

АНАСТАСИЯ САГИРОВА

МЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕМ СЧАСТЛИВЫ



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

Работа над собой. Книги сильных психологов

Анастасия Сагирова

**Мы обязательно будем
счастливы. Как понять
своего партнера и сохранить
с ним хорошие отношения**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.92
ББК 88.5

Сагирова А.

Мы обязательно будем счастливы. Как понять своего партнера и сохранить с ним хорошие отношения / А. Сагирова — «Эксмо», 2024 — (Работа над собой. Книги сильных психологов)

ISBN 978-5-04-217799-6

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. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-217799-6

© Сагирова А., 2024
© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	6
Часть 1. Кризис современного брака	9
Глава 1. Спустя десять лет	9
Глава 2. Почему я?	14
Глава 3. Кризис брака: какие решения?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Анастасия Сагирова

Мы обязательно будем счастливы.

Как понять своего партнера и сохранить с ним хорошие отношения

© Сагирова А. Ю., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

* * *

*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 поло-

винка, 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 самооценности. 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 немало важно: 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 перестраивать. 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

В тридцать 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.

Муж стал отличным отцом обоим детям и надежным другом мне. Мы вместе занимались спортом, путешествовали, строили классный дом, дружили со всеми родственниками с обеих сторон, устраивали веселые праздники в нашем новом доме. Мой второй декрет действительно был похож на отпуск: спокойная и довольная мама, счастливый и здоровый малыш. Старшая дочь пошла в первый класс. Я еще не работала, но училась.

После первого развода, до начала отношений со вторым мужем, я впервые оказалась у психолога. Тогда мне с трудом удавалось справляться со своей жизнью. Пойти учиться на психолога показалось хорошим решением выправиться. Хотя мне говорили: «Настя, ты работаешь, одна воспитываешь ребенка, какая еще учеба? Какой вообще из тебя психолог?» – ведь я была довольно эмоциональна в то время. Несмотря на сомнения окружающих меня людей, я получила это образование. Потом пошла учиться дальше и, уже будучи беременной, а после оставляя сына с мужем, бегала на лекции и экзамены по клинической психологии. Это было второе мое психологическое образование. Когда сыну исполнилось два года, я записалась одновременно еще на два очных курса: на семейного психолога и аналитического психолога. Где-то вскоре после этого, как мне кажется, начались наши с мужем сложности во взаимоотношениях. Хотя заметила я их гораздо позже. А муж сказал, что всё сломалось, по его ощущениям, после рождения ребенка.

Конечно, обучение на психолога не могло стать причиной разлада в отношениях. Хотя кто-то мог бы быть недовольным женой, если она много времени посвящает учебе, да еще и активно проводит время с другими подругами в декрете. Муж относился к этому иначе. Он поддерживал мое развитие, брал заботу о детях на себя, когда это было необходимо, слушал мои рассказы про то, чему я научилась и что узнала. Словом, внешне он и правда был идеальным. Забегая вперед скажу, что никогда в нашей совместной жизни не было зависимостей, измен, тотального отсутствия денег, насилия или унижений. Разве что с моей стороны, когда я, обидевшись, кричала и обзывалась. Однако на развод подала тоже я, в какой-то момент ощущая невыносимость этих отношений.

Всегда можно предположить, что с женщиной что-то не в порядке, раз она рушит такой замечательный брак. Но не спешите с выводами: в своей психологической адекватности я уве-

рена, и причины разлада в отношениях, конечно же, были. Представьте, что из-за урагана ваш дом разрушился – тут понятно, в нем невозможно жить, и вы съезжаете. А теперь представьте, что в вашем доме завелась черная плесень. Внешне это может выглядеть довольно неплохо. Но вы чувствуете, что еще немного – и всё, вы сами разрушитесь.

Но – обо всём по порядку.

Шло время. Я начала принимать клиентов, параллельно занимаясь детьми. Муж помогал, но я сразу решила, что раз он нас всех содержит, то основную заботу о детях я беру на себя. После нескольких лет такой жизни – много работы и у супруга, и у меня, маленькие дети, непрерывающийся ремонт, плюс наверняка повлияли мои новые знания в психологии, моя личная терапия – и наши отношения уже не были похожи на те, какими они были вначале. С одной стороны, я много нового узнавала про себя, свое прошлое, свои травмы и яснее видела наши с мужем отношения. С другой стороны – копились напряжение и недовольство. Навыков спокойно, прямо и открыто разговаривать о своих переживаниях не было ни у меня, ни у супруга. Тогда я совершенно не замечала своих настоящих чувств, усталости, поэтому взрывалась и кричала, обвиняя мужа во всех своих бедах. Муж, будучи человеком стойким и сдержанным, справедливо обижался, но замыкался в себе и молчал. Все разговоры приводили только к ссорам и еще большему непониманию.

Как семейный психолог сейчас я постоянно работаю с парами, которые запутались, потерялись в своих браках. Культура обращения к психологам в России хоть и набирает обороты, но всё же клиентами психологов готовы стать пока не более 12 % от всего населения. За семейными консультациями обращаются в разы реже, чем за индивидуальными. При этом статистика разводов неутешительна. Если 70 лет назад распадалось всего 4 % браков, 30 лет назад это число равнялось 42 %, в 2018 и 2019 годах разводились 65 % пар, то к 2020 году это число увеличилось до 73 %. Как этот показатель будет изменяться дальше, можно только предполагать, если мы – семейные психологи и психологи-исследователи, социологи и антропологи – не поймем, почему так происходит и что со всем этим делать. Ведь потребность быть в отношениях – одна из базовых человеческих потребностей. Желание иметь семью, детей, надежного близкого человека рядом никуда не исчезает, наоборот, возрастает в переходные исторические времена.

Однако можно обнаружить некую проблему в том, как сейчас устроена семья: гласные и негласные законы, по которым зарождается, живет и функционирует семья, были созданы несколько столетий назад, в социально-культурном контексте того времени. Тогда к браку и отношениям предъявлялись другие запросы. Цели брака двести, триста лет назад были скорее утилитарными, нежели свободным выбором по любви. Ценности вроде схожие, но всё же другие. И уж точно для мужчин и женщин предоставлялись совершенно иные возможности проживать жизнь, обеспечивать себе безопасность, пропитание и реализовываться профессионально. Радость жизни и счастье тоже выглядели иначе.

Общие законы жизни неизменны в том, что большинство современных людей в России по-прежнему живут по довольно схожему сценарию: рождаешься, ходишь в сад и школу, поступаешь в институт, получаешь специальность и диплом, находишь работу, влюбляешься, создаешь семью и заводишь детей. Небольшие вариации возможны, но не меняется основной «скелет». Жизненный сценарий, о котором мы не задумываемся и который не выбираем. Почему именно так? А точно это наше желание? А если бы на нас не влияли родители и мнение общества, как бы мы тогда жили?

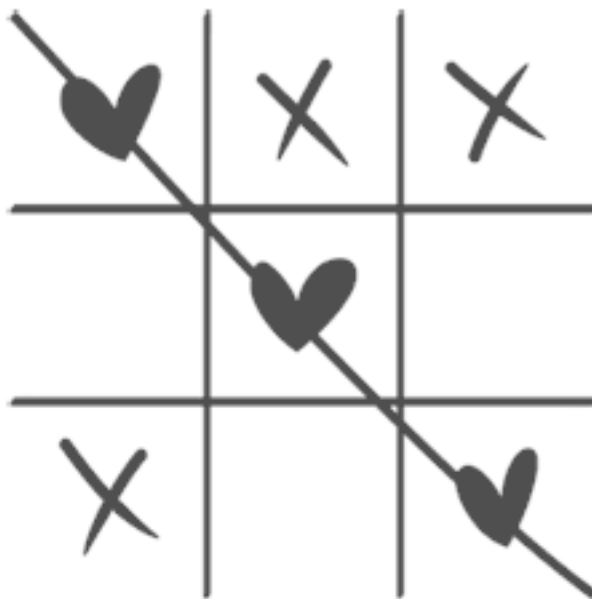
Пары, которые только что заключили брак, в целом похожи: счастливые, смотрят друг на друга тепло, в глазах – надежда. Семьи, прожившие вместе пять, десять лет, в чем-то тоже похожи друг на друга: более сухо, деловито общаются, замечания в адрес друг друга возникают чаще, а улыбки и слова любви – реже. И обычно сами пары разительно отличаются от себя вначале и потом, спустя несколько лет. Чаще всего семьи создаются, когда партнеры влюблены или

уже давно вместе и однозначно определились со своим выбором. Они чаще всего хотят определенности, стабильности, общего быта и, вероятно, детей. Поэтому люди женятся, рожают и как-то живут. А вот какие смыслы у брака дальше – мало кто задумывается.

Та ситуация, которую я буду описывать и о которой рассказывают многие мои клиенты, может случиться спустя три года брака, семь или десять – не столь важна цифра. У всех свой темп. Главное то, что начинает ощущаться. Сначала не совсем ясно, что же не так? Это сложно выразить словами. Но ты постоянно подбираешь название для этого чувства, пытаешься объяснить хотя бы самой себе – о чем оно сигнализирует? Почему мне некомфортно, что это за ощущение, как его назвать? Что это за тревога и беспокойство? Чаще получается выражать его партнеру в виде претензий и недовольства.

Этот период характеризуется вот чем: вы уже довольно продолжительное время вместе. Первые чувства и радость от того, что вы вместе, прошли. Вероятнее всего, ваша пара уже прошла несколько этапов: рождение ребенка или приобретение совместного жилья, новая работа или повышение по службе, достижение финансовой стабильности или выход супруги из декрета. Установился понятный, предсказуемый образ жизни, способ коммуникаций и взаимодействия – то, как мы обсуждаем прошедший день или возникшие затруднения, то, каким мы видим наше будущее или как привыкли проводить время вместе. Мы редко на всё это обращаем сознательное внимание в начале совместной жизни. Скорее оно устраивается само. Один партнер действует по привычному сценарию, второй – не спорит и приспосабливается, возможно, внося лишь небольшие коррективы. Общие задачи пока в приоритете – дети, быт, первая социализация ребенка в виде детского сада или школы, – на этом часто строится взаимодействие внутри семьи. Мужчина в этот период всё больше уходит с головой в работу. Редко когда мужчина продолжает думать, как это было на этапе свиданий, чем удивить свою супругу, как порадовать? Какое приключение запланировать и достаточно ли я ее сегодня обнимал? Возможно, это всё присутствует в отношениях, но происходит само собой, между делом. Всё же основная цель этого этапа для мужчины – обеспечить достаток семье, обрести профессиональную устойчивость. Для мужчин тридцати-сорока лет, уже создавших семью, это ведущая доминанта.

Женщина, если она росла в традиционной российской, а точнее советской семье, обычно больше погружена в домашние задачи и жизнь детей. Ее дни могут быть схожи друг с другом: всех разбудить, накормить, собрать в школу или сад, проводить-отвезти, дальше пойти на свою работу или заняться бытом, а вечером проделать почти всё то же самое в обратном порядке. Только тот, кто никогда не был домохозяйкой, может подумать, что неработающая женщина живет расслабленной, свободной жизнью: приходит домой после всех садиков-школ и ложится на диван смотреть сериалы. Или занимается своим хобби. Несмотря на кажущийся свободным целый день, у домохозяйки всегда много дел. Помимо школ и детских садов, современные мамы большое внимание уделяют внешкольному образованию детей, а это означает, что и вечернее время тоже занято. Не забываем про домашние дела и приготовление еды.



Мне постоянно приходится разговаривать со своими клиентками о том, почему они не могут расслабиться и действительно насладиться (хотя бы один день в неделю! или все дни) тем, что их жизнь складывается таким чудесным образом.

Не нужно ходить каждый день к восьми утра на нелюбимую, но обязательную работу, не нужно думать, как прокормить детей, их жизнь проходит чаще всего в уюте и безопасности, однако женщина всё равно перегружена делами, ответственностью и... чувством вины, что делает недостаточно.

Но вернемся к ощущениям, когда вы живете в ровном, вошедшем в предсказуемую колею браке. Одна моя клиентка так описывала свои семейные вечера: «Мы приходим домой часов в семь, муж садится за ноутбук (он программист), сын идет к игрушкам, а я надеваю наушники, чтобы никому не мешать, включаю фоном какой-нибудь глупый сериал и готовлю ужин. Потом мы вместе ужинаем, иногда перебрасываясь несколькими фразами, иногда увлеченно разговариваем и даже можем поругаться из-за какого-нибудь неважного на самом деле вопроса. Но это так – скучно что ли, формально. Да, мы семья, мы разговариваем. Мы не в ссоре, и у нас всё хорошо. Но всё чаще мне не хочется приходить домой. Я замечаю, что на работе у меня было хорошее настроение, а дома оно резко, по непонятным причинам, портится. Я чувствую себя всё более подавленно, иногда хочется плакать, хотя видимых причин нет. А муж нет-нет да откроет бутылочку пива и только после нее становится расслабленнее и добрее».

Наши с мужем вечера я помню такими: мы с детьми после школы и садика возвращаемся домой, я иду на кухню или сажусь за телефон: я начала вести экспертный психологический блог, и это требует времени. Супруг приходит, ужинает или нет, по-разному. У нас так и не завелось традиции ежевечерне собираться за семейным столом, обсуждать прошедший день. А если всё же собирались, например, в выходные, то, кажется, все испытывали только напряжение. Удивительно.

Другая моя клиентка делилась, что когда муж в командировке, им с дочерью-подростком гораздо спокойнее дома одним: «Легче что ли. Нет непонятного напряжения, витающего в воздухе, когда дома супруг. Нет необходимости о чем-то натужно говорить, будто подтверждая себе: мы семья, у нас есть общее, мы делимся своими жизнями друг с другом. Мне грустно от этого, но честно себе признаюсь, что ощущаю именно так».

Мы мечтаем об одном, выходя замуж, женись, заводя семью. Но через три-пять-десять лет зачастую получаем совсем другое. Появляется чувство неявной тревоги, напряжения, иногда тоски, иногда какой-то потребности, которую пока не можешь сформулировать словами. А что с этим делать – совершенно непонятно.

Семьи в самом начале довольно похожи между собой. Семьи, которые собираются разводиться, тоже похожи. И только сами семьи разительно отличаются в начале отношений и спустя пять-десять лет. Между супругами устанавливаются привычные паттерны взаимодействия, которые сложно заметить и тем более изменить. Супруги могут начать испытывать дискомфорт друг с другом, но сначала не могут сформулировать, что не так, а потому чаще молчат или перебрасываются претензиями. Спокойно обсуждаются лишь бытовые дела или вопросы, связанные с детьми.

Глава 2. Почему я?

Я сижу в своем рабочем кресле цвета безумной надежды – это не совсем желтый, это неадекватно насыщенный желтый, – напротив на диванчике для клиентов женщина примерно лет тридцати. Впрочем, почти неважно, кого конкретно из моих клиенток я сейчас опишу, так как каждая женщина, пришедшая на консультацию с любой темой – депрессия, тревожное расстройство, проблемы с детьми, с самореализацией, – рано или поздно заговорит про отношения. А если в работе с ней мы уже вплотную занялись темой отношений и брака, каждая вторая женщина задает один и тот же вопрос: «Но почему я?»

Почти все женщины негодуют: почему именно им приходится быть инициатором разговоров, изменений, которые должны произойти в их с партнером отношениях. Почему именно им приходится больше понимать, иногда молчать, иногда быть хитрее, мудрее и куда-то «вести» пару.

Вряд ли я кого-то удивлю, если скажу, что основная часть моих клиентов и клиентов моих коллег – женщины. Статистика говорит примерно о 70–80 % женщин среди обращающихся к психологам и психотерапевтам.

Почему женщины чаще обращаются за помощью? Почему женщины практически всегда хотят что-то улучшить в отношениях, а мужчины гораздо реже ощущают потребность «чинить» то, что еще хоть как-то работает? Почему мужчины чаще мирятся с тем, что есть, вместо попыток что-то поменять?

Как-то на прием пришла молодая пара. Полгода назад у них родился ребенок. Пару лет назад они уже были у меня на консультации, и тогда мы говорили о том, как супругам найти точки контакта, когда ей хочется внимания, заботы и нежности, а он хочет поскорее решить их жилищные и финансовые вопросы. Супругу не устраивало, в каких условиях они на тот момент жили, и одновременно ей хотелось чувствовать внимание и заботу.

Но вот прошло примерно два года, и они снова на приеме. Жена говорит, что хочет развестись, а муж хочет сохранить отношения, поэтому именно он стал инициатором обращения к семейному психологу. Так бывает реже, но бывает (можно предложить, что и у супруги тоже есть свой скрытый запрос на эту консультацию: если бы она просто хотела развестись, она бы это сделала; однако она здесь и готова обсуждать с мужем их ситуацию, а значит, идея про развод, скорее всего, сильный толчок с ее стороны для запуска изменений). Когда я спросила расстроенного супруга, знал ли он до этого, что она хочет развестись, говорили ли они об этом, он ответил: «Да, она говорила о разводе раньше, но я не думал, что всерьез».

И это правда. Мужчины действительно редко серьезно относятся к недовольству супруги по поводу недостатка чувств и проявлений любви. Для мужчин важны действия: заработать, построить дом, купить продукты, отвезти в отпуск. А чувства... на это не обращается внимания до поры до времени.

Несмотря на то что этот пример как будто показывает обратную ситуацию – тут мужчина стал инициатором семейной сессии – он всё равно подтверждает то, что именно женщины хотят улучшений и изменений. Они пытаются, говорят, плачут, просят и – иногда сдаются. Только тогда мужчина «просыпается» и тоже готов работать над отношениями.

Но даже в этот момент, когда супруг готов к работе, он может озвучивать свой запрос так: «Меня глобально всё устраивает. Я не могу сказать, что всё идеально. Но это не тот дискомфорт, над которым я хотел бы сейчас работать. Но если моя супруга скажет, над какими конкретно задачами мы должны поработать, – хорошо, я готов».

Или слова мужчины могут звучать так: «Я просто хочу, чтобы моя семья была счастлива». Казалось бы, всё верно, но супругу это не устраивает. Она чувствует *другое*. Другой запрос на изменения. Пока не может четко сформулировать, что именно должно поменяться, но время

придет и она поймет, что было не так. Мужчины тоже это чувствуют, но гораздо позже, ближе к кризису среднего возраста.

Почему же так происходит? Почему именно женщины чаще обращаются за помощью к специалистам, не только к психологам, но и врачам, а мужчины избегают таких решений?

Скорее всего, потому что мужчины привыкли сами решать свои проблемы. Просить о помощи, рассказать о трудностях – будто проявить слабость. Терапия, слезы, обсуждение проблем для многих мужчин плохо сочетаются с образом отваги, мужества, решительности и устойчивости. Им нелегко показывать уязвимость и признавать, что они не справляются.

Тут можно привести довольно грустную, но отлично иллюстрирующую эту ситуацию статистику: в России и по всему миру мужчины совершают суицид в четыре-шесть раз чаще, чем женщины. Ужасно, но факт. Кому-то проще лишиться себя жизни, чем прийти к специалисту, врачу, психологу и признать, что ему нужна помощь.

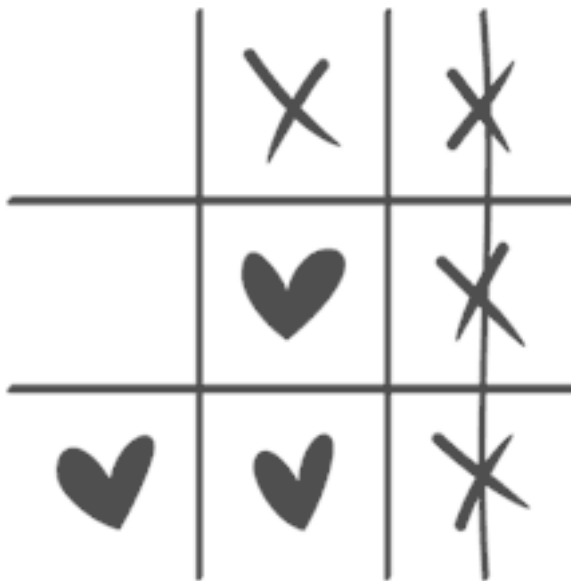
Безусловно, это верно не для 100 % мужчин. Сейчас всё больше мужчин считают нормальным обратиться за квалифицированной помощью к психологу. Ответственно приходят на приемы, учатся распознавать свои чувства, говорить о них, хотят лучше понять своих партнеров и партнеров – в отношениях и бизнесе – и определенно добиваются отличных результатов на этом пути. Уже появились шутки среди женщин, что «оттерапевтированный» мужчина – это так сексуально! Но всё же таких мужчин пока меньше, чем тех, кто не признает психологию или считает ее для себя не подходящей.

Этому можно найти несколько объяснений: тут и воспитание мальчиков, принятое в нашей стране, когда на их слезы говорится: «Не реви, ты что как девчонка, будь мужиком, не распускай нюни!» Также эволюционная составляющая: пока женщины занимаются продолжением рода, именно мужчинам требуется быть сильными и отважными, чтобы защищать и добывать пропитание для семьи. А слишком «раскаченная» сфера чувств может вызвать «лишние» в этом месте эмоции – страх, сомнения, уязвимость. А еще, я думаю, мы можем говорить и об исторической причине «нечувствительности» мужчин: на протяжении веков мужчинам приходилось воевать, сражаться, когда их стране угрожает внешний враг. Нет ни одного столетия в истории человечества, когда бы не происходило военных столкновений. Именно мужчинам приходится нападать, защищаться и защищать. Быть чувствительным и «слабым» – непозволительная роскошь.

Мужчины по своему устройству отвечают за форму, структуру и порядок. Они более прямолинейны, напористы, больше движутся вперед, идут к цели, чем смотрят по сторонам. Женщины скорее отвечают за содержание, наполнение отношений, то, как идет процесс и что в нем ощущается. Метафорически: мужчина – сосуд, женщина – то, что его заполняет и наделяет смыслом. Понятно, что сейчас мир меняется, женщины заходят на территорию мужчин, а мужчины учатся разбираться в сферах, преимущественно свойственных женщинам. Но по классике – так.

Оттого и получается, что именно женщины оказываются наиболее чувствительны к малейшим изменениям и дискомфорту в отношениях, пока мужчины занимаются внешними задачами. Женщина чувствует, когда не хватает тепла, близости, женщина определяет, что семье пора расширяться. Женщина определяет, мужчина – осуществляет.

Так и с семейной терапией: редко когда супруг, как в примере выше, записывает пару к семейному психологу и говорит, что у них проблемы. Чаще женщины уговорами или даже угрозами приводят супруга на консультацию. Первая сессия всегда ознакомительная, каждый в паре показывает, какую позицию он занимает. А дальше, если пара решается на некоторую продолжительную работу, разворачивается очень интересная динамика.

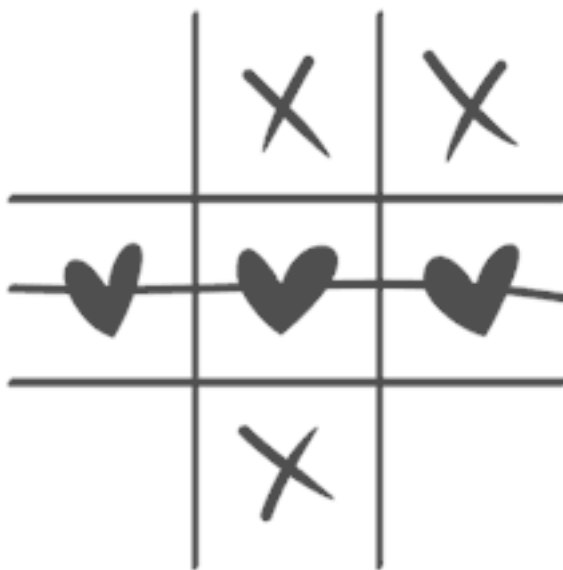


Каждый из супругов становится всё более собой, начинает лучше ощущать свои потребности, помогает себе с ними – и это не всегда одобрительно встречается партнером.

Впрочем, семейный психолог помогает всё это замечать и тем самым способствует большему осознанию партнерами себя и другого.

Но не забываем, что за семейными консультациями обращаются всё еще очень редко. Чаще женщина одна ходит к психологу, изучает себя: какая я в отношениях, какая вне отношений, какая я дочь, жена и мать, чего я хочу на самом деле? Когда меняется женщина, в семье тоже начинают происходить изменения. Если один из элементов системы меняется, сумма элементов или взаимодействие элементов не может остаться прежним. Так что хотят этого мужчины или нет, но изменения в семье случаются: с их активным участием или реактивным.

Сначала мы в отношениях очень милые. Мы не говорим о плохом, а стараемся говорить о хорошем. Да и «плохих», неудобных тем в начале отношений не так много, как спустя пятьдесят лет совместной жизни. Больше прощаем. Чаще выбираем промолчать, чем высказать. Боимся показаться плохими, конфликтными, недовольными. Вдруг нас не выберет этот желанный, любимый партнер? Вдруг решит, что мы ему не подходим и не захочет с нами отношений? Молчим и стараемся.



Спустя несколько лет ценность отношений уже не так высока, а претензий накапливается достаточно. Молчать и быть милыми, мудрыми сложнее.

Пара начинает часто конфликтовать, ссориться, но это происходит неэффективно, без нужного результата. Еще спустя сколько-то лет, если пара не разошлась, ссоры прекращаются. Все смиряются с некомфортным, неприятным, но неизбежным положением вещей. Отношения всё больше походят на параллельное проживание каждым своей жизни. Мы можем наблюдать сейчас такой формат брака у старшего поколения – наших родителей. Часто его копируют и дети. Тем для разговоров всё меньше. Близости – душевной, такой, что ощущается «он/она – мой настоящий друг и духовный партнер» – нет. Есть формальная семейная жизнь: быт, забота о детях, совместные отпуска и дни рождения. Так жить можно. Но довольно тоскливо. Завершить отношения, «разрушить» брак – страшно. Жена часто финансово зависит от мужа. Или же просто ее пугает перспектива остаться одной, без помощи и поддержки. Когда-то она жила с родителями, потом с мужем. Одна – возможно, никогда. У женщин много страхов и стыда по поводу статуса разведенной. А мужчине некогда думать о таких тонкостях, надо развиваться, строить карьеру, зарабатывать деньги. Да и какой может быть выход из этой ставшей некомфортной жизни в браке, не совсем понятно. Но решения обязательно находятся. Сейчас расскажу какие.

Женщины чаще, чем мужчины, обращаются к психологам и в целом за помощью. Исторически и эволюционно мужчинам сложно говорить о своих проблемах и просить о помощи, женщины же более чувствительны к изменениям в семье и дискомфорту в отношениях. Поэтому женщинам чаще приходится выступать инициатором изменений в семье.

Глава 3. Кризис брака: какие решения?

Когда мой личный кризис брака начался, я сидела в декрете, поглощенная окситоцином и пролактином, потому некоторое время даже не замечала, что что-то не так. Сильно забегаю вперед скажу, что абсолютное большинство людей настолько привыкли «жить не очень хорошо», что могут годами не замечать дискомфорта в браке. Говоря «жить не очень хорошо», я имею в виду вот что: у всех нас с рождения очень разный опыт. Глядя на свое детство издали и описывая его широкими мазками, многие скажут: «Хорошее было детство, беззаботное» или «Обычное, как у всех». Но если всерьез заглянуть в него, понимая, в чем по-настоящему нуждается ребенок, то большинство из нас с вами, выросших в Советском Союзе, очень много были лишены: достаточного внимания, психологической безопасности, уверенности, что мы – нужные, единственные в своем роде, хорошие, очень важные, любимые дети.

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.