

ПОСЛЕ РАЗВОДА

Пособие для женщин
от семейного психолога
Ксюши Красновой



#ТВОЙПСИХОЛОГ

18+

Ксюша Краснова

После развода

«Автор»

2026

Краснова К.

После развода / К. Краснова — «Автор», 2026

"После развода" — вторая книга в серии практических пособий от семейного психолога, сексолога и кризисного терапевта Ксюши Красновой. Книга для женщин, проходящих через расставание. Развод — это не просто «мы расстались». Это как будто рухнул целый привычный мир. Ты теряешь не только человека, но и себя прежнюю — ту, что была в паре. Исчезают привычные ритуалы: кто то заваривал чай по утрам, кто то ворчал на разбросанные носки, вместе планировали отпуск, вместе переживали мелкие беды, заботились о детях. Всё это было частью твоей реальности, и теперь её нет. А это очень больно. И эту боль нужно прожить — без спешки, без упрёков, по своему. Давай представим этот путь как поездку на поезде. Каждая станция — это этап, который нужно пройти. На каждой станции свои эмоции, свои ловушки, свои маленькие хитрости, чтобы не потерять себя. Предлагаю преодолеть этот путь вместе.

© Краснова К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Предисловие. Ваш поезд отправляется	6
Станция 1. Шок и отрицание: «Этого не может быть»	7
Станция 2. Гнев и обида: «Как он мог? Как я могла?»	9
Станция 3. Торг и надежда: «А может, можно сделать что-то ещё?»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

После развода

Глава

Практическое пособие от семейного психолога, сексолога, кризисного терапевта Ксюши Красновой

Предисловие. Ваш поезд отправляется

Привет, дорогая! Если ты сейчас держишь эту книгу в руках — значит, в твоей жизни случился развод.

И первое, что я хочу тебе сказать: ты не сломалась, не провалилась, не стала «какойто не такой». Ты просто идёшь по своему пути, и он сейчас вот такой.

Я не просто психолог — я ещё и женщина, которая сама прошла через этот болезненный опыт.

Так что я знаю эту боль не только по историям клиенток, но и по себе. Помню, как казалось, что земля уходит изпод ног, а внутри всё сжимается от одной мысли: «А как теперь жить?»

Развод — это не просто «мы расстались». Это как будто рухнул целый привычный мир. Ты теряешь не только человека, но и себя прежнюю — ту, что была в паре. Исчезают привычные ритуалы: кто-то заваривал чай по утрам, кто-то ворчал на разбросанные носки, вместе планировали отпуск, вместе переживали мелкие беды, заботились о детях.

Всё это было частью твоей реальности, и теперь её нет. А это очень больно. И эту боль нужно прожить — без спешки, без упрёков, посвоему.

Давай представим этот путь как поездку на поезде. Каждая станция — это этап, который нужно пройти. На каждой станции свои эмоции, свои ловушки, свои маленькие хитрости, чтобы не потерять себя.

И самое главное: не торопи себя. У каждого свой темп. Кто-то будто пролетает станцию, а потом вдруг снова на неё возвращается — и это нормально. Твой поезд может ехать быстро, может стоять подолгу, может даже немного сдавать назад — всё это часть пути.

Эта книга — твой попутчик. Здесь нет строгих правил и «правильного» способа горевать. Есть только твой способ — и твоё право на него.

Закрой на секунду глаза и представь свой поезд. Какой он? Может, это старинный паровоз с клубами дыма, а может, современный скоростной состав. Какого он цвета? Быстро ли мчится или едет не спеша, чтобы ты успела всё разглядеть? Представь его — и давай начнём наше путешествие.

Станция 1. Шок и отрицание: «Этого не может быть»

Твой поезд останавливается на первой станции. Голубое небо, пушистые облака, зелёные луга и запах свободы. Но всё как в тумане...

На этой станции психика будто ставит щит: «Нет, это какаято ошибка. Сейчас всё вернётся». Ты можешь ловить себя на мысли: «Он сейчас позвонит», «Это просто ссора, завтра помиримся». И знаешь, это не слабость. Это твой внутренний защитник старается уберечь тебя от слишком сильной боли — потому что мозгу просто не под силу сразу осознать, насколько всё изменилось.

В первые дни и недели эмоции могут будто «заморозиться», а реальность — казаться сном. При этом тело всё равно реагирует: не спится, то пропадает аппетит, то хочется есть без остановки, в груди будто камень, а в горле стоит ком. У каждого своя реакция.

Диалог из практики:

Клиентка (тихо, почти шёпотом): «Я понимаю, что мы развелись. Документы подписаны. Но когда я захожу домой и вижу его тапочки... мне кажется, что он сейчас выйдет из душа, улыбнётся и скажет: Ты опять всё переставила? И я на секунду верю, что так и есть. А потом — как будто снова падаю».

Психолог: «То, что ты сейчас описываешь, — это не про то, что ты не принимаешь реальность. Это про привязанность: она не исчезает по щелчку. Тапочки — это якорь, который тянет тебя в прошлое. И психика на долю секунды разрешает себе эту иллюзию, чтобы не было так больно. Давай не будем ругать себя за это. Давай подумаем, куда эти тапочки можно убрать, чтобы они не били каждый раз по сердцу. А если хочется — можно оставить одну вещь, которая не ранит, а просто тихо напоминает: У нас была история. И это нормально».

Реальные истории:

Одна женщина, 38 лет, мама двоих детей, после развода почти три недели по привычке покупала продукты «на него» и готовила его любимые блюда. Казалось, так правильно. Помогло простое решение: убрать из поля зрения личные вещи, завести отдельный список покупок «только для нас с детьми» и договориться с собой: «Если снова тянет купить его любимый кофе — я куплю себе горячий шоколад. Это не про замену, это про заботу о себе прямо сейчас».

Другая женщина, 42 года, без детей, в состоянии шока начала отвечать на сообщения бывшего, хотя сама и была инициатором развода. В моменте казалось: «Я просто уточню один момент». А на деле это был способ удержать хоть какуюто связь.

Как поддержать себя:

Разреши себе не верить. Не заставляй себя сразу «принять» развод. Пусть отрицание будет твоей временной палаткой, где можно переждать первую бурю.

Держись за рутину. Даже если хочется просто лежать и не двигаться, сделай три крошечных шага: умыться, выпить стакан воды, надеть удобную одежду. Эти простые действия — как якорь: они возвращают ощущение реальности. Можно придумать свои ежедневные ритуалы: по утрам стакан воды с лимон и контрастный душ или поливать цветы и приговаривать аффирмации. Это даст сигнал мозгу, что жизнь продолжается.

Не перекручивай прошлое. Не перечитывай старые переписки, не пересматривай фото, не пытайся «договорить» с бывшим. Это как подливать бензин в огонь — шок только усиливается.

Снизь нагрузку. Если есть возможность, возьми паузу в работе, попроси близких о помощи, скажи прямо: «Мне сейчас не нужны советы, мне нужно, чтобы меня просто выслушали».

Терапевтические упражнения:

«Письмо без адреса». Напиши бывшему всё, что крутится в голове: обиду, злость, просьбы, отрицание. Пиши без цензуры, всё как есть. В конце поставь дату, положи письмо в конверт и не отправляй. Это способ безопасно выпустить пар.

«Три опоры». Назови три вещи, которые не зависят от развода и остаются неизменными: «Я умею готовить», «У меня есть любимая кружка», «Я знаю, как вызвать такси». Запиши их и дополняй ежедневно, пусть это будет твоя маленькая опора.

Дыхание «якорь». Сделай вдох на 4 счёта, выдох — на 6. Повтори 5 циклов. Длинный выдох помогает нервной системе успокоиться и снизить тревогу.

Станция 2. Гнев и обида: «Как он мог? Как я могла?»

Вот твой поезд совершает следующую остановку. Слышится автоматический, лишённый эмоций голос: «Остановка: Гнев и обида». Ты выходишь на перрон.

Пейзаж уже другой. Небо серое, местами даже чёрное. Молния, гром, начинается дождь...

Когда первый шок немного спадает, приходит энергия — и чаще всего она проявляется как гнев, обида, чувство несправедливости. И знаешь, злиться — это нормально. Гнев — это не «плохое» чувство. Это сила, которая помогает тебе очертить границы: «Со мной так нельзя». И одновременно злость — это источник энергии для изменений.

Но на этой станции есть свои ловушки: желание отомстить, втягивать детей в конфликт, бесконечно доказывать свою правоту.

Диалог из практики:

Клиентка (голос дрожит): «Я столько лет всё делала, а он просто взял и ушёл к другой. И теперь все вокруг говорят: Ну, может, ты чего-то не дала... Да как они смеют?!»

Психолог: «Ты имеешь право на злость. И злиться на то, что вместо поддержки тебе дают непрошенные оценки. Твоя злость — это защита твоих границ: Моя боль не предмет для обсуждения. Давай сейчас не будем искать виноватых. Давай найдём способ эту злость безопасно выпустить и сохранить себя».

Клиентка: «Да, я сама инициировала развод, просто я больше не могла жить в этой невыносимой тишине. Знаете, я даже как следует отпраздновала это событие. А сейчас чувствую, что будто замерла, не пойму, что делать дальше».

Психолог: «Это нормально — не знать, замереть на время. Разреши себе взять паузу для того чтобы сориентироваться».

Истории из практики:

Женщина 35 лет, узнав об измене, хотела выложить в соцсети пост с разоблачением. Остановило упражнение «Письмо с сожжением» и разговор с подругой, которая сказала: «Этот пост увидят твоя мама и твои дети». В итоге злость она направила в спорт: три недели ходила на бокс — и это помогло на данном этапе.

Женщина 50 лет выражала гнев через постоянные споры с бывшим по мелочам — раздел имущества, кто заберёт коробку. Помогло «правило трёх вопросов»: любые коммуникации — только по делу, не больше трёх вопросов за одно сообщение.

Как поддержать себя:

Направляй гнев в движение. Пиши, рисуй, бей подушку, ходи быстрым шагом. Гнев требует выхода через тело.

Разделяй факты и свои мысли о них. «Он не пришёл на встречу» — это факт. «Он меня не уважает» — это уже твоя интерпретация. В гнев легко смешивать одно с другим.

Не принимай важных решений на пике эмоций. Отложи крупные покупки, смену работы, новые отношения — пусть эмоции немного улягутся.

Терапевтические упражнения:

«**Гневное письмо с сожжением**». Выпиши всё, что кипит внутри. Потом порви лист или сожги (соблюдая технику безопасности). Это ритуал завершения.

«**Границы в одном предложении**». Пропиши три фразы-границы для разных ситуаций: «Я не обсуждаю бывшего партнёра с детьми», «Я не отвечаю на сообщения после 21:00», «Я не оправдываюсь за свои решения». Тренируй их вслух — так они лучше закрепляются.

«**Карта эмоций**». На листе нарисуй силуэт тела и отметь, где живёт обида (например, в груди), где гнев (в плечах, кулаках). Рядом подпиши: «Эта эмоция защищает меня от боли».

Это помогает снизить самокритику. И разрешай себе проживать эти эмоции. Помни: ты главная в своём теле и своей жизни. Ты регулируешь и руководишь чувствами, а не они тобой.

Станция 3. Торг и надежда: «А может, можно сделать что-то ещё?»

На этой станции всё какое-то неправильное. Растут розы, но за ними никто не ухаживает. Так и хочется вырвать сорняки, полить, а может, добавить удобрений — и розы зацветут?

На этой станции живёт надежда на «исправление». Хочется дать ещё один шанс, попробовать терапию, изменить себя, чтобы «всё вернулось». И это тоже часть горевания: психика пытается вернуть контроль над ситуацией.

Чаще всего клиент приходит в терапию именно на этой стадии.

Диалог:

Клиентка: «Я думаю, может, мне стоило быть мягче. Или надо было сходить к семейному психологу раньше. Может, ещё не поздно?»

Психолог: «Твоя надежда — это про твою способность любить и верить в лучшее. Это ценное качество. Но давай разделим: надежда — это чувство, а действие — это выбор. Что сейчас реально в твоей власти? Ты можешь надеяться, что всё наладится, но при этом делать шаги для своей безопасности и стабильности. И если ты решишь попробовать ещё раз — это должно быть не из страха остаться одной, а из реального понимания, что оба готовы работать».

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.