

УДК 159.99
ББК 88.9
О-73

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по психологии. Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции.

Осина, Татьяна.

О-73 Нам надо расстаться! Как пережить развод и начать новую жизнь / Татьяна Осина. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-162338-8

Татьяна Осина — семейный психолог со стажем работы более 25 лет и количеством клиентов, перевалившим за 10 000, автор лекций на YouTube, которые смотрят более 100 000 человек. Основная специализация Татьяны — созависимые отношения в семье, с которыми она помогает справиться, выстраивая здоровую модель общения между людьми.

В книге вы найдете пошаговый план того, как пережить разрыв отношений и в частности развод; рекомендации на первые 3, 10, 40 и 90 дней после расставания; практические советы о том, как проработать свои чувства; чем лучше заняться, чтобы справиться с болью; как коммуницировать с детьми в этот период и как сохранить нормальные отношения с бывшим партнером в случае необходимости.

УДК 159.99
ББК 88.9

ISBN 978-5-17-162338-8

© Осина Татьяна, текст, 2024
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ ВСЕ О РАЗВОДЕ.....6

**ГЛАВА 1. РАЗВОД — КОНЕЦ СТАРОЙ ЖИЗНИ
И НАЧАЛО НОВОЙ9**

Забывать мужа не надо..... 14
Легче похоронить..... 16
Мыслить трезво..... 17
Прожить стресс от начала до конца..... 19
Интерес и удивление..... 22
Уважать и любить себя..... 24
Потребности важны..... 26
Развод — это похороны отношений..... 29
С первого по третий день..... 32
С третьего по девятый день..... 34
С десятого по сороковой день..... 37
С сорокового по девяностый день..... 42
Девяностый день — новая жизнь..... 43
Поменять характер..... 46

ГЛАВА 2. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД?..... 49

Не такой..... 52
Преодолеть разлад..... 53
Учитесь общаться по-здоровому..... 56
Ваша боль — от родителей..... 58
Способы отработки чувств..... 61
Дети боятся спросить о разводе..... 63
Почему разводимся?..... 64
Скажите боли «да!»..... 65
Неудовлетворенные потребности укорачивают жизнь..... 66
Развод тяжелее похорон..... 68
Переживание горя, потери отношений..... 71
Этапы развода..... 73



ГЛАВА 3. КОГДА УЖЕ ПОРА РАЗВОДИТЬСЯ?.....	79
Не торопитесь разводиться	82
Не сошлись характерами	84
Прошла любовь	87
Учиться любить	89
Мамин сын	91
Измена	93
Мужская агрессия	96
Долги	99
Отсутствие внимания	100
Зависимость от алкоголя или наркотиков	103
Боритесь за брак	104
Трезвая голова	105
Сообщите всем о разводе	107

ГЛАВА 4. КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ РАЗВОДА?	109
Начало развода	114
Рефлексия	116
Не мешайте телу проживать стресс	117
Дайте себе время для развития действий от шока к принятию	121
Поставьте границы. Всегда есть выбор	123
Ваша задача — принять потерю	125
Нет прошлому	128
Отрабатывайте чувства и меняйте стереотипы	130
Профилактика горя	134
Смиритесь и займитесь собой	137

ГЛАВА 5. КАК СКАЗАТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ВЫ РАЗВОДИТЕСЬ? ..	145
Вы не виноваты	148
Не вините друг друга	150
Дети должны знать о разводе	151
Помогите им прожить стресс	153
Они все понимают	156
Не молчите о разводе	157
Страхи детей	158
Как помочь детям?	160
Настройтесь на позитив	163
Как нельзя делать	166
Возраст не решает	169
Не отправляйте детей к родственникам	175
Развод — точка развития	178
Думайте о своих потребностях	180
Сначала помогите себе	182
Любите отца своих детей	183
Папа хороший	185



Высокий ранг	186
Радуйтесь жизни	188
Духовный рост	190
Просите помощи у мужа и его родни	191

ГЛАВА 6. РАЗВОД С ЗАВИСИМЫМ. ПОСЛЕДСТВИЯ, ОШИБКИ, ПРАКТИКА **193**

Наркотики и развод	196
Развод не лекарство	197
Зависимость ведет к разладу	199
Выздоровливайте ради детей	201
Поставьте себя на место детей	203
Разберитесь с болью	204
Не стесняйтесь просить помощи	207
Помогите мужу	208
Не будьте безучастны	210
Поставьте мужу условие	211
Объясните детям, что произошло	212
Общайтесь с родственниками мужа	214
Поклонитесь предкам	216
Соедините в себе родителей	218

ГЛАВА 7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИЧИНА ССОР И РАССТАВАНИЙ КРОЕТСЯ В РОДУ? **221**

Будьте осторожны с эмоциями	224
Сделайте выбор	228
Не расстаться	231
Анализируйте ссору	233
Сильная женщина	235
Что мы наследуем от предков?	238
Ссоры у вас в крови	244
Поменяйте отношение к детству	246
Восстановите поток любви	250

ЗАКЛЮЧЕНИЕ **252**

ОБ АВТОРЕ **254**

Введение, или Все о разводе

Статистика ужасает: 80% пар разводятся. А сколько незарегистрированных распавшихся браков, которые не попали в статистические данные?!

Сегодня днем с огнем не встретишь людей, которые влюбились, поженились в 18 лет и в счастье и гармонии прожили в браке 60 лет.

Ежедневно ко мне на консультацию приходят люди, которые страдают от пережитого в детстве развода родителей или сами очень болезненно проживают расставание. Они не могут даже позволить себе посмотреть на отношения, уходят в депрессию, бесконечно пьют таблетки и застревают в сложных чувствах на долгие годы.

Часто бывает так, что за помощью приходят люди с формулировкой: «Я хочу развестись. Помогите мне сделать это безболезненно; расстаться так, чтобы не навредить себе, детям и всей семье». Это, конечно, уже следующий уровень осознанности, и он радует. Особенно если приводят детей, чтобы правильно сказать им о том, что мама и папа больше не вместе, и научиться взаимодействовать после развода, чтобы дети выросли без психологической травмы.

Тем не менее большинство людей испытывают сложности в построении серьезных отношений. Они боятся строить их из-за травматичного опыта родительской или уже своей семьи (если, например, в молодости соединили свои судьбы и что-то пошло не так). Одни терпят в несчастливых отношениях. Другие меняют партнеров. Правда, все это не приводит к счастью. Поэтому надо признать: мы весьма безграмотны в вопросах отношений. Этому нигде не учат — ни



в школах, ни в институтах. Да и системных психологов, которые учат отношениям как системе, а не решают отдельные ситуации, не так уж много.

Я знаю не только, как правильно разводиться, но и как строить гармоничные отношения.

Во-первых, этому помогает мой личный опыт. Я была замужем четыре раза, пережила три развода, вместе с психологами серьезно прорабатывая чувства и справляясь с потерей. В итоге каждый мой следующий брак лучше предыдущего, и я строила счастливые отношения дальше. Это были многолетние браки, у каждого из которых была своя причина расставания. Свой опыт я транслирую клиентам, когда это уместно.

Во-вторых, у меня есть огромный профессиональный опыт. Последние 25 лет я занимаюсь психологией. С помощью различных методик (философия и инструменты развивающего диалога, процессуальная терапия, расстановки по Хеллингеру¹, принципы программы «12 шагов» по работе с созависимостью). Эти практические знания и навыки я использую для помощи женщинам и семьям в рамках индивидуального консультирования и групповых занятий.

Чтобы как можно больше людей смогло справиться со сложностями в отношениях и пережить развод, я написала эту книгу. Она ориентирована прежде всего на женщин — они более эмоциональны, сильнее реагируют на потрясения, в конце концов и дети после развода чаще достаются им, но будет полезна и мужчинам. Полезна эта книга будет не только молодым парам, столкнувшимся с разрывом, но и зрелым людям: часто бывает так, что люди могут прожить вместе четверть века, вырастить детей и только потом задуматься о разводе, поняв, что ничего не вышло.

Вот четыре причины прочитать эту книгу:

1. Получение новых знаний по вопросу. Я расскажу о проживании развода то, чего нет в других источниках.
2. Практический опыт. Вы сможете применить знания и получить новый результат.

¹ Один из методов групповой терапии. — *Прим. ред.*



3. Подготовка к процессу развода, сам процесс и его завершение.

Я покажу, с чего начать, при каких условиях двигаться и чем завершить.

4. Помощь в том, чтобы никто в семье не пострадал от развода (эмоционально и психически).

Каких изменений может ожидать читатель после прочтения книги? Новый взгляд на ситуацию, противоположный тому, что было: «Я так даже не думала».

Я научу, как справиться с сильным стрессом при разводе, принести правильные ритуалы в потерю отношений, остаться здоровым и даже получить ресурс от ситуации. Это будет новый опыт, который можно будет применить в будущих отношениях, зная, на что обращать внимание в себе и вашему партнеру.

Начинайте читать книгу, когда только пришла мысль о разводе, когда вы поругались с партнером и задумались: «А не развестись ли?» Вы можете читать именно ту главу, которая вызывает интерес. Но вообще хорошо бы пройти по всем главам, чтобы понять саму логику процесса и, применив ее последовательно, прийти к новому результату. Делайте заметки, выполняйте задания, отвечайте на вопросы — и вы увидите, как все начнет меняться уже в процессе чтения книги.

Я постараюсь донести до каждого читателя, что реально изменить жизнь так, чтобы не страдать даже в процессе развода, пройти его экологично, осознанно, по-взрослому. Вы сможете посмотреть на жизнь иначе, справиться со ступором и понять, что с разводом жизнь не заканчивается, а выходит на новый виток.

Глава 1.
РАЗВОД – КОНЕЦ СТАРОЙ
ЖИЗНИ И НАЧАЛО
НОВОЙ

Как мы завершаем отношения? Что делаем, когда находимся внутри этого процесса? Необходимо подвести итоги для начала, то есть сделать собственный анализ. Зачем?

Чтобы в дальнейшем не повторять ошибок — это логично. Некоторые подсчитывают, что нажили во время брака. Честно говоря, когда я завершала первый брак, я тоже подводила итоги: стенка куплена, жилье в браке получено (тогда еще не покупали жилье, а обменивали) и т. д.

ОПЫТ

Помню, как мы с первым мужем разъезжались со свекровью. Когда мы смотрели варианты, я вошла в комнату в коммунальной квартире и подумала, что из нее сделаю себе жилье. На тот момент я четко понимала, что сюда я могу уйти из деструктивного брака, потому что в отношениях с мужем уже тогда все было очень негладко. В общем, я так все и сделала. А потом оставила комнату мужу. Все спрашивали, зачем я это сделала. Ну, а как же? Человека нельзя «выпихнуть» на улицу и оставить без жилья. Понимаете, стенка осталась у меня. И посуда осталась у меня. Я даже поделила два кресла: одно ему, второе мне.

Итак, мы подводим итоги, чтобы не совершить ошибок в будущем. Конечно, нам хочется все изменить. Однако многие совершают одну и ту же ошибку несколько раз.

Например, вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что ваш новый партнер похож на предыдущего? На этапе встреч и общения он казался вам прекрасным, но спустя время вы обнаружили, что он такой же.



ОПЫТ. Страсть к адреналину

Однажды, уже после первого развода (я 20 лет прожила с алкоголиком), я стояла на пешеходном переходе. На другой стороне дороги стоял мужчина. Он сразу мне понравился. И тут же я начала анализировать: «А что тебе понравилось в этом мужчине?» А он дерганный весь, как будто на шарнирах. Может быть, молодой и энергичный, хорошо одет, но слишком активно ждет, когда же светофор наконец переключится, потому что ему некогда тут стоять — будто копытами вышибает искру. Я подумала: «Вот тебе что понравилось: копытами вышибает искру. Молодец! Во что ты вляпываешься?» Может быть, во все то же самое: там могут быть и зависимости, и нездоровые мысли, и неадекватное поведение. Если не провести внутренний анализ, то так и будет. Я, например, поняла, что не люблю, когда этого адреналина нет совсем. Мой нынешний четвертый муж прекрасно это знает и, когда ведет машину, обязательно сделает вид, что чуть-чуть куда-то не врезался. Это мне подарок, чтобы я понервничала, подергалась и чтобы мне было «весело», потому что осознание того, что мы не попали в аварию, приносит радость. К сожалению, такая натура, это унаследовано. Мой папа (тоже алкоголик, как и мой первый муж) всю жизнь ездил на подножке электрички (тогда у электрички не закрывались двери) — его ветром обдувало, и ему было не жарко. Такая вот страсть к адреналину досталась мне в наследство. Имейте в виду, что все можно изменить, потому что мой четвертый муж совсем не алкоголик. Да и второй муж не имел зависимости.

Согласно моему опыту, каждый мой следующий партнер был лучше предыдущего, но я поняла это только благодаря анализу. Я не говорю, что выбирала их трезвой головой и в результате четкого подсчета. Нет, с любовью так не работает: у нас есть определенный вкус и какие-то черты внешности и характера другого человека нравятся нам больше. Но важен этот рост, который является показателем того, что жизнь улучшается. Возраст увеличивается, а жизнь улучшается. Это так, даже если вы периодически



слышите от старших родственников: «В моей жизни уже ничего не будет. Уже все кончено, уже все прошло». И у меня были такие мысли: хорошо помню, что я считала так же в 36 лет. Когда я подводила итоги, у меня уже все было: образование, нормальная работа, хороший стабильный заработок, семья — муж и сын. И возникло ощущение, что жизнь кончилась. Тогда я ужаснулась и сделала рывок. Так я поняла, что на самом деле происходит и как это изменить! Я, наверно, тогда уже знала, что мысль материальна, потому что достаточно было думать о плохом, чтобы в плохое и уйти. И наоборот.



ЗАБЫВАТЬ МУЖА НЕ НАДО

Как завершить отношения? Подвести итоги и проанализировать то, что произошло. Но хорошо бы сделать это тогда, когда чувства уже прошли и голова начала работать. «А можно выключить эмоции, забыть и не думать?» Можно, но только на время. Кто-то уходит в трудоголизм, кто-то пьет антидепрессанты, кто-то «спасается» алкоголем. Всегда найдется подружка, которая скажет: «Ой, давай выпьем за твой развод, да и не мужик он был, и вообще да пошло оно все». Но напиться и забыться — это не выход. Имейте в виду, что женская психика слабее мужской и гораздо быстрее отключается от психоактивных веществ.

Тем не менее после развода много женщин ушло в депрессию и начало пить. Об этом говорит мой 25-летний опыт работы с семьями зависимых. Этот путь деструктивный. Вы сможете забыться на время, но не навсегда. Если ничего с чувствами не делать, они обязательно дадут о себе знать в самый неподходящий момент. Часто мои клиентки жалуются: «Я уже завершила отношения, отработала свои чувства, сделала новую прическу, сменила гардероб, пошла на свидание. Но слушаю нового избранника, сравниваю с предыдущим и понимаю, что что-то мне не нравится, что я боюсь новых отношений».

И все. Точка. Может быть, даже хороший мужчина появился в ее жизни, но она не может с ним общаться, потому что старые чувства просятся наружу. На самом деле не мужчина наносит нам травму, эта травма из детства. То есть забыть, зарыть, закрыть ее не получится:



она будет вылезать, прорастать и в стрессовой ситуации обязательно проявится. Поэтому даже и не пытайтесь. А лучше отпустите с благодарностью. А как поблагодарить того, кто бросил, измотал все нервы и ужасно себя вел? Сразу не получится. И через несколько лет не получится. Для этого нужно время.

ОПЫТ. Злоба отталкивает

Однажды ко мне на расстановки по Хеллингеру пришла женщина. У нее были взрослые дети. И сложности уже у них. Я поставила фигуру бывшего мужа, отца этих детей. И мы выяснили, что она ненавидит его до сих пор, хотя мужчины нет на Земле около сорока лет. Она считает, что он все равно недополучил по заслугам, и это деструктивно. Ему-то уже все равно, а ее злоба и обида разъедают изнутри. У злобного человека неприятное выражение лица. И с таким лицом она хочет выйти замуж. Мужчины все замечают и обходят таких женщин стороной.

Я сама была такая после первого развода. Однажды пошла в службу знакомств, там делали короткую видеопрезентацию в начале, чтобы потенциальный партнер мог познакомиться с претендентами. Когда мне показали результат, видео мне не понравилось и я хотела поругаться с организаторами. В тот день мне дали контакт мужчины, я решила поделиться с ним, что мне не понравилось, как меня сняли на камеру. И все — разговор сразу окончен, он не захотел продолжать общение со скандалисткой. Может, и приличный мужчина был.



ЛЕГЧЕ ПОХОРОНИТЬ

Почему говорят, что лучше бы человек умер, чем если бы пришлось с ним развестись? Самооценка бы повысилась? Вдова, в черный платочек оделась и сажу на кладбище... Нет. Нет человека — нет проблемы. Святые слова! Представляете: похоронили человека — и стало легче. Но вам легче не от того, что его уже не выкопать, а потому, что вы выполнили ритуал. Даже если вы ни разу не были на похоронах, вы все равно знаете, какие мероприятия там проходят. После участия в них человеку становится легче.

То есть легче всего ваши предыдущие отношения, ваш развалившийся брак или какой-то разлад похоронить. Именно похоронить, а не зарыться самому. Даже если у ваших отношений еще есть надежда на восстановление, то все равно нужно построить новые, а старые лучше похоронить. Необходимо мысленно представить этот процесс или выполнить определенные действия.

