжении.

Здоровую паузу можно выразить так:

«Сейчас я очень зол. Мне нужно время, чтобы успокоиться. Давай поговорим об этом сегодня в восемь часов».

Так человек сохраняет свою границу, но не оставляет супруга в полной неопределённости.

Когда молчание становится не паузой, а оружием, близость уменьшается.

Цель уже не в том, чтобы понять супруга, а в том, чтобы заставить его страдать.

Если этот способ повторяется часто, паре нужно пересмотреть свою модель общения.

Чтение мыслей

Одна из самых распространённых ошибок в браке — убеждённость, что мы точно знаем намерение супруга.

«Он сделал это, чтобы разозлить меня».

«Он опоздал специально».

«Он не позвонил, потому что ему нет до меня дела».

«Он поступил так, потому что любит свою мать больше, чем меня».

Когда подобные мысли без доказательств принимаются за факт, конфликт усиливается.

Одно и то же поведение может иметь несколько объяснений.

Супруг мог не ответить на сообщение, потому что был занят на работе, а не потому, что ему всё равно.

Он мог молчать, потому что устал.

Он мог отдалиться не потому, что хотел уйти от вас, а потому, что пытался справиться со своей проблемой.

Полезнее спрашивать, а не предполагать.

«Когда ты не ответил на моё сообщение, я почувствовал себя неважным. Ты был занят?»

Этот вопрос объясняет эмоцию и одновременно даёт другому человеку возможность рассказать свою сторону.

Если каждое действие воспринимать как намеренно плохое, супруги со временем начнут постоянно подозревать друг друга.

Предполагать добрые намерения не значит игнорировать проблемы.

Это значит не принимать худшее возможное объяснение за истину без ясных оснований.

Знать раны своего супруга

Каждый человек несёт в себе определённые чувствительные места, связанные с прошлым.

Тот, кого в детстве постоянно критиковали, может воспринять даже небольшое замечание супруга как серьёзное отвержение.

Человек со страхом быть покинутым может принять по-

требность супруга побыть одному за признак отсутствия любви.

Тот, кто вырос в семье, где люди разговаривали криком, может не понимать, насколько пугающим бывает повышенный голос.

Знание прошлого супруга помогает глубже понимать его реакции.

Это понимание не должно оправдывать вредное поведение.

Но оно может объяснить, откуда возникает та или иная реакция.

Вопрос:

«Почему это так сильно тебя задело?»

иногда помогает обнаружить настоящую эмоцию под ссорой.

Возможно, проблема заключается не только в том, что произошло сегодня.

Возможно, снова пробудились старые чувства собственной незначимости, одиночества или незащищённости.

Когда супруги знают уязвимые места друг друга, у них есть два выбора.

Они могут использовать эти слабости как оружие во время ссор.

Или могут защищать раны друг друга.

Безопасный брак — это отношения, в которых вы знаете, что личные вещи, которыми вы поделились, позже не будут

использованы против вас.

Извиняться — не значит быть слабым

Некоторые люди воспринимают извинение как поражение.

«Если я извинюсь, он решит, что во всём виноват я».

«Если я первым сделаю шаг, меня всегда будут считать виноватым».

Но извинение важнее соревнования за правоту.

Оно показывает, что вы увидели боль другого человека.

Искреннее извинение включает несколько вещей:

Поступок ясно признаётся.

Признаётся его влияние на другого человека.

Не используются оправдания.

Прилагаются усилия, чтобы такое поведение не повторилось.

«Мне жаль, что я накричал на тебя. То, что я был зол, не оправдывает такой тон. В следующий раз во время ссоры я постараюсь сделать паузу и успокоиться».

В этой фразе есть настоящая ответственность.

Но следующая фраза не является искренним извинением:

«Если бы ты меня не разозлил, я бы не кричал».

Она может звучать как извинение, но на самом деле возвращает ответственность другому человеку.

Точно так же фраза:

«Мне жаль, если ты обиделся»,

не признаёт поступок полностью.

Она делает боль проблемой самого обиженного человека.
Извинение — это не просто слово.

Оно должно подтверждаться изменением поведения.

Если одно и то же причинение боли повторяется, а после него звучит только очередное «прости», доверие постепенно ослабевает.

Быть правым или сохранять близость?

Во время разногласия у обоих супругов иногда могут быть веские причины.

Один устаёт, потому что работает много часов.

Другой чувствует себя забытым, потому что не получает достаточно внимания.

Один хочет поддерживать свою семью.

Другому нужны более чёткие границы брака.

В таких случаях поиск единственного виноватого может оказаться бесполезным.

Не каждый семейный вопрос нужно рассматривать как судебное дело.

Вместо того чтобы выяснять, кто прав, можно спросить:

«Как эта ситуация повлияла на нас обоих?»

«Существует ли решение, которое защитит потребности каждого?»

«Что мы можем сделать иначе в следующий раз?»

Иногда человек разбивает сердце супруга, лишь бы доказать свою правоту.

Он выигрывает спор, но теряет близость.

Это не означает, что нужно всегда уступать или отказываться от своих прав.

Это означает, что потребность следует выражать, не унижая другого человека.

Цель брака не в том, чтобы один человек постоянно побеждал.

Она в том, чтобы найти путь, на котором оба чувствуют себя в безопасности и ощущают свою ценность.

Когда между супругами встают телефоны

Сегодня супруги могут часами сидеть в одной комнате и всё равно оставаться далеко друг от друга.

Один держит телефон, другой смотрит телевизор.

В течение дня мы можем следить в социальных сетях за десятками людей, наблюдать за их жизнью и отвечать на их публикации.

Но забываем спросить человека рядом, как прошёл его день.

Сам телефон не является врагом брака.

Проблема возникает тогда, когда внимание постоянно направлено в другое место.

Даже если вам кажется, что вы слушаете, взгляд на экран во время разговора может заставить супруга почувствовать себя неважным.

Пары могут установить время без телефонов.

Не пользоваться ими за обеденным столом, немного разговаривать перед сном или проводить один вечер в неделю

вместе — всё это может многое изменить.

Качественное время не означает просто находиться в одном доме.

Оно означает по-настоящему направлять внимание друг на друга.

Простой способ вести трудные разговоры

При обсуждении важной темы супруги могут использовать четыре шага.

Шаг первый: опишите событие

Расскажите, что произошло, без оценок.

«Вчера вечером ты пришёл на два часа позже, чем обещал».

Шаг второй: выразите своё чувство

«Я волновался и ждал тебя».

Шаг третий: объясните свою потребность

«Мне нужно, чтобы ты предупредил меня, когда наши планы меняются».

Шаг четвёртый: сформулируйте ясную просьбу

«Можешь в следующий раз отправить мне короткое сообщение, если будешь опаздывать?»

Такой способ намного полезнее фразы:

«Ты безответственный и никогда обо мне не думаешь».

Он не нападает на характер человека.

В центре разговора остаются конкретное поведение и возможное решение.

Чем должен завершаться разговор?

Не каждая проблема полностью решается за один разговор.

Иногда уже то, что супруги лучше поняли друг друга, является важным шагом.

Завершая разговор, можно спросить:

«Ты чувствуешь, что я правильно тебя понял?»

«Как ты понял то, что я пытался сказать?»

«Что мы можем сделать, чтобы эта проблема не повторилась?»

«Какой шаг сделает каждый из нас?»

Если решение требует изменений только от одного человека, в отношениях может возникнуть дисбаланс.

Нужно обсудить вклад обоих супругов.

Например, один хочет больше внимания, а другому необходимо больше спокойствия и личного пространства.

Решение не в том, чтобы один полностью замолчал, а другой посвятил партнёру каждую минуту.

Пара может запланировать совместное время и одновременно уважать личное пространство каждого.

Сначала понять, а затем просить понимания

Когда человек переполнен собственной болью, слушать другого становится трудно.

Но крепкое общение начинается с взаимного любопытства.

«Почему мой супруг думает именно так?»

«Почему это так глубоко его задело?»

«Какую эмоцию вызвало у него моё поведение?»

Подобные вопросы уменьшают стремление защищаться.

Если вы хотите быть понятым в браке, сначала необходимо захотеть понять другого человека.

Это не означает отказ от собственных эмоций.

Это означает принятие того, что две разные эмоции могут существовать одновременно.

Возможно, у вас не было плохого намерения.

Но супруг всё равно мог почувствовать боль.

Возможно, супруг выразил разумную потребность неправильным способом.

Общение требует видеть и намерение, и последствия, а не обвинять только одну сторону.

Безопасный язык брака

В безопасном браке супруги чувствуют:

«Когда я выражу свою мысль, меня не унизят».

«Когда я совершу ошибку, мою личность не будут уничтожать».

«Мои эмоции не назовут ненужными или глупыми».

«Личные вещи, которыми я делюсь, позже не используют против меня».

«Во время ссоры мне не будут угрожать тем, что меня бросят».

Когда существует такое чувство безопасности, люди говорят открытее.

Им не приходится постоянно защищаться.

Они делятся проблемами, а не скрывают их.

Безопасное общение не создаётся за один день.

Оно формируется постепенно — через слова, используемые в каждом разговоре, через уважение и через выполненные обещания.

Если рядом с супругом вы можете быть собой и говорить о своих чувствах без страха, значит, в вашем браке есть одна из самых ценных основ.

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.