

ЮЛИЯ РЯБИКИНА



РАЗВОД

**КАК ПЕРЕЖИТЬ И ОТПУСТИТЬ:
ОТ ПЕРВОГО ШОКА ДО НОВОЙ ЖИЗНИ**

Юлия Рябикина

**Развод Как пережить и отпустить:
от первого шока до новой жизни**

«Автор»

2026

Рябикина Ю.

Развод Как пережить и отпустить: от первого шока до новой жизни
/ Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Развод — одна из наиболее травмирующих жизненных ситуаций, сравнимых по стрессу со смертью близкого человека. Сегодня каждый второй брак заканчивается расставанием. Люди остаются один на один со своей болью, стыдом, виной и страхом перед будущим. Книга проведет читателя через все этапы развода: от первого шока до начала новой жизни. Автор и психолог Юлия Рябикина предлагает практические методы из когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), десенсибилизации и переработки движениями глаз (EMDR), а также телесной терапии. Эти техники помогают не только справиться с переживаниями, но и укрепить внутреннюю опору и начать новую жизнь.

© Рябикина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Юлия Рябикина

Развод Как пережить и отпустить: от первого шока до новой жизни

Введение

День, когда всё изменилось

Я хорошо помню тот день, когда моя жизнь разделилась на «до» и «после». Я сидела на кухне, смотрела на чайник и не могла заставить себя встать. Часом ранее мы поставили точку в наших отношениях. Это произошло без криков, без битья посуды, без взаимных упрёков. Всё было тихо и почти буднично: «Нам нужно расстаться». И всё. Десять лет совместной жизни, общая ипотека, общие друзья, общие мечты — всё это закончилось в одно мгновение.

В тот момент я чувствовала внутри себя абсолютную пустоту. Это была не грусть и не злость, а именно пустота, словно из меня вынули все внутренности и оставили лишь внешнюю оболочку. Я не знала, кто я теперь такая. Я больше не была «женой», не была «хранительницей очага», не была частью «мы». Осталось только «я», и это «я» казалось мне маленьким, испуганным и потерянным.

Вечером того же дня я открыла ноутбук и набрала в поисковой строке: «Как пережить развод». Мне нужна была честная, тёплая и поддерживающая книга без пустых утешений вроде «всё будет хорошо» и без обвинений в адрес бывшего супруга «все мужики — козлы». Мне нужна была книга, которая взяла бы меня за руку и провела через этот ад. Но тогда я не нашла такой.

Прошло несколько лет. Как психолог, я прошла через собственную терапию, EMDR и сотни часов работы с клиентами, переживающими разрыв отношений. Я осознала, что развод — это не просто расставание. Это травма, одна из самых тяжелых, сравнимая по интенсивности стресса с потерей близкого человека. Эту травму можно и нужно лечить.

Эту книгу я пишу для той себя, которая сидела на кухне и смотрела на чайник. Я пишу её для всех, кто прямо сейчас находится в подобном состоянии.

О чём эта книга

Мы пройдем весь путь вместе — от первого шока до новой жизни.

В первой части мы разберём стадии, через которые проходит психика после развода: отрицание, гнев, торг, депрессия. Вы поймёте, что с вами происходит, и узнаете, что это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.

Во второй части мы поговорим о трудных чувствах и о том, как с ними быть. Стыд, вина, страх перед будущим, тоска по бывшему партнёру — все эти переживания требуют внимания и бережного отношения. Я дам конкретные техники из когнитивно-поведенческой терапии, из EMDR, из телесной терапии, которые помогают справляться с этими чувствами.

В третьей части мы обратимся к практическим вопросам. Дети и развод: как не навредить им и сохранить с ними доверительные отношения. Бывший партнёр в вашей голове: как перестать проверять его социальные сети и мысленно вести с ним бесконечные диалоги.

В четвёртой части, посвящённой исцелению, мы поговорим о том, как восстановить самооценку, найти новые смыслы и построить новую жизнь. Нужно ли прощать? Как понять, что вы готовы к новым отношениям? Эти вопросы требуют честных ответов, и мы будем искать их вместе.

В конце книги вас ждёт рабочая тетрадь с упражнениями, которая поможет закрепить материал и применить его к собственной жизни.

Для кого эта книга

Эта книга написана для тех, кто только что пережил развод и не знает, как жить дальше. Для тех, кто развёлся давно, но до сих пор чувствует боль. Для тех, кто только думает о разводе и боится сделать первый шаг. Для мужчин и женщин — потому что боль не имеет пола.

Моё обещание

Я не обещаю, что после прочтения этой книги вы сразу почувствуете себя счастливым человеком. Я не буду говорить, что «всё это к лучшему» или «ты ещё встретишь свою любовь». Такие слова, произнесённые в неподходящий момент, способны причинить больше вреда, чем пользы.

Но я обещаю, что после этой книги вы перестанете винить себя. Вы поймёте, что с вами происходит и почему. Вы получите инструменты, которые действительно работают. Вы увидите, что вы не одиноки в своей боли. И вы поверите, что жизнь после развода существует, причём не «когда-нибудь», а прямо сейчас.

Давайте начнём.

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.