

18+

КАК ПЕРЕЖИТЬ
РАЗВОД И НАЙТИ
СВОЕ СЧАСТЬЕ



Алина
Королева

Алина Королева

**Как пережить развод
и найти свое счастье**

«Издательские решения»

Королева А.

Как пережить развод и найти свое счастье / А. Королева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-562012-5

Эта книга написана автором на основе личного опыта развода после 22 лет брака и построения новых, счастливых, эмоционально независимых отношений в новом браке, которому на момент выхода книги уже более шести лет. Книга уникальна тем, что это не теория, а настоящее практическое пособие, в котором грамотно, по шагам, с описанием практик психотерапии дается путь, который вы сможете пройти с автором от полного развала прошлых отношений до построения новых, счастливых.

ISBN 978-5-00-562012-5

© Королева А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1.	7
Глава 2.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Как пережить развод и найти свое счастье

Алина Королева

Корректор Сергей Барханов

Дизайн обложки Александр Грохотов

© Алина Королева, 2022

ISBN 978-5-0056-2012-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Я пишу эту книгу из своего проверенного годами тотального счастья. Пройдя путь эмоционально трудного развода после 22 лет брака и создав свое счастье после 40 лет. Пишу, потому что хочу зажечь свет в ваших глазах, подарить обоснованную надежду и показать путь, который приведет вас к счастливым отношениям.

Я хочу поблагодарить всех, кто был рядом со мной во время моего развода и восстановления после него. Тех, кто верил в мое новое счастье.

Я хочу поблагодарить всех участниц группы фейсбук «Счастливая жизнь после развода» за доверие. На момент написания книги бесплатной группе помощи женщинам после развода уже четыре года и в ней больше полторы тысячи участниц.

Для меня создание такого пространства стало важной миссией, где женщина получает поддержку, возвращает опору на себя без «все мужики сво...». Ощущает мостик в свое новое счастье в отношениях, если сама захочет. Но уж точно счастье в отношениях с собой.

Я, как математик по первому высшему образованию, разложила в этой книге все методично, по шагам, с практиками, которые помогут вам реализовать все, о чем расскажу в книге, в своей жизни.

7 глав = 7 шагов к вашему новому счастью.

От состояния полного внутреннего раздора до создания новых, счастливых отношений я провожу своих клиенток за полгода-год, а значит, и для вас такое возможно.

В каждой главе вас ждут практики, которые помогут совершить ваш путь к счастью. Счастье начинается с разрешения его себе, с допущения, что оно возможно лично для вас и прямо сейчас, без условий и сомнительных договоренностей.

В первой главе я расскажу, почему развод – это болезненный опыт, как снизить уровень боли и помочь себе пройти этот период максимально мягко и быстро. При разводе невозможно избежать боли, слишком многое меняется в карте вашей реальности одновременно, но помочь себе и не растягивать эту боль на долгие годы более чем возможно.

Во второй главе поговорим о трех точках опоры, которые помогут прожить это время максимально бережно и стабильно.

Третья глава – о внутреннем возрождении, о том, как узнать себя снова, восстановить контакт с собой, своими потребностями и выбрать себя. Что обеспечит счастье для вас в отношениях с собой и создаст прочный фундамент для ваших новых, счастливых отношений, если захотите.

В четвертой главе разберемся, почему есть страх новых отношений и как его минимизировать.

В пятой главе расскажу, как поменять свой сценарий отношений на счастливый, чтобы завершить подготовку фундамента для создания новых отношений.

Шестая глава – это практические шаги по поиску мужчины, идеально подходящего вам для счастливых отношений.

Седьмая глава – про тотальное счастье внутри отношений на долгие годы!

Отправимся в это практическое трансформационное путешествие вместе.

Рекомендую делать практики после прочтения каждой главы. Если их просто читать, то трансформации будут малозначительные.

Делать – это создать мощные изменения в своем внутреннем мире, своем состоянии и реальных отношениях.

Глава 1.

«Расставание – маленькая смерть», или Почему развод – это больно

Начну со своей личной истории, которая покажет, что я сама прошла этот путь и знания, которыми я делюсь, не теоретические. Все прожила сама изнутри, в этом их огромная ценность.

Я разводилась после 22 лет брака, и у меня проходило все достаточно цивилизованно и мирно, но при этом я погрузилась в проживание боли на полгода. Это может показаться странным, так как я сама была инициатором развода, но от боли расставания с близким человеком это не спасает, боль есть у всех.

Я осталась с дочкой жить в нашей квартире, и это здорово, с одной стороны! Но все-все вокруг меня напоминало о нашей совместной жизни и долбило по боли.

Все время после работы я проводила в слезах, в эти полгода я плакала рекордно много. Никогда не могла представить, что я могу столько плакать и что вообще человек способен столько плакать. Но это хорошо, я активно проживала свою боль в режиме реального времени. В следующей главе расскажу, почему это важно.

Надо сказать, что я выбрала очень неудачное время для расставания – перед Новым годом, и все утяжелялось этим прекрасным семейным праздником, который я готовилась встречать в одиночестве.

В тот момент у меня был бизнес, и позволить себе расслабиться, взять отпуск не было никакой возможности.

Мы проводили все намеченные по работе мероприятия, в том числе предновогодний клуб встреч с нашими клиентами. Встреча прошла замечательно, я услышала много теплых слов, которые тогда мне были необходимы как воздух.

Мы писали письмо Деду Морозу. Мне надали много подарков, но запомнился один – от мужчины, бутылка вкуснейшего армянского гранатового вина. Никогда не пила вкуснее, чистый гранатовый сок!

Так вот, в один из дней я приехала домой и ревела белугой. Знаете, по какому поводу?!

У меня было ощущение, что в доме нет ничего лично моего, кроме этой бутылки вина! Что к своим «после 40» я ничего не нажила, кроме этой самой бутылки вина. Вся моя ценность в тот момент была равна этой прекрасной, но все же бутылке вина.

Я была в ужасе от такого ощущения, но ничего не могла поделать. Не действовали никакие аргументы о том, что у меня есть много чего еще – начиная от прекрасной взрослой дочери и огромного количества клиентов, жизнь которых кардинально поменялась после работы со мной, до всяких разных маленьких мелочей, моих личных любимых вещей.

Из этого пепла мне предстояло восстанавливаться и жить дальше.

Так за несколько дней до Нового года началась моя новая, одинокая жизнь.

В тот Новый год я получила рекордное количество приглашений в гости, это тоже мой капитал – рядом были близкие люди, которые готовы были всячески меня поддержать. Но я следовала зову своего сердца и решила остаться на Новый год совершенно одна.

Я чувствовала, что мне надо узнать себя заново, понять, кто же я – я одна, сама по себе, без привычной семьи и профессии. И я точно знала, *как* это сделать.

Отвечать на вопрос: чего я хочу сейчас?

Итак, моя новая, одинокая жизнь началась с вопросов о том, как я хочу встретить этот Новый год? Во что хочу нарядиться и каким будет мой стол?

За покупками к моему новогоднему столу я отправилась в магазин.

Это просто волшебная история. Я люблю помидоры. Ну, то есть я могу их есть всегда, и часто мои мысли о еде или праздничном столе начинаются с помидоров, они во главе стола для меня.

Стою перед ящиками в магазине – выбираю помидоры, которые мне нравятся. Медитирую – нашла те, что наиболее мне мурлыкнули, а они оказались в ящике высоко и далеко. Я со своим метром с кепкой точно не дотянусь. Стою и размышляю, как решить этот вопрос.

Стремительной походкой подходит мужчина, достает тот самый ящик, который мне приглянулся, и ставит передо мной. Я в приятном шоке благодарю. Он молчаливо выбирает помидоры себе. Совсем другие, тот ящик не мешал ему, он достал его специально для меня – вот такая чудесная история.

Меня обдало волной теплой заботы. Потом, на протяжении моего одинокого периода, было много таких волшебных историй космической заботы мужчин обо мне, просто так.

Так важно было для возвращения себя делать любые непонятные странности, которые мне хотелось делать.

Знаете, сейчас осознала, что с того года встречаю Новый год очень гармонично и всякий раз ровно так, как хочу всем сердцем в этот момент.

Но вернемся к тому, что меняется в нашей жизни вместе с разводом:

– Привычный уклад жизни. Все, что было устроено и налажено годами, рушится в один миг. Каждая бытовая мелочь напоминает, что теперь все иначе! Все приходится устраивать по-новому.

– Отношения с близкими родственниками. Это всегда непредсказуемая история, кто как воспримет вашу новость о разводе. Вариантов всего три, но каждая реакция может вас поразить, если вы прогнозировали совсем иную. Близкие могут вас поддержать и стать опорой на это трудное время, могут среагировать нейтрально, как будто ничего не случилось, или воспринять вашу новость в штыки, и тогда ваши взаимоотношения изменятся.

– Если у вас за время семейной жизни сформировался общий круг общения, то ваш развод, скорее всего, внесет раскол и в этот круг, так как реакция опять же у всех будет совершенно разная.

– К вам появится интерес, любопытство. Даже тем, с кем вы общались пару раз в год по большим праздникам, станет интересно, почему вы разводитесь, есть ли у вас любовник/любовники, есть ли кто-то у вашего уже бывшего мужа. Эта информация очень интересна людям. Не то, что вы сейчас чувствуете, как вы справляетесь со своей болью, а то, как развивается ваша драматическая история. Люди будут наблюдать за ее развитием, как за интересным сериалом.

– У вас могут возникнуть репутационные риски в профессии как раз в тот момент, когда вам так нужны свои деньги. Стоит ли рассказывать, сколько человек мне сказали, что если клиенты узнают о моем разводе, то всё – считай, нет у меня клиентов.

Это все очень закаляет, но проходить эти проверки на прочность очень страшно и больно. Когда мы разводимся, мы теряем свои надежды на идеальные отношения и еще много чего.

Еще раз повторюсь: тяжесть проживаемой боли потери не зависит от того, кто явился инициатором развода. А скорее зависит от того, насколько еще живы эмоциональные связи между партнерами.

Проходя через развод, мы проживаем боль потери и проходим все этапы:

– Отрицание – мы не можем поверить, что все закончилось. Телесными ощущениями мы все еще внутри отношений. Нам могут сниться сны про наши отношения, днем всплывают воспоминания о каких-то приятных моментах, которые у всех есть.

– Агрессия – это этап обвинения партнера во всем происходящем и испытываемой вами боли. Злость может захватывать вас всю, вы можете интеллигентно ее подавлять, но она всегда есть. Лучше найти способ экологично ее выразить. Не выплеснуть на окружающих, не отыг-

раться на детях, а безопасно выразить. Можно пойти поорать в лесу, можно побить грушу под присмотром инструктора, можно отпустить агрессию на сессии с психологом, можно выплескивать все свои мысли и эмоции в своем дневнике. Есть еще масса способов, которые вам помогут для выражения агрессии. Главные критерии для любого из способов – безопасность для себя и окружающих и эффективность, то есть вы ощущаете заметное облегчение после выражения агрессии и следующая волна агрессии меньше предыдущей по силе.

– Торги – на этом этапе мы прокручиваем массу вариантов и условий восстановления отношений. Думаем, вдруг зря мы потеряли эти отношения? Вдруг мы можем что-то сделать, чтобы вернуться назад и стать счастливыми? На этом моменте многие так и возвращают свои отношения. В пятой главе, про изменение сценариев, расскажу, при каких условиях это может быть реально. Чаще всего такая возможность иллюзорна – просто потому, что нет общей готовности меняться вдвоем.

– Проживание боли – если отношения были вам дороги, то болеть будет сильно и долго. В среднем, если активно проживаете боль, то период боли может продолжаться до года. Я, например, полгода активно редела, моими лучшими друзьями стали платочки и подушка.

– Принятие – на этом этапе буквально *отпускает*. Он приходит только после проживания и отпускания всей боли. Затем приходит спокойное принятие и того, что было в отношениях, вспоминаются хорошие моменты, но это не вызывает боли, а только тепло. Воспоминания возвращаются на новом уровне и становятся ресурсом.

По моим наблюдениям, при разводе первые четыре этапа идут практически одновременно, сменяя друг друга, проигрываясь по кругу, пока все не отболит...

Чтобы облегчить свою боль, важно признать факт, что ваши отношения завершились. Если теплится надежда – это как ежедневно ковырять рану: боль будет увеличиваться и становиться невыносимой.

Часто бывает страшно признать, что отношения завершились. А вдруг они восстановятся, а вдруг мы самые подходящие друг другу партнеры?

Такое, безусловно, возможно. Но на этапе расставания лучше закрыть дверь в эти отношения. Прожить и отпустить свою боль. Ничто не мешает настоящим ценным для вас обоим отношениям восстановиться.

Однако отпустить эмоциональную зависимость важно, чтобы снизить свою боль и создать возможность для счастья в будущем.

Сколько можно плакать после развода?!

«Не плачь!»

Подумаешь, велика потеря.

Все к лучшему, и переживать нечего». Эти фразы почти не слышала я в силу моего «продвинутого» окружения, но их слышит любой много-много раз в ситуации проживания горя.

Мне понятно, почему люди хотят остановить проявление боли человека рядом с собой. Страшно, очень страшно видеть чужую душевную боль, даже страшнее, чем физическую. Поэтому все хотят это остановить, остановить проявления боли, но никто не думает, что это опасно!

Представьте, что у человека огромный гнойник, а вы такие: «Да ничего страшного, ты только спрячь гной поглубже, чтобы не было видно, и ладно». Спрятали, и «гниет» там глубоко.

Так мы привыкли прятать боль, а потом удивляемся, почему теряем способность радоваться жизни, создаем иллюзии, что это нормально и это «просто возраст», «мы просто расстались с детскими иллюзиями». Но нет, мы просто спрятали боль, и она хронически, фоновое, привычно болит там глубоко и будет болеть, пока мы не проживем, не оплачем, не пройдем все стадии своего горевания.

Я после развода, понимая, как важно прожить, плакала, ревела столько, сколько мне было нужно. Это продолжалось где-то полгода. Полгода горьких слез о разрушившихся надеждах, об утраченной любви, о разрушенном Доме.

Я предположить не могла, что способна столько плакать, что в человеке вообще может помещаться столько слез, но я так благодарна себе, что дала всему этому отболеть. Благодаря такому позволению и принятию своего горевания внутри меня не осталось боли и сохранилась абсолютно детская способность мечтать и радоваться жизни.

Мои клиентки спрашивают: а что же делать нам, тем, кто успешно запихнул всю боль глубоко внутри? Что, теперь это боль внутри навсегда?

И я отвечаю, что теперь нужно применить специальные приемы, чтобы выразить то, что подавлено. И да, это возможно. И если с развода прошло уже больше года, то на отпускание вам потребуется от нескольких минут до нескольких дней.

Но такая работа стоит того, чтобы ее проделать и вернуть себе радость жизни!

Практики 1 главы для эмоционального завершения отношений и проживания горя расставания:

– Признайте, что отношения завершились. Отгоните прочь мысли: «А вдруг это еще не все?» Очень важно признать завершение отношений.

– Отпустите свои эмоции, которые есть по поводу завершения ваших отношений. Вспоминая про ваши отношения, обратите внимание на ощущения в теле. Где «живут» ваши эмоции по поводу вашего расставания? Определив, в какой части тела, представьте, как вы оттуда отпускаете свои эмоции цветовыми потоками. Почувствовав облегчение, не останавливайтесь, продолжайте выражать свои эмоции. Возвращайтесь к этой практике несколько раз. Важно выразить все эмоции про ваше расставание до конца. Тогда вам легче будет восстанавливаться. Вы как будто сбрасываете гири, которые вас удерживают в прошлых отношениях.

– Заберите все свои «эмоциональные вложения» в отношения: ваши надежды, ваши части личности и т. п. Это поможет вам восстановить вашу целостность. А значит, максимально ускорит ваше восстановление.

Я сегодняшняя с благодарностью вспоминаю свой период после развода. Я тогда уделяла все свободное время на горевание, отпускание и одновременно на изменение своего сценария отношений.

Я тогда работала со своим внутренним миром как никогда.

Я понимала, что несчастной я уже была в отношениях и теперь, после сорока, хочу тотального, бескомпромиссного и спокойного счастья. Такого, чтобы моя душа расправилась и радовалась каждому мгновению моей новой жизни.

Я, конечно, рисовала в своем воображении, какие отношения хочу и какой мужчина мне подойдет.

У меня было очень поддерживающее окружение из психологически продвинутых знакомых, но даже они на мои рассказы говорили, что я ненормальная и так не бывает. И мужчин таких тоже не бывает, не могут такие качества, как тонкое чувствование, деликатность и мужская позиция, сочетаться в одном мужчине.

Но я была «глухой лягушкой» – позже расскажу вам эту притчу.

Это тот случай, когда я смеялась от души и последняя. Потому что, когда начались мои новые, тотально счастливые отношения, все сильно удивились: «Как у тебя так получилось, что все совпало, о чем ты мечтала?»

Потом нам говорили: «Подождите, пройдет пару лет, пройдет страсть, и будут, как у всех, усталость и конфликты». Мы подождали больше шести лет, и у нас мало того что ничего не испортилось, а стало еще лучше.

Я благодарна тому, что смогла создать тотальное счастье в своей жизни, а математическое мышление позволило вывести *формулу счастливых отношений* и теперь помогать другим создавать свое счастье.

Все, что передаваемо текстом, расскажу вам в главах этой книги!

О формуле расскажу вам в шестой главе.

Глава 2.

Три точки опоры, которые помогут пережить развод

Часто после развода бывает ощущение, что ты стоишь на обломках своей жизни и нет сил вообще ни на что. И тем более непонятно, как все заново собрать, чтобы жить дальше. Создается ощущение, как будто всю жизнь хорошенько встряхнули и висит мутная взвесь, а как и когда все прояснится, встанет на новые места, непонятно.

Поэтому в момент развода очень важны опоры, которые помогут пережить этот непростой период сильной турбулентности жизни. Опоры в этот момент помогают избежать деструктивного, разрушающего отношения к себе.

Помню эти волны невыносимой боли, когда я проживала период горевания. Они накатывали неожиданно, усиливая тупую боль в разы. Запустить их могло что угодно: чья-то фраза, песня, мои мысли, воспоминания.

Я бесконечно долго разговаривала с поддерживающими меня близкими людьми. Я бесконечно благодарна им за их терпение, они слушали, как я по десятому разу повторяла почти одно и то же.

Да, так и бывает, в момент травматичных переживаний мы многократно повторяем то, на чем сфокусированы наши переживания в данный момент.

Я со всех сторон задавала себе вопросы: «Все ли я сделала, чтобы сохранить наши отношения? Может, я могла сделать что-то еще? Уверена ли я, что моя жизнь после развода станет лучше?»

Я мучила себя и окружающих этими вопросами по кругу. И так ценно было каждый день, кроме двух консультаций в неделю с психологом, получать этот океан поддержки.

Еще тогда я подумала, что мне несказанно повезло иметь такое поддерживающее окружение, а у многих женщин его нет. И мало кто представляет, как на самом деле непросто пережить развод и что оно со временем само редко проходит.

Тогда я сказала себе, что восстановлюсь и создам проект, который будет давать поддержку женщинам после развода.

Я выполнила свое обещание и сделал закрытую бесплатную группу поддержки для женщин на фейсбук, расскажу подробнее о ней позже.

А пока поделюсь с вами практиками, которые вытаскивали меня из-под волн боли и позволяли продолжать работать.

Я рекомендую в этот сложный период три опоры:

1. Фраза-маяк

Фраза, которая будет вам напоминать, куда вы двигаетесь, для чего весь этот развод происходит. Обозначит четко и ясно для вас точку, в которой вы окажетесь после прохождения зоны турбулентности.

Фраза, которую вы будете говорить себе, когда очередная волна боли будет накатывать и захватывать вас с неизбежностью цунами.

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.