***Социально-психологические особенности развода.***

***Основные стадии и фазы развода.***

***Как писал Э. Фромм:*** «Зрелая любовь – это союз при условии сохранения целостности, индивидуальности человека… В любви осуществляется парадокс, когда двое становятся одним и всё же остаются двумя».



По-разному складывается у людей семейная жизнь. Не все семьи способны выдержать испытание на прочность. Многие семейные функции со временем нарушаются, значительные изменения претерпевают психологические установки супругов на сохранение брака, жизненные планы рушатся. Поэтому в некоторых случаях не только невозможно, но и нецелесообразно сохранять брак как союз, который не приносит удовлетворение партнерам. Часто выход в такой ситуации один – развод.

Счастливый брачный союз, основанный на любви и взаимопонимании, разумеется, добро. А развод? Одни считают его злом, а другие – избавлением от зла. А он как дождь: когда необходимо – добро, во всех остальных случаях – зло, и немалое. Пожалуй, в этой метафоре наиболее четко подмечена психологическая сущность развода. Для кого-то – это единственный выход из сложившейся конфликтной ситуации в семье, когда присутствие рядом другого человека вызывает острое раздражение, даже ненависть, а для кого-то – сильное эмоциональное и психическое потрясение, оставляющее горький след в душе.

Перед нами бездна человеческих отношений с их сложностью, где объективное состояние теснейшим образом переплетено с субъективным, биологическое с социальным, психологическое с нравственно-этическим, необходимое со случайным. Вот почему есть основание полагать, что далеко не все разведенные хорошо понимают, почему их семейное счастье не сложилось, был ли развод действительно необходим, что ждет их и детей после развода. Не зря развод довольно часто сравнивают с айсбергом в море: на поверхности видна лишь небольшая часть комплекса драматических переживаний, основная же масса их под водой – в глубинах душ и сердец разведенных.

Право на развод с давних времен было предметом обсуждения в любом обществе. Признание права на развод, то есть свободы людей не только заключать браки, но и расторгать их, является одним из доказательств демократизации общества. В законодательстве и в отношении общественного мнения к разводу, к разведенным и их детям очень ярко проявляется и общественно-политический строй данной страны, и культурные, национальные традиции, и социально-психологические особенности народа.

*Развод* – это расторжение брака, то есть юридическое прекращение его при жизни супругов. Развод представляет собой ненормативный кризис семьи, главным содержанием которого является состояние дисгармоничности, обусловленное нарушением семейной системы, требующее реорганизации семьи как системы. Развод – это результат кризисного развития отношений супружеской пары.

Осуществленному разводу, как правило, предшествуют неоднократные попытки супругов разойтись. Развод и его психологические следствия представляют актуальную проблему современного российского общества. Согласно статистике, сегодня каждый четвертый брак в России распадается, причем, по данным исследований, 67 % мужчин и 32 % женщин считают, что развод можно было предотвратить.

В современном обществе развод как явление оценивается неоднозначно. Если раньше его интерпретировали однозначно отрицательно – как угрозу семье, то сегодня возможность расторжения брака рассматривается как неотъемлемый компонент семейной системы, необходимый для реорганизации ее в тех случаях, когда сохранить семью в прежнем составе и структуре оказывается невозможным.

Рост числа разводов, по мнению исследователей, в определенном смысле предопределен переходом к новому способу заключения брака, когда основное значение приобретает свободный выбор супруга на основе чувства любви и личностной избирательности. Свобода выбора партнера с необходимостью предполагает свободное расторжение брака в условиях, когда супружеские отношения складываются неудачно. Многими молодыми людьми развод воспринимается уже не как трагедия, а как хорошая возможность избавиться от невыносимо тусклых и лживых отношений в любви.

Некоторые исследователи полагают, что развод может играть позитивную роль в том случае, если он ведет к действительному решению семейной проблемы, способствует эмоциональному равновесию и «моральному возрождению» супругов. Подобную точку зрения на развод они обосновывают тем, что в некоторых случаях не только невозможно, но и нецелесообразно сохранять брак, ведь **деструктивные** отношения между родителями (это отношения, которые никогда не развиваются т.к. все ключевые моменты здесь постоянно циклично повторяются) люди, долго находящиеся в деструктивных отношениях, часто начинают болеть психосоматическими заболеваниями, а постоянные стрессы и напряженная атмосфера негативно влияет на психическое и физическое здоровье супругов, и оказывает травмирующее воздействие на психику детей и **десоциализирующее** влияние (это прямые влияния оказываются со стороны ближнего окружения, которое прямо демонстрирует образцы асоциального поведения, антиобщественные нормы и ценности, внешние поведенческие регуляторы, направленные на формирование личности асоциального типа), что не способствует нормальному развитию становления личности несовершеннолетних детей.

Развод – весьма противоречивое социально-нравственное явление, которое определяется в словаре по семейному воспитанию как «способ прекращения брака при жизни супругов», финал семейной драмы, юридическое оформление распавшихся супружеских отношений.



**В процессе, предшествующем окончательному расторжению брака, выделяется несколько стадий:**

*Начинается все с эмоционального развода*, который выражается в возникновении чувства отчужденности, безразличия супругов друг к другу, в утрате доверия и любви.

*Затем наступает физический развод*: супруги уже думают о возможности юридического развода, но не считают его единственным и наилучшим выходом из создавшегося положения. Супружеские отношения в этот период ограничены, брачные партнеры начинают жить раздельно.

При пробном разводе проблема обсуждается открыто. Супруги живут порознь (или, если это невозможно, ведут раздельное хозяйство). Чаще всего таким «пробным» разводом пытаются (нередко неосознанно) облегчить переход к разрыву отношений в условиях распавшейся семьи. Так что юридический развод - это уже завершение долгого процесса.

Говоря о разводе, следует отдавать себе отчет, что при ликвидации столь сложного организма, коим является семейная система, необходимо выделить такие виды развода, как развод эмоциональный, юридический, экономический и социальный. Каждый из них предполагает прекращение той или иной функции семьи.

Развод включает два периода – собственно развод и постразводный период, связанный с преодолением последствий развода и формированием новой семейной системы – неполной семьи.

**В собственно разводе можно выделить три фазы:**

1) обдумывание и принятие решения о разводе;

2) планирование ликвидации семейной системы;

3) сепарации (выход из симбиотического слияния) это если пара находилась в сильнейшем слиянии, что уже невозможно определить свои собственные желания, уже нет двух людей, а есть некий единый субъект. Это состояние слияния, в котором ни одна сторона не является целостной и свободной, что порождает массу конфликтов и недопонимание.



1. **Стадия, предшествующая разводу, начинается с фазы обдумывания и принятия решения о прекращении брачно – семейных отношений,** как оптимальном в сложившихся условиях варианте разрешения семейного кризиса. На его протяжении происходит нарастание деструктивности и дисгармоничности семьи. Конфронтация партнеров и ссоры становятся хроническими. Превалирует тревожность, дурное настроение, чувство разочарования, неудовлетворенности, отчуждения и охлаждения, неверия и недоверия. Снижение уровня субъективной удовлетворенности браком, чувство утраты любви приводит к возникновению холодности, враждебности и дистантности в отношениях супругов, что является индикатором начала процесса эмоционального развода. В большинстве случаев наблюдается асимметрия динамики эмоционального развода у партнеров: у кого – то чувство любви сохраняется, у кого – то угасает. Обдумывание и принятие о разводе супругами продолжается от нескольких дней до нескольких лет и основывается на осознании ими невозможности дальнейшего существования в рамках семейной системы. Конфронтация с партнером приобретает целенаправленный характер: высказываются обдуманные претензии и требования, становится вопрос о целесообразности развода. Сообщение супругом партнеру о принятом решении вызывает шок, отчаяние, чувство пустоты и хаоса, амбивалентность переживания. Решение о разводе принимается вторым супругом сразу, либо с отсрочкой принятия окончательного решения. Раздельное проживание создает благоприятные условия для эмоциональной стабилизации супругов, переоценки ими реального состояния и будущего семьи, окончательного принятия решения о дальнейшей судьбе.



**2. Фаза планирования ликвидации семейной системы начинается с момента окончательного принятия решения о разводе одним или обоими супругами.** Фазе свойственен негативно – тревожный эмоциональный фон существования семьи, высокая эмоциональная напряженность, фрустрированность (ситуация несоответствия желаний имеющимся возможностям). Ликвидация семейной системы связана с необходимостью изменения ролевой структуры семьи, перераспределением ее основных функций и построением нового образа жизни.

***Ее задачи:***

- эмоциональный развод, предполагающий эмоциональную сепарацию супругов, трансформации привязанности к партнеру;

- физический развод, включающий территориальную сепарацию, отдельное проживание супругов;

- экономический – заключение соглашения и договоренностей о разделе имущества, о вкладе каждого из них в обеспечении благополучия детей;

- социальный развод ставит перед собой задачи - реорганизация отношений с расширенной семьей и перестройку отношений со значимым социальным окружением, общим кругом друзей и коллег;

- сородительский развод предполагает достижение договоренностей между супругами об ответственности и конкретных формах опеки и участии в воспитании детей, подготовку и информирование детей о предстоящем разводе и новых условиях жизни;

- религиозный – согласование с религиозными канонами и получение разрешения от духовника или иерархов конфессии на расторжение брака.

**3. Завершается развод фазой сепарации** – прекращением ведения супругами совместного хозяйства и совместного проживания. Период развода связан с юридическим оформлением нового статуса семьи, признанием прекращения действия прежних прав и обязательств супругов в связи с расторжением брака и принятием новых обязательств по сохранению родительских функций.

Нередко уже на этой фазе происходит физическое отделение супругов – уход в прародительскую семью или на иное место жительства. Даже если супруги продолжают жить под одной крышей, происходит раздел «хозяйства», комнат, бюджет перестает быть общим и т. д. Интенсифицируется процесс эмоционального развода – происходят аффективная переоценка характера отношений с партнером и самого партнера, дифференциация границ «Я» и «Ты» и установление новых правил и норм межличностного взаимодействия. Даже после развода «Мы» как целостная структура сохраняется, поскольку даже тогда бывшие супруги остаются родителями своих детей, сохраняя единство «Мы как родители».

Период развода связан с юридическим оформлением нового статуса семьи, признанием прекращения действия прежних прав и обязательств супругов в связи с расторжением брака и принятием новых обязательств по сохранению родительских функций. Продолжительность этого периода определяется правовыми нормами (от 2 до 5–6 месяцев в зависимости от наличия в семье детей и добровольности решения о разводе обоими супругами). Развод – не просто проставление штампа в паспорте как процедура юридического оформления нового семейного статуса, но и оформление экономического разрыва, а также соглашения об участии супругов в воспитании детей.

Если родители не достигают взаимного согласия о том, с кем останутся проживать дети и как будет обеспечена реализация права одинокого родителя на воспитание детей, решение принимает суд. Именно он решает, с кем из родителей останутся дети, принимая во внимание различные факторы:

• возраст и пол родителей;

• эмоциональную привязанность детей к родителям и другим членам семьи;

• финансово-экономические условия, которые может предоставить детям каждый из родителей (естественно, при условии финансовой поддержки второго родителя);

• возможности реализации родителями воспитательной функции;

• состояние соматического (физического) и нервно-психического здоровья родителей и их правовой статус (дееспособность, гражданство, административные правонарушения, нахождение под следствием или в исправительно-трудовом учреждении и пр.).

В случае необходимости проводится психологическая экспертиза, заключение которой носит рекомендательный характер. Краеугольным камнем принятия решения о том, с кем останутся дети, является *принцип охраны интересов психического здоровья и развития ребенка*. К участию в принятии такого решения привлекаются органы опеки, на которые возлагается контроль его осуществления. Нередко принятие решения о реализации родительских прав затягивается на долгое время, вплоть до нескольких лет, причем его практика основана на анализе характера первичной привязанности ребенка.

Обычно до подросткового возраста вопрос о том, с кем должны остаться дети, решается в пользу матери. До достижения ребенком старшего подросткового возраста не рекомендуется прямо ставить его перед выбором родителя, с которым он хотел бы остаться жить. Ради благополучия, здоровья и психического развития ребенка крайне желательно продолжать переговорный процесс между родителями до заключения добровольного соглашения, основанного на защите его прав и интересов.

Как правило, на этой стадии происходит или продолжается процесс территориальной и экономической сепарации, устанавливаются новые отношения между бывшими супругами.



Когда собственно развод становится свершившимся фактом, бывшим супругам предстоит пережить другой, не менее сложный, – **постразводный период,** главной целью которого является стабилизация положения и достижение обоими супругами самостоятельности в новых условиях жизни. В первую очередь, каждому из них необходимо овладеть новой ситуацией, возникшей при разрыве супружеских отношений, предотвратить возможные невротические и депрессивные реакции, имеющие тенденцию к фиксации в этих условиях. Продолжительность этой фазы различна в зависимости от ресурсов семьи и социальной поддержки.

**Состоит из трех фаз:**

1) собственно послеразводная (до одного года);

2) фаза перестройки (2–3 года);

3) фаза стабилизации (2–3 года).

Каждая характеризуется собственными задачами, продолжительностью, особенностями эмоциональных переживаний и типичными трудностями функционирования.

Метафорически *послеразводную фазу* можно назвать «разрушенный дом». Все члены семьи переживают кризис, наступающий после юридического оформления развода. Семья на какое-то время может утратить способность нормально функционировать. Основная проблема этой фазы – одиночество и противоречивые чувства, переживаемые расставшимися супругами: нерешительность, оптимизм, сожаление, печаль, любопытство, возбуждение. Продолжительность этой фазы различна (от нескольких месяцев до года) в зависимости от ресурсов семьи и социальной поддержки.

Основная цель послеразводной фазы – построение нового стиля и образа жизни в условиях неполной семьи. Соответственно, задачами развития семьи выступают:

1) преодоление эмоционального дефицита и дефицита делового сотрудничества, возникших после ухода одного из супругов;

2) восстановление экономического функционирования семьи, достижение финансовой и экономической самостоятельности разведенного супруга, позволяющей максимально приблизить уровень функционирования семьи к прежнему, «доразводному»;

3) приобретение необходимой компетентности в воспитании детей каждым из разведенных супругов;

4) построение новой системы социальных отношений с друзьями, коллегами, прародителями; реконструкция эго-идентичности, то есть осознание и принятие себя в новом социальном статусе разведенного человека.

*Фаза перестройки* является поворотной в развитии отношений бывших супругов. Завершается их эмоциональный развод, предполагающий трансформацию эмоциональной связи в сторону устойчивого доброжелательного или нейтрального отношения к бывшему супругу. Вместе с тем могут наблюдаться резкие колебания эмоционального статуса разведенных супругов – от депрессии к необоснованной эйфории.

Нередко переживание отверженности и эмоциональной пустоты толкает экс-супруга на немедленный поиск нового объекта привязанности. Лихорадочное стремление как можно скорее «залечить раны» и обрести душевное спокойствие представляет собой компенсаторную реакцию личности на утрату и нацеленность на ее восполнение.

Здесь прослеживаются два сценария развития событий. В первом случае активность направляется на поиск партнера как заместителя супруга в отношениях любви. Во втором зоной поиска объекта привязанности становятся детско-родительские отношения. Родитель переносит на ребенка всю нерастраченную силу своей любви, делая ребенка ее заложником. С психологической точки зрения такая стратегия преодоления кризисной ситуации постразвода является неэффективной, поскольку окончательного разрыва с прежним объектом привязанности еще не произошло.

Браки, заключенные на этой стадии, достаточно часто также завершаются разводом, поскольку основным мотивом здесь оказывается стремление восстановить эго-идентичность или обрести чувство безопасности. Партнер же рассматривается инструментально, отношение к нему как к уникальной и самоценной личности отсутствует. Женятся в этих случаях обычно мужчины, поскольку женщина остается с ребенком, что создает ей значительные трудности при повторном браке. По статистике, около 65 % мужчин женятся повторно в течение пяти лет после развода.

Настойчивое стремление разведенных супругов, в том числе женщин, во что бы то ни стало найти нового партнера, выйти замуж, создать новую семью отражает желание компенсировать утрату и на этой основе реинтегрировать свою личностную идентичность. Для профилактики поспешных и необоснованных решений о заключении повторного брака необходимо работать над расширением системы социальных и межличностных связей разведенных супругов с тем, чтобы обеспечить эмоциональную поддержку, сопереживание и понимание.

На этой же фазе происходят стабилизация финансово-экономического положения семьи, приспособление к новому уровню доходов и изменение стиля жизни семьи в соответствии с ним.

В сфере детско-родительских отношений фаза перестройки характеризуется изменением системы семейного воспитания с учетом новых реалий жизни семьи – трудовой занятости матери и снижения меры участия отца в процессе воспитания. Изменения в семейном воспитании могут происходить по типу возрастания опеки ребенка и повышенной моральной ответственности за его нынешнюю жизнь и дальнейшую судьбу. Нередко наблюдаются возрастание требований к ребенку, предоставление ему большей самостоятельности.

На фоне объективного расширения границ автономии ребенка в деловом сотрудничестве зачастую происходит усиление эмоционального симбиоза ребенка и матери, стремящейся «привязать» его к себе и видящей в общении с ним единственный источник эмоциональной поддержки. В таких случаях мать пытается ограничить общение ребенка со сверстниками и его право на самостоятельный выбор друзей. В подростковом возрасте это чревато бунтом, протестом, выраженными реакциями эмансипации, символическим (а иногда и реальным) уходом из дома. Часто для подростков развод родителей воспринимается как крах идеала романтической любви. В случае ненадежной привязанности подростковый кризис может подтолкнуть подростка к вступлению в сексуальные отношения, в которых партнер рассматривается в первую очередь как источник чувства безопасности и эмоциональной поддержки.

Завершающей фазой послеразводного периода является *фаза стабилизации.* На этом этапе проблемы перестройки семьи успешно преодолены, между бывшими супругами устанавливаются ровные партнерские отношения, становится возможным их эффективное сотрудничество в воспитании детей. Теперь можно подумать о заключении нового брачного союза – в прошлом остаются обиды распавшегося брака, теряют свою актуальность мотивы «мести» бывшему супругу. Открытость социальным контактам и коммуникации, преодоление тревоги, связанной с боязнью новых близких отношений и неудач, создают хорошие стартовые условия для образования новой гармоничной семьи.

К сожалению, следует констатировать, что повторный брак – удел лишь немногих разведенных женщин. Российская статистика неумолимо свидетельствует о том, что повторный брак разведенной женщины, имеющей детей, – скорее исключение, чем правило. Для мужчин повторное создание семьи оказывается несравненно более легкой задачей. Простота ее решения уравновешивается для мужчин риском одиночества после развода: ведь женщина остается одинокой матерью, а мужчина – просто одиноким человеком. Психологическим критерием стабилизации семьи после развода является готовность бывших супругов принять прошлое, признать счастливые моменты своего брака и выразить благодарность партнеру за все хорошее, что им довелось пережить вместе.

В процессе семейной жизни по-разному складываются в семье отношения между мужем и женой. В любом браке наступает закономерный период спада или кризиса в отношениях. Особенно это проявляется на первый, третий, седьмой и четырнадцатый год семейной жизни. Именно в эти отрезки времени чаще всего и случаются разводы. Разводящиеся супруги, по утверждению психологов, в подавляющем большинстве случаев испытывают чувство отчаяния, тоски, одиночества, горечь несбывшихся надежд. Иногда последствия неудачной семейной жизни человек ощущает на себе много лет после развода, опасается повторного вступления в брак из-за боязни совершить подобную ошибку и испытать в очередной раз глубокие муки и боль, превращающие его жизнь в бесконечное страдание. Самое трудное в **разводе** - преодолеть захлестывающую вас волну печали и отчаяния, не поколебавшись при этом в правильности своего решения. Но только не принимайте эту волну чувств за признак того, что вы сделали неверный шаг. Это естественный этап восстановительного процесса, следует только набраться терпения и не ждать полного восстановления в ближайшие дни или даже недели. Процесс оздоровления от развода может занимать в среднем год или два, хотя, продолжительность может быть гораздо короче, если ваши отношения длились не так долго или у вас возникнут новые романтические отношения.

**Четыре стадии оздоровления.**

*СТАДИЯ ПЕРВАЯ: «Оторванный кусок*», Продолжительность: от двух недель до двух месяцев.

Когда вы кого-то любите, вы связываете с ним все свои надежды, мечты, свою энергию и своё сердце. Когда отношения прекращаются, даже если вы искренне хотите, чтобы ваш близкий навсегда покинул вашу жизнь, вы все равно не избежите стадии, которую можно называть стадией «оторванного куска», ибо как ещё можно назвать то, что вы чувствуете? Словно часть вашей души оторвана от вас с кровью и плотью. И чем дольше вы были вместе, тем длиннее будет эта фаза.

На этой стадии вы будете много плакать, чувствовать себя потерянной, безнадёжно одинокой, потеряете аппетит, а сердце постоянно будет страдать от тяжести или острой боли. Вас будут терзать болезненные воспоминания, каждый день будет казаться невероятно длинным и абсолютно бессмысленным. На стадии «оторванного куска» вас замучает беспокойство: быть может, вы никогда больше не испытаете счастья; вы станете ругать себя за то, что случилось, и, уж конечно, пытаться вернуть партнёра. Эта стадия – самая трудная после разрыва. Переживающему её кажется, что она никогда не кончится. Но это пройдёт.

**Процесс может быть ускорен, если вы последуете следующим рекомендациям:**

1. Не пытайтесь подавить страдания, плачьте, сколько потребуется. Чем больше вы будете сдерживаться, тем дольше страдания будут продолжаться.
2. Не сидите сложа руки в одиночестве, займите себя, проводите с друзьями как можно больше времени. Планируйте каждый свой день таким образом, чтобы у вас было, как можно меньше шансов остаться дома одной и погрузиться в своё несчастье. Не забудьте, однако, что вам необходимо каждый день уделять какое-то время психологической работе над собой, чтобы не переносить груз прошлого в новую жизнь.
3. Не забывайте заботиться о своём теле. Ни в коем случае не позволяйте себе махнуть на себя рукой. Чем лучше вы будете чувствовать себя физически, тем сильнее укрепитесь и психологически. Не следует притуплять свою боль алкоголем и другими зависимостями. Это только усилит вашу эмоциональную неустойчивость и депрессию.
4. Избегайте общения с бывшим партнёром. Как бы вам не хотелось увидеться с ним или хотя бы позвонить ему, не делайте этого! Чем дольше и сильнее будет оставаться связь между вами, тем длиннее и тяжелее будет процесс реабилитации.

*СТАДИЯ ВТОРАЯ:* «Стабилизация», продолжительность: от двух до шести месяцев.

Если время от времени вы по нескольку дней чувствуете себя хорошо и даже не вспоминаете о прошлом, значит, процесс перешёл во вторую стадию.

Кризис миновал. Больнее, чем было, уже не будет. Пришло время привыкнуть к своей новой жизни без прежнего партнёра. Вы приступаете к реформированию собственной личности, автономное существование становится нормой, вы общаетесь с другими людьми, приводите в порядок свою жизнь и обращаете взгляд в будущее.

На стадии стабилизации вы становитесь способны говорить и думать о бывшем партнёре без прежней боли, гнева или чувства «оторванности». Вы больше не являетесь жертвой, слёзы и печаль одолевают вас реже и реже: ну, может быть, раз другой за неделю (а раньше-то вы проливали их ежедневно). Вас уже посещает весёлое расположение духа, вы даже способны замечать и отмечать привлекательные личности, с которыми при других обстоятельствах (но не сейчас) не прочь были бы встретиться. Более ясно вы осмысливаете и то, что привело к краху ваши отношения с партнёром. В будущее вы смотрите с надеждой.

*СТАДИЯ ТРЕТЬЯ:* «Заживление ран» продолжительность: от шести месяцев до года.

На третьей стадии вы возвращаетесь к **нормальной жизни.** Вы больше не чувствуете себя в ней транзитным пассажиром. Вы можете начать встречаться с кем-то или, по крайней мере, будете испытывать заинтересованность в этом. Вам станет по силам заняться такими делами, как, например, раздел имущества с бывшим партнёром в случае официального развода. Раны затянутся, и вы снова почувствуете себя в порядке. Вы выжили!

Теперь вам будет нипочём говорить о бывшем партнёре и даже с ним самим. К вам придёт осознание справедливости того, что случилось, вы даже можете почувствовать радость. Вы будете выглядеть лучше прежнего, взгляд в будущее наполнится энтузиазмом. Разве что иногда, не чаще раза в неделю, вас посетит печаль или ностальгия по прошлому, но они будут поверхностными и быстро пройдут

*СТАДИЯ ЧЕТВЁРТАЯ:* «Исцеление» продолжительность: от года до двух лет.

**Стадия исцеления завершает восстановительный процесс.** За это время вы полностью избавляетесь от остатков былых печалей и боли, окончательно закрепляясь в своей новой жизни. Вы больше не думаете о себе как о «брошенном» человеке, счастье которого осталось в прошлом. Вы построили вокруг себя новую социальную структуру: вас окружают новые друзья, вами движут другие интересы, появляются новые направления, в том числе и в любви.

**Сумев извлечь уроки из своего прошлого, вы пересмотрели взгляды на жизнь, обрели новые принципы и привычки, научились другим способам поведения.** Теперь вы готовы любить и быть любимой. Окружающие больше не справляются соболезнующими голосами о том, как вы себя чувствуете. Новая жизнь началась. Радуйтесь ей!

На прохождение всех стадий вам может потребоваться год, а может, и все пять. Всё зависит от того, насколько сильно в вас желание освободиться от прошлого, как велики ваши усилия по достижению поставленной цели и как хорошо вы усвоили уроки, которые преподнесла вам жизнь. Дайте срок, и, прежде чем вы поймёте это, наступит день, когда вы вновь станете любящей и любимой.

**Статья подготовлена по материалам**

1. *Арнольд О. Р.* Заслужи себе счастье: Книга для женщин, написанная женщиной-психологом. М., 1994.

2. *Аронс К.* Развод: крах или новая жизнь? М., 1995.

3. *Глушко Т.* Как пережить развод? СПб., 2002.

4. *Гозман Л. Я.* Психология эмоциональных отношений. М., 1987.

5. *Дымнова Т. И.* Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской // Вопросы психологии. 1998. № 2. С. 14–21.

6. *Кент М.* Стратегия развода. СПб., 1993.

7. *Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний: Пер. с чешск. М., 1991.

8. *Нарицын Н. Н.* Свадьба, развод и наоборот. М., 2002.

9. *Нартова-Бочавер К. С., Несмеянова М. И., Малярова Н. В., Мухортова Е. А.* Чей я – мамин или папин? М., 1995.

10. *Тащева А. И.* Развод родителей как психологическая проблема // Прикладная психология. 1998. № 5. С. 78–84.

11. *Тийт Э.* Факторы риска, вызывающие расторжение брака // Психология семьи: Хрестоматия / Составитель Д. Я. Райгородский. Самара, 2002.

12. *Целуйко В. М.* Психология современной семьи. М., 2004 (2006).

Левчук Светлана Анатольевна

Психолог ОПКД

СПб ГБУ «Центр социальной

помощи семье и детям

Выборгского района»