



**Евгений САЯПИН,**  
психолог, больница Центросоюза РФ, компания «Мужской консалтинг»:

«Прожил с женой 12 лет, в браке двое детей. Детей люблю, а с женой ругаемся. От такой жизни имею любовницу, она постоянно зудит, чтобы я развелся и женился на ней (но я понимаю, что, если женюсь на ней, жизнь будет такая же)... Как развестись, чтобы не было больно ни мне, ни жене, ни детям?»

# Если развод неминуем...

Вот типичный вопрос, задаваемый мне мужчинами. Советы, которые я даю в этом случае мужчинам, надеюсь, будут полезны и для женщин: что делать, если муж решил вдруг развестись. Говорим о том случае, когда все средства для сохранения семьи уже использованы и решение о разводе принято.

Лучший вариант – расстаться полюбовно: поговорить без оскорблений, решить все финансово-юридические вопросы, определить, кто и где будет жить и воспитывать детей. Но такое – редкость. Увы, зачастую жена к мужу или/и муж к жене относится как к собственности, и поэтому решение мужа/жены развестись приводит в шок: она/он не хочет терять свою собственность! Вот для этого и нужен осознанный диалог. Не стоит принимать решение о разводе, опираясь на обиду или месть, ведь в будущем, уже с другими людьми, эта ситуация может повториться. А после развода не нужно сразу создавать новую семью: эмоциональные раны еще открыты.

## Способы расставания

**1 Муж решил развестись.** Он четко знает, для чего и зачем, и ему особо не нужна психологическая поддержка.

**2 Муж провоцирует развод.** Он боится признаться жене, что не хочет больше жить с ней, и действует по принципу «она меня сама бросила, но и я для этого постарался». Например, изменяет жене, чтобы та в приступе ярости



послала его на все четыре стороны. В будущем женщина скорее всего пожалеет, но будет поздно... Такое неблагодарное поведение мужчины встречается часто.

### **3 Муж под давлением любовницы решается на развод.**

Но поскольку он бросает жену, то, как правило, в будущем сталкивается с тем, что его отвергнут. Что посеешь, то и пожнешь.

**4 Жена решает развестись.** Мужу стыдно признаться окружающим, что его выставили на улицу, и он выдает решение жены за свое.

## Что такое развод

Опираясь на психосоматику и эзотерику, приведу свой вариант объяснения природы развода. Мужчина и женщина, подписывая брачные документы, создают общую семейную программу. Любая программа может быть выражена языком цифр. И семья – тоже программа (она с появлением детей разрастается). Наверное, короткие браки – не что иное, как несо-

вместимость жизненных программ мужа и жены, сбой файлов.

Бывает, что мужчина решил выйти из семейной программы, но чувствует, что его удерживает неведомая сила. Семья – это общая энергия ее членов, она и удерживает многие пары от развода. А бывает, что муж и жена решили развестись, но пока просто разъехались, юридически не оформили развод (не прекратили действие программы) и

«собачатся как родные». Вывод: если вы решили развестись, то сделайте это до конца, чтобы освободить поле для новых отношений как себе, так и экс-жене.

### АЛГОРИТМ РАЗВОДА:

- ✓ представьте, что вы уже полностью прожили совместную жизнь в браке;
- ✓ подготовьтесь к разговору со своей второй половиной о том, что вас волнует;
- ✓ если можете нанять адвоката, сделайте это. Вам хватит и эмоциональных переживаний;
- ✓ решите финансовые вопросы;
- ✓ определите, кто и где будет жить. Делить ложки с вилками – не по-мужски. Если есть возможность оставить жилье детям (и жене, которая их будет воспитывать), сделайте это. Вам зачтется!
- ✓ обращайтесь за помощью к психологам;
- ✓ поддерживайте в себе веру в то, что ваше решение правильное.