

Отчего происходят разводы? Чтобы ответить на этот вопрос, важно знать, почему люди жили вместе, что их объединяло, какие общие ценности у них были. Допустим, целью было рождение детей. В таком случае, когда дети вырастают, родителей перестаёт что-либо связывать, и они расходятся. Или поженились, потому что один материально или морально содержал другого. Если эта ситуация меняется, то появляется причина для расторжения брака. Большинство людей вступают в брак, надеясь на комфортное, благополучное, безоблачное совместное житьё, а когда эти ожидания не оправдываются, следуют разочарования и развод.

Состояние человека во время развода можно сравнить с состоянием сенсорной депривации. Это страшное испытание, когда человека лишают слуховых, зрительных ощущений, а также подвижности и эмоций. Попробуйте представить себя в невесомости, в темноте и изолированным от звуков, когда непонятно, где верх и низ, где левая сторона и правая, нет никаких ориентиров. Нечто подобное человек испытывает, когда разводится. Даже если в браке было невыносимо, были скандалы, но это была известная территория, было понятно, чего ожидать. Во время же развода человек попадает в состояние неопределённости, когда он не знает, как себя вести, не понимает, что будет происходить дальше, как будет организована его жизнь.

Многие пары при разводе попадают в ловушку незавершённых отношений, когда супруги имеют массу претензий и упреков друг к другу. Эмоционально расставаться в таких отношениях гораздо сложнее. Психика будет постоянно возвращать человека в эти неразрешённые ситуации, стремиться к их завершению, так что разрыв может оказаться очень болезненным. Есть большое количество примеров, когда долгие годы после развода бывшие супруги продолжают выяснять отношения.

Конечно, развод — серьёзная психологическая травма, когда человеку нужно много душевных сил, чтобы сохранить физическое здоровье и психическую целостность. Но, пожалуй, более важно позаботиться о том, чтобы эта травма не влияла на дальнейшую жизнь и последующие отношения. И хотя развод с люби-

**РАЗВОД — СЕРЬЁЗНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА, КОГДА ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО МНОГО ДУШЕВНЫХ СИЛ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИЧЕСКУЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ**



мым или нелюбимым супругом — одна из самых сложных ситуаций, только от самого человека зависит, как он выйдет из неё: с кучей психологических проблем и физическими болезнями или духовно окрепнув и повзрослев, чтобы это неприятное событие способствовало переходу на новый уровень собственного осознания и развития. Как переживать кризис под названием «развод», зависит только от вас, от возможности взять на себя ответственность за то, что с вами произошло, и заново организовать свою жизнь.

Есть два способа развестись. Первый — это честно признать, что вас переполняют гнев, стыд, чувство вины, обида. Если человек почему-то отмахивается от них, то с большой долей вероятности он попадёт в депрессию, которая может длиться очень и очень долго, из которой будет сложно выходить. Если нет возможности самостоятельно проработать и осознать всё, что вас переполняет, вам может помочь психолог.

Есть и второй вариант развестись: сказать, что во всём виноват партнёр, и

строить последующую жизнь, исходя из этой обиды. Можно предположить, как будут складываться события в такой ситуации.

Когда речь идёт о женщине в разводе, то, даже если она сама стала его инициатором, она может чувствовать себя брошенной. Это российский менталитет: женщина замужем, за спиной супруга. Считается, что при разводе женщине приходится сложнее, чем мужчине. Мнение основано на том, что дети, как правило, остаются с матерью, ей приходится воспитывать их одной, брать на себя и мужские, и женские обязанности. Однако из личной практики я знаю, что мужчины порой эмоционально более ранимы. Из-за привычного мифа «мужчина должен быть сильным» они не могут ни плакать, ни горевать. Общепринятая точка зрения, что они должны молчать о своих проблемах, поскольку в результате развода мужчина приобретает статус «свободного», а женщина «разведённой». В итоге горе, загнанное глубоко внутрь, оборачивается болезнями.