

АНАСТАСИЯ САГИРОВА

МЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕМ СЧАСТЛИВЫ

как *понять* своего партнера
и *сохранить* с ним хорошие отношения

УДК 159.92
ББК 88.5
С13

Сагирова, Анастасия Юрьевна.

С13 Мы обязательно будем счастливы : как понять своего партнера и сохранить с ним хорошие отношения / Анастасия Сагирова. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-201110-8

Тысячи женщин и мужчин прямо сейчас решают проблему, которая повлияет на всю их дальнейшую жизнь: оставаться в браке или нет? Они мучаются, размышляя, почему они оказались в точке, где им так трудно, плохо? Благодаря этой книге вы по-новому посмотрите на себя, партнера и вашу ситуацию. Увидите, на какие грабли вы наступаете снова и снова и как в кризисе помочь себе и вашей паре в целом.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-201110-8

© Сагирова А. Ю., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
Часть 1. КРИЗИС СОВРЕМЕННОГО БРАКА	13
Глава 1. Спустя десять лет	15
Глава 2. Почему я?	24
Глава 3. Кризис брака: какие решения?	32
Глава 4. Финал неизбежен?	39
Глава 5. Устаревшие нормы	47
Часть 2. ЧТО НЕ ТАК С НАМИ?	53
Глава 6. Как мы выбираем партнера	55
Глава 7. Незрелые разведенные	63
Глава 8. При чем здесь мама?	72
Глава 9. Неслучившаяся монада	82
Глава 10. Идеальные мы в неидеальных отношениях	92
Глава 11. Обретая партнера, теряя себя	99
Глава 12. Я ли это?	105
Часть 3. ЧТО НЕ ТАК С ОТНОШЕНИЯМИ?	113
Глава 13. Дисфункциональные отношения	115
Глава 14. Стойкость характера или эмоциональная незрелость?	123

Глава 15. Четыре всадника семейного апокалипсиса	133
Глава 16. Созависимые	139
Глава 17. Пора сепарироваться	148
Глава 18. Страх близости и страх конфликтов	157
Глава 19. Борьба за власть	168
Глава 20. Свободные отношения или свобода в отношениях	176
Глава 21. Разводиться или услышать друг друга?	184
Часть 4. НОВЫЙ БРАК ИЛИ НОВАЯ Я В БРАКЕ	191
Глава 22. Незаметная лояльность	193
Глава 23. Зачем мне всё это?	202
Глава 24. Новые смыслы	209
Глава 25. Любить себя. Любить другого	216
Глава 26. Работа над отношениями или работа над ошибками?	222
Глава 27. Сложное решение	229
Глава 28. Развод по любви	234
Глава 29. Новый брак, новые отношения	240
Глава 30. Больше жизни	246
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	251
БЛАГОДАРНОСТИ	253
ПРИМЕЧАНИЯ	254

*Благодарю тебя, А.К., что позволил этой книге быть.
Благодарю за наш с тобой опыт.
Ценю и уважаю.*

*«Однажды Чехов задумал роман “О любви”.
Долгие месяцы он писал, потом что-то вычеркивал, сокращал.
В итоге от романа осталась единственная фраза:
“Он и она полюбили друг друга, женились и были несчастливы...”»
Ирина Стрельникова*

*«Вообще-то вы были очень красивой, не побоюсь
этого слова, инстаграмной парой:
красивый дом, большая машина, детская площадка,
которую он строил, а ты красила, горнолыжные курорты,
Англия и бары вдвоем. Разделение труда, опеки над детьми.
И оба очень красивые. И абсолютно точно комплиментарные.
Но что-то тебя там душило и разрушало»*

Введение

Тысячи женщин и мужчин прямо сейчас решают проблему, которая повлияет на всю их дальнейшую жизнь: оставаться в браке или нет? Они мучаются, размышляя, почему они оказались в точке, где им так трудно, плохо? Совершенно непонятно, что делать дальше. Есть ли легкое решение в ситуации, когда брак рушится, как картонный домик, когда ссор и упреков больше, чем дней в году, когда брак давно напоминает Мертвое море?

Пару лет назад я, уже будучи семейным психологом, засыпала и просыпалась с одной душащей меня мыслью: кто мне будет доверять как специалисту, если я сама развожусь? В голове возникали картинки тех самых успешных, инстаграмных психологов, у которых идеальные семьи: внимательные мужья, воспитанные дети. И тут я — принявшая решение подать на развод, хотя с точки зрения моего окружения не было ни одной веской причины, почему я это делаю.

И все же поступить по-другому я не могла.

Как практикующий семейный психолог я знала, что разговоры о разводе и даже поданное в суд заявление еще не означают окончательного расставания. Я понимала, что время у нас есть, и мы с супругом можем распорядиться им по-разному. Пройти этот кризис или не пройти. Но как специалист, посвятивший много часов изучению теорий человеческого развития,

психологии семьи и любви в целом, я не могла не замечать, какие процессы на самом деле стоят за нашими ссорами, за сложностями во взаимопонимании, обидами и обвинениями. Понимала и знала одно, а действовала зачастую совсем по-другому. Почему? Что мной руководило? Что вообще руководит людьми, которые страдают в отношениях и не могут выбраться из кризиса?

В начале работы над книгой я подошла к мужу и спросила, не возражает ли он против того, что я буду писать про наши трудности, про отношения и брак в целом? Эта история касается его напрямую, поэтому не спросить было бы нечестно. В духе всех супругов, которым сложно общаться между собой, он ответил: «Делай что хочешь. Я всё равно не буду ее читать». Что ж, разрешение было получено.

Несмотря на то что проживать тот кризис было непросто, я хотела разобраться: почему от стадии пылкой влюбленности или спокойных, но глубоких отношений пары приходят к ссорам, обидам, попыткам ранить друг друга как можно больше или даже равнодушию, молчанию и полному онемению чувств? В какой момент случается эта поломка? В чем мы — те, кто искренне хочет любви, семью, детей — просчитываемся, если статистика разводов растет год от года?

Я говорила себе, что даже если нам придется развестись, то только в том случае, если это будет спокойно принятое решение. Ни когда нам будет больно, ни тогда, когда еще можно что-то спасти. Я искренне верила, что мои знания и наш здравый смысл не дадут принять решение на эмоциях. Однако спустя время я вижу, что даже взвешенные решения бывают болезненными.

Эта книга о том, что же на самом деле происходит с людьми, когда они влюбляются, создают семью, притираются друг к другу, заводят детей, пытаются жить счастливо — а потом болезненно ссорятся, обвиняют друг друга и порой расходятся. Как сделать так, чтобы отношения оставались живыми и теплыми? Как справляться с кризисами, как понимать себя и партнера, как помочь себе самому и вашей паре в целом? Как строить отношения вне устаревших патриархальных законов, а учитывая желания, страхи и потребности современных мужчин и женщин?

Нас с детства учили, что когда мы вырастем, мы полюбим хорошего человека и обретем собственную семью. Мы усвоили, что девочки должны быть красивыми, добрыми и хозяйственными. Мальчики — сильными и храбрыми. Что где-то на Земле есть наша вторая половинка, и если мы ее найдем, то обязательно будем счастливы. Так мы думаем в шестнадцать лет, в двадцать пять, а ближе к тридцати пяти — начинаем сомневаться, что всё устроено именно так.

Мало кто из моих нынешних клиентов, кому сейчас двадцать пять — сорок пять лет, на вопрос: «Хотели бы вы семью и отношения такие же, как у ваших родителей?» отвечает положительно. Нет. Очень часто мои клиенты говорят, что родители не были счастливы в браке и им, детям, не всегда было комфортно и безопасно дома. Многие отцы пили или были закрытыми, отстраненными от воспитания детей, семейного быта. Многие матери были уставшими, холодными, не проявляющими любви, простой телесной нежности, не говорили теплых слов. Накормить, одеть и обеспечить ребенка самым необходимым — язык любви наших родителей. Наши семьи не были похожи на счастливые семьи из иностранных фильмов. Как же тогда

нам, тем, кому сейчас хочется любви, тепла и близких отношений, научиться их строить? На каком примере?

Кроме сложностей, возникающих в браке, в книге поднимаются еще две, не менее важные проблемы. Первая преследует человека на протяжении всей его жизни и только усугубляется с развитием технологий. Это проблема одиночества. Почему мы чувствуем себя одинокими не только когда мы одни, но даже будучи в браке? Способен ли наш партнер избавить нас от одиночества, или это только временная иллюзия, которая приводит к неоправданным ожиданиям? Возможно ли не чувствовать одиночества? Одиночество здесь тонко переплетается с таким частым явлением, как «недолюбленность» и как следствие — отсутствие ощущения самоценности. Это мешает строить гармоничную личную жизнь.

Вторая проблема, поднимаемая в книге, — стигматизация развода в России. Хотя развод больше не является чем-то запретным или постыдным, сотни женщин не решаются на него по схожим причинам: среди них финансовая зависимость от мужа, нежелание нарушать «законы правильной семьи», а также страх оказаться после развода ненужной, неценной, опасение не получить поддержки родителей, а вместо этого вызвать укоры и жалость со стороны общества. Про женщин после развода всё еще можно услышать такие оскорбительные эпитеты, как «разведенка с прицепом», «бесхозная», «кастрюля без крышки». Сами женщины порой стыдятся открыто говорить о своем статусе разведенной. По крайней мере первое время, пока история свежа, а чувства не прожиты до конца. Я тоже пережила этот опыт: не говорила близким о разводе, поделилась только с подругами. Не писала об этом в соцсетях, боясь получить в ответ осуждение и жалость. Только сейчас, спустя

три года после расставания, я могу говорить о нем свободно и открыто.

Еще один из больших страхов после развода — не суметь создать новый союз: лучше, теплее, гармоничнее. По этой причине люди выбирают оставаться в семьях, которые давно не приносят ни радости, ни поддержки, ни удовлетворения. Для многих это лучше, чем — смотри «проблему номер один» — одиночество. Замкнутый круг? Так может показаться, и всё же нет.

То, как видоизменялись мои отношения, моих клиентов и подруг, людей из моего окружения, показывает, что ситуация поправима. Необязательно годами жить в затухающем, умирающем браке. С этим точно можно что-то делать, причем в обе стороны: работать над собой и отношениями или выйти из них, сохраняя уважение к себе и бывшему партнеру. Что немаловажно: не травмируя детей, не делая их соучастниками родительских проблем.

В этой книге я описала для вас все этапы, которые проходит пара: от романтической влюбленности до возможного расставания. Вы узнаете, какое влияние на наш способ любить и вступать в брак оказывают наши мамы, что мы наследуем из родительской семьи и впитываем из культуры и общества, что такое любовь к себе и к партнеру на самом деле, что нужно было предусмотреть до создания семьи, но не менее важно обсуждать в процессе совместной жизни, что такое созависимость в отношениях, контрзависимость и автономность. Что же такое настоящая близость (не та, которая секс и совместные выходные), и почему супруги борются за власть (даже если вы этого не замечаете). Почему женщины терпят, стараются, делают

лучше для других, а потом срываются и кричат от боли и обиды, а мужчины закрываются и молчат, создавая впечатление, что это их совсем не трогает. Бывает и наоборот: мужчины эмоциональны, а женщины холодны и сдержанны, и это тоже очень ранит обоих.

Эта книга будет полезна тем, у кого уже есть партнер и кто находится в поиске «идеального» возлюбленного, тем, кто в браке, и тем, кто не знает, что с этим браком делать: оставаться или уходить? Тем, кто уже разведен и не хочет наделать ошибок в будущем. Кажется, эта книга для всех нас, кто хочет любви и любить, отдавать и получать. Так уж мы, люди, устроены: не всегда знаем, чего хотим, но почти всегда стремимся найти близкого по духу человека и быть с ним до конца жизни. Но возможно ли это в принципе?

Благодаря этой книге, возможно, вы по-новому посмотрите на себя, партнера, вашу ситуацию и просто не сможете оставаться в существующих отношениях. Возможно, решитесь их пережить. Это может пугать. Новое и неизвестное всегда пугает. Но я точно знаю, что в итоге нет ничего приятнее и легче, чем жить в гармонии со своими потребностями, желаниями и сохраняя контакт с чем-то большим и важным внутри себя. Тем, что мы называем душой. Слышать себя, свою душу, действительно любить себя и своего партнера — нынешнего, будущего или бывшего — вот что может у вас получиться в результате прочтения этой книги.

Путь непростой. Я желаю вам смелости и удачи!

Часть 1

КРИЗИС
СОВРЕМЕННОГО БРАКА

Глава 1

СПУСТЯ ДЕСЯТЬ ЛЕТ

Втридцать лет я вышла замуж во второй раз. Мой второй муж — замечательный человек. Сегодня я уверена в этом даже больше, чем когда начинались наши отношения. И уж совершенно точно я не замечала этого последние пару лет нашего брака, переживая семейный кризис.

Мы были коллегами в студенческое время, почти двадцать лет назад. Тогда же, по его словам, он влюбился, но никаких активных действий не предпринимал. Мы просто дружили, то появляясь, то исчезая из жизни другого. Я успела скоропалительно выйти замуж, родить дочь, через пару лет развестись, после чего нырнуть в другие отношения, сбежать из них, пока случайно снова не встретила его — бывшего друга, ставшего моим вторым мужем. Это был не лучший период в моей жизни: внезапно умерла мама, мне было всего двадцать пять, развод с первым мужем был эмоциональным и болезненным, я осталась одна с маленькой дочерью. Первый муж самоустранился и не помогал нам. Бывший друг же был воплощением всего, что мне было нужно в тот момент: надежный, добрый, прекрасный внешне, заботливый, щедрый и спустя восемь лет с нашего знакомства всё еще влюбленный. Эти отношения не могли не начаться. Спустя полтора года мы расписались, еще через год родился наш сын.