

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Наблюдения эксперта по разводам: 7 правил крепкого брака

Вы даже не представляете себе, сколько интересных наблюдений из жизни пар может сделать хороший специалист по разводам. Разумеется, спасти тонущие семейные лодки не входит в его обязанности. Но это не мешает ему делать заметки на полях в процессе разбора очередного конфликта. Джорджина Хэмблин — один из лучших специалистов по разводам, — согласилась рассказать чему она научилась у своих клиентов за годы практики.

### **Оставляйте время на свои мечты**

Одна из главных составляющих гармоничных отношений — возможность независимо от супруга заниматься тем, что доставляет вам удовольствие. Например, хобби. "Когда я была в декретном отпуске, то в какой-то момент начала чувствовать, как на меня давят стены. Мне нужно было вернуться к работе, найти по-настоящему увлекающее занятие. Вам не следует ждать, что партнер удовлетворит все ваши потребности. Пары, которым удается создать гармонию — это те, у кого есть жизнь за пределами своего дома", — говорит Джорджина.

### **Выбирайте супруга, который поддерживает ваши амбиции**

Современные женщины все чаще оказываются добытчицами, и это может быть проблемой в их отношениях. "У меня был клиент, который не мог принять успешную карьеру своей жены. Я называю таких „супруг суперженщины“. По его словам, жена могла делать все, что ей заблагорассудится, и в его интерпретации это выглядело довольно эгоистично. Убедитесь, что человек, с которым вы строите отношения, понимает и принимает ваши карьерные устремления. Спросите себя, готовы ли вы сделать то же самое для него. С самого начала откровенно говорите о том, какими вы видите слаженные отношения в контексте ваших амбиций".

### **Верьте в себя**

Многие женщины боятся разводов, потому им кажется, что они не справятся со своей одинокой самостоятельной жизнью. И напрасно. Контроль над своей жизнью — это большие возможности. "Одна из моих клиенток была в ужасе даже от одной мысли, что она может остаться без влиятельного и успешного мужа. Но после развода она сама купила дом, у нее появился собственный источник дохода, ей удалось начать жить для себя. Поразительно наблюдать, как женщины начинают жить собственной жизнью, особенно если ранее они состояли в токсичных отношениях".

### **Инвестируйте в отношения**

В наши дни женщина вполне может оказаться в роли основного добытчика семьи. И это не проблема лени второй половины. Это реальность, в которой мы живем. Жена может быть фул-тайм менеджером, стремительно делающим карьеру, а муж работать на удалении и присматривать за детьми (и это будет его вклад в семью). "Среди моих клиентов была пара, в которой жена работала по 12 часов в день, в то время как ее супруг занимался малым бизнесом. Этот случай напомнил мне мой собственный урок жизни, который стоил мне семьи: очень важно постоянно помнить, что в семье никто не должен чувствовать себя малозначительным. Даже если вы уверены, что ваша работа в разы важнее того, что делает ваш супруг, это не значит, что ваши проблемы и заботы приоритетнее его".

## **Чините крышу, пока светит солнце**

"Когда я злюсь на какие-то поступки моего мужа, сразу говорю себе эти слова, чтобы привести в порядок свои мысли. Честно говорить о неприятных вещах, пока вы еще любите друг друга — один из ключевых уроков в отношениях для меня. В моей практике многие женщины, зная об изменах мужа, стараются не замечать этого. Это происходит снова, когда разговор все-таки происходит, муж обещает, что подобное не повторится, а потом наступает момент, когда женщина узнает, что любовница мужа забеременела. Так что, столкнувшись с неприятной ситуацией, посмотрите трудностям в лицо прежде, чем все выйдет из-под контроля. Но при этом будьте также готовы прощать и забывать ошибки партнера, а не использовать их в качестве оружия в спорах в будущем".

## **С осторожностью принимать трудные решения**

"Легко уничтожить все, когда эмоции зашкаливают, но счастливы те люди, которые стараются соответствовать собственным высоким стандартам. Одна из моих клиенток согласилась на меньшее со стороны мужа при разводе, как в плане обеспечения детей, так и жилья. И она была уверена в том, что сделала все правильно и для детей, и для себя. Это была настоящая добропорядочность. Также в моей практике были мужья, которые испытывали сильное чувство вины из-за решения оставить супругу, поэтому в качестве компенсации отдавали больше, чем бы им хотелось. Необходимо думать о последствиях каждого решения".

## **Не бояться брачного контракта**

"Некоторые считают брачные контракты неромантичными, но если вы займетесь финансовым планированием в то время, когда влюблены и счастливы, вам легче составить справедливое соглашение. Когда происходит разрыв, супруги нередко обналичивают кредитные карты или оставляют пустым общий банковский счет. Брак — один из самых важных контрактов, которые вы заключаете в своей жизни, поэтому не заключайте его вслепую. Создайте „запасной фонд“ денежных средств, если отношения пойдут не по плану. Это создает здоровый баланс сил в отношениях".

## **А еще: 5 правил "счастливого развода" от юриста Сары Лэнгфорд:**

### **Будьте честны в своих мотивах**

Если вы собираетесь подать в суд только ради того, чтобы насолить бывшему супругу, лучше потратить время и деньги на сеансы психотерапии. Разобраться со своим гневом, чувством злости и тщательно обдумать, как перестроить свою жизнь. Покидая кабинет психотерапевта, вы будете чувствовать себя счастливее, чем в зале суда.

### **Обратитесь к специалисту**

Разводом можно заниматься самостоятельно, но обращаясь к посреднику, вы сэкономите массу времени и энергии. Обратитесь к адвокату для урегулирования спорных вопросов.

### **Внимательно слушайте своего адвоката**

Хороший юрист будет говорить не только то, что вы хотите слышать. Суд может оказаться лотереей, и работа юриста — не допустить этого. Доверяйте адвокату и прислушайтесь к его рекомендациям, например, потребовать немного меньше или предложить чуть больше. Юрист всегда на вашей стороне.

### **Трезво оценивайте ситуацию**

Если бывший супруг сразу же отказался от вашего справедливого предложения, суд может учесть это и взыскать с него большую часть ваших судебных расходов. Поэтому довольно важно выдвинуть разумные и обоснованные аргументы.

## Разводитеесь с достоинством

Постарайтесь проявить особую деликатность в отношении детей. Они — половинки вас и вашего бывшего партнера. Открытая критика экс-супруга в присутствии детей может заставить их почувствовать, что какая-то часть их не слишком хороша. Сделайте вдох, прикусите язык и начните новую жизнь.

Фото: Getty Images

Эва Залина <https://www.marieclaire.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5407/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5407/)