

РАЗВОД

и как в нем
уцелеть



АННА БЫКОВА

Анна Быкова

Развод и как в нем уцелеть

«ЭКСМО»

2023

Быкова А. А.

Развод и как в нем уцелеть / А. А. Быкова — «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-188360-7

Новый проект Анны Быковой только в цифровых форматах! Бывает, что развод гремит как гром среди ясного неба. Бывает, что его планируют годами. Иногда он становится единственным выходом из абьюза, а иногда вызван страшным предательством. В любом случае, психологическая поддержка помогает легче пережить этот сложный этап. Анна Быкова – психолог, создатель книжной вселенной «ленивой мамы» – рассказывает, как уберечь детей от травмы развода и сохранить отношения, а не брак.

Читайте, чтобы получить ответы на вопросы:

- Как общаться со второй стороной в зависимости от причин развода;
- Как выяснять отношения без лишних эмоций;
- Почему развод не работает как воспитательная мера;
- Как вести себя, если у бывшего мужа появилась другая женщина, и как подготовить к этому ребенка;
- Почему при детях нельзя ругать отца, даже если он объективно плохо поступил.

Воспользуйтесь тактичными советами профессионала, который непредвзято раскладывает болезненные ситуации по полочкам.

ISBN 978-5-04-188360-7

© Быкова А. А., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Введение. Почему так плохо?	6
Зачем психолог	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Анна Быкова

Развод и как в нем уцелеть



Введение. Почему так плохо?

По шкале стресса Холмса-Рея на первом месте по интенсивности переживаний смерть супруга (супруги) стоит на первом месте. А сразу за ней с небольшим балльным отрывом стоит развод. Думаю, это кощунственно, менять их местами в данном перечне стрессовых факторов, потому что смерть – невосполнимая утрата. А развод – плохо, конечно, но никто ж не умер. Вот только проживается часто развод сложнее, чем горевание утраты. Смерть любимого – острый стресс. Развод – стресс хронический. Брак распался, а люди остались и отношения между ними остались. Те самые, конфликтные, приведшие к разводу, только теперь еще хуже, потому что сохранять теперь ничего вроде как не надо. Зато надо делить имущество, деньги, детей, обязанности по воспитанию детей.

Умершего можно продолжать любить и хранить воспоминания. С бывшим партнером так редко бывает. Только у особо просветленных. У обычных, приземленных, любовь (если еще осталась) после развода смешивается с обидой, гневом, ненавистью, ревностью, виной, стыдом. Эмоциональные качели могут длиться несколько лет. В крайнем случае – всю жизнь, если при застревании в кризисе не обратиться к психотерапии.

Расставание, разрыв – это больно. Мне не встречались люди, которые прошли через развод и не столкнулись с потребностью залечивать раны. Наверное, такое возможно в случае, если изначально был задуман фиктивный брак и последующий развод был частью общего жизненного плана.

Даже если развод – следствие собственного решения, и послеразводная жизнь представляется в позитивном ключе, это все равно проживается как потеря. Потеря части своей идентичности. «Я – жена» или «Я – муж» утрачивается. «Я тот, кто создал крепкую семью» меняется на «Я тот, чей брак закончился разводом». Эта новая идентичность в отличие от предыдущей не поддержана обществом. Поэтому возникает чувство вины и стыда.

Вообще, при написании книги, было ощущение, что только начав, я зашла в тупик. Казалось бы, есть большой опыт сопровождения людей в бракоразводном процессе. Осталось обобщить этот опыт, сформировав понятный алгоритм действий. Но даже несколько дней раздумий не дали мне этого алгоритма. Слишком разветвленный алгоритм получался. Слишком разнообразны входные условия. Какой совет не возьми – все одно, что пальцем небо ковырять.

«Сядьте и спокойно поговорите». А если с этим человеком в принципе невозможно спокойно разговаривать? Можно только слушать и согласно кивать. Иначе, если человек встречает возражение, начинаются оскорбления и возможно физическое насилие.

«Увезите ребенка к бабушке на период выяснения отношений». А если нет бабушки? А если острый конфликт, после которого уже, кажется, невозможно оставаться вместе, случился во время отпуска в другом городе, где нет ни одного знакомого человека?

«Проконсультируйтесь с юристом о ваших правах на имущество после развода, чтобы здраво оценить свои финансовые возможности». А если все документы на недвижимость заперты в сейфе у супруга на работе? Если к моменту самого развода окажется, что и недвижимости никакой нет? Потому что, готовясь к возможному разводу, супруг оформлял недвижимость на своих родителей, а супруга в эти дела не вникала?

«Лучше, если жизнь ребёнка после развода не сильно изменится. Он останется жить в своей комнате, продолжит ходить в свой садик, и папа, как всегда, будет возить его по субботам в бассейн». А что если жизненная ситуация диктует свои условия? Ребёнку с мамой придется переехать в другой город и никак иначе?

«Подкопите деньги заранее. Пусть у вас на счёте будет финансовая подушка безопасности равная трём вашим прожиточным минимумам, что позволит вам обустроиться в новых

условиях». А что если работы нет и супруг денег не дает? «Продукты я привожу. Что тебе ещё нужно?»

Универсальный алгоритм у меня не получился. Только примеры, и все про женщин. Такой опыт. На консультации к психологу в большинстве случаев приходят женщины.

Зачем психолог

«Ой да, были мы у психолога, он нам не помог, все равно развелись. Сейчас-то к нему какой смысл идти?»

Семейная терапия не всегда «спасает брак», после нее люди порой все равно разводятся. Не потому что психология – бесполезная ерунда. А потому что приходит пара слишком поздно и часто не за тем, чтобы остаться вместе. Визит к психологу – как крайняя мера, как соломинка утопающим, как запрос на чудо и как жирная точка одновременно. Никто же при первых конфликтах, взявшись за руки, к психологу не приходит: «Представляете, мы вчера поссорились. Общаться уже начали, но осадочек остался. Мы не хотим, чтобы в следующей похожей ситуации мы снова вспылили. Хочется сейчас сразу конфликт разобрать и закрыть, чтобы больше к нему не возвращаться».

Можете себе такое представить? Я – нет. Ни разу ко мне с подобным запросом не приходили. Бывало как-то так: «Вот если вы ему(ей) скажете, что он(она) все неправильно делает, то я еще подумаю, стоит ли разводиться». А за этим скрывается другой запрос. Что-то вроде такого: «У нас тут последние пять лет растущее напряжение в отношениях. Видеть друг друга уже не можем, но перед тем, как разойтись окончательно, решили заглянуть к психологу». Придут пару раз, чтобы переложить ответственность на специалиста, и потом друзьям и родственникам говорить: «Нам даже психолог не помог!»

Часто бывает так, что кто-то из партнеров уже одной ногой в новых отношениях, но чтобы не быть последней сволочью, уступает партнеру, спасающему брак, в его навязчивой просьбе: «Давай сходим к психологу». «Ну, ок, давай сходим, если тебе будет легче от этого». А про себя думает: «Это всё равно ничего не изменит». Решение уже принято. Надо как-то сделать так, чтобы второй человек с ним согласился. Семейная терапия невозможна, если один хочет сохранить брак, а другой – развестись, желательно как можно быстрее и полегче. Невозможно в формате семейной терапии специалисту работать одновременно с противоположными запросами.

Сохранять надо не брак, а отношения. Какой смысл в формальном наличии брака, если отношения уже давно закончились? Ради детей? А вам не встречались уже выросшие дети родителей, сохранявших брак по этой причине, которые говорили: «Да лучше б они развелись»? Порой отношения в паре такие, что развод – это меньшее из зол, им лучше держаться на расстоянии.

Когда меньшее из зол при этом одно из наиболее интенсивных стрессовых переживаний, важно правильно его прожить, с минимальными потерями для психики.

Даже если мысли о разводе время от времени посещали обоих супругов, все равно будет инициатор и тот, кого поставили перед фактом: «Разводу быть!» – и их переживания будут отличаться. У первого при всей трудности ситуации будет ощущение контроля, потому что это его решение. У второго возможно ощущение бессилия, ощущение того, что он/она стал/стала жертвой обстоятельств. Как будто привычная жизнь рушится извне и с этим ничего нельзя сделать.

Дальше я буду рассматривать самый травматичный вариант: когда ничего не предвещало беды. Не было конфликтов, не было напряжения (или было, но не замечалось?). И вдруг, как гром среди ясного неба – партнер объявляет об уходе, потому что у него уже другие отношения. И треснул мир напополам... Состояние шока.

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.