

РАЗВОД ▶

ЭТО

НАЧАЛО

АНЖЕЛА ПОЛЕЖАЕВА

РАЗВОД ▶

ЭТО

НАЧАЛО

как остаться целой,
если половинка отвалилась

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
П49

Полежаева, Анжела.

П49 Развод – это начало : как остаться целой, если половинка отвалилась / Анжела Полежаева. – Москва : Эксмо, 2022. – 336 с. – (После развода. Книжки, которые помогут вновь обрести счастье).

ISBN 978-5-04-115388-5

«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.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Миаголия М., иллюстрации, 2022
© Абрамова Ю., фотографии, 2022
© Полежаева А., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-115388-5

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	13
-------------------	----

Часть 1. ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНКА. ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО В ОТНОШЕНИЯХ

1. А чего вы развелись, ведь у вас все хорошо было?	19
2. Самая распространенная причина разводов	25
3. Терпеть нельзя развестись	39
4. Как понять, что вы живете в токсичных отношениях?	44
5. Можно ли исправить союз, в котором с самого начала присутствует абьюз или газлайтинг?	49
6. Обстоятельства, при которых нужно разводиться, а не сохранять семью	56
7. Почему люди изменяют друг другу: восемь основных причин	60
8. Как простить измену?	65

9. Как вести себя в ситуации измены	68
10. Лошадь сдохла – слезь!	72
11. Уйти или остаться?	75
12. Бывает ли счастье в браке без любви?	80

Часть 2. ОДНА И С РЕБЕНКОМ. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД?

1. Стоит ли жить с бывшим в одной квартире ?	90
2. Если муж возвращается и не хочет отпускать?	96
3. Женщины тяжелее переживают развод, чем мужчины	101
4. Похорони своего бывшего!	108
5. Чем занять свои мозги и руки?	110
6. Путь к себе!	114
7. Как поднять самооценку после развода?	116
8. Почему мамой-одиночкой быть круто, а не страшно?	123
9. Развестись и остаться друзьями	127
10. Да, развод! А как же дети?	132
11. У него другая семья, как общаться?	136
12. Взять тайм-аут или ринуться в бой?	147

Часть 3. ОСОЗНАННЫЙ ПОИСК. ОТПУСТИТЬ И НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

1. Ожидание и реальность	153
2. Где искать мужчину и искать ли?	156
3. Сайты знакомств и приложения	160
4. Как заинтересовать мужчину в переписке на сайте знакомств. Нужно ли писать первой?	164
5. Какие сайты и приложения для знакомств действительно работают?	173
6. Фотографии и заполнение профиля	179
7. Пример анкеты. Как заполнить ее идеально? ...	185
8. Стоит ли писать, что у вас есть дети?	190
9. Что должно насторожить в анкете мужчины?	192
10. На кого точно не стоит тратить время	199
11. Отчаянные мужские подкаты	202
12. Еще несколько слов о пикаперах	209
13. Где искать мужчину в реальной жизни? Как заинтересовать его при случайной встрече?	215
14. Глупости, которые делают женщины, чтобы привлечь к себе внимание	220
15. Спид-дейтинг как способ знакомства в реальной жизни	223

16. Всегда ли женщина объективна в оценке мужского интереса к себе?	226
17. Как мужчины реагируют на то, что у вас есть ребенок?	229
18. Стоит ли возобновлять общение с мужчинами, с которыми вы общались, встречались или состояли в браке?	233

Часть 4. ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧИ. КАК НАЙТИ «СВОЕГО» ЧЕЛОВЕКА?

1. Первое свидание: как себя вести и куда пойти?	241
2. Чего не стоит делать?	247
3. О чем нельзя говорить?	252
4. Что надеть на свидание?	257
5. Сексуальность глазами мужчины	261
6. Как понять, ваш ли это человек?	266
7. А вас когда-нибудь приглашали на первое свидание в бассейн? Необычные места для свиданий	269
8. Кто должен платить за ужин?	272
9. Разница в воспитании. Обращать ли внимание?	279
10. Три типа мужчин, для которых семья – это святое	283

11. Мужчина хороший, но есть одно «но»	288
12. Десять ситуаций, после которых первое свидание не заслуживает продолжения	292
13. Как понять, что он влюблен?	295
14. Как мотивировать мужчину к переходу на новый уровень отношений?	298
15. Мужчина не дарит подарки – о чем это говорит?	301
16. Когда уже можно?	308
17. Недоступной быть обязательно – для всех, кроме него!	311
18. Когда знакомить ребенка с новым мужчиной? .	315
19. Как вести себя, если у мужчины тоже есть дети от предыдущего брака?	321
20. Как научиться доверять в новых отношениях?	323
21. Как работать над отношениями?	328
Заключение	334



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 остается тем же. Пока человек чувствует неуверенность, не осознает, 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 партнера. В их число попала и я, но, начав наконец что-то осознавать, сама еще 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 партнера**, 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 женщиной, пока не обретешь 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 ее 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.