

# Развод – это начало. Как остаться целой, если половинка отвалилась

**Автор:**

[Ангела Полежаева](#)

Развод – это начало. Как остаться целой, если половинка отвалилась

Ангела Полежаева

После развода. Книги, которые помогут вновь обрести счастье

«Пока не полюбишь себя сам – никто не полюбит». Всем известна эта фраза, но сила ее, к сожалению, приуменьшается в реальной жизни, и очень зря – как оказалось на моем личном примере. Но куда же без своих граблей?

После десяти лет брака я осознала, что перестала нравиться себе такой, какой стала рядом со своим мужем. А это больно и трудно. Принять. Проще, конечно же, было свалить все на мужа-козла, но нет. Все гораздо глубже.

Эта книга для тех, кто с помощью брака пытался удовлетворить потребность в любви и не смог этого сделать, кто забыл о себе и утратил способность ценить себя, кто терпит, потому что не верит в счастливую жизнь вне отношений и считает, что счастье – быть при ком-то.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Ангела Полежаева

Развод – это начало. Как остаться целой, если половинка отвалилась

Моя книга. Раньше я была закомплексованной, неуверенной и забитой девочкой. Спасибо бывшему за меня нынешнюю

© Миаголия М., иллюстрации, 2022

© Абрамова Ю., фотографии, 2022

© Полежаева А., текст, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Предисловие

Еще год назад я не знала, что люблю коктейль «Апероль Шприц» (да и вообще, что он существует), что люблю тартар из тунца, танцевать и петь, гулять по Никольской и, наконец, люблю себя!

Моя жизнь вертелась не вокруг меня – и я довольно долго считала, что это норма. Главное, что муж, ребенок имеются... Это же главное в жизни!

Ох, как же я ошибалась! И как же я счастлива, что смогла сделать первый шаг в сторону любви к себе, в новую сногшибательную жизнь, полную впечатлений, радости и желания жить и творить!

Не подумайте, эта книга не о том, как решиться на развод, эта книга о любви к себе. Ведь вы у себя одна – но как часто мы об этом забываем. Я, например, не вспоминала о себе десять лет. Десять долгих лет.

«Пока не полюбишь себя сам, никто не полюбит» – это всем известная фраза, справедливость которой, к сожалению, преуменьшается в реальной жизни, и очень зря, как я смогла убедиться на собственном примере. Но куда же без своих грабель. Под любовью в этом высказывании подразумевается и способность ценить себя, испытывать уважение к собственной личности – смысл

остаётся тем же. Пока человек чувствует неуверенность, не осознаёт, что чего-то стоит, проблемы будут его верными спутниками.

Особенно актуальна тема обесценивания собственного «я» в сфере отношений, и обычно жертвами становятся женщины. Не нужно даже прибегать к данным статистики, чтобы понять, как много девушек страдают от абьюзивного, токсичного поведения партнёра. В их число попала и я, но, начав наконец что-то осознавать, сама ещё не понимая, что именно, приняла решение развестись.

Под осознанностью я подразумеваю понимание того, что в первую очередь должна быть счастлива сама с собой, а не с кем-то. Последнее – лишь приятное дополнение. Я же с помощью брака пыталась удовлетворить потребность в любви и закрывала глаза на мнимость чувств и недостойное поведение мужа. Терпела, потому что не верила, что смогу безмятежно жить вне отношений. Ведь это же счастье – быть при ком-то.

Я осознала, что развожусь с мужем не потому, что перестала его любить, а потому, что сама перестала нравиться себе такой, какой стала рядом с этим мужчиной. Понять это больно и трудно. Проще, конечно же, было свалить все на мужа-козла. Однако на самом деле причины были гораздо глубже.

Многие женщины находятся в зависимости от партнёра, сами того не замечая. Это состояние подчинения возникает из-за обесценивания себя, причина которого – страх одиночества, оказаться ненужной в долгосрочной перспективе. Корни подобных опасений могут уходить в детство: их причиной могли быть развод родителей, пьющий отец или вовсе его отсутствие – вариантов масса. Поэтому первый шаг – выявление истоков страха.

Следующий этап – осознание того, что невротики притягивают невротиков, и именно поэтому невозможно жить долго и счастливо с мужчиной, пока не обретёшь понимание ценности самой себя. Два человека с одинаковыми негативными установками просто не смогут нормально взаимодействовать длительное время, так как постоянно будут ждать любви друг от друга, не зная, как дать её своему спутнику, а для начала самому себе. САМОМУ СЕБЕ – это самое важное.

Не стану отрицать: в реальности принять решение об уходе оказалось «немного» сложнее – тяготили 10 лет отношений и общественное мнение.

## Часть 1

### Идеальная картинка

#### Жить долго и счастливо в отношениях

##### 1. А чего вы развелись, ведь у вас все хорошо было?

О да, общественное мнение – оно такое. Влияет на всех, включая меня. Да, мне хотелось бы в реальной жизни иметь идеальную картинку из Инстаграма: уютная кухня, панкейки утром на совместном завтраке за столом, покрытым белоснежной скатертью, такая же белая одежда на счастливых членах семьи, нежно смотрящих друг на друга... Так мы и выглядели в социальных сетях – безупречная семья... Но так было только на фотосессиях.

Конечно, общество давит, и очень сильно. Ведь я тоже смотрела на чужие идеальные картинки и думала: ну вот же, живут, все нормально! И начинала подозревать, что если все так живут, то, видимо, ненормальная я.

А потом вспоминала, как начиналась наша история любви: романтично, судьбоносно. Я строила совсем другие планы. Жила в маленьком суровом сибирском городке N и грезилась Москвой. Мне было 24, и я понимала, что мне тесно. А Москва – город возможностей, к тому же она резиновая, а значит, ждет меня. Конечно же, я не собиралась оставаться в родном N и строила планы покорения столицы. Но когда совсем не ждешь, из-за поворота всегда появляется тот, с кем все планы теряют смысл.

На календаре 19 апреля 2008 года, обычная суббота. Я решила пойти с подружкой в клуб. Чувствую себя, конечно, королевой. Ни на кого не смотрю и никого не замечаю. Я же помню, у меня другие планы. Впереди Москва, город N мысленно уже позади. Стою я такая красивая, поправляю шелковистые волосы и ни на кого

не обращаю внимания. И тут подошел Он. Смотрит прямо в глаза и хочет познакомиться. У меня защемило сердце, но я ведь помню: планы, новая жизнь. А он все смотрит. Выжидательно так. Ты слишком молод, говорю ему, и вообще у меня другие намерения, но сдаюсь. Пока ночь не закончилась, можно, я же не завтра улетаю. Тем вечером мы совсем не танцевали, лишь разговаривали, разговаривали, разговаривали. У меня было странное чувство, будто мы знакомы тысячу лет, просто я забыла его лицо. Так бывает, когда появляется по-настоящему твой человек. Ты его уже знаешь, хотя видишь впервые – по крайней мере в этой жизни.

Утром он проводил меня домой. Я, конечно, не целую его, ведь у меня планы, новая жизнь в столице. А он хитрый. Просит перед отъездом познакомиться его с такой же Королевой, как я, не меньше. Вот еще! Ни с кем знакомить не буду, отвечаю ему.

И я осталась еще на полтора года. Потому что сердце умнее меня, говорила я себе. Потому что хочется, чтобы снова так же пристально смотрели в глаза и провожали до дома, чтобы можно было больше никого из себя не строить. А в Москву потом – и уже вместе.

Я вспоминала, как начинались наши отношения, и цеплялась за прошлое: «Мы же были счастливы, нам было хорошо, мы столько пережили вместе».

Но ключевое слово здесь «было». Оно вообще неприятное. Нам было хорошо – это правда. Но мы были другими. И он, и я. Поэтому проецировать ту ситуацию на настоящее не самое лучшее решение.

Итак, впереди Москва. Начинаем с чистого листа. Бросили все, улетели. Точнее, улетела я одна (почему мне это тогда не показалось странным – большой вопрос), а мой будущий супруг решил, что ему нужно отдохнуть у родителей. Я прилетела одна. Девочка с розовым чемоданом. В Москву. Ни жилья, ни работы не было. Сейчас я понимаю, насколько смелой была. Благодаря своему другу нашла где переночевать, потом сняла комнату в Медведково (и меня даже не обманули черные риелторы). Я знала, что у меня все получится. Но случилось то, что меня подкосило, – предательство.

В первый день в Москве, открыв ноутбук будущего мужа, который он мне любезно предоставил, чтобы я нашла нам жилье, я обнаружила его переписку:

«Я скучаю по твоим глазам». Как вы понимаете, не по моим! Шок.

Но я была на тот момент так уязвима: одна в большом городе, ни друзей, ни родителей, ни работы, ни жилья, ни денег... Я не представляла своей жизни без этого человека (привет, созависимость). Поэтому позвонила ему. Ревела. Слушала его рассказы. Надломилась. Усомнилась в себе. И, конечно же, приняла его, поселила в свою съемную комнату – ведь ему некуда идти, как же он справится... Кстати, сразу дам совет: как только начинаете додумывать за другого человека, ущипните себя, чтобы вернуться в реальность. Каждый человек принимает решения сам, и не нужно ни на кого проецировать свои страхи. Да, на самом деле это были мои страхи, теперь это понятно.

Почему я подумала, что со мной можно так поступать? Почему я отрицала очевидное? Потому что признать предательство для меня означало потерять идеальный образ себя. Я жила в своем прекрасном мире, где все было хорошо, и одна переписка показала, что все не так и моя половинка обманывала меня.

Только после того, как моя жизнь рухнула, я начала осознавать, что идеальной семьи не было, она существовала только в моей голове. Это тяжело принять, начинаешь искать причины в себе, считать, что плохая ты сама. Чтобы как-то защитить психику, сознание включает отрицание. Оно проявляется в разных ситуациях. Например, ребенок после побоев родителей-алкоголиков все равно ждет от них внимания и ласки, обнимает и целует их. Так мозг заботится о его психическом здоровье, потому что принять факт насилия очень тяжело. Когда женщина после развода продолжает жить одна и не разрешает себе строить новые отношения, это тоже отрицание.

Вместе с этим подключается инфантильная вера в сказку. Мы отказываемся осознавать то, что произошло, не хотим принять реальность и продолжаем думать, что все будет как раньше.

Я отрицала очевидное – измену, не верила в то, что меня мог предать любимый человек. Началась его идеализация: нет, он точно не мог так поступить, проблема, конечно же, во мне!

Подобная защитная реакция, с одной стороны, спасает наше эмоциональное состояние, но в то же время не позволяет реально оценить ситуацию, и, соответственно, мы еще глубже застреваем в отрицании и сидим в своем теплом

болотце.

Да, можно долго жить в такой сказке, но отрицание реальности, отказ верить в нее постепенно превращает жизнь в тупик, из которого нет выхода. Точнее, есть, но очень неприятный.

Так застряла и я, загнала себя в депрессию, протащила наши отношения еще восемь лет, даже вышла замуж и родила сына.

Однако в какой-то момент чаша переполнилась, и я поняла, что не живу. У меня нет мнения, нет радости в жизни, я просто плыву по течению не своей реки. Не делаю то, чего хочу, да и не знаю, чего хочу. Отвыкла думать о себе.

После очередного скандала, видя, что все это слышит маленький полуторагодовалый сын, я подумала: «Ради чего все это? Это та жизнь, которую я хотела бы прожить?» И ответила себе: «Нет».

Тогда я наконец произнесла вслух, как в песне: «Забирай свои шмотки, проваливай». Я поняла, что нужно что-то предпринимать и брать на себя ответственность за свои действия и свою жизнь. Никто не решит за меня. Никто не вытащит меня из болота. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих, это факт.

В тот день я взяла билеты в Таиланд и уехала с ребенком на три недели, сказав мужу, чтобы к нашему возвращению он съехал. Это было самое тяжелое решение в моей жизни. Но если вам придется принимать такие решения, помните, что дно – это всегда начало нового уровня и дальше будет лучше. Обещаю!

## 2. Самая распространенная причина разводов

Статистика разводов сегодня впечатляет, не правда ли? Говорят, что любовь длится три года, но вот подборка самых быстрых разводов в истории и, следовательно, самой короткой любви, точнее, браков (но мы же исходим из того, что женятся по любви):

В 2012 году мужчина из Дубая развелся со своей женой через несколько минут после церемонии бракосочетания. А все потому, что жена решила работать после замужества, о чем незамедлительно ему сообщила;

в 2004 году телеведущий Марио Лопес пробыл в браке с моделью и актрисой Эли Ландрилиш две недели. Причина банальна: измены, гулянки. Непонятно только, неужели она думала, что сможет его исправить?

в 2012 году Тэмми Драйвер и Ники Пирс развелись после четырех дней совместной жизни. История скандальная: он обвинил жену во флирте со своим шафером и закатил истерику с побоями. Хорошо, что девушка вовремя ушла от него;

Бритни Спирс и Джейсон Александер были женаты два дня. Пара бурно встретила Новый год, а когда Бритни пришла в себя, то призналась, что не отдавала себе отчета в своих действиях. Хорошие отступные помогли быстро замять дело;

Джуна и Игорь Матвиенко были женаты сутки. Его избранница была старше и, как оказалось, просто хотела доказать своему брату, что может легко выйти замуж. Уже наутро она подала на развод.

Таких историй, конечно, гораздо больше. Но даже сильная любовь и невероятная страсть не являются гарантией долгого и счастливого брака, а тем более его основой.

Это подтверждает и официальная статистика разводов. А ведь многие живут не расписываясь, и наоборот, есть пары, которые расходятся, но не оформляют развод. Сохранение семьи давно перестало быть трендом. Как думаете, почему?

Психологи говорят, что во многом это происходит из-за изменений в жизни современных женщин. Они становятся независимыми от мужчин, зарабатывают наравне с ними, самостоятельно решают любые бытовые проблемы, и потому острая потребность в мужьях пропадает.

Мужчины тоже не отстают: неженатые молодые люди так объясняют причину своего решения (ох, почему-то мне кажется, что это не истинные причины, а проявление комплексов обиженных мальчиков): «Жена – это дорого, проще завести домработницу»; «Женщины ищут подкаблучников, которые будут исполнять их прихоти» и так далее.

Перед нами взаимные потребительские претензии, закономерным результатом которых становится стремление жить самим по себе.

Еще одна веская причина заключается в том, что у мужчин и женщин изначально разные ожидания от брака. Когда женщина выходит замуж, за нее радуются, говоря, что теперь она пристроена и, значит, все будет хорошо. Мужчинам же, напротив, сочувствуют, ведь они лишаются самого дорогого – свободы.

Что происходит после того, как за женщиной долго и красиво ухаживали? В браке наступает сплошная бытовуха, в которую женщина, по мнению мужчин, должна вкладываться больше. И в целом ожидание и реальность сильно расходятся.

- Для многих женщин важно, чтобы их слушали и слышали. Мужчине, может быть, и нужна поддержка, но скорее в форме многозначительного молчания, а не в виде 35 вариантов решения проблемы, принятых за него. Слушать голос любимой день и ночь напролет он не готов. Так уж он устроен.
- Женщине важно вить свое гнездышко, создавать вокруг уют, и от мужчины она часто требует поддерживать наведенную чистоту. Однако проблема в том, что, во-первых, не каждому мужчине нужна такая стерильность, а во-вторых, далеко не каждый готов взять на себя хоть какую-то работу по дому, ведь мышление выходца из постсоветского пространства подсказывает, что это «чисто женские обязанности».
- Женщине больше хочется проводить время вместе с мужем. Мы любительницы придумывать совместные хобби: латиноамериканские танцы в парке по субботам, картинг якобы ради любимого по воскресеньям. У нас все по плану, даже досуг. И он непременно должен быть активным и, что немаловажно, инстаграмным. Мужчина, может быть, и не против частого уединения со своей женщиной, но только если речь действительно об уединении, а не о

показательных выступлениях на дне рождения ее тети.

- Женщина берет на себя всю заботу о детях, мужчина же обижается, поскольку ему времени уделяется гораздо меньше.
- Мужчина не считает свою измену чем-то из ряда вон выходящим, ведь с голубого экрана нам твердят, что все мужчины полигамны, а мы, женщины, обязаны просто принять это как факт и не обижаться. При этом тот же самый мужчина будет в ярости, если речь пойдет об измене его жены. Только он имеет право «ходить налево».

Таким образом, причина разводов именно в том, что представления о браке у мужчины и женщины разные. Со стороны женщин ожидания не оправдываются чаще. Только вдумайтесь: более чем в 68 % случаев инициаторами разводов являются женщины. Поэтому, вступая в отношения, очень важно составить для себя список ожиданий, чтобы не было неоправданных надежд. А если с волшебными грезами вступать в каждые новые отношения, то разочарованиям не будет конца. Однако, как показывает практика, «чему бы жизнь нас ни учила, но сердце верит в чудеса». Разойдясь с одним партнером, мы не теряем надежды обрести свое счастье с другим. А вот что говорят мои знакомые мужчины, разведенные или состоящие в браке, по поводу причин развода или прекращения отношений.

1. Мужской взгляд: выйдя замуж, женщины очень быстро отходят от того образа, который привлек мужчину. Милая и покладистая становится требовательной и раздражительной, набирает вес, начинает командовать и так далее. Это отмечают практически все мужчины, которых я знаю. Женщина в той или иной степени меняется, и чаще всего не в лучшую сторону.

Мое видение: женщина не меняется, а становится собой, так же как и мужчина. Возможно, немножко расслабляется. Именно поэтому сегодня все чаще звучат призывы пожить вместе, прежде чем создавать семью, чтобы понять, совместимы ли вы в быту.

2. Мужской взгляд: женщина не только меняется сама, но и хочет, чтобы изменился мужчина. Проявляется это у всех по-разному: начинают заниматься внешним видом мужа, требуют больше зарабатывать, просят больше внимания к своей персоне, пытаются отобрать лидерство у мужчины и подмять его под себя.

Женщинам всегда мало того, что у них есть. Им нужно больше, но добиваться этого они предпочитают за счет мужа.

Мое видение: это верно наполовину. Да, действительно, есть у женщин такая черта – желание постоянно повышать качество своей жизни, но лишь немудрые представительницы прекрасного пола превращаются в пилу для мужа. А уж если мужчина позволил себя пилить, то он вполне достоин такой жены.

Эти две претензии со стороны мужчин описывают самую распространенную, с точки зрения обывателя, причину разводов: не сошлись характерами. Именно они приводят к супружеским изменам, после которых обратного пути уже не будет.

Вообще, если на старте отношений четко проговаривать свои ценности, цели и ожидания от союза и если окажется, что эти пункты у партнеров совпадают, никаких изменений не будет. Преобразования могут проявиться только в форме личностного роста. Но если эта ценность присуща как женщине, так и мужчине, изменения пойдут исключительно на пользу. Банальное «не сошлись характерами» – это не что иное, как результат вступления в отношения вслепую. Когда гормон окситоцин действует, мы кажемся друг другу идеальными, когда же процесс его выделения заканчивается, начинаем видеть перед собой реального человека, совсем не похожего на того, кого мы нарисовали себе в голове.

Если не сошлись характерами, то разбегайтесь и дайте себе возможность быть счастливыми с другими людьми. Пусть спустя время у вас будет возможность поздравить друг друга с этим решением:

– С годовщиной тебя!

– Спасибо, и тебя, до сих пор не могу поверить, что прошел год, целый год с тех пор, как мы с тобой расстались!

– Да, спасибо, что оказался таким тупицей.

– И тебе спасибо за то, что ушла.

Прекрасное расставание, правда? Два человека счастливы, и это замечательно.

Но если все же пара смогла удержаться на плаву, что может произойти между ними, кроме изменений во внешности, возникновения привычки и появления в жизни бытовой составляющей? И даже если мужчина и женщина счастливы вместе, все равно приходят они. Кризисы. Кто-то их стойко переживает, а кто-то оказывается не в состоянии выдержать такое эмоциональное давление.

Первый кризис: 1-2 года

Окситоцин выветрился. Глаза стали замечать реальность. А она такова: он всю жизнь чистит зубы по утрам, а она считает, что он обязан делать это и утром, и вечером, то есть нас начинают раздражать привычки друг друга. Он полагает, что необязательно раздувать из дня рождения пышный праздник и приглашать гостей, а ей нужны цветы, подарки, гости, платье, торт... Естественно, первое, что предпринимает женщина в таком случае, – начинает учить мужчину, как надо. Кстати, за ним тоже есть такой грешок, особенно если он намного старше. В этом случае мужчина тут же начинает подминать девушку под себя. Вместо того чтобы принять, мы стремимся переделать партнера. Особенно усложняет кризис 1-2 лет появление ребенка. Партнеры не успели привыкнуть друг к другу, договориться о единых взглядах на быт, а тут еще забота о третьем члене семьи: один говорит, надо пеленать, другой против. И пошло-поехало.

Важный совет: супруги, имеющие личное пространство, лучше уживаются. Каждый должен иметь место, где можно подумать, побыть наедине с собой, отдохнуть и заняться любимым делом. У нас с мужем личного пространства не было: мы жили в однушке втроем, выдохнуть не было возможности (впрочем, это мы не видели такой возможности, а она, конечно же, была).

Второй кризис: 3-4 года

Именно в этот период спадают маски и каждый из партнеров пытается стать самим собой, налаживает старые связи, начинает вновь увлекаться тем, что давно забросил. Здесь главное – сохранить свою индивидуальность и не превратиться в тень своего партнера целиком.

Если ребенок родился именно в этот период, то к роли супруга добавится роль родителя. Этим кризис усугубляется. Молодая мама уходит в заботу о ребенке, а муж чувствует себя лишним в этих отношениях, особенно если его используют только в качестве помощника.

Если вы почувствовали, что переросли отношения, заметили, что ссоры все чаще стали возникать на ровном месте, вы или ваш партнер уклоняетесь от секса, все разговоры сводятся только к разговору о детях, появилось желание переделать партнера на свой лад и вообще отношения больше не приносят радости, знайте: это первые звоночки кризиса. Однако не стоит сразу бежать в ЗАГС. Вы не первые проживаете этот сложный период.

Важный совет: не бойтесь доверять мужу ребенка. И не забывайте, что с появлением роли матери роль женщины никуда не делась. Я в какой-то момент превратилась в орлицу, которая не подпускала к своему ребенку никого, а это в корне неправильная позиция. Мне же казалось, что я плохая мать, раз кто-то вместо меня проводит время с моим ребенком.

### Третий кризис: 6–7 лет

Считается, что свою деятельность (бизнес, работа, хобби) надо видоизменять каждые семь лет, иначе происходит насыщение. Вот и в жизни семьи 6–7 лет – это особенный период. С одной стороны, все стабильно и отлажено, все притирки позади. С другой, начинает страдать сексуальная жизнь, и именно в этот период у большинства пар случаются измены. Связь на стороне позволяет мужчинам почувствовать себя востребованными, способными на романтические порывы. Женщинам же недостает былой романтики, и ее нехватку они восполняют также вне брака.

Важный совет: романтика, конечно, нужна в любом возрасте, но она может быть совсем другой. Найдите что-то новое, интересное, необычное и помните, что не

всегда романтическая инициатива должна исходить от мужчины – женщинам тоже стоит использовать этот совет как руководство к действию. Начинать нужно всегда с себя, иначе можно долго ждать у моря погоды.

Следующий кризис: 11–13 лет

Казалось бы, все, что можно пережить вместе, супруги уже пережили. В большинстве семей дети уже самостоятельные, быт налажен, так что этот период осложнений самый необъяснимый. Чаще всего он накладывается на личный кризис, когда происходит переоценка ценностей. В отношении вкладываться больше не хочется, все, что можно было сделать, сделано. Еще вся жизнь впереди, но все закончится именно так?

Важный совет: в этот период обоим супругам следует ставить новые важные цели и стараться достигать их. У вас должны быть совместные задачи, которые будут укреплять ваш брак. Ищите вместе новые пути реализации накопленного потенциала. Здесь очень важно стать командой, а не проживать этот период поодиночке.

И последний кризис – это кризис 20 лет

Его можно назвать синдромом опустевшего гнезда. Ребенок вырос и теперь живет отдельно. Сам смысл отношений теряется, поскольку большинство семей построено исключительно на воспитании детей. Сначала детский сад, затем школа и, наконец, институт. Все силы были вложены в ребенка, а теперь у него своя семья.

Что происходит на этом этапе? Почему после стольких лет совместной жизни люди разводятся? Просто выясняется, что мужчина долгое время оставался в браке только из-за ребенка. И когда тот наконец «вылетел из гнезда», отец больше не мучается чувством вины и готов закончить отношения с женщиной, которую давно уже не любит. Женщина впадает в депрессию, ведь «она отдала своему мужу лучшие годы жизни», а он оказался таким подлецом. В этом случае

развод происходит только потому, что в действительности «лучшие годы жизни» были отданы детям, а не друг другу. Если бы родители в браке не забывали, что они еще и муж и жена, а не только отец и мать, кризис в отношениях можно было бы пережить легко.

Важный совет: когда дети вырастают, появляется возможность окунуться во «вторую молодость», вспомнить, что вы есть друг у друга прежде всего как мужчина и женщина, а потом уже как родители, дедушка с бабушкой и т. п. Вспомните, о чем вы мечтали, когда были молоды? Сейчас самое время достать мечты из нафталина. Возможно, вы хотели объехать весь мир? Дерзайте. А может, всю жизнь мечтали жить за городом? Воплотите свой план в жизнь. Не бойтесь экспериментировать, разнообразьте свою интимную жизнь. И главное, будьте терпеливы и внимательны друг к другу.

Хочу дать еще несколько рекомендаций, которые, возможно, уберегут ваш брак от распада, а если нет, то вы хотя бы будете уверены, что сделали все, что могли (и это спасет вас от чувства вины за «разрушенные отношения», ведь даже если их давно уже нет, винить себя проще всего):

1. Учитесь разговаривать. Но не в момент ссоры, а когда оба остынете. И не держите обиду в себе. Партнер не умеет читать ваши мысли, но он может услышать вас.
2. Учитесь слушать. Даже если вам неинтересно. Не отталкивайте своего супруга. Будьте внимательны к его проблемам и чувствам.
3. Не манипулируйте. Это способ подмять под себя партнера, а там, где есть давление, разве есть место настоящим чувствам?
4. Не обвиняйте супруга во всех грехах. Вместо «Опять из-за тебя...» скажите, например: «Меня очень расстраивает, когда ты...»
5. Не зацикливайтесь исключительно на отношениях. Мир огромен и многогранен, в нем столько интересного! Развивайтесь, учитесь, заводите новых друзей.
6. Не пытайтесь изменить уже сформировавшегося человека. Перекроить вы можете только себя и только добровольно. Партнеру же лучше стать союзником

и опорой во всех начинаниях.

7. Наконец, все должно быть обоюдно, но начинать нужно с себя.

Однако есть и такие обстоятельства, при которых понимание и прощение исключены, о них мы поговорим далее.

3. Терпеть нельзя развестись

Запятую каждый человек ставит сам.

Если бы мы все еще жили во времена СССР, меня бы выгнали из комсомола и закидали помидорами. Еще бы – я же развелась.

И хотя Советский Союз давно рухнул, я до сих пор встречаю в семьях эти стереотипы:

- разведенная женщина никому не нужна;
- брак – это святое, живи теперь и мучайся;
- ребенок должен расти в полной семье, даже если родители тихо ненавидят друг друга;
- плохонький муж лучше одиночества.

Ну что это за негативные установки, ей-богу!

Конечно, всем хочется иметь крепкую и счастливую семью, причем с первого раза. Но не всем так везет. Взаимоотношения между людьми сложны и

многогранны. Иногда близкие и любимые становятся нам совершенно чужими, и в один момент мы задаемся вопросом: «Как так получилось, что светлый и родной человек изменился до неузнаваемости?»

Перечислю пять главных тревожных признаков, которые могут указывать на проблемы в браке.

Отсутствуют базовые принципы общения между партнерами

Любовь очень важна в паре, она является основой для построения отношений, но со временем страсть может утихнуть или вообще пройти. И тогда на первый план выходят уважение, взаимопонимание, доверие, забота и интерес. Если вы замечаете, что в вашем общении с партнером не хватает чего-то из перечисленного или отсутствуют все эти принципы, вам стоит серьезно задуматься, так как без них невозможно сохранить трепетные чувства и счастливую атмосферу в семье.

Партнер не работает над браком

Брак – это в первую очередь работа над собой и над отношениями. Если вы замечаете, что трудитесь в одностороннем порядке и усилия не приносят плодов, то стоит присмотреться: насколько вкладывается в процесс партнер? Если супруг перестает стараться, это может многое сказать о его отношении к вам и к вашему браку. Есть одно правило: если целый год прошел без прогресса, возможно, пора с этим покончить.

Нет желания проводить время вместе

Когда два человека вступают в отношения, они проводят все время вместе, занимаются общими делами, посвящают друг друга в свои хобби. Со временем

вы узнаете своего партнера достаточно, и потребность проводить с ним каждую свободную минуту перестает быть настолько сильной. Это нормально. Но если вы понимаете, что супруг вам скучен и неинтересен, а порой он даже раздражает вас настолько, что вы избегаете его, предпочитая ему компанию друзей и коллег, это один из очень тревожных знаков.

Сюда же можно включить сексуальный аспект отношений. Со временем страсть между супругами может ослабнуть, но если вы понимаете, что вам не хочется партнера, а секс с ним стал рутинной, то это говорит о проблемах в эмоциональной сфере, которая так значима в длительных отношениях.

Перестаете слышать друг друга и не идете на компромиссы

Здесь есть два возможных варианта. Первый – это постоянные ссоры, которые не приводят к адекватному итогу, то есть к поиску компромисса или общего вывода. Ваши перебранки больше похожи на соревнование в том, кто кого сильнее обвинит или унизит, и не содержат конструктивной критики. Второй вариант – это полная апатия и равнодушие. Вы даже не начинаете высказывать свое недовольство партнеру, а просто сводите конфликт на нет, полагая, что все равно ничего не изменится. Такой ход мыслей может стать началом различных трудностей.

Разговоры о ваших проблемах и о том, что вас тревожит, полезны в отношениях, они помогают эмоциональной разрядке партнеров и поиску общих решений. Если вы ссоритесь и разговариваете со своим супругом, это показатель того, что вам не все равно.

Измены

Измены – один из самых сильных сигналов о том, что ваши отношения на грани гибели. Если вы или ваш партнер ищете любви как в физическом, так и в эмоциональном ее проявлении на стороне, то это говорит о серьезных проблемах. В большинстве случаев, недополучая что-то в браке, человек

начинает искать это в общении с кем-то другим. Поэтому измены свидетельствуют о том, что в вашем союзе чего-то не хватает. Есть, правда, и особый тип людей, которые патологически склонны к изменам, поэтому такую проблему надо рассматривать со всех сторон, чтобы понять первопричину.

Из страха, что ваш партнер может изменить вам, рождается отравляющее чувство ревности, которое может спровоцировать маниакальный контроль над супругом или отторжение его. Недоверие может навредить вашим взаимоотношениям, поэтому очень важно искоренять его. После измены я стала нервной истеричкой, неуверенной в себе, и думала, что тотальный контроль поможет чему-то... Сейчас я понимаю, что это смешно – тогда же смешно не было.

Со временем проблемы возникают неизбежно, но иногда состояние взаимоотношений в семье может стать критическим, и тогда нужно всерьез задуматься о том, чего вы хотите дальше. Причем именно вы. Отбросьте мысли «Да кому я нужна» и «Что люди скажут», представьте, что за дверью ждут толпы поклонников, и с позиций такой идеальной картинки подумайте, точно ли ваш супруг – герой вашего романа? И если нет, то почему бы не дать судьбе еще один шанс?

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/polezhaeva\\_anzhela/razvod-eto-nachalo-kak-ostat-sya-celoy-esli-polovinka-otvalilas](https://tellnovel.com/ru/polezhaeva_anzhela/razvod-eto-nachalo-kak-ostat-sya-celoy-esli-polovinka-otvalilas)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)