

18+

Наталья Евгеньевна Довженко  
*Развод. Пока смерть  
не разлучила*

Пошаговый гид: как пережить развод и сохранить себя —  
быстро



Наталья Довженко

**Развод. Пока смерть не разлучила.  
Пошаговый гид: как пережить  
развод и сохранить себя — быстро**

«Издательские решения»

## **Довженко Н. Е.**

Развод. Пока смерть не разлучила. Пошаговый гид: как пережить развод и сохранить себя — быстро / Н. Е. Довженко — «Издательские решения»,

Вы думаете о разводе или уже переживаете его? Страх, боль, гнев и пустота не делают вас слабой — так психика проходит через утрату. Семейный психолог Наталья Довженко поможет понять, кто вы сейчас: «Страус», «Терминатор», «Чёрная дыра», «Бунтарка» или «Тень», — и найти путь к своему «Фениксу». Реальные истории, тест и простые упражнения подскажут, как помочь детям, распознать абьюз и нарциссизм, вернуть внутреннюю опору, вновь выбрать себя и начать новую жизнь — без стыда, страха и чувства вины.

## Содержание

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Вступление                                       | 6  |
| Тест. Кто ты сейчас?                             | 9  |
| Как узнать свой результат                        | 11 |
| Важно                                            | 12 |
| Глава 1.                                         | 13 |
| Почему ты не можешь решиться?                    | 15 |
| Одна история из моего детства                    | 16 |
| Упражнение 1.                                    | 17 |
| Упражнение 2.                                    | 18 |
| Упражнение 3.                                    | 19 |
| Упражнение 4.                                    | 21 |
| Абсолютные показания                             | 22 |
| Возвращаюсь к той женщине                        | 23 |
| Ключевая мысль этой главы                        | 24 |
| Глава 2.                                         | 25 |
| Главное, что ты должна запомнить                 | 27 |
| Что говорит психология о возрасте и поле ребёнка | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 29 |

# **Развод. Пока смерть не разлучила Пошаговый гид: как пережить развод и сохранить себя — быстро**

**Наталья Евгеньевна Довженко**

*Иллюстрация на обложке* Юлия Анатольевна Довженко

*художник-иллюстратор* Оксана Анатольевна Довженко

© Наталья Евгеньевна Довженко, 2026

© Оксана Анатольевна Довженко, художник-иллюстратор, 2026

ISBN 978-5-0071-3412-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Если составить список причин, по которым двое вступают в брак, и список причин, по которым они разводятся, вы будете поражены числом совпадений в обоих списках.

Ну что, душа моя, взяла в руки книжку? Молодец.

А теперь подумаем. Зачем тебе это читать? Тратить время, портить глаза, отвлекаться от дел?

Отвечу.

Ты можешь продолжать жить как живётся. Терпеть, надеяться, ждать, что всё само рассосётся. И через пять лет оказаться в том же месте — только с бóльшим количеством морщин, седины и гастрита. А можешь прочесть эту книгу и за год пройти то, что другие проходят за десятилетия. Или не проходят никогда.

А если серьёзно?

Ты можешь потратить годы на обучение и выучиться на психолога. Можешь прочесть тонны академической литературы, написанной сухим языком, где каждая фраза как кирпич и к концу страницы хочется спать. Можешь перелопатить горы текста в поисках ответа на вопрос: «Что со мной происходит?»

А можешь прочесть мою книгу.

Где я собрала самую вкусенькую выжимку из таких авторов, как Селье, Боулби, Ворден, Выготский, Василюк. Тех, на ком стоит современная психология. Я выбрала их не случайно. Развод по тяжести проживания приравнивается к смерти близкого человека и занимает примерно столько же времени — около года. Поэтому, милая моя, то, что ты сейчас чувствуешь, — это не слабость и не «придумала себе». Это объективно тяжёлый этап. Со всех сторон тяжёлый. Тебе нужна поддержка. И эта книга — тоже поддержка. Только без занудства. Без терминов, от которых мозг закипает. Без академического языка, от которого хочется зевать. Просто и понятно — как если бы мы с тобой сидели на кухне, и я рассказывала тебе самое важное.



Хочешь конфетку? Держи.

Ты узнаешь себя на первых же страницах. Ты увидишь, что не сошла с ума. Ты перестанешь бояться своих состояний. И — самое вкусное — ты получишь конкретные рецепты, как из каждого состояния выйти. Без многолетних походов по кабинетам. Просто читаешь, узнаёшь, делаешь.

И ещё. Эта книга написана так, чтобы тебе не было скучно. Я не люблю занудство. Я люблю, чтобы было смешно, живо и по делу. Будут истории из жизни, будут анекдоты, будут упражнения, которые можно сделать прямо сейчас, не вставая с дивана.

В общем, если хочешь узнать, что с тобой происходит, перестать бояться и начать жить — оставайся.

Если хочешь продолжать страдать и жаловаться подружкам — книжку можно закрыть. Но тогда не говори, что я тебя не предупреждала.

А теперь, душа моя, чтобы ты знала, кто перед тобой. И чтобы у тебя не возникло законного вопроса: «А сама-то ты разводилась? Что ты меня учишь?»

Я — Наталья Довженко. Семейный психолог.

Двадцать лет работала в школе, десять лет — руководителем частного клуба-сада-школы. Параллельно изучала и практиковала психологию. С 2016 года работаю с семьями, с парами, с женщинами, которые проходят через развод. Гештальт-терапевт, сертифицированный Семейный психолог — расстановщик, специалист по работе с психосоматической составляющей

симптома. Автор курсов «Про любовь и отношения», «Про деньги», «Про чувства». Эксперт канала «Девятка ТВ».

Но это — только про профессию.

А по жизни я просто женщина. Двадцать восемь лет замужем за одним, трое детей.

Есть один старый анекдот.

Дед с бабушкой прожили пятьдесят лет. Внук спрашивает:

— Дед, как вы не развелись?

А дед отвечает:

— Понимаешь, внучок, мы родились в то время, когда вещи чинили, а не выбрасывали.

Пишу эту книгу не только на основе своего опыта. Этого было бы мало.

Я пишу её как психолог, у которого за спиной сотни женщин, прошедших через настоящий развод. Я видела их слёзы, их гнев, их пустоту, их возрождение.

Знаешь, за все эти годы плотной работы с людьми с их семьями я увидела огромное количество личных историй.

Именно поэтому я могу тебе сказать:

«Ты справишься. Я знаю».

Поехали.

## Тест. Кто ты сейчас?

Пройди его, прежде чем читать книгу.

*Встречаются две женщины.*

— *Представляешь, я прошла тест на определение моего психологического состояния!*

— *И что он показал?*

— *Что я в полном порядке! Только вот рекомендация: срочно обратиться к психологу.*

Ну что, душа моя, посмеялись? А теперь — серьёзно. Давай-ка перед тем, как мы начнём наше путешествие по главам, выясним, где ты сейчас находишься. Это как посмотреть на карту, прежде чем отправиться в дорогу. Можно, конечно, идти наугад — но с картой-то веселее, правда?

Отвечай честно. Только для себя. Никто не увидит твои ответы.

Оцени каждое утверждение по шкале от 1 до 5:

- 1 — совсем не про меня
- 2 — редко
- 3 — иногда
- 4 — довольно часто
- 5 — очень про меня

### Блок А

1. Я всё ещё иногда надеюсь, что всё как-то само собой наладится. \_\_\_\_
2. Мне очень страшно даже представить жизнь без этого брака. \_\_\_\_
3. Я откладываю серьёзные решения и разговоры на потом. \_\_\_\_
4. Стараюсь сохранять видимость, что всё более-менее нормально. \_\_\_\_
5. Часто думаю: «А вдруг я ошибаюсь и ещё можно всё исправить?». \_\_\_\_
6. Мне тревожно начинать жизнь с чистого листа. \_\_\_\_
7. Избегаю глубоко задумываться о будущем. \_\_\_\_

Сумма А: \_\_\_\_ / 35

### Блок Б

1. Сейчас не время раскисать — надо держать всё под контролем и решать вопросы. \_\_\_\_
2. Я стараюсь быть сильной и не показывать, как мне тяжело. \_\_\_\_
3. Окружающие часто говорят, что я молодец и очень держусь. \_\_\_\_
4. Внутри себя говорю: «Потом разберусь с чувствами, сейчас не до этого». \_\_\_\_
5. Беру на себя почти всё — детей, быт, документы, работу. \_\_\_\_
6. Эмоции будто приглушены — некогда их проживать. \_\_\_\_
7. Боюсь, что если расслаблюсь — всё может развалиться. \_\_\_\_

Сумма Б: \_\_\_\_ / 35

Блок В

1. Меня часто посещает мысль: «Со мной что-то не так». \_\_\_\_
2. Я чувствую сильную вину и стыд за то, что произошло. \_\_\_\_
3. Я потеряла веру в свою ценность и женскую привлекательность. \_\_\_\_
4. Бывает, много плачу и чувствую глубокую пустоту внутри. \_\_\_\_
5. Кажется, что я никому не нужна и уже не смогу быть счастливой. \_\_\_\_
6. Часто сравниваю себя с другими женщинами и чувствую себя хуже. \_\_\_\_
7. Хочется закрыться от мира и побыть одной. \_\_\_\_

Сумма В: \_\_\_\_ / 35

Блок Г

1. Во мне много злости и обиды на него за то, что произошло. \_\_\_\_
2. Гнев даёт мне силы идти дальше. \_\_\_\_
3. Я активно защищаю себя, свои права и интересы. \_\_\_\_
4. В голове постоянно прокручиваю разговоры с ним и доказываю свою правоту. \_\_\_\_
5. Для меня важно восстановить справедливость. \_\_\_\_
6. Могу быть довольно жёсткой и эмоциональной в вопросах, связанных с ним. \_\_\_\_
7. Пока не готова просто так всё это отпустить. \_\_\_\_

Сумма Г: \_\_\_\_ / 35

Блок Д

1. Развод уже позади, но внутри до сих пор пустота и апатия. \_\_\_\_
2. Живу на автомате — делаю всё необходимое, но без души. \_\_\_\_
3. Нет особых сил и желания что-то менять в своей жизни. \_\_\_\_
4. Не очень понимаю, кто я теперь без роли жены. \_\_\_\_
5. Вроде всё уже закончилось, а настоящей радости так и не появилось. \_\_\_\_
6. Ничего особенно не хочется, нет вдохновения и планов. \_\_\_\_
7. Даже после отдыха чувствую себя усталой. \_\_\_\_

Сумма Д: \_\_\_\_ / 35

Блок Е

1. Я уже начала понемногу чувствовать вкус к жизни. \_\_\_\_
2. Появился интерес к себе и новым желаниям. \_\_\_\_
3. Развод, как ни странно, стал для меня точкой важных внутренних изменений. \_\_\_\_
4. Я стараюсь работать над собой, чтобы не повторять старые сценарии. \_\_\_\_
5. Чувствую лёгкую свободу и возможность жить по-своему. \_\_\_\_
6. Постепенно возвращаю к себе нежность и уверенность. \_\_\_\_
7. Смотрю в будущее с теплом и осторожным интересом. \_\_\_\_

Сумма Е: \_\_\_\_ / 35

## Как узнать свой результат

Посчитай сумму баллов в каждом блоке. Самый высокий результат — это твоё текущее состояние.

Если самый высокий балл в Блоке А

Ты — «Страус». Ты в начале пути. Ты ещё не решилась. Ты надеешься, откладываешь, боишься. Ты боишься остаться и боишься уйти.

Начни с Главы 1.

Если самый высокий балл в Блоке Б

Ты — «Терминатор». Ты уже приняла решение. Ты действуешь, контролируешь, выживаешь. Ты сильная, но внутри — усталость.

Начни с Главы 3.

Если самый высокий балл в Блоке В

Ты — в «Чёрной дыре». Самое глубокое и ранимое время. Боль, вина, потеря себя. Это тяжело, но это важная стадия.

Начни с Главы 4.

Если самый высокий балл в Блоке Г

Ты — «Бунтарка». В тебе живёт огонь и сила. Гнев помогает защищать свои границы. Ты больше не готова терпеть.

Начни с Главы 5.

Если самый высокий балл в Блоке Д

Ты — «Тень». Развод уже позади, а внутри — тишина и пустота. Ты выжила, но пока не чувствуешь, что живёшь.

Начни с Главы 6.

Если самый высокий балл в Блоке Е

Ты — «Феникс». Поздравляю! Ты уже проходишь процесс возрождения. Появляется новая ты — более свободная, осознанная и красивая.

Начни с Главы 7.

## **Важно**

Этот тест просто показывает, где ты сейчас. Ты можешь проходить его несколько раз — через месяц, через полгода, через год — и наблюдать, как меняется твоё состояние.

Ты можешь начать с любой главы. Но если хочешь понять, что с тобой происходит прямо сейчас — начни с той главы, которая соответствует твоему текущему состоянию.

А потом, если будет интересно, прочитай всё остальное. Узнай, что ты уже прошла. Узнай, что ждёт тебя впереди. И можно с карандашом для пометок на полях, их тоже спустя время бывает интересно перечитать и заметить, как ты изменилась.

Поехали.

## Глава 1. Страус *«Я думаю о разводе, но боюсь»*

Ну что, душа моя, не для того ты книжку в руки взяла, чтобы воздух сотрясать. Будем пользу получать. А то, знаешь, как бывает? Взяла, полистала, поставила на полку — и всё. А жизнь-то идёт. А ты всё терпишь. Вопрос только один: ради чего?



Я вот, когда работаю с женщинами, часто слышу одну и ту же историю. Вроде и всё нехорошо в отношениях, а уйти не могу. Ну, не могу, и всё тут. И начинают они мне перечислять: «А как же квартира? А как же дети? А что мама скажет? А свекровь не одобрит. А зарплата у него больше, я без него не выживу».

И я слушаю. И думаю: милая моя, ты ж сама себя сейчас убеждаешь, что терпеть выгодно. Ну, я тебя понимаю, я и сама так умею. Кто-то скажет: «Моя бабушка, царствие ей небесное, всю жизнь терпела. И мама терпела. И я, когда была помоложе, тоже терпела. Потому что так принято. Потому что все терпят. Потому что ну как это — развестись? Стыдно же».

Но знаешь что? Стыдно — это когда ты себя не уважаешь. А развод — он про правду, про честность, что же здесь стыдного-то?

Вот давай честно. Многие женщины терпят, потому что выгодно терпеть. Ну да, признаемся себе. Не любит он, не целует, не замечает. И в сексе счастья нет. Но зато раз в год вывозит в Турцию. Шубу купил. За коммуналку платит. Дети сыты-одеты.

Ну хорошо. Можно и потерпеть. За шубу — можно. За Турцию — можно.

Но тело-то сжимается. Когда он приходит, не рада ему. Лучше бы не приходил. Он начинает рассказывать, какая ты плохая хозяйка, какая ты не такая, не такая. Какая ты неумная. Какая ты некрасивая. Какая ты глупая. Ну и далее, далее, в том же репертуаре.

И это можно было бы стерпеть. Только ведь он и с детьми то же самое делает. Дети у него тоже не такие. Стоят не так, сидят не так. Может, и затрещину дать? Все свои, бей своих, чтоб чужие боялись. Так ведь?

Ты знаешь, что я тебе скажу? В нашей администрации немало жён, которые терпят. Ну, знают, за что терпят. Не секрет. А некоторые очень обеспеченные женщины с синяками и ссадинами — я думаю, не мне тебе рассказывать. Это во всех передачах показывают. Почему не уходят? Почему терпят? Ответ простой: выгодно терпеть. Стабильно. Квартира, деньги, статус.

Только вот душа и тело — не выдерживают. И ты приходишь к психологу, плачешь, рассказываешь. И просишь — ну скажите мне, что можно сохранить. Скажите, что я не зря терплю. Скажите, что я хорошая.

А я, как семейный психолог, что могу тебе сказать? Кто я такая, чтобы с тобой спорить? Если ты просишь сохранить — значит, будем искать, как сохранить. Я не буду тебя заставлять разводиться. Это твоя жизнь, твой выбор.

Однажды пришла ко мне женщина. Я её запомнила надолго. Говорит: *«Я живу с абьюзером. Он меня бьёт через день. Я это знаю. Но если вы мне скажете „разводись“, я уйду от вас. Я от прошлого психолога ушла с этими словами. Сделайте так, чтобы я жила с абьюзером, но он меня не убил. Вы психолог, помогите».*

Вот так, да. Женщина в сомнениях. Что же это за жизнь такая?

И что я ей ответила? Я скажу тебе потом. А пока давай я тебе теорию выдам. Ну куда ж без теории, если ты психологическую литературу выбрала, взяла.

## Почему ты не можешь решиться?

Мой любимый вопрос, который я слышу снова и снова: «Почему он так со мной? Почему мне так хреново?» Вот прямо сидят женщины, смотрят на меня, как будто я сейчас достану волшебную таблетку, скажу ей «почему», и всё станет на свои места.

Но я тебе скажу так: ответ на вопрос «почему» не изменит твою жизнь. Совсем. Даже если я найду 33 причины, по которым твой муж — козёл и ты в этом не виновата, ты всё равно не станешь счастливее. Потому что «почему» — это про прошлое. А «что я хочу» — это про будущее.

А на вопрос «почему» я, как семейный, системный психолог, как расстановщик, могу найти такую тьму-тьмущую вариантов. И у каждой женщины — свой. Ни разу за мою десятилетнюю практику не повторилось. Поэтому, если хочешь узнать свою причину — приходи на личную терапию. Там мы разберём твою историю. Возможно, в роду было что-то тяжёлое, что до сих пор влияет. Причин может быть много.

Но если мы говорим об общих тенденциях, то вот что бросается в глаза. Первое — это как было принято в вашей семье. Какая у вас религия, вероисповедание. Потому что в мусульманских семьях развод — это нельзя. А в других религиях — более свободно. Поэтому, как это было у вас в роду — это важный вопрос.

И ответ на вопрос «почему мне так трудно решиться на развод» очень простой: если в вашей семейной системе со стороны мамы и со стороны папы разводов никогда не было, они не приветствовались и осуждались — значит, в твоей голове будет 33 ответа, почему тебе разводиться нельзя. Если были разводы с обеих сторон, стабильно, постоянно — то в твоей голове будет один ответ: на любой чих ты должна развестись, и точка. И нечего тут терпеть. Не потому, что ты так решила, а потому, что предки в твоей голове хором начинают скандировать: развод, развод, развод.

И где здесь ты? Твои желания? Твой реальный партнёр? Это уже к психологу, в личную терапию. А здесь мы рассмотрим общие тенденции. И раз ты потратила деньги — ты должна получить результат. Твоё состояние должно стать легче.

## Одна история из моего детства

Жила я в детстве в старом дворе. Дом деревянный, на четырёх хозяев. Один двор, один вход. И жила там одна семья. Соседка — женщина как женщина, в меру работающая. А муж у неё — выпивал. Каждые выходные. И не просто выпивал, а в хлам. А потом — дрался. Она ходила с синяками, ссадинами. Но не разводилась. «Семья же», — говорила. И все вокруг кивали: «Молодец, терпит, сохраняет». А он всё лето в сарае жил. Кровать там, рукомойник. Привыкли. И дети выросли. И у детей свои семьи — тоже не сахар. Но все живы, все терпят. Значит, так можно. Значит, и вам так можно.

А по соседству жила другая семья. Муж хорошо зарабатывал, и, о боже, они получили квартиру! По тем временам — это была роскошь неслыханная. Все им завидовали и в связи с этим сильно осуждали. Шёпотом говорили: «Ишь какие, жируют». И мне, маленькой, казалось, что «жировать» — это что-то плохое, что так жить ну точно нельзя.

Вот это и есть лояльность. Быть битой, жить с алкоголиком — это правильно. А жить счастливо, любить мужа, который зарабатывает, — это почему-то стыдно. Плохо. Неправильно.

Мы впитываем это не думая. Не глядя. И сами не замечаем, как живём по чужим правилам. По правилам того двора, в котором выросли.

## Упражнение 1. Карта лояльностей

А к чему у тебя лояльность? Попробуй прикинуть: с чем у тебя есть полное согласие? Где твоя картинка мира сформирована?

А с чем у тебя лояльности нет? Почему у тебя нет лояльности к тому, чтобы жить счастливо? Настолько ли это плохо — быть счастливой?

Вспомни своё детство. Семью. Соседей. Родственников.

Задание: Возьми лист бумаги. Напиши сверху:

«В моей семье было принято...»

И допиши 5—10 пунктов. Что было нормальным в твоей семье? Что считалось «правильным»? Что было «так, как надо»? А что осуждалось? Что было «неправильно», «стыдно», «неприлично»?

Например:

- У нас было принято терпеть.
- У нас было принято не выносить сор из избы.
- У нас было принято, что мужчина главный, а женщина молчит.
- У нас осуждались разводы.
- У нас считалось, что «бьёт — значит любит».

А теперь посмотри на этот список. Спроси себя честно:

«Это мои убеждения или я их взяла у семьи?»

«Я хочу так жить или мне так сказали?»

«Где здесь я, мои желания, моя жизнь?»

Одна женщина рассказала такую историю:

*«Мои родители вместе с шестнадцати лет. Один раз разводились — на год. Папа тогда «по карьере пошёл». Потом снова сошлись. До сих пор вместе, в созаисимости, хотя у мамы онкология. Мне было семнадцать, я хорошо помню весь этот треш.*

*А ещё раньше — моя бабушка по папиной линии. Она ушла из семьи, когда мой отец учился в седьмом классе. Просто полюбила другого и забеременела.*

*А её отец, мой прадед, всю жизнь гулял. Возвращался в семью, заделывал ребёнка — и снова уходил. Так четыре раза. Пока его окончательно не выгнали».*

Смотри, как это работает. Один и тот же сценарий тянется через поколения: мужчина уходит — возвращается — снова уходит. Женщина терпит, принимает, ждёт. Или, наоборот, сама уходит по кругу.

Мы часто думаем, что принимаем решение сами. А на самом деле внутри уже звучит старый родовой голос: «Так у нас принято». Или «Так нельзя». Или «Все возвращаются». Или «Терпеть — это нормально».

Пока ты не увидишь эти сценарии — очень легко продолжать жить чужую жизнь. Жить так, как жили бабушка, мама, прадед. Даже если тебе самой от этого плохо.

## Упражнение 2. Ради каких коврижек я терплю?

Ты привыкла терпеть. Ты умеешь терпеть. Ты терпела — и гордилась этим. Но пришло время спросить себя честно: «Ради чего я это делаю?»

Задание: Напиши список «плюшек», ради которых ты готова терпеть.

- За что ты терпишь?
- Что ты получаешь взамен?
- Что будет, если ты перестанешь терпеть?

Пиши честно. Никто не увидит. Никто не осудит.

Например:

- Терплю ради квартиры.
- Терплю ради детей.
- Терплю, потому что боюсь одиночества.
- Терплю, чтобы мама не расстраивалась.
- Терплю, потому что он платит за коммуналку.
- Терплю, потому что не знаю, как жить одной.
- Терплю, потому что стыдно перед соседями.
- Терплю, потому что верю, что он изменится.

А теперь перечитай этот список и спроси себя:

«Эти „плюшки“ стоят моего здоровья, моих нервов, моей жизни?»

«Если бы я знала, что через год ничего не изменится, я бы всё равно терпела?»

«А если через пять лет? А если десять?»

И самый главный вопрос:

«Если бы моя дочь или лучшая подруга жила в таких отношениях — что бы я ей сказала?»

Ответ ты знаешь. Ты знала его давно. Ты просто боялась себе в этом признаться.

А возможно, ты знаешь срок, сколько терпеть. Есть дата, когда можно будет закончить. Тогда, как Монте-Кристо, — календарь и вычёркиваем дни крестиком.

## Упражнение 3. Дневник телесных состояний

Ты привыкла не замечать, что происходит с твоим телом. Ты говоришь себе: «Всё нормально». Но это неправда. Твоё тело никогда не врёт. Оно показывает тебе правду каждый день — напряжением в плечах, тяжестью в груди, болью в спине, комом в горле. Ты просто перестала его слушать.

Этот дневник поможет тебе снова услышать себя.

Задание на месяц:

Распечатай эту таблицу или перерисуй в блокнот на месяц.

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

Положи рядом три карандаша:

- Красный — мне плохо (боль, страх, тревога).
- Жёлтый — средненько (усталость, напряжение, терпимо).
- Зелёный — мне хорошо (легко, спокойно, свободно).

Дважды в день — утром и вечером — заполняй таблицу.

Утром: с чем я проснулась? что чувствую в теле? с чем это связано?

Вечером: что я чувствую сейчас? что произошло за день? с чем это связано?

Что ты увидишь через неделю:

Посмотри, какого цвета у тебя больше.

- Красный — ты живёшь в постоянном стрессе. Твоё тело кричит: «Я не могу так больше».
- Жёлтый — ты терпишь. Ты не чувствуешь острой боли, но и радости нет. Ты просто существуешь.

· Зелёный — появляется только в те дни, когда его нет рядом? Это важный знак.

Если ты видишь, что зелёный приходит только тогда, когда он ушёл или когда он молчит, — это не совпадение.

## Упражнение 4. Три признака

Этот список — не для того, чтобы ты бежала собирать вещи. Это для того, чтобы ты перестала врать себе, что «всё нормально».

Задание: Прочитай три признака и отметь, какие из них есть в твоей жизни.

1. Ты не видишь своего будущего с ним.

Когда ты думаешь о завтра, о послезавтра, о следующем годе — ты не видишь его рядом. Ты видишь себя, детей, дом, работу. Но его там нет. И это не «мы просто не обсуждаем планы». Это «я не хочу его туда включать». Твоё подсознание уже сделало выбор. Ты просто не хочешь это признавать.

Как это звучит внутри: «Когда я думаю о своём будущем, я чувствую облегчение, если его там нет».

2. Он не слышит тебя и не пытается понять.

Ты говоришь о своей боли — он переводит тему. Ты просишь о помощи — он игнорирует. Ты пытаешься донести, что тебе плохо, — он говорит, что ты всё придумываешь. Ты перестала пытаться говорить с ним, потому что знаешь: это бесполезно. Ты чувствуешь себя невидимой. Ты чувствуешь себя пустым местом в собственном доме.

Как это звучит внутри: «Я могу говорить с ним часами, но он всё равно не слышит меня. Я перестала пытаться».

3. Ты постоянно чувствуешь себя плохой рядом с ним.

Ты чувствуешь себя виноватой, неуклюжей, недостаточно хорошей. Ты пытаешься угодить, подстроиться, быть удобной. Ты боишься сказать что-то не так, сделать что-то не то. Ты перестала быть собой. Ты носишь маску, потому что настоящая ты — неудобна для него.

Как это звучит внутри: «Я чувствую себя маленькой, когда он рядом. Я сжимаюсь, чтобы занимать меньше места. Я перестала понимать, чего хочу я».

Сколько признаков ты отметила?

- Один — повод задуматься.
- Два — повод начать действовать.
- Три — повод перестать врать себе, что «всё нормально».

## **Абсолютные показания для развода**

Как семейный психолог, я работаю на сохранение отношений. Это моя профессия. Но есть ситуации, где сохранение отношений — это разрушение женщины.

Отметь, если у тебя есть что-то из этого:

1. Рукоприкладство (любые формы физического насилия).
2. Сексуальное насилие (принуждение, унижение, игнорирование границ).
3. Алкогольная, наркотическая или игровая зависимость.
4. Диагностированное психическое заболевание при отказе от лечения.
5. Экономическое насилие (контроль денег, запрет работать).
6. Изоляция от близких (запрет видеться с семьёй и друзьями).
7. Регулярное психологическое насилие (газлайтинг, обесценивание, угрозы).
8. Хроническая измена как образ жизни.
9. Отказ решать проблемы и ходить к психологу.
10. Отсутствие уважения к тебе как к матери.

Если ты отметила хотя бы один пункт — это не «повод задуматься». Это повод перестать врать себе, что «всё нормально».

И если ты отметила больше одного — ты знаешь ответ на вопрос, с которого мы начали.

## Возвращаюсь к той женщине

Помнишь, я говорила про женщину, которая пришла и сказала: *«Я живу с абьюзером, он меня бьёт через день, но, если вы скажете „разводись“, я уйду от вас, как от предыдущего своего психолога»?*

Я ей сказала так: *«Это твоя жизнь. Но я тебя спрашиваю: что будет через год? Что будет, когда он сломает тебе руку? Что будет, когда он поднимет руку на детей? Ты готова ждать этого дня?»*

Она ушла от меня тогда. Не в смысле «ушла от мужа», а в смысле «ушла от психолога, который говорит правду». Она не была готова её слышать.

Она вернулась через полгода. «Я готова. Помогите мне уйти».

Я помогла. Она ушла. Сейчас она живёт одна, воспитывает детей, работает. Она говорит: «Я пожалела только об одном — что не ушла раньше. Что терпела эти полгода. Что позволила себя ломать».

Я не хочу, чтобы ты ждала перелома. Я хочу, чтобы ты услышала себя сейчас.

## **Ключевая мысль этой главы**

Заметь, что ты терпишь.

Почему ты терпишь? Это твой выбор или потому, что так было принято в твоей семье?

Но если это была выживательная стратегия для твоей «бабушки», что для тебя? Здесь и сейчас, в двадцать первом веке. Ты — не твоя бабушка. Ты — это ты.

И у тебя есть право выбрать жизнь, где тебя не бьют, не унижают и не обесценивают.

Вопрос не в том, можно ли разводиться. Вопрос в том, можно ли не терпеть.

### **А ТЕПЕРЬ — ДАЛЬШЕ**

Ты признала, что не хочешь больше прятаться. Ты сделала упражнения. Ты увидела правду. Но самый главный вопрос всё ещё не даёт тебе спать — «А как же дети? С кем они останутся?»

Об этом — следующая глава.

Если ты готова честно ответить себе на этот вопрос — переворачивай страницу.

Это место для твоих мыслей по прочитанной главе, запиши их здесь:

## Глава 2. «С кем останутся дети?»

Ну что, душа моя, ты перестала прятать голову в песок. Ты увидела правду. Ты признала, что отношения — не такие, какими должны быть. Ты сделала упражнения. Ты честно ответила себе на вопросы. Ты решила, что так больше нельзя.

И теперь — перед тобой самый главный вопрос. Тот, который не даёт тебе спать по ночам. Тот, который ты боишься задать даже самой себе. Тот, из-за которого ты откладывала развод годами.

«С кем останутся мои дети?»

Ты боишься, что тебя осудят. Боишься, что примешь неправильное решение. Боишься, что ошибёшься — и дети будут страдать. Боишься, что, если ты скажешь «я не могу», тебя назовут плохой матерью. А если скажешь «я забираю их», а сил нет — ты не выдержишь и сорвёшься на них.

Лучшее что вы можете сделать, это  
оставить меня в покое.



Я здесь, чтобы сказать тебе: твои страхи нормальны. Давай вместе разберём эту ситуацию. Не как «должно быть», а как «может быть лучше для всех».

Послушай, что рассказала одна женщина. Она прошла через очень похожую историю:

*«Самым сложным для меня было не переносить на сына свою обиду, злость и неуважение к бывшему мужу. Я долго училась разделять: вот мои отношения с ним, а вот мой*

*ребёнок и его отец. Это разные вещи. Очень помогла терапия — все претензии к бывшему я разбираю там, а не через сына. И ещё одна большая опора — его мама. Удивительно адекватная свекровь. Она не лезла в наши разборки, но всегда говорила: «Между вами может происходить что угодно, но это мой внук. И это ничего не изменит». Эта позиция очень меня поддерживала.*

*Папа в какой-то момент почти устранился, общался минимально. Было больно. Но я выбрала опираться на себя, ходить в терапию и строить свою жизнь».*

Чем всё закончилось через несколько лет? Расскажу дальше. А пока давай разбираться.

## Главное, что ты должна запомнить

Развод — это конец брака, но не конец твоего материнства.

Ты не перестаёшь быть матерью. Никогда. Даже если дети живут не с тобой. Даже если ты видишь их раз в неделю. Даже если ты отдала их папе на время. Ты — их мать. Это не отнимается. Это навсегда.

И сколько бы ни говорили «ребёнок должен остаться с матерью» — это всего лишь стереотип. Ты имеешь право посмотреть на ситуацию шире и выбрать не то, что «принято», а то, что действительно принесёт больше счастья и стабильности тебе и твоим детям.

Ребёнок имеет право на обоих родителей. И твоя задача — не «отвоевать» его, а создать условия, в которых он будет расти с любовью и папы, и мамы. Даже если вы больше не семья.

Ты знаешь эту историю?

К царю Соломону пришли две женщины с одним младенцем. Одна говорила: «Это мой ребёнок, он мой!» Другая кричала то же самое. Соломон, чтобы узнать правду, приказал: «Рассеките ребёнка мечом и отдайте каждой по половине».

И тогда одна женщина закричала: «Отдайте его ей, только не убивайте!» А вторая сказала: «Рубите, пусть никому не достанется».

Соломон отдал ребёнка той, которая сказала «отдайте ей, лишь бы он был жив». Потому что настоящая мать готова отпустить, лишь бы ребёнок выжил. Настоящая мать думает не о своём праве, а о жизни и счастье ребёнка.

Когда вы с мужем рвёте ребёнка на части в суде — остановитесь. Кто из вас готов отпустить ради его блага? Кто говорит: «Пусть лучше живёт с ним, только будь здоров и счастлив»? Возможно, именно этот родитель — настоящий.

## **Что говорит психология о возрасте и поле ребёнка**

Понимание того, что происходит с ребёнком в разном возрасте, поможет тебе принять решение без чувства вины.

0—3 года: малыш и мама — одно целое

В этом возрасте ребёнок не отделяет себя от тебя. Ты — его мир, его безопасность, его «воздух». Разлука с мамой в этом возрасте — серьёзный удар для психики. Папа очень важен, но как поддерживающая фигура, как тот, кто заботится о маме и через неё — о малыше.

Что делать: ребёнок остаётся с тобой. Папа приходит, когда ты готова, помогает, постепенно выстраивает свой контакт. Но ночёвки и длительные расставания — не сейчас.

3—6 лет: кто я — мальчик или девочка?

Здесь начинается самое интересное. Ребёнок начинает понимать, кто он. И тут пол имеет значение.

Сын в этом возрасте как губка впитывает мужское поведение. Ему нужен папа-пример. Дочке тоже нужен папа — как первый мужчина в её жизни. От того, как папа относится к ней, зависит, как она потом будет строить отношения с мужчинами.

Но есть важный нюанс: ребёнок в этом возрасте не может сделать осознанный выбор. Если он говорит «хочу жить с папой», это часто означает «папа сейчас купил мне игрушку и не ругает за кашу». Это не про любовь, а про сиюминутный комфорт.

Что делать: если ты в ресурсе и спокойна — дети чаще остаются с тобой. Но папа должен быть в жизни ребёнка максимально: гулять, играть, водить на кружки. Если папа готов и хочет — это только плюс. Нет так нет.

## **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.