

Женщины в основном живут семьёй и детьми. Мужчины же, как правило, ориентированы на карьеру. Казалось бы, при разводе мужчина наконец-то может посвятить всё своё время себе и работе. Но сразу возникают вопросы: для чего и для кого теперь работать, зачем ему деньги и карьера, в чём смысл его жизни.

Именно это, пожалуй, самое главное: человек может вынести всё, если он понимает, для чего, в чём смысл того, что с ним происходит. Если же человек не видит смысла происходящего, то и перенести сложные события бывает почти невозможно.

Так, чтобы преодолеть сложности развода, нужно понимать, для чего он происходит и что вам даёт. Допустим, от-



## РАЗВОД — ЭТО ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМИ. С ДЕТЬМИ РАЗВЕСТИСЬ НЕЛЬЗЯ

ношения в браке стали настолько деструктивными, что начали разрушать вас как личность. В таком случае развод можно рассматривать как позитивное явление.

Отдельно следует сказать о детях. Они неизбежно становятся заложниками ситуации и сильно страдают от того, что делают их любимые мама и папа. Поэтому главное, на что следует ориентироваться при разводе, — это благополучие детей, в первую очередь психологическое. Могут со всей определённо сказать, что ровные и спокойные отношения родителей, устроивших свою жизнь после развода отдельно друг от друга, сказываются на жизни детей гораздо позитивнее, чем постоянные ссоры и скандалы отца и матери, живущих вместе ради них.

Необходимо понимать и то, что развод — это отношения между взрослыми. С детьми развестись нельзя. Значит, нужно наладить жизнь так, чтобы и у мамы, и у папы была возможность общаться с детьми и заботиться о них.

Можно обозначить некоторые общие правила выхода из кризиса.

Самое главное — осознать, что с вами происходит. Понять, что за вас это тяжёлое время прожить никто не сможет — ни психолог, ни бывший возлюбленный.

Нужно постараться максимально ограничить контакты с бывшим супругом, запретите себе искать какую-либо

информацию о нём. Многим после развода хочется узнать про партнёра что-нибудь плохое, чтобы почувствовать удовлетворение: не ему одному так плохо. На самом деле эти чувства ничего не дадут, только лишний раз будут беречь рану. Уясните, что тех отношений, что были, уже не вернуть. Даже если будет новая совместная жизнь с тем же человеком, это будет уже совсем другая история. Поэтому любую надежду на возвращение отношений необходимо решительным образом уничтожить.

Жить в этот период следует только настоящим. Безусловно, сделать это очень непросто, потребуется воля. Помочь может простая вещь — позаботьтесь о своём физическом состоянии. Хронический стресс вызывает сильнейшую дестабилизацию всех органов и чувств, провоцирует сбои в иммунной и эндокринной системах, что, в свою очередь, усугубляет и без того сложное психологическое и физическое состояние. Получается замкнутый круг, когда ничего не хочется.

Для того чтобы его разорвать, нужно предпринять усилие. Постарайтесь хорошо питаться, желательнее по режиму. Дайте себе физические нагрузки, высыпайтесь, гуляйте. Обязательно следите за собой. Возьмите на работе дополнительные обязанности. Освойте ту часть домашних дел, которую до развода вы-

полняли партнёр. Сделайте всё, чтобы не чувствовать себя жертвой, заботьтесь о себе сами. В моменты, когда особенно плохо, дайте себе физическую нагрузку: стадион, фитнес. Справиться со стрессом отлично помогают танцы, с каким бы настроением вы туда ни пришли, они однозначно выправят эмоциональный фон.

Как любую потерю, развод необходимо оплакать. Постарайтесь держаться днём, но, когда вы окажетесь наедине с собой, плачьте, как плакальщицы на похоронах, чтобы крики шли прямо из живота, чтобы в рыданиях участвовало всё тело, и со временем горе может быть выплакано, жизнь начнёт приобретать новые смыслы. А на вопрос «что у меня теперь осталось?!» ответ очень прост: в первую очередь — остались вы сами. Это то, что у вас никто не отнимет, вы — это ваша самая большая ценность.

Не торопитесь вступать в новые отношения, дайте себе время.

В индуизме есть богиня пустоты и хаоса Адити, без неё не может появиться что-либо новое. Когда происходят потери, развод, кризис, приходит Адити. К ней, как к любой богине, следует относиться с уважением и терпением, побыв какое-то время в пустоте. Индусы говорят, что должно пройти четыре сезона, прежде чем в этой пустоте сможет что-то зародиться, чтобы затем вырасти и окрепнуть.

Подготовила Карина Турбовская