

ЗЛАТА РОМАНОВА

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД

ОТ ОТРИЦАНИЯ ДО ПРИНЯТИЯ

Путь к себе после расставания



Отрицание

Гнев

Торг

Сожаление

Переосмысление

Принятие

Новая жизнь

ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ,
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
И ШАГИ К НОВОЙ
СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ



РАЗВОД — ЭТО КОНЕЦ ОТНОШЕНИЙ,
НО НЕ КОНЕЦ ВАШЕЙ ИСТОРИИ

18+

Злата Романова

Как пережить развод

«Автор»

2026

Романова З.

Как пережить развод / З. Романова — «Автор», 2026

Развод — это не только конец отношений, но и начало пути, на котором предстоит заново научиться жить, доверять себе и смотреть в будущее без страха. Эта книга станет поддержкой для тех, кто переживает расставание, борется с одиночеством, ревностью, чувством вины и надеждой вернуть бывшего партнёра. Шаг за шагом вы пройдёте путь от отрицания и гнева до принятия и внутренней свободы.

© Романова З., 2026

© Автор, 2026

Злата Романова

Как пережить развод

ЧАСТЬ I. ОТРИЦАНИЕ

Глава 1. День, когда привычная жизнь закончилась

Практика 1. Определите, что происходит с вами сейчас

Прежде чем пытаться двигаться дальше, важно понять, в какой ситуации вы находитесь.

Ответьте письменно на вопросы:

Что именно произошло: партнёр объявил о разводе, вы приняли решение уйти или вы оба пока не понимаете, что будет дальше?

Что я чувствую прямо сейчас: страх, растерянность, злость, облегчение, тоску, пустоту?

Что пугает меня больше всего?

Какие вопросы требуют решения в ближайшие семь дней?

Кто может поддержать меня без осуждения и давления?

Не пытайтесь дать правильные ответы. Ваша задача — описать реальность, а не убедить себя, что всё хорошо.

Практика 2. Разделите проблемы на три категории

Категория

Что сюда относится

Нужно решить сегодня

Безопасность, ночлег, необходимые лекарства, доступ к деньгам

Нужно решить в ближайший месяц

Бытовые договорённости, бюджет, документы, организация жизни ребёнка

Можно пока не решать

Новые отношения, окончательные выводы о будущем, необходимость немедленно простить

Добавьте собственные пункты.

Это упражнение помогает не пытаться решить всю жизнь за один вечер.

Практика 3. План опоры на ближайшие 24 часа

Выберите по одному действию из каждой категории:

Тело: поесть, выпить воды, принять душ, лечь спать.

Поддержка: позвонить близкому человеку или договориться о встрече.

Практическое дело: решить один конкретный бытовой вопрос.

Эмоции: записать мысли или дать себе время поплакать.

Отдых: выделить хотя бы 20 минут без обсуждения развода.

Не нужно выполнять всё идеально. Даже два выполненных пункта могут помочь пережить тяжёлый день.

Рабочий лист «Моя точка отсчёта»

Сегодня мне тяжелее всего из-за: _____

Я боюсь, что: _____

Факт, который мне нужно признать: _____

Вопрос, который пока может подождать: _____

Человек, к которому я могу обратиться: _____

Мой следующий маленький шаг: _____

Как оценить результат: не по тому, исчезла ли боль, а по тому, стало ли понятнее, что происходит и с чего начать.

Глава 2. Почему я всё ещё жду его сообщения

Практика 1. Дневник ожидания

В течение трёх дней записывайте каждый раз, когда возникает сильное желание проверить телефон или страницу бывшего партнёра.

Ситуация

Что я подумала

Что почувствовала

Что сделала

Вечером стало одиноко

Наверное, он обо мне не думает

Тревога

Проверила его страницу

Увидела знакомое место

Он бы тоже это вспомнил

Тоска

Перечитала переписку

Заполняйте таблицу своими примерами.

Через три дня посмотрите, в какие моменты желание проверять усиливается. Возможно, это происходит ночью, после ссор, в выходные или тогда, когда вы устали.

Так вы начнёте видеть не только привычку, но и чувства, которые за ней стоят.

Практика 2. Правило «Сначала пауза»

Когда хочется проверить страницу бывшего:

Назовите чувство: «Мне одиноко» или «Я боюсь, что он меня забыл».

Отложите телефон на десять минут.

Выберите действие: прогулка, душ, музыка, разговор с другом.

Через десять минут решите заново, действительно ли хотите проверить.

Не ругайте себя, если всё-таки проверили.

Цель — не запретить себе думать о человеке, а вернуть себе выбор.

Практика 3. Информационная гигиена

Выберите подходящие вам меры:

отключить уведомления о публикациях бывшего;

скрыть его истории из ленты;

убрать чат из закреплённых;

установить определённое время для чтения сообщений;

временно отказаться от просмотра общих фотографий;

попросить друзей не сообщать новости о его личной жизни.

Если у вас общие дети или обязательства, оставьте необходимый канал связи.

Готовая фраза для себя

«Я хочу проверить его страницу, потому что мне тревожно. Но проверка не гарантирует, что мне станет легче. Я могу сначала позаботиться о себе».

Рабочий лист «Что я хочу получить от сообщения?»

Если он напишет, я надеюсь почувствовать: _____

Мне кажется, это докажет, что: _____

Другой способ поддержать себя сегодня: _____

Критерий прогресса: вы начинаете замечать желание проверить телефон до того, как автоматически выполняете привычное действие.

Глава 3. Может быть, это ещё не конец?

Практика 1. Карта отношений

Разделите лист на четыре части.

Что было хорошего?

Запишите реальные положительные стороны отношений.

Что причиняло боль?

Укажите конкретные повторяющиеся ситуации, а не только общие оценки.

Что мы пробовали изменить?

Какие разговоры, договорённости и действия предпринимали оба партнёра?

Что изменилось сейчас?

Какие реальные изменения произошли после расставания, а что пока существует только в обещаниях и ожиданиях?

Это не тест на то, нужно ли обязательно разводиться. Это способ увидеть отношения целиком, не идеализируя и не обесценивая их.

Практика 2. Проверка надежды

Ответьте на пять вопросов:

Есть ли прямое и ясное выражение желания восстановить отношения?

Готовы ли оба обсуждать причины расставания?

Появились ли конкретные изменения в поведении?

Есть ли взаимное уважение и безопасность?

Могу ли я продолжать жить собственной жизнью, пока ситуация не прояснилась?

Если на большинство вопросов пока нет ответа, это не означает, что примирение невозможно. Но значит, что сейчас у вас недостаточно информации, чтобы строить на нём все планы.

Практика 3. Два сценария будущего

Опишите два варианта.

Сценарий А: мы помирились. Что должно измениться, чтобы отношения стали здоровее?

Сценарий Б: мы окончательно расстались. Какие ресурсы, люди и возможности помогут мне устроить жизнь?

Для каждого сценария определите три действия, которые находятся под вашим контролем.

Например, в обоих сценариях полезно разобраться с финансами, восстановить поддержку друзей и научиться спокойнее обсуждать свои потребности.

Это позволяет не ставить собственную жизнь в зависимость от единственного исхода.

Готовая фраза для разговора

«Я не хочу строить догадки о твоих намерениях. Если ты действительно хочешь обсудить восстановление отношений, давай поговорим о причинах расставания и о том, что каждый из нас готов менять».

Используйте эту фразу только тогда, когда разговор безопасен и уместен. Вы не обязаны инициировать его, если партнёр уже ясно отказался от отношений.

Критерий прогресса: вы можете допускать примирение, не считая его единственным приемлемым будущим.

ЧАСТЬ II. ГНЕВ

Глава 4. Как он мог так поступить?

Практика 1. Переведите злость в конкретные потребности

Закончите предложения:

Я злюсь, когда...

Для меня это означает...

В этой ситуации мне было необходимо...

Теперь я хочу защищать свою потребность следующим образом...

Пример:

«Я злюсь, когда мои решения игнорируют. Мне кажется, что моё мнение не имеет значения. Мне необходимо равноправие. Теперь я хочу обсуждать важные решения до того, как они будут приняты».

Здесь важно перейти от обвинения к пониманию того, что для вас действительно важно.

Практика 2. Письмо, которое не нужно отправлять

Установите таймер на 15 минут и напишите бывшему всё, что накопилось.

Не редактируйте текст.

Затем разделите написанное на три группы:

чувства, которые нужно прожить;

вопросы, которые действительно необходимо обсудить;

желания, которые зависят от другого человека и не находятся под вашим контролем.

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.