

#МастерБлога

НАТАЛЬЯ КРАСНОВА

# РАЗВОД

*Как выжить после расставания,  
а не из ума*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.96  
ББК 88.52  
К78

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Краснова, Наталья.**

К78 Развод. Как выжить после расставания, а не из ума / Наталья Краснова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 352 с. : ил. — (#МастерБлога).

ISBN 978-5-17-132688-3

Развод, расставание, сложные отношения, предательство, страх совершить ошибку, боязнь остаться одной... Нет на свете женщины, которая не сталкивалась хотя бы с одним из этих состояний...

Эта книга о том, как преодолевать их, как не чувствовать себя «бракованной», как находить силы жить дальше, а не просто существовать, бесконечно ковыряясь в прошлом в поисках ответа на вопрос: «Что я сделала не так?»...

Эта книга о том, как не наступить на грабли предательства не только с женщиной, но и с подругами.

Эта книга для женщин, которые мечтают наконец-то стать сильными и видеть смысл своего существования не в «хоть и плохоньком, зато своем мужичке» рядом, а в том, чтобы быть по-настоящему счастливой. Пусть и «разведенкой с прицепами»...

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ [vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)
- ▶ [instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)
- ▶ [facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



© Наталья Краснова, 2020  
© Дмитрий Болотин, 2020, фото  
© Виктория Наумова, 2020, ил.  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-132688-3

# Содержание

00 стр. 7  
Введение

01 стр. 19  
Мифы о разводе

02 стр. 39  
Развод подкрался незаметно

03 стр. 57  
Стадии развода

04 стр. 77  
Отрицание

05 стр. 91  
Гнев и обида

стр. 107 Торг	06	12	стр. 213 Бывших жен не бывает
стр. 123 Депрессия	07	13	стр. 233 Личная жизнь после развода
стр. 141 Принятие реальности	08	14	стр. 247 Секс с бывшим мужем
стр. 151 С какими женщинами нужно разводиться	09	15	стр. 259 Развод и дети
стр. 171 С какими мужчинами нужно разводиться	10	16	стр. 279 Разведенка — это женщина второго сорта
стр. 189 Синдром Идеальной Бывшей Жены	11	17	стр. 297 Как мужчины переживают развод

18

стр. 309  
Что помогает  
пережить развод

19

стр. 333  
Великие женщины  
после развода

# Спасибо

Спасибо моему бывшему мужу за то, что он мне дал.

За ВОСЕМЬ лет совместной жизни, больше похожей на сюжет комедийного сериала, чем на нормальные человеческие отношения.

За возможность вкалывать до СЕДЬМОГО пота, чтобы наши дети ни в чем не нуждались, даже в алиментах, которые он отказался платить, подделав документы о доходах.

За ШЕСТОЕ чувство, которому я научилась доверять после развода.

За то, что дал мне достаточно здоровой агрессии, чтобы я оторвала свою ПЯТУЮ точку и начала реализовывать себя в творчестве.

За все ЧЕТЫРЕ стороны, куда мне было велено идти после развода.

За ТРИ заветных слова «я люблю тебя», которые он говорил мне в то время, пока встречался с моей подругой.

За ДВУХ замечательных сыновей.

За ОДНУ хорошую свекровь (за свекра тоже спасибо, но он меня так не поддерживал во время развода, как свекровь).

За НОЛЬ сожалений о разводе.

СПАСИБО ЗА ВСЕ.  
ВОТ И ВСЕ! ВОТ И ВСЕ!

А теперь подробнее...

# Введение

«Единственный способ прекратить разводы — это прекратить регистрацию браков», — писал английский поэт Сэмьюэл Роджерс. С его саркастичным взглядом на семейную жизнь сложно спорить. Но это книга не о его взглядах.

Эта книга о том, как одна 34-летняя женщина, устав от бытовых проблем, пошла в суд и потребовала развода.

Эта книга о том, как она пыталась затем «устроить» свою жизнь и жизнь своих двоих детей.

Эта книга о том, как долгие семь лет эта женщина пережила развод, как умела (а не умела она никак).

Эта женщина — я.

Меня зовут Наташа Краснова, мне 40 лет. Я популярный стендап-комик, автор бестселлеров «Бывшие» и «1000 и 1 день без секса» (и «1000 и 1 ночь без секса» — тоже), блогер-миллионник, самая сексуальная женщина России по версии читателей журнала «Максим» и много еще всяких «самая». Но в то же самое время на меня периодически легко цепляют позорное клеймо — «разведенка с прицепом». Даже с двумя прицепами. Меня вообще не особо жалуют СМИ. За эти годы меня называли и «брошенка всея стендапа», и «немолодая разведенка», и даже (как окрестил меня какой-то модный нынче блогер) «недотрашка». Так себе титул. Недотрашка — звучит как имя друга Крокодила Гены, если бы этого самого друга нашли не в ящике с апельсинами, а, например, в коробке со straponами.

Да. Я пережила не самый приятный развод. Переживала его долго и неправильно. Я делала все ошибки, которые делает разъяренная женщина после развода: я проклинала бывшего, я ходила к колдунье, в церковь и на личностные тренинги, я манипулировала детьми. Каюсь. Я знаю, знаю, что так нельзя. Но если бы я снова оказалась (не дай боже) в той точке невозврата,

я, скорее всего, совершила бы все те же самые ошибки. Но потратила бы на них уже не семь лет, а полгода.

Эта книга как раз о том, как нужно переживать развод (и как не нужно — потому что я его переживала сначала именно так). Если вы сейчас в процессе развода или развод уже отгремел, а вы, как контуженная, со звоном в ушах ходите из угла в угол и не можете понять не только, как дальше жить, а как дышать вспомнить не можете. Если вас накрывают панические атаки. Если кажется, что весь мир показывает на вас пальцем и говорит: «Вон она идет, позорница, не сохранила семью, кому она теперь нужна такая попользованная бракованная женщина». Если вам кажется, что ваши общие друзья разговаривают с вами, чтобы потом донести вашему бывшему мужу: «Ну, Наташа, конечно, опустилась на самое дно, развод ее добил». **То эта книга для вас!**

Эта книга не только для официальных «разведенков», как я. Но и для женщин, которые переживают предательство и болезненное расставание со своим мужчиной. Даже если вы жили с ним всего год, но он за это время успел навешать вам на уши лапшу о том, как вы будете встречать старость вместе, рука в руке, глядя на океан. Если вы успели придумать целую жизнь с этим человеком и мысленно родить от него троих детей. Если вы любили человека, а он предал вас, и вы не знаете, как жить дальше... **То эта книга для вас!**

**«Наташ, ты не сравнивай, вот у тебя развод смешной был, и переживала ты его весело, а некоторые женщины оказываются просто в эмоциональном аду»,** — недавно услышала я от одной своей знакомой. Смею не согласиться. Ведь тут все зависит от рассказчика. Историю своего развода (да вообще, если честно, любого развода) я могу рассказать несколькими способами: как мелодраму, в стиле передачи «Криминальная Россия», в комическом и многих других жанрах. И каждый раз вы будете видеть меня в новом свете, где-то сопереживать мне, где-то меня ненавидеть, где-то просто смеяться надо мной. Чтобы вы поняли, я опишу один и тот же момент моей жизни (когда мой муж от меня ушел) в двух стилях.



## Мелодрама

**— Я живу с тобой из жалости! Кому ты нужна с двумя детьми! — наконец сказал Он.**

В кухне повисла звенящая тишина. В этой тишине я услышала, как работает взятый в рассрочку на мамины деньги холодильник и как в спальне наши дети собирают «лего». Внутри меня как будто взорвалась капсула с обидой: она растекалась ядовитой жижой по всем жилам, пока в конце концов не подкатила к горлу, сжав его холодной липкой рукой. Я попыталась что-то сказать. Хотелось выбрать что-то емкое. Но мозг совершенно не работал.

— Это унижительно для женщины... лучше уходи, — наконец сдавленно прошептала я, и мой муж ушел. Он ушел, а я так и продолжала сидеть на кухне, пытаюсь понять, в какой момент великая любовь превратилась в великую катастрофу.

## Комедия

**— Я живу с тобой из жалости! Кому ты нужна с двумя детьми! — наконец сказал Он.**

«Капец ты жалостливый, прям сиротинушку пригрел. Спасибо тебе, Добрыня Никитич», — язвительно подумалось мне. Я вспомнила, как мы накануне занимались с Ним сексом. «Наверняка, тоже из жалости. Смотри, какой трахомеценат нашелся!» — подкинул мне вариант ответа мой внутренний голос.

— Хочешь посмотреть, кому я нужна? Освобождай жилплощадь! — выдал ответ мой внешний голос. Они с моим внутренним голосом часто не совпадали по тексту.

Мой муж презрительно фыркнул и в стиле Петра Первого размахисто пошagal в прихожую обуваться, дабы свалить в закат. Время было позднее, солнечный диск уже почти скатился за горизонт, нужно было спешить, чтобы покрасоваться на его фоне. Муж сунул ногу в кроссовок, но промахнулся.

«Ой, да хоть сейчас ты попади с первого раза», — заботливо подкинул воспоминания о вчерашнем сексе мой внутренний голос. Муж попал только со второго раза и выбежал на улицу. Закат уже закончился, и поэтому он ушел некрасиво и недраматично. Сейчас, глядя на его жизнь, могу сказать уверенно: у него все получается только со второго раза — и надеть кроссовок, и создать нормальную семью.

---

**Понимаете? Одна ситуация. Но абсолютно разный взгляд на нее.** Поэтому я еще раз скажу женщинам, которые не могут отпустить болезненные эмоции: **хватить драматизировать свой развод и романтизировать себя и своего бывшего мужа. Это только мешает пережить расставание.** Поверьте мне, женщине, которая переживала свой развод семь лет, ходила по кругам эмоционального ада (который сама же себе и создавала), которая без дрожи в голосе не могла вспомнить ни один из этапов постразводного периода. А потом в какой-то момент отбросила все эти «в его взгляде сквозила печаль» и «он любил меня так сильно, как никто до него и никто после» — вот эту всю романтическую ересь убрала из своих рассказов, и стало легче. Я вдруг честно рассказала себе историю своего развода сухо и просто. **«Мой муж меня любил шесть лет, а потом его любовь закончилась. А у меня она (положа руку на сердце) никогда и не начиналась. А бесилась я потому, что он не помогал мне воспитывать детей: ни после развода, ни до него. Собственно, поэтому и были все скандалы. Собственно, поэтому мы и развелись. Конец истории».** Так все оказалось просто! Как будто я блуждала семь лет по темному лесу переживаний, а тут мне выдали карту местности, и я увидела этот «лес» из трех берез и тополя.

Прочитайте всю эту книгу. Чтобы стало легче. Чтобы понять, что вы не одна такая — женщина, которая переживает из-за рухнувших отношений, из-за разрушенной семьи, из-за «детей, которые лишены отца» и прочих угнетающих нас вещей. Прочитайте. Считайте, что эта книга — «карта местности». После этого вы никогда больше не заблудитесь в гневе, отчаянии, бессилии и злобе, в которые нас загоняет развод.

**А еще мне здорово помогает чтение биографий великих женщин** — практически все они пережили расставание, развод или даже смерть любимого человека. Элизабет Тейлор (разводилась аж девять раз), Лайза Миннелли (четыре мужа, один из которых изменял ей с ее же матерью), Жаклин Кеннеди (у той мужа попросту застрелили на ее глазах) и другие женщины, споткнувшись о развод, встали, отряхнулись и пошли с высоко поднятой головой дальше. Они — легенды. Мне помогали эти примеры. Эти женщины стояли незримой стеной и смотрели на меня, когда я в очередном приступе панической атаки начинала причитать на тему «я больше никогда не смогу жить после такого предательства». Воображаемая Лайза Миннелли обычно говорила мне: «Зато твой муж изменял тебе хотя бы с твоей подругой, а не с твоей матерью!» А воображаемая Элизабет Тейлор, та вообще в моменты моей слабости артистично закатывала глаза и произносила: «Наташа, девочка моя, как можно так плохо отыгрывать страдания!»

Вы удивитесь, но через развод прошли многие женщины. Я бы сказала «половина», но на 2018 год 68 процентов браков заканчивались разводами, сейчас ситуация еще плачевнее. Разводы были всегда. Многие женщины не понаслышке знают, что такое развод. Среди этих женщин есть и обычные простолюдины типа меня, и царственные особы, и даже богини! Я серьезно.

**Когда я узнала, что Геракл развелся со своей первой женой, я была обескуражена.** Ведь я считала их пару образцово-показательной из всех свингерских семей Древней Греции. Да, это та самая рыженькая из мультфильма «Геркулес», Мэг. Так вот, свою жену Мегару Геракл не просто бросил, он

ее еще и выдал замуж за своего племянника, передарил, как ненужную футболку. Унизительно немного, согласитесь. Ну, ладно-ладно, Мэг — не богиня. Мэг «всего лишь» старшая дочь фиванского царя Креонта, который в благодарность за помощь Геракла в войне с орхоменцами отдал ее в жены герою. Судя по всему, в Греции тогда еще не придумали деньги и вместо денег использовали женщин. Наверное, тогда была такая реклама: «Ипотека под 12 процентов годовых, первоначальный взнос — две женщины». Но это их проблемы, а мы говорим не об ипотеке, а о разводе (хотя после развода зачастую всплывает и ипотека).

**А теперь о богинях. Что вы скажете, когда узнаете о разводе Афродиты?** Да. Бедняжка Афродита пережила не просто развод, но самый настоящий позор! Ее, голую, предающуюся любовным утехам с Аресом (богом войны, между прочим, кто б ему не дал) застукал ее муж, Гефест. Гефест, конечно, носил титул бога огня, но в постели он был, очевидно, не огонь. Обманутому Гефесту показалось, что Афродита недостаточно хлебнула позора, поэтому он позвал всех богов и богинь полюбоваться на редкое зрелище: голых любовников на семейном ложе. Богам, понятно, делать нечего, они пришли, посмотрели, сурово осудили Афродиту (тоже мне сексисты: Ареса что-то никто не осуждал). А Гефест весь в оскорбленных чувствах потребовал вернуть ему деньги, выплаченные за невесту на свадьбе (а, нет, смотри-ка, все-таки тогда уже изобрели деньги!) и потребовал у Зевса уничтожить любовников. Зевс по-отечески попросил Афродиту и Ареса удалиться с Олимпа, что они и сделали на следующий же день. Афродита вся в печали вернулась на Кипр. Вот такая вот ссылка после развода для богини. Но (что меня в ней восхищает) эта женщина не отчаялась, а продолжила заниматься своим любимым делом: спать со всеми подряд. Всеми подряд оказались Гермес, Дионис, Посейдон и другие боги, полубоги и даже (вот кому-то повезло) люди.

Берите пример с Афродиты. Не в том плане, что «спите со всеми подряд», а в том смысле, что «не переживайте слишком долго». Посмотрите на нее: женщина не расстроилась, а наладила свою жизнь после позорного развода. Осталась богиней,

понимаете? Богиней Красоты, Любви и Бракосочетания. Да, представьте себе. Если Богиня Бракосочетания может себе позволить разрушить свой брак, доведя его до развода, почему от нас, простых смертных женщин требуют каких-то подвигов по сохранению семейного очага, когда этот очаг тухнет с каждым днем все больше и больше.

Я пережила болезненный развод с официальным мужем, а через два года я уже строила отношения с гражданским мужем, и дело опять закончилось неприятным расставанием. Как говорил мой научный руководитель: *«Не можешь быть хорошим примером, будь хотя бы ужасающим предупреждением»*. Так я сейчас и поступлю. Я опишу в этой книге свой развод, разобрав его по деталям и проанализировав каждый этап. Отдельно выпишу все свои ошибки. Не совершайте их. Совершайте свои собственные ошибки, так интереснее.

Чтобы понять, как нужно переживать развод, я прочитала с десяток книг соответствующей тематики, среди них были реальные бестселлеры: **«Как пережить развод» А. Курпатов;** **«Восстановление после развода» Брюс Фишер, Роберт Альберти;** **«Беды развода и пути их преодоления» Гельмут Фигдор;** **«Разрыв. Почему заканчиваются отношения и как пережить расставание» Дафни Роуз Кингма;** **«Развод для чайников» Джон Вентура, Мэри Рид;** **«История разводов» Олег Ивик.** Среди книг, в которые я вгрызалась, как голодный питбуль, без разбора, были и крайне сомнительные. Также я посмотрела довольно много онлайн-лекций, в которых непонятные психологи уверенно рассуждали на темы: «Разведенка — женщина второго сорта», «Хороших женщин не бросают» и даже «Будь стервой или готовься к разводу!» После этих лекций у меня оставалось странное послевкусие, так бывает после стопки виски — в голове начинает пахнуть старыми носками и мутить.

Я даже прочитала американский бестселлер на тему, как пережить боль утраты. В книге психолог рассказывает, что делать женщинам, чей супруг скончался, как найти в себе силы жить дальше и радоваться жизни. Вместо того чтобы горько

расплакаться от проблем американских женщин (они были в красках описаны в этой книге), я почему-то подумала: «Ну конечно, им хорошо, их мужья просто умерли». Знаете, не так сложно смириться и жить дальше, зная, что твой муж не с тобой, потому что так случилось и его просто больше нет. И он там сверху, с небес смотрит на тебя и улыбается. Ну, или не «сверху», а «снизу» (мы же не знаем, сильно он грешил или нет), снизу такой сидит, смотрит на тебя и тоже улыбается. Или не улыбается. Может, он у тебя серьезный такой господин был. Сидит, смотрит на тебя снизу и не улыбается. Так себе картина, если честно. Лучше не представляйте.

Так вот. Гораздо сложнее смириться, когда твой муж ни разу не умер, а вместо этого бросил тебя одну и прямо в лицо сказал: «Наташ, ты хуже всех женщин, кого я знал, вряд ли вообще в мире есть мужчина, который захочет жить с тобой!» Как смириться с тем, что тебя втоптали в грязь, унизили и уничтожили? Как не сдохнуть, работая на трех работах, чтобы прокормить своих детей, которые после развода оказались на твоей тощей шее? В этот момент, когда муж уходит с оскорблениями, которые он размашисто кинул, как чаевые, на прощание, ты не просто теряешь мужа, ты теряешь себя, свои жизненные ориентиры и приоритеты.

Как утверждают психотерапевты, сироты, чьи родители погибли, адаптируются быстрее, чем те дети, чьи родители их бросили, когда дети были уже в сознательном возрасте. Чьи родители как бы сказали: «Ты стремный, ты нам не нужен». Вот таким брошенным ребенком чувствовала себя 34-летняя «в сознательном возрасте» Наташа, когда осталась с двумя детьми в старой челябинской хрущевке на задворках мира.

Если вы меня спросите: **«А какой момент стал поворотным для тебя, Наташ?»** Когда ты поняла, что должна стать известной писательницей и стендап-комиком? Когда ты осознала, что сможешь собирать залы и раздавать направо и налево автографы?» Не было такого момента. Честно. Жизнь методично отвешивала мне оплеухи, я предсказуемо валилась с ног, бурчала что-то, поднималась заново, чтобы вновь получить от жизни

смачную пощечину. Я была похожа на пресловутого Рокки Бальбоа, который поднимается просто на автопилоте, потому что надо как-то дальше вывозить, пока по тебе не пошли титры.

В этой книге собраны все этапы моей эволюции от той невменяемой 34-летней учительницы общеобразовательной школы, которая орала вслед уходящему мужу: **«Я надеюсь, ты сопьешься и подохнешь!»** до спокойной 40-летней женщины, которая в интервью федеральному каналу на прошлой неделе сказала: **«Я надеюсь, у моего бывшего мужа все хорошо, и он наконец-то счастлив... потому что спился и подох».**

И зал засмеялся.

Потому что я ведь стендап-комик, я постоянно шучу. И я засмеялась, потому что в тот момент я осознала, что впервые в жизни не желаю своему бывшему мужу ничего плохого. Я ж не ипотеку ему пожелала, а спиться. По-моему, очень гуманно.

**И еще одна важная вещь: прощение.** Простила ли я своего бывшего мужа? Не уверена. Ненавижу ли я его? Не знаю. Даже если это чувство можно назвать ненавистью — это хорошая ненависть. Это такая спортивная ненависть к сопернику, стремление доказать, что ты лучше, выносливее, сильнее. Эта ненависть не сжигает тебя изнутри адским пламенем. Эта ненависть подогревает твоё жизнелюбие и азарт. Поэтому, если не хотите прощать своего мужа или его любовницу, — не прощайте. Вы же не Иисус Христос, чтобы всех прощать. Вы просто живой человек.

## Зачем читать эту книгу женщинам?

Если ваша жизнь докатилась до станции под названием **«Развод»**, собирайте вещи, собирайте себя по кускам и выходите на этой станции. Чего делать не надо?