Пережить развод. Универсальные правила

Автор:
Андрей Курпатов

Пережить развод. Универсальные правила

Андрей Владимирович Курпатов

Универсальные правила

Развод – это настоящее испытание.

Что происходит с женщиной, переживающей развод? Что стоит за поведением мужчины, начавшим развод? Чем родительский развод может стать для детей? Ответы на эти и другие вопросы в уникальной книге доктора Андрея Курпатова.

«Классическая формула» развода. Как это бывает и что с этим делать?

Семь женщин, семь настоящих историй о разводе, семь потрясающих консультаций самого знаменитого психотерапевта России.

Книга ранее издавалась под названием "7 настоящих историй. Как пережить развод".

Андрей Курпатов

7 настоящих историй. Как пережить развод

От автора

«Как пережить развод?» – это сложная книга. Сложная не в смысле, что в ней ничего не разобрать, все путано и непонятно, а в том, что проблема очень острая и очень болезненная – в жизни пары происходит в этот период много таких вещей, о которых потом и вспоминать-то как-то неловко.

В общем, книжка эта, как бы это сказать… нелицеприятная, что ли. Нет, я не собираюсь здесь никого изобличать, говорить, кто прав, а кто виноват. Нет, ни в коем случае. После драки, знаете ли, кулаками не машут. И, переживая развод, надо думать не о том, как мы жили раньше, а о том, как бы нам следовало жить в будущем.

Инструкции «как удержать мужа» в этой книге тоже не будет. Развод надо пережить, а не превращать его в битву за собственность. Поскольку, как показывает практика, ни к чему хорошему подобные «справедливые войны» не приводят. В общем, ни о каких манипуляциях над человеческим сознанием здесь тоже речи не идет.

И конечно, я не могу, да и не имею права советовать человеку, как ему поступить, то есть какое принять решение – пытаться сохранить брак или не делать этого, выгонять мужа, который живет на две семьи, или не делать этого, ждать блудного супруга, который «улетел, но обещал вернуться», или не делать этого. Подобные рекомендации – не в моей компетенции.

О чем же тогда эта книга?

Я рассказываю в ней о чувствах и реакциях женщины, оказавшейся в состоянии острого и тяжелейшего стресса. Рассказываю о том, что происходит у нее в душе, как она справляется с этой трагедией, переживает эту травму. И не просто рассказываю, а иллюстрирую действиями, поступками, которые совершает женщина, находясь в этом состоянии. Мне важно показать, что в ситуации развода женщина ведет себя так, а не иначе, не по собственной воле. В этом есть мистика объективной психологии – знать о происходящих наяву «чудесах», их природе и свойствах.

Кроме того, я расскажу, что стоит за поведением мужчины, который покидает семью. Попытаюсь объяснить природу его реакций и поступков. И конечно, не смогу не упомянуть о том, в какой ситуации оказываются дети, которым суждено наблюдать гибель этого «Титаника» – родительской семьи –

собственными глазами. В общем-то, конечно, бояться за них не надо, они спасутся – вероятность близка к ста процентам. Но вопрос в другом – как развод родителей отразится на их психологии и собственной, будущей, предстоящей семейной жизни? Сядут ли они потом – и как сядут – на другой, уже свой собственный семейный корабль?

В общем, это книга о том, что происходит в ситуации развода. Я постараюсь быть максимально беспристрастным и не давать оценок. Я также очень прошу читателя не принимать ни одно из моих слов буквально, то есть как руководство к действию. Каждый человек, оказавшийся в подобной ситуации, должен руководствоваться собственными чувствами, интересами, желаниями. Врач не может советовать. Нет.

Но я точно знаю, что, если женщина понимает, что с ней происходит, окажись она в такой ситуации, если мужчина понимает, что происходит с женщиной, которой он объявил о разводе, они скорее смогут пройти через это несчастье и найти новые точки соприкосновения. Жизнь не заканчивается на разводе, но необходимо, просто жизненно необходимо, чтобы она быстро вернулась, началась сызнова после этой травмы. И очень важно, чтобы она – эта новая жизнь – была другой, чтобы она была лучше.

Есть, впрочем, у этой книги и еще одна цель. Развод позволяет сделать очень важные, серьезные выводы – как в отношении нас самих, так и нашего будущего. И пора уже наконец понять и признать: ситуация развода – не стыдная, не зазорная, не унизительная. А мы так думаем! Может, не понимаем этого, не отдаем себе в этом отчета, но мы действительно так думаем о разводе. И от этого все становится только хуже, намного хуже – психологически. Нет, развод – это не стыдно, неправда. Просто очень – очень тяжело.

Разводящиеся несут на своих плечах страшное бремя вины, не всегда отдавая себе в этом отчет, но это почти всегда так. Зачастую винят себя, но, как правило, не за то, за что, может быть, следовало. Вину бывшие муж и жена должны, мне кажется, испытывать друг перед другом – ведь они не смогли сделать друг друга счастливыми. Это и вправду – грех.

Но так получается, что вину, чувство стыда бывшие супруги испытывают перед окружающими (родственниками, друзьями, коллегами) – что они подумают, что скажут, как будут реагировать? Но ведь это, право, совершенно не их – окружающих – дело. Пара переживает трагедию, это их трагедия, их боль и их

вина друг перед другом.

Об этой трагедии я и хочу рассказать – честно, без обиняков. Быть может, где-то этот рассказ будет не слишком приятен. Но правда в том, что никакая трагедия, если смотреть на нее изнутри, к сожалению, не бывает красивой. Только в книгах. А перед нами – жизнь.

Предисловие

Пригласили меня как-то «в качестве эксперта» на одно известное ток – шоу… Признаться, я это дело не очень люблю – приходишь, выслушиваешь правдоподобные, но не настоящие истории, и нужно как-то их комментировать. А как комментировать, если герой программы рассказывал не то, что было на самом деле, а «официальную версию»? И это в лучшем случае – бывает, что и вовсе выдуманную историю выдает за настоящую.

– Я его очень любила, очень – очень! – говорит, чуть не плача, героиня такого типичного ток – шоу. – Конечно, у нас не все было гладко, но ведь это в любых семьях. И я же его любила! А он взял и ушел к молодой.

Для «драматизма» участники программы должны разделиться на два лагеря и затем спорить по теме программы с пеной у рта. Поэтому тут же появляется рояль в кустах, который начинает рассказывать, что развод – это благо. И вообще, вот он (она) развелся (развелась), и это было хорошо. Ну и так далее. Пена.

К финалу программы ведущий (или ведущая) поворачивается к центральному студийному дивану и, делая вид, что ему это бесконечно интересно, искрометно вопрошает:

– Что вы на это скажете, товарищ эксперт?

– Э – э-э… – слово берет ошарашенный «эксперт», лишенный в этом гвалте саморекламы какой-либо способности соображать. Ведущий тем временем зевает (он сейчас не в кадре), глаза героини становятся холодными, сухими и

напряженно – агрессивными. – Я думаю, что… Я думаю, что вам, дорогая наша героиня, очень повезло. Потому что он, видимо, такой человек… Непорядочный. Как говорится, «если невеста (жених) уходит к другому (или другой), еще неизвестно, кому повезло». И поэтому хорошо, что он от вас ушел. У вас теперь начнется новая жизнь.

– Но почему же это все-таки происходит? – ведущий ток – шоу театрально поднимает брови (надо как-то разнообразить историю, а то эфирное время еще не вышло, а эксперт уже в кусты, оставшиеся после рояля незанятыми, прячется). – Господин эксперт, но его же любили! Может быть, женщине не надо так страстно любить мужчину?

– Ну, понимаете… – эксперту надо что-то говорить, но что на это ответишь? – Важно, чтобы женщина не потеряла себя, когда она оказалась в такой ситуации. Да, возможно, ей не нужно было так показывать любовь. Но и не показывать ее было нельзя. Тут надо искать золотую середину.

– То есть пусть мужчина сомневается в том, любят его или нет, и тогда он не уйдет к другой? Я вас правильно понял? – победоносно резюмирует ведущий.

– Да, иногда это так. Он будет пытаться завоевать это чувство, – пожимает плечами эксперт. – Но вот еще женщина сказала, что ее муж ушел к молодой любовнице…

– И об этом мы поговорим в нашей следующей программе! – восклицает ведущий, слушая свое «ухо» (в ухе у него находится специальное устройство, через которое ему дают разные команды, а сейчас сказали, что время вышло). – Спасибо за то, что вы были с нами!

Дальше мы крупным планом видим натужно улыбающееся лицо ведущего, а он в этот момент на своем экране видит суфлер, по которому бегут строчки текста, написанного его редактором:

– Развод – тяжелое испытание. К сожалению, мужчины не ценят чувств женщины. Но важно, чтобы женщины научились ценить и любить себя. Если вы себя любите, то сможете сделать себя счастливой! Вы смотрели… Смотрите нас каждый день с понедельника по пятницу… Завтра мы обсуждаем, почему толстякам не помогают диеты! Не пропустите! Пока – пока!

Титры.

В общем, когда оказываешься в роли «эксперта» на такой программе, чувствуешь себя, прямо скажем, умственно отсталым – все вроде бы «понятно объяснили», а вот в ответ тебе сказать нечего. А главное – всем все равно, что ты скажешь. Героиня пришла просто потому, что ее уговорили. Известные деятели эстрады и шоу – бизнеса, приглашенные в качестве гостей, занимаются саморекламой. Для ведущего это вообще работа: вчера были «непослушные дети», сегодня – «развод», завтра – «ожирение и диеты», послезавтра – «когда мы были молодыми и чушь прекрасную несли».

Но я отвлекся. Сейчас хотел рассказать о конкретном случае.

Оказываюсь я вот на таком ток – шоу, которое как раз посвящено «разводам». У меня роль «эксперта», так что я выхожу в самом конце. А пока меня не объявили, стою за декорацией и смотрю на маленьком мониторе, что происходит в студии.

Молодой человек – актер, известный, правда, как телеведущий – рассказывает о том, как он решил уйти от своей девушки, с которой они в гражданском браке прожили пару лет. Он влюбился в другую женщину и потом мучился – не знал, уходить от своей гражданской жены или нет, как ей сказать об этом и так далее.

Очень приятный молодой человек, рассказывает вполне искренне. Впрочем, это и несложно, ведь описываемая история случилась несколько лет назад и все стороны конфликта уже давно примирились (только что в гости друг к другу не ходят семьями). И прежняя, и нынешняя гражданские жены сидят здесь же, в зале. Все у них нормально. По сценарию программы им дадут слово и они должны будут вспомнить – «как это было».

Герой отчитался. Ведущие его слегка попытали.

– Как же вы решились?

– Ну вот, понимаете, любовь. Я знал, что нехорошо. Но понимал, что будущего с прежней женой у нас нет…

Объявляют следующих гостей – певица, которая когда-то, лет десять назад, пережила развод, и писатель (он тоже телеведущий по совместительству) с женой.

В гримерке эта певица рассказывала о том, что ей на всех мужиков теперь наплевать, потому что она открыла свой магазин (то ли обувной, то ли ювелирный), и теперь каждый месяц приходит туда за прибылью. Финансовый вопрос решен, так что на мужиков наплевать. Если они…, то и… с ними. Все равно будут изменять, потому что у них одно на уме. «Еще же я иногда и концерты даю», – между делом замечает она.

Писатель в той же гримерке сначала громогласно обсуждал по телефону финансовую сторону какого-то своего нового проекта и говорил что-то про то, как он опозорит Ксюшу Собчак или, может быть, дочь Немцова (тут я точно не помню, могу напутать). Потом редактор слезно просила его что-нибудь рассказать в студии про свою личную жизнь. Но тот, имея в анамнезе то ли три, то ли четыре развода, отказался категорически. Он вообще пришел, потому что кому-то «сделал одолжение», а о своей жизни рассказывать – «Что я, буду грязным бельем трясти?!» Его милая тихая жена за все время не проронила ни слова.

Сейчас они уже в студии. Певица рассказывает о том, что жить надо по любви. Если тебя любят – то и слава богу, а не любят – то и пошел он на все четыре стороны. Вот у нее теперь есть любимый человек, и все хорошо. (Про магазин почему-то рассказывать не стала.) На вопрос, касавшийся ее переживаний, связанных с разводом, отделалась общими словами. «Ушла в отказ! – обреченно констатирует одна из редакторов программы, стоящая со мной рядом за монитором. – Так я и думала! Ну ничего…»

Писатель говорит о том, что сердцу не прикажешь и что в измене вообще нет ничего страшного. Вот он, например, человек влюбчивый. Но что с этим поделать?.. Ведущий выводит его на разговор о последнем разводе, ведь так он женился в очередной раз. Жена тут. Почему не поговорить? Писатель шутит, рассказывает какие-то не относящиеся к делу подробности. Потом спрашивают его жену, тоже, как выяснилось, писательницу: «Как вам тогда в роли разлучницы?» Она с трудом произносит несколько фраз.

Уход на рекламу. Программа идет в записи, так что эта пауза не особенно нормирована по времени. Жена писателя плачет. Ее чудовищно жалко. Он в

свойственной ему ироничной манере ее успокаивает.

Приход с рекламы. Начинаются какие-то веселые истории про развод. Все хохочут, смеются. Ведущие встают и подходят к заграждению, разделяющему зал и авансцену.

Беседа с залом. О чем именно говорил «зал», я не помню, потому что, как и положено «залу» в таких программах, он должен озвучить набор коротеньких банальностей. А как запомнить банальности? При всем желании – не получится. В общем, что-то «потрещали» про развод. Реплики, как всегда в таких случаях, заготовлены: с «залом» предварительно беседуют редакторы и выясняют, кто и что может сказать, потом отобранным претендентам ведущие и зададут свои вопросы.

А публика в зале – народ подготовленный, им не привыкать к такой постановке. Это целая каста людей, которые ходят из программы в программу, чем зарабатывают себе на жизнь. Плюс еще, как правило, несколько непрофессионалов – зевак, которым хочется посмотреть, как делается телевидение. В общем, создать массовость для телевидения – не проблема, а наличие зала, как заверяют продюсеры, повышает рейтинг программы.

Мой выход. Меня представляют. Я тем временем поднимаюсь вверх по металлической лестнице декорации, чтобы затем, уже под прицелами телекамер, «эффектно» спуститься вниз, будто бы откуда-то со второго этажа.

– Ну, что нам скажет самый популярный психотерапевт страны? – спрашивает меня ведущий.

– В смысле? О чем?

Ведущий слегка теряется, он, видимо, думал, что со мной мои реплики обговорили. Но со мной никто ничего не обговаривал – то ли не решились, то ли понадеялись, что я и так отвечу – все-таки «профессионал», сам «из телевизора».

– Ну вот у нас тут главный герой, чем вы можете ему помочь? – чуть раздраженно спрашивает ведущий.

– А он ведь и не говорит, что ему нужна помощь, – отвечаю я. – И вообще, чтобы комментировать такую ситуацию, надо знать психологические обстоятельства дела, а для этого недостаточно поговорить – вот так, в общем, «за жизнь». Это должна быть беседа психолога и человека, который обратился к нему за помощью…

– Ну так вы и проведите сейчас такую беседу! – прерывает меня ведущий.

– Нет, сейчас я не могу ее провести, – улыбаюсь я. – Это же зоосад какой-то получится. Во – первых, N (сохраним имя героя программы в тайне) сам должен обратиться ко мне с вопросом. А то получается, что я навязываюсь ему со своей помощью. Это было бы как минимум странно. Во – вторых, для него эта ситуация сейчас уже не актуальна. Если у него и есть какие-то проблемы, то они в настоящем и вряд ли касаются того давнишнего развода. Ведь так? – я обращаюсь к герою, он в ответ только улыбается и слегка кивает головой. – Наконец, в – третьих, N должен быть готов говорить о своей личной жизни в присутствии такого количества людей, понимая, что это покажут по телевизору. Не думаю, что его воодушевляет такая перспектива.

– Ну хорошо, – недовольно говорит ведущий. – А вы сами женаты, да?

– Женат.

– И не разводились?

– Нет, не разводился.

– А сколько вам лет, простите?

– Тридцать один.

Ведущий необыкновенно приободряется и нападает:

– Но как вы можете советовать людям, как переживать развод, если вы сами никогда этого не переживали и вам всего тридцать?

– То, что я не разводился, наверное, неплохой знак, – замечаю я. – А вопрос вы задаете мне странный. Для того чтобы проводить аортокоронарное шунтирование, врач тоже должен испытать эту операцию на себе? Нет, наверное.

– Но это другое дело! – эмоционально протестует ведущий.

– Нет, это не другое дело, – возражаю я. – Большая беда, если врач, оказывая вам медицинскую помощь, опирается в такой ситуации не на свои профессиональные знания, а на свой «житейский опыт». Врач – это человек, от которого мы ждем не жизненного опыта, а профессионализма. А профессионализм – это знания и опыт работы с определенной группой больных. Это наука.

– И что говорит ваша наука по поводу разводов? – возмущенно спрашивает ведущий.

Кажется, я уже совершенно вывел его из себя своей несговорчивостью.

В ответ я рассказываю данные статистики. Рассказываю, что около 80 % мужчин изменяют своим женам. Что 60 % мужчин, покинувших семью, в нее возвращаются. Оговариваюсь, что данные эти условные, поскольку точных замеров тут, понятное дело, произвести нельзя.

– Вряд ли у меня есть возможность прочитать сейчас лекцию по этому вопросу, – говорю я. – Но мне кажется, что сама постановка проблемы в этой программе не совсем корректна.

– Что же не так с нашей программой?..

Кажется, ведущий просто ошалел от моей наглости.

– Развод – это травма, – говорю я. – И мы, вместо того чтобы говорить о том, как избежать развода, как помочь людям сохранить отношения, несмотря на те трудности, с которыми они сталкиваются, весело и задорно рассказываем им о том, какое это чудесное дело – развод. И тем самым мы как бы говорим: «Знаете, товарищи, развод – это нормально. Разводитесь сколько вам заблагорассудится!

Развлекайтесь!» В результате люди не дорожат отношениями, не дорожат браком, ведь развод – это так… ерунда, увеселение. А поэтому у нас и получается, что в России, по статистике, количество разводов равняется количеству вновь заключаемых браков. А развод – это травма. И я думаю, что в любой цивилизованной стране такая программа с «веселыми историями» про измену, развод, с хиханьками – хаханьками была бы невозможна. Потому что в этом слове слишком много боли.

– Вы хотите сказать, что мы не цивилизованная страна?! – грозно спрашивает меня ведущий ток – шоу, полагая, видимо, что я сразу стушуюсь, поняв, что как-то даже обозвал родину. Бог мой, прямо надругался над нею!

– В смысле отношения к человеку – нет, не цивилизованная, – отвечаю я. – Я несколько лет работал на кризисном отделении Клиники неврозов имени Павлова. Это единственное стационарное отделение в Санкт – Петербурге, куда люди обращаются в случаях тяжелого психологического кризиса. Кто-то только – только похоронил родного человека – мужа, ребенка. Кто-то пережил жестокое насилие – сексуальное или во время ограбления. Госпитализировались и те, кто пытался покончить жизнь самоубийством, а к нам попал уже после выписки из Института скорой помощи. Но почти половина пациентов кризисного отделения, точнее – пациенток, оказалась у нас по причине… развода. Вот об этом, мне кажется, и нужно говорить, причем серьезно.

Вот такая история.

Разумеется, никакого путного диалога на этом ток – шоу так и не получилось, впрочем, и грех было на это рассчитывать. Именно поэтому, пока была возможность, я и делал собственную программу, где говорил о проблемах как они есть – по – настоящему. Не для того, чтобы развлечь зрителя и занять его время, а для того, чтобы как-то помочь.

На первый взгляд – ну что там этот развод? Велика беда! Пожили люди вместе несколько лет, пожили. Потом разонравилось им – не сошлись характерами, интересы изменились или просто устали они друг от друга, вот и развелись. В общем, никакой проблемы, дело житейское. Что ж мучить-то себя и товарища по несчастью? Конечно, лучше расстаться. Признаться себе в совершенной ошибке, разойтись и начать жизнь заново. Неплохой план.

Но все это только на первый взгляд. Причем лишь в том случае, если сам никогда ничего подобного в своей жизни не переживал и не испытывал…

В действительности развод – это тяжелейшая травма. Это – ад. Возможно, бывают и другие разводы, которые душу не затрагивают, что-то вроде приятного путешествия. Но я, то ли в силу профессии, то ли по каким другим причинам, таких разводов в настоящих семьях не видел. И случается это несчастье часто даже, как говорят в таких случаях, «на фоне полного благополучия». Поэтому знать, что такое развод на самом деле и как через него пройти, не погибнув, не потеряв себя и не сломавшись, – важно. Вот, собственно, поэтому я и написал книгу «Как пережить развод?»

Существует «классическая схема» развода, которую я и собираюсь здесь изложить. Не юридическая, конечно, а психологическая. Все мы разные – безусловно, но при абсолютной индивидуальности внешней стороны дела внутренняя сторона, то есть психологические переживания и реакции участников драмы, как правило, одни и те же. И то, что происходит с человеком, переживающим развод, то, что происходит с женщиной, которую муж поставил перед этим фактом, знать важно.

Почему? Во – первых, потому что появляется перспектива – то есть понятно, что в какой последовательности будет с тобой происходить. Во – вторых, очевидно, что, раз доктор об этом знает, то, верно, это случается со многими, а если со многими, то и не так страшно. В – третьих, каждый из этапов этих внутренних трансформаций можно прожить по – разному – с большим или меньшим количеством «побочных эффектов», с большим или меньшим количеством наломанных дров. Наша задача, насколько я понимаю, лес пожалеть, необходимые внутренние трансформации пройти быстрее, а благодаря этому вернуться к нормальной жизни, в которой есть перспективы и надежды на будущее.

Впрочем, изучением этапов «классической схемы» мы не ограничимся. В каждой главе этой книги есть одна большая история. Это стенограммы моих бесед с женщинами, переживающими развод. Сразу оговорюсь, что беседы эти проходили не с глазу на глаз, а в присутствии психотерапевтической группы – группы женщин, которые так же, как и каждая из моих героинь, переживали ситуацию развода.

В моем кабинете групповой терапии было одно «красное кресло» (все серые да коричневые, а одно – красное), его попеременно и занимали женщины, чтобы рассказать мне о себе, о своей жизни, о своем разводе. Семь женщин, семь настоящих историй о разводе, семь разводов – вот и вся книга. Я изменил имена моих героинь и некоторые – «узнаваемые» – детали историй. В остальном – все как есть.

Можно было бы, наверное, обойтись и без этих историй, но тогда многое, о чем я рассказываю, показалось бы странным и даже невероятным. А так… Так все вживую.

Мужских историй развода в этой книге, тоже предупреждаю, не представлено. Во – первых, потому что это именно мужчины, как правило, являются инициаторами развода, а поэтому и взгляд их на эти вещи принципиально иной. А во – вторых, если они и обращаются за помощью к психотерапевту, то чаще всего с той же самой просьбой: «Помогите моей жене. Я ушел от нее, а она сходит с ума».

Развод – тяжелейшая травма. Его нужно уметь пережить. Я попытаюсь объяснить – как.

Глава первая

Гром среди ясного неба или – почему вдруг жизнь закончилась?

Те счастливцы и счастливицы, которые никогда в жизни не переживали развода, скорее всего, думают, что случается это примерно так…

Живут двое, отношения их год от года, месяц от месяца, а в конце концов и день ото дня становятся все хуже и хуже. Тема развода поднимается все чаще и чаще. Оба устали, оба измучены. «Ну, кажется, пора разводиться», – говорит один. «Да, пора», – говорит другой. Дальше по порядку – заявление, загс, суд, развод, загс, дележ имущества, новая жизнь.

Иллюзия. Такого не бывает.

Как правило, известие о разводе – это чистой воды «гром среди ясного неба», причем случается, что и для обоих супругов. Как говорится, «и ничто не предвещало беды»… Нет, конечно, отношения были не ах. Нет, выясняли эти отношения часто, если не сказать – постоянно. Нет, даже думали о разводе – и он, и она. Говорили. Все так. Но это все равно происходит – «вдруг», «как гром среди ясного неба», «нежданно – негаданно».

Чаще всего эпопея начинается с обнаружения факта измены. Существует несколько вариантов. Иногда жена узнает об изменах мужа окольным путем – «добрые люди рассказали». Такое бывает, но нечасто, поскольку не так уж много желающих быть одновременно и гонцом с дурной вестью, и нажить себе кровного врага. Куда удобнее сделать вид, что ты не в курсе – «моя хата с краю, ничего не знаю», «разбирайтесь, ребята, уж как-нибудь сами, у нас у самих проблем невпроворот».

Второй вариант: когда муж сам рассказывает жене о своих изменах, что называется, по собственному почину. Случается это еще реже, поскольку…

В общем, если он рассказывает, то он или в аффекте (то ли в гневе, то ли действительно влюбился, хоть святых выноси), или знает, что кто-то третий в курсе его измен и непременно «донесет». Или, редкость, конечно, но уже все для себя решил и менять своего решения не собирается – ухожу, прости, до свидания.

Решение о разводе – дело для мужчины непростое. Поэтому он и тянет с соответствующим объявлением, тянет до последнего. Там уже и ребенок родился, и отдельный счет в банке есть, и даже квартира, а тянет. Особенно мужчине тяжело решиться на развод, если ситуация в семье или ровная, или приобрела характерные черты холодной войны – мир призрачен, но и привязаться вроде бы не к чему, повода нет. Вот он и живет на две семьи, в каждой из которых действует как двойной агент по особой легенде.

Как бы там ни было, но чаще всего женщина сама натыкается на какие-то факты, находит улики и дальше вызывает на разговор или проводит детективное расследование (мне случалось наблюдать случаи, когда и в самом деле частных детективов нанимает). Проверяет телефоны и записные книжки – кто звонил, когда звонил, сама перезванивает и уточняет. Инспектирует электронную почту, если таковая имеется. Пытает общих знакомых, которые

могут быть в курсе. Наконец, просто выслеживает.

В общем, женщина, заподозрив неладное, так или иначе допытывается. Правда, иногда и не торопится со своим дознанием. Срабатывает какой-то подсознательный страх – а что, если правда, а что, если и в самом деле? И не видит. Муж с работы задерживается, не ночует даже, выходные с какими-то «друзьями» проводит, в отпуск один ездит, секса уже полгода нет. А она игнорирует – ничего не вижу, ничего не слышу… Странно, конечно, но понять можно. Страшно. Да и что делать?..

Иногда, впрочем, и вовсе казусные истории происходят. Жена, глядя на слегка странноватое поведение мужа, с юморком так его спрашивает: «У тебя что, баба есть?» Причем подтекст такой: да кому ты нужен, тюлень? А тот так ей спокойно: «Есть. И чё?» Это как раз тот случай, когда об измене и предстоящем разводе оба узнают внезапно. Она – потому что и думать не думала, он – потому что вот так вдруг решил, терпение лопнуло, и привет.

Короче говоря, есть варианты, но суть мизансцены – с обнаружением, заявлением, дознанием и т. п., как правило, одна на всех: все вроде бы ничего, а тут на тебе – бац!

Очень хочу, чтобы все это для себя отметили – разводу в большинстве случаев предшествует иллюзия, что «все хорошо», ну или, на крайний случай, «сносно». Период мнимого благополучия. Знаете, как агония перед смертью – ужас – ужас, потом вдруг раз – просветление. И смерть.

Откуда берется это мнимое благополучие? Ну давайте рассуждать здраво. Вот был брак, были отношения. Но стали они ухудшаться, брак затрещал по швам. И мужчина думает: «А ну его! Наплевать!» Так появляется другая женщина. Сначала, может, одна. Потом – другая. А под конец – любовь.

В результате же мужчина испытывает смешанные чувства. С одной стороны, он чувствует себя виноватым, и оттого в браке все становится лучше и краше – спокойнее, меньше конфликтов. Ему бы теперь из дома слинять, и нормалек. С другой стороны, он нашел для себя отдушину и ему действительно дела семейные стали, что называется, до лампочки. Что там жена кипятится? А – а, какая разница! Командует, истерит? Пожалуйста! Только рогами дверные косяки не поцарапай, ладно?

И наступает период мнимого благополучия. На стороне – роман, любовь, новые чувства, новые отношения и, кстати сказать, свобода. Ведь для той женщины он женат, так что претензий ему особых выставлять нельзя. Идиллия! А дома?.. В делах семейных ему теперь все проще дается: меньше эмоциональная вовлеченность – меньше нервов. Да и жена довольна. Порядки свои навела, все нормально – муж есть, в целом вменяем и покладист, если и раздражается – то вяло, выдержать можно. Так что самое время жить.

Развод – не случайность. Он является закономерным исходом долгих и непростых отношений между двумя людьми. И выяснять в этот момент, кто прав, а кто виноват, – дело абсурдное и лишенное всякого смысла. Если картошка как следует проросла, она уже несъедобна. И это прежде надо было думать о том, как сохранить брак, как сохранить отношения, как быть счастливыми вместе. Картошка, хранящаяся в чулане, может и не прорасти, но для этого необходимо создать соответствующие условия – температуру, влажность, освещенность. Если же это случилось… сделанные выводы полезны для будущих, но не для нынешних отношений. Есть шанс, что полученные знания позволят сохранить следующий урожай. Следующий…

Тут, кстати сказать, особенный парадокс… Частенько женщина, даже сомневаясь в своем благоверном, почему-то искренне уверена, что он от нее никуда не денется. Ну, или потому что не способен (порядочный потому что, или потому что слабый, или просто – «в связи с чем?!», «какого черта?!»). В других случаях еще проще – «да кто на него позарится?», «да кому он нужен?» и так далее. Есть в женщине эти сомнения и есть эта уверенность (может, даже от страха, что эти сомнения и опасения материализуются). Парадокс. Как сказала одна пациентка, «до последнего дня за ручку ходили».

В общем, беда нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь…

Почему я этот момент акцентирую? Это чтобы мы прямо сейчас, с самого начала нашего разговора, четко для себя уяснили, что наши собственные представления о нашей собственной личной жизни, как правило, безнадежно далеки от реальности. «Внезапность» развода – лучшее тому подтверждение. На самом деле развод – настолько серьезная штука (и для мужчины в том числе!), что «внезапным» он не может быть в принципе, по определению. Но поскольку это зачастую именно так и случается, так и воспринимается, то выводы надо

делать соответствующие: «Были в иллюзии. Были в заблуждении».

Итак, известие… Гром среди ясного неба.

К другой или как?.

Возможно, кого-то смутило, что речь вроде бы идет о разводе, а я говорю – «измена». Разумеется, измена и развод – это явления разного порядка. Но правда в том, что мужчина редко уходит «в никуда». Если инициатор развода женщина – бывает по – разному. Бывает, что у нее действительно появился возлюбленный и она оставляет мужа, потому что предпочла ему другого мужчину. Но она может уйти и просто из-за того, что в браке оставаться больше нельзя – алкоголь, наркотики, постоянные измены, унижение, физическое насилие. Поскольку же создать для мужчины настолько невыносимые условия жизни сложно, то и уходят они по большей части не от страданий, а к другой женщине. Иногда, правда, эта женщина на данный момент еще не сказала ни да ни нет. Но она в принципе существует, и мужчина рассчитывает, что от его предложения руки и сердца она в конечном счете отказываться не будет.

«В конце концов, – рассуждает мужчина, – не эта, так другая. Сейчас уйдем к ней, а там видно будет».

Разумеется, некоторые мужья пытаются выглядеть благородно в глазах покинутой супруги (иногда – просто боятся) и поэтому говорят, что уходят «от», а не «к». Отчасти, конечно, это так. Потому что если бы в семье мужчину все устраивало, то какой смысл ему уходить?.. Неприятно, наверное, это сознавать – что «у него были причины». Но логика – штука серьезная, а тут она почти железная: если уходит, значит, не все было идеально. Другое дело, что, может быть, женщине и не хотелось ради бывшего мужа как-то особенно сильно стараться. Это другой вопрос. Но тогда, наверное, и сильно жалеть об этом расставании тоже не стоит.

С другой стороны, если бы уходить было некуда и не к кому, то он вряд ли бы на такой шаг вообще решился. Поэтому в значительной степени мужчина уходит именно «к». Впрочем, особенно поначалу, то есть в момент объявления о разводе и первые несколько недель после, беглые мужья предпочитают

умалчивать о существовании другой женщины.

«Ты не думай, я просто ухожу, – говорит он жене. – Устал. Ничего у нас с тобой не получается. Давай останемся друзьями. Ты мне дорога как память».

Но вернемся, как говорится, к нашим баранам. Измена и развод – это не синонимы. Но развод, инициированный мужчиной, как правило, обнаруживает еще и факт измены. Для женщины это двойная травма. Мало того, что у нее вся жизнь идет теперь наперекосяк, измена как бы свидетельствует о том, что она – наша героиня – как женщина несостоятельна. О том, что это ерунда и как бороться с этим комплексом, мы скажем чуть позже, а здесь зафиксируем следующее: мужчина уходит, когда ему есть куда уйти, когда его ждут.

Впрочем, наличие другой женщины не означает, что мужчина собирается покинуть жену. Многие мужчины обладают достаточно странной, отчасти патриархальной, отчасти идиотической формой восприятия брака. Суть этой формы в следующем: семья – это святое, но мужчина, если у него нет любовниц, не мужчина, поэтому я женат и у меня должны быть любовницы. Есть в этом что-то варварское или, может быть, магометанское. Не знаю. Но истоки, наверное, и не так важны.

А вот думать о будущем нужно. И когда женщина только вступает в брак, ей, конечно, имеет смысл выяснить, что ее будущий муж об всем этом думает. Если он такой возможности для себя не исключает или если он относится к подобному явлению спокойно и даже благосклонно (например, оценивая подобным образом соответствующие поступки своих друзей и знакомых), то вряд ли имеет смысл надеяться, что он как-то сильно изменит свое полоролевое мировоззрение в браке. Скорее всего, не изменит, а вот изменять будет. Если, конечно, речь не идет о мужчине, которому уже хорошо за пятьдесят, за спиной у него три – четыре брака, а женится он на юной красавице. Возможно, в этом случае его мировоззренческие установки и не будут иметь серьезных последствий.

Соответственно, измена – это, еще раз, не равно развод, хотя, конечно, есть женщины, которые не готовы жить с мужчиной, зная, что тот им изменяет. Поэтому, узнав об измене и особенно убедившись в том, что раскаяние уличенного изменщика липовое, а порочная практика будет продолжена, они – жены – сами инициируют развод. Такое не часто, но случается. И это, конечно, поступок. Но ни призывать к нему, ни отговаривать от него я, разумеется, не буду, потому что подобные «советы» не в рамках моей компетенции. Каждый из

нас сам решает – с кем жить и как жить. Свободный выбор.

В общем, измена и развод хотя и не связаны друг с другом напрямую, имеют очень жесткие частные взаимосвязи. В данном случае нас интересует то, что у разводящегося мужчины, как правило, есть другая женщина. Так что по этому вопросу даже справляться не стоит. Есть. Девяносто девять процентов.

И хуже всего, если никого нет рядом. И ужасно, если кто-то рядом есть. Ужас – если дети. Им нельзя показать. За ними нужно присматривать. Нужно быть сильной. Держаться. Но как?!

Хочется одиночества, дико, отчаянно хочется одиночества – забиться в угол, спрятаться. Как наедине с сильной болью – чтобы никто не трогал, не тормошил, не говорил, не тревожил. И тут же, прямо тут же, хочется, чтобы кто-то был рядом. Обязательно. Где-то совсем близко. На расстоянии вытянутой руки. Чтобы можно было протянуть ее и почувствовать – он здесь. Здесь.

Нужен кто-то большой, сильный и добрый. Кто-то настоящий. Тот, кто с лаской и заботой защитит от боли и ужаса… Бог. Помолиться?.. Но в ответ тишина. Абсолютная тишина.

Один на один со смертью.

Да, узнав о том, что муж от нее уходит, женщина переживает что-то наподобие кратковременной смерти. Трудно передать это ощущение словами, но его суть именно такова – смерть. И прежде чем двигаться дальше, я должен объяснить механику этого ощущения. Тем более что она чрезвычайно важна и для всего последующего повествования.

В своих книгах, в частности в книге «3 главных открытия психологии. Как управлять собой и своей жизнью», я уже рассказывал о психическом механизме, который был открыт Иваном Петровичем Павловым и назван феноменом «динамического стереотипа». Если по – русски – речь идет о привычке. Недаром говорят: «Привычка – вторая натура». Это чистая правда. Причем мы даже не догадываемся, насколько!

Вся наша жизнь – это множество самых разных привычек, начиная от привычки покупать в магазине ржаной хлеб вместо бородинского (или наоборот) и заканчивая привычкой думать о том, как возник мир – по Божественной ли воле, или по космическому закону и дарвинской логике эволюции. Все это привычки, и сформировались они у нас под действием наших внутренних пристрастий и поступающей извне информации, то есть внешних обстоятельств.

Как вы хотите, чтобы предметы были расставлены у вас на кухне, – это привычка. Как вы хотите, чтобы одевались ваши дети, – это привычка. Как вы хотите, чтобы вели себя ваш начальник или сотрудники, – это привычка. Если предметы на вашей кухне переставить, вы испытаете дискомфорт. Если ваши дети оденутся вопреки установленным правилам, вы испытаете раздражение. Если ваш начальник или ваши сотрудники что-нибудь отчебучат, вы будете в гневе.

Природа этих отрицательных эмоциональных реакций – нарушение привычного порядка жизни. Для нашей подкорки, которая, по принципу эволюционного наследования, досталась нам от братьев меньших, нарушение привычного порядка жизни – синоним катастрофы. «Если жизнь изменилась, следовательно, в ней появились какие-то новые опасности», – так рассуждает наш мозг. И появляется тревога – сила, которая необходима животному, чтобы освоиться в новых, изменившихся условиях существования.

Напротив, когда «все возвращается на круги своя», мы испытываем приятные чувства спокойствия и умиротворенности – «ну вот все и обошлось, все по – старому, все наладилось…» Вернувшись в прежнюю, изведанную, исследованную вдоль и поперек реальность, наш инстинкт самосохранения переживает настоящий восторг – каждая тропинка ему тут знакома, каждый кустик проверен, можно ничего не бояться и жить, дыша полной грудью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/kurpatov_andrey/perezhit-razvod-universal-nye-pravila

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить