АЛЕКСАНДРА ПАВЛОВСКАЯ

Как пережить развод?

ЗАМЕТКИ ПСИХОЛОГА

Александра Павловская

Как пережить развод? Заметки психолога

«Издательские решения»

Павловская А.

Как пережить развод? Заметки психолога / А. Павловская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532820-5

Чтобы дорога жизни была просторной, важно в момент расставания с бывшим мужем (бывшей женой) перебрать совместный багаж, многое оплакать и отпустить, самое ценное — опыт и любовь — взять с собой…Пережить развод — это в итоге повзрослеть, сохранить и развить свою способность к любви, радости и счастью, сохранив полученный опыт и благодарность к тем, кто разделил с нами часть нашего жизненного пути.

ISBN 978-5-00-532820-5

© Павловская А.
© Издательские решения

Содержание

Кто разводится, как разводятся и какие разводы бывают? 6
Трудности при разводе. Как их преодолеть? 15
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Как пережить развод? Заметки психолога

Александра Павловская

© Александра Павловская, 2021

ISBN 978-5-0053-2820-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

70—80% пар проходят через развод. Мы смотрим на эту статистику, называем ее «печальной» или «угрожающей» и дальше начинаем искать способы «как сохранить брак», «как уменьшить число разводов».

Мы забываем, что окончание – это естественное состояние для любого живого процесса.

Семья – это живая система, у нее есть рождение, у нее есть процесс развития, и у нее есть своего рода смерть.

Иногда супружество живет дольше, чем один из его участников и это считается чем-то хорошим, тем, к чему следует стремиться, чтобы семейный союз был «до гробовой доски».

Вряд ли много кто всерьез задумывается, действительно ли это настолько хорошо и чем именно хорошо?

Развод – это отражение процесса в супружеской системе. Регистрация ее «смерти» от тихого естественного угасания, от резкой гибели от «ДТП» (измены, разрыва, предательства и пр.), от «эвтаназии» при мучительных «болезнях» – ссорах, скандалах, потерях себя, попытках жить свою жизнь, оседлав чужую шею…

Иногда это оформление «мертворожденного союза», когда пара как семья не только не состоялась, но и не смогла родиться, не было достаточно энергии.

И каждый из этих разводов будет проживаться совершенно по-разному.

Кто разводится, как разводятся и какие разводы бывают?

Самое легкое и благоприятное время для развода – это юность и зрелость.

Когда ребята влюбились, побежали красиво поженились, годик прожили вместе и отчетливо поняли: *нееееет! Семейная жизнь – точно для кого-то другого.* И разбежались.

Делить нечего, имущество все родительское.
Детей нет.

Остались друзьями, а через несколько лет и вовсе забыли друг друга.

Мужчина и женщина в любви и уважении прошли длинный путь. Двадцать лет. Четверть века.
Вырастили детей.
Построили дом, купили пару квартир, сделали карьеры.
Похоронили нескольких друзей и кого-то из родителей.
Преодолели серьезные болезни.
Да, ссорились, но любили друг друга.

А потом любовь пошла на спад. Страсти стало меньше. Интересы разные.

Раньше это решали так: он живет на даче, она в городской квартире, встречаются по праздникам и когда дети и внуки в гости приезжают.
Потому что есть привычка, потому что есть тихая уже родственная любовь, потому что осталось вырастить внуков, помидоры-огурцы и дожить до похорон.

Времена изменились, и 45—50 лет неожиданно перестало быть «почти ноябрем» и стало чем-то вроде середины августа.

Психологически прежде всего.

И вот они сидят за ужином, обсуждают былые победы и понимают: любовь-страсть, любовь-романтика ушла из их отношений, и нет, никто не хочет ее вернуть обратно.

Они хорошие друзья и они могут пару лет потратить на то, чтобы вернуть «огонь».

Но если процесс исчерпан до дна, завершен, то в какой-то момент становится очевидно: лав-стори этой пары прожита.
В нее нечего добавить.

Их выбор: оставить как есть и доживать между сериалами, помидорами и помощью детям, как если бы им было лет по 70—75, «чтобы было кому скорую вызвать и таблетки купить»?

Или дать себе шанс на новую любовь, новую встречу, новые жизненные приключения?

Чем кроме опыта и здоровья отличается их 45—50 от их же 20-ти?

У кого-то хватает смелости пойти в новое плавание.

Кто-то решает остаться в милом, теплом, достойном «болоте», дружно и комфортно стареть, наслаждаясь доступными удовольствиями, находя себя в помощи детям, наставничестве на работе, хобби и потихоньку угасая внутренне.

В таких парах уже нет ссор, все отлажено и скучно-комфортно.

Решив расстаться, они действуют спокойно, жизненный опыт – полезная вещь.

Они прекращают свои отношения как муж и жена, как любовники, как любимые, но они остаются друзьями, в каком-то смысле – родственниками, прожившими вместе долгую и насыщенную жизнь.

Цивилизованный развод – это их история.

У них есть имущество, которое спокойно делится. У них есть дети, которые защищены и они остаются им родителями.

У них обоих есть хорошая работа, они самостоятельны.

Они могут сохранить дружеское общение и взаимопомощь.

Их история любви завершена.

И они не стали растягивать ее на триста первый сезон, вымучивая то, на что нет энергии.

По сути, **психологический развод** происходит в обоих вариантах: просто в первом супруги выбирают сохранить бытовой и юридический брак, а во втором завершают свой психологический развод и на уровне формальных процедур.

Мы можем говорить о разводе на разных уровнях:

– эмоциональном
– энергетическом
– смысловом (духовном)
– психологическом
– сексуальном (телесном)
– юридическом
– финансовом
– бытовом
– социальном
– любовном (романтическом)

Два примера пар выше: юные и зрелые – это примеры того, когда брак как союз или не был создан на каком-то уровне и поэтому завершается легко и просто, или уже завершился, изжил себя и супруги осознают и реализуют уже завершившийся любовный сюжет.

У первых – росток не принялся, у вторых – растение высохло, дав плоды и завершив свой жизненный цикл.

Людей часто пугает история про «развелись через двадцать лет» и люди часто называют юношеские разводы инфантильными.

Вместо этого можно увидеть мудрость, уважение и смелость дать шанс друг другу на новую любовь.

Если все так просто и спокойно, то отчего тема разводов многих пугает и откуда в ней столько боли?

Давайте посмотрим на **истории, где нет синхронного завершения отношений.**

Как проходят разводы тогда?

Люба пришла домой. Настроение счастливо-тревожное. Достала фоточки с УЗИ, шестой месяц, сказали, что девочка и это точно.

Какой-то «червячок» сомнений шкрябал душу, не грыз, а шебуршал тревогой…

Открыла телефон, чтобы скинуть снимки УЗИ мужу, увидела входящие сообщения с незнакомого номера и обмерла, не замечая, как рукой поглаживает живот, успокаивая забившегося в ответ на спазм мышц и задержку дыхания нерожденного малыша…

Любимый муж красовался в их спальне с умеренно голой девицей.

Когда мы слышим подобные истории про «ихних политиков» – мы удивляемся, из-за такой ерунды люди теряют должности, разводятся… чужие заморские страсти кажутся пластиковыми, фальшивыми.

Когда это случается с кем-то из знакомых, мы гасим ужас, страх и радость «лишь бы не со мной, хорошо, что не со мной, надо же что бывает» об уверенность «да она все знала, она виновата». **Когда самому страшно, тогда трудно искренне сочувствовать.**

И женщина проходит через развод после измены и предательства под шепот и нездоровые, любопытно-осуждающие взгляды толпы.

Старая забава. Раньше так ходили на казнь смотреть. Что-то вроде экзистенциальной прививки – *если я смотрю на это, значит оно случилось не со мной. Я заколдован и меня точно минует чаша сия.*

То, что у судьбы тех чаш, как у уличной собаки блох, удается игнорировать, погрузившись в перипетии чужой истории и игнорируя собственные проблемы.

Жаль, что в роли палача оказывается любимый муж. Тот, кто был Защитником.

Горько, что в роли осуждающей, указывающий и ликующий «мы лучше тебя» толпы оказываются друзья, родные, близкие.

Редкий ценный дар, когда посреди штопора, кто-то оказывается на нашей стороне.

Большинство проходит через пиковые моменты своих жизненных испытаний и невзгод в реальном одиночестве.

История про «бросить беременную на день рождения» в каком-то смысле уже архетипическая.

Она реализуется в самых разнообразных вариациях.

Уговорить родить второго ребенка и начать изменять, открыто и демонстративно.

Клясться в «вечной любви» и пропустить выписку из роддома забухав по-черному.

Проиграть декретные.

Оставить многомиллионные кредиты, оформленные на жену, беременную вторым ребенком, когда ей понадобилась срочная сложная операция и исчезнуть.

Родить от любовника и выбрать мужа, потому что «он хороший отец и у него квартира», спать с конкурентом, с лучшим другом, с братом… женщины ведут себя не менее изощренно подло и жестоко по отношению к человеку, которого назвали мужем и чью душу, честь и доверие вроде бы когда-то собирались беречь.

В историях с изменами и предательствами, если в них были доверие и любовь, закручивается неимоверное количество боли, и, единственное, что проходит достаточно просто – это собственно развод.

Оформить бумаги и разъехаться – то немногое, что остается устойчивым и реальным.

Мир же разбит на осколки, человек в шоке, у него резко вырвали большую часть его связей, посмотрите еще раз:

– эмоциональный уровень – в дребезги

– на энергетическом – сродни взрыву гранаты

– на смысловом (духовном) – осколки, опоры рухнули, смыслы утрачены

– на психологическом – хаос (шок)

– на сексуальном (телесном) – отчаяние, гнев, ярость, стыд, недоумение, обида, ревность и чаще всего полный блок, заморозка и отключение

– на юридическом – тут понятно, что, развод, да

– на финансовом – здесь часто начинается война, как будто бы остального мало было

– на бытовом – ненависть и ярость, крики, иногда драки

– на социальном – на глазах любопытствующей толпы доброхотов и хорошо если есть хоть какая-то поддержка

– на любовном (романтическом) – момент, когда люди дают самые искренние клятвы «никогда и ни за что не любить снова, никогда и никому не доверять» и тем самым уничтожаются долгие годы своей будущей жизни…

Большая часть разводов – она между двумя полярностями.

Где-то между спокойным цивилизованным разводом и предательством, изменами и подставами в самые уязвимые моменты жизни, проходят маршруты большинства разводов.

Решение о разводе принимает тот из супругов, которому:

А. в отношениях совершенно невыносимо плохо

Б. для которого отношения исчерпали себя и он (она) готов (а) идти дальше

Обычно это тот же супруг, который активно стремился спасти отношения, звал к психологу, читал литературу, «доставал» разговорами и «претензиями».

Да, может быть, косо и криво, искренне и неумело, но сначала он (она) кричали о том, что «в семейной лодке течь, нужно что-то делать», и, через несколько лет попыток чинить ту течь в одни руки, истощились эмоционально и человек дозревает до решения «ок, развод».

На этой фазе другой супруг «просыпается» и начинает срочно делать попытки поменяться.

Теперь он уже готов идти к семейному психологу, договариваться, и всячески «расти над собой», обычно, совершенно безрезультатно.

И это закономерно.

Чтобы действительно измениться нужно время и регулярные усилия, но проблема даже не в этом, проблема в том, что другому человеку так давно не хватало кислорода, что у него полностью угасли и любовь и доверие, и, что важнее, желание идти навстречу.

В таких парах партнер спокойно приходит к психологу, готов делать упражнения, готов разговаривать, но внутри он уже в другой реальности, для него психологически развод состоялся.

Единственное, что можно сделать в этой ситуации – это отпустить человека, действительно поработать как следует над причинами расставания и затем уже ухаживать заново, если влечение еще останется.

Это дает реальные шансы «раздуть затухшие угли».

Вместо этого «вдруг» прозревший муж (или жена) начинают сверхактивно метаться:

Цветы, «романтика», истерики, стихи, обещания… очень быстро соскакивают на обиды, претензии, угрозы и обвинения, и снова слова любви, мольбы, злые ухаживания с требованием снова полюбить,

Если к этому моменту еще какая-то любовь оставалась в паре, ее удается добить и затушить полностью.

Если ни у кого не хватает мужества разойтись достойно на этом этапе, то часто удается довести друг друга до ненависти и отвращения.

Где-то тут подключается шантаж детьми, жильем и деньгами, и история любви становится печальным побоищем.

В разводе есть две болезненные фазы:

Первая фаза – это этап принятия решения. Пару лихорадит, они мечутся. Спасать брак или расходиться? Кто виноват? Что делать?

Во время перемирия ошибочно закрывают глаза на проблемы, которые выкрикивают друг другу в ссорах, вместо того чтобы тщательно поработать над ними.

Дети, их напуганные глаза, то, что они любят и папу и маму, и для них семья – это целое, добавляет драмы и делает ответственность за решение о разводе почти неподъемной.

Часто пара знает, что они в итоге расстанутся, но им не хватает смелости сделать это открыто и спокойно, и они подсознательно доводят себя и отношения до фазы неизбежной невыносимости.

Как будто бы это не они решили и развелись, а обстоятельства их вынудили.

Решение о разводе действительно трудное, серьезное и ответственное решение.

Развод – это завершение связи на десятке уровней:

– эмоциональном
– энергетическом
– смысловом (духовном)
– психологическом
– сексуальном (телесном)
– юридическом
– финансовом
– бытовом
– социальном
– любовном (романтическом)

Лихорадка в отношениях – это когда внутри идет борьба между разными уровнями.

Вася и Лариса отлично ладят на бытовом и финансовом уровне, он совершенно не удовлетворяет ее на сексуальном, она игнорирует его потребности в романтической привязанности (любви) и они перестали быть энергетическими источниками друг для друга…

И как тут разводиться? А как же их квартира с авторским дизайном? А участок под дачу, что куплен по выгодной цене в отличном районе? Как делить это все?

Их качество жизни сильно снизится…

Осознали. Помирились.

Проходит несколько дней.

А как же секс?!!!
А где любовь?!!
Поссорились.

Ни секса, ни любви от ссоры больше не стало, развод?

Проходит несколько дней, успокоились, квартира, дача… и снова качели.

И так годами, пока силы не закончатся и уже ни квартира не радует, и дачу ту оба тихо ненавидеть начинают, но столько сил, столько лет, неужели взять все это и вот так вот бросить?

И ту возникает худшая фраза-мысль из всех возможных:

«*живут же как-то люди…*», она же в другой редакции « да все так живут», «семья – это и есть вот так вот», «а у кого лучше//да у всех все плохо».
И все.

Снова вялая лихорадка, вялые качели, и никаких решений не «хирургических», ни «терапевтических» по поводу реальных причин их проблемы.

Если потребности пары или одного из пары не удовлетворяются в отношениях, то только вопрос времени, когда это завершится

Разводом
Изменой
Депрессией (болезнью)

Жизненная энергия за счет которой идет затыкание жизненных потребностей не бесконечна.

Чем раньше обратить внимание на причину разногласий и разобраться с ней, тем лучше – это банальность и очевидность, и как любую здравую банальность и очевидность очень многие успешно и трагично игнорируют.

Вторая болезненная фаза в разводе – когда он уже состоялся, но разделение потоков по каждой «связке», на каждом уровне еще нет.

Некоторые допускаются ошибку – рвут резко.

Многие допускают ошибку – делают вид, что развод – это мелочь, это как сменить машину примерно, одну продал, другую купил, через три дня привык и радуешься.

Если подойти к проживанию развода осознанно, то нужно дать себе время и место, чтобы отгоревать прошлое, проститься с ним.

Нужно дать себе пространство для анализа, вы все -равно будете крутить в голове эти мысли, полезнее делать это осознанно.

И нужно дать себе время, чтобы привыкнуть к новому этапу своей жизни, обустроиться в ней, немного привыкнуть – обычно это занимает несколько месяцев.

И важно понимать, что ***совершенно нормально, что завершение союза, где вы прорастали в общие связи годами, будет занимать как минимум несколько месяцев.***

Какие разводы бывают?

Вынужденные – это когда супруги не могут найти решение: как удовлетворять свои потребности в текущем браке.

Они могут любить друг друга.
Они могут считать свой брак выгодным.
Но они вынуждены развестись, так как вместе жить для них невозможно.

Естественные – это когда отношения исчерпали себя почти на все уровнях, и пара закономерно и спокойно принимает решение о разводе.

Разводы бывают по согласию обоих и по желанию одной из сторон, когда другая против и отчаянно хочет сохранить брак.

Разводы бывают открытые (с уважением друг к другу) и из-за предательства, измены, зависимости (и отказа лечиться), вмешательства родственников и т. д.

Разводы могут быть у пары без детей и у мужа и жены с общими детьми.

Разводы могут проходить легко на одном уровне, например, эмоциональном, и превращаться в лютый треш и войну на другом (раздел имущества или, допустим, права на воспитание детей).

Разводы случаются и между взрослыми людьми и между зависимыми, и эмоционально, и социально, и финансово.

И все это очень разные разводы.

Трудности при разводе. Как их преодолеть?

Однажды я зашла в закулисье своего сайта, хотела напечатать статью, как вдруг на меня «выпрыгнуло» с криками сообщение:

– Аааааа!!!! Мы всем умрем! У нас старая версия ПэАшПэ!!! Смените немедленно!!!

Идите туда – ссылки, идите сюда -ссылки, не можете идти – зовите техподдержку, хостинг, ужастинг и прочий «абырвалг».

Ситуация была критической, о чем мне и писали красными красивыми буквами.

Как любой «ответственный» взрослый осознанный и так далее человек я сделала что?

Правильно!

Я проигнорировала.

Подумала, может быть там на серверах сами чего-нибудь поменяют, или как-нибудь наладится, или вообще…

«Авось само пройдет» – старое народное решение на все случаи жизни.

С тех пор так и повелось, я писала и размещала статьи, сайт кричал и ругался, требуя себе новые версии php, я надеялась, что оно само наладится…

Ничего не напоминает? Муж, жена… странные крики «это критическая угроза, сделай уже что-нибудь»

Ждать, пока сайт со мной «разведется» и наш союз «умрет» я таки не стала, и однажды *решила разобраться, что он от меня хочет?*

Пошла по ссылке. Там русским по белому объяснялось, зачем нужны новые версии. Я прониклась.

Это было понятно.

У меня появилась адекватная мотивация сделать то, что от меня требовали и просили красным и истеричным.

Если вы чего-то отчаянно требуете от мужа или жены, можно попробовать снизить громкость крика и слез, и пойти не через усиление собственного отчаяния и боли, а через простое прояснение – зачем ему нужно то, что вы хотите.

Не вам зачем, а ему зачем. Мотивация появляется сразу и человек готов действовать. Как минимум, прочитать (услышать вас, понять) *а что собственно говоря вы все эти годы от него (от нее) хотели?*

Тем временем мотивированная я стояла перед следующей проблемой:

Мне нужно было сделать нечто, о чем у меня не было никакого, даже смутного представления.

Если вы читаете книгу «как пережить развод» то, вероятно, вы стоите перед схожей задачей.

Вам нужно пережить нечто, о чем у вас пока нет собственного ясного представления.

Что же с сайтом? Варианта было два:

Прочитать инструкцию «как сделать это» – я прочитала, сделала, и через десять минут он у меня счастливо мурлыкал, а я медитировала над вопросом: «а что мне мешало разобраться с трудностью раньше».

Второй вариант был – обратиться за помощью. К психологу. То есть, в техподдержку.

Когда вы столкнулись с вопросом «как пережить развод», вам нужно понимать, а что вас ждет? Какие шаги, какие трудности впереди?

Как люди их преодолевают в разных версиях?

Однажды мне понадобилось пройти через лес к станции электрички.

Проблема была в том, что я знала примерное направление, а в лесу было очень много тропинок.

Я стояла и не знала – как мне преодолеть возникшую трудность?

Какая из них приведет меня к цели – электричка вовремя, какие приведут на станцию, но гораздо позже, а какие и вовсе уведут в другую сторону?

Когда мы на новой территории, нам нужна карта.

Если карты нет – мы начинаем исследовать место и составлять собственную карту.

Мы можем спросить у прохожих, но мы не знаем насколько их ответы нам подходят, так как они другие.

Когда спортивный молодой человек ответил мне «да тут минут десять быстрым шагом» он был прав.

Как и бабулечка с палочками для ходьбы, что сказала «ой, дочка, тебе минут сорок идти…» тоже была права.

Я добралась за двадцать.

Основных трудностей при разводе ЧЕТЫРЕ:

1. Это зона неизвестности и изменений

Пройти по незнакомому лесу, обновить на сайте не-пойми что неизвестно зачем, пережить развод – дополните список несколькими незнакомыми для вас вещами, которые вы когда-то успешно сделали и сразу почувствуете себя немного увереннее.

Это новый процесс в вашей жизни. Вы справитесь с ним. Многие люди проживают развод и многие делают это сразу удачно, не оставляя «хвостов», не лишая себя будущих отношений и не замораживая проживание.

2. Это зона эмоциональной боли и необходимости прожить все этапы горевания

Вопрос не только в том, что вам нужно будет привыкнуть к новому образу жизни, трудность в том, что одновременно вам предстоит проделать огромную внутреннюю работу – отгоревать, проанализировать и отпустить прошлое.

К сожалению, сейчас в нашей культуре принято стремиться к легкому и «сладкому» и избегать горькой части жизни, тем самым блокируя возможность жить счастливо, так как внутри накапливается очень много непрожитого.

3. Развод для большинства пробуждает детские эмоциональные раны

Кого-то отвергла мама, кого-то бросил и предал отец, кто-то переживал опыт обесценивания и критики, кого-то винили во всех промахах, кто-то страдал от эмоциональной депривации… у очень многих людей есть травматичные истории отношений в детстве.

Развод детонирует и пробуждает их.

Страдает не только реальный человек в сейчас, оплакивая свою потерю, но и маленький ребенок внутри.

Чаще всего страх и жалость к детям, которым больно при разводе – это проекции собственного прошлого опыта на своих реальных детей и из-за этого трудно помочь и сегодняшним детям и себе, провалившемуся в детский горький опыт.

Тут лучшее, что можно сделать – это работать с психологом и исцелять свои раны.

Если возможности нет – то читать книги по самопомощи, вести дневник и заботиться о себе.

4. Эта категория трудностей, как вершина айсберга, заметнее всего…

Материальные, бытовые, социальные, финансовые вопросы, которые нужно решить – искренне кажутся большими и трудными.

Нужно разменять квартиру, снять или купить новую, перестроить бюджет, оформить развод, организовать свой быт, сообщить друзьям, коллегам и родне про развод, ответить на дурацкие вопросы и смущенное полулюбопытство-недосочувствие, приучить себя делать

то, что раньше делал муж или жена, перестроить отношения с детьми… множество дел, которые превращают нас в Титаник за три минуты до столкновения с айсбергом.

Вы выплывете. Выживете. И через некоторое время все наладите и будет все очень хорошо.

Давайте поглядим на предстоящие трудности развода чуть подробнее и наметим шаги для их решения.

Вы можете отметить для себя, прямо в книжке, какие этапы у вас уже позади, что получилось довольно просто, а где вы пока застряли.

Нашему мозгу нужны ориентиры, границы.
Тогда он справляется довольно хорошо.

Развод – это завершение связи на десятке уровней:

– эмоциональном
– энергетическом
– смысловом (духовном)
– психологическом
– сексуальном (телесном)
– юридическом
– финансовом
– бытовом
– социальном
– любовном (романтическом)

Что вам предстоит сделать и прожить?

Прочитайте, пожалуйста, список выше. Какие три уровня для вас самые простые и понятные? Что на них происходит у вас сейчас? Что предстоит сделать?

Какие три уровня самые трудные и вы пока не представляете, как к ним подступиться?

Светлана выбрала для себя как самые простые и понятные – *бытовой, сексуальный и энергетический*.

В ее семье до развода она решала все бытовые вопросы сама.

Готовила, занималась закупками, организовывала мелкий ремонт, чистила обувь, стирала, гладила, планировала крупные покупки и расстановку мебели…

Обдумав, как она будет управляться с бытовыми вопросами после развода, Светлана поняла, что ей нужно будет найти помощника, чтобы раз в несколько месяцев поменять лампочки в высоко подвешенных люстрах и сделать мелкий ремонт.

Так же ей нужен будет кто-то, кто будет привозить большие бутыли с чистой питьевой водой и крупные покупки.

Остальное полностью делала она сама и после развода оказалось, что ей предстоит делать процентов на 70 меньше, чем она привыкла.

Вопрос с доставкой она решила за полчаса, подобрав подходящую фирму, мастера по ремонту решила найти в момент, когда будет ясно, что конкретно делать.

К ощущениям легкости от снижения бытовой нагрузки явно нужно было привыкнуть и чем-то заполнить освободившееся время.

На это Света выделила себе три месяца.

Энергетически она давно воспринимала общение с мужем как затратное, поэтому тут у нее тоже была легкость и ясность.

Как ни странно, именно неожиданное улучшение ее состояния после развода, увеличение жизненных сил требовало ее внимания, ей нужно было привыкнуть к хорошему.

Сексуальный уровень она решила поставить на паузу на несколько месяцев, чтобы разобраться с остальным. Он был для нее понятен, ее привлекательность как сексуальной партнерши, ее предпочтения в сексе, это была знакомая ей территория, где она чувствовала себя уверенно.

Как самые трудные Светлана определила социальный, эмоциональный и психологический.

Она совершенно не представляла, как она скажет подругам, что они разводятся. Она была в ступоре – следует ли сказать коллегам? Они общаются довольно близко, как сказать? Что сказать? Когда?

Как на нее будут реагировать? Скажется ли на ее карьере то, что она в разводе?

Что ей делать с родственными празднованиями – нужно найти кого-то, чтобы ходил с ней на свадьбы, юбилеи и похороны?

Ей можно быть там одной?

Сотни вопросов от «а что люди скажут» до нужно ли менять стиль одежды не давали ей спать и тратили кучу ее сил.

Эмоционально Светлана была «в отключке». Она не прожила ни горечь, ни злость, ни печаль (сожаление), ни страх, ничего.

Она словно робот решала привычные ей вопросы и всячески избегала приближаться к эмоциональным.

Тут она не знала даже не то, с чего начать, а даже в какую сторону для начала посмотреть.

Психологически она не была готова к разводу, как и десять лет назад была не готова к браку.

Она начала чувствовать себя замужем года два назад, и сразу после этого ее семейный союз стремительно полетел под откос.

Возможно, она допустила какие-то критические ошибки? Что пошло не так? Нужно ли ей было что-то сделать иначе?

Будет ли она теперь разрушать каждый свой брак? Что произошло?

Она находилась в шоке, растерянности и недоумении, не понимая, как сшить разрыв на полотне ее жизни, на что ориентироваться, куда идти дальше, и что собственно происходит?

Егор развелся через пятнадцать лет брака, после того как его любовница написала его же жене смс с новостью о своей беременности.

Череда ссор и скандалов, обиженные и напуганные дети, развод под проклятия теперь уже бывшей жены.

Егора пугали бытовые и финансовые трудности. Каким образом содержать детей? Где взять деньги на ипотеку? Как закрывать кредит? Кто будет возить детей в школу и детсадик? Когда встречаться с детьми? Кто будет помогать ребенку и любовнице, в прошлой семье первые годы жизни малышей с ними сидела мать жены, а сейчас?

Он был в ужасе от свалившихся на него бытовых и финансовых трудностей, что привело к проблемам в сексуальной сфере.

Юридический уровень, социальный и психологический дались ему проще всего.

Он давно размышлял в глубине души и прикидывал, как будет жить в своей новой семье.

Он был готов и психологически уже давно «ушел» из первого брака.

Он выяснил, как оформляется развод при наличии у супругов детей и дальше просто «следовал алгоритму».

С социальной точки зрения у него был в окружении схожий опыт друзей и коллег, его родители были на его стороне и всегда не одобряли первую супругу и редко видели внуков, руководство было равнодушно к личной жизни сотрудников.

Каждый проходит развод в своем стиле. Нас пугает в жизни разное, и то, что одному кажется трудным и неподъемным, для другого легче легкого.

Какие трудности при разводе могут возникнуть и как их решить?

1. Собственное (ваше) решение о разводе
2. Совместное решение о разводе
3. Разговор о разводе
4. Оформление развода (юридическая часть)
5. Бытовые трудности (разъезд и организация быта)
6. Финансовые трудности (как обеспечивать себя и детей полностью самостоятельно)

7. Социальные трудности

А. внутри себя принять статус «я в разводе»

Б. отношение других людей

8. Эмоциональные трудности (пережить обиду, разочарование, злость, страх и пр.)

9. Психологические трудности (сформировать новую картину мира БЕЗ присутствия в ней бывшего мужа/жена в первом круге, как самого близкого человека; расцепиться в эмоциональной привязанности)

10. энергетические – если вы привыкли к поддерживающему присутствию в жизни этого человека, нужно будет научиться жить без него

11. любовные, романтические, сексуальные – вы снова выходите в открытое море на поиски дружбы, любви и иногда приключений

12. помочь детям адаптироваться в новой структуре семейной системы: мама и папа живут отдельно, они в разводе

Давайте обсудим вышеперечисленное подробнее.

Самое трудное – это принять решение: спасать и сохранять брак или разводиться?

Процентов 30 энергии тратится тут и в этом моменте многие застревают на долгие годы.

Внимательно прочитав эту книгу, вы можете получить для себя больше ясности – что вас ждет реально впереди? Стоит ли ремонтировать вашу общую лодку или пришло время каждому двигаться своим путем.

Ошибка здесь – зависать и избегать решения. Вы или вкладывайтесь в брак или обсуждайте с супругом развод. Не ссорясь и пытаясь продавить свою точку зрения, а как взрослые люди принимают решение о завершении общего процесса.

Как это сделать? Зачем? Что хорошего будет для каждого из вас? Как это будет происходить в процессе? Какие трудности нужно будет решить? Кто и что будет делать?

Оставаясь в зоне «не нашим – ни вашим», вы и любовным семейным союзом не наслаждаетесь, и не чините пробоины в борту и семейный корабль разваливается все больше и больше.

«Оно само» не наладится точно.

Ваша семья – вам и решать, лечить или резать?

Ждать, что «авось само выздоровеет» – это довести ситуацию до агонии, скандалов, некрасивых разводов, в которых страдают дети, до невозможности находиться в одном помещении.

Затыкать «пробоины в борту» эмоциональными телами любовников и любовниц – довольно популярный вариант с разным исходом.

В итоге кого-то обязательно выкинут «за борт», и каждый из треугольника верит, что он будет капитаном, а не тем, кого сбросят как балласт.

Когда вы для себя решили, что «да, развод» или «нет, нужно сделать все возможное, чтобы сохранить семью» вам нужно, чтобы и ваш партнер также принял аналогичное решение.

Если один человек решил разводиться, а другой спасать брак, они будут мешать друг другу.

Если один решил сохранять брак и бороться за отношения, а другой лежит на палубе и чаек считает, то рано или поздно первый устанет в одни руки решать текущие проблемы корабля.

Какие проблемы бывают по совместному решению?

– муж и жена НЕ разговаривают друг с другом (кричат, молчат, предъявляют претензии и обиды, но не разговаривают и не договариваются)

– кто-то давит, а другой соглашается из вежливости, чтобы не ссориться, чтобы отстали (может быть вообще сказал «угу» или промолчал или «я подумаю», а супруг решает, что «мы же договорились»)

Дальше пассивная агрессия как бэ согласившегося несогласного приводит к сильным ссорам

– пара обсуждает те вопросы, в которых для них реально нет трудностей, избегая болезненных тем

– муж и жена договариваются на словах, оба планируют и обсуждают, но каждый ждет, что действовать будет не он, а партнер. Заканчивается новыми конфликтами и договорами, и снова и снова.

В народе это называется «выносить друг другу мозг».

Пустые разговоры дают несколько лет отсрочки до момента принятия решения.

И это несколько лет, которые можно было прожить в большей любви и заботе друг от друге.

Разговора о разводе, серьезного, настоящего боятся практически все.

– Давай поговорим… – фраза, которой вы начинаете беседу, где скажете когда-то любимому и дорогому человеку о завершении ваших отношений.

В результате люди совместный разговор проводят очень криво и болезненно для супруга.

На Новый год, на День рождения, сразу после рождения ребенка или новости про беременность или увольнение с работы, или, наоборот, повышение – следует ссора и слова про развод – отчего так?

Стресс, контроль снижается и человек выпаливает давно готовое решение.

То, что для мужа или жены оно «как обухом по голове» не планируется специально, со зла и заранее.

Наоборот, «хотелось как лучше», хотелось избежать конфликта и неприятного разговора, в итоге получается «БУМС».

Еще частый вариант «развод по смс». Приходит домой муж, а там записка и нет жены и ее вещей.

Приходит домой жена, получает смс-ку… личная встреча потом уже только.

Поэтому, разговаривайте о разводе друг с другом словами прямо и давайте время супругу обдумать и «переварить» беседу.

Как оформить развод юридически? Тут вы легко найдете для себя актуальную информацию.

Это действительно вполне простой, внятный и доступный процесс.

Как организовать быт?

Для тех, кто совершенно не готов жить самостоятельно может стать отдельным квестом, но из самого инфантильного состояния вы можете научиться справляться с бытовыми трудностями максимум за три месяца.

Составляете список всех дел и начиная с самых простых и легких – действуете.

Действительные трудности возникают только у тех людей, кого вырастили с убеждением, что они беспомощны и пропадут без мамы, папы, мужа, жены.

Обратитесь к психологу и проработайте эту установку, если вы действительно верите, что в тридцать лет не сможете купить себе еду в магазине или сменить постельное белье.

Финансовые трудности при разводе очень часто тормозят пару в принятии решения о расставании.

Как жить и на какие деньги жить?

Где жить? Как делить квартиру?

Сначала эти вопросы кажутся настолько трудными, буквально никак не разрешимыми.

«Уйти к маме» – вариант, который доступен далеко не всем, и классно, когда есть место и люди, «база», на которую можно отступить и передохнуть.

Если «временного убежища нет», то вопрос про «где жить и на что жить» может удержать вместе уже чужих друг другу людей на долгие годы.

Другой трудный вариант – это когда у супругов деньги есть и уровень материального благополучия высокий.

Как раз он их и удерживает вместе.

Столько сил и лет вложено, и что теперь? «Все зря»? Разрушать «совместно нажитое непосильным трудом»?

Историй, когда женщина говорит «а это очень плохо, что я мечтаю, чтобы он умер»? – я встречала десятки.

– Вам стыдно разводиться, вы не хотите трудностей при разделе имущества, но вы хотели бы стать вдовой?

– …Да… это ужасно, но кажется, что это был бы такой хороший выход… я не хочу чтобы он и правда умер, но… это прилично и все само собой…

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.