

Оглавление

Введение	7
Часть 1. Диалоги автора собственной жизни. С собой. С психологом. С окружением.....	38
Глава 1. Побег из замкнутого круга	39
Глава 2. Помощь и поддержка.....	50
Глава 3. И он сказал: я ухожу и хочу развод... ..	64
Глава 4. Бойся, милый, я с тобой: месть и stalking.....	74
Глава 5. «Ломаем» брак правильно	86
Глава 6. Пять стадий принятия неизбежного	95
Глава 7. Если муж готов меняться.....	109
Глава 8. О детях. Женскими глазами	118
Глава 9. Ловушки для лохушки, ахи-страхи и прочая мифология	121
Глава 10. Когда дом — опасное место.....	167
Глава 11. Слишком слитная семья.....	174
Глава 12. Внутренний компас.....	186
Глава 13. Самый сложный разговор. Психология и практические аспекты	241

Глава 14. Развод и девичья фамилия	263
Глава 15. Другая жизнь — новые правила	270
Глава 16. Опора на себя	287
Глава 17. Восстать из пепла	310
Библиография.....	314

Введение

Эта книга — путешествие в себя и обратно для женщины, которая в своей жизни столкнулась с таким событием, как развод.

Мы написали эту книгу и для тех, кто вышел замуж официально, и для тех, кто состоит в незарегистрированном браке. Отношения с мужчиной и рождение детей обычно воспринимаются женщиной серьёзно вне зависимости от наличия или отсутствия штампа в паспорте.

За годы брака, который в итоге распался, конфликтов и вынужденного невнимания к своим потребностям женщина теряет контакт с собой и забывает, какая она на самом деле. Попытка после развода вернуться к себе в добрачном варианте похожа на попытку птенца спрятаться в скорлупу, из которой он вылупился и которая ему явно мала.

Даже если с Вами делятся опытом уже разведённые подруги, соседки или знакомые, не факт, что этот их опыт применим именно к Вашей ситуации.

Наша система выхода из кризиса развода поможет найти свой путь и продемонстрирует в безопасном пространстве книги возможные варианты, из которых можно выбрать именно то, что подойдёт к Вашему случаю.

Эта книга для Вас, если Вы:

- всерьёз задумываетесь о разводе;
- переживаете активную фазу развода;
- столкнулись с неожиданным или ожидаемым уходом мужа;

Утверждение 9.

<i>Я никогда не думала покончить с собой</i>	— 0
<i>Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять</i>	— 1
<i>Я хотела бы покончить с собой</i>	— 2
<i>Я бы убила себя, если бы представился случай</i>	— 3

Утверждение 10.

<i>Я плачу не больше, чем обычно</i>	— 0
<i>Сейчас я плачу чаще, чем раньше</i>	— 1
<i>Теперь я всё время плачу</i>	— 2
<i>Раньше я могла плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется</i>	— 3

Утверждение 11.

<i>Сейчас я раздражительна не более, чем обычно</i>	— 0
<i>Я более легко раздражаюсь, чем раньше</i>	— 1
<i>Я постоянно чувствую, что раздражена</i>	— 2
<i>Я стала равнодушна к вещам, которые меня раньше раздражали</i>	— 3

Утверждение 12.

<i>Я не утратила интереса к другим людям</i>	— 0
<i>Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше</i>	— 1
<i>Я почти потеряла интерес к другим людям</i>	— 2
<i>Я полностью утратила интерес к другим людям</i>	— 3

Утверждение 13.

<i>Я откладываю принятие решений иногда, как и раньше</i>	— 0
<i>Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решений</i>	— 1
<i>Мне труднее принимать решения, чем раньше</i>	— 2
<i>Я больше не могу принимать решения</i>	— 3

Глава 1.

Побег из замкнутого круга

Не имеет значения, по каким изначальным мотивам Вы вышли замуж: по большой любви, по расчёту, потому что родители настояли или потому что не хотели прочерка в графе «отец» для своего малыша.

И точно так же не имеет значения, как Вы пришли к пониманию, что больше не хотите сохранять свой брак. Это могло произойти, когда Вы впервые почувствовали отторжение, глядя на ужинающего мужа или участвовали в ставшей привычной семейной ссоре на ровном месте, каждая фраза которой за годы брака стала хорошо знакома. Или одномоментно закончились запасы терпения и понимания, когда супруг в очередной раз ввалился нетрезвый с «деловой встречи». Или ощутили свою ненужность, когда пришли усталая с работы, а суженый с загадочной полуулыбкой снова уткнулся в свой телефон, даже не заметив Вашего возвращения.

В голове могло звучать разное:

- Я так больше не могу...
- Не этого я хотела!
- Неужели это будет происходить со мной до конца моей жизни?

Глава 13.

Самый сложный разговор. Психология и практические аспекты

К самому важному и сложному разговору, в котором Вы сообщите о своём решении развестись, нельзя приступать без подготовки. Кто-то прибегает к помощи посредников, кто-то пишет письма, но самый распространённый способ — это всё же личная беседа.

Как ни странно, в современном мире получил распространение способ развода, что называется «по смс», когда один партнёр, по сути, сбегает от другого, уведомив в мессенджере без объяснений, что брак закончен. Мы считаем такой способ расставания пары неэкологичным. Также он свидетельствует об эмоциональной незрелости человека, который воспользовался им. Применять его можно в виде исключения: если Вашей жизни угрожает реальная опасность физической расправы со стороны партнёра, чтобы сообщить об окончании отношений, с просьбой не пытаться их восстановить.

Этап, когда Вы уже готовы сообщить мужу о принятом решении — это уже скорее этап не бурных ссор, а этап конфликтов.

Давайте сначала поподробнее остановимся на изучении конфликтов. Это поможет не только провести самый слож-