

АЛЕКСАНДРА ПАВЛОВСКАЯ

Как пережить развод?

ЗАМЕТКИ ПСИХОЛОГА



Александра Павловская

Как пережить развод?

Заметки психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64037968

ISBN 9785005328205

Аннотация

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 поделил с нами часть нашего жизненного пути.

Содержание

Кто разводится, как разводятся и какие разводы бывают?	6
Трудности при разводе. Как их преодолеть?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	47

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: *неееет!* 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 сме-

лость 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, удастся 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 хо-

роший 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 называли 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 невероятное количество боли, и, единственное, что проходит достаточно просто – это собственно развод.

Оформить бумаги и разъехаться – то небольшое, 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, «до-ставал» 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 созревает до решения «ок, развод».

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

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 удастся 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 радуется, и дачу ту оба тихо ненавидеть начинают, но столько сил, столько лет, неужели взять все это и вот так вот бросить?

И тут 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 проработали в общице 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 лютей 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 закулисы своего сайта, хотела напечатать статью, как вдруг на меня «выпрыгнуло» с криками сообщение:

– Ааааа!!!! Мы всем умрем! У нас старая версия ПЭА-шПэ!!! 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, прочитайте (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 мурлы-

кал, 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 вообще 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 бутылки 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 требова-

ло 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 ме-

нять 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 шить 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.

Через ссоры и скандалы, 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: спасти и сохранить 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 вкладываетесь в брак или обсуждаете с супругом развод. Не ссорясь и пытаясь продалить 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 ситу-

ацию 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 друга.

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 удерживать 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.