

18+

Елена Глотова

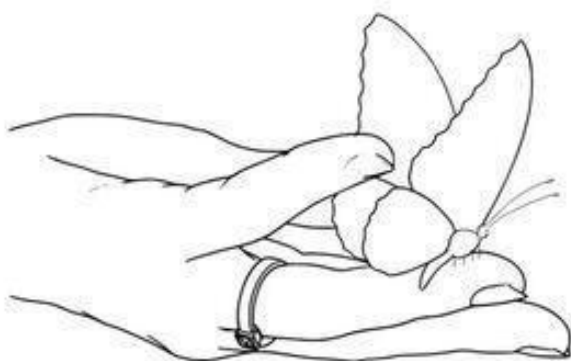
Развод – не конец.

разреши

себе

БЫТЬ

счастливой



Как пережить развод, перестать жить прошлым
и снова довериться отношениям.

Елена Глотова

**Развод — не конец. Разреши
себе быть счастливой**

«Издательские решения»

Глотова Е.

Развод — не конец. Разреши себе быть счастливой / Е. Глотова —
«Издательские решения»,

Развод кажется концом, но может стать началом новой истории. Эта книга — о том, как обрести внутреннюю опору, разобраться в чувствах, избежать старых сценариев и научиться строить здоровые отношения — прежде всего с собой. Автор — психолог, прошедшая этот путь: в книге — её личные истории, психологические знания, упражнения и вопросы для самоанализа. Для тех, кто хочет написать новую главу своей жизни и позволить себе быть счастливым.

© Глотова Е.

© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Часть 1.	7
Развод	7
Кто пишет сценарий вашей жизни?	12
Болезнь и последствия стресса	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Развод — не конец. Разрешите себе быть счастливой

Елена Глотова

Книга защищена авторским правом. Пожалуйста, уважайте труд автора: не размещайте текст на сторонних ресурсах и не распространяйте его копии без согласия правообладателя

Редактор Юлия Афонасьева

Корректор Валентина Корионова

Дизайнер обложки Алексей Готов

© Елена Глотова, 2026

© Алексей Готов, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-1091-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

В 2024 году в России распались восемь из десяти браков. О том, как полюбить себя, как стать хорошей мамой или как выйти из абьюзивных отношений, написано уже достаточно книг. А вот о том, как женщине после 40 лет, после развода, с детьми построить новые, гармоничные отношения, мне не встречалось. В головах у женщин до сих пор много убеждений и стереотипов о разводе, часто передающихся от бабушек и мам. Некоторым женщинам до сих пор стыдно говорить о том, что они в разводе. Это воспринимается так, будто они не смогли сохранить семью. И где-то глубоко внутри сидит страх, подпитываемый собственным негативным опытом прошлых отношений — и очень упитанный, если перед глазами имеется опыт негативного родительского сценария.

Многие женщины довольно долго находятся в отношениях, которые делают их несчастными. Понимание психологии отношений и работа с психологом могли бы помочь женщинам, но мало кто идет к специалисту разбираться с этим. А если и идут, то часто с провальным запросом: как переделать супруга или изменить себя, чтобы отношения стали другими. Переделать другого невозможно. А себя лучше познавать, а не менять: узнавать свои желания, ценности, личностные границы, характер, тип привязанности и т. д. Узнавать, насколько вы уникальная личность. Да, процесс длительный, порой болезненный. Но узнавая себя, вы начинаете думать, действовать, исходя из любви к себе, без борьбы, через принятие. Окружение начинает меняться вместе с вами. Вокруг выстраивается другая реальность, в которой самое время быть счастливой!

Мне знаком этот путь. Я прошла его после развода. Мне было 40 лет, 21 год брака за плечами. «Чего я там не видела, в этом замужестве?» — говорила я. Я только вышла из декретного отпуска, младшему сыну исполнилось три года. Мне предстояло искать новую работу, решать жилищный вопрос, привыкать к новому образу жизни, который изменил мою жизнь на 180 градусов, о чем вы сможете прочитать на страницах этой книги.

Поэтому, мои дорогие читательницы, не торопитесь строить новые отношения, пока не прочтаете ее. Уже в процессе чтения книги вы начнете менять свои убеждения, посмотрите на жизненные ситуации под новым углом благодаря примерам других людей, возможно, где-то скажете: «А что, так можно было?» На протяжении книги вас будут ожидать вопросы, небольшие практики и рекомендации. Уверена, когда вы дочитаете книгу до конца, начнете понимать, что быть счастливой — не привилегия, а ваш собственный выбор стать таковой.

По себе знаю, как бывает страшно и трудно делать первые шаги на пути к изменениям. Мне хочется взять вас за руку, дорогие читательницы, и вместе пройти по страницам этой книги.

Часть 1.

Один раз и на всю жизнь

Развод

Парадокс семейной жизни

Когда мне было лет 10 и мы с подругами играли во дворе в дочки-матери, я была уверена, что замуж выходят один раз и на всю жизнь.

Как же это было красиво: белоснежный лимузин с кожаным салоном, откидным столиком, фужерами для шампанского и диско-шаром. Места, казалось, хватило бы для целой дискотеки. Подруги заняли места на мягких сиденьях лимузина. Элегантный водитель в черном костюме и белой рубашке вез нас по красивым сентябрьским улицам нашего города. И эти женщины, проносящиеся с горящими глазами в дорогих лимузинах, как поется в песне, — это мы с подругами.

Помню это состояние счастья и радости. Девичник на лимузине у меня был впервые в жизни. Даже когда я выходила замуж 21 год назад, в далекие 90-е годы, свадебный кортеж состоял из популярных в те времена автомобилей «Волга». И тогда я, как все девушки, выходящие замуж, считала, что брак — это навсегда. Но теория, как оказалось, отличается от практики, то есть от самой жизни.

Накануне девичника я, как положено девочкам в праздничный и значимый для них день, долго собиралась. Макияж, прическа и любимое коралловое платье.

Подруги откупорили бутылку шампанского и уже разливали его по фужерам. Девочки меня поздравляли, говорили много приятных слов. Нам предстояли несколько часов великолепной поездки и фотосессий на фоне самых красивых мест нашего города.

Водитель остановил автомобиль возле центрального ЗАГСа. Вокруг десятки похожих лимузинов разных моделей. Повсюду счастливые молодожены. Невесты одна прекраснее другой. Светит яркое солнце. Для середины сентября погода выдалась великолепная. Все с удовольствием фотографируются на фоне современного здания ЗАГСа, которое в народе именуется Чашей благодаря форме.

Я решила сфотографироваться на фоне чужого лимузина: он показался мне красивее нашего. В руках у меня был небольшой букет белых роз. Следующее фото — на фоне нашего арендованного лимузина, на котором в честь меня красуется надпись: «С днем рождения, Леночка». Я в коралловом платье, с улыбкой до ушей. Нет, не натянутой, а искренней, радостной: я это сделала — организовала сама себе этот маленький праздник для души. А моя душа в тот период очень нуждалась в радости, чтобы смягчить боль, грусть, наполнившую ее.

Разглядывая эти фото сейчас, я вспоминаю свой 40-й день рождения. И о том, как прекрасная картинка внешне совершенно не соответствовала тому, что было на душе у сорокалетней женщины в браке, с двумя сыновьями. А там были страх перед будущим, неопределенность, неизвестность, десятки ложных, как я это сейчас понимаю, убеждений — все то, что пугает большинство женщин. Внутри были такие боль и страдание, что я даже не смогла пригласить всех подруг на празднование — не было сил делиться своими переживаниями. И сейчас я прошу прощения за это у них. Аня, дорогая, эти строки для тебя. На тот момент я была в кризисе — возрастном, семейном. На самом деле мне предстоял развод. Такое пугающее и не дающее надежды на будущее слово. И та поездка с подругами на лимузине была завершением одной истории и началом другой.

Мы все помним слова наших мам и бабушек: выходя замуж, ты это делаешь один раз и на всю жизнь. Хотя сейчас статистика ВЦИОМ (Всероссийского центра изучения общественного мнения) свидетельствует о другом: восемь из десяти браков в России распались в 2024 году. Почему? Это история, увы, не моей книги. Но в одной из глав узнаете основные причины разводов.

А я соглашусь с высказыванием Моника Беллуччи: *«Когда люди разводятся, это всегда кажется трагедией. Между тем трагедией может быть решение продолжать жить вместе»*.

Например, одна из моих бабушек на похоронах своего мужа — моего деда — сказала: — Ну наконец-то, хоть поживу спокойно. Для себя.

На мой взгляд, печально вот так прожить всю жизнь вместе.

Замечали такой парадокс? Пары, которые постоянно ругаются и собираются бурно разводиться, чаще всего остаются вместе надолго. Мы с бывшим супругом были из другой категории пар, и наше расставание было большой неожиданностью для многих знакомых и близких. Развод начинается задолго до бракоразводного процесса. Он назревает годами — с недовольствами, претензиями, стеной непонимания, страданиями. Как гнойный нарыв на коже. И зреет до того самого момента, пока один из супругов не скажет себе: «Я так больше не хочу!»

Сделаю отступление для тех пар, которые сейчас находятся на этой стадии отношений. Отношения *можно* и *нужно* спасать, если оба партнера готовы к диалогу и хотят вместе работать над их сохранением.

Упражнение

А теперь попрошу вас подумать и составить список супружеских пар — неважно, знакомых вам лично или знаменитых, — и разделить их на две колонки. В первую колонку внесите тех, кто счастливо прожил в единственном браке и может послужить для вас примером. Важно обратить внимание на то, является ли эта пара желаемым примером для отношений.

Во вторую колонку внесите пары, которые разведены. И не забудьте включить в свой список главу нашего государства, который несколько лет назад накануне жемчужной свадьбы с супругой заявил о цивилизованном разводе. Так тоже бывает.

Что в итоге получилось? Много супружеских пар в вашем окружении прожили всю жизнь в одном браке счастливо? Если да, могу вас только поздравить. У вас есть на чьем примере учиться.

Несмотря на всю трагичность темы развода и его последствий, как говорится в одном из мемов, после развода у пар начинается соревнование: «Кто кого счастливее». Увлекательный квест — становиться счастливее, чем твой бывший, правда?

Нужно ли терпеть и сохранять семью ради детей

«Я устала терпеть и жить в таких отношениях! Хочу оставшуюся половину жизни быть в отношениях, в которых мне легко и комфортно», — повторяла я себе, как мантру, когда уже понимала: мои отношения длиной в 21 год подходят к концу.

Давайте выясним, что такое *«терпеть»*. Предлагаю обратиться к «Толковому словарю живого великорусского языка» В. И. Даля. Уж он-то знал толк в словах, значение которых мы иногда понимаем не полностью. Читаем: *«Терпеть — переносить, сносить, нуждаться, крепиться, мужаться, держаться, стоять не изнемогая, не унывая»*. Как вариант этого слова: *допускать, не спешить, не торопить, выжидать чего лучшего, быть кротким, смиряться. Терпеть не беда, было бы чего ждать.*

А теперь задумайтесь и честно ответьте себе на вопрос: что терпите, что сохраняете и чего лучшего ждете?

На тему **здоровых отношений** много различной информации. Но отношения нельзя построить по шаблону, и я бы выделила следующие критерии, которые считаю наиболее важными:

- вы оба выбираете быть вместе, несмотря ни на что;
- вы уважительно относитесь друг к другу;
- вам безопасно выражать свои чувства и эмоции, вы знаете, что вас примут любым, без страха, без отвержения;
- вы не хотите переделать, исправить, спасти партнера;
- вы способны разговаривать с партнером на любые темы, без страха выражая свою точку зрения;
- вы доносите свои мысли и желания до партнера, не играя в «угадайку», а потом обижаетесь, как ребенок, если вас не поняли;
- у вас есть свои собственные интересы, увлечения, хобби, но при этом есть и совместные с партнером, которые вас объединяют;
- вы доверяете партнеру;
- в ваших отношениях отсутствуют физическое, психологическое насилие и зависимости;
- в ваших отношениях есть место страсти и романтике, а не стена непонимания и секс два раза в год — и то только после бурного скандала для примирения.

Для кого-то этот список может показаться нереалистичным, как привозная клубника в январе. Для других же это вполне нормальные условия построения здоровых отношений.

«Ну а как же дети?» — воскликнут мамочки, которым приходится терпеть отношения, как они искренне полагают, во благо детей. Именно поэтому хочу обратить ваше внимание на два важных момента:

- жизненный сценарий, по которому будут жить дети, закладывается в родительской семье;
- мама, находящаяся в конфликте с супругом, напрямую оказывает влияние на самооценку, агрессивность и тревожность детей.

Мама не ушла от папы ради детей. Дети выросли и не могут закончить личную психотерапию.

Катя и Петя поженились, когда девушка была на шестом месяце беременности — настояли родители, хотели, чтобы было «как у всех», и ребенок должен родиться в настоящей семье.

Влюбленность у молодых прошла после первых подгузников, и они стали тихо ненавидеть друг друга. Ни радости, ни счастья, ни романтических прогулок под луной. Да что уж там, даже внешний вид друг друга безумно раздражал. Противны стали прикосновения, слова, запах друг друга. Внешне все как у всех: просторная квартира и двадцать лет совместной ипотеки, машина на зависть друзьям, но, разумеется, в кредит. Петя работает и выполняет свою функцию добытчика, стабильно обеспечивая семью. Катя растит сына, активничает в школьных чатах, водит ребенка на секции и все время посвящает ему. Внешне «как у всех», чего и хотели родители. Только у Кати и Пети отношения давно как у соседей в коммунальной квартире: поверхностные, холодные и исключительно бытовые.

Выкладывая статусы в социальных сетях про любимого сына, Катя часто пишет: *«Главный мужчина в моей жизни. Моя единственная опора. Лучший мужчина»*. Такие же фразы она очень часто говорит сыну, наделяя еще не повзрослевшего ребенка качествами взрослого мужчины — по факту мужа — и ожидая, а то и требуя от него любви, внимания, понимания,

ответственности, опоры. Так на психологическом уровне происходит смещение ролей мужа и сына.

Что остается делать мужу, когда его место в семейной системе занято?

А что происходит с сыном? Когда он вырастет, может чувствовать конкуренцию в мире мужчин и ощущать себя изначально недостойным соперником. Поскольку ему приходилось конкурировать с отцом в детстве, вместо того чтобы быть рядом с ним и становиться взрослым, зрелым мужчиной, оставаясь любимым сыном. У него может формироваться ощущение собственной недостаточной мужественности, и он начнет компенсировать это в отношениях с женщинами. Бессознательно может выбрать в партнерши женщину, похожую поведением на мать, которая будет в нем нуждаться, но не любить на равных. А он сможет себя чувствовать нужным, полезным, значимым. Так же как его отец раньше.

Став отцом, мужчина *невольно примеряет образ собственного отца*, добросовестно исполняя обязанности кормильца семьи, несмотря на сомнения относительно своей мужской привлекательности для супруги. Для него главное — чувствовать себя нужным, полезным, значимым, а близость и любовь не так важны. Это незнакомые для него понятия.

Дети в семье часто являются «скрепочками» в отношениях. Однако перекладывание родителями ответственности за свое счастье на плечи ребенка формирует у него понимание, что семья — это не счастье. Тогда зачем ее создавать?

Забегая немного вперед, поделюсь: мой старший сын вступил в официальный брак лишь после того, как мы с бывшим супругом создали свои семьи. Только пройдя каждый личный болезненный путь от развода до построения новых отношений, мы позволили сыну на бессознательном уровне обрести внутреннюю готовность строить собственную счастливую семью. После развода жизнь не заканчивается.

Так вернемся к вопросу: *стоит ли терпеть и сохранять отношения ради детей?* В семьях, которые живут только ради детей, без любви, без близости и общих ценностей, довольно часто бывают постоянные конфликты, недовольства, претензии. И это в лучшем случае, поскольку о том, что в семье случается рукоприкладство, часто умалчивают. И мало кто из женщин задумывается о том, как мама, находясь в постоянном конфликте с папой, оказывает влияние на самооценку, агрессивность и тревожность ребенка. Давайте рассмотрим это дальше, опираясь на исследование в международном журнале.

В международном научном журнале «Символ науки» прочитала интересную статью, в которой приведены результаты эмпирического исследования влияния семейных конфликтов на формирование личности ребенка дошкольного возраста. В исследовании участвовали 40 матерей с детьми.

Такие реакции матерей на конфликт, как агрессия, депрессия, напористость, мстительность, вспыльчивость, обидчивость и подозрительность, а также неконструктивные установки на брак, напрямую влияют на тревожность, самооценку и агрессивность их детей. Выявлено, что агрессия у матери повышает агрессию у ребенка.

Это обусловлено тем, что женщины, находясь в конфликте с супругом, не всегда адекватно реагируют на присутствие ребенка, в связи с чем ему приходится угадывать, как поведет себя мать в той или иной ситуации. Напряженные отношения в семье влияют на формирование тревожности у детей. В такой обстановке ребенок укрепляется во мнении, что мир и жизнь опасны. В семье, где родители находятся в постоянном конфликте друг с другом, не удовлетворяется базовая потребность ребенка в безопасности и безусловной любви. Постоянное чувство тревоги сказывается на его психоэмоциональном состоянии: появляются страхи, сомнения, неуверенность, сложность в отношениях с ровесниками и могут быть проявления соматических расстройств.

Именно по этим причинам, когда ребенка приводят на прием к детскому психологу, родителям также настоятельно рекомендуют консультацию психолога. Важно прояснить, что

могло повлиять на поведение, симптомы у ребенка. Часто причиной является нездоровая психологическая обстановка в семье, и начинать работу следует с налаживания семейных отношений. Ребенок является отражением семейной системы. А семейная система, как живой организм, проходит разные стадии развития.

И в этой же статье раскрывается интересный парадокс: самооценка детей из неблагополучных семей не занижена, как многим может казаться, а завышена. Объясняется это тем, что детям приходится компенсировать чувства и эмоции, которые они испытывают из-за частых семейных конфликтов.

Давайте честно: *все, что мы делаем, мы делаем ради самих себя*. Например, молодая женщина, родившая первого ребенка и вкладывающая в него все время, деньги на его развитие. Она ежедневно ходит с ним на секции, хотя ребенку всего два года. Для кого она это делает? «Для ребенка», — скажет мамочка. Не только для него, но и для себя, чтобы чувствовать себя хорошей, заботливой мамой. Ребенку в два года достаточно играть с кубиками и пирамидками, учиться общаться со сверстниками в песочнице и купаться во внимании, улыбке и заботе самой мамы.

Другая женщина — домохозяйка, ежедневно убирается, поддерживая чистоту и уют, не выпуская тряпку из рук, готовит борщи и котлеты для любимого мужа и детей. Только ли для них? В том числе и для себя, чтобы чувствовать себя хорошей, а может, и лучшей хозяйкой, заботливой женой и мамой. Я понимала, что в моих семейных отношениях уже ничего нельзя изменить. Я чувствовала, что меня не слышат, мне плохо, я устала. Устала плакать дома в подушку или в машине, когда ехала одна. Надоело чувствовать себя во всем виноватой и быть наказанной недельным молчанием, игнорированием, отвержением, холодностью супруга.

Внутренне я стала готовиться к худшему, как мне тогда казалось. К разводу. Но мысли в голове не давали покоя: «Тебе скоро сорок лет, у тебя маленький ребенок. Кому ты нужна? Где и на что ты будешь жить? Брак надо сохранять — это же один раз и на всю жизнь».

Но одна четкая мысль в голове перевесила все вышеперечисленные: «Если человек не сделает больше ни шагу в сторону улучшения наших отношений, сама я больше делать не буду! Даже если это приведет к разводу». Я начала понимать, что игра в одни ворота бессмысленна, отношения на этом не укрепить и не улучшить.

Был еще один, главный аргумент, в пользу которого я готова была завершить наши отношения с супругом, — счастье младшего сына. Я очень хотела, чтобы перед его глазами был другой пример отношений между мужчиной и женщиной. Доверительный, бережный, глубокий, без страхов, наказаний и молчания. Пример отношений, где партнеры равны.

Поэтому, когда супруг, которым он являлся двадцать один год, предложил подать на развод, я без сомнений согласилась — и даже обрадовалась. Стало понятно, чем завершатся наши отношения. А точнее, что они наконец-то завершатся.

Кто пишет сценарий вашей жизни?

Я часто слышу от клиентов на консультациях такие фразы: «Как мне научиться уважать себя и своего мужа?», «Я не хочу иметь детей», «Я не хочу жениться», «У меня не получается найти партнера и построить отношения, а мне уже 35+».

За многими подобными запросами стоит пример негативного родительского сценария. Образец отношений между мамой и папой служит для человека невидимой, неосознаваемой инструкцией, задающей нормы взаимодействия мужчины и женщины.

Довольно часто ко мне на консультации, как к специалисту, приходят самостоятельные, образованные, «хорошие» девочки. В детстве они часто были удобными детьми, не доставляющими хлопот родителям. Многие хорошо учились, вели себя согласно нормам поведения, были вежливы, культурны.

Особенно это характерно для семей, в которых между родителями холодные, формальные отношения, лишённые теплоты и близости. Хуже, если присутствует насилие в любой форме и это тайна для всех, которую и ребенок должен скрывать. Задача ребенка в такой семье — просто выжить. А для этого нужно быть послушным, удобным, не навлекать на себя гнев и агрессию со стороны родителей, быть неприметным, тихим.

Во взрослом возрасте умение справляться со всем самостоятельно перерастает в замкнутость на внутренних проблемах и уход в одиночество или «синдром спасателя» (чрезмерная помощь окружающим без их запроса в ущерб собственным интересам).

В какой-то период эта самостоятельная взрослая «девочка» находит партнера, бессознательно вступает в отношения, где проявляет себя не на равных с ним, а стремится быть чрезмерно послушной, удобной, избегая удовлетворения собственных потребностей и желаний. Она не знает, что отношения могут быть другими. Ну не умеет она по-другому, не научили. А любовь для многих — это привычные, знакомые с детства чувства, ощущения, эмоции. Для детей их родители — это боги, создающие образ мира вокруг.

И задача терапии — свергнуть с пьедестала таких «божков», чей жизненный сценарий, переданный по наследству, не приносит счастья. Человеку нужно принять и осознать, что каждый живет так, как его когда-то научили, что родители — обычные люди со своими детскими травмами и могут совершать ошибки. И нам, уже взрослым, необязательно жить по их сценариям. Можно выбрать и написать свой — счастливый.

Печально даже не то, что женщина может выйти замуж за абьюзера, нарцисса — в наше время модно навешивать ярлыки и ставить диагнозы, а то, что нездоровые отношения со временем могут сказаться на здоровье женщины. Особенно если женщина с детства жила в состоянии стресса и конфликта родителей.

Регулярно испытываемый стресс меняет химию тела, и психически травмированный ребенок превращается во взрослого с разрушенным здоровьем. Об этом в своей книге *«Осколки детских травм»* пишет Донна Джексон Наказава. Я прочитала ее совсем недавно, когда уже прошла большой жизненный путь. В книге автор, основываясь на многочисленных исследованиях, на примерах реальных людей показывает, как негативные события и стресс, пережитые в детском возрасте, становятся причиной различных болезней и расстройств.

В детстве мне никто не говорил, что здоровые отношения основываются на взаимном уважении, открытом диалоге и отсутствии страха и насилия (физического, психологического или эмоционального, вербального, сексуального, экономического). Увы, у моих родителей не было такого понимания. Они развелись, когда мне было 15 лет.

Развод — это не стыдно

Завершать болезненные отношения — это как натирать морковь. Когда в руках остается маленький кусочек, но зачем-то продолжаешь тереть — жалко выбросить, даже если пальцам уже больно. А можно просто остановиться, выбросить этот кусочек морковки и больше не причинять себе боль. На понимание этого у меня ушло более 20 лет. Развод — это остановиться и не продолжать делать себе больно в отношениях, которые уже нельзя изменить.

Зал районного суда находился в старом доме, на первом этаже. Я, как обычно, пришла заранее. В суде нашла нужный мне зал, где будет проходить бракоразводный процесс. Перед массивной деревянной дверью никого не было — мужа тоже. Я присела на деревянную скамейку рядом с дверью и стала ждать. В голове витала мысль: «А вдруг он не придет?» Тут же я прогнала ее от себя, ведь заявление подал он сам и мне за несколько дней до суда пришло официальное уведомление. По иронии судьбы бракоразводный процесс был назначен накануне Международного женского дня — в начале марта.

Накануне я была на консультации у психолога, и он дал мне рекомендацию, как настроить себя так, чтобы процесс прошел наиболее спокойно. Я сидела на деревянной скамейке и вспоминала, что же мне говорил психолог.

В этот момент тяжелая дверь со скрипом открылась, и вошел человек, который более 21 года был моим мужем, отцом двоих моих детей. Он молча встал в стороне и стал ждать начала заседания.

Когда время подошло, нас пригласили в зал. Там были только женщина-судья, секретарь и мы с бывшим супругом — как провинившиеся школьники, сидящие на деревянных скамейках.

Судья, как положено, задавала стандартные вопросы: причины развода, чья инициатива, были ли попытки примирения. Прозвучали и банальные формулировки вроде «кто пьет, бьет, гуляет...». Никто.

Когда пришла моя очередь отвечать, каковы причины развода, я сказала: «Моральное насилие и отсутствие шагов к примирению со стороны супруга на протяжении длительного периода». Завершили процесс суда без дополнительных вопросов. Сказали прийти через два месяца за свидетельством. Из здания суда мы вышли чужими людьми, даже ничего не сказав друг другу. Странное чувство — после более 21 года брака.

Выйдя из зала суда, я должна была поехать на работу. Но по пути заехала в магазин и купила самый большой и вкусный торт, чтобы отметить этот важный в жизни, хоть и тяжелый момент. Я смогла. Я выдержала. Я умница. Насколько тяжело было морально, сможет понять только тот, кто проходил через это сам. И тут даже не про сами отношения, а про то, что женщина теряет в этот момент: мечты, планы, ожидания.

«Я в разводе» — замечали, как женщины произносят эту фразу? Возможно, вы сейчас сами в этом статусе и отслеживаете свои чувства, когда приходится говорить о своем статусе новым либо старым знакомым, которые еще не знают о ваших личных изменениях.

Вот пример: недавно я была у косметолога. Лежу на кушетке, разговариваем о жизни. Я делюсь своей историей: разводом, новым браком и тем, как прошла этот путь. Интересуюсь:

— А вы замужем?

— В разводе... — тихо и скромно отвечает милая девушка-косметолог лет 35, с чистой, сияющей кожей.

Говорить о том, что ты в разводе, в нашем обществе до сих пор будто бы стыдно. Особенно женщинам.

Помню, как я устроилась на новую работу. Руководителем был мужчина средних лет. Сначала я познакомилась и пообщалась с девушками-коллегам. Они по-женски уже выяснили и мой возраст, и мой статус, и когда очередь дошла до знакомства с руководителем, они меня так и представили: Елена, столько-то лет, есть ребенок, в разводе.

На это мой будущий руководитель спокойно поднял взгляд на меня и произнес: «Прекрасный период».

«Удивительно, — подумала я. — Как этот период может быть прекрасным?»

Сейчас, спустя несколько лет, я понимаю его слова. Оказалось, он сам прошел через развод и построение новых отношений, и его восприятие было таким. Развод — всего лишь жизненный период. Если относиться к этому не как к одиночеству, «черной полосе», а как к паузе между отношениями, все меняется. Это время позволяет провести ревизию своей жизни: почему я здесь оказалась, что сейчас в моей жизни происходит, чего я хочу на самом деле, как я воспринимаю сложившиеся обстоятельства и что чувствую в связи с происходящим.

На самом деле в этот период важно задать себе огромное количество вопросов — и, главное, честно на них ответить. Насколько вы сейчас в контакте с самой собой? Что чувствуете? Что думаете? Чего хотите?

Откуда берется эта стыдливость за то, что находишься в разводе? Думаю, во многом из установок, переданных нам от прабабушек, бабушек, мам: «баба с прицепом» (женщина с ребенком), «разведенка». Видимо, отсюда же идет и общественное порицание: словно женщина сама виновата в том, что не смогла сохранить отношения. Общество взваливало вину за развод на женщину и делало ее опасной для других женщин — она же выходит на охоту за другими мужчинами.

Когда женщина остается без пары — автоматически становится хищницей и разрушительницей чужого счастья, по мнению некоторых женщин. Помню, как мама после развода с моим отцом не могла ходить в гости к своим сестрам — они ревновали ее к своим мужьям. Их можно понять: каждая оберегает отношения со своим мужчиной как может. Так ли опасна свободная женщина в поисках отношений? Ничуть не больше, чем замужняя, но неудовлетворенная этими отношениями.

Так ли стыдно быть разведенной женщиной?

Есть хорошая пословица: никто не вправе учить вас завязывать шнурки, если он не прошел в ваших ботинках ваш путь.

Быть в разводе — один из этапов в жизни некоторых женщин. Одни из них сделали большой шаг, преодолев стыд, страхи, сомнения, и вышли из разрушающих их отношений — ради себя и своих детей. Другие пока что терзаются обидой на бывшего, считая себя брошенными, но еще не понимая, для чего в их жизни возникла эта ситуация, какие уроки предстоит для себя извлечь.

Есть и другие истории, другие причины, по которым женщины оказываются в статусе «в разводе». Но всех их объединяет одно: мы просто живые люди и с нами происходят разные события. У каждого из нас поставлены свои жизненные задачи, которые нам предстоит решить. Мы учимся строить отношения, ошибаемся, завершаем их, начинаем новые — и иногда снова ошибаемся. Мы учимся жить эту жизнь. И с нами все в порядке.

Последняя капля

Я и не предполагала, что отдых на море с семьей и друзьями может стать началом бракоразводного процесса.

— Ты что, ему изменила?

— Нет, конечно.

— Он тебе изменил на отдыхе?

— Нет. Хватит фантазировать, давай расскажу.

Я скучала по морю, по отдыху и заранее представляла, как все прекрасно сложится. С нами поехали наши друзья со своей семьей и старший сын, вернувшийся из армии. Наконец-то мы большой и дружной компанией будем загорать на теплом песочке, купаться в море, от души

наедаться сочными персиками, абрикосами и другими южными фруктами, ездить на экскурсии и пить вино на закате, закусывая сочным шашлыком.

Я ехала в эту поездку в предвкушении. Тем более что накануне у меня был сложный период в связи с закрытием небольшого бизнеса, я до сих пор была в декрете, начала водить младшего в частный детский сад. Этот отдых был для меня шансом выдохнуть, восстановиться, набраться сил.

Впрочем, первые дня три все было именно так. Несмотря на то что мой двухлетний малыш не давал управлять своей детской коляской никому, кроме мамы, и громко протестовал, если это пытался делать кто-то другой.

Хотя, если честно, мое терпение за годы брака казалось безграничным — как море без берегов. И все же именно какая-то на первый взгляд совершенно незначительная ситуация на пляже стала той самой последней каплей.

Кстати, по опыту общения с женщинами после развода могу сказать: *очень часто последняя капля — это малозначительное, ничего не значащее событие.*

Итак, лето, море, солнце...

— Я прогуляюсь с подругой вдоль пляжа, посмотрим, может, там подальше берег получше. Посмотришь за ребенком? — сказала я мужу, который только что вышел из воды.

— Давай ты сейчас никуда не пойдешь. Пошли в номер, — ответил он тоном, не терпящим возражений, собрал свои вещи и направился в сторону гостиницы.

На мои вопросы: «Что же случилось?», «Почему мы идем в номер?», «Почему сложно посидеть 10 минут на берегу с ребенком?» — в ответ было холодное молчание и игнорирование.

Не давать ответов на вопросы, не объяснять причин происходящего и молчать стало «нормой» нашего общения. И если раньше я пыталась выяснять, разговаривать разными способами, то со временем, поняв, что это бесполезно, я приняла такой стиль общения.

Придя в номер, я еще раз попыталась выяснить, что произошло. В ответ услышала только сухое: «Ничего».

Не помню, в какой момент у меня сдали нервы. Я стала высказывать все накопленное, не стесняясь в выражениях. Вот к чему приводит безграничное, казалось бы, терпение. Желание избегать конфликтов и ссор, замалчивание, «невывражение» негативных чувств копится внутри в виде энергии, которая однажды выплескивается и рушит все на своем пути, как вулканическая лава. В тот момент, когда другой партнер этого совсем не ожидает.

— *Как же ты меня задолбал... Сколько можно издеваться и играть в молчанку? Неужели нельзя нормально сказать, что тебе не нравится, и по-человечески решить вопрос? Сколько можно надо мной издеваться?!*

Я много раз слышала про состояние аффекта. Мне кажется, именно в нем я тогда и находилась. Именно в этот момент я приняла внутреннее решение расстаться с ним. Не помню точно, но, возможно, именно тогда это впервые прозвучало из моих уст: «Мне надоело! Я больше так не хочу!»

Стена холода и непонимания между нами выросла не в тот день — она строилась годами. Терпение, которому учили меня с детства, обернулось для меня годами боли и слез.

Он молча переоделся и, никого не предупредив, ушел обедать один.

Оставшиеся дней пять отпуска мы провели порознь: я с детьми и друзьями, а он — один. Игнор с его стороны, как морской воздух, стал распространяться не только на меня, но и почти на всех, с кем мы приехали на отдых. Он лишь изредка общался со старшим сыном.

Сейчас, как психолог, я понимаю: моральное, а точнее, эмоциональное и вербальное насилие, когда партнер использует молчание, длительное игнорирование («бойкот») в качестве наказания, не менее негативно воздействует на человека, чем физическое насилие. Знаете

почему? Потому что его не видно! Шрамы и раны, которые остаются глубоко внутри, оказывают длительное негативное влияние на психологическое здоровье человека.

Раньше, когда я еще не была знакома с психологией, молчание для меня означало обиду. Что пытается делать человек, на которого обижены? Он чувствует вину и пытается выяснить причину.

Позднее я поняла, что молчание мужчины в отношениях с женщиной — это способ наказания без прямой агрессии. Мужчина знает, что женщине необходима эмоциональная связь, и намеренно лишает ее этого. Он замораживается и показывает невербально, на уровне тела, что не хочет вкладываться в отношения. В этот момент ему необходимо, чтобы она чувствовала вину, тревогу, страх. В тот момент, когда женщина начинает подстраиваться, искать причину (чаще в себе, конечно), он получает власть над ней — не криком, как при ссоре, а тишиной. Тем самым он говорит: «Ты сама догадаешься, что сделала не так».

Я долго не понимала, что молчание может звучать громче любых слов. Молчание разрушает самооценку человека гораздо сильнее, чем любые упреки. На психологическом уровне такое поведение действует как уничтожение, поскольку человек, на которого направлена молчаливая агрессия, чувствует бессилие, отчаяние, отвержение. Разрушительные чувства для любой психики. А если это копится годами?

Как-то приятельница сказала мне:

— *Я бы и с тремя детьми убежала. Даже с погодками. Я бы точно не выдержала так жить.*

— *А у меня терпения был вагон и маленькая тележка.*

И они оказались переполнены до краев. Опасная вещь, скажу я вам.

Что теряет женщина после развода

(Сейчас, когда я пишу эти строки, за окном воют сирены. Сегодня 01.10.2025. От этого звука — холод по спине и страх. Похожие чувства я испытывала в первые дни после развода.)

Мне написала бывшая клиентка: «Мы с мужем официально развелись. Проснулась с чувством облегчения и свободы».

Она разрешила использовать ее историю в книге.

Из ее рассказа: «Когда судья огласил решение, сначала было радостно. Потом стало грустно, плакала, мечты и планы разбились вдребезги, время потеряно. Жаль, что я позволяла так с собой обращаться. Он в последнее время стал еще более раздраженным и агрессивным. И ребенок все это видел.

Первое время ломало. Но благо у меня есть ребенок, и страдать мне некогда. Решила, что пора выбирать себя. И ушла в этот раз молча — без скандалов и разговоров. Видимо, достигла пика.

Оказалось, что я могу жить без него. Я полностью перестроила свою жизнь и маршруты».

Из интервью с ней для моей книги:

— *Что послужило той последней каплей, когда ты ушла?*

— *Я уходила несколько раз. В какой-то момент из-за болезни ребенка мы снова стали жить вместе. Он снова меня избил — и в тот момент я испугалась не самого насилия, а того, что начала к этому привыкать. Я даже в этот раз не плакала. Молча начала собирать вещи — свои и ребенка. После этого он закодировался. Год мы жили относительно спокойно. Но уже через пару месяцев после кодировки он обвинял меня в том, что я его держу и не даю жить так, как он хочет. Я дала ему зеленый свет, а сама поставила себе цель — уйти от него. Так дальше продолжаться больше не могло. Либо я, либо он. Я должна была выбрать:*

либо я выбираю себя и ухожу, либо выбираю его и поддерживаю его эмоциональное состояние, прощаю все его выходки и всплески. Когда он вновь начал пить, я молчала, но внутри уже переживала развод.

Когда я ушла, он в принципе не сделал ничего масштабного. Он раньше делал гораздо более масштабные поступки. Он ушел в запой в очередной раз на четыре дня. В этот раз на мой вопрос: «Ты где?» — он ответил: «Я гуляю».

Я молча собрала вещи — без слез и истерик, — взяла ребенка и ушла.

Сильное влияние оказало то, что у меня есть ребенок и он все видит. Я боялась, что агрессия однажды будет направлена на него. Боялась, что ребенок возьмет такую модель семьи и выстроит подобные отношения. Не хочу, чтобы ребенок строил такие же отношения, как у меня, и считал, что это норма.

Мои заметки: ребенок до шести лет буквально «запечатлевает» происходящее вокруг и эти воспоминания откладываются у него в бессознательном. Эти впечатления могут казаться нелогичными, но они формируют жизненный сценарий, или бессознательный план жизни. Термин «жизненный сценарий» предложил известный американский психолог и психиатр Эрик Берн. На основании поведения родителей, эмоциональной атмосферы в семье и предписаний значимых взрослых ребенок формирует представление о себе, других и мире. Сценарий описывает, как человек будет принимать решения, какие эмоциональные реакции проявлять и какую модель поведения для себя выберет. Все это человек бессознательно повторяет на протяжении жизни, исходя из принятых в детстве убеждений.

Продолжение:

— Когда ушла в последний раз, меня морально начало «ломать». Очень хотелось вернуться. Там все привычно. Столько лет прожито вместе. Но мне помогли слова подруги: «Один шаг назад сделать проще, чем шаг вперед. И сделав этот шаг назад, ты опять окажешься в той жизни, где ты плакала, страдала. А сейчас ты уже прошла часть пути вперед».

Мои заметки: важно, чтобы рядом был поддерживающий вас человек. Понимающий и принимающий вас и ваши чувства.

Продолжение:

— Я ушла с долгами, не понимая, где буду жить. Помог друг: предложил жилье.

— Какая причина была озвучена в суде?

— Не сложились отношения.

Мои заметки: проживание развода во многом похоже на проживание горя. Выходя замуж, мы представляем жизнь, полную мечтами, планами, целями. С человеком, с которым мы идем рука об руку, у нас складываются похожие привычки, традиции. И все это в один момент рушится. Хотя если честно, то не в один, а за определенный промежуток времени. У каждого он свой.

В этот период важно не блокировать свои чувства, не замещать и вытеснять их, а проживать, осознавать, принимать, давать им место быть. Таким местом может стать личная терапия с психологом, где вам точно не будут говорить: «Ой, да ладно, козел он у тебя был. Радуйся, что отвязалась», — или что-то в подобном роде.

**Десять рекомендаций, как пережить развод
и не потерять себя**

В качестве рекомендации, если вы только что пережили развод: **пока вы сами не проживете и не привыкнете спокойно говорить об этом этапе своей жизни, не пытайтесь объяснять посторонним людям причину своего развода**. Удивительно, как охотно окружающие придумывают эти причины за вас — исходя из собственного мировоззрения, опыта личных взаимоотношений и, конечно, фантазий.

Я слышала о своем разводе такие версии:

- он мне изменил и ушел к другой;
- я ему изменила и ушла к другому;
- наш развод фиктивный — ради раздела имущества.

Возможно, были и другие варианты, не дошедшие до моих ушей.

Дайте людям пофантазировать и поиграть — они очень это любят. Возможно, истинную причину вы и не сможете объяснить, либо ее все равно не поймут.

Если сейчас нет возможности обратиться к специалисту, вот **несколько рекомендаций, которые могут помочь пройти этот период и не рассыпаться**:

1. **Признайте, что сейчас у вас сложный период в жизни**. Этот период можно приравнять к проживанию горя.

2. **Попробуйте найти в своем окружении людей, которые смогут вас поддержать без осуждения, без нравоучений и без обесценивания ваших переживаний**. Того, кто сможет выслушать, когда будет нужно, или просто побыть рядом. Если вдруг в окружении нет такого человека и нет возможности обратиться к специалисту, попробуйте найти контакты бесплатной психологической помощи в своем городе. Либо найти онлайн-форумы, группы, где можно найти эту поддержку. Даже анонимно. Не оставайтесь одни!

3. **Найдите для себя смысл жить**. Да, пока это может быть ваш ребенок. Возможно, домашний питомец. Для кого-то это работа либо забота о том, кто в этом сейчас нуждается. Обратите внимание на приюты, волонтерские организации, благотворительные центры.

4. **Творчество**. Постарайтесь включить его в свою жизнь. Танцы, пение, игра на музыкальных инструментах, раскрашивание мандалы, плетение макраме, выпекание десертов, тортов, печений, изготовление браслетов. Все, что можно сделать своими руками. Даже если вам кажется, что сейчас не до этого.

5. **Не давайте объяснений про свой развод близким и друзьям**, особенно если вам сейчас болезненно об этом говорить. Поверьте, чаще всего им просто интересно знать. Вряд ли они хотят оказать поддержку. Те, кто хочет, уже знают о вашей ситуации и оказывают вам поддержку. Да и не все поймут ваши объяснения. Дайте себе время прожить этот период.

6. **Несмотря на то что в браке были и положительные моменты, и приятные воспоминания, нежелательно сейчас фиксироваться на них**. Все же в эту точку вашей жизни вас привели, увы, не они. Чтобы было легче пройти послеразводный период и адаптироваться в новом для себя статусе, напомним себе и запишите, что именно привело вас к решению о разводе.

7. **Когда будете готовы, попробуйте поразмыслить, что именно вы потеряли после развода**. Уточню: это не про потраченные годы вашей жизни и не про материальное, с чем вы остались после развода (об этом читайте в следующем пункте), а про то, чего уже не будет вместе с тем человеком. Цели, планы, мечты, нереализованные ожидания от совместного брака. Например, вы мечтали о большом доме за городом, трех детях, собаке, кошке и яблоне во дворе. Но у вас реализовалось только то, что есть: один ребенок, квартира пополам и фикус на подоконнике. Выпишите, какие ожидания у вас были в этом браке, чего вы с этим человеком уже точно не реализуете, а что сможете реализовать позднее, без него, когда проживете этот сложный период и тучи над вами рассеются. А они точно рассеются — просто дайте себе время.

А прожитые годы не потрачены, все же некогда это был ваш выбор, и из него вы вынесете ценнейший опыт.

8. Позаботьтесь о своем организме, здоровье — как физическом, так и ментальном. По личному опыту и опыту других женщин, а также как психолог скажу, что в состоянии стресса организм мобилизуется. Вам кажется, что достаточно сил, ресурса, здоровья и вы многое можете сделать. Но часто организм работает на износ. И бывает так, что спустя некоторое время, когда вокруг становится спокойно и жизнь, кажется, налаживается, организм начинает давать сбой в виде проявления физических симптомов. Поэтому в сложные периоды не забывайте помогать себе витаминами или нужными вашему организму препаратами, поддерживающими физическое здоровье. А лучше посетите доктора и проконсультируйтесь с ним.

9. Не пренебрегайте услугами юриста при решении материальных и финансовых вопросов, если не удалось их решить с супругом обоюдно. Нередки случаи, когда женщины из-за собственной гордости и обиды отказываются от алиментов на ребенка. Важно помнить, что алименты — законодательно закреплённая обязанность родителя в пользу ребенка. Как говорят юристы, отказываясь от алиментов сегодня, через год, если ситуация в вашей жизни изменится (потеря работы, болезнь), вы не сможете взыскать деньги за этот «гордый» год. Алименты присуждаются только с момента обращения в суд.

10. Прочитайте книгу «Пережить развод. Универсальные правила» А. Курпатова. В свое время эта книга мне очень помогла: понять свои чувства, реакции и пережить сложный период.

Болезнь и последствия стресса

К чему приводят... нет, не мечты, а стремление быть сильной, установка «я сама» и пресловутая гордость за собственное терпение?

В моем случае — к двум операциям за год, полуторамесячному восстановительному периоду после каждого, посещению психотерапевта и полугоду приема антидепрессантов. Обо всем расскажу по порядку.

Полгода до официального развода дались мне особенно тяжело. Это был период после возвращения из отпуска и до самого бракоразводного процесса, который состоялся накануне Международного женского дня. Символично, да. Приходилось жить под одной крышей с отцом ребенка, раздельное проживание только рассматривалось. Все это время мы не общались. Соседи по дому и то больше разговаривают, чем мы с ним. Заканчивался и отпуск по уходу за ребенком до трех лет. Я рассчитывала выйти на работу, устроить ребенка в детский сад и постепенно выстроить новую жизнь.

Накануне завершения декретного отпуска мне позвонили с работы:

— Лена, привет! Приезжай, пожалуйста, к нам, напиши заявление по собственному желанию. Ты знаешь, в компании сокращение штата. Пойми, пожалуйста. У тебя же муж есть, прокормит.

Моя нервная система, которая на тот момент натянулась, как струна старого рояля, готова была лопнуть от малейшего прикосновения. Я не выдержала и звонящему мне сотруднику твердо сказала, что писать заявление не буду, поскольку нахожусь на стадии развода, — пусть увольняют по закону.

Сказали, обсудят мое требование с директором и перезвонят.

Немного позже мне все же предложили увольнение по соглашению сторон с выплатой компенсации в размере двух окладов.

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.