

Сделайте развод новым стартом



Соберите самостоятельную
жизнь заново

Натан Роу



Натан Роу

**Сделайте развод новым
стартом. Соберите
самостоятельную жизнь заново**

«Автор»

2026

Рой Н.

Сделайте развод новым стартом. Соберите самостоятельную жизнь заново / Н. Рой — «Автор», 2026

Развод не провал. Это самое смелое решение, которое вы приняли за долгие годы. Но что делать дальше, когда бумаги подписаны, а привычная жизнь рассыпалась? Эта книга поможет пройти путь от «я осталась одна» до «я наконец дома, в себе». Без нравоучений и жалости автор разбирает всё, с чем сталкивается женщина после развода: вину и облегчение в одном сердце, вопрос «кто я без нас?», новые отношения с телом, деньгами, домом и работой. 20 глав, живые истории героинь, упражнения и рабочие листы: личная декларация, финансовый план от полугода до 10 лет, 90 дней к новой профессии, соглашение о совместном воспитании детей. Отдельно о разводе после 50, о высоком уровне конфликта, о первом годе в одиночестве и о свиданиях, когда вы будете к ним готовы. Для тех, кто в процессе, только что развелась или годами носит в себе чувство вины. Не выживайте. Начните заново.

© Рой Н., 2026

© Автор, 2026

Натан Роу

Сделайте развод новым стартом.

Соберите самостоятельную жизнь заново

«Одиночество: радостное руководство по празднованию развода и восстановлению настоящей жизни» (китайское издание)

Подзаголовок:

Практическое руководство по восстановлению самоидентичности и празднованию

Глава 1: Декларация освобождения

«В тот день, когда я подписала бракоразводный договор, я думала, что сойду с ума. Но, к моему удивлению, я почувствовала, что наконец-то могу вздохнуть с облегчением».

Вы всё это время скрывали секрет, не так ли?

Когда друзья осторожно поднимают тему твоего развода, присылая открытки с соболезнованиями и звоня с заботливыми вопросами, а родственники, наклоняя голову в знак сочувствия, спрашивают, «все ли в порядке», ты всё это время скрываешь правду, о которой говорить почти табу.

Ты вздохнула с облегчением, возможно, даже почувствовала радость. И это тебя пугает.

Ведь в период между брачными клятвами и окончательной подписью общество незаметно внушило тебе идею: развод — это провал. Конец брака означает, что ты провалилась в своих обещаниях, провалилась в любви, провалилась в построении той жизни, которую обещала создать. Эта идея настолько глубоко укоренилась в нашем коллективном сознании, что даже если ты уверена — абсолютно уверена — что уход — это правильный выбор, ты всё равно чувствуешь на своих плечах тяжёлый груз осуждения.

Позволь мне сказать тебе одну вещь, которая может изменить всё: твой развод — это не провал, а проявление необыкновенного мужества.

Почему общество по-прежнему рассматривает развод как провал

Мы живём в странную культурную эпоху. Статистика показывает, что почти половина браков заканчивается разводом. Мы видим, как разводятся наши родители, друзья, а знаменитости разводятся и вступают в новые браки снова и снова. Мы уже привыкли к неполным семьям, к совместному воспитанию детей и к реальности, в которой любовь порой не бывает вечной. Однако, несмотря на то, что всё это стало для нас привычным, развод по-прежнему сопровождается трудноизгладимым клеймом.

Ежегодный оборот свадебной индустрии превышает 70 миллиардов долларов. С детства нам внушают идею «и жили они долго и счастливо», рассказывают истории о поиске «идеального партнера» и изображают брак как конечную цель, а не начало пути. Фильмы заканчиваются свадьбой, а сказки — словами «и жили они долго и счастливо». Никто не пишет продолжения, в котором рассказывается о том, как принц и принцесса осознают, что их жизненные устремления кардинально различаются.

Эта культурная концепция глубоко укоренилась. Брак символизирует стабильность, успех и зрелость. Он провозглашает миру: кто-то выбрал именно тебя, ты достоин(а) спутника жизни на всю жизнь, ты достиг(ла) важной вехи в своей жизни. Когда брак заканчивается, это ощущается как публичное признание того, что ты недостаточно хорош(а), чтобы сохранить брак, что всё вернулось к исходной точке, в то время как другие продолжают двигаться вперёд.

Религиозные традиции усугубляют это давление. Многие религии рассматривают брак как священный союз, который не следует нарушать, за исключением крайних случаев. Даже если ты не являешься набожным верующим, эти ценности пронизывают окружающую тебя культуру. Они отражаются в разочарованном выражении лица твоей бабушки, в беспокойстве твоей матери по поводу мнения соседей, в неловкой атмосфере, внезапно возникающей в церкви, храме или мечети.

Сама правовая система рассматривает развод как событие, которое нужно пережить, а не отпраздновать. Её язык полон конфронтации: истец и ответчик, спорные и неспорные вопросы, имущество, подлежащее разделу, и опека над детьми, за которую предстоит бороться. Весь процесс направлен на то, чтобы развязать две жизни, которые изначально были обречены на вечную взаимосвязь, и предполагает, что каждый шаг сопровождается конфликтами, потерями и страданиями.

К этому добавляются социальные последствия. Друзья, состоящие в браке, вдруг теряются, не зная, как реагировать на твой статус одинокого человека. Приглашений на ужины становится всё меньше, ведь за столом теперь не хватает одного человека. Люди шепчутся, гадают, кто же виноват, и принимают чью-то сторону, не зная всей правды. Твои женатые друзья начинают крепче обнимать своих партнёров, словно развод — это какая-то заразная болезнь.

Но одно меняется медленно, но заметно: начинает меняться сама манера повествования.

Мужество уйти против мужества остаться

Долгое время мы чрезмерно превозносили «сохранение брака». Мы восхваляли тех партнёров, которые «старались сохранить отношения», но никогда не задумывались о том, какими жертвами им пришлось пожертвовать ради этого. Мы отмечаем годовщины свадьбы, как будто само по себе длительное пребывание в браке означает успех, совершенно не обращая внимания на то, были ли эти годы наполнены радостью или тихой мукой.

Общество любит истории о воссоединении. Оно любит супружеские пары, которые после психотерапии снова нашли общий язык. Оно любит браки, устоявшиеся даже после измен, зависимостей или кризисов. Если эти истории правдивы и убедительны, если обе стороны искренне хотят восстановить отношения, то в них нет ничего плохого.

Но как тогда объяснить истории тех, кто осознал, что остаться означает отказаться от себя? Как объяснить истории тех, кто набрался мужества, чтобы критически взглянуть на свою жизнь и сказать: «Так дальше нельзя, я заслуживаю лучшей жизни»?

Расторжение брака, особенно в отсутствие явного «злодея», требует особого мужества, которое в нашей культуре редко получает признание. Это означает столкнуться с неизвестным, а не цепляться за привычное. Это означает разочаровать любимого человека, нарушить стабильность в жизни детей, возможно, столкнуться с финансовыми трудностями, а также начать всё сначала в тот момент, когда, как вам казалось, вы уже устроились.

Это означает признать, что жизнь, которую вы когда-то построили, больше не является той, которой вы хотите жить; что человек, с которым вы обещали провести всю жизнь, больше не способен расти вместе с вами; что ваши общие мечты разошлись в разные стороны, а притворство, будто всё по-прежнему, лишь постепенно убивает то, что наиболее ценно в глубине вашего сердца.

Такая честность требует огромного мужества.

Подумайте о том, что вы на самом деле сделали. Вы трезво оценили свою жизнь и приняли чрезвычайно трудный выбор. Вы отказались от всего привычного и отправились навстречу неизвестному. Вы поставили долгосрочное благополучие выше краткосрочного ком-

форта. Вы отказались от жизни, полной молчаливых компромиссов, отказались постепенно вжиться в роль, которая вам больше не подходит.

Это не поражение — это самозащита, это честность, это мужество.

Да, для поддержания сложного брака тоже требуется мужество. Стараться решать проблемы, не сдаваться, несмотря на все трудности, и оставаться верным обязательствам даже тогда, когда чувства угасают — всё это очень важно. Но ключевое отличие заключается в следующем: только тогда, когда это искренний выбор, когда обе стороны активно работают вместе, когда эти отношения питают друг друга, а не истощают, — только тогда поддержание этих отношений является проявлением настоящего мужества.

Остаться из-за страха перед чужим мнением? Это не мужество, это страх. Остаться из-за того, что вложил в отношения столько лет? Это заблуждение упущенных затрат, а не обязательство. Остаться, потому что считаешь, что не заслуживаешь лучшего? Это глубоко скрытое чувство неполноценности, а не любовь.

Ваш брак не провалился. Вам удалось осознать, что этот брак больше не соответствует вашему развитию, счастью или истинному «я». У вас хватило мужества выбрать себя, и это само по себе — победа, достойная празднования.

Печаль и радость могут сосуществовать: парадокс эмоций при разводе

И вот тут всё становится сложнее — одновременно прекрасным и запутанным. Вы можете одновременно скорбеть о конце брака и радоваться окончанию развода. Эти эмоции не противопоставляются друг другу и не нейтрализуют друг друга, а переплетаются, составляя часть сложной картины человеческого опыта.

Возможно, вы будете скорбеть о разбитых мечтах и горько плакать о семье, о которой когда-то мечтали, и о надежде дожить вместе до седых волос. Возможно, вы будете искренне сочувствовать бывшему партнеру: даже зная, что уход был правильным решением, вы всё равно сможете почувствовать его боль. Возможно, вы будете скучать по тому «я», которым были в тех отношениях, — по тому, кто с наивной надеждой вступал в брак, но в итоге был ранен сложностями жизни.

В то же время ты, возможно, почувствуешь легкость и свободу, которых не испытывала много лет. Возможно, ты будешь с нетерпением встречать новый день, а не с тревогой ждать очередного напряженного утра. Возможно, ты будешь смеяться от души, дышать полной грудью и чувствовать себя более живой. Возможно, глядя на свое отражение в зеркале, ты заново откроешь себя.

Эта противоречивость часто сбивает с толку, порой даже вас самих. Как можно в одну секунду плакать, глядя на старые фотографии, а в следующую — танцевать на кухне? Как можно скучать по прошлым дням и при этом быть абсолютно уверенным, что никогда не хотите возвращаться в прошлое?

Ответ прост: вы — целостный человек, обладающий мощной способностью испытывать самые тонкие эмоции. Ваше сердце достаточно велико, чтобы вместить и печаль, и радость, и утрату, и облегчение, и скорбь, и празднование.

Наша культура с трудом принимает сложные эмоции. Нам нужны чёткие нарративы: либо чёрное, либо белое; либо добро, либо зло; либо жертва, либо злодей. Нам трудно принять истории, в которых каждый несёт в себе и боль, и ответственность; трудно принять истории, в которых даже страдание должно иметь конец, трудно принять истории, в которых даже правильное решение означает утрату.

Но ваш развод — это не простая история, и вам не нужно заставлять себя классифицировать свои эмоции только для того, чтобы другие чувствовали себя комфортно.

Иногда ты будешь безмерно благодарна за обретенную свободу. Ты будешь наслаждаться радостью принимать решения без согласования, оформлять своё пространство так, как тебе хочется, и заниматься увлечениями, которые твой бывший партнёр никогда не

понимал. Ты будешь чувствовать себя сильной, независимой и гордиться тем, что выбрала этот путь.

В некоторые дни, часто в самые неожиданные моменты, печаль настигает тебя внезапно. Какая-то песня заставит тебя вспомнить свою свадьбу. Увидев молодоженов, идущих рука об руку, ты почувствуешь прилив тоски. Ты начнешь сомневаться: был ли твой выбор правильным, не сдалась ли ты слишком легко, могла ли ты постараться больше.

Обе реакции оправданы и являются частью процесса выздоровления.

Главное — не заставлять себя испытывать только одну эмоцию. Когда нахлынет грусть, позволь себе грустить. Позволь себе поплакать о том, что потеряно, и признай, что даже необходимое завершение сопровождается болью. А затем, без чувства вины или извинений, так же позволь себе испытывать радость. Отпразднуй своё освобождение. Прими с восторгом возможность начать всё сначала.

То, что вы чувствуете радость, не является проявлением неуважения к бывшему партнеру, а признание того, что с вас сняли тяжелый груз, не является предательством брака — вы просто честно относитесь ко всем граням человеческих эмоций.

История вашего развода в ваших руках: возьмите на себя право рассказывать свою версию

Одна из самых сложных проблем развода заключается в том, что вдруг все начинают давать советы по поводу вашей жизни. Семья хочет знать, что произошло, друзья расспрашивают, кто в этом виноват, а знакомые дают вам непрошенные советы, основываясь на опыте развода своих дальних родственников или друзей, произошедшего десять лет назад. Ваша история становится достоянием общественности и подвергается разбору и анализу людьми, которые не знают, с какими внутренними переживаниями вы принимали это решение.

Это изматывает, нарушает право на частную жизнь и крайне несправедливо.

Вам нужно понять следующее: история вашего развода принадлежит вам. Вы сами решаете, кто что узнает, когда узнает и сколько подробностей вы раскроете. Помимо вас самих и (если у вас есть дети) объяснений, которые вы дадите им с учетом их возраста, вы не обязаны никому объяснять свой выбор.

Поначалу вы, возможно, будете чувствовать себя неловко, особенно если вы цените откровенность и искренность. Вам может показаться, что нужно дать разъяснения тем, кто поддерживал ваш брак, присутствовал на свадьбе или симпатизировал вашему супругу. Чувство вины может стать для вас невыносимым, вы будете испытывать давление и стремление дать удовлетворительный ответ, чтобы люди смогли принять ваш выбор.

Но дело в том, что большинству людей не нужно знать подробностей распада вашего брака. Им не нужно слышать о каждой ссоре, каждом разочаровании, каждом моменте, приведшем к вашему решению. Им нужна четкая граница, мягко, но решительно дающая понять, что это ваша жизнь и ваш выбор.

Вы можете написать простое заявление, которое будет звучать искренне: «Наши пути разошлись», «У нас разные жизненные цели», «Мы поняли, что лучше быть порознь, чем вместе», «Это правильное решение для нас обоих».

Обратите внимание: ни одно из этих утверждений никого не обвиняет, никого не выставляет виновником и тем более не вызывает дальнейших вопросов или домыслов. Они просто констатируют факт и неявно дают понять, что разговор на этом закончен.

Некоторые люди не могут смириться с этим фактом. Они будут выпытывать дополнительную информацию, твердо убежденные, что, узнав всю картину, они смогут решить проблему или, по крайней мере, понять, в чём дело. Эти люди, как правило, сами испытывают беспокойство по поводу развода и нуждаются в том, чтобы возложить вину за него на кого-то, чтобы успокоиться и убедиться, что с ними не случится того же самого.

Вам не нужно беспокоиться об их дискомфорте.

Только ваши самые близкие друзья, ваш психолог и, возможно, участники группы поддержки для разведенных — могут понять всю полноту вашей сложной и запутанной правды. В этих отношениях вы можете открыто выразить свои сомнения, страхи и облегчение. А все остальные видят лишь тщательно отредактированную версию — «краткую речь», призванную защитить вашу частную жизнь и душевное спокойствие.

Контролировать свою историю — значит также решать, как вы будете воспринимать этот опыт. Являетесь ли вы жертвой неудачного брака или автором следующей главы своей жизни? Являетесь ли вы «браком», или же человеком, который смело выбрал настоящее счастье вместо комфортного страдания?

История, которую вы рассказываете себе, важнее любой внешней версии. Она определяет направление вашего будущего развития, то, как вы будете вновь влюбляться, как будете воспитывать детей, а также то, каким вы будете казаться окружающим. Если ваша внутренняя история наполнена стыдом и чувством неудачи, вы будете вступать в каждые будущие отношения с этим тяжёлым грузом. Если же ваша внутренняя история наполнена мужеством и самопознанием, вы будете идти с высоко поднятой головой, делать более мудрые выборы и жить более полноценной жизнью.

Это не означает, что нужно притворяться, будто всё идеально, или что развод не причиняет боли. Речь идет о том, чтобы осознать: конец вашего брака не определяет вас как личность. Настоящим определением вас является то, как вы выходите из этой ситуации, как цените и печаль, и радость, и как восстанавливаете жизнь, которая действительно принадлежит только вам.

Составьте своё личное заявление о целях развода

Одно дело — понимать, что развод — это акт мужества, и совсем другое — по-настоящему усвоить эту мысль и воплотить её в новой жизни. Именно в этом и заключается смысл вашего личного заявления о целях после развода.

Декларация о разводе — это заявление о том, кто вы есть, каковы ваши ценности и в каком направлении вы движетесь в будущем. Речь в ней идет не о том, что пошло не так в вашем браке, а о том, как вы решили изменить свою жизнь в будущем.

Эти слова имеют многозначный смысл. Когда вас одолевают сомнения, они помогут вам удержаться на земле; когда рутинные дела ошеломляют вас, они напомнят о ваших изначальных намерениях, заложенных глубоко в душе; когда благонамеренные советы сбивают вас с пути, они укажут вам направление. Пожалуй, самое главное — это то, что она поможет вам изменить свое восприятие и перестать рассматривать развод как нечто, что просто случилось с вами, а начать воспринимать его как то, что вы сами создали — новую главу, совершенно новое начало, освобождение.

Ваше программное заявление должно быть индивидуальным, конкретным и написанным вашими собственными словами. Дело не в том, чтобы оно звучало красиво или привлекало внимание, а в том, чтобы выразить ваши истинные мысли, заложенные глубоко в душе.

Для начала ответьте на следующие вопросы так, как вам кажется правильным:

Я решила развестись, потому что... Какова истинная причина, скрывающаяся за всеми поверхностными проблемами? Это фундаментальная несовместимость? Невозможность реализовать стремление к личностному росту в тех отношениях? Или осознание того, что я теряю себя? Будьте честны с собой, даже если правда неприятна.

Образ жизни, к которому я стремлюсь, включает в себя... Нарисуйте картину своего будущего. Речь идет не о том, с кем вы будете встречаться или выйдете ли вы замуж снова, а о том, с каким чувством вы хотите просыпаться каждое утро. Какие ценности вы хотите придерживаться? Как выглядит настоящее счастье для вас? Что означает успех, когда вы сами определяете его, а не живете по чужому сценарию?

Я обещаю придерживаться... Какие принципы будут вести вас через этот переходный период? Возможно, это уважение к своей печали и радости. Возможно, отказ от плохого отзыва о бывшем партнере, особенно в присутствии детей. Возможно, без угрызений совести ставить во главу угла собственное физическое и душевное здоровье. Возможно, терпеливое открытие себя за пределами брака.

Я отпускаю... Что вы сознательно отпускаете? Потребность в признании со стороны других? Истории о своих неудачах? Ваш идеализированный образ брака? Ту часть себя, которую вы все это время подавляли ради поддержания видимого мира? Скажите, что именно вы отпускаете, чтобы больше не нести это бремя.

Я заявляю... К чему ты собираешься приступить? К своей силе? К своему голосу? К праву на жизнь, наполненную сиянием? К своей идентичности, выходящей за рамки роли жены или мужа? К способности испытывать радость? Смело и решительно стремись к этому.

Ниже приведен пример полного заявления о миссии:

Я решила развестись, потому что продолжение брака означало бы, что я постепенно исчезну, пойду вразрез со своими основными ценностями и подам детям пример, которому я не хочу, чтобы они следовали. Жизнь, к которой я стремлюсь, включает в себя подлинность, творческое самовыражение, глубокую дружбу и дом, в котором я чувствую себя в безопасности. Я обещаю уважать все свои сложные эмоции, уважать своего бывшего мужа, при этом сохраняя четкие границы и принимая решения исходя из того, что правильно для меня, а не из того, что удобно для других. Мне больше не нужно объяснять свой выбор никому, кроме самой себя; больше нет чувства вины за то, что желание большего считается эгоизмом; и больше нет страха, что начать заново означает начать всё с нуля. Я отстаиваю своё право строить жизнь, которая по-настоящему вдохновляет меня; я — целостная личность, выходящая за рамки любых отношений, и я верю, что заслуживаю счастья, любви и покоя — и всё это я определяю сама.

Ваше заявление будет уникальным, потому что ваша история уникальна. И именно в этом суть. Это не шаблон, в который нужно вписать пропущенные слова, а процесс раскрытия вашей внутренней правды и разрешения себе жить в соответствии с ней.

Если возможно, напишите своё заявление от руки. Написать ручкой на бумаге и собственными глазами увидеть голос своего сердца — в этом действии самой по себе заключена огромная сила. Поместите его там, где вы часто его увидите — в дневнике, на зеркале или сложите и положите в кошелек. Когда вы заблудитесь на пути или вновь возникнут старые сомнения, перечитайте его.

Это заявление не является чем-то неизменным. По мере вашего роста и изменений, по мере углубления вашего исцеления и постепенного формирования новой жизни вы будете его пересматривать. В этом нет ничего плохого — напротив, это и есть суть. Вы находитесь в процессе трансформации, и ваше заявление о миссии — это живой документ, который растёт вместе с вами.

Краткое резюме:

● Развод — это не провал, а акт мужества, и наша культура постепенно учится признавать и уважать это мужество.

● Мужество, необходимое для ухода из отношений, которые больше не приносят вам пользы, заслуживает такого же уважения, как и мужество, необходимое для решения проблем.

● Вы можете одновременно скорбеть о том, что потеряли, и радоваться своему освобождению; эмоциональная сложность — признак глубины, а не хаоса.

● История вашего развода принадлежит только вам. Вы сами решаете, кому раскрыть всю правду, а кому — только краткую версию.

● *Личное заявление о целях развода — это ваш компас, который напоминает вам о более глубоких целях, когда вы теряетесь на пути.*

Вы не оказались на пути к разводу случайно и не подписали те документы по неосторожности. Вы сделали осознанный выбор — возможно, самый сложный в вашей жизни, — потому что поняли: продолжение брака лишит вас чего-то чрезвычайно важного.

Эта ясность ума, это чувство собственного достоинства и любви к себе, эта смелость — достойны похвалы, а не того, чтобы их скрывать. У вас есть право выразить своё облегчение, свои надежды и воодушевление в отношении будущего.

Это ваша декларация освобождения. Вы не сломлены. Вы не повреждены. Вам не нужно начинать с нуля.

Вы начинаете с мудрости, с нелегко обретенного самопознания, с решения остаться верной себе. И это — больше всего на свете — достойно празднования.

На этой неделе я приглашаю вас: *напишите свою декларацию о разводе. Найдите тихий момент, налейте себе успокаивающий напиток и позвольте своим истинным мыслям естественным образом течь на бумагу. Не исправляйте себя. Не беспокойтесь о том, насколько глубоко вы выразились. Просто честно опишите, почему вы выбрали этот путь и каким человеком вы становитесь.*

Утверждение: *«Мой развод — это не моя неудача, а проявление моего мужества. Я ценю и печаль, и радость, и я выбираю идти дальше с состраданием к себе и энтузиазмом по отношению к жизни, которую я строю».*

Глава вторая: Прокламация празднования

«Когда я сказала своему психологу, что хочу устроить вечеринку по случаю развода, она улыбнулась и ответила: „Самое время. Почему бы тебе не отпраздновать то, что ты выбрала себя?“»

Когда вы говорите людям, что собираетесь развестись, наступает такой момент. Вы можете прочитать это по их лицам — выражение меняется с спокойного на сочувственное, головы слегка склоняются, а голоса становятся мягче. Они выражают свою опечаленность утешительными словами: «Мне очень жаль». «Это, наверное, очень тяжело». «Если тебе что-нибудь понадобится...»

Вы оказываетесь в очень неловкой ситуации. С одной стороны, вам хочется принять их утешение, потому что развод действительно тяжел и действительно влечет за собой реальную утрату. Но с другой стороны, вам хочется обнять их за плечи и сказать: «Но в то же время я очень рада этому. Я испытываю искреннее, глубокое облегчение и восторг».

Но вы этого не скажете. Потому что празднование развода по-прежнему воспринимается как нечто недопустимое, как будто признание того, что вы рады, равносильно неуважению к многолетней семейной жизни, а устроение вечеринки в честь этого перелома может показаться горьким, мелочным или таким, будто вам вообще всё равно.

Пришло время окончательно опровергнуть это утверждение.

Культурный сдвиг: нормализация развода как позитивного переходного этапа

В нашем коллективном сознании происходят заметные изменения в отношении развода. Старшее поколение обходило эту тему молчанием, считая её табуированной тайной, в то время как молодое поколение всё чаще склонно рассматривать развод как нейтральный или даже позитивный жизненный переход — корректировку жизненного курса, а не катастрофу.

Социальные сети играют неожиданную роль в этом сдвиге. Платформы вроде Instagram и TikTok переполнены постами, в которых люди открыто делятся своими историями о разводе — и эти истории не служат предупреждением, а являются заявлениями об обретении свободы. Под хэштегом #DivorceParty («Вечеринка по случаю развода») собраны сотни тысяч

постов, в которых люди отмечают начало новой жизни с шампанским, тортом и искренней радостью. На Pinterest набирает популярность эстетика «разведённого папы»: новоиспечённые отцы-одиночки делятся тем, как они осознанно и со вкусом перестраивают свою жизнь и пространство.

Это не единичный случай. За последние двадцать лет моральная приемлемость развода в США неуклонно растёт, и сегодня 70 % людей согласны с тем, что брак иногда следует расторгнуть. Мы коллективно осознаём то, что многие люди уже давно понимали в глубине души: сохранение неудачного брака наносит больше вреда, чем уход из него.

Изменилась и сфера психотерапии. Современные психотерапевты больше не стремятся любой ценой спасти брак, как раньше, а скорее помогают супругам определить, стоит ли его спасать. Вопрос «Как нам сохранить эти отношения?» сменился вопросом «Способствуют ли эти отношения росту и счастью обоих партнёров?». Это знаменует собой коренной сдвиг в нашем понимании обязательств.

Правовая система постепенно идет в ногу со временем: совместный развод и медиация становятся всё более распространёнными, заменяя ожесточённые судебные тяжбы. Лексика также сместилась от конфронтации к сотрудничеству, от понятий «победа» и «поражение» к примирению и восстановлению отношений. В некоторых регионах даже полностью отказались от системы развода по вине, признав, что поиск виновных гораздо менее важен, чем построение здоровых брачных отношений, особенно в случае наличия детей.

Несмотря на многочисленные недостатки культуры знаменитостей, она в некоторой степени нормализовала развод и постепенно влияет на нас, обычных людей. Когда публичные личности без стеснения открыто говорят о своих разводах, когда их роскошные вечеринки по случаю развода попадают в заголовки новостей, когда они мирно совместно воспитывают детей и строят счастливую жизнь после расставания, это, несомненно, дает нам, остальным, смелость последовать их примеру.

Но, пожалуй, самое важное изменение происходит в том, как мы говорим о браке самом по себе. Мы постепенно отказываемся от представления, что только идеальный партнёр может воплотить нашу сказку в жизнь, и переходим к более реалистичному пониманию того, что люди растут и меняются, что степень взаимной совместимости со временем меняется, а на разных этапах жизни могут потребоваться разные типы отношений.

Это не означает, что брак лишен смысла или что мы должны пренебрегать им. Это означает, что мы формируем более тонкое и заботливое представление о браке, уважающее как взаимные обязательства, так и личное благополучие. Мы постепенно осознаём, что иногда самое любящее, что можно сделать — будь то по отношению к себе, к партнёру или к детям, — это с достоинством положить конец отношениям, которые подошли к концу.

Почему празднование не означает, что ваш брак бессмыслен

Многие люди не хотят принимать идею празднования развода из-за такого страха: если я радуюсь разводу, разве это не означает, что мой брак был бессмысленным? Если я праздную окончание этого брака, разве это не означает, что все те годы были бесполезными?

Ответ — категорическое «нет».

Ваш брак — это одна из глав в истории вашей жизни, а не вся она. В нём есть смысл, уроки, рост и ценность, даже если ему не суждено длиться вечно. Празднование его окончания не стирает его начало и не принижает всего, что было между началом и концом.

Посмотрите на это с другой стороны: когда вы заканчиваете университет, вы празднуете. Это празднование не означает, что вы ненавидите учебу или что ваше образование не имеет ценности. Оно означает, что вы выполнили задачу, усвоили то, что вам нужно было усвоить, и готовы к следующему этапу. Празднование знаменует переход и рост, а не отрицание прошлого.

То же самое можно сказать и о разводе. Вы не празднуете крах брака, а празднуете то, что нашли в себе мужество уйти, когда это стало необходимо. Вы празднуете то, что лучшие узнали себя и поняли, чего вам нужно. Вы празднуете то, что остались верны своим истинным чувствам, несмотря на страх. Вы празднуете начало новой главы в жизни, в которой вы сможете быть полностью собой.

Скорее всего, ваш брак подарил вам множество незабываемых переживаний. Возможно, вы вместе побывали в местах, куда в одиночку никогда бы не отправились. Возможно, вы научились более эффективно общаться или открыли в себе потенциал, о котором раньше и не подозревали. Возможно, ваш супруг поддерживал вас, благодаря чему ваша карьера процветала; а может быть, вы стали родителями и теперь не можете представить себе жизнь без детей.

Расторжение брака не стирает всего этого. Эти переживания сформировали вас, они являются частью истории вашей жизни. То, что эти отношения не продлились до конца, не умаляет их вклада в вашу жизнь.

На самом деле, если вы цените всё, что дал вам брак, празднование его окончания станет ещё более значимым. Вы можете одновременно испытывать два чувства: «Я благодарна за всё, что мы создали вместе» и «Я с нетерпением жду, когда смогу самостоятельно начать новую главу». Это не противоречие, а естественное развитие полноценной жизни.

На самом деле вы празднуете не конец любви, а начало любви к себе. Вы празднуете то, что после многих лет компромиссов наконец-то выбрали себя. Вы празднуете осознание того, что заслуживаете счастья, а не просто довольствуетесь тем, что есть, и плывёте по течению. Вы празднуете свою способность честно смотреть в глаза реальности, смело принимать трудные решения и начинать всё сначала, даже если для этого придётся пожертвовать всем.

Ваш бывший партнер, возможно, не будет рад вашим переменам, и это нормально. Его чувства тоже понятны. Но его жизненный путь теперь кардинально отличается от вашего. Вы можете пожелать ему всего наилучшего и в то же время признать, что рады возможности двигаться в другом направлении. Вы можете уважать всё, что вы построили вместе, и при этом искренне радоваться окончанию этих отношений.

Празднование не означает злобы или очернения, а также не подразумевает представление бывшего партнера в качестве грешника. Оно требует лишь честного отношения к собственным чувствам и разрешения себе уважать эти чувства.

Разрешение на проведение вечеринки по случаю развода (и как правильно её организовать)

Давайте поговорим о самом необычном виде празднования: вечеринке по случаю развода.

Эта идея, возможно, по-прежнему может показаться кому-то радикальной или неудобной. Свадьба — это празднование любви и обязательств. Развод... — это тоже празднование любви и обязательств. Любви к себе. Приверженности собственному росту и счастью.

Если вам нравится эта идея, смело устраивайте вечеринку! Пригласите тех, кто поддерживал вас в самые тяжелые моменты. Откройте шампанское. Наденьте одежду, в которой вы чувствуете себя сильной. Отметьте этот важный переход с душой и радостью.

Но мы должны чётко различать хорошую вечеринку по случаю развода и вечеринку, пропитанную злобой или неуместными высказываниями. Лучшие вечеринки по случаю развода не предназначены для мести или публичного обвинения бывшего партнёра. Это не те «вечера жалоб», где вы целую ночь перечисляете все недостатки бывшего. Такая вечеринка, возможно, принесёт вам временное облегчение, но в конечном итоге только заставит всех почувствовать себя неловко и не даст вам перестать погружаться в прошлое.

Напротив, лучшая вечеринка по случаю развода должна быть ориентирована на будущее. Она призвана отпраздновать то, кем вы станете, а не просто то прошлое, с которым вы прощаетесь. Она предназначена для того, чтобы собрать вместе тех, кого вы считаете

своей семьёй — тех, кто любил вас в самые тяжёлые моменты жизни и готов принести в вашу жизнь свет.

Вот как правильно поступить:

Определите свои намерения. Прежде чем приступить к планированию, четко определите, что вы хотите, чтобы эта вечеринка символизировала. Это церемония прощания с прошлым? Надежда на прекрасное будущее? Благодарность тем, кто вас поддерживает? Или возможность начать жизнь заново? Когда вы четко определите «почему», «как» сделать это станет гораздо проще.

Тщательно подберите список гостей Сейчас не время приглашать тех, кто обязан прийти. Ограничьтесь только самыми близкими друзьями — теми, кто по-настоящему вас понимает, поддерживает без осуждения, и искренне радуется началу вашей новой жизни. Если вы опасаетесь, что кто-то может создать проблемы, осуждать вас или привнести негативную энергию, не включайте таких людей в список приглашенных.

Выберите тему, которая найдет отклик у гостей. Некоторые устраивают грандиозные праздники, такие как «Диско разводов» или «Карнавал свободы». Другие предпочитают элегантный и лаконичный стиль — ужин с близкими друзьями, шампанское и тост. Еще некоторые выбирают символические темы, такие как «Возрождение из пепла» или «Новая глава», чтобы одновременно отметить конец и почтить начало. Тема должна казаться вам искренней, а не быть придуманной специально для того, чтобы похвастаться в Instagram.

Создайте ритуал освобождения. Тогда вечеринка по случаю развода станет по-настоящему значимой, а не просто обычной встречей. Подумайте о включении в программу нескольких тщательно продуманных ритуалов:

- Церемония сожжения, во время которой вы (с соблюдением мер безопасности) сжигаете то, от чего хотите освободиться — например, листок с перечнем всех ваших страхов или какой-нибудь символический предмет, связанный с браком.

- Тост: каждый гость одним словом описывает ваш новый этап жизни или выражает пожелание на будущее.

- Если вы собираетесь снять обручальные кольца, можно провести церемонию с кольцами, в ходе которой вы официально уберете их на хранение или превратите в что-то новое.

- Если ваш развод ещё не вступил в силу, можно провести церемонию подписания, в ходе которой гости подпишут плакат с текстом «Декларации независимости», а вы сможете сохранить этот плакат в качестве памятного знака поддержки со стороны сообщества.

Найти баланс между радостью и деликатностью Да, вы празднуете. Но если у вас есть дети, обратите внимание на то, как это торжество повлияет на них. Им не обязательно участвовать в вечеринке, и им не нужно видеть потоки фотографий в социальных сетях. Их отношения с вашим бывшим партнером не имеют отношения к вашим отношениям, и даже если вы чувствуете облегчение, они, возможно, переживают настоящую печаль.

Точно так же, если на вечеринке будут присутствовать общие друзья, оставьте им пространство, чтобы они могли прожить свои сложные эмоции. Возможно, они радуются за вас, но в то же время грустят из-за окончания нескольких ценных дружеских связей. Хорошая вечеринка должна быть открыта для самых разных эмоций.

(Если хотите) запечатлейте этот момент. Некоторые любят запечатлевать этот переломный момент на фотографиях с вечеринки по случаю развода, а другие предпочитают отмечать это событие более сдержанно. Оба подхода вполне оправданы. Если вы всё же решите поделиться фотографиями в социальных сетях, сделайте акцент на своей радости и будущем, а не на каких-либо негативных эмоциях, связанных с бывшим партнёром. Сохранение достоинства не только защитит другого человека, но и поможет вам сохранить собственное душевное спокойствие.

Сделайте так, чтобы вечеринка была **не только** о разводе. Самые удачные вечеринки по случаю развода включают в себя элементы вашей новой жизни. Возможно, вы выберете место, символизирующее хобби, которым вы не могли наслаждаться во время брака — например, бар, художественную студию, ночной клуб или место для пеших прогулок. Возможно, гости принесут с собой предметы, символизирующие ваш новый этап жизни — книги, растения, произведения искусства, впечатления. Возможно, на вечеринке будут организованы мероприятия, отражающие ваши вновь обретенные увлечения.

Празднование больше не будет посвящено тому, что «я развелась», а тому, что «я наконец-то могу быть полностью собой, и я в восторге от того, кем я стала».

Церемонии и торжества, знаменующие новое начало

Не всем нравится устраивать вечеринки. Некоторые люди ценят уединение, являются интровертами или просто предпочитают отмечать важные моменты жизни в более спокойной обстановке. Но это не умаляет значения вашего торжества.

Ритуалы и торжества могут быть очень личными: их свидетелем можете быть только вы сами или вы можете разделить их лишь с одним доверенным другом или членом семьи. Они могут быть связаны с религиозными или духовными традициями, а могут быть и совершенно светскими. Важно, чтобы они имели для вас особое значение и помогали вам осознанно отмечать переходные этапы жизни.

Ритуал в одиночестве:

Ритуал сожжения писем. Напишите два письма. Первое — своему прошлому «я» — тому, кем вы были в момент вступления в брак, когда вы были полны надежд и мечтаний о браке. Поблагодарите себя за тот оптимизм, за попытки и за всё, что вы сделали для брака. Затем напишите письмо своему будущему «я» — тому, кем вы становитесь. Расскажите ему о своих ожиданиях, о том, что вы хотите, чтобы он запомнил из этого момента, и о том, что вы намерены создать.

Даже если вы одни, прочитайте эти два письма вслух. Затем аккуратно сожгите первое письмо, отпустив свою прошлую «я» и свои мечты. Второе письмо запечатайте и сохраните, чтобы открыть его через год, в годовщину развода.

Что делать с обручальным кольцом? Если у вас есть обручальное кольцо, с которым связаны эмоции, вместо того чтобы засунуть его в ящик, лучше тщательно обдумайте, как с ним поступить. Некоторые продают кольцо и тратят вырученные деньги на что-то символическое — например, делают татуировку, символизирующую новую жизнь, жертвуют деньги на благотворительность, которая им близка, или покупают билет в место своей мечты. Другие переплавляют кольцо и переделывают его в новое украшение — совершенно новое, символизирующее не брак, а перемены. Сам по себе акт сознательного изменения или отказа от кольца несет в себе огромную силу.

Переосмысление идентичности Посвятите день или выходные тому, чтобы заняться чем-то, что отражает вас вне брака. Посетите места, которые вам нравились до знакомства с бывшим партнером. Возродите увлечения, которые вы отложили в сторону на время брака. Надевайте одежду, в которой вам комфортно, а не ту, которая нравится вашему партнеру. Ешьте то, что нравится вам, но не нравится вашему партнеру. Слушайте музыку на той громкости, которая вам нравится. Спите на кровати, повернувшись боком. Каждое мелкое действие становится своего рода ритуалом, позволяющим вам вернуть себе пространство, право выбора и самоидентичность.

Ритуал свидетелей:

Благословение на развод Соберите небольшую группу самых близких друзей и родственников, которые любят вас безоговорочно. Откровенно расскажите им о причинах, по которым вы решили развестись, и о своих надеждах на будущее. Затем попросите каждого из них выразить вам благословение — не совет и не критику вашего брака, а чистое благословение

на новый этап вашей жизни. Вы можете зажечь свечи, слушая их слова, или попросить их записать свои благословения для вас. Этот ритуал символизирует то, что ваши близкие и друзья становятся свидетелями и поддерживают перемены в вашей жизни.

Прощальное путешествие. Если вам предстоит переехать из дома, где вы жили в браке, устройте церемонию прощания. Пройдите по каждой комнате, вспомните прошлое и смиритесь со всем, от чего вам предстоит отказаться. Поблагодарите это пространство за то, что оно когда-то давало вам убежище, даже если оно и было источником боли. Затем очистите его — если считаете нужным, сожгите шалфей; или просто откройте все окна, чтобы впустить свежий воздух. Внимательно прочувствуйте момент, когда вы в последний раз закрываете дверь.

Церемония нового начала Устройте небольшую вечеринку, на которую каждый гость принесет с собой предмет, символизирующий новое начало — семена, книгу, вдохновившую его на перемены в жизни, свечу, цитату, небольшой предмет искусства и т. д. Вручая подарок, гости поделятся причинами своего выбора и значением этих предметов. В новом доме вы можете использовать эти предметы для украшения алтаря или полки «Новое начало», чтобы всегда напоминать себе, что вас поддерживают и что новое начало возможно.

Культурные и духовные обряды:

Если вы принадлежите к культуре или духовной традиции, в которой существуют обряды, связанные с переходными этапами жизни, попробуйте применить их к церемонии развода. Во многих традициях есть обряды прощания с прошлым и встречи нового, даже если изначально они не были специально предназначены для развода.

Некоторые считают, что проведение церемонии развода, отдаленно напоминающей свадебную церемонию, имеет особый смысл — просто с обратной формой: расторжение уз вместо заключения обещаний, отказ от привязанностей вместо дачи клятв. Если подходить к этому с душой и уважением друг к другу, такая церемония может дать глубокую силу.

Другие обращаются к духовным лидерам или терапевтам, специализирующимся на проведении церемоний, чтобы создать индивидуальный ритуал, учитывающий их конкретные убеждения и потребности.

Главное — любой выбранный вами ритуал должен казаться вам искренним. Если он будет выглядеть натянутым или искусственным, он не сможет нести в себе ту эмоциональную нагрузку, в которой вы нуждаетесь. Доверяйте своей интуиции и определяйте, какие ритуалы кажутся вам значимыми, а какие — просто формальностью.

Реальные истории: как другие отмечают своё освобождение

Иногда лучший способ найти для себя повод — сначала послушать, как поступают другие. Ниже приведены несколько реальных историй о том, как люди отмечали развод так, как им казалось наиболее искренним:

История Сары: «Вечеринка свободы» Сара устроила мероприятие, которое она назвала «Вечеринкой свободы», в годовщину развода. Она не стала устраивать его сразу, потому что ей нужно было время, чтобы залечить раны и приспособиться к новой жизни. Но в день годовщины она была готова отпраздновать свой путь, пройденный за это время.

Она пригласила двадцать самых близких друзей на террасу на крыше. Дресс-код гласил: «Наденьте то, в чём вы чувствуете себя сильной». Она поделилась своим жизненным путем — честно рассказав о боли, но уделив больше внимания личностному росту. Каждый гость получил небольшой подарок: горшок с растением, символизирующий новую жизнь, прорастающую из старой почвы.

Что сделало эту вечеринку по-настоящему особенной, так это не столько сама вечеринка, сколько чёткое осознание Сарой того, что именно она празднует. Она праздновала не столько конец брака, сколько свою смелость и сообщество, которое поддерживало её во время

всего этого. Прошло три года, но она до сих пор хранит фотографии того вечера, чтобы всегда напоминать себе: даже в сложных ситуациях она может стать сильнее.

История Маркуса: *умиротворённая* церемония Маркус чрезвычайно ценит свою частную жизнь. Для него участие в вечеринке было просто невыносимо. Поэтому в день, когда были завершены формальности по разводу, он отправился в одиночку в поход на вершину, на которую всегда хотел взобраться, но которая не интересовала его бывшую жену.

Он провёл три дня на лоне природы, ведя дневник, совершая пешие прогулки и в тишине вникая в свои чувства. Утром последнего дня он написал на биоразлагаемой бумаге всё, от чего хотел избавиться, а затем закопал её на вершине горы. Затем он записал три обещания, которые дал себе в связи с началом новой главы в жизни, и с ними спустился с горы.

Для Маркуса это празднование было уединённым и созерцательным, но от этого не стало менее значимым. Он сознательно отметил этот перелом, и то путешествие в одиночестве стало для него духовной опорой: всякий раз, когда ему нужно было восстановить силы, он возвращался мыслями к тому путешествию.

История Джед: план восстановления Ее брак закончился после того, как бывший муж Джед открыто признался в своей гомосексуальности.

Без вражды, но с глубокой скорбью и смятением в отношении собственной идентичности. Если весь её брак был построен на отношениях, которые никогда не могли по-настоящему устояться, то кем же она была на самом деле?

Её празднование приняло форму так называемого «проекта перерождения». В течение шести месяцев она сознательно занималась тем, о чём всегда мечтала, но никогда не делала. Она посещала курсы гончарного мастерства. Отправилась в одиночное путешествие по Исландии. Сделала татуировку, о которой давно мечтала. Сделала совершенно новую причёску. Стала принимать приглашения на вечеринки, а не по умолчанию оставаться дома, как раньше.

В день своего дня рождения, через восемь месяцев после развода, она устроила вечеринку под названием «Праздник Джед». Эта вечеринка не была напрямую посвящена разводу, а была призвана отпраздновать ту, кем она сейчас становится. Друзья принесли фотографии и рассказы о моментах, когда они были свидетелями её сияния. Вдохновлённая новым этапом своей жизни, она создала доску визуализации.

Подход Джед напоминает нам, что празднование не обязательно должно быть разовым мероприятием. Это может быть постоянная привычка, включающая в себя выбор в пользу себя, пробу новых вещей и построение жизни, которая вызывает у вас восторг.

История Дэвида: *ритуал перехода для родителей, совместно воспитывающих детей* У Дэвида и его бывшей жены Мишель двое маленьких детей. Они понимали, что, каким бы образом они ни отмечали развод, необходимо уважать чувства детей и в то же время учитывать свою собственную потребность отпраздновать это событие и начать новую жизнь.

Вместе с семейным психотерапевтом они разработали ритуал, который назвали «ритуалом перехода». Дети тоже были рядом: все сели в круг, и каждый член семьи поделился одной вещью, которая огорчала его в связи с разводом, и одной вещью, которая вызывала у него надежду в связи с новой семейной структурой.

Дэвид и Мишель чётко объяснили детям, что, даже если они больше не супруги, они навсегда останутся одной семьёй, просто форма этой семьи изменилась. В саду за новым домом Мишель они вместе посадили дерево, символизирующее их обещание совместно воспитывать детей с любовью и уважением.

После этого Дэвид устроил небольшой ужин только для нескольких самых близких друзей, чтобы отпраздновать свою новую жизнь и новый дом. Он не скрывал этого от детей, но и не упоминал на ужине ни об их маме, ни о разводе. Основное внимание на ужине было

сосредоточено исключительно на том, что папа счастлив в новом доме, и это, напротив, успокоило детей.

История Дэвида показывает, что можно отпраздновать развод, при этом по-прежнему уважая другого родителя и учитывая потребности детей. Эти две вещи не противоречат друг другу.

История Айши: фотосессия на тему «Феникс» Айша — человек визуального типа. Будучи частью пары, она слишком много времени проводила на фотографиях, поэтому хотела отметить свою новую идентичность с помощью изображений, принадлежащих исключительно ей самой.

Она наняла фотографа, чтобы тот сделал для неё серию снимков, которую она назвала «Фотосессия в стиле Феникса». Она надела наряд, в котором чувствовала себя сильной — яркие цвета, броские украшения — именно те вещи, которые её бывший муж всегда называл «слишком вызывающими». Прическу и макияж она сделала так, как хотела сама. В течение двух часов она снималась, оставаясь собой, а не «женой кого-то».

Фотограф запечатлел моменты, когда она смеялась, танцевала, выглядела энергичной и решительной, а также была спокойной, умиротворённой и свободной. Айса распечатала снимки и создала из них фотостену в своей новой квартире. Каждый раз, глядя на эти фотографии, она напоминает себе, что даже в одиночестве она по-прежнему целостна.

Для Эйзы это торжество стало визуальным перерождением — она заменила совместные снимки с партнёром на образ своей независимой, сильной и целостной личности.

Теперь ваша очередь: создайте свой личный ритуал перехода

Пришло время подумать о том, как именно должно выглядеть ваше празднование. Не о том, как оно должно выглядеть, и не о том, как оно будет смотреться на красивой фотографии в Instagram, а о том, как оно действительно будет иметь для вас смысл и будет казаться подлинным.

Вопрос для размышления:

Какой способ празднования вам больше по душе? Вы любите шумные вечеринки и веселые встречи с родными и друзьями? Или вам больше нужно тихое уединённое место? Вы хотите сразу же отметить этот момент, или вам нужно сначала некоторое время погрузиться, а уже потом праздновать? Правильного ответа нет — есть только тот, который подходит именно вам.

Что вы хотите опубликовать? Помимо окончания брака, от чего ещё вы освобождаетесь? От укоренившихся в вас старых представлений? От жажды признания? От страха осуждения? Или от печали, к которой вы уже давно привыкли? Четкое понимание того, от чего вы освобождаетесь, поможет вам разработать соответствующий ритуал, чтобы справиться с этими конкретными вещами.

Что вы хотите приветствовать? Каким человеком вы хотите стать? Что будет включать в себя ваша новая жизнь? Свободу? Искренность? Счастье? Приключения? Спокойствие? Безграничные возможности? Чем конкретнее вы сможете описать направление, к которому стремитесь, тем более значимым станет ваше торжество.

Кто должен стать свидетелем этой перемены? Некоторые перемены требуют лишь вашего личного свидетельства, а для других необходимо признание со стороны сообщества. Подумайте, чьё присутствие сделает этот момент более значимым, а чье — наоборот, усложнит ситуацию.

Какие символы имеют для вас особое значение? Огонь символизирует перемену? Вода — очищение? Растения — рост? Музыка — радость? Движение — свободу? Материальные символы и действия часто трогают наши эмоции сильнее, чем одни только слова.

Создайте свой ритуал:

исходя из своих размышлений, набросайте, что может войти в вашу личную церемонию или торжество. Она не должна быть сложной или дорогой — достаточно просто подготовиться с душой.

Учитите следующие факторы:

Время: когда вы планируете провести это мероприятие? В день вступления развода в силу? В какую-то важную годовщину? Или по прошествии года одиночества? Момент должен быть значимым именно для вас.

Место: где это будет происходить? У вас дома? На природе? В месте, которое имеет для вас особое значение? Или в совершенно новом месте, символизирующем новое начало?

Содержание: что именно будет происходить? Будут ли произноситься слова (вами или другими людьми)? Будут ли совершаться какие-либо действия (созжжение, посадка, освобождение)? Будут ли символические жесты? Будут ли присутствовать еда или напитки, символизирующие празднование? Будет ли звучать музыка, которая вас трогает?

Свидетели: если будут, кто примет участие? Только вы одни? Близкий друг? Небольшая группа людей? Ваши дети (с учетом их возраста)? Духовный наставник или психотерапевт?

Документация: как вы планируете запечатлеть этот момент? С помощью фотографий? Записей в дневнике? Видеозаписи? Сохранением значимых предметов? Или оставите его только в памяти и чувствах?

Дальнейшие шаги: А что будет после? Сохраните ли вы предметы, напоминающие об этом моменте (фотографии, сувениры, ежегодные памятные мероприятия)? Будет ли этот ритуал разовым событием или станет началом новой традиции?

Помните, что вы всегда можете скорректировать планы. Главное — не устроить идеальное торжество, а осознанно отметить этот переход таким образом, чтобы одновременно почтить прошлое и заглянуть в будущее.

Ключевые моменты:

● Культурное отношение к разводу меняется: от стыда к принятию, и это дает нам повод отмечать те завершения, которые способствуют нашему росту.

● Празднование развода не умаляет значения брака; оно воспекает вашу смелость, с которой вы покинули брак, и ту подлинную жизнь, которую вы сейчас строите.

● Если вечеринка по случаю развода — это празднование, ориентированное на будущее, а не наполненное обидами и нападками на бывшего супруга, то она может сыграть очень важную роль.

● Будь то в присутствии близких или в одиночестве, личные церемонии и торжества могут по-настоящему значимо ознаменовать ваш переходный период.

● Лучшее торжество — это то, которое позволяет вам почувствовать себя настоящим, а не то, которое выглядит великолепно в глазах других.

Вы достойны того, чтобы от всего сердца и с радостью отметить этот переход. Вы достойны того, чтобы собраться с близкими и друзьями, чтобы они отпраздновали вашу смелость. Вы достойны того, чтобы создать ритуалы, которые помогут вам отпустить прошлое и встретить будущее. Вы достойны того, чтобы на вас смотрели как на целостную личность, а не с жалостью из-за вашей так называемой «разбитости».

Вот ваш пропуск: празднуйте от души. Каким бы ни был для вас способ празднования, какой бы ни казался вам самым искренним, отмечайте то, что вы выбрали себя. Празднуйте мужество, которое потребовалось вам для принятия этого решения. Празднуйте жизнь, которую вы строите по своему усмотрению.

Развод — это не то, что нужно скрывать или за что нужно извиняться. Это переход, и переход заслуживает уважения.

На этой неделе я приглашаю вас: начните разрабатывать свой личный ритуал перехода. Если вы ещё не готовы, не обязательно приступать к этому прямо сейчас. Но можете сначала подумать, какой ритуал будет иметь для вас значение. Запишите свои идеи. Соберите символы, которые вызывают у вас резонанс. Представьте себе, как для вас будет выглядеть празднование этого переходного момента.

Аффирмация: «Я позволяю себе праздновать развод без чувства вины или стыда. Я уважаю конец и начало этих отношений, уважаю и печаль, и радость. Мое празднование — это акт заботы о себе, и я достойна того, чтобы отметить этот переход искренне и значимо».

Глава 3: Управление спектром печали и радости

«Иногда я скучаю по той части себя, которая была в тех отношениях. Но в большинстве случаев я благодарна за то, что становлюсь совершенно новым человеком. Оба этих чувства настоящие, и я учусь принимать их — в этом нет ничего плохого».

В три часа ночи ты лежишь без сна, а слёзы текут по щекам. Ты плачешь, потому что только что осознала: тебе больше никогда не удастся отпраздновать годовщину с бывшим партнёром, никогда не удастся дожить до седых волос вместе, как ты когда-то мечтала, и никогда не удастся воплотить в жизнь то будущее, которое ты планировала на протяжении многих лет. Горе нахлынуло на тебя, как прилив, словно огромный камень давит на грудь.

На следующий день в полдень ты, готовя обед на кухне, затанцевала, восхищаясь тем, что можешь есть всё, что захочешь, в любое время и в любом месте, без торгов, без компромиссов и без учета чужих предпочтений. Ты чувствуешь себя так легко и свободно, как никогда за последние годы, почти в восторге, полная безграничных возможностей.

Вечером же чувство вины нахлынуло на тебя, как прилив. Кто же утром ещё скорбит, а днём уже танцует? Разве ты не должна испытывать какие-то определённые чувства? Может быть, с тобой что-то не так, раз ты так и не можешь сформировать определённую эмоциональную реакцию на развод?

На самом деле: с тобой всё в порядке. Все твои чувства — абсолютно все — совершенно нормальны.

Добро пожаловать в спектр печали и радости, где люди существуют во всей своей полноте, сложности и прекрасном хаосе.

Понимание потери неопределённости и скорби по утрате идентичности

В психологии существует понятие «потеря неопределённости», которое хорошо объясняет, почему печаль, вызванная разводом, отличается от чувства утраты в других ситуациях.

Когда кто-то умирает, боль от потери близкого человека ясна и всеобъемлюща. Это, конечно, разбивает сердце, но вы не испытываете путаницы в отношении того, кого именно вы оплакиваете. А в случае развода, особенно если это ваш собственный выбор или совместное решение обоих партнеров, боль от потери близкого человека становится размытой. Ушедший человек по-прежнему жив. Возможно, вы даже продолжаете поддерживать с ним связь, особенно если у вас есть общие дети. Часть его по-прежнему присутствует в вашей повседневной жизни через общие воспоминания, общих друзей, финансовые обязательства или совместное воспитание детей.

Вы скорбите не о смерти конкретного человека, а об окончании отношений, об исчезновении общего будущего и о том, как изменилась ваша совместная жизнь. Эти потери реальны и глубоки, но в них есть некая абстрактность, которая усложняет скорбь.

К тому же, возможно, именно вы были тем, кто инициировал развод. Как скорбеть о отношениях, которые вы сами прервали? Общество не дает нам почти никаких слов или разрешений для выражения этой особой скорби.

Есть ещё скорбь по утрате идентичности, которая может сбивать с толку даже больше, чем скорбь по самим отношениям.

Подумайте, насколько ваша самоидентичность построена вокруг брака. Независимо от того, прожили ли вы в браке два года или двадцать, брак сформировал то, как вы воспринимаете себя и как вас воспринимает мир. Вы — супруг или супруга кого-то. Вы — часть семьи, команды, «нас». Вы принимаете решения с этой точки зрения. Вы планируете будущее, исходя из общих целей. Ваша социальная идентичность, ваше экономическое положение, ваша повседневная жизнь — всё это построено вокруг брака.

Когда брак заканчивается, вы теряете не только партнера, но и часть себя.

Вы теряете того человека, который умел поддерживать эти отношения, умел идти на компромиссы, имел определенные привычки, играл определенную роль и нес определенные обязанности. Вы теряете то будущее, которое так усердно строили — планы на пенсию, дом вашей мечты, внуков, о которых вы вместе мечтали. Вы теряете ту историю, с помощью которой вы определяли себя и направление своей жизни.

Именно поэтому даже те, кто искренне радуется разводу, часто испытывают глубокую печаль. Вы скорбите не столько о потере бывшего партнера, сколько о потере прежнего «я», о потере уверенности в себе и в направлении своей жизни.

Потеря идентичности может проявляться самыми неожиданными способами. Вы можете стоять в супермаркете, не зная, что купить, потому что долгое время выбирали продукты исходя из предпочтений другого человека, и теперь не уверены, что вам действительно нравится. Ваш шкаф, возможно, забит одеждой, но эти вещи больше не дают вам ощущения «своей», потому что вы всегда одевались и ухаживали за собой, чтобы соответствовать чужим ожиданиям. Возможно, вы не знаете, как ответить на такой простой вопрос, как «Чем вы любите заниматься, чтобы расслабиться?», потому что ваши способы расслабиться всегда зависели от согласования с другими.

Это чувство потерянности и есть печаль. Это печаль от непонимания самого себя, печаль от необходимости раскапывать свое истинное «я» из-под слоев компромиссов и уступок. Это печаль от осознания того, что некоторые части тебя были заброшены или игнорированы так долго, что ты даже не уверен, существуют ли они еще.

И именно в этом заключается сложность: с одной стороны, вам приходится переживать боль, связанную с поиском своей идентичности, а с другой — испытывать облегчение и радость от обретения свободы. Ваш мозг пытается одновременно обрабатывать два, казалось бы, противоречивых переживания, что вызывает изнеможение и сбивает с толку.

Ключ к преодолению этой ситуации заключается в понимании того, что смутное чувство утраты и скорбь по утраченной идентичности не означают, что вы сделали неверный выбор. Это естественная реакция на глубокие жизненные перемены. Вы можете быть уверены в том, что вам нужно уйти, и в то же время скорбеть о цене, которую пришлось за это заплатить. Эти два факта сосуществуют.

Этапы развода не развиваются линейно (и в этом нет ничего страшного)

Возможно, вы слышали о пяти стадиях скорби: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Эти стадии так часто используются для описания развода, что можно подумать, будто ваш процесс исцеления также будет следовать этой четкой схеме, переходя от одной стадии к следующей, пока вы, в конце концов, не примете реальность и не поймете, что всё будет хорошо.

Но на самом деле всё обстоит иначе.

Во-первых, пять стадий скорби не предполагают строгого или линейного развития. Они описывают типичные переживания, а не дорожную карту, которой каждый должен следовать в точном порядке. Во-вторых, скорбь, вызванная разводом, более сложна, чем другие формы скорби, поскольку сущность потери неоднозначна, а ваша скорбь часто переплетается с облегчением, гневом, надеждой, страхом и ещё примерно семнадцатью сложными эмоциями, которые невозможно просто отнести к одной из пяти основных категорий.

На самом деле всё выглядит примерно так: однажды вы просыпаетесь и чувствуете, что в основном уже оправились, искренне радуетесь новой жизни и с надеждой смотрите в будущее. Вы думаете: «Я пережила это, теперь со мной всё в порядке». А потом что-то вызывает у вас эмоциональный всплеск — песня, запах, проезд мимо ресторана, где было ваше первое свидание, — и вдруг вы сидите в машине и рыдаете, чувствуя, что вернулись к исходной точке.

Это не откат назад и не провал — это нелинейная природа горя.

Исцеление — это не ровная дорога, а извилистый путь, подобный спирали. Даже если вы уже выздоровели на девять десятых, печаль по-прежнему может настигнуть вас неожиданно. Даже если вы искренне радуетесь разводу, все равно будут дни, когда вы будете подвергать всё сомнению. Даже если вы глубоко любите свою новую жизнь, вам всё равно будет иногда не хватать уюта и спокойствия прежней жизни.

В некоторые дни гнев станет вашей доминирующей эмоцией. Вы будете ненавидеть себя за потраченные впустую годы, ненавидеть бывшего супруга за его роль в распаде брака, а также себя за то, что не ушли раньше. Этот гнев оправдан и зачастую необходим — он даёт вам силу и устанавливает границы, без которых печаль может сломить вас.

В некоторые дни печаль нахлынет на вас, как прилив. Вы будете скорбеть не только о самих отношениях, но и о всех тех мелких потерях, которые они с собой унесли: о шутках, понятных только вам двоим, о совместной повседневной жизни и о той врождённой близости. Вы будете скорбеть о праздниках, которые больше никогда не сможете отмечать вместе, о друзьях, которых потеряли после разрыва, о семейных собраниях, которые теперь кажутся неловкими и отчуждёнными.

Затем вы погрузитесь в замкнутый круг «торговли», и вам невольно придут в голову мысли: «А что, если бы я тогда постарался чуть больше? А что, если бы мы сменили психотерапевта? А что, если бы я проявил больше терпения?» «Торговля» — это способ, которым ваш мозг пытается вернуть контроль над ситуацией, вышедшей из-под контроля. Это нормально, но важно не погружаться в это слишком глубоко и не переписывать историю так, как это было невозможно в тот момент.

Депрессивное настроение может настигнуть вас неожиданно. Это не обязательно депрессия в клиническом смысле, хотя такая ситуация также возможна, и в этом случае следует обратиться за профессиональной помощью. Скорее, это глубокая печаль, ощущение отрешённости от мира, не проходящее чувство утраты, которое длится некоторое время и пронизывает все аспекты жизни. Это не означает, что вы сделали неверный выбор, а свидетельствует о том, что вы переживаете весь груз стресса, связанного с серьёзным поворотом в жизни.

Что касается принятия, то оно то появляется, то исчезает. Иногда вы полностью принимаете тот факт, что брак закончился, и готовы двигаться дальше. А иногда, даже спустя несколько месяцев или даже лет, вы всё ещё переживаете, всё ещё приспосабливаетесь, всё ещё находитесь в состоянии скорби.

Важно понимать: если по какому-то искусственно установленному графику вы ещё не «вышли из тени», это не означает, что с вами что-то не так. Никакого графика не существует. Нет никакого «срока исцеления». И никто не предписывает вам выздороветь к определённой дате. Выход из скорби быстрее, чем у других, не принесёт вам никакой награды.

На то, как вы переживаете горе развода, влияет множество факторов: продолжительность брака, наличие измены или жестокого обращения, то, кто из вас ушел, а кто остался, наличие детей, качество вашей системы поддержки, ваш тип привязанности, ваши предыдущие переживания утраты, а также более ста других уникальных переменных, связанных с вашей конкретной ситуацией.

Перестаньте сравнивать свои успехи с успехами других. Перестаньте упрекать себя за то, что вы продвигаетесь недостаточно быстро. Перестаньте извиняться за то, что по-прежнему сталкиваетесь с трудностями.

Речь не идет о том, чтобы поспешно избавиться от печали и достичь какой-то вымышленной финишной черты, за которой вы больше никогда не будете грустить из-за развода. Речь идет о том, чтобы позволить себе испытывать любые эмоции, когда бы и где бы то ни было, и не осуждать их.

Когда обращаться за профессиональной помощью, а когда заниматься самопомощью

Существует особый вид «мужества», который может нанести вред во время развода: убеждение, что вы должны справиться с этим в одиночку, что обращение за помощью — признак слабости, а терапия, консультирование или группы поддержки подходят только для тех, кто «действительно испытывает трудности».

Скажем прямо: вам сейчас действительно очень тяжело. Развод — одно из самых болезненных событий в жизни, по своей тяжести сопоставимое со смертью близкого человека или тяжелой болезнью. Конечно, вы испытываете страдания — это не недостаток характера, а естественная человеческая реакция.

Вопрос не в том, переживаете ли вы достаточно серьезные трудности, чтобы заслужить помощь, а в том: какая помощь позволит вам пройти через это с большим достоинством, меньшими страданиями и большим личностным ростом, чтобы лучше преодолеть трудности?

Признаки того, что обращение за профессиональной помощью будет полезным:

Ваша печаль уже влияет на вашу повседневную жизнь. *Если вы не можете встать с постели, не можете работать, не можете обеспечить элементарный уход за собой или за детьми, это означает, что вам нужна помощь, выходящая за рамки ваших собственных возможностей. Депрессия, длящаяся более двух недель и серьезно влияющая на вашу способность вести повседневную жизнь, требует обращения к специалисту.*

У вас появляются мысли о самоповреждении. *В этом вопросе нет места для компромиссов. Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить себе вред, или вы чувствуете, что жизнь стала невыносимой, немедленно обратитесь к специалисту по психическому здоровью. При необходимости позвоните на горячую линию помощи. Эти мысли не означают, что вы слабы или сломаны — они означают, что вы испытываете огромные страдания и нуждаетесь в профессиональной помощи, чтобы справиться с ними.*

Вы постоянно находитесь в одном эмоциональном состоянии. *Если вас уже несколько месяцев мучает гнев, который никак не утихает; или если, несмотря на прошедшее время, ваша печаль ничуть не ослабевает; или если вы испытываете такую тревогу, что практически не можете вести нормальную жизнь, то профессиональная поддержка поможет вам справиться с этими трудностями и выйти из них.*

Вы используете лекарства или определённые виды поведения, чтобы заглушить боль. *Если вы пьёте значительно больше, чем обычно, употребляете наркотики, чтобы справиться со стрессом, уходите от своих эмоций с помощью компульсивных действий (покупок, азартных игр, сексуальных контактов) или страдаете расстройством пищевого поведения, вам нужна профессиональная помощь, чтобы выработать более здоровые механизмы преодоления трудностей.*

Ваш ребенок демонстрирует признаки сильного страдания. Если у вашего ребенка наблюдаются проблемы с поведением, снижение успеваемости в учебе, социальная замкнутость или другие вызывающие беспокойство изменения, и эти изменения сохраняются, несмотря на все ваши усилия поддержать его, то семейная терапия будет весьма полезной.

Вы повторяете разрушительные модели поведения в отношениях. Если вы быстро вступаете в новые отношения, напоминающие динамику вашего брака, или делаете выбор, который, как вы знаете, нездоровый, но не можете остановиться, то психотерапия поможет вам понять и разорвать эти модели.

Вы находились в отношениях, сопровождавшихся насилием. Если в вашем браке имело место физическое, эмоциональное, экономическое или сексуальное насилие, крайне важно обратиться к терапевту, специализирующемуся на лечении травм. Насилие приводит к сложным травмам, для излечения которых требуется профессиональная поддержка.

Ваша система поддержки перестала функционировать. Если вы постоянно делитесь своими переживаниями по поводу развода с близкими и друзьями, в результате чего они чувствуют себя измотанными и начинают проявлять нетерпение или отдаляться от вас, то пришло время обратиться за помощью к специалисту. Ваши близкие, хотя и заботятся о вас, не являются профессиональными психотерапевтами, и их возможности ограничены.

Возможные виды профессиональной поддержки:

Индивидуальная терапия. Она поможет вам справиться с эмоциями, выработать стратегии преодоления, преодолеть травму и установить более здоровую связь с самим собой. Ищите терапевта, специализирующегося на разводах, переходных периодах в жизни или любых конкретных проблемах, с которыми вы сталкиваетесь (травма, депрессия, тревога и т. д.).

Консультации по вопросам **развода** отличаются от психотерапии: коуч уделяет больше внимания практическим стратегиям, постановке целей и движению вперед, а не переживанию прошлых травм. Коуч может помочь вам справиться с самыми разными проблемами — от юридических процедур до восстановления социальной жизни и возобновления личных отношений.

Группы взаимопомощи предоставляют поддержку сообщества людям, переживающим похожие ситуации. Будь то кабинет психолога, церковь, общественный центр или онлайн-платформа, группы взаимопомощи позволяют вам осознать, что вы не одиноки, и дают возможность высказаться, не затрагивая личные отношения.

Семейная терапия. Если у вас есть дети, роль семейного терапевта становится особенно важной. Хороший семейный терапевт поможет каждому члену семьи адаптироваться к новой семейной структуре, улучшить общение и создаст для детей безопасное пространство, где они смогут выразить свои чувства по поводу развода.

Финансовая терапия или планирование помогают справиться с реальными финансовыми тревогами, возникающими после развода. Эти специалисты помогут вам составить реалистичный бюджет, спланировать будущее и справиться с эмоциональными колебаниями, вызванными финансовыми изменениями.

Самопомощь может оказаться эффективной в следующих случаях:

у вас есть сильная система поддержки со стороны близких и друзей, которые выслушают вас, не осуждая;

Вы переживаете нормальные реакции скорби, которые не мешают вашей повседневной жизни.

Вы от природы склонны к самоанализу и умеете справляться с эмоциями с помощью ведения дневника, творчества или занятий спортом.

Вы готовы честно признать себе, что самопомощь недостаточна для решения проблемы и необходимо обратиться за профессиональной помощью.

На самом деле большинству людей помогает сочетание профессиональной поддержки и самопомощи. В самопомощи нет ничего особенного. И нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за помощью. На самом деле, обратиться за помощью, когда она нужна, — это один из самых сильных и любящих поступков по отношению к себе.

Как реагировать на «доброжелательные» советы тех, кто вас не понимает

Один из самых удручающих аспектов развода — это необходимость справляться с мнениями окружающих о вашей печали, ваших решениях и темпах вашего восстановления.

Внезапно все становятся экспертами. Мама торопит тебя, чтобы ты поскорее начала встречаться с кем-то новым. Лучший друг считает, что тебе нужно больше времени, чтобы залечить раны. Коллега настаивает, чтобы вы с бывшим супругом пошли на совместную психотерапию и постарались решить проблемы. Братья и сёстры не могут понять, почему ты не злишься сильнее.

Как правило, люди дают советы из любви. Они заботятся о вас и хотят помочь. Но когда эти советы основаны не на ваших реальных потребностях, а на их собственном опыте, страхах и домыслах, они превращаются в шум, мешающий вам прислушаться к внутреннему голосу.

Распространённые благонамеренные, но бесполезные советы:

«Тебе просто нужно занять себя чем-нибудь». Иногда занятость — это не выход. Иногда тебе на самом деле нужно успокоиться и почувствовать свои эмоции, даже если это доставляет дискомфорт.

«Время лечит все раны». Одно только время не может исцелить всё. Ключ к исцелению — в осознанном размышлении, скорби и активном процессе восстановления. Если ты не займёшься этим по-настоящему, через десять лет ты, возможно, всё ещё будешь погрязнуть в страданиях.

«Без них тебе будет лучше». Даже если это объективно верно, такой совет игнорирует ту настоящую скорбь, которую ты переживаешь. Возможно, на рациональном уровне ты понимаешь, что тебе уже стало лучше, но в то же время ты по-прежнему скорбишь о потере близкого человека.

Тебе нужно простить других, а затем жить дальше. Прощение не происходит в одно мгновение — это процесс, который не терпит спешки. Кроме того, тебе не обязательно прощать бывшего партнера, чтобы излечиться — тебе нужно лишь отказаться от его контроля над твоим эмоциональным здоровьем, и это совершенно разные вещи.

«По крайней мере, у тебя нет детей» или «по крайней мере, у тебя есть дети». Такая формулировка с «по крайней мере» принижает значение вашего опыта. Каждый развод сопряжён со своими уникальными трудностями.

«Ты найдешь кого-то получше». Это предполагает, что цель — найти новые отношения, и именно это является критерием успешного исцеления. Но что, если цель — найти себя?

«Всё равно я их никогда не любил(а)». Возможно, в данный момент вы почувствуете поддержку, но это заставит вас задаться вопросом, почему они не сказали об этом раньше, и, даже если вы этого не хотите, вы невольно начнёте защищать своего бывшего партнёра.

Как реагировать на нежелательные советы:

Поймите, что большинство людей не хотят вас обидеть. Им просто некомфортно видеть вашу боль, и они пытаются помочь вам решить проблему, не осознавая, что некоторые вещи нельзя и не следует решать поспешно или с помощью посторонних.

Напишите простой ответ. Вам не нужно никому подробно объяснять, как вы справляетесь с ситуацией. «Спасибо за заботу. Я ищу подходящий для меня способ». Этого достаточно. Можно просто сказать «Спасибо за заботу», не обещая принять их совет.

Определите, чье мнение для вас действительно важно. Про себя составьте список из трёх-пяти человек, чье мнение вы действительно цените — тех, кто хорошо вас знает,

заслужил ваше доверие и даёт советы только тогда, когда вы об этом просите. Остальным вежливо откажите.

Чётко обозначьте границы. Если кто-то, несмотря на ваш вежливый отказ, продолжает давать вам нежелательные советы, вы можете выразиться более прямо: «Я знаю, что ты заботишься обо мне, но мне нужно решить эту проблему по-своему. Для меня будет гораздо полезнее, если ты просто выслушаешь меня, а не будешь пытаться решить мою проблему».

Используйте свои собственные знания, чтобы отсеять ненужные советы. Даже советы от людей, которым вы доверяете, следует тщательно взвешивать, а не слепо следовать им. Соответствуют ли эти советы вашему представлению о себе? Помогают ли они вам чувствовать себя комфортно, или, наоборот, вызывают беспокойство и напряжение? Ваша внутренняя мудрость лучше, чем кто-либо другой, знает ваши потребности.

Помните: их советы отражают их собственные страхи. Родители, которые пытаются вас завести отношения, возможно, боятся, что вы останетесь в одиночестве до конца жизни. Друзья, настаивающие на том, что вы ещё не готовы к отношениям, возможно, проецируют на вас свои собственные страхи перед любовью. Зачастую эти советы в большей степени отражают проблемы самих советчиков, а не ваши.

Найдите себе единомышленников. Общайтесь с друзьями, присоединяйтесь к группам взаимопомощи или онлайн-сообществам, где люди способны понять всю сложность и глубину горя, вызванного разводом. Когда вас окружают люди, которые пережили то же самое, эти благонамеренные, но непрофессиональные советы перестанут вас так сильно беспокоить.

Самый важный голос — это голос вашего внутреннего «я». Вы лучше всех знаете свои потребности. Вы знаете, когда нужно подстегнуть себя, а когда — отдохнуть. Вы знаете, когда нужно прочувствовать горе, а когда — отпустить его, чтобы жить дальше. Вы знаете свои возможности и пределы.

Доверяйте себе. А когда все вокруг слишком запутано и вы не можете поверить в себя, доверьтесь выбранным вами специалистам — они помогут вам преодолеть трудности.

Упражнение на анализ и признание своих эмоций

Один из самых эффективных способов справиться с эмоциональными колебаниями — переживая как печаль, так и радость — это регулярно анализировать свои чувства, распознавать и принимать любые возникающие эмоции, а не пытаться их изменить или поспешно избавиться от них.

Это не самопогружение, а эмоциональная грамотность. Это упражнение, которое позволяет вам умело понимать свой внутренний мир и таким образом реагировать на свои потребности с сочувствием, а не с осуждением.

Еженедельный анализ эмоций:

Еженедельно уделяйте этому упражнению пятнадцать минут. Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Возьмите с собой дневник или просто поразмышляйте в тишине.

Сначала прислушайтесь к своему телу. Прежде чем пытаться описать эмоции, обратите внимание на физические ощущения. Какие части тела напряжены? Сжимается ли грудь? Сжаты ли челюсти? Подняты ли плечи? Физические ощущения часто указывают на эмоции, которые ещё не полностью проявились.

Высказывайте свои чувства, не осуждая себя. Перечислите все присутствующие эмоции, даже если они кажутся противоречивыми. «Мне грустно из-за разрыва брака, я рада, что у меня появилось собственное пространство, я злюсь из-за того, как всё закончилось, по вечерам чувствую одиночество, с нетерпением жду будущего, беспокоюсь о финансовом положении и испытываю чувство вины за то, что у меня столько разных эмоций».

Не подвергайте себя самоцензуре. Не пытайтесь сделать свои эмоции логичными или приемлемыми. Просто выскажите их.

Подтвердите каждую эмоцию — это ключевой шаг, который большинство людей упускает из виду. По каждому из перечисленных вами чувств дайте себе одобрение и признание.

«Конечно, я чувствую грусть. Я скорблю о важных отношениях и об ушедшей части моей жизни». «Конечно, я чувствую облегчение. Я долгое время была несчастна, а теперь я свободна». «Конечно, я чувствую гнев. В моём браке мне действительно причинили боль». «Конечно, я чувствую одиночество. В моей повседневной жизни произошли огромные перемены». «Конечно, я испытываю восторг. Передо мной открываются новые возможности». «Конечно, я испытываю страх. Финансовая неопределённость пугает». «Конечно, я испытываю чувство вины. С детства меня учили чётко относиться к вещам».

Такое признание дает понять вашей нервной системе, что ваши эмоции обоснованы, что вы не виноваты, и что ваши чувства не являются ни ошибочными, ни ненормальными. Оно создает пространство для потока эмоций, позволяя им плавно течь, а не застояться.

Обращайте внимание на закономерности, **меняющиеся со временем**. Если вы будете практиковать это каждую неделю, то начнёте замечать определённые закономерности. Возможно, вам всегда хуже по воскресеньям вечером. Возможно, ваша тревога достигает пика в одно и то же время каждого месяца. Возможно, определённые ситуации неизменно вызывают у вас определённые эмоции.

Эти закономерности сами по себе являются ценной информацией. Они помогут вам предвидеть трудности и разработать для себя стратегии преодоления. Если вы знаете, что воскресенье для вас — тяжёлый день, вы можете сознательно запланировать какие-то приятные занятия, вместо того чтобы каждую неделю попадать в затруднительное положение.

Ежедневная «микропроверка»:

Помимо еженедельного анализа настроения, проводите в повседневной жизни быструю самопроверку. Это не требует формальности и не отнимает много времени.

Остановитесь на тридцать секунд, сделайте глубокий вдох и спросите себя: «Как я себя сейчас чувствую?» Скажите это вслух или просто про себя. Затем быстро подтвердите себе: «Это вполне нормально».

Эти небольшие самопроверки помогут вам оставаться на связи с собой, а не проживать каждый день как на автопилоте, ведь в режиме автопилота эмоции часто накапливаются и неожиданно вырываются наружу.

Формула подтверждения:

Всякий раз, когда вы замечаете, что осуждаете свои эмоции («Я не должен больше грустить из-за этого» или «Почему я не злюсь сильнее?» или «Я не имею права чувствовать радость»), прерывайте это осуждение утверждением:

«Я чувствую [эмоцию]. Это вполне нормально, потому что [логическое обоснование]. Иметь такое чувство — это нормально».

Пройдите через этот процесс и повторяйте вышеуказанные шаги столько раз, сколько потребуется.

Ключевые моменты:

● Неясное чувство утраты и скорбь по утраченной идентичности объясняют, почему печаль, вызванная разводом, вызывает особую растерянность и почему вы можете одновременно испытывать множество противоречивых эмоций.

● *Исцеление — это не линейный процесс; печаль нахлывает волнами, то усиливаясь, то ослабевая, и переживание трудных дней через несколько месяцев или лет после развода не означает, что ваш путь к исцелению закончился неудачей.*

● *Профессиональная поддержка предназначена не только для тех, кто «действительно находится в беде» — развод действительно очень тяжел, и терапия, консультирование или группы взаимопомощи могут оказаться чрезвычайно ценными практически для каждого.*

● *Вы можете тактично отклонять доброжелательные советы от людей, которые не понимают того, через что вы прошли; доверяйте своей внутренней мудрости и знайте, что вам нужно.*

● *Регулярные упражнения по анализу эмоций и самооценке помогут вам оставаться на связи с собой и справляться с горем, проявляя заботу о себе, а не осуждая себя.*

Вам не нужно скорбеть каким-то определённым образом или в соответствии с чьими-то сроками. Вам не нужно испытывать только печаль или только облегчение. Вам не нужно прямо сейчас во всём разобраться, и вам не нужно точно знать, что вы чувствуете по поводу развода.

Как сложная личность, переживающая серьёзный жизненный поворот, вы имеете право испытывать самые разные сложные эмоции. У вас есть право на печаль, и у вас есть право на радость; у вас есть право с ностальгией оглядываться на прошлое, и у вас есть право с надеждой смотреть в будущее; у вас есть право в один и тот же момент чувствовать и растерянность, и обретение.

Ваши эмоции — это не проблема, которую нужно решить, а сигнал, к которому нужно прислушаться, который нужно уважать и которому нужно позволить течь в своём собственном ритме.

Будьте терпеливы и снисходительны к себе. Если в какой-то день вам покажется, что вы не в силах проявить терпение и снисходительность, просто признайте, что это сложно, и что вы уже сделали всё, что могли. Этого достаточно.

На этой неделе я предлагаю вам провести свой первый «обзор эмоций». Выделите пятнадцать минут тишины, прислушайтесь к своему телу, без осуждения озвучьте свои эмоции и признайте существование каждого из этих чувств. Обратите внимание на то, каково это — просто признать свою сложность, не пытаясь её исправить или изменить.

***Утверждение:** «Я могу чувствовать все свои эмоции. Моя печаль и радость могут сосуществовать. Мой процесс исцеления не является линейным, но это не имеет значения. Я верю в свой процесс исцеления, уважаю свои эмоции и отношусь к себе с той заботой, которую я заслуживаю».*

Часть вторая: Исследование идентичности

Заново откройте для себя своего прошлого «я» и создайте своего будущего «я».

Глава 4: Если нет «нас», кто я?

Вы стоите в супермаркете с банкой томатного соуса в руке и вдруг осознаете, что совершенно не знаете, нравится ли вам этот соус. Последние восемь лет вы покупали ту марку, которую любит ваш супруг. А до этого вы покупали то, что покупали ваши родители. Вам уже тридцать шесть лет, а вы до сих пор не знаете, какой соус для пасты вам нравится.

Этот момент может показаться незначительным, но в нём заключается глубокий смысл. Брак требует от вас стать «нами», но в этом слиянии некоторые сущностные черты остаются в тени. И в этом есть разница.

Тебе предстоит раскрыть не только ту себя, какой ты была до замужества, но и ту, которой ты так и не стала, потому что была слишком занята выполнением роли супруги. Эта глава посвящена тому, как заново познать себя и открыть для себя множество давно забытых граней

своей личности, скрытых в глубине души — это прекрасное, хотя и порой тревожное путешествие.

Слияние идентичностей в браке и его распад

Брак — это не просто совместная жизнь, но и совместная идентичность. Исследования в области нейробиологии показывают, что длительные отношения с партнером реально перестраивают наш мозг посредством процесса, называемого межличностной нейропластичностью. Предпочтения партнера вписываются в ваш мозг, его режим дня становится вашим ритмом жизни, а его семейные традиции — частью вашего представления о «нормальном».

Это не слабость и не утрата себя, а способ функционирования эмоциональной связи между людьми. Мы от природы стремимся к связи, и это стремление глубоко укоренилось в нас. Вегетативная нервная система, контролирующая нашу реакцию на стресс и чувство безопасности, со временем начинает синхронизироваться с нервной системой партнера. Даже просто находясь в одном помещении, вы начинаете регулировать эмоции друг друга.

Поэтому, когда отношения заканчиваются, ваша нервная система теряет не просто человека, но и систему, с которой она синхронизировалась. Ваш мозг будет скучать не только по бывшему партнеру, но и по той версии себя, которой вы были, находясь с ним — по тем повседневным привычкам, которые давали вам чувство безопасности, и тем предсказуемым паттернам, которые позволяли вашему мозгу отдыхать.

Вот почему даже если вы сами решили расстаться, даже если вы знаете, что это правильно, вам может показаться, будто вы теряете себя. Ваша идентичность не просто переплетена с другим человеком — часть её была сформирована именно благодаря этим отношениям.

Очень точно это описала Сара, сказав: «Я чувствую, что скорблю одновременно и о человеке, который всё ещё жив, и о той части себя, которой больше нет. Я не знаю, о какой из этих утрат мне следует скорбеть в первую очередь».

Распад интегрированной идентичности происходит постепенно. Сначала вы замечаете некоторые практические изменения. Например, при планировании вы больше не говорите «мы». Вы выбираете ресторан исключительно по своим предпочтениям. Рассказывая историю, вы вдруг осознаете, что на самом деле это история вашего бывшего партнера, а не ваша, и что вы годами рассказывали её как свою собственную.

Далее следуют более глубокие размышления. Вы начнёте задаваться вопросом, какие убеждения действительно принадлежат вам. Вам действительно нравились те поездки в поход? Или вы просто плыли по течению? Вы действительно считаете, что люди должны ждать до свадьбы, прежде чем жить вместе? Или вы придерживаетесь этой точки зрения только для того, чтобы избежать конфликтов со свекрами и свекровью? Вам действительно нравится ваша работа? Или вы выбрали её только для того, чтобы подстроиться под карьерный рост супруга?

Некоторые на этом этапе испытывают панику, потому что всё окружено неопределённостью. Если после многих лет компромиссов ты до сих пор не понимаешь, что тебе нравится, как ты можешь верить, что сможешь принять правильное решение? Но я хочу, чтобы ты понял одно: эта неопределённость — не проблема, требующая быстрого решения, а порог, к которому нужно отнестись со всей серьёзностью.

Вы не бесполезны, вам просто нужно время, чтобы понять, кто вы есть. Вы переживаете один из самых важных процессов переосмысления личности, которые только могут произойти с человеком. Ваш мозг перестраивает свои нейронные связи. Ваша нервная система учится саморегуляции без партнера, с которым раньше происходила совместная регуляция. Ваше самосознание вновь расширяется, заполняя то пространство, которое раньше было освоено для сотрудничества с другими людьми.

На это нужно время, и торопиться не стоит.

Заново открыть для себя интересы, ценности и предпочтения, которые были погребены под компромиссами

Брак требует компромиссов. Любой, кто это отрицает, просто продвигает какую-то идеологию. Однако существует разница между здоровым компромиссом и самоотречением. Иногда мы осознаем, что пересекли эту грань, только когда внезапно вновь обретаем право самостоятельно принимать решения.

Сначала подумайте о тех небольших компромиссах, которые легко заметить. Возможно, вы перестали слушать определённую музыку, потому что вашему партнёру она кажется раздражающей. Возможно, вы отказались от утренних пробежек по выходным, потому что он чувствовал себя обделённым вниманием. Возможно, вы перестали готовить свою любимую острую еду, смотреть любимые реалити-шоу, играть в видеоигры или делать любые мелочи, которые кажутся вам слишком эгоистичными, если вы учитываете предпочтения других.

Эти мелкие отказы, накапливаясь день за днём, приводят к тому, что психологи называют «эрозией предпочтений»: из-за длительной адаптации к предпочтениям других вы по-настоящему забываете, что нравится вам самим. Ваши истинные предпочтения скрываются под слоями уступок.

Теперь вам разрешено их раскопать.

В первый месяц после развода Маркус назвал это «проектом повторного открытия». Каждый день он пробовал что-то из того, что ему нравилось до брака, или то, что ему всегда было интересно, но чего он никогда по-настоящему не пробовал. Готовя завтрак, он включал панк-рок на полную громкость. Он пошел на курсы гончарного мастерства. Он без стеснения смотрел плохие фильмы. Три вечера подряд он ужинал только хлопьями, просто потому что ему этого хотелось.

«Некоторые вещи я по-прежнему люблю после того, как заново их открыл для себя, — сказал он мне. — А в некоторых я понял, что они мне больше не нравятся, и в этом нет ничего страшного. Но возможность исследовать, не объясняясь ни перед кем, — сам по себе этот процесс уже меняет жизнь».

Ваши ценности заслуживают такого же глубокого изучения, как и ваши предпочтения. Ценности — это глубинные движущие силы, определяющие ваш образ жизни. Они отличаются от предпочтений тем, что затрагивают самые сущностные аспекты смысла, целей и самоидентичности.

В браке ваши ценности, скорее всего, на сознательном и подсознательном уровнях переплетаются с ценностями вашего партнера. Возможно, вы цените финансовую стабильность, а ваш партнер — приключения, и в итоге вы нашли компромисс, но ни один из вас не может быть полностью удовлетворен. Или, может быть, ваш партнер ценит тесные отношения с большой семьёй, а вы — независимость, и поэтому на протяжении многих лет вы испытываете чувство вины за то, что в отпуске хотите немного личного пространства.

Некоторые слияния ценностей — это хорошо. Они помогают нам выйти за пределы личных ограничений и взглянуть на мир с совершенно новой точки зрения. Но некоторые слияния ценностей заставляют нас подавлять те части себя, которые в конечном итоге нуждаются в самовыражении.

После развода Елена осознала, что последние двенадцать лет она жила в соответствии с ценностями своего бывшего мужа, которые ставили карьерные достижения и внешний успех превыше всего. «Я полностью посвятила себя карьерному росту, потому что в нашей семье это было самым важным. Но после развода, когда я наконец смогла успокоиться и посмотреть на себя со стороны, я поняла, что для меня творчество, межличностные отношения и гибкость важнее, чем статус. Я всё это время жила в рамках чужого определения успеха».

Она уволилась с высокооплачиваемой работы в сфере маркетинга и теперь из дома ведет небольшую независимую дизайнерскую студию. Хотя доход уменьшился, она стала лучше спать, чаще улыбаться и впервые за более чем десять лет почувствовала, что действительно живет.

Это не значит, что ваш брак был бессмысленным. Это значит, что вы вернулись к себе с новым пониманием и осознали, что для вас действительно важно.

Разграничение ваших истинных желаний и ограничений, налагаемых отношениями

В этом-то и заключается проблема. Как отличить свое истинное «я» от того «я», которое сформировалось в браке под влиянием ограничений?

Ответ не всегда очевиден, ведь мы — сложные личности, состоящие из множества черт. Некоторые черты, которые вы развили в браке, действительно являются частью вас. Некоторые черты изначально были частью вас, просто в отношениях с партнером они получили новое проявление. А есть черты, которые были чисто уступкой, и теперь вы можете от них избавиться.

Ваши глубокие внутренние желания вызывают в теле особые ощущения. Когда вы представляете себе, как стремитесь к их осуществлению, вы чувствуете физическое и душевное благополучие, наполняетесь любопытством и энергией. Из глубины вашего сердца, а не из рационального мышления, поднимается тонкое ощущение «да». Эти желания могут вызывать у вас тревогу, но это не страх, а чувство, сопровождаемое волнением.

Ощущения, вызванные шаблонами отношений, совершенно иные. Они часто сопровождаются чувством обязанности или ощущением того, что «так должно быть». Когда вы представляете себе продолжение такого шаблона, вы чувствуете сжатость, тяжесть, и в голове возникает мысль «я думаю, что должен так поступать», а не «я хочу так поступать». Иногда вы чувствуете оцепенение и совершенно не способны ощущать какие-либо эмоции, потому что долгое время подавляли свои истинные чувства.

Попробуйте выполнить это упражнение прямо сейчас. Подумайте о том, что вы делаете регулярно. Это может быть что угодно: от ваших утренних привычек до планов на пятничный вечер или того, что вы надеваете на работу. Спросите себя: «Действительно ли это моя собственная привычка? Или я поступаю так под влиянием межличностных отношений?»

Прежде чем ваши мысли поспешат дать объяснение, обратите внимание на то, что происходит с вашим телом. Ваша грудная клетка открыта или сжата? Ваше дыхание стало глубже или поверхностнее? Вы чувствуете себя более энергичным или более механическим?

После развода Дженнифер использовала йогу, чтобы проанализировать свою жизнь. Она обнаружила, что занятия йогой действительно принадлежат ей самой. Хотя она начала заниматься йогой еще в браке, эта практика питала что-то очень важное в глубине её души, не имеющее отношения к семейному статусу. Однако её вегетарианство было результатом брачных отношений. Она стала вегетарианкой, чтобы соответствовать ценностям бывшего мужа, но её тело на самом деле жаждало мяса, а её отношение к еде стало напряжённым и сложным, потому что она заставляла себя принимать то, что ей не подходило.

«Когда я только начала снова есть мясо, я испытывала сильное чувство вины, — говорит она. — Мне казалось, что я предаю свой идеальный образ. Но потом я поняла, что этот идеальный образ никогда не принадлежал мне по-настоящему, а был лишь заимствованным. Продолжать придерживаться этих ценностей только потому, что когда-то ты их разделяла, — это не имеет ничего общего с честностью».

Чтобы отличить подлинные желания от приобретённых представлений, нужны терпение и забота о себе. Невозможно сразу найти ответы на все вопросы. Некоторые вещи нужно попробовать, проверить и прочувствовать на собственном опыте, а не полагаться только на рациональный анализ.

Позвольте себе экспериментировать, не принимая решений сразу. Вам не нужно прямо сейчас знать, являетесь ли вы по-настоящему интровертом или притворяетесь им, чтобы угодить экстравертному партнеру. Попробуйте оба варианта и посмотрите, какой из них подходит вам больше. У вас есть достаточно пространства, чтобы пробовать разные версии себя, пока не найдете свою самую настоящую сущность.

Дар «эгоистичного» времени: верните контроль над своим расписанием

Одно из самых глубоких изменений после развода — это возвращение контроля над собственным временем. Внезапно время как будто стало безграничным, и вам больше не нужно ни перед кем отчитываться. Для некоторых это облегчение, а для других — огромная и пугающая пустота.

Оба подхода имеют право на существование.

Если у вас есть дети, ваше время, возможно, не сможет полностью принадлежать вам — это факт. Соглашения о совместном воспитании и опеке означают, что ваше свободное время будет фрагментированным, а не непрерывным. Но даже в рамках этих ограничений вы все равно сможете выделить немного времени, полностью принадлежащего вам.

Как вы используете время, принадлежащее только вам?

Этот вопрос многое раскрывает. Некоторые сразу же заполняют вновь обретенное свободное время общественными мероприятиями, поскольку им трудно выносить тишину. Другие же предпочитают уединение, потому что общение с другими людьми кажется им непосильной ношей. В этих подходах нет ничего плохого, но зачастую они служат средством убегания от чего-то.

Те, кто постоянно занят, зачастую пытаются уйти от печали и растерянности, связанных с новой ролью. Если они всегда заняты, им не приходится в одиночестве сталкиваться с вопросами, которые преодолевают их в минуты тишины. А те, кто предпочитает замкнуться в себе, часто защищают себя от осуждения и обид. Если на них никто не обращает внимания, их не будут осуждать или отвергать.

Как бы это выглядело, если бы вы взяли контроль над своим расписанием не ради защиты, а по собственной инициативе?

Это означает, что вам нужно спросить себя, чего вы действительно хотите, а не того, что, по вашему мнению, вы должны хотеть. Возможно, вам понадобится несколько месяцев уединения, чтобы заново познать себя и избавиться от влияния окружающих. Возможно, вам нужно полностью погрузиться в общественную жизнь и межличностные отношения, потому что вы уже много лет чувствовали себя одиноким в браке. Возможно, вам нужен ритм, чередующий насыщенную социальную жизнь и время уединения, исцеляющее тело и душу.

Не существует единственно правильного способа распределения времени, но есть способ, который действительно подходит именно вам. Этот способ уважает ваши истинные потребности и желания, а не заставляет вас играть роль, которую, по вашему мнению, должен играть «здоровый» человек, переживший развод.

Рэйчел рассказала мне, что в первые шесть месяцев после развода она каждую субботу утром ничего не делала. «Проснувшись, я просто лежала в постели и читала или смотрела в окно, погрузившись в свои мысли, а иногда даже плакала без причины. Подруги постоянно предлагали мне пойти на поздний завтрак, но я всегда отказывалась. Они думали, что у меня депрессия, но это не так. Я наконец-то смогла отдохнуть. Моя семейная жизнь всегда была такой насыщенной, загруженной и продуктивной. Мне нужно было заново обрести это чувство свободы и отсутствия планов».

Напротив, после развода Дэвид с головой погрузился в различные социальные мероприятия. Он вступил в клуб бегунов и стал участвовать в вечеринках с настольными играми, начал ходить на концерты в одиночку и не отказывался ни от одного приглашения. «Кто-то предупреждал меня, что я уйду от своих чувств, но они ошибались. Я прожил два года в браке, который был на грани разрыва, и всё это время боролся со своими чувствами. Я сделал всё, что мог. Мне нужны радость и отношения с людьми, а также осознание того, что в этом мире много интересных людей, а не только моя бывшая жена».

Оба этих подхода отлично подходят тем, кто их применяет, поскольку они исходят из самопознания, а не из страха.

Подарите себе время в одиночестве — не просто для того, чтобы заниматься тем, что вам хочется, а, что гораздо важнее, для того, чтобы сначала понять, чего вы действительно хотите. Это означает выработку такого ритма жизни, который действительно соответствует вашей нервной системе, уровню энергии и истинным предпочтениям, а не ритма, построенного вокруг потребностей других людей.

На протяжении многих лет вы, возможно, планировали своё время с учётом отношений с партнёром. Вы согласовывали графики, следили за тем, чтобы у вас было достаточно времени для общения, и пытались найти баланс между работой, семьёй и поддержанием отношений. Для брака это было уместно.

Но теперь вы можете позволить себе быть немного эгоистичным. Вы можете составить расписание, которое будет способствовать вашему исцелению, росту и счастью, и вам не придется ни перед кем за это оправдываться. Возможно, это первый раз в вашей взрослой жизни, когда у вас действительно есть время, принадлежащее только вам.

Используйте его с умом. Используйте его по мере необходимости. Но убедитесь, что именно вы управляете этим временем, а не оно вами.

Упражнение: «Карта воспоминаний до брака»

Это упражнение поможет вам вновь обрести себя до того, как вы слились в одно целое с партнером. Вам понадобится около 30 минут времени, когда вас никто не будет беспокоить, и ручка.

Первый шаг: создайте нужную атмосферу Закройте глаза и вспомните, как вы жили за год или два до встречи с бывшим супругом. Сколько вам тогда было лет? Где вы жили? Как выглядела ваша повседневная жизнь?

Не торопитесь. Позвольте воспоминаниям всплывать естественным образом. Возможно, вы почувствуете сопротивление, грусть или ностальгию. Все это вполне нормально.

Шаг второй: свободное письмо, запишите свои мысли Пожалуйста, пишите непрерывно в течение 10 минут, отвечая на следующие вопросы. Не исправляйте и не сокращайте текст. Пусть все, что вы хотите сказать, естественным образом льется на бумагу.

- Чем вы больше всего любили заниматься в свободное время?
- Что вас тогда интересовало или чем вы увлекались?
- Какие у вас были мечты и цели на будущее?
- Как вы тратите деньги на себя?
- Как выглядит и какую атмосферу создает твое жильё?
- Кто твой самый близкий друг? Чем вы вместе занимались?
- Что на тебе надето? Как ты держишься?
- Что заставляет вас смеяться от души? Что трогает вас до слёз?
- Каким, по-вашему, должен быть идеальный день?
- В каких аспектах ты чувствуешь себя наиболее живым и способным выразить себя?

Шаг 3: Определите «зарытые» вещи Перечитайте то, что вы написали, и обведите или отметьте все, что вас удивило. Обратите особое внимание на следующие моменты:

- Интересы или увлечения, которыми вы перестали заниматься
- Дружба, которая постепенно угасает
- Мечты, которые ты отложил или от которых отказался
- Те стороны вашего характера, которые утихи
- Те способы существования, которые больше не кажутся вам доступными

Четвертый шаг: Составьте список из двух столбцов:

Первая колонка: «По-прежнему» — перечислите те вещи из вашего прошлого, которые до сих пор находят отклик в вашем сердце. Это часть вас, которая была погребена, но не исчезла навсегда. Она ждет, когда вы её вновь пробудите.

Вторая колонка: «Устарело». Перечислите то, что больше не подходит вам. Это часть вас из молодости, которую вы уже превзошли. Вы можете ценить эти вещи, не возвращаясь к ним.

Пятый шаг: Сделайте что-нибудь. Выберите что-нибудь из колонки «Все еще актуально». Выберите что-нибудь небольшое, что легко выполнить. Что-нибудь, что вы можете сделать на этой неделе, чтобы восстановить связь с этой частью себя.

Может быть, это будет переслушивание любимого альбома. Может быть, звонок старому другу. Может быть, поход в место, где вы раньше часто бывали. Может быть, занятие, которым вы давно не занимались.

Просто сделайте это. Не ждите, пока почувствуете, что готовы. Не ждите, пока у вас появится больше времени. Рассматривайте это как шаг к тому, чтобы вновь обрести контроль над собой, и посмотрите, что произойдет, когда вы снова соприкоснетесь с этой частью своего тела.

Шаг шестой: вопросы для размышления После того как вы выполните выбранное действие, кратко опишите следующее:

- Какие ощущения вы испытали, восстановив связь с этой частью себя?
- Что в этом опыте удивило меня больше всего?
- Что это говорит о том, каким человеком я становлюсь?

Упражнение: Рабочий лист для прояснения ценностей

Понимание своих истинных ценностей поможет вам принимать решения, основанные на ценностях вашего истинного «я», а не на том, что считает важным ваше ложное «я». Это упражнение займет около 45 минут.

Шаг 1: Список ценностей Ниже приведены некоторые распространенные ценности. Внимательно прочитайте их и обведите те, которые вы считаете важными. Не задумывайтесь слишком долго, доверьтесь своей интуиции.

Достижения • Приключения • Искренность • Самостоятельность • Баланс • Красота • Чувство принадлежности • Карьера • Вызовы • Сообщество • Сострадание • Связь • Мужество • Творчество • Любопытство • Семья • Финансовая стабильность • Свобода • Дружба • Удовольствие • Рост • Здоровье • Честность • независимость • влияние • честность • близость • справедливость • доброта • знания • лидерство • обучение • любовь • верность • природа • мир • радость • сила • цель • признание • романтика • чувство безопасности • самовыражение • служение • простота • уединение • духовность • стабильность • статус • традиции • доверие • богатство • мудрость

Если вы считаете, что некоторые ценности не указаны в списке, но они очень важны для вас, пожалуйста, добавьте их.

Шаг 2: Влияние брака. Ещё раз просмотрите выделенные вами ценности и оцените их по следующей шкале:

- ★ = Эта ценность точно отражает мою жизнь до брака, во время брака и после него.
- ◆ = эта ценность стала важной для меня в период брака
- ○ = Эта ценность противоречила ценностям моего предыдущего партнера.

Обратите внимание на закономерности. Не подавляли ли вы некоторые ценности из-за того, что они противоречили ценностям вашего партнера? Принимали ли вы некоторые ценности, но так и не смогли по-настоящему вписаться в эту систему?

Шаг третий: ваша пятерка Из всех выделенных вами ценностей выберите пять, которые наиболее важны для вас сейчас. Не для вас в прошлом и не для того, кем, по вашему мнению, вы должны были бы стать, а для настоящего вас.

Это сложнее, чем кажется. Постоянно спрашивайте себя: «Если бы я мог придерживаться только пяти ценностей на всю жизнь, какие бы это были?» Затем расположите их по степени важности.

Шаг 4: Проверка на практике. Ответьте честно на вопросы по пяти ценностям, которые вы считаете наиболее важными:

- Как я в настоящее время воплощаю эту ценность в повседневной жизни?
- В каких аспектах я отклоняюсь от этой ценности или игнорирую её?
- Как бы выглядела моя жизнь, если бы я в большей степени строил её вокруг этой ценности?
- От чего мне нужно отказаться или что изменить, чтобы лучше воплощать эту ценность?

Пятый шаг: сравните и подумайте, какие ценности являются самыми важными в вашем браке. Запишите три важнейшие ценности, которые влияют на принятие решений в ваших отношениях.

Ценность в браке № 1: _____ Ценность в браке № 2: _____
Ценность в браке № 3: _____

Теперь сравните их с пятью вещами, которые для вас сейчас наиболее важны. Обратите внимание на совпадения и различия. Речь не идет об оценке вашего брака или прошлых решений, а о том, чтобы понять, почему некоторые аспекты семейной жизни вызывают у вас дискомфорт, а некоторые аспекты новой жизни дают вам ощущение свободы.

Шаг 6: Действие, соответствующее ценностям Выберите одну из пяти самых важных для вас ценностей и определите конкретное действие, которое вы можете предпринять на этой неделе, чтобы лучше воплотить её в жизнь. Действие должно быть конкретным, чётким и реалистичным.

Пример:

- Ценность: творчество
- Действие: записаться на курсы акварельной живописи, о которых я давно мечтала, и выделить время каждый вторник вечером в течение следующих восьми недель.

Ваша очередь:

- ценность: _____
- Действие: _____

Шаг 7: Перспектива на шесть месяцев Представьте, что в течение следующих шести месяцев вы будете жить в полном соответствии с вашими пятью самыми важными ценностями. Чем изменится ваша жизнь? Опишите одним абзацем, как будет выглядеть ваша типичная неделя в такой жизни, основанной на этих ценностях.

Укажите конкретные сведения по следующим аспектам:

- Как вы проводите время
- Какова атмосфера в вашей семье?
- Какие отношения для вас приоритетны?
- от чего вы отказались
- На что вы уже дали согласие?
- Как вы себя чувствуете физически и душевно?

Это видение станет для вас путеводной звездой. В ближайшие недели и месяцы, принимая решения, вы можете спрашивать себя: «Приближает ли меня этот выбор к видению, соответствующему моим ценностям, или отдаляет от него?»

Процесс повторного открытия себя без «нас» не является линейным. В некоторые дни вы будете чувствовать ясность мысли и уверенность в себе, а в другие — растерянность и неуверенность. Оба этих состояния являются частью этого процесса.

Важно относиться к себе с любопытством и состраданием. Ставьте себе сложные вопросы. Будьте готовы столкнуться с дискомфортом и неопределённостью, а не спешите заполнять внутреннюю пустоту кем-то или чем-то, чтобы почувствовать себя не так ужасно.

Вы раскрываете своё истинное «я» — это одно из самых смелых дел, на которые способен человек.

Глава 5: Переосмысление своей социальной идентичности

Через три недели после завершения процедуры развода Миа, как обычно, пришла на четверговую вечернюю игровую вечеринку с друзьями. Те же самые друзья, с которыми она играла в настольные игры уже шесть лет, та же самая гостиная, те же шутки, понятные только им. Но в тот момент, когда она вошла в дверь, всё кардинально изменилось.

«Все стали вести себя очень странно, — рассказала она мне позже. — Они не знали, стоит ли упоминать о разводе или делать вид, что всё в порядке. Они также не знали, можно ли говорить о моём бывшем муже, ведь раньше он тоже был частью этой компании. К вечеру я почувствовала себя чужой, хотя раньше эти люди были для меня как семья».

Ваша социальная идентичность не существует в изоляции, а формируется на основе межличностных отношений, сообществ и того, как вас воспринимают окружающие. Развод — это не просто потеря супруга, это потеря всей социальной экосистемы, построенной вокруг вашей роли как партнера.

В этой главе речь пойдет о том, как справиться с этой утратой и одновременно сознательно восстановить социальный мир, который действительно подходит тому человеку, которым вы становитесь.

Как справиться с изменениями в дружеских и семейных отношениях

Развод помогает понять, кто из ваших знакомых является настоящим другом. Об этом говорят все, и это действительно так, но происходит это не так, как ожидают большинство людей.

Настоящие друзья не обязательно будут на вашей стороне, критиковать вашего бывшего супруга или приносить вам вино и мороженое. Настоящие друзья — это те, кто способен принять всю сложность ваших эмоций. Они понимают, что вы можете одновременно скорбеть о разрыве брака и радоваться обретенной свободе. Им не нужно, чтобы вы специально придумывали истории, чтобы оправдать необходимость поддерживать с вами связь.

Некоторые дружеские отношения укрепляются после развода. Эти люди теперь могут лучше видеть тебя, потому что ты больше не играешь роль супруга. Они скажут: «Как хорошо видеть, что ты снова улыбаешься» или «Ты выглядишь более собой, чем за последние несколько лет». Эти дружеские отношения часто становятся твоей душевной опорой в процессе восстановления твоей жизни.

Другие дружеские отношения постепенно ослабевают, и боль от такой потери может быть не меньше, чем от самого развода. Иногда люди отдаляются, потому что на самом деле они друзья вашего бывшего супруга и терпели вас лишь как придаток. Иногда они не хотят смириться с разводом, потому что это угрожает стабильности их собственных отношений. Иногда они просто не знают, как общаться с вами вне контекста брака.

Самым печальным является потеря тех друзей, которые отдалились от вас не потому, что выбрали вашего бывшего супруга, а потому, что не могут вынести весь тот хаос, который сопровождает ваш переходный период. Они хотят, чтобы вы быстро и без проблем вернулись к нормальной жизни. Они хотят, чтобы ваш развод можно было просто свести к противопоставлению «хорошего» и «плохого». Они хотят, чтобы вы перестали об этом говорить и поскорее начали новую жизнь.

Эти друзья — не плохие люди, но сейчас они тебе не подходят. Они не могут понять твоего положения, а ты не должна идти на уступки ради того, чтобы угодить им.

Кейша описала свои чувства после того, как после развода она потеряла свою лучшую подругу, с которой дружила пятнадцать лет. «Она всегда говорила мне: „Не будь такой пессимистичной, смотри на вещи с положительной стороны“. Она не могла понять, что в тот момент я одновременно и скорбела, и заживала душевные раны. Она хотела, чтобы я либо полностью

сломалась, либо осталась совершенно в порядке, но я и сломалась, и осталась в порядке. В конце концов я поняла, что наша дружба была построена на моей стабильности и надежности, а когда я стала растерянной и запутавшейся, она не знала, как со мной обращаться».

Потеря этой дружбы была болезненной. Но это также освободило место для новых друзей, которые могли с пониманием относиться к сложным эмоциям Кейши.

Изменения в семейных отношениях у всех проходят по-разному. Некоторые семьи будут поддерживать вас безоговорочно, а другие воспримут ваш развод как собственную неудачу и посчитают, что это бросает на них тень позора. Еще у многих семей реакция находится где-то посередине: они оказывают поддержку, но при этом осуждают, или выражают понимание, но дают советы, которые вам вовсе не нужны.

Ваши отношения с тещей и тестем могут полностью разорваться или зайти в неловкий тупик, особенно если есть дети. Праздники и семейные собрания, которые раньше казались само собой разумеющимися, теперь превращаются в сложные переговоры. Вы можете лишиться возможности участвовать в семейных традициях, делиться шутками, понятными только вам, и чувства принадлежности, которое даёт интеграция в семейную систему.

Ваша семья также может страдать из-за этого. Родители, которые считали вашего супруга своим собственным ребенком, вынуждены переживать горе от потери близкого человека. Братья и сестры, близкие с вашим бывшим супругом, могут оказаться в затруднительном положении. Члены семьи, твердо верящие в святость брака, могут отдалиться от вас или открыто выражать свое разочарование.

Эта работа включает в себя три аспекта. Во-первых, вы должны признать социальные потери, связанные с разводом. Эти потери не являются незначительными, а представляют собой заслуживающую внимания и вполне обоснованную скорбь. Во-вторых, вы должны установить четкие границы с теми, кто не может поддержать вас здоровым образом. В-третьих, вы должны сознательно строить новые социальные отношения, которые будут отражать того, кем вы становитесь, а не того, кем вы были в прошлом.

Установление границ с общими друзьями и родственниками супруга

Границы — это не стена, не наказание и не отказ, а просто чёткое общение, в котором вы выражаете, что вам нужно в отношениях, чтобы чувствовать себя в безопасности и уважаемым.

После развода вам придётся установить некоторые границы, которых раньше не было. Поначалу вы будете чувствовать себя некомфортно, потому что нарушаете привычные модели поведения, сформировавшиеся за долгие годы. Но дискомфорт не означает, что вы поступаете неправильно.

Наиболее распространенные ситуации, связанные с установлением границ, включают:

У вас обоих есть общие друзья, с которыми вы оба хотите остаться друзьями.

Если все вовлечённые люди обладают эмоциональной зрелостью и чёткими границами, такой подход может сработать. Но если люди пытаются сохранять нейтралитет, намеренно избегают упоминания вашего развода или неосознанно ставят себя в роль посредника или передатчика информации между вами и вашим бывшим партнёром, то этот подход обречён на провал.

Ваши границы могут звучать так: «Я очень ценю нашу дружбу и знаю, что ты дружишь с моим бывшим супругом. Я хочу, чтобы наши разговоры оставались между нами. Пожалуйста, не передавай ему то, что я тебе говорю, и не рассказывай мне о его жизни, если только это не касается непосредственно нашего совместного воспитания детей. Ты сможешь это сделать?»

Если они не могут или не хотят всегда соблюдать эту границу, вам нужно держаться от них подальше.

Среди ваших родственников, желающих примирения, найдутся те, кто не может смириться с тем, что ваш брак закончился. Они по-прежнему надеются на воссоединение или считают, что развод сам по себе — это ошибка. Они будут говорить вещи, пытаясь посеять в

вашем сердце семена сомнения, или вспоминать хорошие моменты ваших отношений, пытаюсь напомнить вам о том, от чего вы «отказались».

Вы можете сказать так: «Я знаю, что ты когда-то очень любил нашу пару, и для тебя это тоже тяжело. Но моё решение о разводе окончательно, и я прошу тебя уважать его. Если ты не можешь говорить о моём будущем, не намекая на то, что я должна переосмыслить прошлое, то нам нужно сменить тему или сократить время, которое мы проводим вместе».

Когда речь идет о детях, ситуация **с родственниками бывшего супруга, стремящимися сохранить отношения**, становится особенно сложной. Возможно, вы искренне заботитесь о своих бывших свекрах и теще и хотите, чтобы они по-прежнему оставались в вашей жизни. Или же вы поддерживаете эти отношения исключительно ради детей. В любом случае вам необходимо четко обозначить границы этих отношений на данный момент.

Вашу позицию можно сформулировать так: «Я хочу, чтобы у детей сложились хорошие отношения с вами, и я готова приложить для этого все усилия. Но я не очень хочу участвовать в семейных собраниях, на которых будет присутствовать мой бывший муж. Можем ли мы договориться о другом времени, когда я привезу детей к вам?»

Люди, **желающие узнать все подробности** Некоторые относятся к вашему разводу как к развлекательному шоу. Под видом заботы они задают вопросы, нарушающие вашу личную жизнь. Им интересно, кто в чём виноват, есть ли у вас новые отношения, как обстоят дела с финансами и начал ли ваш бывший супруг новую жизнь.

Вот как можно сформулировать свои границы: «Я очень благодарна за твою заботу, но детали моего развода относятся к сфере личной жизни. Я с удовольствием поделюсь тем, что узнала о себе в ходе этого процесса, но не буду обсуждать конкретные события, произошедшие между мной и моим бывшим мужем».

Ключ к установлению хороших границ — в ясности и лаконичности, без лишних объяснений. Вам не нужно доказывать обоснованность своих потребностей и не нужно убеждать других в правомерности ваших границ. Просто изложите, что для вас приемлемо, а остальное пусть решают сами.

Некоторые люди, к вашему удивлению, с уважением отнесутся к тем границам, которые, как вам казалось, могли бы привести к разрыву отношений. Другие жеотреагируют гневом или попытками манипулировать даже на самые элементарные ограничения, тем самым доказав, что они никогда по-настоящему не чувствовали себя в безопасности.

По их реакции можно понять, какими людьми они являются.

Создайте семью и круг поддержки по своему выбору

Дружба после развода часто требует других усилий, чем до брака. Во время брака вы, возможно, уже построили прочные социальные связи: общие друзья супругов, семейные собрания, общие увлечения и круг общения. Когда эта сеть связей рушится, вам приходится активно восстанавливать новые отношения.

На самом деле это подарок, хотя иногда это и не ощущается. Вы можете выбирать людей, с которыми хотите общаться, исходя из того, кем вы становитесь, а не из того, кем вы были в прошлом или что удобно в данный момент.

В круг ваших близких могут войти:

Других разведенных людей, которые вас поймут. Очень приятно находиться рядом с теми, кому не нужно объяснять все тонкости развода. Они знакомы с утомительной бумажной волокитой, испытали на себе ту странную скорбь от потери любимого человека, а также то необъяснимое чувство вины, которое, несмотря ни на что, приносит внутреннее счастье. Они не будут осуждать ваши успехи и не будут торопить вас с преодолением последствий развода.

Группы поддержки разведенных или онлайн-сообщества могут стать для вас спасательным кругом на начальном этапе восстановления. Но будьте осторожны: не делайте развод

частью своей самоидентичности. Вы же не хотите навсегда оставаться в тени развода — вам нужны партнеры, которые смогут сопровождать вас в этот переходный период.

Друзья, которые **знают вас вне контекста брака** — это могут быть друзья детства, коллеги по работе или знакомые из круга общих увлечений и интересов. Они знали вас до брака или познакомились с вами в других обстоятельствах после него. Эти дружеские отношения помогут вам помнить, что ваше существование не зависит от семейного положения.

Налаживайте новые связи, отражающие ваши нынешние ценности. Обращайте внимание на то, что вызывает у вас энтузиазм, и стремитесь к этому. Присоединяйтесь к группе любителей пеших прогулок, книжному клубу, художественным курсам или общественной организации. Даже если вы чувствуете неловкость и неуверенность, с радостью принимайте приглашения. Регулярно появляйтесь в одних и тех же местах, чтобы люди постепенно узнавали вас, и только так между вами смогут постепенно установиться связи.

Установление новых дружеских отношений во взрослом возрасте требует открытости, а после развода это может показаться рискованным. Вы и так находитесь в уязвимом состоянии и испытываете недостаток уверенности в себе. Открытость в социальных ситуациях может вызвать у вас ощущение чрезмерной уязвимости. Но изоляция не поможет залечить душевные раны. Человеку нужны связи с другими людьми, чтобы процветать.

Это скорее не отчаянный поиск, а тщательно выстроенные отношения. Вы ищете не тех, кто поможет вам избавиться от одиночества или подтвердит вашу самооценку, а тех, кто вам искренне нравится, кто вас понимает и принимает.

После развода Лиза составила список, который она назвала «списком радостей». Она записала в него всё, что приносит ей настоящую радость, независимо от того, могут ли другие это понять. Затем она начала заниматься этими вещами и неуклонно посещать соответствующие мероприятия.

«Я записалась в студию керамики и стала ходить на занятия каждую среду вечером. В первый месяц я почти ни с кем не разговаривала. Но потом меня стали узнавать, и мы начали общаться, пока лепили из глины. Через шесть месяцев у меня появилась компания друзей-любителей керамики. Мы стали ужинать вместе после занятий и планировать совместные обжиги в печи на выходных. Эти дружеские отношения построены на подлинных общих интересах, а не на социальных обязательствах».

Семья, которую вы выберете, может кардинально отличаться от вашего круга общения во время брака. Это не только приемлемо, но и является ключевым моментом.

Онлайн-сообщества и поиск единомышленников

Интернет изменил то, как мы создаем сообщества после развода. Виртуальное пространство может предоставить вам связи и поддержку, которые вы, возможно, не смогли бы получить в реальной жизни, особенно если вы живете в консервативной или религиозной среде, где развод по-прежнему сопровождается сильным стигматизированием.

Присоединение к группам поддержки разведенных на таких платформах, как Reddit, Facebook или специализированных форумах, может принести вам огромное утешение. Чтение историй людей, переживших похожие ситуации, поможет вам перестать чувствовать себя одиноким и ненормальным. Вы поймете, что ваши противоречивые чувства — смесь радости и печали — не являются чем-то исключительным. Вы также сможете найти практические советы, например, как решать конфликты, связанные с совместным воспитанием детей, восстанавливать финансовое положение или справляться с различными трудностями при знакомствах.

Однако у онлайн-сообществ есть и свои ограничения. Люди легко погружаются в них, делая развод центром своей идентичности и тратя всё время на обсуждение одних и тех же проблем с теми, кто находится в такой же ситуации. Лучше всего рассматривать онлайн-сообщества как мост, а не как конечную цель. Они могут помочь вам пережить первоначальный

период хаоса и обеспечить понимание и поддержку до тех пор, пока вы не найдёте поддержку в реальном мире.

Обращайте внимание на эмоциональную атмосферу в интернет-сообществах, посвящённых разводу. Некоторые сообщества способствуют настоящему исцелению и росту, а другие превращаются в «эхо-камеру», наполненную злобой, где люди собираются, чтобы вместе ненавидеть бывших партнёров и укреплять нарратив жертвы. Понаблюдайте за своими ощущениями после некоторого времени пребывания в таких сообществах. Чувствуете ли вы себя сильнее или беспомощнее? Более полными надежды или более циничными?

Выбирайте сообщества, которые отражают направление вашего развития, а не те, которые отражают страдания, которые вы готовы продолжать терпеть.

Некоторые люди обретают чувство принадлежности после развода в самых неожиданных местах. Тара присоединилась к клубу бегунов и во время тренировок на длинные дистанции открыто рассказывала о своём опыте развода. «Ритм совместного бега делает такие откровенные разговоры естественными. Эти люди не стали моими друзьями специально из-за развода, но они поддерживают меня самым прекрасным образом».

Майкл нашёл единомышленников через местную волонтерскую организацию. «Сосредоточение внимания на вещах, более важных, чем мои личные проблемы, помогло мне вновь осознать, что моя ценность не сводится только к моему семейному положению. Дружба, которую я завязал, участвуя в общественных проектах, основана на общих целях, и это даёт мне хорошее самочувствие, ведь мои прежние отношения уже утратили смысл».

Ключ в том, чтобы постоянно появляться в тех местах, где разделяют ваши ценности и интересы. Сообщество не формируется в одночасье, но если вы вложите в это время и усилия, оно рано или поздно сложится.

Когда стоит поделиться своей историей (а когда лучше сохранить её в тайне)

В новых отношениях нет единого правила, когда стоит рассказывать о разводе. Некоторые предпочитают быть откровенными, поскольку развод — очень важная часть их жизни. Другие же предпочитают держать это в секрете до тех пор, пока не установится взаимное доверие, потому что не хотят, чтобы их определяли по семейному положению.

Оба подхода приемлемы. Важно, чтобы ваш выбор исходил из самопонимания, а не из чувства стыда или страха.

Если вы заметили, что невольно рассказываете о своём разводе каждому встречному, возможно, стоит задуматься, чего вы на самом деле ищете. Вы ищете одобрения? Вы проверяете, будут ли люди по-прежнему относиться к вам с симпатией, узнав о вашем разводе? Или вы заранее даёте объяснения, чтобы избежать осуждения?

Если вы замечаете, что скрываете факт развода или уклоняетесь от конкретных ответов, когда речь заходит о ваших личных отношениях, это тоже стоит проанализировать. Вы защищаете себя от осуждения? Вы испытываете стыд? Вы боитесь, что другие сочтут вас «браком»?

Существует компромиссный вариант, основанный на заботе о себе и установлении границ. Вы можете решить, какой информацией стоит делиться в каких отношениях. Не всем нужно знать всю вашу историю. Новым знакомым не нужно знать подробности распада вашего брака. Но тем, с кем вы строите искреннюю дружбу, в конечном итоге понадобится узнать об этом важном этапе вашей жизни.

Хорошее правило: делитесь своей историей только тогда, когда вы к этому готовы и ваши отношения достигли той степени близости, которая позволяет это сделать. Не делитесь ею, чтобы что-то доказать или оправдаться. Делитесь ею потому, что это часть вас, и вы хотите, чтобы этот человек вас понял.

Когда вы делитесь своим опытом, внимательно наблюдайте за реакцией людей. Те, кто искренне заботится о вас, будут слушать вашу историю с сочувствием и любопытством, не осуждая вас за это. Они будут задавать глубокие вопросы, но не будут выпытывать подробно-

сти. Они будут понимать, насколько тяжел развод, но не будут воспринимать вас как неполноценного человека.

Неподходящие люди будут вести себя странно. Они либо отдалятся от вас, либо станут чрезмерно близки. Они будут проецировать свои страхи перед отношениями на вас или рассматривать вас как отрицательный пример. Они будут задавать неуместные вопросы или делать поспешные выводы о вашем характере, опираясь лишь на отрывочную информацию.

Пусть их реакция подскажет вам, подходят ли они для вашего ближайшего окружения.

Упражнение: Анализ круга общения и постановка целей

Это упражнение поможет вам оценить текущие социальные связи и осознанно выбрать, какие отношения стоит сохранить, а от каких — дистанцироваться. На это у вас уйдет примерно 45 минут.

Шаг первый: нарисуйте схему своего текущего круга общения На листе бумаги нарисуйте четыре концентрических круга, напоминающих мишень. По порядку, изнутри наружу, обозначьте их: внутренний круг, замкнутый круг, внешний круг, периферия.

Теперь впишите в каждый круг имена:

Ядро: люди, которым вы полностью доверяете. Те, кому вы можете позвонить в три часа ночи. Те, кто видел вас в самом плохом свете, но не испугался.

Закрытый круг — люди, которых вы искренне любите и которым доверяете. Они часто появляются в вашей жизни. Вы делитесь с ними важными вещами, но при этом сохраняете определённые границы.

Внешний круг — дружественные знакомые. Люди, с которыми вы иногда встречаетесь на мероприятиях или при совместном участии в каких-то делах. Отношения приятные, но не близкие.

Периферия: люди, с которыми вы знакомы в общих чертах. Соседи, коллеги по работе, родители учеников ваших детей. Поверхностные знакомые.

Шаг второй: оценка после развода. Проверьте каждое имя по очереди и отметьте честно:

- ✓ = Эти отношения кажутся здоровыми и основанными на взаимной поддержке
- ? = Эти отношения вызывают чувство неопределённости или сложности.
- ✗ = Эти отношения вызывают у вас чувство усталости или вредят вам
- ★ = С момента моего развода эти отношения стали более крепкими.
- ○ = С момента моего развода эти отношения стали напряжёнными.

Шаг 3: Учет общих связей Для всех отношений, отмеченных значками ○ или ✗, укажите, связаны ли они с общими знакомыми у вас и вашего бывшего партнера:

- М = Общие друзья с моим бывшим партнером
- F = Члены семьи моего бывшего супруга
- С = Пара друзей из нашего брака

Понимание ситуации поможет вам принять взвешенное решение и определить, нужно ли держаться на расстоянии или можно наладить отношения.

Четвёртый шаг: честно проанализируйте ситуацию В отношении каждого человека из вашего ближайшего и близкого окружения спросите себя:

● Я действительно хочу сохранить эти отношения? Или поддерживаю их из чувства долга или из-за прошлого опыта?

● Поддерживает ли этот человек того, кем я становлюсь, или хочет, чтобы я остался прежним?

● После общения с этим человеком я чувствую прилив энергии или усталость?

● Могу ли я быть с ним/ней самим собой, или мне приходится притворяться?

● Уважают ли они мои границы? Или они постоянно испытывают мою терпеливость?

Запишите все отношения. Если ваши честные ответы показывают, что их место в вашем круге общения не соответствует реальному характеру этих отношений.

Пятый шаг: осознанное освобождение Определите 1–3 отношения, которые вам нужно прекратить или в которых необходимо внести существенные изменения. Это могут быть дружеские отношения, которые уже исчерпали себя, семейные связи, требующие установления четких границ, или социальные обязательства, которые вы поддерживаете из чувства вины.

По каждому из них запишите:

Имя: _____ **Текущий круг общения:** _____

Почему нужны изменения: _____ **Как я собираюсь осуществить эти изменения** (будете ли вы общаться напрямую? Постепенно сокращать контакты? Установить четкие границы? Или полностью прекратить эти отношения?)

Помните, что для прекращения отношений не нужны драматические сцены или формальные церемонии прощания. Иногда достаточно просто перестать связываться первым, чтобы расстояние между вами постепенно увеличивалось. Иногда требуется один откровенный разговор. Доверьтесь себе — вы поймете, какой подход лучше подходит в конкретной ситуации.

Шаг шестой: Составьте список Определите 1–3 отношения, которые вы хотите углубить, или новые связи, которые хотите установить. Это могут быть люди, которые заряжают вас энергией, или места, где вы хотите создать сообщество.

Для каждого пункта запишите:

Человек или сообщество: _____ **Почему это важно для меня:**

_____ **Конкретное действие, которое я предприму в этом месяце:**

Сформулируйте свои действия конкретно. Вместо «поближе познакомиться с Сарой» лучше сказать «пригласить Сару на кофе и поинтересоваться её увлечением керамикой». Вместо «завести новых друзей» лучше сказать «три раза посетить литературный клуб в библиотеке по вторникам вечером».

Шаг 7: Ваше социальное видение Представьте себе свою идеальную социальную жизнь через год. Опишите её одним абзацем. Включите в него следующее:

- Сколько человек входит в ваш ближний круг? Какие общие черты их объединяют?
- Каков обычный ритм вашей социальной жизни? (Как часто вы встречаетесь с друзьями? Чем вы вместе занимаетесь?)
- К каким сообществам или группам вы принадлежите?
- Как вы в целом оцениваете свою социальную жизнь?

Например: «Через год в моем ближайшем круге будет три человека, с которыми я буду встречаться не реже одного раза в неделю. Эти люди принимают меня со всеми моими сложностями и радуются моему росту. Я участвую в группе любителей пеших прогулок, которая собирается каждые два выходных, и в книжном клубе, который проводит встречи раз в месяц. Я регулярно пью кофе с двумя близкими коллегами-друзьями. Большую часть вечеров в рабочие дни я провожу дома, отдыхая и набираясь сил, но моя социальная жизнь насыщена и наполнена смыслом, а не является чем-то навязанным. Я больше не испытываю чувства вины за то, что отказываюсь от приглашений, которые не приносят мне пользы».

Теперь ваша очередь:

Шаг 8: 30-дневный социальный эксперимент. Выберите одно конкретное действие из своего «списка для развития» и пообещайте себе выполнить его в течение следующих 30 дней. Добавьте его в свой график. Относитесь к нему так же серьезно, как к любому другому обязательству.

После выполнения кратко поразмышляйте над этим:

- Что я узнал о себе из этого?
- Что меня удивило?
- Как лучше поступить дальше?

Речь идет не о том, чтобы насильно налаживать межличностные отношения или заводить друзей, а о том, чтобы сознательно создать социальную среду, способствующую исцелению вашего тела и духа и позволяющую проявить свое истинное «я».

Долгосрочная перспектива восстановления социальной идентичности

Даже после завершения процедуры развода ваш круг общения будет продолжать меняться. Некоторые люди, которые сейчас для вас чрезвычайно важны, естественным образом отдалятся, а другие, которые в настоящее время практически не играют роли в вашей жизни, станут ключевыми фигурами в ней. Все это — нормальное и здоровое явление.

Цель заключается не в том, чтобы сразу создать идеальный круг общения, а в том, чтобы развить соответствующие навыки и самопознание, которые позволят вам разумно выбирать людей, с которыми вы общаетесь, а также тот образ, который вы хотите продемонстрировать в межличностных отношениях.

На самом деле вы восстанавливаете не только свой круг общения, но и свою способность строить здоровые межличностные отношения. Это ваша способность различать, кто дарит вам чувство безопасности, а кто — нет. Это ваша готовность открыться перед подходящими людьми и в то же время сохранять границы с остальными. Это ваша смелость, позволяющая вам, даже если это больно, смело прекращать те отношения, которые больше не приносят вам пользы.

Эти навыки принесут вам пользу на всю жизнь, и вы извлечете из них огромную пользу в каждом вашем будущем отношении, включая романтические.

Дэвид рассказал мне, что спустя два года после развода его круг общения оказался совершенно не таким, как он себе представлял. «Я потерял некоторых друзей, с которыми, как я думал, буду поддерживать связь навсегда, но сохранил отношения с теми, с кем, как я полагал, со временем отдаюсь. Я наладил связи с людьми, о которых и не подозревал, и которых, возможно, никогда бы не узнал, если бы мой брак сохранился. Моя социальная жизнь теперь меньше по масштабу, но гораздо богаче, потому что каждую связь я выстраиваю искренне и вкладываю в неё всю душу».

Вот как выглядит успешное восстановление социальной жизни. Дело не в том, чтобы она стала масштабнее, роскошнее или впечатляюще, а в том, чтобы она стала более подлинной.

Возможно, сейчас вы чувствуете себя неловко в обществе. Возможно, вам трудно найти тему для разговора на вечеринках, или вы сомневаетесь, помните ли вы ещё, как заводить новых друзей, или вам кажется, что все остальные уже легко влились в социальную жизнь, а вам приходится начинать всё с нуля.

Все эти ощущения временны. Установление связей между людьми — это базовая способность человечества. Вы не утратили её, вы просто заново учитесь применять её в новой среде.

Будьте терпеливы к себе и не торопитесь. Продолжайте появляться в тех местах, где вы чувствуете себя в своей тарелке. Даже если чувствуете себя уязвимым, смело иницируйте контакты с людьми. Позвольте некоторым отношениям закончиться естественным образом, не пытаясь их спасти. Направляйте свою энергию на тех, кто так же искренне относится к вам.

Твоя избранная семья уже рядом. Некоторые из них уже знают тебя и ждут, когда ты узнаешь их поближе. С другими ты ещё не встретился, но когда ты появишься в подходящей обстановке с искренним настроем, вы обязательно встретитесь.

Социальная идентичность, которую вы сейчас переосмысливаете, касается не только того, кого вы знаете, но и того, какую роль вы играете в межличностных отношениях. Теперь, обладая совершенно новым взглядом и с трудом приобретённой мудростью, вы можете заново оценить, какие элементы необходимы для подлинных межличностных отношений.

Ключевые моменты

Восстановление идентичности — это процесс раскопок. Вы не формируете себя с нуля, а раскапываете те части себя, которые были погребены в браке, и встраиваете их в свою нынешнюю личность.

Стоит пересмотреть свои предпочтения и ценности. Не всё, что вы приняли во время брака, стоит сохранять. Позвольте себе отказаться от того, что вам не подходит.

Ваше время принадлежит вам — используйте его активно, а не пассивно заполняйте его. Найдите ритм, соответствующий вашим реальным потребностям.

Социальные потери — это тоже настоящая скорбь. Лучше отнестись к ним с уважением, чем поспешно их игнорировать. У вас есть право скорбеть о дружбе, утраченной из-за развода.

Границы — это проявление любви. Они защищают то, что важно, и создают пространство для искренних связей.

Семья, которую вы выбираете, отражает ваши ценности. Создавайте отношения, которые помогают вам стать лучше, а не поддерживают те, которые мешают вашему развитию.

Качество важнее количества: небольшая группа искренних знакомых принесет вам больше пользы, чем обширная сеть поверхностных знакомств.

Вдохновляющее заключение

В данный момент вы, возможно, чувствуете себя чужим в собственном мире, теряетесь в поисках себя, а ваша социальная жизнь становится нестабильной. Иногда вы даже не узнаете своего настоящего «я» в зеркале.

Эта растерянность не вечна. Это неизбежный этап хаоса, который предшествует повторной интеграции в общество. Если ты не отпустишь своего прошлого «я», ты не сможешь стать тем, кем тебе суждено быть. Если ты не откажешься от фальшивых отношений, ты не сможешь построить искренние отношения.

В этой работе вы каждый день отстаиваете себя — именно так вы тренируете мужество. Каждый раз, когда вы уважаете свои истинные предпочтения, а не подстраиваетесь под других, вы формируете честный характер. Каждая установленная вами граница, каждые отношения, которые вы выбираете с душой, — это проявление любви к себе.

Личность, которую ты сейчас перестраиваешь, будет более устойчивой, чем прежняя, потому что она прошла испытания и выбор, а не была унаследована или принята по умолчанию. Дружба, которую ты сейчас строишь, будет более благотворной для твоего физического и душевного здоровья, потому что она основана на твоём подлинном «я», а не на том, кем, по твоему мнению, ты должен быть.

Эта работа очень тяжелая. Иногда кажется, что её просто невозможно выполнить. Но вы всё равно продолжаете, и это имеет огромное значение.

Мягкий призыв к действию

На этой неделе попробуйте сделать только одну вещь. Выберите «Карту воспоминаний до брака» или «Анализ круга общения». Выделите на это час. Проведите честный разговор с самим собой. Посмотрите, что всплывет на поверхность.

Вам не нужно сразу же приступать к действиям. Вам также не нужно найти все ответы прямо сейчас. Просто продолжайте относиться к себе с любопытством и состраданием.

Остальное пусть идёт своим чередом.

Идентичность

Вы не разбиты, потому что вам нужно заново познать себя. Вы смелы, потому что готовы проделать эту неудобную работу по переосмыслению своей идентичности. Вы не потерпели неудачу, потому что некоторые отношения не выдержали ваших перемен. Вы растёте, потому что выбрали правду, а не комфорт.

Тот человек, которым ты становишься, стоит того, чтобы ты перенёс неопределённость, связанную с этой трансформацией. Та жизнь, которую ты строишь, стоит того, чтобы ты отпустил прошлые раны. Более того, ты вполне способен создать свой собственный социальный мир и сформировать собственную идентичность.

Продолжай стараться. Ты продвинулся дальше, чем тебе кажется.

Глава шестая: Твое тело, твой выбор, твоя история

Первое, что сделала Нина после развода, — это обрезала волосы. Не просто подстриглась и не сменила причёску. Она зашла в парикмахерскую и попросила обрезать свои длинные волосы, доходившие до пояса, под короткую стрижку в стиле эльфа. Ее бывший муж очень любил ее длинные волосы, много раз настаивал, чтобы она их ни в коем случае не стригла, и говорил, что с короткими волосами другие женщины выглядят недостаточно женственно.

«Я сидела в том кресле, смотрела, как мои волосы падают на пол, и плакала», — рассказала она мне. «Это были не слёзы печали, а слёзы облегчения, слёзы обретённой свободы. Впервые за восемь лет мои волосы по-настоящему принадлежали только мне».

Ваше тело хранит историю вашего брака, и вы, возможно, не до конца осознаете это, пока не получите разрешение переписать эту историю. В этой главе речь пойдет о том, как вернуть себе право распоряжаться собственным телом и восстановить отношения с ним, основанные на вашей собственной воле, а не на предпочтениях или суждениях других людей.

Восстановление автономии над собственным телом и уверенности в себе

Автономия над собственным телом означает, что ваше тело принадлежит вам, и только вы можете решать, как с ним поступать. Это звучит очевидно, но брак зачастую незаметно подрывает эту автономию самыми тонкими и глубокими способами.

Возможно, вы одеваетесь и ухаживаете за собой, чтобы угодить партнеру, или избегаете определённого стиля из-за его комментариев. Возможно, вы поддерживаете определённый вес, чтобы выразить свои предпочтения или критику. Возможно, вы носите определённую причёску, чтобы угодить партнеру, или бреётесь или не бреётесь, следуя его мнению, а не собственному ощущению комфорта.

Возможно, вы заставляете себя заниматься сексом, хотя на самом деле не хотите, потому что это кажется гораздо проще, чем объяснять причины. Возможно, вы перестали заниматься физической активностью, которая приносит вам удовольствие, потому что ваш партнер не заинтересован в этом или вы чувствуете себя неловко. Возможно, вы игнорируете сигналы своего тела о необходимости отдыха, голода или боли, потому что забота о себе кажется вам эгоистичной.

Эти уступки часто происходят незаметно, так что вы даже не замечаете, как они накапливаются. Вы думаете, что просто проявляете тактичность или гибкость. Вы считаете, что здоровые отношения требуют взаимной терпимости. Это действительно так. Но есть разница между случайными уступками и длительным самопожертвованием.

Развод позволяет вам вновь обрести контроль над собственным телом. Не только в юридическом, но и в энергетическом плане. Вы можете свободно решать, что надеть, как заниматься физической активностью, что есть и когда ложиться спать — без обсуждений, без оправданий и без учета мнения других.

Поначалу такая свобода может ошеломить, ведь вы так долго передавали право принимать решения о своём теле другим людям, что, возможно, уже забыли, чего на самом деле хотите.

Сначала отнеситесь к этому с любопытством, а не с осуждением. Чего хочет ваше тело? Не того, чего оно «должно» хотеть, и не того, чего «должно» хотеть тело человека, пережившего развод. Чего действительно хочет ваше тело сейчас?

Может быть, оно хочет поспать до полудня в субботу. Может быть, оно хочет каждый день заниматься спортом, полное энергии. Может быть, оно хочет съесть что-нибудь согрева-

ющее, надеть мягкую одежду и свести свои потребности к минимуму. Может быть, оно хочет попробовать смелые модные решения, сделать татуировку или осуществить те изменения в теле, о которых вы думали много лет.

Ваше тело знает то, что ваш разум не всегда готов признать. Оно фиксирует каждый ваш компромисс и каждый раз, когда вы игнорируете его сигналы. Вернуть себе автономию над собственным телом означает заново научиться прислушиваться к нему и доверять всему, что оно вам говорит.

Маркус начал заниматься скалолазанием после развода, хотя раньше никогда не имел отношения к спорту. «Моя бывшая жена часто высмеивала фитнес-культуру и спортсменов. Я тогда тоже считал, что забота о физическом здоровье — это поверхностно. Но после развода я понял, что на самом деле мне нравится испытывать пределы своих возможностей. Мне нравятся вызовы и атмосфера сообщества в скалолазном зале. Я начал заниматься скалолазанием не ради фитнеса или внешнего вида, а для того, чтобы открыть для себя, на что способно мое тело, — на то, чего я раньше никогда не пробовал».

Чтобы обрести уверенность в себе после развода, часто нужно отказаться от укоренившихся представлений о своей внешности и способностях. Во время брака вы, возможно, постоянно оценивали свою фигуру по предпочтениям партнера или какому-то воображаемому идеалу, считая, что только так можно быть красивой или вписываться в общество.

Теперь вы можете сами определить, что для вас значит «уверенность в своём теле». Возможно, это ощущение силы и способностей; возможно, это чувство комфорта и непринужденности; возможно, это означает, что вы больше не придаёте столько значения внешнему виду, а сосредотачиваетесь на ощущениях своего тела; возможно, это гордость за то, что ваше тело помогло вам пройти через один из самых сложных переходных периодов в жизни.

Вашему телу не нужно быть безупречным, соответствовать традиционным эстетическим стандартам или оставаться вечно молодым, чтобы заслужить уважение и доброжелательное отношение. Оно просто должно принадлежать вам, а вам нужно поддерживать с ним правильные отношения.

Исследуйте изменения в предпочтениях относительно внешнего вида и стиля

После развода у многих возникает сильное желание изменить свою внешность. Сменить причёску, обновить гардероб, похудеть или набрать вес, сделать татуировку или пирсинг... Эти радикальные изменения стиля делают вас совершенно непохожими на того человека, которым вы были во время брака.

Некоторые считают такой подход поверхностным или просто способом ухода от реальности. Они говорят, что вы просто хотите уйти от внутренних переживаний, изменив внешность. Иногда это действительно так. Но чаще всего эти внешние изменения являются глубоким актом переосмысления своей идентичности.

Изменяя внешность, вы посылаёте сигнал себе и миру: вы больше не тот человек, которым были раньше. Вы обозначаете переломный момент. Вы позволяете себе исследовать те аспекты самоидентичности, которые, возможно, были подавлены или находились в состоянии «спячки» во время брака.

Ключ заключается в понимании ваших мотивов. Вы меняете внешность, чтобы избавиться от того, кем вы не хотите быть, или чтобы стать более похожим на того, кем вы хотите быть? Оба подхода оправданы, но изменения, направленные на достижение идеального состояния, часто дают человеку больше силы.

«Причина перемен» может звучать примерно так: «Я подстриглась, потому что моему бывшему нравились мои длинные волосы» или «Я похудела, потому что мой бывший сказал, что я поправилась». Все эти перемены носят пассивный характер. Даже если вы поступаете прямо противоположно тому, чего они хотели бы, эти перемены по-прежнему вращаются вокруг предпочтений бывшего партнера.

Движущая сила перемен звучит так: «Мне всегда было интересно, каково это — носить короткую стрижку, и теперь у меня наконец-то появилась возможность попробовать» или «Я хочу стать сильнее физически, поэтому начала тренироваться». Эти изменения проистекают из вашего собственного желания и любопытства, а не из чувства бунтарства или сопротивления.

Во время брака Елена всегда одевалась сдержанно, потому что её бывший муж работал в сфере корпоративных финансов, и она чувствовала давление, считая, что должна выглядеть как достойная супруга. «Раньше я часто носила одежду нейтральных цветов и классических фасонов, никогда не надевала ничего слишком вызывающего или привлекающего внимание. После развода я зашла в магазин винтажной одежды и купила ярко-фиолетовый бархатный пиджак, о котором давно мечтала. В тот момент, когда я его надела, я впервые за много лет почувствовала, что снова стала собой. Теперь мой гардероб полон цветов, узоров и всевозможных вещей, которые поднимают мне настроение. Люди говорят, что я теперь одеваюсь моложе, но я не стараюсь специально выглядеть моложе — я просто остаюсь собой».

Ваш внешний вид — это способ самовыражения и общения. Ваша одежда, манера держаться и поведение рассказывают о том, кто вы есть и как вы хотите жить в этом мире. В браке эту историю, возможно, соавторствовал или доработал ваш супруг. Теперь настала ваша очередь ее писать.

Это не означает, что вам нужно кардинально менять свой стиль. Возможно, ваш образ в браке действительно отражал ваши личные предпочтения, и вы не хотите ничего менять. В этом тоже нет ничего плохого. Важно, чтобы вы делали осознанный выбор, а не подчинялись чужим предпочтениям или тому, что кажется вам самым безопасным в ваших отношениях.

Вот несколько вопросов, над которыми стоит поразмыслить:

- Какие аспекты моего внешнего вида дают мне ощущение, что я по-настоящему остаюсь собой?

- Какие аспекты заставляют меня чувствовать, будто я играю роль для человека, которого уже нет в моей жизни?

- Что я всегда хотела попробовать, но считала, что не смогу?

Какие чувства я хочу испытывать, глядя в зеркало?

Если бы мнение других не имело значения, что бы я надела/как бы я устроилась?

Позвольте себе экспериментировать. Пробуйте стили, которые, возможно, вам не подходят. Поиграйте со своим внешним видом так же, как в подростковом возрасте, до того как вы научились подстраиваться под общественные ожидания. Это часть процесса переосмысления своей идентичности, и он должен приносить удовольствие.

Наслаждайтесь сексом и близостью так, как вам хочется

Ваше сексуальное желание принадлежит только вам. Это, конечно, основной принцип, но в браке сексуальная жизнь не всегда устроена именно так. Сексуальные отношения предполагают переговоры и компромиссы, и иногда желания одного партнера преобладают над желаниями другого.

Возможно, вы соглашаетесь на слишком частые сексуальные контакты, потому что вам трудно отказаться. Возможно, вы сократили сексуальную жизнь из-за низкого либидо партнера. Возможно, вы участвуете в некоторых действиях, которые вам не доставляют удовольствия, ради того, чтобы угодить партнеру. Возможно, вы перестали исследовать определённые аспекты сексуальности, потому что они не вписываются в модель ваших отношений.

Возможно, ваше сексуальное желание настолько переплелось с конфликтами и обидами, что близость перестала быть источником удовольствия и связи, а стала еще одной причиной отчуждения. Возможно, вы полностью утратили желание, потому что ваше тело уже привыкло воспринимать секс как нечто, что делается для другого человека, а не как опыт, который нужно переживать для себя.

Развод даёт вам пространство, чтобы заново открыть для себя своё сексуальное влечение, не подчиняясь больше потребностям и предпочтениям других людей. Это может вызывать у вас восторг, может вызывать страх, а может — и то, и другое одновременно. Ваше отношение к сексу, возможно, пострадало в период брака, и на его восстановление потребуется время.

Некоторые после развода сразу же бросаются в мир свиданий и новых сексуальных приключений, потому что жаждут признания, хотят установить связь или доказать, что они по-прежнему привлекательны. Другие же после окончания брака закрываются в себе на несколько месяцев или даже лет, поскольку хрупкость близких отношений кажется им слишком рискованной.

Оба подхода верны, но оба заслуживают обсуждения. Чего вы действительно хотите? Что вам действительно нужно?

Чтобы вернуть себе сексуальную автономию, сначала нужно восстановить связь со своим собственным удовольствием, без посторонних наблюдателей или партнеров. Какие ощущения в вашем теле доставляют вам удовольствие? Какие фантазии возникают у вас, когда вы наедине с собой? Что вас возбуждает, когда вам не нужно угождать кому-то другому?

Если вы уже много лет поддерживаете сексуальные отношения с партнером, это может вызвать у вас чувство неловкости. Возможно, вы уже забыли, как наслаждаться сексом в одиночестве. Это нормально. Сексуальные отношения — это связь, которую можно восстановить с помощью внимания и любопытства.

Джед рассказала мне, что за пятнадцать лет брака она ни разу не испытала оргазма. Её муж был её единственным сексуальным партнёром, и их сексуальная жизнь была полностью сосредоточена на его удовольствии. «Только после развода, когда я начала читать книги о женском сексуальном влечении и сексуальном удовольствии, я осознала, чего лишилась. Лишь в 42 года я по-настоящему поняла, как устроено моё тело. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что все эти годы считала себя не очень сексуальной. У меня не было отсутствия сексуального влечения, просто у меня никогда не было возможности исследовать, что действительно подходит именно мне».

У других ситуация складывается иначе. У Кэмерона сильное сексуальное влечение, но его жена не может его удовлетворить. Многолетние отказы и секс из чувства долга заставили его стыдиться собственного желания. «Я всегда думал, что желание секса означает, что я плохой человек. Мне казалось, что я оказываю на неё давление или недостаточно тактичен. После развода мне пришлось преодолеть это чувство стыда и понять, что в самом желании нет ничего плохого. Плохо было то, что мы не подходили друг другу, и то, как мы справлялись с этой проблемой».

Относиться к сексу и близости так, как вам хочется, означает, что вы сами можете определять свои потребности и желания. Возможно, случайный секс дарит вам чувство силы и удовольствия. Возможно, вам сначала нужно установить глубокую эмоциональную связь, прежде чем перейти к физической близости. Возможно, вы хотите исследовать те аспекты секса, которые всегда вас интересовали. Возможно, вам нужно полностью отказаться от секса на некоторое время, чтобы восстановить свои отношения с близким человеком.

Какой бы выбор вы ни сделали, он должен исходить из ваших истинных внутренних желаний, а не быть результатом давления, стремления произвести впечатление или попытки доказать свою привлекательность или ценность.

Если вы планируете снова начать встречаться с кем-то, вам нужно подумать о том, как вы будете подходить к сексуальной близости в новых отношениях. Каковы ваши красные линии? Что вам нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности? Каких поступков или моделей поведения, которые привели к разрыву брака, вы хотели бы избежать в?

Все это важные вопросы, на которые не нужно спешить с ответами. По мере вашего исцеления и роста ваши взгляды на секс будут постоянно развиваться и меняться. Пожалуйста,

отнеситесь к этому с пониманием, терпением и любопытством, а не с ожиданиями или осуждением.

Здоровье и счастье как практика любви к себе

Стресс, вызванный несчастливym браком и тяжелым разводом, может серьезно подорвать ваше физическое и психическое здоровье. Исследования показывают, что длительный стресс в межличностных отношениях влияет на самые разные аспекты — от иммунной системы до сердечно-сосудистого здоровья и показателей воспаления. Даже если вы этого не осознаете, ваше тело постоянно испытывает этот стресс.

Развод — это возможность восстановить здоровье, и речь идет не о поверхностных мерах, а о любви и уважении к своему телу, ведь именно оно помогло вам пережить эту травму.

Возможно, это означает, что вы наконец-то сможете обратить внимание на те проблемы со здоровьем, которые игнорировали во время брака из-за чрезмерного стресса или из-за ощущения, что забота о себе — это роскошь. Возможно, это означает, что вам нужно выработать привычки сна, питания и физической активности, которые действительно полезны для вашего здоровья, а не подстраиваться под режим дня других людей.

Здоровье и ощущение счастья у каждого свои, однако индустрия здоровья увлеченно продвигает однотипные решения, редко учитывая индивидуальные потребности и конкретные обстоятельства. Важно найти те методы, которые приносят укрепление, а не страдания.

Возможно, для вас здоровье — это регулярное лечение, полноценный сон и свобода в питании. Возможно, это подготовка к марафону. Возможно, это занятия умиротворяющей йогой и прогулки. Возможно, это возможность наконец-то избавиться от хронической боли или взять под контроль проблемы со здоровьем, которые вы так долго игнорировали.

Главное — прислушиваться к голосу своего тела и реагировать на него с заботой, а не с критикой. Культура диет и здорового образа жизни часто учит нас рассматривать тело как проблему, которую нужно решить, или как проект, который нужно оптимизировать. Но ваше тело — это не проблема. Оно — средство, с помощью которого вы познаете жизнь, и оно заслуживает доброго отношения.

После развода Рита начала работать с диетологом, специализирующимся на интуитивном питании. «С самого взрослого возраста я постоянно сидела на диетах, стараясь поддерживать вес, который нравился моему мужу. Я всегда ограничивала себя в еде и испытывала чувство вины за то, что ем. Диетолог помогла мне осознать, что я полностью утратила способность воспринимать сигналы голода и сытости, посылаемые моим телом. Заново научиться есть без правил и доверять мудрости своего тела стало одной из самых целебных частей моего восстановления после развода».

Физическая активность — ещё одна сфера, в которой нужно заново обрести автономию над своим телом. Если ваша главная цель в занятиях спортом — поддерживать определённую фигуру или удовлетворить ожидания партнёра, вам, возможно, стоит заново открыть для себя те виды активности, которые приносят вам удовольствие, а не являются обязательством.

Попробуйте разные виды активности. Потанцуйте в гостиной. Прогуляйтесь на природе. Запишитесь на занятия по боевым искусствам, плаванию или велоспорту. Занимайтесь физической активностью так, чтобы это приносило вам радость, заряжало энергией или дарило умиротворение, а не было наказанием для себя. Физическая активность не должна быть наказанием за питание или внешний вид — она может стать празднованием потенциала вашего тела.

После развода, как только первоначальный стресс спадает, сон, как правило, улучшается в первую очередь. Если вы плохо спали из-за эмоционального напряжения или жертвовали своим режимом сна, чтобы угодить партнеру, вы можете внезапно обнаружить, что качество вашего сна стало лучше, чем в последние несколько лет.

Уважайте своё тело. Оно восполняет упущенный отдых. Позвольте себе спокойно заснуть, не испытывая никакого чувства вины.

Упражнение: благодарность телу и взгляд в будущее

Это упражнение поможет вам построить более заботливые отношения со своим телом и представить, как вы будете заботиться о нём в будущем. На выполнение уйдет около 30 минут.

****Шаг первый: сканирование тела и выражение благодарности****

Примите удобную позу — можно сидеть или лежать. Если вам так удобнее, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Начните со ступней и медленно продвигайтесь вверх, сосредоточивая внимание на каждой части тела. Делая это, благодарите эту часть тела за всё, что она для вас делает. Будьте конкретны и искренни.

Например:

«Спасибо моим ногам за то, что они были со мной в этот тяжёлый год».

«Спасибо моему желудку, который помогал мне переваривать пищу даже тогда, когда я так переживала, что не могла есть».

«Спасибо вам за то, что обнимаете моих детей».

«Спасибо моему сердцу за то, что оно позволило мне выжить, даже когда я чувствовала, что вот-вот умру».

Почувствуйте таким образом всё своё тело. Обратите внимание на то, в каких частях тела вам легко испытывать благодарность, а в каких — сложнее. В тех частях, где вам трудно испытывать благодарность, часто скрываются ваши давние критические замечания или осуждения в свой адрес.

****Шаг второй: пишите от души****

Напишите письмо своему телу. Обращайтесь к нему напрямую: «Дорогое тело» или «Дорогое тело [ваше имя]».

В этом письме:

- извинитесь за всё, что вы когда-либо игнорировали или критиковали в нём;
- Признайте всё, что вы пережили за время вашего брака и развода;
- выразите благодарность за конкретные вещи;
- Дайте обещание о том, как вы собираетесь заботиться о нём в будущем.

Не торопитесь. Откройте своё сердце и будьте искренни.

***Шаг 3: Освободитесь от старых шаблонов**

Запишите все представления о своём теле, которые вы усвоили за время брака. К ним могут относиться:

- прямые оценки вашей внешности или привлекательности со стороны бывшего партнера
- Скрытые предпочтения или критические замечания
- Сравнения с другими людьми
- оценки возраста, веса или способностей
- Давление, связанное с сексом или близостью

Просмотрите этот список и поймите, что все это — мнения других людей, а не факты о вашем теле. Напротив каждого пункта напишите: «Я не должна это терпеть», а затем представьте, как вы отпускаете это.

Четвертый шаг: переосмыслите свою историю о теле

Ответьте на следующие вопросы:

Что мне сейчас больше всего нравится в моём теле?

Какими способностями моего тела я иногда забываю?

Чего ещё не хватает моему телу?

Какие вещества мне следует сократить в рационе?

Через шесть месяцев я хочу, чтобы мой организм чувствовал себя как?

Какие из моих привычек, связанных с чрезмерно строгим отношением к своему телу, я хочу изменить?

Пятый шаг: Исследование внешности

Если вам интересно изменить какие-то аспекты своей внешности, можете свободно исследовать эту тему, не опасаясь осуждения.

Какие изменения во внешности я всегда хотел(а) попробовать, но считал(а), что не смогу этого сделать?

Какие аспекты моей нынешней внешности заставляют меня чувствовать, что они относятся к моей прошлой жизни?

Какие ощущения, когда я смотрю в зеркало, позволяют мне чувствовать себя наиболее собой?

Когда я представляю себе изменение своей внешности, я испытываю восторг или просто реагирую на это?

Шестой шаг: действие, направленное на любовь к себе

Выберите одно конкретное действие, которое вы можете предпринять на этой неделе, чтобы позаботиться о своём теле, и сделайте это как проявление любви к себе, а не как само-совершенствование.

Например:

- Запишитесь на прием к врачу, который вы так долго откладывали.

Купите одежду, которая действительно хорошо сидит и удобна, а не ту, которую, по вашему мнению, вам «следует» носить.

Попробуйте заняться тем видом спорта, который вам интересен.

- Обеспечьте себе полноценный сон в течение всей недели.

Наслаждайтесь питательной едой без каких-либо ограничений или правил.

Посетите сеанс массажа или попробуйте другие виды успокаивающего прикосновения.

- Постойте некоторое время обнажённым перед зеркалом, практикуя нейтральное или доброжелательное наблюдение

Ваши действия:

****Шаг 7: Видение своего тела в будущем****

Напишите несколько предложений, описывающих ваши отношения с собственным телом через год. Сосредоточьтесь на эмоциях, которые вы хотите испытывать, а не на том, как вы хотите выглядеть.

Например: «Через год у меня сложится гармоничные отношения с моим телом. Я буду прислушиваться к его потребностям и внимательно на них реагировать. Я буду двигаться так, чтобы чувствовать себя комфортно, а не испытывать боль. Я буду носить одежду, которая доставляет мне радость. Я не буду извиняться за то, что занимаю место. Я буду доверять сигналам своего тела о голоде, необходимости отдыха и прикосновений. В большинстве случаев я буду с легкостью принимать себя такой, какая я есть; даже если иногда я буду чувствовать дискомфорт, я буду относиться к себе с добротой, а не осуждать себя».

Ваше видение:

Глава 7: Финансовая свобода и независимость

Через три месяца после завершения бракоразводного процесса Лорен открыла свой первый банковский счет, в котором не фигурировало имя бывшего мужа. Ей тогда было 41 год. После этого она сидела на парковке у банка и плакала, потому что никогда не осознавала, насколько много власти она утратила, позволив бывшему мужу распоряжаться всеми их финансами.

«Я тогда говорила себе, что так проще, потому что он хорошо разбирается в финансах, а я — нет. Но на самом деле я всегда была финансово зависима от него, даже не знала, сколько у нас денег и на что они тратятся. В начале бракоразводного процесса я даже не умела читать отчеты об инвестициях и не знала, каковы наши реальные расходы. Я неосознанно отказалась от своей финансовой самостоятельности».

Финансовая независимость после развода — это не только наличие достаточного количества денег, но и, что гораздо важнее, укрепление уверенности в себе, развитие способностей и обретение чувства безопасности благодаря пониманию собственного финансового положения. В этой главе мы рассмотрим, как создать устойчивую финансовую основу и изменить свое отношение к деньгам с позиции дефицита и страха на позицию силы и изобилия.

Составление бюджета и финансового плана после развода

При одном только упоминании о бюджете у многих кружится голова — им кажется, что это сковывает свободу и лишает жизни радости. Но на самом деле бюджет — это инструмент свободы, потому что он показывает, что возможно, а что нет. Он избавляет вас от беспокойства по поводу того, можете ли вы себе что-то позволить, заменяя его четкой и понятной информацией.

Бюджет после развода кардинально отличается от бюджета до брака, поскольку теперь у вас только один доход, или вам нужно выплачивать алименты на детей или супруга, или же вам приходится нести судебные издержки и расходы на восстановление своей жизни. Ваша финансовая ситуация претерпела значительные изменения, и вам необходимо четко понимать, в каком финансовом положении вы находитесь.

Для начала в течение целого месяца записывайте свои фактические расходы, не пытаясь их изменить. Просто наблюдайте. Куда на самом деле уходят ваши деньги? Не туда, куда вы думаете, и не туда, куда вы хотели бы, а именно туда, куда они уходят на самом деле.

Многие люди бывают шокированы результатами такого анализа. Они обнаруживают, что тратят на некоторые категории гораздо больше, чем ожидали, или что мелкие повседневные расходы, складываясь, составляют в месяц немалую сумму. Цель этого не в том, чтобы осуждать, а в том, чтобы повысить осведомленность людей о своих расходах.

Ознакомившись со своими фактическими расходами, можно составить разумный бюджет, соответствующий реальной ситуации после развода. Бюджет должен включать следующее:

****Фиксированные расходы****: аренда или ипотека, страховка, автокредит, минимальные платежи по долгам, коммунальные услуги, расходы на детский сад (если есть). Эти расходы остаются неизменными каждый месяц.

****Переменные расходы****: продукты питания, бензин, средства личной гигиены, развлечения, одежда. Эти расходы могут колебаться, но вы можете рассчитать их среднее значение.

****Непериодические расходы****: например, сбор за регистрацию автомобиля, подарки на праздники, расходы на начало учебного года и т. п. — расходы, возникающие раз в год или раз в полгода. Рассчитайте годовую сумму, а затем разделите её на двенадцать, чтобы ежемесячно откладывать соответствующую сумму.

****Погашение долгов****: если ваши задолженности по кредитным картам или долги, связанные с разводом, превышают минимальный платеж.

****Сбережения****: даже если сумма небольшая. Сбережения — это не то, что остаётся после расходов, а та статья расходов, которую вы выделяете в первую очередь.

Цель заключается не в том, чтобы добиться идеала, а в том, чтобы реалистично оценить, что нужно делать с вашими деньгами, и осознанно выбирать, куда их направлять.

Некоторые люди обнаруживают, что после развода их доходов недостаточно для покрытия расходов, и вынуждены принимать трудные решения. Это может означать переезд в меньшую по площади квартиру, сокращение расходов или поиск способов увеличить доход. Эти решения болезненны, но уклонение от них только ухудшит ситуацию.

Другие же обнаруживают, что, поскольку им больше не нужно покрывать расходы супруга или супруги, либо благодаря сокращению семейных расходов после разлуки, их финансовое положение на самом деле оказывается гораздо лучше, чем ожидалось.

В какой бы ситуации вы ни оказались, четкое понимание своего положения — это первый шаг на пути к финансовой свободе.

Маркус нанял финансового консультанта по разводам, чтобы лучше разобраться в своей финансовой ситуации после развода. «В браке я всегда был экономным, а моя бывшая жена — расточительной. Раньше я не осознавал, что значительная часть наших доходов уходила на её импульсивные покупки и те хобби, которые она всегда бросала на полпути. Проанализировав свои расходы после развода, я понял, что на самом деле могу откладывать больше денег, чем во время брака. Для меня это стало огромным переломом в мышлении».

Создание собственной кредитной истории и финансовой идентичности

Если во время брака у вас были совместные счета и кредитные карты, вам необходимо сформировать собственную финансовую идентичность. Это особенно важно, если ваш бывший супруг отвечал за управление финансами или если большинство счетов и кредитных карт были оформлены на его имя.

В процессе развода ваш кредитный рейтинг может пострадать, особенно если во время раздела имущества возникнут просрочки по платежам или значительная задолженность. Или, если все счета зарегистрированы на имя вашего супруга, у вас может быть очень мало данных в кредитной истории.

Создание или восстановление кредитной истории требует времени, но это крайне важно для вашей финансовой безопасности. Вот как это сделать:

****Проверьте свой кредитный отчет****: получите бесплатный ежегодный кредитный отчет от трех основных кредитных агентств. Проверьте, нет ли незакрытых или неудаленных совместных счетов, а также нет ли ошибок, которые необходимо оспорить. Убедитесь, что все совместные счета, открытые в период брака, закрыты или что вы больше не несете юридической ответственности по этим счетам.

****Откройте кредитную карту на своё имя****: если у вас ещё нет кредитной карты, открытой на ваше имя, подайте заявку на одну или две. Больше не нужно. Используйте их для оплаты повседневных расходов и ежемесячно погашайте задолженность в полном объёме. Это поможет сформировать хорошую историю погашения задолженности.

****Поддерживайте низкий остаток****: коэффициент использования кредитного лимита (то есть процент использованного кредитного лимита от общего доступного лимита) оказывает значительное влияние на ваш кредитный рейтинг. Старайтесь поддерживать остаток на уровне не более 30 % от кредитного лимита, а в идеале — ниже 10 %.

Своевременно вносите платежи: история платежей является важнейшим фактором, влияющим на кредитный рейтинг. Настройте автоматические платежи, чтобы не пропустить ни одного срока погашения.

****Не закрывайте старые счета****: если у вас есть кредитные карты, открытые на ваше имя до вступления в брак, сохраните эти счета, даже если вы ими больше не пользуетесь. Продолжительность кредитной истории имеет большое значение.

****Проявите терпение****: для заметного улучшения кредитной истории требуется от шести месяцев до года. Результаты не будут мгновенными, но если вы будете следовать правильным кредитным привычкам, улучшение вполне предсказуемо.

Финансовая грамотность — это не только кредитный рейтинг. Это понимание того, какие счета у вас есть, где хранятся ваши средства, каковы ваши пароли и как получить доступ ко всем счетам. Это означает, что вам не нужно полагаться на других в управлении своими финансами или в понимании своего финансового положения.

Если управление финансами кажется вам слишком сложной задачей, начните с малого. Учитесь по одному новому навыку за раз. Можно посмотреть на YouTube видеоролики об основах личного финансирования. Можно также посетить курсы по финансовой грамотности в местной библиотеке или в общественном колледже. Или обратитесь к финансовому консультанту, который берет плату только за консультации: он сможет не только поделиться с вами знаниями о финансах, но и помочь вам создать систему управления финансами.

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.