

Развод - как выйти из депрессии и зажить полноценно?

Развод... Как много пар прошло через это испытание. Конечно, перед тем как «рубить сплеча» – лучше убедиться, что брак не спасти, и что это не очередной кризис прожитых лет, который имеет привычку «рассасываться». Но если пути назад нет и решение принято – готовьтесь к новой жизни. И... возможно, более приятной, чем может показаться на первый взгляд.

Поначалу, столкнувшись с такой ситуацией, большинство женщин входят в состояние глубокой депрессии и кажется, что уже никогда не смогут зажить счастливой полноценной жизнью, а депрессия только мешает встать на ноги и эту самую полноценную жизнь «поймать за хвост». Так что из депрессии надо выбираться. Действительно, событие малоприятное, особенно, когда инициатором развода становится муж с безапелляционным заявлением – «разлюбил». Это выносится либо в виде прямого текста, либо доказывается на деле всеми возможными способами (самые трагичные, пожалуй, три – «пьет, бьет, гуляет»). Так или иначе, причины развода разные, а вопрос один – «Как жить дальше???»

Часто психологи предлагают классический вариант: для того, чтобы собрать мысли воедино и сделать набросок своей будущей новой жизни – предлагается взять листок бумаги и обозначить всевозможные задачи/проблемы, которые стали актуальны в свете последних событий и должны быть решены безотлагательно. Проблемы, проблемы... вопросы, вопросы... – жилищные и финансовые, разумеется, на первом месте.

Итак, психологи предлагают нам вынести во главу угла решение проблем и ответы на вопросы. К ним мы, конечно, вернемся, но пока пойдем другой дорогой – **на первое место поставим плюсы постигнувшего нас события**

. И немедленно попробуем насладиться создавшимся положением вещей. Только не смейтесь – скажете, мазохизм? А что делать – истерикой, слезами и затяжной апатией горю не поможешь. Как говорится, не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней.

Ну, во-первых, главное – все живы-здоровы (ведь настоящая потеря близкого не сравнится ни с чем). А здесь – жизнь продолжается, главное – умело ей распорядиться.

А самый огромный и безусловный плюс ситуации – в приобретенном опыте. Вы познали мудрость отношений и семейной жизни, и у вас все карты на руках. Сейчас вы умеете

ВСЁ – вести хозяйство, семейный бюджет, быть идеальной невесткой и многое другое. Вы, конечно, станете гораздо избирательней в выборе нового спутника – у вас есть опыт, вы уже точно знаете, чего от него хотите (и чего не хотите), и вряд ли наступите на те же грабли. Но пока вам не до поиска новой пассии. Пережить бы стресс настоящего... А мы снова к вернемся к плюсам.

Итак, вы перестали быть домработницей и кухаркой, вы самостоятельно выбираете курс своей жизни и все сейчас в ваших руках. В конце концов, жизнь дана один раз! **А может, это даже счастье – что вам представилась возможность выбрать для себя более удачный сценарий, а развод – это лишь предпосылка к этому?**

Вот увидите, пройдет немного времени, бытовые трудности будут улажены и вам даже начнет нравиться вкус свободы. Помните, «закрылась одна дверь – открылась другая».

И три главных правила: «не живите прошлым», «не ждите», «не вините себя».

Если вы будете старательно следовать этим правилам – достаточно быстро перевернете эту унылую страницу. Не жить прошлым – означает, не заниматься растравливанием старых воспоминаний – «по этой улице мы вечером гуляли», «ах, под эту музыку мы танцевали впервые», «эти цветы он мне дарил на День Рождения» и так далее... Просто переключайтесь на что-то другое.

Ожидание у окна и самокопание «я не достойна счастья, любви» тоже не лучший выход. Если есть возможность сменить имидж, сходить в салон красоты, обновить гардероб (пусть даже и в скромных пределах), вырваться на отдых с подругами – очень хорошая терапия сейчас.

Судьба все расставит по местам. Но помните главное – любит она оптимистов, поэтому не развивайте в себе комплекс неудачницы или мученицы. Предстаньте перед судьбой уверенной в себе, полной сил женщиной и она не останется в долгу, подарив совершенно удивительный, а главное – счастливый сценарий.

Автор - **Ирина Беломаз**

[Источник](#)