

АЛЕКСАНДРА ХОРВАТ

# Идем на развод

как пережить развод  
и спокойно двигаться  
навстречу любви



Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.5  
X79

**Хорват, Александра.**  
X79 Идем на развод / Александра Хорват. — Москва : Эксмо, 2023. — 160 с.  
ISBN 978-5-04-181107-5

Тяжело и обидно, больно и невыносимо, зло и мстительно, грустно и легко. Развод бывает разным, но если он случился, значит, того было не миновать.

Пожалуй, это — главная истина, которой желает поделиться Александра Хорват со всеми, кому пришлось пройти через жгучие тернии разрыва отношений.

Когда кажется, что лучшее — позади, а дальше маячит только кислое одиночество с токсической о прошедшем, самое время взять в руки эту книгу.

Александра емко и честно описывает свою историю болезненного расставания, коллекционируя бесценные советы о том, как сберечь в себе мужество остаться собой: целостной, сильной и прекрасной личностью. Ведь развод (каким бы сумасшедшим он ни был) — это всего-навсего тяжелый урок, за которым обязательно последует радостная, веселая и светлая перемена.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-181107-5

© Хорват Александра, 2023  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет! Меня зовут Александра, и я разведенка.

Когда я начала думать о том, чтобы написать эту книгу, меня обуревали очень противоречивые чувства: ведь развод — это деструктив, зачем вообще нужна литература про распад семьи, а как же вечные ценности, любовь до гроба и прочие стереотипы о браке, которые окружают нас повсюду.

Мне сложно было решиться напечатать даже слово: ведь я сама только-только пережила разрыв отношений, в паспорте, как клеймо, появился второй штамп из ЗАГСа — об окончании семейных отношений, а к официальным документам добавилась бумажка противного зеленого цвета.

В тот момент я с трудом могла представить, есть ли она, счастливая жизнь после развода. Оказалось, есть! Но до нее я шла, набивая шишки. Меня сопровождало осуждение со стороны родственников, отстранение знакомых, как от «прокаженной» (ведь не секрет, что существует стереотип — если в компании развелась пара, дальше у других отношения расстроятся), вопросы и сочувствие коллег. Как в ситуации постоянного накручивания и нагнетания страданий можно было привести мысли в порядок и настроиться на позитивную волну? С огромным трудом!

Рядом были «советчики», которые говорили: «Вернись, вы были отличной парой. Ну подумаешь, что у вас... все еще будет хорошо» (и вместо многоточия можно вставлять все, что душе угодно: был постоянный абьюз, молчание длилось неделями, не было желания иметь детей, он пил и бил и т.д.). Рядом были «судьи»: «Правильно, что он тебя бросил. Ты была такая... в этих отношениях» (тут тоже пишите, что хотите: неряшливая, невнимательная, ветренная, истеричная и прочие замечательные определения). А вот если бы вместо них рядом оказался адекватный человек (или книга), который сказал бы: «Не переживай! Развод случается! Ты ни в чем не виновата. Сейчас главное — побережь свои силы, привести нервы в порядок, разобраться с эмоциями, наладить новый быт, и все будет хорошо, поверь!», то и последствия расставания с некогда любимым человеком были бы не такими серьезными.

Те советы, которыми я хочу поделиться с вами в этой книге, вынесены из собственного опыта и анализа разводов и расставаний моих друзей, знакомых и незнакомых людей, которые поделились своими историями. Эта книга универсальна — все, о чем я пишу, будет понятно как женщинам, так и мужчинам.

Считается, что женщины больше занимаются самокопанием и самоанализом и труднее переживают разрыв отношений. Мужчины могут быть менее эмоциональными, но однозначно, не меньше чувствуют пустоту от разрыва. Каждый человек переживает распад семьи, испытывая боль и страдания. Помощь в переживании развода нужна обоим, а значит, эта книга станет хорошим подспорьем любому.

Когда я начала всерьез думать о книге, решила узнать реальное число «нуждающихся». И вот что увидела — каждый второй вступивший в брак из него «выступает»

(простите за игру слов, но статистика наука очень точная). Давайте обратимся к данным за последние пять лет. По сведениям Росстата, в 2017 году на 1 млн. 49 тысяч браков пришлось 611 тысяч разводов, в 2018-м — 893 тысячи браков и 583 тысячи разводов, в 2019-м — 950 тысяч браков и 620 тысяч разводов, в 2020-м — 770 тысяч браков против 564 тысяч разводов. В 2021 году — 923 тысячи браков и 644 тысячи разводов<sup>1</sup>.

Цифры говорят сами за себя — людей, которые идут на развод, очень много. Естественно, чтобы понять полную картину, надо смотреть динамику — продолжительность совместной жизни, данные о возрасте мужчин и женщин, количестве детей и другие немаловажные показатели (конечно, семья — это во много раз больше, чем цифры статистики).

Но даже когда просто изучаешь соотношение женившихся и расставшихся, становится грустно. А если посмотреть ток-шоу на федеральных каналах (что я делать не советую, дабы сохранить свою психику в стабильном состоянии) — какую грязь про расставания выносят на публику, какие жуткие вещи творят люди, которые раньше были родными, тут даже не книгой хочется помочь, а контактом профессионального психотерапевта. Сотни тысяч человек ежегодно проходят через развод, и, я уверена, каждый нуждается в этот момент в поддержке.

К сожалению, современное общество только начинает приходить к пониманию важности проработки травматичных моментов: к специалистам-психологам обращаются за помощью очень редко (стереотипы: «ты зачем жалуешься чужому человеку?» или «нечего выносить сор из избы!» плотно засели в нашем сознании). Последние годы наметилась позитивная тенденция: люди стали чаще

---

<sup>1</sup> Тут можно подробно изучить всю статистику — <https://rosstat.gov.ru/folder/12781#>.

приходить к консультанту, чтобы обсудить определенные проблемы в отношениях со второй половиной, с родителями или со своей головой. Но прийти к семейному психологу — это сродни подвигу. А про специалистов по разводам и говорить нечего! Хотя будь у пар человек, который смог бы наладить между ними диалог, сгладить давно назревавший конфликт, убрать болезненное чувство вины у обоих, дать надежду на будущее и, так сказать, отпустить две независимые личности «с миром» — несчастных разведенков (обоих полов) в нашей стране было бы в разы меньше. Вместо них «на волю» отправлялись бы мужчины и женщины, которые после определенного времени могли бы создать счастливые семьи.

Но, как говорится, мы имеем то, что имеем. Я поделюсь с вами лайфхаками, которые помогли мне пережить самую сложную первую ночь, безэмоционально пройти все юридические процедуры и понять, что развод — это не конец жизни, а просто очередной ее этап.

Сегодня полки книжных магазинов завалены литературой о том, как быть счастливыми, правильно принимать отказ, виртуозно загадывать желания, но очень мало книг о том, как «правильно» разводиться. Слишком многие убеждены, что расставание — это почти конец жизни. Я вас уверяю, это не так! Сложный период, да, безусловно. Время, когда надо полностью пересмотреть свои привычки, заново открыть в себе какие-то качества и вновь полюбить себя, в конце концов, а это, оказывается, достаточно сложно. Особенно если вы жили в семье с человеком, который планомерно уничтожал вашу самооценку (да, к сожалению, отношения с абьюзером могут длиться годами, и вы можете называть их «счастливым браком», но это не так).

Я постараюсь рассказать честно о том, что вам предстоит пройти в течение бракоразводного процесса и по-

сле него; поделюсь своими знаниями о том, как сохранить самообладание, свои достоинство, силы и нервы в стрессовой ситуации; подскажу, чему можно научиться даже в этой ситуации, и помогу взглянуть со счастливой улыбкой в лицо новым отношениям. В книге будет много личного — мы лучше всего учимся, когда хорошо понимаем, как «устроены» чужие грабли и как сделать так, чтобы на них не наступить.

Пожалуй, я хочу сразу оговориться в предисловии, чтобы меня не обвинили в пропаганде разводов: **я за семью!**

Если у вас есть силы, возможности, душевное тепло и любовь, постарайтесь сделать все для того, чтобы ваша семья осталась жива! Вспомните ваши чувства, когда говорили «да» любимому человеку, ваши ожидания от этого союза, вспомните «бабочек» в животе, когда родной человек брал вас за руку или целовал в макушку.

Постарайтесь сохранить это. Ведь нет ничего дороже семьи, воспоминаний, чувств и того ощущения целостности, которое дарит вам ваш союз.

Если же вы понимаете, что, как пел Виктор Цой, «больше надежд нет», прочтите эту книгу. Я уверена, вы сможете найти полезные для себя советы, чтобы с минимальными эмоциональными потерями, достойно по отношению к своему партнеру, выйти из этой ситуации и позволить себе быть счастливым, несмотря на это ужасное слово «разведенка».

## ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Хочу поделиться с вами одним жизненным наблюдением.

Перечитав доступные книги про развод, выслушав рассказы разных людей об этом, я поняла достаточно четко: те слова, что вы используете для описания своей жизненной ситуации, будут влиять на то, как вы развод переживете! Казалось бы, банальность, но это действительно работает!

«Катастрофа», «смерть», «конец света» и прочие мрачные определения могут подчеркивать глубину ваших страданий, но я буду утверждать раз за разом и не отступлю от своих слов: по факту развод — это просто очередной жизненный этап, даже если вы прожили в браке 30 лет, сейчас вам 55 и вы готовитесь выходить на пенсию и кажется, что впереди только одинокое увядание в четырех стенах. В качестве иллюстрации приведу один личный пример.

*Моя бабуля развелась, когда ей было 53. Семь лет она ныла, что навсегда останется одна. Как-то осенью, когда стоял ужасный промозглый ноябрь, она ехала в троллейбусе с дачи и встретила там друга детства своего старшего брата. Года два они дружили, а потом съехались. И уже 15 лет счастливо живут вместе, выращивая помидоры на даче. Я всегда при-*



*вожу бабулю в пример, когда мне говорят, что жизнь кончена. Порой, после 30 лет брака и после пережитого развода, она только начинается!*

Я не буду врать, развод — это больно. Больно от обиды, от страха перед будущим, от жалости к себе и к тому, что уже никогда не вернуть. Мне всегда в голову приходят строчки из песни: «А эти ночи в Крыму теперь кому?»<sup>1</sup>. В моменте эмоции переполняют и спектр их достаточно широк. Хочется бить посуду и не только — об этом мы поговорим позднее. Но развод, определенно, не смерть. Помните, как говорил герой прекрасного мультфильма капитан Врунгель: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет»?

Начиная себя жалеть и постоянно повторять, что «это конец», «жизнь кончена» и «нет смысла двигаться дальше», вы все сильнее будете проваливаться в эмоциональную яму, вместо того чтобы конструктивно искать выход из сложившейся ситуации.

Для начала как мантру повторяем: «это новый жизненный этап». И даже если сейчас так не кажется, а мозг рисует совершенно не радужные картины будущего (я представляла, что буду ночевать под мостом, доедая последнюю корку хлеба), вы уже начнете выправлять ситуацию, когда будете говорить о своем разрыве не как о конце всего, а как о начале чего-то нового.

Да, повернуть мысли в русло позитивного мышления, когда хочется лечь, обнять колени и плакать, жалея себя, сложно. Особенно тяжелы первые сутки после озвученного решения о разводе. Но в этой ситуации вы и только вы можете повлиять на то, каким будет исход — либо вы, слегка потрепанными, выйдете с чувством собственного

---

<sup>1</sup> Бумбокс — Вахтерам (саундтрек к фильму «Красный жемчуг любви»).

достоинства и надежды на новое завтра, либо примете это за конец и год за годом будете страдать над руинами развалившегося брака.

Вы же этого не хотите? Уверена, что нет, раз держите в руках эту книгу!

Впереди — новое интересное завтра, вы — обновленный человек, который будет готов с любопытством ребенка встретить то, что готовит для вас жизнь. Воодушевление от новых встреч и впечатлений перекроет любую тоску по тому, что закончилось. Но сразу оговорюсь: в первое время держите от себя подальше токсичных людей, которые могут начать рассказывать о том, что после развода есть лишь зияющая пустота обреченности. С ними можно говорить только спустя месяцы после разрыва, но в самое сложное время, если будут жалеть, объясните, что у вас все в порядке, если будут звонить и причитать, бросайте трубку. Если такие люди появились на горизонте — смело посылайте их куда подальше, а в социальных сетях — блокируйте.

Лучше вы прослывете черствым человеком, «нахалкой, которая много о себе возомнила», или «хамом и грубияном», чем будете позволять таким «благодетелям» подрывать вашу уверенность в себе и своих силах.

И еще один момент, который, обычно все оставляют за закрытыми дверями. В нашей стране очень много случаев домашнего насилия<sup>1</sup> — жертвами становятся тысячи женщин и, соизмеримо меньше, мужчин. Поэтому, если у вас есть страх перед партнером, если вы чувствуете, что

---

<sup>1</sup> Консорциум женских НПО опубликовал данные исследования, в котором выявил долю погибших от домашнего насилия женщин в России в период COVID-19 (<https://readymag.com/algorithmsveta/2020–2021/>).