

МАРИЯ ИВАНОВА

ЛЕОНИД ИВАНОВ

ЧУТЬ НЕ РАЗВЕЛИСЬ

ДВЕ ПРАВДЫ, ОДИН БРАК

ЧЕСТНО О ТОМ,
КАК ПЕРЕЖИТЬ
ССОРЫ
И ОСТАТЬСЯ
ВМЕСТЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92

ББК 88.5

И21

Иванов, Леонид Дмитриевич

И21 Чуть не развелись. Две правды, один брак : честно о том, как пережить ссоры и остаться вместе / Леонид Иванов, Мария Иванова. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Хранители любви. Книги, которые помогут сберечь отношения).

ISBN 978-5-04-227354-4

Честная история пары, прошедшей кризис, но не развод.

Маша и Лёня рассказывают о своих изменах, ссорах и мучительных сомнениях — без советов и назиданий, только личный опыт. Они разбирают, как детские травмы влияют на отношения, почему молчание разрушает близость и что помогает её вернуть.

Эта книга не про «надо сохранить семью любой ценой», а про выбор, который есть даже в тушике. Для тех, кто в кризисе, но ещё не готов ставить точку.

УДК 159.92

ББК 88.5

© Иванов Л.Д., Иванова М.В., текст, 2025

© Золотарева Е.В., художественное оформление,
2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-227354-4

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Вступление	6

ЧАСТЬ 1

О НАС

Глава 1. Кто мы и из каких семей	17
Глава 2. Как мы решили быть вместе	24
Глава 3. Что мы не заметили в самом начале	31
Глава 4. Что мы делали не так, но ещё не знали об этом	36
Глава 5. Первый ребёнок	43
Глава 6. Начало кризиса	51

ЧАСТЬ 2

КРИЗИС

Глава 7. Кризис, который мы не заметили	61
Глава 8. Когда молчать больше невозможно	68
Глава 9. То, о чём не принято рассказывать, — глава про измену	74
Глава 10. Я влюбилась в другого	77
Глава 11. Когда секретов не стало	81
Глава 12. Почему кризисы существуют?	90
Глава 13. Наш самый дорогой урок про отношения	98
Глава 14. Как мы вышли из кризиса	107
Глава 15. Честность как возможность сохранить отношения	116
Глава 16. Почему люди изменяют?	124

Глава 17. Как терапия повлияла на наши отношения.	137
Глава 18. Публичная терапия как способ быть искренними	144
Глава 19. Чужие истории как способ поддержки	149
Глава 20. Что помогло нам выйти из кризиса?	159
Глава 21. Жизнь после кризиса	171

ЧАСТЬ 3

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Глава 22. Восстановление после кризиса: маленькие шаги к большому «мы».	183
Глава 23. Про долгосрочные отношения.	195
Глава 24. Парадокс и мифы долгосрочных отношений	202
Глава 25. Про разочарование в партнёре.	211
Глава 26. Неудовлетворённые потребности.	216
Глава 27. Глава, чтобы снять напряжение.	227
Глава 28. Развод — это тоже нормально	231
Глава 29. Почему из одних отношений мы сразу уходим в другие.	242
Глава 30. Когда партнёр мне как мама или папа.	247
Глава 31. Что такое близость в отношениях?	257
Глава 32. Что помогает отношениям держаться долго?	262
Глава 33. Ради чего я хочу быть с этим человеком?	273
Вместо заключения	277
Фильмы и сериалы про отношения	282

ПРЕДИСЛОВИЕ

— Всем привет, меня зовут Лёня!

— Всем привет, меня зовут Маша!

Вы начинаете читать книгу «Чуть не развелись» от авторов одноимённого подкаста. Мы 12 лет вместе, у нас двое детей и собака, и в 2022 году мы чуть не развелись.

Эта книга написана мужем и женой. Здесь нет советов и поучений. Только наш опыт — живой, противоречивый, местами болезненный, местами светлый. Вы можете взглянуть на него с разных сторон. Возможно, он вас вдохновит. Возможно, — разочарует. И то и другое — нормально.

Прежде чем появилась эта книга, мы записали шесть сезонов подкаста, в котором обсуждали кризисы в долгосрочных отношениях, популярную психологию, тему неидеальности, родительства и многое другое. Сейчас мы решили собрать всё самое важное и переработать в текст. Нам это было интересно хотя бы потому, что подкаст мы всегда воспринимали как формат публичной терапии, а книга стала его логичным продолжением — как бы письмами самим себе.

В этой книге вы увидите две стороны — Маши и Лёни — и то, как каждый из нас проживал общую историю: иногда вместе, иногда — на грани разрыва. Это не специальный приём, а просто жизнь, потому что в любых отношениях всегда есть два человека — с разными чувствами, запросами, надеждами и представлениями о том, как всё должно быть устроено.

Если у вас будут возникать вопросы, вы всегда можете адресовать их в телеграм-канал нашего подкаста t.me/nerazvelis или на почту: podcast@nerazvelis.com.

ВСТУПЛЕНИЕ

ОТ МАШИ

Я никогда не писала книг, не училась на курсах литературного мастерства и не мечтала стать автором с громким именем. Но у меня давно есть это внутреннее чувство: я хочу, чтобы мои слова жили где-то вне подкастов, вне социальных сетей. Мне хотелось рассказать историю про семейный кризис, из которого удалось выбраться.

Всё началось с того, что, когда я делилась с близкими тем, что случилось со мной и моим мужем, реакции, как правило, были двух типов:

- Ого, хоть фильм снимай или книгу пиши!
- Блин, у нас сейчас похожий сюжет. Спасибо, что рассказала, это даёт надежду.

Сейчас я соединяю в этой книге обе идеи — и «книгу пиши», и «спасибо за надежду». Потому что это действительно книга о надежде. О той, что так нужна всем нам в самые тёмные времена.

Мы с мужем вместе уже 12 лет, из них восемь лет в браке. У нас двое детей и собака. И спустя восемь лет после того, как мы начали встречаться, нас настиг кризис — тот, после которого многие расстаются. На пике этой истории были и измены, и всплывшие скелеты из прошлого, и разъезды по разным домам, и разговоры о разводе с тор-

жественным возвращением обручального кольца. Тогда казалось, что выхода нет, что после такого люди либо разводятся, либо сжигают всё дотла.

Но спустя полтора года кризиса мы выбрали остаться вместе — не в том виде, в каком были, а по-настоящему: строить отношения заново, будто с нуля, снова закладывая фундамент.

Сейчас, спустя три года после событий, описанных в этой книге, я рада, что тогда выбрала этот путь. Тот кризис изменил нас. Мы выросли, стали другими. Мы выбрали не просто продолжать быть вместе, а каждый день заново выбирать друг друга — с осознанием того, что такое мы. Мы — это не про привычку или обязательства. Это про осознанный выбор. Про то, что каждый из нас остаётся в этих отношениях, потому что хочет этого.

И я счастлива. Счастлива от того, что после долгих лет масок и шаблонов я наконец-то почувствовала, что такое настоящая живая связь. Отношения, в которых есть место неидеальности — ссорам, слезам, смеху, глупостям, любви, шуткам, недопониманиям и попыткам снова быть рядом. Эти отношения не идеальны. Они настоящие. Живые. Такие, какие есть.

В 2023 году мы вместе с Лёней запустили подкаст «Чуть не развелись», в котором начали рассказывать нашу историю. Уже в первый год он стал выбором редакции «Яндекса» и вошёл в топ-100 лучших новых подкастов 2023 года. О нас писали в Forbes, Psychologies, «Лайфхакере» и других изданиях.

Мне близка идея из книги Homo Sapiens Юваля Ноя Харари о том, что мы, люди, выжили благодаря историям. Истории создают связь. Мы слушаем, впитываем, примеряем и через чужое прожитое лучше понимаем себя.

Подкаст стал нашим с Лёней первым опытом такой открытости, а эта книга — его продолжением. Она — про отношения, про кризисы, про близость, одиночество и надежду.

Ту самую надежду, которой так не хватает в период турбулентности. Когда всё рушится, когда неясно, что дальше, когда каждый день наполнен сомнениями, как никогда хочется услышать: всё будет хорошо. Хочется заранее знать, чем всё закончится. Стоит ли игра свеч? Есть ли смысл бороться, вкладываться, оставаться? Или всё это бесполезно?

В такие моменты хочется пойти к кому угодно — к гадалке, тарологу, нумерологу, астрологу. К тому, кто хотя бы намекнёт, что всё сложится. Что будет так, как ты мечтаешь. Я тоже была в этой точке, хваталась за воздух, чтобы удержаться хоть за что-то. И мне ужасно хотелось, чтобы кто-то сказал: с тобой всё в порядке. С вами всё в порядке. Такое бывает. И там, за горизонтом, правда есть солнце.

Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга стала такой надеждой для вас — наших читателей.

Если вы сейчас находитесь в периоде турбулентности, в личном или семейном кризисе, если стоите на развилке между «уйти» или «остаться», то, возможно, эта книга станет для вас историей семьи, у которой получилось.

В ней мы расскажем свою историю кризиса — как он незаметно начался, как мы проходили через него и что в итоге помогло выбраться.

Но прежде чем начать, я хочу познакомиться с вами чуть ближе и рассказать немного о себе.

Я — психолог. Работаю в индивидуальной терапии, консультирую пары, веду группы. Мне важна тема отношений потому, что я верю: контакт — это то, что исцеляет.

Мы страдаем от одиночества, от того, что нас не слышат, не видят, не встречают. Я знаю это не только как специалист. Я знаю это по себе.

И в этой книге, помимо нашей личной истории, я буду давать некоторые пояснения — о кризисах, о долгосрочных отношениях, о том, что помогает парам пройти через сложные периоды.

Я веду блог в социальных сетях, где пишу про близость и отношения, делюсь жизнью и тем, как пытаюсь совмещать разные свои роли — психолога, жены, мамы, подруги и блогера — с небольшой, но очень тёплой аудиторией.

У меня «богатый» семейный опыт. Моей мамы не стало, когда мне было семь. Папы — когда исполнилось шестнадцать. После его смерти я жила у тётки. Мой папа был бандитом, а я, получается, «бандитская дочь». В детстве я видела много отношений — у отца было несколько партнёров, но чего-то по-настоящему здорового там было немного. Об этом я подробнее расскажу в первой части книги.

Мне важно в этой книге не только говорить с вами как профессионал, как психолог, который помогает другим, но и оставаться человеком, женщиной со своей личной историей, детством, потерями, уязвимостью — с тем, что в итоге привело меня туда, где я сейчас.

Теперь давайте начнём эту историю. Ту самую, которую когда-то хотелось стереть из памяти. По иронии судьбы, именно про неё теперь написана целая книга.

Если вы сейчас находитесь в периоде турбулентности, в личном или семейном кризисе, если стоите на развилке между «уйти» или «остаться», то, возможно, эта книга станет для вас историей семьи, у которой получилось.

ОТ ЛЁНИ

Большую часть времени я задаюсь вопросом о природе человеческих отношений. Как они возникают? Что становится их катализатором? Почему одни связи рождаются мгновенно, а другим нужно время, чтобы пустить корни? Как строится взаимодействие между людьми, какие механизмы заставляют отношения развиваться или, наоборот, заходить в тупик?

Я годами пытался (и до сих пор не оставляю попыток) найти формулу, вывести универсальные паттерны, которые можно перенести из одной истории в другую, как чертёж, который всегда работает. Но чем больше я анализирую, тем яснее понимаю: никаких готовых схем не существует. Отношения просто есть. Они случаются, меняются, иногда развиваются, иногда разрушаются, и это никак не вписывается в заранее подготовленный план.

Моим отношениям с женой уже больше 12 лет, а я до сих пор не могу найти ответ на вопрос, за счёт чего они продолжают существовать. Не поймите меня неправильно — я не хочу сказать, что не понимаю совсем ничего. Я верю в силу выбора: в то, что отношения держатся на ежедневном решении быть рядом, принимать другого человека со всеми его особенностями, привычками, сильными и слабыми сторонами.

Но если говорить о какой-то стройной формуле, универсальном уравнении любви, которое можно было бы применить к нам, — его просто не существует. И это ставит меня в тупик, особенно сейчас, когда я собираюсь рассказать большую историю. Историю о том, что такое наши от-

ношения, через что мы прошли и как, несмотря ни на что, остались вместе.

Когда мы столкнулись с кризисом, он буквально выбил землю у нас из-под ног. В какой-то момент мы оказались на краю пропасти, и вопрос был не в том, как сохранить семью, а в том, есть ли вообще что сохранять.

Но я убеждён, что в отношениях, как в уравнении, одной из известных величин является действие.

Я всегда верил, что любить — это глагол, что чувства проявляются не в абстракциях, а в конкретных поступках.

Значит, нужно с чего-то начать, чтобы разматывать эту цепочку шаг за шагом.

И, как ни странно, нам это удалось именно в кризис. Весной 2023 года, спустя несколько месяцев после нашего кризиса, мы шли по улице и почти одновременно произнесли: «Нам нужно записать подкаст о своей истории». А потом мы запустили свой подкаст «Чуть не развелись» о сложных, но невероятно живых семейных отношениях.

Этот момент до сих пор ярко стоит у меня перед глазами. Я помню, как внутри мелькнула мысль: а что, если попробовать формат публичной терапии? Без стороннего наблюдателя. Только мы вдвоём, сидящие друг напротив друга за микрофонами, вынужденные говорить о том, о чём раньше, может быть, даже боялись думать. Эта идея меня будоражила.

Через несколько недель после той прогулки мы купили микрофоны, нашли нашего потрясающего продюсера Глеба, которого в шутку называли «продюсером с золотой цепью» (отсылка к образу продюсеров из 90-х, которая нам тогда казалась забавной).

Наконец, мы сели записывать первый выпуск. Мы не знали, что из этого получится. У нас не было чёткого плана, понимания, как строить диалог, как звучать. Но стоило нажать «запись», как мы услышали не только свои голоса, но и то, что было между ними. Дрожь. Волнение. И много, очень много любви друг к другу.

Я всегда верил, что любить – это глагол, что чувства проявляются не в абстракциях, а в конкретных поступках.

Этот выпуск моментально стал популярным. Спустя два года у нас уже было несколько миллионов прослушиваний и чуть меньше слушателей.

Для кого-то наш подкаст стал источником вдохновения, для кого-то — нудным и скучным занятием. Кто-то находит в наших историях себя, а кто-то считает, что зря потратил время.

И мне нравится принимать все эти реакции. Потому что в них — настоящая жизнь. Они олицетворяют отношения: к нам, друг к другу, к своим партнёрам. Люди чувствуют по-разному, переживают по-разному, реагируют по-разному. И в этом есть своя правда.

Но одно я знаю точно — для нас этот подкаст стал спасением. Он заставил нас снова вернуться к теме кризиса, пересмотреть самые сложные моменты, задать друг другу вопросы, которые мы привыкли избегать. Он помог раскрыть то, что мы годами пытались спрятать, и впустить воздух туда, где давно образовался вакуум.

А ещё он заставил нас заговорить о том, о чём мы, возможно, никогда не смогли бы сказать друг другу без этих микрофонов. Самыми сложными темами стали те, которые обычно остаются за закрытыми дверями: измена, собственная аутентичность, смелость признаться себе в жела-

ниях, которые ты годами подавлял. Некоторые разговоры длились часами. Какие-то, напротив, заканчивались молчанием. Но все они были важны. Все они были честны.

История этого подкаста — и, конечно, наша история — вдохновила нас написать эту книгу. Для меня она стала логичным продолжением нашей рефлексии о том, что такое отношения. У Маши могут быть свои взгляды, свои акценты, свои смыслы. И меня это устраивает.

Поскольку мы пишем эту книгу вдвоём, в ней могут чередоваться стили, и, надеюсь, по мере чтения вы начнёте различать наши голоса, наши мысли, наши способы выражения. Ведь так оно и есть в любых отношениях: две истории, два восприятия, две правды, которые сплетаются в одну.

Цель этой книги — дать себе надежду. Надежду на то, что когда-нибудь я смогу больше понять, что же такое человеческие отношения. Я осознаю, что многие люди посвящают этому всю жизнь. Я же стараюсь не превращаться в седовласого мудреца раньше времени, а просто исследовать, наблюдать, восхищаться — и разочаровываться.

Мне хочется, чтобы эта книга помогла тем, кто не знает, куда двигаться дальше. Тем, кто ищет, как снова поверить в отношения. Как улучшить их или, наоборот, понять, что они уже себя исчерпали. И, если честно, пока я пишу эти строки, меня охватывает дикий ужас от ответственности, которую я пытаюсь на себя взять. От осознания, что, возможно, я никогда не смогу потянуть такую ношу. Поэтому я просто скажу так же, как мы говорим в начале каждого выпуска подкаста:

«Это всего лишь наша история. Если она вас вдохновит — мы будем рады».

О НАС

ЧАСТЬ



ГЛАВА 1. Кто мы и из каких семей _____

ГЛАВА 2. Как мы решили быть вместе _____

ГЛАВА 3. Что мы не заметили
в самом начале _____

ГЛАВА 4. Что мы делали не так,
но ещё не знали об этом _____

ГЛАВА 5. Первый ребёнок _____

ГЛАВА 6. Начало кризиса _____