

# ЖИЗНЬ после РАЗВОДА? Есть!



Елена Казанская

Елена Казанская

**ЖИЗНЬ после РАЗВОДА? Есть!**

«Автор»

2026

**Казанская Е.**

**ЖИЗНЬ после РАЗВОДА? Есть! / Е. Казанская — «Автор»,  
2026**

Развод — одно из самых сложных испытаний в жизни женщины. В один момент рушатся привычные планы, меняется будущее, появляются страх, боль и множество вопросов без ответов. Эта книга поможет пройти путь от растерянности и отчаяния к принятию, внутренней опоре и новой жизни. Шаг за шагом вы научитесь справляться с эмоциями после расставания, поддерживать детей в период перемен, восстанавливать уверенность в себе, заново открывать свои желания и ценности. Автор честно и бережно говорит о том, что чувствует женщина после развода, помогая увидеть в этом непрестом опыте не конец, а начало новой главы. Здесь нет волшебных рецептов и пустых обещаний. Есть поддержка, практические упражнения и размышления, которые помогут лучше понять себя и двигаться вперёд. Эта книга для тех, кто хочет не просто пережить развод, а обрести себя заново. Потому что жизнь после развода есть. И иногда именно она становится началом самых важных перемен.

© Казанская Е., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Принятие. Там, где начинается исцеление	6
Глава 2. Боль, которую нельзя обойти	9
Глава 3. Вспомнить себя	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Елена Казанская

## ЖИЗНЬ после РАЗВОДА? Есть!

### Предисловие

Если эта книга оказалась у вас в руках, значит, сейчас вы, вероятно, проходите через один из самых непростых периодов своей жизни.

Возможно, разговор о разводе состоялся совсем недавно. Возможно, документы уже подписаны и каждый из вас живёт своей жизнью. А может быть, прошло несколько месяцев или даже лет, но боль всё ещё напоминает о себе в самые неожиданные моменты.

Какой бы ни была ваша история, я хочу, чтобы с первых страниц вы услышали одну важную мысль: вы не одиноки.

Через развод проходят тысячи женщин. Каждая проживает его по-своему, но чувства часто оказываются похожими: растерянность, страх, обида, вина, тревога за будущее, боль за детей и ощущение, что привычный мир больше никогда не станет прежним.

Когда рушатся отношения, кажется, что вместе с ними рушатся планы, мечты и представления о будущем. Возникают вопросы, на которые невозможно сразу найти ответы.

Почему это произошло?

Можно ли было всё изменить?

Что будет дальше?

Смогу ли я снова стать счастливой?

В такие моменты легко поверить, что лучшие годы остались позади. Но жизнь редко заканчивается там, где нам кажется.

Развод — это не конец жизни. Это завершение одной её главы.

Да, возможно, очень важной.

Да, возможно, очень болезненной.

Но всё же только главы, а не всей истории.

Эта книга не обещает быстрых решений и не предлагает волшебных рецептов. Боль нельзя отменить несколькими красивыми фразами. Потерю нельзя прожить за один день.

Но можно пройти этот путь бережно к себе.

Можно научиться принимать то, что произошло.

Можно снова слышать свои желания.

Можно вернуть себе уверенность.

Можно научиться быть счастливой не вопреки жизни, а вместе с ней.

На этих страницах мы будем говорить не только о разводе. Мы будем говорить о женщине, которая проходит через него.

О женщине, которая устала быть сильной.

О женщине, которая иногда сомневается в себе.

О женщине, которая пережила больше, чем знают окружающие.

И о женщине, которая пока ещё не догадывается, насколько сильной она уже стала.

Шаг за шагом мы пройдём путь от боли к принятию, от страха к внутренней опоре, от ощущения потери к возвращению себя.

И, возможно, однажды вы поймёте, что эта книга была не столько о разводе, сколько о встрече с самой собой.

Если сейчас вам трудно поверить, что впереди может быть что-то хорошее, просто переверните страницу.

Ваш новый путь начинается именно здесь.

## **Глава 1. Принятие. Там, где начинается исцеление**

### **Когда звучат слова, которых никто не ждёт**

«Нам нужно поговорить».

Для многих женщин именно с этой фразы начинается период жизни, который они никогда не планировали пережить.

Иногда этот разговор происходит спокойно. Иногда — после длительных конфликтов и взаимных претензий. Бывает и так, что женщина давно чувствует эмоциональное отдаление мужа и внутренне понимает, к чему всё идёт.

Но даже тогда слова о разводе звучат болезненно.

В первые минуты кажется, что происходящее нереально. Хочется остановить время, найти правильные слова, исправить ситуацию, вернуть всё назад.

В голове возникают десятки мыслей.

«Может быть, он просто устал?»

«Наверное, это временно».

«Если я изменюсь, он останется».

Такая реакция естественна. Когда мы сталкиваемся с потерей чего-то важного, психика пытается защитить нас от боли.

Но именно здесь начинается первый шаг к восстановлению — принятие.

### **Принятие не означает согласие**

Многие женщины воспринимают принятие как поражение.

Кажется, что принять решение мужа — значит согласиться с ним, признать свою неправоту или отказаться бороться за семью.

На самом деле принятие означает другое.

Это способность честно признать реальность.

Сказать себе:

«Мне больно. Мне страшно. Я не хотела такого развития событий. Но это происходит».

Пока человек спорит с реальностью, он тратит огромное количество сил. Он пытается изменить то, что уже произошло. Возвращается мыслями в прошлое. Ищет варианты, которых больше не существует.

Принятие не убирает боль.

Оно прекращает бессмысленную борьбу с неизбежным.

### **Ловушка отчаяния**

Когда мужчина сообщает о своём решении уйти, страх нередко заставляет женщину действовать импульсивно.

Кто-то начинает уговаривать.

Кто-то обещает полностью измениться.

Кто-то пытается удержать мужа через чувство вины.

Кто-то втягивает в конфликт детей.

Причина всегда одна — желание сохранить привычную жизнь.

Но важно помнить: человек, который уже принял решение, редко меняет его под давлением.

Даже если остаётся из жалости или чувства долга, такие отношения редко становятся счастливыми.

Иногда самым мудрым решением становится отпустить человека и сохранить уважение к самой себе.

### **Сохранить достоинство**

В момент развода невозможно оставаться совершенно спокойной.

Можно плакать.

Можно говорить о своей боли.

Можно признавать свои страхи.

Но при этом важно не потерять самое ценное — собственное достоинство.

Иногда настоящая сила звучит очень просто:

«Мне тяжело это слышать. Но я понимаю, что это твой выбор. Я не могу заставить тебя остаться».

Такие слова требуют гораздо больше мужества, чем бесконечные попытки удержать человека любой ценой.

В этот момент женщина начинает выбирать себя.

И именно с этого выбора начинается её новая жизнь.

### **Что помогает пройти этот этап**

Принятие редко приходит сразу.

Это процесс, который требует времени.

Иногда будут появляться надежды.

Иногда — злость.

Иногда — желание всё вернуть.

Это нормально.

Главное — помнить, что ваши чувства не определяют ваше будущее.

В этот период особенно важно:

не принимать серьёзных решений на эмоциях;

ограничить бесконечные выяснения отношений;

принимать поддержку близких людей;

заботиться о своём здоровье и режиме дня;

помнить, что развод не определяет вашу ценность.

Развод меняет обстоятельства жизни.

Но он не определяет, кем вы являетесь.

### **Вопросы для размышления**

Что мне сейчас труднее всего принять?

За что именно я держусь: за человека или за привычную жизнь?

Какой первый шаг я могу сделать для себя уже сегодня?

## **Практическое упражнение**

Разделите лист бумаги на две колонки.

В первой напишите всё, что вы не можете изменить.

Во второй — всё, на что можете повлиять прямо сейчас.

Затем внимательно перечитайте вторую колонку.

Именно там начинается возвращение контроля над собственной жизнью.

Когда мы перестаём бороться с реальностью, появляется место для другого процесса — проживания боли.

Именно этому посвящена следующая глава.

## Глава 2. Боль, которую нельзя обойти

### Когда наступает тишина

Развод редко заканчивается в день, когда принято решение.  
Настоящее осознание приходит позже.  
Когда перевезены вещи.  
Когда подписаны документы.  
Когда друзья перестают спрашивать, как вы себя чувствуете.  
Когда однажды вечером вы закрываете дверь квартиры и понимаете: жизнь действительно изменилась.  
Именно тогда многие женщины впервые остаются наедине с настоящей болью.  
Она может приходиться волнами.  
Иногда кажется, что всё уже позади.  
А потом случайная песня, фотография или знакомая улица снова вызывают слёзы.  
Это нормально.  
Потому что горе не подчиняется расписанию.

### Почему нельзя запрещать себе чувствовать

После развода многие стараются быть сильными.  
Они убеждают себя:  
«Я справлюсь».  
«Не буду плакать».  
«Нужно жить дальше».  
Но чувства невозможно отменить усилием воли.  
Подавленные эмоции не исчезают.  
Они просто остаются внутри.  
Со временем это может проявляться тревогой, раздражительностью, бессонницей, усталостью или эмоциональным выгоранием.  
Поэтому важно разрешить себе проживать то, что вы чувствуете.  
Если хочется плакать — плачьте.  
Если хочется грустить — грустите.  
Если хочется побыть одной — позвольте себе это.  
Вы имеете право переживать утрату.

### Не ищите виноватого

Одна из самых тяжёлых ловушек после развода — бесконечный поиск виновных.  
Одни женщины обвиняют бывшего мужа во всём произошедшем.  
Другие берут всю ответственность исключительно на себя.  
Обе крайности мешают восстановлению.  
Гораздо полезнее задать себе другой вопрос:  
«Чему меня научил этот опыт?»  
Он не требует оправданий.  
Не требует обвинений.

Он помогает извлечь смысл и двигаться дальше.  
Прошное нельзя изменить.  
Но можно изменить то, как мы используем полученный опыт.

### **Эта боль не навсегда**

Находясь внутри кризиса, трудно поверить, что однажды станет легче.  
Кажется, будто это состояние останется навсегда.  
Но вспомните другие трудные периоды своей жизни.  
Когда-то они тоже казались бесконечными.  
Однако вы справились.  
Стали сильнее.  
Научились жить дальше.  
Сейчас происходит то же самое.  
Постепенно боль начнёт занимать всё меньше места.  
Появятся новые мысли.  
Новые планы.  
Новые интересы.  
И однажды вы заметите, что целый день прожили без мыслей о прошлом.  
Это не значит, что вы забыли.  
Это значит, что жизнь снова возвращается к вам.

### **Вопросы для размышления**

Какие чувства сейчас чаще всего живут во мне?  
Позволяю ли я себе проживать их честно?  
Что помогает мне чувствовать себя немного лучше?

### **Практическое упражнение**

Напишите письмо бывшему мужу.  
Не для отправки.  
Для себя.  
Напишите всё, что осталось внутри: боль, обиды, благодарность, разочарование, вопросы.  
Не редактируйте текст.  
Не подбирайте правильные слова.  
Просто будьте честны.  
После этого уберите письмо на несколько дней.  
Очень часто именно такие непроговорённые чувства оказываются самым тяжёлым грузом.  
Но однажды наступает момент, когда боль перестаёт занимать всё пространство жизни.  
И тогда появляется важный вопрос:  
«А чего хочу я сама?»

## **Глава 3. Вспомнить себя**

### **Кто я, кроме жены?**

После многих лет брака этот вопрос может оказаться неожиданно сложным.  
Женщина привыкает жить интересами семьи.  
Заботиться о детях.  
Поддерживать мужа.  
Решать бытовые вопросы.  
Организовывать семейную жизнь.  
И постепенно собственные желания отходят на второй план.  
Не потому что кто-то заставляет.  
Просто так происходит незаметно.  
Год за годом.  
И однажды становится трудно вспомнить, чего хочется лично вам.  
Развод болезненно нарушает привычный порядок вещей.  
Но одновременно даёт возможность снова познакомиться с собой.

### **Не заполняйте пустоту прошлым**

После расставания появляется много свободного времени.  
И велик соблазн заполнить его воспоминаниями.  
Пересматривать фотографии.  
Следить за жизнью бывшего мужа.  
Снова и снова прокручивать старые разговоры.  
Но прошлое не может стать местом для жизни.  
Оно может быть частью вашей истории, но не должно занимать всё ваше настоящее.

## **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.