

Психология

Как пережить развод...

Душевным ранам нужно намного больше и времени, и заботы, чем ранам телесным



В большинстве случаев отношения между мужчинами и женщинами начинаются красиво: с проявления нежности друг к другу, с ощущения себя обаятельными и привлекательными, с радости близкого общения. Внутри восторг от осознания своей нужности, важности и защищённости. Проходит время, и вот... расставание.

Как и где найти силы пережить крушение надежд, планов на совместную счастливую жизнь, потерю прежних взаимоотношений с родственниками и общими друзьями, изменения в бытовой и экономической сферах жизни, а главное – символическую смерть когда-то таких близких отношений. Расставание супругов – это всегда в высшей степени травма. Даже если партнёрами было принято обоюдное решение о разводе – как наилучшем выходе в сложившейся ситуации, они редко осознают, с чем им придётся столкнуться.

«Он ушёл, и всё стало как во сне. Каждая ночь для меня – пытка. Больно и страшно...», «Отчаянье и боль. Как с этим справиться?! В душе только злость и ненависть. Как избавиться от того, что внутри? Как можно простить?», «Столько времени вместе, а теперь разбежались. Понимаю, что не я первая, не я последняя и нужно держаться, но душа плачет, её рвёт на части. Сколько времени ещё будет страшно и больно?» Такие обращения в психологическую службу натолкнули на мысль рассказать о том, каким образом заживает нанесённая нам душевная рана. О том, как зарубцовывается рана на теле, нам хорошо известно – для этого необходима лекарство и время. К сожалению, душевным ранам нужно намного больше и времени, и заботы.

Самая трагичная ситуация – уход одного из супругов из семьи, если имел место любовный треугольник

Необходимо пройти все стадии переживания потери, прожить их с мыслью, что так больно будет не всегда. Природа устроила нас мудро, и те переживания, которые мы называем «горем», нужны для того, чтобы приспособиться жить без того, кто уходит из нашей жизни. Для того чтобы горе сделало свою работу «правильно», давайте разберём все стадии его проживания, с которыми придётся столкнуться.

Первая стадия – «отрицание», или «Я не верю, что это могло со мной произойти». На этом этапе человек не может поверить в случившееся, он продолжает думать, что всё можно исправить. В этот период необходима поддержка родных, друзей и близких, которые бы просто слушали, были ра-

дом, не спорили и ни в коем случае не искали виновного.

Вторую стадию называют «злость». В этот период гнев и злость на партнёра переполняют душу и рвутся наружу. Боль так сильна, что только гнев может заглушить её. Хорошо, что такая эмоция у нас есть и она проявляется, значит, мы медленно идём к выздоровлению. Появляется желание всех обвинять в своём несчастье, вспоминать, что кто-то когда-то навредил отношениям. Чувство раздражения на всё и всех сдерживать трудно. Тяжелее всего приходится близким людям. Им необходимо проявлять терпение, а также понимание того, что просто горе выбрасывает из организма большую долю адреналина.

На смену «злости» приходит этап, когда вдруг кажется, что можно всё вернуть, и для этого все средства хороши. Назовём его «компромисс». Период, когда появляется желание манипулировать детьми, вести переговоры на восстановление отношений, вызывать к ответственности и долгу, вызывать чувство вины, подключать родственников и знакомых к возвращению ушедшего супруга в лоно семьи. На этом этапе необходимо понимать, что совершаемые нами действия могут вредить нам самим, а не помогать вернуть партнёра. Лучше, когда два человека сами разрешают ситуацию, без привлечения родственных связей.

Бывает, женщины хотят вернуть любимого, но при этом демонстрируют холодность и отрешённость

Мужчина будет реагировать не на мысли, а на поведение и вести себя соответственно. Когда вы принимаете решение вернуть партнёра, это значит, что вы готовы измениться, пойти на какие-то жертвы. То есть контролировать свои эмоции, недовольства, обвинения, обиду, реакцию агрессии. Это тяжело и сложно. И если есть моменты и прошлые события, с которыми вам невозможно будет смириться, простить, то переживите этот этап стойко. Скажите себе: «Я – кремень. Я выстою. Я смогу». Для себя вы поняли, что компромисс невозможен. Постарайтесь как можно дальше удалиться от источника переживаний: не стоит писать и ждать сообщений, искать повода для того, чтоб увидеться, испытывая желание последний раз поговорить и всё прояснить для себя. Может, тогда будет легче? Не обманывайте себя, будет труднее. Если есть возможность, возьмите отпуск, уезжайте на какое-то время и смените обстановку.

Следующий этап переживания – это «депрессия». Самый долгий период переживания горя. Наступает он при условии, что на предыдущем этапе не удалось восстановить отношения.

Именно в это время теряется всякий интерес к делам и событиям, которые раньше казались важными. Главное – в этом состоянии не «застрять», постепенно депрессия ослабеет, и на смену ей придёт медленное возвращение человека к полноценной жизни. На этапе переживания депрессии хочется, чтобы тебя все оставили в покое. Но не стоит долго оставаться одному и предаваться мучительным воспоминаниям. Если вы чувствуете, что вами овладевают апатия, бессилие, жизнь кажется неинтересной и бессмысленной, это означает, что пора прекратить давать волю своим чувствам. Теперь необходимо сказать себе: «Всё! Остановись! Жизнь даётся раз, и только от меня зависит, какой она будет дальше».

Пятый и последний этап работы горя – «принятие или адаптация». Вы уже научились справляться в одиночку с возникающими трудностями, знаете, как самостоятельно решить проблемы, которые раньше решал супруг. Примирились с новым статусом в обществе. У вас появляются новые цели и возможности. Когда-то вы смогли привлечь, очаровать и полюбить представителя противоположного пола, эта способность в вас есть и сейчас и обязательно себя проявит, как только место в сердце освободится.

Напишите письмо человеку, которого необходимо отпустить. В начале письма, не стесняясь в выражениях, опишите все свои обиды, злость, печаль, всё то, что причиняло вам боль и страдание. Когда почувствуете, что всё, что накопилось внутри, теперь на бумаге, начните находить положительные моменты вашей совместной жизни. Найдите в себе силы поблагодарить человека за те моменты, в которые вам с ним было хорошо. Мысленно отпустите его и пожелайте ему и себе здоровья и счастья. Писать письмо можно несколько дней. И его обязательно кому-то показывать. Возможно, появится желание сжечь его. Теперь напишите письмо самому себе от имени друга или любящей подруги. Посочувствуйте, пожелайте себя в письме и посоветуйте от их имени, что вам делать. Поверьте, это может иметь очень сильный эффект.

Теперь мы знаем: чтобы помочь своей душе пережить горе, необходимо принять то, что некоторое время придётся поболеть. Эта болезнь тяжела, но имеет своё окончание. Самый острый период длится от двух недель до трёх месяцев, всё зависит от нашей индивидуальности. Но следует знать, что если один из этапов затянулся больше, чем на три месяца или через полгода вы продолжаете чувствовать себя беспомощным и полностью «парализованным», нужна профессиональная помощь психолога.

✍ Наталья Здоровецкая, психолог Центра социальной помощи семье и детям города Магнитогорска

Советы

Пять секретов счастливого брака

«И жили они долго и счастливо...» – пожалуй, каждый вступивший в брак мечтает охарактеризовать этой фразой будущие семейные отношения. Вот только ждать, когда придёт счастье, занятие бесполезное. Нужно самим создавать гармонию и ежедневно находить радость в самых простых вещах.

Говорите друг с другом

Чтобы отношения в семье были тёплыми, супруги должны уметь вести диалог. Появились проблемы? Сообщайте об этом партнёру, учитесь обсуждать возникающие вопросы. Муж или жена – не экстрасенс, партнёр не обязан угадывать, что вас беспокоит. Тем более, что зачастую в корне проблемы лежат банальные вопросы.

Следите за внешним видом

Бесспорно, важно, когда супруги следят за внешностью. Нельзя запускать себя. Давно подмечено, что женщины наряжаются и красятся или для себя, или для других женщин. Для мужчин – нет. Встречаете мужа с огуречной маской на лице и видавшем виды халате? Не удивляйтесь, если он не реагирует на вас должным образом. То же касается и мужчин: трико с вытянутыми коленками и дырявый носок – не дополняют ваш образ брутального самца. Неухожженность прямо влияет на качество отношений в паре.

Создавайте комфорт

Атмосферу в семье задаёт женщина, мужчина её должен поддерживать. Мужчина будет стремиться домой, если вы превратите его в настоящий семейный очаг – уютный, красивый. Эмоциональный фон в доме играет не меньшую роль. Помните? «Любовь – не вздохи на скамейке». Счастливый брак – это тяжёлый ежедневный труд.

Делайте приятно

В счастливой семье люди стремятся сделать друг другу хорошо во всех сферах. Желание облегчить жизнь, помочь, угодить, порадовать. В семье должны быть ритуалы, которые нравятся обоим. Сделайте что-то неожиданное: оставьте записку в кармане брюк; подарите цветок, когда встречаете её с работы; устройте неожиданный романтический ужин или отправьте SMS с признанием в любви.

Распределяйте обязанности

Оба супруга должны быть заинтересованы в том, чтобы ладить между собой. Тогда и дети будут счастливы и спокойны, и семейная жизнь – длительной и счастливой. Не нужно заставлять партнёра. Распределяйте обязанности по интересам. Кто-то предпочитает посуду мыть, кто-то – полы. Поговорите с супругом, и вы узнаете, что нравится ему.

Оставайтесь собой

В начале отношений мы совершаем сотни поступков, чтобы показать партнёру свои лучшие качества. Спустя некоторое время приходит понимание, что за человек на самом деле рядом с нами, какие у него недостатки, как ведёт он себя в различных ситуациях, но это не повод пугаться – так отношения зреют. В этой ситуации не нужно опускать руки, старайтесь, как и раньше, каждый день нравится своему партнёру. Хороший брак — это вечная работа прежде всего над собой.

Опрос

Кто в семье хозяин?

Около двух третей россиян, состоящих в браке, считают, что в отношениях должно быть равноправие, а решения приниматься совместно.

Таковы результаты опроса, проведённого Всероссийским центром изучения общественного мнения, приуроченного к празднованию Всероссийского дня семьи, любви и верности, ежегодно отмечаемого восьмого июля.

«62 процента семейных граждан (женатых или проживающих вместе без регистрации) говорят, что в их семье нет единоличного лидера, принимающего решения, – говорится в результатах опроса. – Однако мужские позиции всё ещё сильны: 29 процентов признают тот факт, что главный в их семье – муж, жену называют только семь процентов».

Отмечается, что мнение по вопросу о главенстве в семье в последнее десятилетие изменилось кардинально: демократический подход вытеснил авторитарный. В 2005 году были сильны две позиции: с одной стороны – 38 процентов россиян видели главой семьи старшего мужчину, а с другой – все важные вопросы должны решаться в ходе совместных дискуссий – 35 процентов. В 2017-м же приверженцев второй позиции стало почти вдвое больше (60 процентов), тогда как первых, напротив, заметно меньше (20 процентов).

Результаты опроса показывают, что различные аспекты семейной жизни сегодня устраивают супругов и людей, проживающих в «гражданском браке», гораздо больше, чем пять-десять лет назад. «Российские семьи успешно адаптируются к современным условиям, распределяя роли внутри семей в соответствии с индивидуальными особенностями и объективными обстоятельствами, а не стараясь соответствовать ожиданиям внешней среды, что делает семейную жизнь более гармоничной и счастливой», – прокомментировала данные опроса директор по исследованиям ВЦИОМ Елена Михайлова.