



**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



Елена Рвачева



Как найти

**свое счастье**

после развода



**50**  
простых  
правил



МОСКВА  
2016

УДК 159.962  
ББК 88.6  
P29

**Рвачева, Елена.**

P29        Как найти счастье после развода. 50 простых правил / Елена Рвачева. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. — (Психология. Все по полочкам).

ISBN 978-5-699-86052-4

«Люди встречаются, люди влюбляются, женятся...» — типичная схема развития отношений. Развод — это стресс. Но самое главное — не унывать и — помните барона Мюнхгаузена? — постараться вытащить себя за собственную косичку из трясины стрессового состояния. Попробуйте! И вы увидите, что это работает! К тому же это не только полезно, но и просто приятно.

**УДК 159.962**  
**ББК 88.6**

**ISBN 978-5-699-86052-4**

© Рвачева, Е., текст, 2016  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2016

# Оглавление

Введение.....	7
Глава 1. РАЗВОД — ЭТО СЛУЧИЛОСЬ .....	8
Глава 2. «РАЗБОР ПОЛЕТОВ», или ПОЧЕМУ ПРОИЗОШЕЛ РАЗВОД? .....	24
Глава 3. ЗАЛЕЧИВАЕМ РАНЫ .....	42
Глава 4. СТРОИМ БУДУЩЕЕ .....	66
Глава 5. КАК ПОСТРОИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ .....	97
Заключение.....	126



# Введение

Какое колючее слово — «развод». И неважно, по чьей инициативе он случился — вашей или вашего партнера. Неважно, как и сколько вы жили вместе. Возможно, развод вам только предстоит. Как бы там ни было — это всегда стресс. Рушится привычный уклад, впереди — неизвестность. Наверное, каждая женщина, которая оказалась в такой ситуации, не раз задавала себе вопрос: «Почему так случилось? Где, когда, как появилась первая трещина? Что стало причиной непонимания, недовольства?» Многие винят во всем бывшего супруга: «Как я могла жить с ТАКИМ?» А некоторые, наоборот, берут вину на себя: «Наверное, это я во всем виновата — от хороших жен не уходят...»

Терзаться, обвинять другого и винить себя можно бесконечно — кое-кто даже получает от этого удовольствие, но... зачем это вам? Остановитесь. Скажите себе: ХВАТИТ. И — примите случившееся. Все уже случилось, диагноз поставлен, надо думать, как вылечиться, а не как хворать. Возможно, сейчас вам очень трудно в это поверить, но развод — не конец света. У Ричарда Баха есть прекрасная фраза: «То, что гусеница называет Концом света, Мастер назовет бабочкой». Может, и для вас это шанс на возрождение и открытие в своей личности новых, неожиданных и прекрасных граней, шанс найти счастливые отношения. Надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять себя, обрести почву под ногами, стать сильнее и начать новую жизнь.

# Глава 1

## Развод — это случилось

Развод, вероятно, почти столь же стар, как и брак. Хотя я полагаю, что брак на неделю-другую древнее.

*Вольтер*

### Правило 1

Все, что происходит с нами, не случайно. Только мы сами в силах отличить реальность от вымысла.

«Люди встречаются, люди влюбляются, женятся...» — типичная схема развития отношений. Но если встречу с избранником можно списать на игру случая, то дальнейшее зависит напрямую от нас самих.

Для чего люди вступают в брак? Вопрос не праздный, потому что, как это ни парадоксально, причины заключения брака могут впоследствии стать причинами его расторжения. В идеале, поводом для создания семьи может быть только любовь. Но то в идеале, а на деле

## Правило 1

случается по-разному... Бывает, за любовь мы принимаем мимолетное, хоть и сильное увлечение. А бывает, что, принимая решение соединить свои судьбы, люди мечтают не столько о том, как им будет вместе, а о том, как будет именно кому-то из двоих — безо всякого «вместе». Так что не стоит злиться и винить кого бы то ни было за несбывшиеся мечты — лучше задуматься о том, что все, что происходит с нами, случается для чего-то. Чаще всего для осознания ошибок и путей их исправления. Брак тоже может быть ошибкой, и тогда развод можно воспринимать как избавление.

Давайте разберемся.

Итак, это случилось. Ничего не поделаешь. Что мы чувствуем после развода? Опустошение, страх, боль, панику. Это и понятно: вы потеряли частицу себя. И все же это не потеря какого-то органа тела: руки, ноги и пр. Тем более что даже с тяжкими увечьями люди продолжают жить и бороться за свое счастье! Так что и развод — не повод для паники, черных мыслей и депрессии.

Развод — это потеря близкого, ставшего привычным человека, отказ от заведенного образа и ритма жизни, перспектив и совместных планов. Это стресс, т. е. ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное равновесие человека. Но, продолжаясь длительное время, она может отрицательно сказаться на здоровье, поэтому бороться со стрессом нужно незамедлительно.

Если б можно было всю смуту, растерянность, то скливые и тревожные мысли остановить щелчком выключателя! Увы, такой выключатель в нашем сознании

## Правило 2

природой не предусмотрен. Значит, мы обречены на бесконечное страдание? Слава богу, нет — со стрессом можно не только бороться, но и победить его. Вот некоторые способы.

### Правило 2

**Мы способны принимать правильные решения и совершать адекватные поступки только в спокойном состоянии.**

Легко говорить: *в спокойном состоянии* — ни днем, ни ночью душа не на месте, ничто не помогает. Понимаю, и со мной такое бывало. И вот что мне помогает в таких случаях.

1. *Расслабьтесь. Во время стресса все мышцы непроизвольно напрягаются, что причиняет нам дополнительную боль. Можно сделать расслабляющий массаж или принять теплую ванну. Гарантирую: вы почувствуете себя немного легче.*

2. *Восстановите дыхание. В стрессовой ситуации дыхание учащается, порой мы просто задыхаемся от негативных эмоций. Значит, надо вернуть размеренное дыхание. Сядьте или лягте поудобнее и попробуйте в течение нескольких минут глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Мне также очень помогает такой прием: я закрываю глаза и на мгновение задерживаю дыхание, а потом делаю резкий выдох. Повторив это нехитрое упражнение несколько раз, я чувствую облегчение.*

## Правило 2

3. Выпейте теплого чая, желателно травяного или зеленого. Это успокоит нервы и просто доставит удовольствие своим вкусом.

4. Взгляните на себя в зеркало. Заметили на лице новые морщинки? Так проявляются злость и ненависть. Разве такой вы привыкли видеть себя раздраженной и хмурой? Неужели вы готовы принимать себя такой? Конечно, нет. Сделайте маску. Нанесите расслабляющий крем. Ничто так не успокаивает женщину, как забота о своей красоте. И поддерживать себя в форме, и следить за собой мы должны в любой ситуации. Тем более времени на это у вас явно прибавилось.

5. Помассируйте себе голову. Приятные ощущения помогут справиться с головной болью и успокоиться.

6. Понюхайте свои любимые духи. Запах отвлекает от грустных мыслей и прибавит положительных эмоций.

7. Нарисуйте на бумаге то, что чувствуете. Не заботьтесь о художественной отделке и не переживайте, что у вас нет дара С. Дали, — рисуя, вы просто выгоняете из себя негатив.

8. Спойте или потанцуйте — песня и танец помогают настроиться на хороший лад, восстановить дыхание, почувствовать легкость.

9. Сделайте что-нибудь приятное для себя и насладитесь этим вдоволь.

10. Займитесь шопингом. Некоторым он здорово помогает поднять настроение и забыть о проблемах.

11. Не замыкайтесь в себе, чаще гуляйте, лучше всего где-нибудь на природе, наслаждайтесь чистым воздухом, свежими красками, понаблюдайте за птицами

## Правило 3

*и животными. Почувствуйте, что жизнь продолжается. Что жизнь прекрасна...*

*12. Читайте хорошую литературу. Она поможет немного забыться.*

*13. Можно сходить на концерт, в театр, кино или цирк. Побалуйте себя хорошим настроением.*

Самое главное, не унывать, и — помните барона Мюнхгаузена? — постараться вытащить себя за собственную косичку из трясины стрессового состояния. Попробуйте! И вы увидите, что это работает! К тому же это не только полезно, но и просто приятно.

## Правило 3

### Приучайте себя к хорошему.

А для этого тренируйте мозг, тело и даже легкие. Выработывая в себе привычку хорошо себя чувствовать независимо от обстоятельств, мы нейтрализуем вред, который несут в себе стрессовые ситуации.

Нужно давать выход своим эмоциям. Самый лучший способ «выпустить пар» — физическая нагрузка. Займитесь домом или огородом. Сходите в спортзал или в бассейн, сделайте пробежку, покатайтесь на велосипеде, верхом — все, что вы любите и можете делать, поможет, но — без фанатизма: все хорошо в меру.

Кроме того, нужно дать себе выплакаться. Не стесняйтесь! Говорят, слезами горю не поможешь. Горю, может быть, и нет, а вот себе очень даже поможешь. Слезы снимают стресс и действуют как антибактериальное средство.

## Правило 4

Выделение слез сопровождается повышением сопротивляемости организма заболеваниям благодаря специальным ферментам. Позволив себе выплакаться, вы сразу почувствуете облегчение. Да вы, наверное, и сами это знаете!

Кроме того, выходу негативной энергии способствует общение с близкими, правда тут есть одно важное условие: не переносите на них свое раздражение! Женщинам свойственна эмоциональность. Мы плачем над книгами и сериалами, жалеем и кормим бездомных животных, переживаем за детей и т. д. Но зачастую именно эмоциональность портит наши отношения: мы можем сорваться, наговорить глупостей, обидеть. Поэтому «учитесь властвовать собой», как говорил один литературный герой, учитесь управлять ситуацией, даже самой безвыходной. Кстати, вот простой рецепт: совсем необязательно в сотый раз говорить лучшей подруге о своей обиде, страданиях и т. п. — никто не спорит, что вам тяжело и что у вас серьезная проблема, но... это ведь не единственная тема для разговора на свете!

Ну а если поговорить не с кем? Попробуйте писать: порой бумага — лучший собеседник: и молчаливый, и терпеливый, и не возражающий.

## Правило 4

**Не можете изменить ситуацию?  
Меняйте к ней отношение.**

Гнев разуму не товарищ. Старая истина. А если он вдруг начинает душить? Уговаривать себя: «Спокойно, не надо раздражаться»? Кому-то это, может быть, и по-