

Такое событие, как развод даже «железную леди» делает слабой и беззащитной. Как принять правильное решение, если любовь и радость покинули ваш брак? Расстаться с супругом или попытаться удержать от разрушения свою семейную жизнь?

Что делать, если процесс развода уже крушит и сминает все на своем пути: устроенный быт, спокойствие детей и родителей, дружеские и родственные связи? Плакать? Делиться горем с подругой? Пустить все на самотек? И где взять мудрости для принятия верного решения?

А кто подскажет, как жить, когда супруг уже ушел, и развод — свершившийся факт? Когда мысль: «Почему это случилось именно со мной? Что со мной не так?» — не дает уснуть по ночам и отнимает желание жить?

«Развод Инфо» постарается ответить на все эти вопросы. И помните: развод — не приговор! А иногда это шанс начать новую, более интересную и насыщенную жизнь. Надо лишь научиться радоваться жизни сегодня, сейчас, ценить то, что вы имеете и находить счастье в том, что вас окружает. А мы постараемся вам в этом помочь...

*С уважением,
редакция журнала
"Развод инфо"*

До развода

Помириться нельзя расстаться	4
Главная причина семейных ссор	7
Тест.	
Насколько вы готовы к разводу?	10
Семью спасет... глоток воды	13
Семейное положение: безвыходное?	16
Научиться любить	19
Православная семья.	
Как сохранить любовь?	22

Развод

Законодательство и развод	24
Расторжение брака через ЗАГС	25
Расторжение брака через суд	26
Раздел имущества	28
Исковое заявление о расторжении брака. Образец.	32
Исковое заявление о расторжении брака и разделе имущества. Образец.	33
Соглашение об уплате алиментов	36
Взыскание алиментов в судебном порядке	37
Изменение установленного судом размера алиментов	40
Ответы юриста	46
Воспитание детей после развода	48
Помощь психолога при разводе	51

После развода

Второбрачие в православии	56
Жизнь после...	
Как преодолеть депрессию	60
Развод- это временный критический период	65
Развод как шанс	67
Полезные сайты	70

Помириться

нельзя расстаться

«Они поженились, жили долго и счастливо и умерли в один день...» Бывает и такое. Обычно — в сказках. Но в жизни однажды наступает момент, когда повседневность прорастает корнями проблем, расцветают крупные и мелкие неприятности, созревая плодами конфликтов. И вдруг муж понимает, что жена не чистый белый ангел, а жена обнаруживает, что рядом — не принц на белом коне...

Подобный шок от реальности переживают все супружеские пары. Но одни начинают разбираться в себе, искать зоны согласия и... выходят из предразводной ситуации, вновь обретая счастье. Другие же убеждены, что причиной создавшейся тупиковой ситуации является исключительно партнер, но никак не они сами. Тогда ссоры превращаются в норму бытия, и выход видится только один — развод.

Причины разводов разные:

- проблемы материальные (меркантильные претензии одного из партнеров, которые вто-

рой не может или не желает удовлетворить) и бытовые (невыполнение обязанностей по дому);

- супружеская неверность, измена (скорее — невозможность простить измену, реальную или воображаемую);
- неумение общаться и договариваться, разрешать конфликты мирным путем, иногда агрессивность одного из партнеров, выливающаяся в рукоприкладство;
- болезненная зависимость одного из партнеров (пьянство, наркомания, азартные игры);
- отсутствие детей в браке;
- серьезные разногласия в стиле жизни, несхожесть базовых жизненных ценностей;
- новая любовь;
- разочарование, однообразие и скука семейной жизни;
- психологическая и сексуальная несовместимость или сексуальная неудовлетворенность;
- зависть (чаще мужчины завидуют женщинам, когда те занимают высокие профессиональные

посты или зарабатывают больше денег);

- постоянные скандалы (крик и слезы непредсказуемо действуют именно на мужскую психику).

Отношение к разводу у мужчин и женщин разное. Женщины очень переживают по поводу распада семьи. («Жизнь закончилась...», «Я не вижу смысла...», «Я никому больше не нужна...»). В первый год после развода женщины во всем мире принимают половину всех продаваемых антидепрессантов!

Мужчины первые месяцы после развода не склонны драматизировать ситуацию. Однако примерно через полгода 30% из них обращаются к психотерапевтам с жалобами на подавленность, одиночество,

проявленную склонность к обжорству и пьянству, потере интереса к работе и жизни, снижению сексуальной активности.

Более 50% мужчин сожалеют об уходе из семьи и хотели бы вернуться. Каждый четвертый разведенный повторно женится на своей предыдущей жене, каждый третий — к этому стремится. 65% мужчин вступают в брак вторично через 3—5 лет после развода, причем более половины из них уверены, что предыдущая жена была лучше. И только 20% мужчин остаются свободными от брака в течение 10 лет и более.

Развод — одно из самых драматичных решений в человеческой жизни. Здесь нет стандартных рецептов помощи, каждый случай



Более 50% мужчин сожалеют об уходе из семьи и хотели бы вернуться. Каждый четвертый разведенный повторно женится на своей предыдущей жене, каждый третий — к этому стремится.

уникален. Наиболее пострадавший — тот, кого оставляют.

Женщины, хотя и являются, согласно статистике, инициаторами чаще, больше боятся неопределенности. «Верно ли я поступаю?», «Что скажут дети, родители?», «Как жить без материальной поддержки?», «Не буду ли я жалеть?» и еще много других вопросов предстоит решить женщине, отважившейся на развод.

Развод — одно из самых драматичных решений в человеческой жизни. Здесь нет стандартных рецептов помощи, каждый случай уникален. Наиболее пострадавший — тот, кого оставляют.

Супруги «на грани развода» испытывают чувство стыда, потерянности, страх одиночества, неуверенность. И если такие чувства побеждают, супруги проводят вместе не одно безрадостное десятилетие, успокаиваясь лишь тем, что «это лучше, чем ничего».

Для части женщин ценным является именно «штамп в паспорте»: это позволяет решить жилищный вопрос, иметь детей в браке, уйти из родительского дома. Одна моя клиентка, брак которой фактически развалился много лет назад, так объясняет свое нежелание разводиться: «Штамп в паспорте поддерживает мою самооценку, я ощущаю преимущество перед разведенными или незамужними подругами...».

Но если вы стоите на распутье и не знаете, что лучше: расстаться или попытаться сохранить существующий брак, оцените прочность своих отношений по следующим критериям (Ю. Синарева):

- Сходные представления о будущем: ведение хозяйства, место жительства, трата денег, карьерные устремления супругов, способы решения конфликтов, время рождения и количество детей, проведение досуга, общение с родственниками и т. д.
- Наличие эксклюзивности, т. е. чего-то общего, что они не могут разделить ни с кем другим. (Например, ни о ком другом я не стал бы так заботиться, никто другой не дает мне такого секса, ни от кого другого я не хотел бы иметь детей, ни с кем другим я не хотел бы путешествовать или просто бездельничать.)
- Самооценка. Нравитесь ли вы себе рядом с этим человеком (т. е. пробуждает ли партнер ваши лучшие или худшие качества). Вы нравитесь себе таким, каким он вас видит. Вы вместе до тех пор, пока не мешаете друг другу быть теми, кем хотите быть.

Ольга СКОРОВА, психолог

Главная

причина семейных ссор

Если родители были несчастливы в личной жизни, у детей большая вероятность повторения такой же ситуации — одиночество, неудачные браки, разводы.

Марина СОЛОВЬЕВА, психолог



Зрелость наступает тогда, когда человек любит и уважает прежде всего самого себя. Он себя понимает и живет в мире со своими эмоциями, разумом и телом.

У него нет болезненной потребности кого-то контролировать, требовать от другого послушания или поклонения. Он сам обладает качествами, нужными для того чтобы строить гармоничные отношения с любимым человеком. И у него есть потребность делиться своими чувствами с партнером безо всяких условий. Я называю отношения зрелыми, когда два человека стараются разделить свою любовь и вну-

треннюю радость со своим спутником, а не выплескивать на него свое недовольство или самоутверждаться за счет партнера. Постоянное требование внимания к самому себе и подтверждения собственной нужности в семье приводит к взаимному непониманию и ссорам. Чтобы уйти от такой незрелой модели общения, каждый человек должен взять на себя ответственность за свою личную жизнь, пройти внутреннюю трансформацию

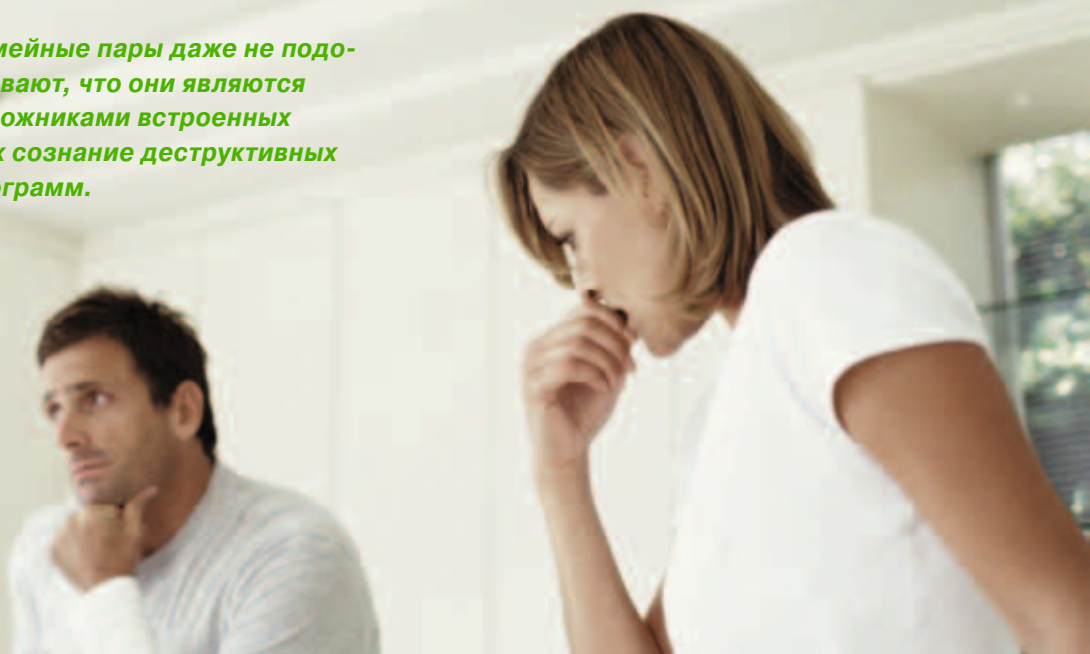
и воспитать в себе зрелую самодостаточную личность. А для этого надо многое о себе узнать. Почему ваша жизнь складывается именно по такому сценарию, а не иначе? Желая добра своим детям, родители формируют у ребенка определенные модели поведения, которые, в свою очередь, получили от своих

Внутренняя жизнь большинства людей происходит неосознанно, автоматически, они склонны всегда и во всем винить партнера и даже не пытаются признавать собственные ошибки, разрушающие отношения.

родителей и ведут себя в соответствии с этими моделями. Если родители были несчастливы в личной жизни, у детей большая вероятность повторения такой же ситуации — одиночество, неудачные

браки, разводы. Внутренняя жизнь большинства людей происходит неосознанно, автоматически, они склонны всегда и во всем винить партнера и даже не пытаются признавать собственные ошибки, разрушающие отношения. Многие так и остаются психологически незрелыми подростками независимо от их физического взросления. Семейные пары даже не подозревают, что они являются заложниками встроенных в их сознание деструктивных программ. Незрелые отношения и ссоры будут оставаться до тех пор, пока двое взрослых людей не захотят осознать присутствие этих деструктивных программ. Программы, формирующие позицию психологической жертвы, бывают следующие: «Меня никто не любит, пожалейте меня», «Жен-

Семейные пары даже не подозревают, что они являются заложниками встроенных в их сознание деструктивных программ.



щина должна терпеть грубость мужа, чтобы не остаться одной», «Я столько для них сделал, а они неблагодарные», «Все женщины хотят только денег», «Хвалить партнера плохо, он может зазнаться и уйти» и многое другое. Обычно в конфликтных семьях оба партнера несут в себе целый набор деструктивных программ. Специалист может помочь вам понять, когда, в каком периоде жизни вы восприняли данную жизненную позицию. Многие взрослые люди подсознательно не хотят брать ответственность за свою жизнь. «Я не могу на себя положиться, мне нужны мама и папа». Если оба партнера имеют такие программы, у них будут только огромные претензии друг к другу. «Если у меня низкая самооценка, и я чувствую себя неуверенно, то ты должен меня постоянно вдохновлять, тогда я буду чувствовать себя «на высоте» и моя самооценка повысится». Это значит, что партнер вам нужен только для того, чтобы самоутвер-

диться, и вам нет дела до чувств близкого человека, вы думаете только о себе. И каждый раз, когда партнер не оправдывает ваших ожиданий и позволяет в себе усомниться, вы страдаете от чувства собственной неполноценности. Вместо того чтобы осознать свою неверную установку, вы будете предъявлять претензии любимому человеку и выказывать недовольство, а это приводит к ссорам. И так можно прожить всю жизнь или, решив, что рядом с вами не тот человек, развестись. Самая главная задача состоит в том, чтобы осознать в себе такие деструктивные установки, сценарии и программы и с помощью специалиста нейтрализовать их. Это, несомненно, потребует с вашей стороны постоянной работы над собой, которая должна продолжаться всю жизнь. Только тогда появится возможность жить и наслаждаться своей семейной жизнью, полноценной любовью без ссор и претензий.

Семейный психолог
Марина
Соловьева

Тренер личностного развития с 10 - летним стажем.
Автор собственных методик.

8 (495) 649-0-777 8 (926) 263-09-32
www.fraumarina7.narod.ru fraumarina7@yandex.ru skype: marinasolo2

Насколько вы готовы К РАЗВОДУ

Тест

Ниже представлены четыре группы вопросов, посвященных разводу. Каждая группа состоит из 10 вопросов.

Ваша задача — ответить на все вопросы каждой группы последовательно, самостоятельно и честно.

Вопросы составлены таким образом, что предусматривают всего два варианта ответа: «Да» или «Нет». Если у Вас нет детей, то вопросы, связанные с ними, можно пропустить.

4. Вы понимаете, что никто не может принудить Вас к разводу без Вашего согласия (кроме как по решению суда), равно как и Вы не можете принуждать к разводу своего партнера/партнершу без его/ее согласия (кроме как по решению суда)?
5. Вы понимаете, что развод не является запретом на продолжение неофициальных отношений или вступление в повторный брак с тем же пар-

Часть первая

1. Вы спокойны и не находитесь сейчас под воздействием алкоголя или антидепрессантов?
2. Вы будете руководствоваться своими мыслями, опытом и моральными принципами, а не суждениями родственников, друзей, других партнеров или консультантов?
3. Вы понимаете, что развод — это юридическая процедура, имеющая правовые последствия (социально-психологические и имущественные) для обоих супругов и их детей?



тнером/партнершей (при взаимном согласии)?

6. Вы понимаете, что развод не снимает с Вас обязанностей по воспитанию и содержанию несовершеннолетних детей и не лишает Вас родительских прав?
7. Вы понимаете, что развод — это серьезная нагрузка на психику и организм в целом, протекающая по типу стресса и часто сопровождающаяся депрессией?
8. Вы отдаете себе отчет в необходимости как минимум психологической поддержки со стороны родственников, друзей или профессиональной психологической помощи в этот период?
9. Вы понимаете, что развод может как улучшить качество Вашей жизни и сделать Вас сильным/сильной, так и ухудшить ее качество и сделать Вас более слабым/слабой?
10. Вы понимаете, что развод — это Ваш уникальный опыт, который в дальнейшем поможет Вам избежать многих ошибок?

Часть вторая

1. Вы искали другие пути решения этой проблемы и не нашли ничего, кроме развода?
2. Вы неоднократно обсуждали с супругом/супругой

ситуацию и предупреждали, что задумываетесь о разводе?

3. Все Ваши просьбы, пожелания, требования не удовлетворяются другой стороной на протяжении длительного промежутка времени ни полностью, ни частично.
4. Вам неоднократно «давали слово» и не выполняли свои обещания по вопросам, имеющим для Вас принципиальное значение?
5. Вы постоянно подвергаетесь психологическому давлению со стороны супруги/супруга?
6. Вы постоянно подвергаетесь агрессии со стороны супруги/супруга?
7. Ваши права игнорируются, Вы не получаете должного уважения?
8. Ваша свобода сильно ограничивается, Ваше мнение часто не учитывается?
9. Вы подвергаетесь шантажу или угрозам?
10. К Вам применяли физическую силу или оскорбляли?

Часть третья

1. Вы не получаете сексуального удовлетворения в браке?
2. Вы открыто обсуждали эту проблему с супругом/супругой и ничего не изменилось?
3. Ваш супруг/супруга переоценивает роль секса в ваших отношениях?

4. Ваш супруг/супруга недооценивает роль секса в ваших отношениях?
5. У Вас не было секса с супругой/супругом более трех месяцев подряд?
6. Вас оскорбляли или унижали Ваше достоинство в связи с интимными отношениями?
7. Вам изменяли или угрожали изменой?
8. Сексуальная жизнь Вашего супруга/супруги Вас не волнует?
9. У Вас в настоящее время есть другой партнер, который в сексуальном плане устраивает Вас гораздо больше, чем супруг/супруга?
10. В последнее время у Вас нет интимных отношений, и они Вам сейчас не нужны?
5. Ваше отношение к себе изменится в лучшую сторону после развода?
6. Вы можете перечислить не менее пяти существенных для Вас преимуществ, которые дает Вам развод?
7. Вы верите в то, что развод способен кардинально изменить Вашу жизнь?
8. Вы уверены, что качество жизни Ваших детей станет лучше по сравнению с тем, что есть сейчас?
9. Изменение отношения к Вам со стороны супруга/супруги уже не сможет повлиять на принятое решение?
10. Вы готовы взять ответственность на себя и инициировать процедуру развода (подать заявление о разводе)?

Часть четвертая

1. Ваши родственники и друзья не навязывают Вам свою точку зрения, и у Вас есть все условия для взвешенного принятия решения?
2. Отношение к Вам со стороны Ваших родственников/друзей не зависит от отношений с Вашим супругом/супругой?
3. Отношение к Вам со стороны Ваших родственников/друзей не изменится после развода?
4. Ваше отношение к супругу/супруге изменится в лучшую сторону после развода?

Результат

Подсчитайте свои положительные ответы.

Об ответственном подходе к разводу можно говорить при наличии 70% положительных ответов в каждой части опроса (7 положительных ответов из 10) или 70% положительных ответов на все вопросы (28 положительных ответов из 40).

Семью спасет...

ГЛОТОК ВОДЫ

Поженились по большой любви. Прожили годы. Растут дети. Налажен быт. Но вместо слов любви и одобрения, доверительных бесед все чаще в доме слышны взаимные упреки, оскорбления. И вот уже слово «развод» не вызывает страха, а становится привычным, и возникает ощущение, что именно развод и решит все проблемы. Однако, как утверждает **семейный психолог**

Елена Сичкар, спасти брак можно даже в, казалось бы, совершенно тупиковой ситуации.

— Развод — огромный клубок проблем, распутать который самостоятельно бывает очень сложно. Прежде чем прийти к столь радикальному решению, ответьте себе на ряд вопросов. Что даст конкретно Вам этот развод? К чему он приведет лично Вас? Что Вас ждет после расторжения брака?

Развод — огромный клубок проблем, распутать который самостоятельно бывает очень сложно.



И если перспектива Вас не радует, а желание сохранить семью есть, значит, есть и возможность заново создать открытые отношения в Вашем браке.

— *Что значит «открытые отношения»?*

— Отношения, в которых есть главное — супружеская дружба, основанная на взаимном уважении, близости и доверии между супругами. Когда муж и жена не боятся подпускать друг друга близко, но в то же время избавлены от болезненной зависимости друг от друга.

— *Как можно создать такие отношения, когда взаимные обиды и накопленное раздражение уже разделили двоих непродолимой стеной?*

— Этому можно научиться. Причем, как подтверждает мой профессиональный опыт, достаточно всего лишь 10 занятий, чтобы «непреодолимая стена» была разобрана по кирпичику и превратилась в фундамент для новых прочных отношений.

— *С чего же начать такой путь?*

— С себя. Проанализировать, в чем корень проблем. Уйти от самодиверсии, то есть перестать подавлять себя. Но работать с психологом при этом необходимо парой. Потому что в сложившейся ситуации помощь нужна обоим супругам.

— *А что делать, если кто-то один не желает идти к психологу? Можно ли исправить ситуацию своими силами?*

— Конечно. Во-первых, говорите о проблемах. Сядьте за «стол переговоров» и обсудите все, что Вас волнует.

Криком Вы фактически говорите партнеру: «Я не в силах справиться с ситуацией, помоги мне». Но тот, обиженный агрессией, Вас не слышит.

Во-вторых, воздержитесь от критики. Согласитесь, что слова «ты неправ» и «я недовольна» несут одну смысловую нагрузку, но второй вариант не вызывает обиды и желания противоречить. Поэтому говорите о себе, о своих чувствах.

В-третьих, говорите вполголоса. Криком Вы фактически говорите партнеру: «Я не в силах справиться с ситуацией, помоги мне». Но тот, обиженный агрессией, Вас не слышит. Поэтому, как только чувствуете, что страсти накаляются и разговор ушел в неконструктивное русло, замолчите. Например, сосчитайте про себя до 17. Или наберите в рот воды (заранее поставьте на стол полный стакан). Пока Вы проделываете эти манипуляции, гнев схлынет, и появится возможность продолжить разговор.

В-четвертых, помните, что мужчина в диалоге решает проблему, а женщина говорит о чувствах. Например, когда женщина жалуется на то, что устала на работе, мужчина предлагает решение: «Потребуй, чтобы начальник отдела либо уменьшил тебе нагрузку, либо повысил зарплату». Тогда как женщина ждет совсем другого — чтобы ее просто пожалели

Мужчина в диалоге решает проблему, а женщина говорит о чувствах.

и приласкали. Поэтому учитесь «вчувствоваться» в партнера (кстати, для освоения этой техники достаточно 2—3 занятия).

В заключение скажу: для создания открытых отношений в паре требуется воля, много труда и убежденность, что развод — последнее средство. Но и в этом случае спросите себя: «Правы ли мы в своем решении? Ведь по большому счету мы любим друг друга». И если в сердце своем Вы ответили себе «да» — не все потеряно. Обратитесь к семейному психологу. Ваше желание, умноженное на знания и опыт специалиста, поможет сохранить брак и подарит Вашей семье еще много счастливых лет.

Елена СИЧКАР, психолог

Беседовала Мария КОСОЛАПОВА

В Вашей семейной жизни что-то пошло не так? Кажется, что расставание неизбежно? Поверьте, Ваш брак ещё может принести долгие годы счастья и радости.

Тренинг личностного роста «Открытые отношения» для тех, кто хочет сохранить любовь.

Мы поможем Вам:

- Сделать отношения более глубокими;
- Научиться проявлять любовь и доверие к партнеру;
- Создавать безопасное пространство внутри семьи для разрешения разногласий;
- Проявлять гибкость в отношениях, не теряя собственной независимости.

Мы ждём Вас с Вашей второй половинкой в **Психологическом центре индивидуальных различий** по адресу:

г. Москва, Краснопресненская набережная, 6.
Тел. (495) 720 31 79
www.pcir.ru



Семейное положение: БЕЗВЫХОДНОЕ?

«Счастлива не та семья, которая не имеет проблем, а та, которая умеет их решать!»

Н. Пезешкиан

Прощаемся, но не прощаем. Расходимся, но не расстаемся.

Разлад. Распад. Или развод?

Этот ряд можно продолжать сколь угодно долго, однако каждое новое уточнение в конечном счете отражает одну из составляющих сторон разрушения брака только с разной степенью трагичности. Разочарование, горечь, обида, крушение планов и надежд, страх перед будущим — вот далеко неполный перечень эмоций, связанных с расставанием. Атмосфера недоверия, замкнутости, неискренности, а иногда и враждебности возникает в когда-то благополучной и счастливой семье. Так ли грустна человеческая

жизнь в семье? Можно ли найти момент равновесия любви, ответственности и уважения? И как правильно сделать выбор и направить свою жизнь по другому руслу?

Позитивная психотерапия — одно из направлений, которое помогает формировать будущее через принятие настоящего.



Путь к пониманию себя и друг друга долг и труден. И чтобы обрести способность ориентироваться в настоящем, часто необходима психологическая поддержка. Позитивная психотерапия — одно из направлений, которое помогает формировать будущее через принятие настоящего. Оно дает возможность человеку мобилизовать свои способности и строить гармоничные отношения внутри семьи, с самой собой и с окружающим миром.

В рамках позитивной семейной психотерапии клиент сам становится терапевтом для себя и своего окружения.

Опираясь на слияние восточной и западной культур, основатель

данного метода Носсрат Пезешкиан предлагает работать с позитивным потенциалом человека, открывая перед ним новые возможности в самопомощи и обретении внутренней целостности. Поэтому в рамках позитивной семейной психотерапии клиент сам становится терапевтом для себя и своего окружения. Несмотря на то что семья находится в центре внимания, каждый член семьи рассматривается как самостоятельная личность со своим мировоззрением.

Безусловным достоинством позитивной психотерапии является использование притч и метафор в контексте анализа различных конфликтных ситуаций.

«Важно привести человека к источнику, пить он должен сам»

Помочь лучше узнать себя, восстановить баланс жизненных сил и ответить на многие вопросы могут специалисты

**МОСКОВСКОГО
ЦЕНТРА
ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

8-915-193-91-82

www.positum.net

Однажды некто пришёл к Соломону и сказал ему:

— Царь, помоги мне! Каждый раз, когда мне приходится делать выбор, я не могу спокойно спать — мечусь и страдаю, и раздумываю, то ли я сделал, что должно. Что мне делать?

И ответил мудрый царь:

— Выбора не существует. Ты бы бросился в реку, увидев тонущего ребенка?

Ответил ему проситель:

— Конечно, царь!

И снова спросил Соломон:

— И вчера, и сегодня, и завтра?

— Да, — был ему ответ.

И сказал Соломон:

— Вот видишь — выбора не существует. Из чего выбирать, если всякий раз ты знаешь, как поступишь, еще до того как приходит время действий? Представив себе в подробностях любое событие, ты сразу знаешь, что делать. Всякий раз ты будешь выбирать наилучшее для тебя, и при одинаковых обстоятельствах ты всегда будешь действовать одинаково — и вчера, и сегодня, и завтра.

И еще сказал Соломон:

— Единственное, где мы действительно можем делать выбор — это в своем сердце. Измени себя, и то, что ты, не задумываясь, сделал бы вчера, завтра уже не покажется тебе наилучшим. И только тогда сможешь ты поступить

по-другому. Так что иди с миром и знай, что все, что бы ты ни делал, было для тебя лучшим действием из возможных.

Проситель поклонился до земли и вышел, и с тех пор спал спокойно.

И если сложившаяся ситуация никак не может органично войти в вашу жизнь, — это не повод сразу от нее отказываться. Можно поискать другой ракурс или найти другую формулировку, чтобы решить возникшую проблему. «В каждом положении можно найти позитивное, если хорошенько поискать».



Научиться любить

На втором курсе института умница и красавица Ирина на 1 год «сходила замуж». Этот ранний, «студенческий» брак остался в прошлом и, казалось бы, не оставил глубоких ран на сердце. Но спустя 15 лет второй, удачный брак вдруг тоже оказался на грани развода.



— Признаться, я не задумывалась, в чем причина наших с мужем ссор, — рассказывает наша героиня. — Ну поссорились. Потом помирились. С кем не бывает? Но с годами это стало происходить все чаще. Да и с сыном-подростком

мы как-то перестали понимать друг друга. И на работе частенько возникали конфликтные ситуации. Я не могла изменить ситуацию и не понимала, что же я делаю не так? Ощущала себя, как в тупике, из которого нет выхода.

— *Судя по Вашей счастливой улыбке, выход все же найти удалось?*

— Это получилось случайно. Моя хорошая знакомая после серьезной болезни никак не могла справиться с затянувшейся депрессией. Ей явно требовалась помощь психолога. Я взялась за поиски хорошего специалиста. В результате моя приятельница отправилась на прием к Марине Анатольевне Соловьёвой.

Постепенно я осознала, что и проблемы с ребенком, и взаимное непонимание с коллегами на работе, и мои обиды на мужа, и тот, первый, развод — суть одна и та же проблема. И корень ее — внутри меня.

Вы не поверите! Через два месяца подругу было просто не узнать! Вместо потухшего взгляда, выражения обреченности на лице, согбенной фигуры я увидела цветущую, привлекательную женщину, полную надежд! Более того, у нее появились новые увлечения. Она

книги стала писать! И здоровье пошло на поправку. Я была искренне рада за нее. А у меня как раз в это время появились проблемы во взаимоотношениях с сыном...

— ***И Вы тоже отправились к Марине Соловьёвой?***

— Я подумала, если она так помогла тяжело больному человеку, значит, сумеет помочь и мне.

Работа с психологом помогла мне понять, что брак — это улица с двусторонним движением. И потребительскому отношению здесь не место.

В первый же свой визит к ней я была потрясена, насколько глубоко она анализирует то, что, казалось бы, лежит на поверхности. Постепенно я осознала, что и проблемы с ребенком, и взаимное непонимание с коллегами на работе, и мои обиды на мужа, и тот, первый,

развод — суть одна и та же проблема. И корень ее — внутри меня.

— ***Вы слишком самокритичны...***

— Просто стараюсь честно изложить факты. Может быть, мой опыт поможет кому-то справиться со своей бедой.

Понимаете, проблемы каждого из нас «родом из детства» — это частично родительские установки, частично — особенности личности. У меня, например, никогда не было чувства юмора. Я всегда обижалась на шутки мужа, а затем ждала, когда он начнет извиняться.

— ***Но разве можно научиться чувству юмора?***

— Конечно! Оказалось, что юмор — настоящий спасательный круг для любого брака. Теперь мы в семье часто шутим, смеемся, и нам легко и радостно быть рядом каждый день.



А еще работа с психологом помогла мне понять, что брак — это улица с двусторонним движением. И потребительскому отношению здесь не место.

— **В чем это выражается?**

— Например, раньше в любом сериале я была «на стороне» героини. А сейчас научилась критически смотреть и на отношение жен-

Мы, женщины, считаем, что это только к нам необходимо проявлять внимание, заботу, любовь.

Супруг должен прощать нам все, а мы имеем право вести себя как вздумается.

щин к своим спутникам вообще, и на себя в частности. Ведь порой мы, женщины, считаем, что это

только к нам необходимо проявлять внимание, заботу, любовь. Супруг должен прощать нам все, а мы имеем право вести себя как вздумается. Но это не так! И когда мне удалось научиться смотреть на себя «со стороны», я смогла очень легко увидеть и признать свои собственные ошибки.

Сегодня нам с мужем не хочется и думать, что могло бы случиться с нашим браком, если бы я вовремя не обратилась к специалисту. Но вот уже больше двух лет я прихожу к ней за советом и помощью в самых затруднительных жизненных ситуациях. А она помогает заглянуть в себя и самостоятельно найти верное решение. И это очень ценно.

Беседовала Мария КОСОЛАПОВА

Семейный психолог Марина Соловьева

Тренер личностного развития
с 10 - летним стажем.
Автор собственных методик.

8 (495) 649-0-777
8 (926) 263-09-32
www.fraumarina7.narod.ru
fraumarina7@yandex.ru
skype: marinasolo2



Православная семья

Как сохранить Любовь?

Протоиерей Сергей НИКОЛАЕВ

*Нужно понять, что в конфликте
не может быть виноват только один.
Как бы мы ни были в этом уверены.
Всегда виноваты оба.*

Самое главное — не лелеять в себе чувство обиды. Потому что, конечно, к нам сразу подступают бесы. И если поддаваться их внушениям, можно дойти до чего угодно, вплоть до умопомешательства.

Второе. Возможно, и твой характер помешал созданию крепких отношений. Это могут быть самые мелкие вещи, например, привычка быть невнимательным, подсмеиваться, грубить, брюзжать. Казалось бы, вещи незначительные, но при многократном повторении они становятся невыносимыми. А не было ли во мне чего-то такого, из-за чего человеку стало со мной... неинтересно?

Помню, я ещё не был священником, как-то на работе одного коллегу спрашивают: «Ты чего такой бледный?». Он говорит: «С женой

до двух ночи разговаривали». — «Как?! А сколько вы женаты?» — «Десять лет». — «И чего, тебе ещё есть о чём с ней разговаривать?». А он: «Конечно. Ты знаешь, мне с ней очень интересно». — «А о чём вы говорили?» — «Мы о Толстом говорили»...

Я их ещё женихом и невестой помню. Они действительно всё время друг с другом о чём-то беседовали. Да и до сих пор им



интересно вместе. Ещё не наговорились. Невозможно узнать человека до конца. Потому что, если человек живой, он развивается в течение всей жизни.

Нельзя допускать, чтобы в голове была мысль: «Я могу отойти от этого человека»

Любящий человек всегда увидит в супруге те таланты, интересные качества, которые есть в каждом. Любовь даёт нам возможность обогатиться миром другого человека. Не обязательно он должен быть талантливым рассказчиком. Кто-то не много говорит, но так умеет слушать, что с ним очень интересно общаться...

Мы обязаны трудиться для сохранения любви. Делать всё, когда видим, что чувства охлаждаются. Например, когда ребенок отвратительно себя ведет, и мы хотим его просто выгнать из дома, мы же не сделаем этого, правда? Это и в голову никому бы не пришло. Так же должно быть и в браке. Нельзя допускать, чтобы в голове была мысль: «Я могу отойти от этого человека». Нет этой возможности! Люди должны осознавать, что если брак осуществлен, то человек не имеет права его расторгнуть. И вообще, понятие второго брака — это нонсенс. Это получается, как третий человек

рядом с мужем и женой.

Если человек преодолевает себя и прилагает все усилия, чтобы спасти брак, он может достичь успеха. Приведу такую историю: одна актриса узнает, что у мужа есть вторая семья. Она терпит, пытается поговорить, пришла в церковь — так ей легче было переносить горе, но муж заявил: «Я ухожу». И тогда она сказала ему: «Я тебя не прошу

**Любовь даёт нам
возможность обогатиться
миром другого человека**

остаться, но прошу только об одном, давай съездим в храм на молебен». Она долго уговаривала его и в итоге уговорила.

Они поехали, попали в пробку и приехали, когда молебен уже заканчивался. Вернулись домой, и, когда она вошла в квартиру, вдруг слезы полились градом из ее глаз, и она стала читать молитвы, какие знала, просто, чтобы прийти в себя. И вдруг муж заявил: «Всё, я никуда не пойду». И потом у них родилось еще двое детей. Вот что значит, когда человек в горе призывает Господа!

Господь может любую ситуацию переменить. Мало просто поставить свечку или даже съездить к какому-то старцу, нужно воззвать из глубины души и всей своей боли. Ведь Господь слышит всё.

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО и развод

Основным законодательным актом, который регулирует вопросы расторжения брака, является Семейный кодекс РФ.



Кодекс содержит правовые нормы о взаимных правах и обязанностях супругов по отношению к детям, друг к другу. Здесь также есть статьи о режиме общего имущества супругов, об алиментных обязанностях и другие.

Семейный кодекс также регулирует вопросы заключения брака, признания его недействительным. В нем содержатся положения, касающиеся порядка и формы заключения брачного договора, условий признания его недействительным.

К разрешению вопросов, касающихся семейных правоотношений также могут быть применены нормы Гражданского кодекса РФ. Это статьи о признании недействительными гражданско-правовых сделок, к которым также относятся и брачный договор, и разного рода соглашения, заключаемые между супругами.

К семейным делам также могут быть применимы нормы Гражданского кодекса об общей собственности и такой ее разновидности, как совместная собственность супругов.

Расторжение брака через ЗАГС

При взаимном согласии на расторжение брака супругов, не имеющих общих несовершеннолетних детей, расторжение брака производится в органах ЗАГС.

Брак можно расторгнуть по месту жительства супругов или одного из них, а также по месту государственной регистрации брака.

Процедура расторжения брака через ЗАГС очень проста, супругам достаточно туда явиться и заполнить совместное заявление с указанием даты его составления.

В случае, если один из супругов не имеет возможности явиться в орган ЗАГС для подачи заявления, волеизъявление супругов может быть оформлено отдельными заявлениями о расторжении брака. Подпись на заявлении супруга, не имеющего возможности явиться в орган записи актов гражданского состояния, должна быть нотариально удостоверена.

В органах ЗАГС возможно расторгнуть брак и по заявлению одного супруга независимо

от наличия у супругов общих несовершеннолетних детей, если другой супруг:

- признан судом безвестно отсутствующим;
- признан судом недееспособным;
- осужден за совершение преступления к лишению свободы на срок свыше трех лет.

Расторжение брака и государственная регистрация его расторжения производятся в присутствии хотя бы одного из супругов по истечении месяца со дня подачи заявления о расторжении брака.

Тут же бывшие уже супруги могут получить свидетельства о расторжении брака. При этом в паспортах бывших супругов проставляется штамп о расторжении брака. Если один из супругов отсутствует, то штамп в паспорт будет ему поставлен впоследствии при получении им свидетельства о расторжении брака.

Супруг, изменивший свою фамилию при вступлении в брак на другую, вправе и после расторжения брака сохранить данную фамилию, или по его желанию при государственной регистрации расторжения брака ему присваивается добрачная фамилия.

Расторжение брака через СУД

Если кто-либо из супругов возражает против развода, либо если у супругов есть несовершеннолетние дети, то предстоит расторжение брака через суд

В суд обращается заинтересованное лицо, т.е. тот, кто больше заинтересован в разводе. Здесь есть некоторые исключения. В соответствии со ст. 17 Семейного кодекса Российской Федерации (далее СК РФ) муж не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака (обращаться в суд) во время беременности жены и в течение 1 года после рождения ребенка. При отсутствии согласия жены на рассмотрение дела об исковом заявлении о расторжении брака судья отказывает в принятии иска, а если заявление было принято, суд прекращает производство по делу. Однако если жена не возражает против развода, расторжение брака может состояться.

Дела о расторжении брака рассматривает мировой судья. Обращаться нужно по месту нахожде-



ния ответчика. Но если при истце есть несовершеннолетний, либо по состоянию здоровья он не может выехать в суд по месту нахождения ответчика, то с иском о расторжении брака можно обращаться в суд по своему месту жительства (ст. 29 ГПК РФ).

Исковое заявление о расторжении брака подается в суд с приложением следующих документов: оригинал свидетельства о заключении брака или дубликат, копия свидетельства о рождении ребенка, оригинал квитанции об уплате государственной пошлины (в настоящее время размер госпошлины — 200 руб.). Заявление с приложенными документами подается в суд в двух экземплярах: один — для суда, второй — для ответчика.

Одновременно с иском о расторжении брака истец может заявить и другие, например, иск о разделе совместно нажитого имущества, взыскании алиментов,

о том, с кем будет проживать несовершеннолетний ребенок. Если заявлен спор о детях, или при заявленном требовании о разделе имущества цена иска (размер имущественного требования) превысит 50 000 руб., то исковое заявление будет рассматриваться районным судом. На практике целесообразно разделять такие требования. С иском о расторжении брака обратиться к мировому судье, а с иском о разделе имущества супругов (при цене иска более 50 000 руб.) или с иском об определении места жительства ребенка — обратиться в районный суд.

По просьбе истца и (или) ответчика суд вправе отложить судебное разбирательство и предоставить сторонам срок для примирения. Этот срок не может превышать три месяца.

Расторжение брака производится, если меры по примирению супругов оказались безрезультатными, и супруги (один из них) настаивают на расторжении брака (ст. 22 СК РФ).

По окончании бракоразводного процесса суд оглашает принятое решение по делу. Оно может быть обжаловано стороной, которая с таким решением не согласна.



Профессионалы в области семейного и жилищного права

- Развод и раздел имущества супругов
- Взыскание алиментов
- Составление брачного договора
- Определение порядка общения с ребенком
- Вопросы опеки, попечительства, усыновления и отмены усыновления
- Жилищные споры
- Наследство
- Юридическая помощь во всех отраслях права

Первичная консультация БЕСПЛАТНО

тел.: 8 (495) 783-37-84 / 85 / 86, info@jurveles.ru

Адрес: г. Москва, м. Бауманская, Красносельская, ул. Ольховская, д. 16, стр. 3
www.jurveles.ru

Раздел имущества



Общая совместная собственность супругов

Во время брака супруги приобретают различное имущество. По закону все это — общая совместная собственность супругов. При этом данное правило действует и в тех случаях, когда покупка оформлена только на одного из супругов. Такой режим действует только в том случае, если между супругами не был заключен брачный контракт. В последнем случае будут действовать положения об имуществе, содержащиеся в этом договоре.

Также к общей совместной собственности супругов будут отнесены все доходы, которые супруги получают от коммерческой, трудовой деятельности, а также различные материальные выплаты — пособия, материальная помощь, пенсия и т. п.

К общей совместной собственности супругов будут отнесены только те вещи, которые приобретены по возмездным сделкам. В этом контексте квартира, полученная одним из супругов в собственность в порядке приватизации, таковым имуществом являться не будет. Приватизация жилья — это безвозмездная сделка. Еще один пример — получение одним из супругов какого-либо имущества в порядке наследования. В отношении этого раздел имущества через суд невозможен.

Также не войдет в состав общей совместной собственности супругов имущество, которым они владели на правах собственника еще до заключения брака. Но тут закон делает оговорку. Если за период брака в это имущество супругами были вложены общие деньги, что значительно увеличило стоимость этой вещи, то другой супруг вправе поставить вопрос

о признании права собственности на часть данного имущества. Типичный пример — жилое помещение, в котором был сделан дорогой ремонт, в результате которого стоимость жилого помещения возросла вдвое.

Еще одно исключение — это личные вещи супругов, например вещи, обувь. Они остаются в собственности того, кто ими пользовался. Но если речь идет о подаренных драгоценностях или предметах роскоши — то они будут рассматриваться как совместная собственность супругов и будут подлежать разделу на общих основаниях.

Режим общего имущества супругов не будет распространяться на детские вещи.

Раздел имущества в суде

Если супруги не смогли договориться между собой о разделе принадлежащего им имущества, то им предстоит раздел имущества в суде. В суд может обратиться любой из супругов.

По общему правилу раздел имущества в суде производит мировой судья, но только в том случае, если цена иска не превысит 50 000 руб. Если стоимость имущества, на которое претендует истец,

более 50 000 руб., то в этом случае придется обращаться в районный суд. Заявление подлежит оплате государственной пошлиной. Размер государственной пошлины определяется ценой иска, то есть стоимостью имущества, которое истец просит выделить ему. Цена иска указывается самостоятельно истцом. Если есть какие-либо документы о стоимости имущества, их можно приложить к исковому заявлению. Цена иска должна соответствовать действительной стоимости имущества. В случае явного несоответствия указанной цены действительной стоимости имущества судья вправе определить цену иска при принятии искового заявления. На практике довольно часто бывает, что при обнаружении явного несоответствия по цене иска, судья оставляет иск без движения и предлагает истцу предоставить документ, подтверждающий дей-

С требованием о разделе имущества в суд можно обратиться также и до расторжения брака

ствительную стоимость имущества.

В исковом заявлении о разделе имущества в суде нужно обязательно указать все имущество, которое подлежит разделу, а также время его приобретения и стоимость.

Также с требованием о разделе имущества в суд можно обра-

таться и до расторжения брака. Для подобной категории дел закон устанавливает трехгодичный срок исковой давности. Но исчисляться он будет не со дня расторжения брака, а со дня, когда один из супругов узнал о нарушении своего права.

Это можно проиллюстрировать на следующем примере: после расторжения брака супруги продолжают проживать в квартире, оформленной на имя одного из супругов. Срок исковой давности в данном случае будет отсчитываться с того момента, когда бывший супруг-собственник предпримет попытки выселить другого или продать данное жилое помещение.

Документы для раздела имущества в суде

В соответствии с действующим Гражданско-процессуальным кодексом Российской Федерации к исковому заявлению прилагаются документы, которые обосновывают доводы истца.

Совершенно не обязательно сразу же направлять в суд оригиналы документов.

Лучше представить простые копии. Впоследствии в судебном заседании следует принести оригиналы документов, чтобы судья заверил имеющиеся в деле копии. Какие конкретно виды документов приложить к исковому заявлению зависит от того, какое имущество подлежит разделу.

Если супруги делят квартиру, то нужны правоустанавливающие документы на нее. Таковыми будут являться свидетельство о праве собственности на жилье, договор купли-продажи, обмена или договор о безвозмездной передаче недвижимого имущества. Если предоставить такой документ нет возможности, необходимо взять в регистрационном органе справку-выписку из реестра, которая содержит данные о том, кто является собственником конкретного объекта недвижимости. Если у вас имеется технический или кадастровый паспорт, он тоже понадобится для рассмотрения дела.

Если делится транспортное средство, документом для приложения к иску может быть паспорт данного средства.

Бывают ситуации, когда кто-то из супругов непосредственно перед расторжением брака или разделом

Если нет возможности представить документы, нужно знать, что суд имеет право истребовать любые документы из любых органов и организаций.

имущества в суде распоряжается автомобилем — продает его. Закон позволяет это сделать без получения согласия другого супруга. В этом случае другой супруг в суде вправе требовать выплаты денежной компенсации за проданный автомобиль, приложив справку о рыночной стоимости автомобиля такой же модели и года выпуска из организации, занимающейся продажей автомобилей либо производящей оценку стоимости автомобилей.

Если речь идет о разделе других вещей, например бытовой техники или мебели, то обычно прилагаются документы на эти вещи — кассовые чеки, гарантийные талоны.

Если нет возможности предоставить документы, то по ходатайству

стороны (истца или ответчика) суд имеет право истребовать необходимые для разрешения спора документы из любых органов и организаций. Ходатайство можно изложить в тексте искового заявления, отдельным документом, приложив к иску, либо в судебном заседании заявить устное ходатайство, которое должно быть занесено в протокол судебного заседания.

Если на имущество, которое подлежит разделу, нет документов, или стороны (одна сторона) не согласны со стоимостью имущества по предоставленным документам, то суд вправе по ходатайству стороны назначить экспертизу по оценке действительной стоимости имущества.

АНО «ЦЕНТР СУДЕБНЫХ ЭКСПЕРТИЗ» проводит следующие виды экспертиз:

- аварийная (заливы, пожары и пр.)
- автороведческая
- автотехническая
- агрономическая (причины гибели урожая, возбудителей болезней декоративных и с/х культур)
- биологическая
- бухгалтерская
- геммологическая (ювелирных изделий, драгоценных, полудрагоценных камней, минералов и горных пород)
- давности написания (составления) документов
- землеустроительная
- инженерно-технологическая
- инструментальные методы исследования объектов судебной экспертизы
- искусствоведческая
- компьютерно-техническая (в том числе восстановление информации с поврежденных носителей)
- культурологическая
- лингвистическая
- машин и оборудования
- медицинская
- налоговая
- нефтепродуктов и горюче-смазочных материалов
- оценка негативных антропогенных и природных факторов окружающей среды (выбросы загрязняющих веществ, сброс их в водные объекты, размещение отходов производства и потребления)
- обстоятельств ДТП
- объектов авторских прав
- оценка ущерба/вреда, причиненного окружающей среде вследствие нарушения природоохранного законодательства (лесной, водный, земельный кодексы)
- оценочная (любые объекты)
- патентно-техническая
- пожарно-техническая
- почерковедческая
- права собственности водных поверхностных объектов с учётом их гидрологических особенностей
- психиатрическая
- психологическая
- психотропных веществ и их прекурсоров
- психофизиологическая (детектор лжи)
- результатов интеллектуальной деятельности
- строительно-техническая
- технического состояния автотранспорта
- техническое исследование документов
- товароведческая
- траснологическая
- физических параметров окружающей среды (шум, вибрация, электромагнитные и ионизирующие (радиация) излучения)
- финансово-экономическая
- фоноскопическая
- химико-биологическая
- экологическая
- эколого-почвоведческая
- электробытовой техники
- рецензирование

115093, Москва, Партийный пер., дом 1, корпус 57, строение 3

(вход со стороны 3-го Павловского переулка, 4-й этаж, левое крыло)

tel: +7 (495) 926-80-33; 926-76-78; 926-74-50; 926-76-33; 363-18-92; 604-43-86

fax: +7 (495) 926-48-23; Бесплатный Федеральный номер: 8-800-100-86-98

<http://sud-expertiza.ru>

Мировому судье судебного участка № __
XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Истец: Иванова Наталья Григорьевна,
проживающая г. XXXXXXXXXXXXXXXX
ул. Ленина, д.3, кв.2.

Тел:

Ответчик: Иванов Сергей Сергеевич,
Проживает: г. XXXXXXXX, ул. Ленина, д. 60.
Тел:

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

о расторжении брака

05.04.1997 года отделом ЗАГС XXXXXX был зарегистрирован брак между мной и ответчиком.

От данного брака имеем двоих несовершеннолетних детей: сын Иванов Руслан 1998 года рождения и дочь Иванова Дина 1999 года рождения. Совместная жизнь с ответчиком не сложилась из-за разных взглядов на жизнь, отсутствия взаимопонимания и утраты чувств друг к другу.

Проживаем раздельно с 2010 г. Общее хозяйство не ведется.

Примирение между нами невозможно.

Вопрос о проживании и содержании наших детей решен. Дети будут проживать со мной.

Спора о разделе совместно нажитого имущества нет.

В связи с вышеизложенным, на основании ст. 20, 21 Семейного кодекса РФ

Прошу

Расторгнуть брак между мной и Ивановым Сергеем Сергеевичем, заключенный 05.04.1997 г. отделом ЗАГС XXXXXXXX актовой записью № 15.

Приложение:

- свидетельство о заключении брака — оригинал;
- копия свидетельства о рождении дочери;
- копия свидетельства о рождении сына;
- квитанция уплаты госпошлины;
- копии перечисленных документов для ответчика.

« ____ » _____ 2010

_____ Н. Г. Иванова

ОБРАЗЕЦ

Ленинский районный суд г. XXXXXXXX
г. XXXXXXXX, ул. Дзержинского, 235
Истец: Иванова Евгения Евгеньевна
г. XXXXXXXX, ул. XXXXXXXX, 41 кв. 21
Ответчик: Иванов Алексей Дмитриевич
г. XXXXXXXX, ул. XXXXXXXX, 41 кв. 21
Сумма иска: 2668 900 руб.
Гос. пошлина: 21 545 руб. (раздел имуще-
ства), 400 руб. (расторжение брака)

ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

о расторжении брака и разделе имущества

20 ноября 2002 года между мною, Ивановой Евгенией Евгеньевной (до регистрации брака — Кобцева), и Ивановым Алексеем Дмитриевичем (далее — ответчик) отделом ЗАГС по г. XXXXXXXX зарегистрирован брак, что подтверждается свидетельством о заключении брака серии I-XX № XXXXXX от 20.11.2002 г., актовая запись № 2528.

От брака у нас с ответчиком имеются двое несовершеннолетних детей — Иванов Егор Алексеевич 28.04.2001 г. р. и Иванов Максим Алексеевич 08.11.2004 г. р.

В настоящее время брачные отношения между нами фактически прекращены. Общее хозяйство не ведется с января 2010 года.

Дальнейшая совместная жизнь, а также сохранение брака невозможны ввиду психологической несовместимости наших характеров и моральной невозможности дальнейшего продолжения брачно-семейных отношений и сохранения семьи, что и явилось основным, решающим и единственным мотивом при подаче заявления в суд.

Спор о воспитании и содержании детей между нами отсутствует: дети остаются проживать со мной.

Однако соглашения о разделе совместно нажитого имущества нами не достигнуто.

В соответствии со ст. 38 СК РФ, раздел общего имущества супругов может быть произведен как в период брака, так и после его расторжения по требованию любого из супругов, а также в случае заявления кредитором требования о разделе общего имущества супругов для обращения взыскания на долю одного из супругов в общем имуществе супругов.

В случае спора раздел общего имущества супругов, а также определение долей супругов в этом имуществе производятся в судебном порядке.

В период брака нами нажито следующее имущество:

- Двухкомнатная квартира общей площадью 103,2 кв.м., расположенная по адресу: г. XXXXXXXX, ул. XXXXXXXX, д. 41 кв.21, стоимостью 851 900 руб.;
- Двухкомнатная квартира общей площадью 107 кв.м., расположенная по адресу: г. XXXXXXXX, ул. Ворошилова, стоимостью 900 000 руб.
- Автомобиль «XXXXXXX» год выпуска 2007, гос. номер XXXX ТМ, стоимостью 450 000 руб.
- Автомобиль «УАЗ Патриот» год выпуска 2008 стоимостью 450 000 руб.

- Доли в уставном капитале ООО «XXXXXXX», 100% номинальная стоимость которых составила 17 000 руб.

Таким образом, на момент подачи искового заявления стоимость совместного нажитого имущества составляет 2668 900 руб.

Правоустанавливающие документы на квартиру 59 д. 8/2 по ул. Ворошилова предоставить не имеется возможности, так как документы находятся у ответчика.

В Управлении федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по XXXXXX краю в предоставлении сведений отказано в связи с отсутствием в Едином государственном реестре прав записи о регистрации прав на недвижимое имущество по вышеуказанному адресу.

В предоставлении сведений ГУ ПСК «Крайтехинвентаризация» (г. XXXXXXXX, ул. Орджоникидзе, 1а) мне отказано на основании п.16 Положения, утвержденном Постановлением Правительства РФ от 04.12.2000 N 921 (ред. от 30.04.2009) «О государственном техническом учете и технической инвентаризации в Российской Федерации объектов капитального строительства».

Документы на автомобиль «УАЗ Патриот» также находятся у ответчика, в связи с чем прошу суд истребовать указанные документы у ответчика.

18.04.2008 года мною заключен кредитный договор на неотложные нужды, в соответствии с которым нам был предоставлен кредит в размере 500 000 руб.

Размер задолженности по кредитному договору на сегодняшний день составляет 147 679,69 руб.

В абз. 3 п. 15 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 5 ноября 1998 г. N 15 «О применении судами законодательства при рассмотрении дел о расторжении брака» указано, что при разделе имущества учитываются также общие долги супругов (п. 3 ст. 39 СК РФ) и право требования по обязательствам, возникшим в интересах семьи.

Учитывая отсутствие достаточных юридических познаний, я была вынуждена обратиться за юридической помощью в специализированную организацию ООО «Центр правового обслуживания», что подтверждается договором об оказании юридических услуг от 05.04.2010 г. Согласно указанному договору, стоимость юридических услуг составила 12 000 (двенадцать тысяч) руб., которые были мною оплачены, что подтверждается квитанцией к приходному кассовому ордеру и чеком на соответствующую сумму.

На основании изложенного и руководствуясь п. 16 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 5 ноября 1998 г. № 15, ст. 21, 38, 39 СК РФ, ст. 23, 140 ГПК РФ,

Прошу суд

- Расторгнуть брак между Ивановой Евгенией Евгеньевной и Ивановым Алексеем Дмитриевичем, зарегистрированный 20.11.1999 г. в отделе ЗАГС администрации г. XXXXXX, актовая запись № 2528.
- Разделить имущество, являющееся общей совместной собственностью, следующим образом:

выделить в мою индивидуальную собственность:

- двухкомнатную квартиру общей площадью 103,2 кв.м. расположенную по адресу: г. XXXXXXXX, ул. Комсомольская, 41 кв. 21 стоимостью 851 900 руб.;
- автомобиль «XXXXXXX», год выпуска 2007, гос. номер XXXX ТМ, стоимостью 450 000 руб.;
- долю в уставном капитале ООО «XXXXXXX», равную 50% уставного капитала общества, номинальная стоимость которой составила 17 000 руб. (50% = 8500 руб.).

выделить в индивидуальную собственность ответчика:

- трехкомнатную квартиру общей площадью 107 кв.м., расположенную по адресу: г. XXXXXXXX, ул. Ворошилова, 8/2, кв. 59, стоимостью 900 000 руб.;
- автомобиль «УАЗ Патриот», год выпуска 2008, стоимостью 450 000 руб.;
- долю в уставном капитале ООО «XXXXXXX», равную 50% уставного капитала общества, номинальная стоимость которой составила 17 000 руб. (50% = 8500 руб.).
- Обязать ответчика выплатить 1/2 часть задолженности по кредитному договору в размере 73 840 руб.;
- Взыскать с ответчика судебные расходы на оплату услуг представителя в размере 12 000 руб.;
- Истребовать у ответчика правоустанавливающие документы на недвижимое имущество, расположенное по адресу: г. XXXXXXXX, ул. Ворошилова, 8/2, кв. 59, а также правоустанавливающие документы на автомобиль «УАЗ Патриот».

Приложение:

- квитанция об уплате государственной пошлины за расторжение брака;
- квитанция об уплате государственной пошлины за раздел имущества;
- ходатайство об уменьшении размера государственной пошлины;
- свидетельство о заключении брака;
- копия договора долевого участия в строительстве жилого дома;
- копия договора об уступке права требования;
- копия свидетельства о государственной регистрации права;
- копия домовой книги;
- уведомление об отказе в предоставлении сведений;
- копия договора купли-продажи а/м «Nissan NOTE»;
- нотариально заверенная копия паспорта транспортного средства;
- копия кредитного договора от 18.04.2008 г.;
- информационный расчет по кредитному договору;
- нотариально заверенное свидетельство о рождении Иванова Е. А.;
- нотариально заверенное свидетельство о рождении Иванова М. А.;
- выписка из ЮГРЮЛ в отношении ООО «XXXXXXX»;
- договор об оказании юридических услуг от 05.04.2010;
- копия квитанции и чека об оплате юридических услуг;
- копия приказа по хозяйственной деятельности;
- копия искового заявления с приложением документов для ответчика.

Прошу суд принять незаверенные копии документов, подлинники которых будут представлены в судебное заседание.

21.04.2010 г.

Иванова Е. Е. _____

Соглашение об уплате алиментов

Если между родителями ребенка нет никаких споров по его содержанию, то они могут заключить между собой соглашение об уплате алиментов. Форма соглашения об уплате алиментов должна быть письменной. К тому же соглашение должно быть обязательно удостоверено нотариусом.

Такие повышенные требования объясняются тем, что соглашение имеет силу исполнительного листа. То есть, если плательщик алиментов вдруг прекращает выполнять свои обязательства, то другой родитель может обратиться в службу судебных приставов с заявлением о принудительном исполнении нотариально заверенного соглашения об уплате алиментов.

Форма соглашения об уплате алиментов предполагает наличие в нем следующих необходимых положений: размер ежемесячного содержания на ребенка, его форма (в долях к заработку или в твердой сумме), порядок выплат, вопросы индексации. Обо всем этом стороны договариваются самостоятельно. Главное, чтобы размер алиментов на ребенка не был ниже размера, установленного законом.

По сути, соглашение об уплате алиментов — это гражданско-правовая сделка. Поэтому к ней применяются положения Гражданского кодекса, которые регулируют вопросы заключения, изменения, расторжения, а также признания недействительными сделок. Так, эта сделка может быть признана судом недействительной, если при ее заключении были допущены серьезные нарушения закона (заключение сделки под влиянием угрозы, заключение сделки гражданином, ограниченным в дееспособности и пр.).

Стороны в любой момент могут изменить условия соглашения или дополнить их. Все это также нужно делать в письменной форме и заверять у нотариуса. Но отказаться от выполнения условий соглашения никакая сторона не вправе. По действующему законодательству запрещено в одностороннем порядке отказываться от выполнения своих обязательств.

Если же родителям никак не удастся заключить соглашение об уплате алиментов на своих совместных детей, то их ждет взыскание алиментов в судебном порядке.

Взыскание алиментов в судебном порядке

Далеко не всегда после развода уже бывшие супруги мирно договариваются между собой по вопросам содержания несовершеннолетних детей. В большинстве случаев одному из них (тому, с кем остался проживать ребенок) приходится через суд решать вопрос об алиментах. Дела о взыскании алиментов рассматриваются судом в порядке искового и приказного производства.

Для взыскания алиментов в судебном порядке к иску необходимо приложить следующие документы:

- копия решения суда о расторжении брака или свидетельства о расторжении брака (если брак расторгнут);
- если брак не был расторгнут, то копия свидетельства о заключении брака;
- копия свидетельства о рождении ребенка;
- справка о составе семьи, подтверждающая, что ребенок проживает с истцом;
- справка с места работы о заработной плате истца;
- другие документы, свидетельствующие о материальном положении истца, например, о полу-

чении пособия по безработице (если таковые имеются).

Размер алиментов, взыскиваемых в судебном порядке: на одного ребенка — одна четверть, на двух — две трети, на трех и более детей — одна вторая заработка или иного дохода родителей.

Размер этих долей может быть уменьшен или увеличен судом с учетом материального или семейного положения сторон и иных заслуживающих внимания обстоятельств (ст. 81 СК РФ).

Закон также предусматривает возможность взыскания алиментов в твердой денежной сумме. Суд взыскивает алименты в твердой денежной сумме, когда родитель, обязанный выплачивать алименты, имеет нестабильный, меняющийся заработок, получает доход частично в натуральном виде или в валюте. Конкретный размер алиментов в твердой денежной сумме определяется судом исходя из максимально возможного сохранения ребенку прежнего уровня его обеспечения с учетом материального или семейного положения сторон и иных заслуживающих внимания обстоятельств (ст. 81 СК РФ).

При рассмотрении искового заявления в судебном заседании суд заслушивает объяснения сторон: доводы истца об обоснованности взыскания алиментов с ответчика и о размере алиментов, а также возражения ответчика против взыскания алиментов, доводы о невозможности выплачивать алименты в размере, который просит установить истец. После объяснения сторон исследуются предоставленные ими документы, могут быть допрошены свидетели, если об этом ходатайствует одна из сторон. В ходе судебного разбирательства истец вправе изменить свои исковые требования, например, просить суд взыскать алименты с ответчика в большем или меньшем размере, или взыскать алименты в твердой денежной сумме, а не в долевом отношении к заработку ответчика. Может также отказаться от иска полностью. Выслушав стороны, допросив свидетелей (если таковые были), исследовав все документы, судья переходит к прениям, предоставляя сторонам возможность подвести итог проведенному судебному разбирательству (высказаться по поводу заявленных исковых требований). Сначала в прениях выступает истец, после него — ответчик, затем каждой стороне предоставляется возможность выступить с репликой по поводу сказанного другой стороной, после чего судья

удаляется в совещательную комнату. По выходе из совещательной комнаты оглашается решение суда, которое вступает в законную силу, если в течение десяти дней не будет подана жалоба.

Судебный приказ на взыскание алиментов

Гражданско-процессуальным кодексом предусмотрен также упрощенный порядок взыскания алиментов на несовершеннолетних детей, а именно на основании судебного приказа, без вызова в суд сторон, без судебного разбирательства. Судебный приказ — это постановление мирового судьи о взыскании алиментов на несовершеннолетних детей.

Заявление о выдаче судебного приказа подается мировому судье заинтересованным лицом (или его представителем). Вступивший в силу судебный приказ по алиментам имеет силу исполнительного листа. Судебный приказ не может быть применен при взыскании алиментов на несовершеннолетних детей в твердой денежной сумме.

Судебный приказ о взыскании алиментов на несовершеннолетнего ребенка (детей) выносится в течение пяти дней со дня поступления заявления без судебного разбирательства, вызова должника

и взыскателя. Судья направляет должнику копию судебного приказа. В течение десяти дней со дня его получения должник может представить свои возражения. В этом случае судья отменяет судебный приказ. При этом в определении об отмене судебного приказа судья разъясняет взыскателю, что заявленное требование о взыскании алиментов может быть им предъявлено в порядке искового производства. Если возражения от должника не поступят в течение десяти дней, после получения им копии судебного приказа, то судья выдает взыскателю второй экземпляр судебного приказа (с отметкой о вступлении в законную силу) для предъявления его к исполнению. По просьбе взыскателя судебный приказ может быть направлен судом для исполнения судебному приставу-исполнителю.

Судебный приказ не может быть вынесен, если:

- заявлены требования о взыскании алиментов на совершеннолетних нетрудоспособных детей или других членов семьи;
- место жительства должника находится вне пределов РФ;
- из заявления и предоставленных документов усматривается наличие спора о праве;
- должник выплачивает алименты по решению суда на других лиц.

В этих случаях требования о взыскании алиментов могут быть рассмотрены только в исковом производстве.

В течение десяти дней со дня получения судебного приказа должник может представить свои возражения. В этом случае судья отменяет судебный приказ.

Выданный взыскателю судебный приказ одновременно является исполнительным документом и с ним сразу можно обращаться для принудительного исполнения по месту работы должника или в службу судебных приставов, тогда как для принудительного исполнения решения суда необходимо еще получить в суде исполнительный лист. Таким образом, при обращении в суд с заявлением о выдаче судебного приказа, можно значительно сэкономить время и нервы.



Изменение установленного судом размера алиментов



Вячеслав МИХАЙЛОШИН — ведущий юрисконсульт ООО «Центр правового обслуживания»

Довольно часто возникает ситуация, когда со временем установленный судом размер алиментов становится недостаточным для обеспечения прежнего уровня материального обеспечения ребенка. Если это вызвано изменением материального или семейного положения одной из сторон (получателя алиментов или плательщика алиментов), то получатель алиментов вправе

обратиться в суд с иском об изменении (увеличении) размера алиментов (п.1 ст.119 СК РФ).

Однако и плательщик алиментов вправе обратиться в суд с требованием об изменении установленного судом размера алиментов в случае изменения материального или семейного положения как плательщика, так и получателя алиментов. Плательщик алиментов на практике обращается в суд с иском об изменении размера алиментов в сторону уменьшения.

Основаниями изменения установленного судом размера алиментов в сторону увеличения могут быть перемены как у самого получателя алиментов: сокращение на работе, уменьшение заработной платы получателя алиментов, значительный рост цен при неизменной зарплате, ухудшение состояния здоровья получателя алиментов, появление лиц, которых он (она) обязан содержать (рождение второго ребенка, уход за престарелыми родителями или выплата им алиментов по решению суда), смерть лица, ранее оказывавшего ему помощь (например, смерть супруга), так и у плательщика алиментов: прекращение обязанности по содержанию лиц, которым он

ранее оказывал помощь (детей, родителей, супруги), появление дополнительных доходов и других обстоятельств, свидетельствующих о том, что у плательщика появилась возможность выплачивать алименты в большем размере.

При наличии указанных и иных уважительных причин суд вправе удовлетворить иск и увеличить размер взыскиваемых алиментов.

Суд вправе отказать в удовлетворении иска ввиду недоказанности или незначительного характера изменения материального или семейного положения сторон.

Иск об изменении размера алиментов предъявляется по месту жительства ответчика.

Удовлетворяя иски о взыскании алиментов, суд вправе изменить размер доли от заработной платы

ответчика, установить размер алиментов в твердой денежной сумме либо установить новый размер алиментов одновременно и в долевом отношении, и в твердой денежной сумме.

Количество обращений в суд с исками об изменении установленного размера алиментов не ограничено.

В случае удовлетворения судом требования заинтересованной стороны об изменении ранее установленного судом размера алиментов на детей и других членов семьи, взыскание их во вновь установленном размере производится со дня вступления в законную силу вынесенного об этом решения суда.

При этом суд, изменивший размер взыскиваемых алиментных платежей, должен выслать копию решения суда, первоначально разрешив-





шему дело о взыскании алиментов.

Увеличивая взыскание, суд обязан предусмотреть, чтобы сам плательщик не остался без средств к существованию.

Удержание алиментов на содержание несовершеннолетних детей производится со всех видов заработной платы (денежного вознаграждения, содержания) и дополнительного вознаграждения как по основному месту работы, так и за работу по совместительству, которые получают родители в денежной (национальной или иностранной валюте) и натуральной форме, в том числе:

а) с суммы, начисленной по тарифным ставкам, должностным окладам, по сдельным расценкам или в процентах от выручки за реализацию продукции (выполнения работ и оказания услуг) и т.п.;

б) со всех видов доплат и надбавок к тарифным ставкам и должностным окладам (за работу в опасных условиях труда, в ночное время; занятым на подземных работах, за квалификацию, совмещение профессий и должностей, временное замещение, допуск к государственной тайне, ученую степень и ученое звание, выслугу лет, стаж работы и т.п.);

в) с премий (вознаграждений), имеющих регулярный или периодический характер, а также по итогам работы за год;

г) с оплаты за сверхурочную работу, работу в выходные и праздничные дни;

д) с заработной платы, сохраняемой за время отпуска, а также с денежной компенсации за неиспользованный отпуск, в случае соединения отпусков за несколько лет;

е) с сумм районных коэффициентов и надбавок к заработной плате;

ж) с суммы среднего заработка, сохраняемого за время выполнения государственных и общественных обязанностей и в других случаях, предусмотренных законодательством о труде (кроме выходного пособия, выплачиваемого при увольнении);

з) с дополнительных выплат, установленных работодателем сверх сумм, начисленных при предоставлении ежегодного отпуска в соответствии с законодательством РФ;

и) с суммы, равной стоимости выдаваемого (оплачиваемого) питания, кроме лечебно-профилактического питания, выдаваемого в соответствии с законодательством о труде;

к) с суммы, равной стоимости оплачиваемого проезда транспортом общего пользования к месту работы и обратно;

л) с комиссионного вознаграждения (штатным страховым агентам, штатным брокерам и др.);

м) с оплаты выполнения работ по договорам, заключаемым в соответствии с гражданским законодательством;

н) с суммы авторского вознаграждения, в том числе выплачиваемого штатным работникам редакций газет, журналов и иных средств массовой информации.

Удержание алиментов также производится:

а) со всех видов пенсий и компенсационных выплат к ним, с ежемесячных доплат к пенсиям, за исключением надбавок, установленных к пенсии на уход за пенсионером, а также компенсационной



выплаты неработающему трудоспособному лицу на период осуществления ухода за пенсионером;

б) со стипендий, выплачиваемых обучающимся в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального

образования, аспирантам и докторантам, обучающимся с отрывом от производства в аспирантуре и докторантуре при образовательных учреждениях высшего профессионального образования и научно-исследовательских учреждениях, слушателям духовных учебных заведений;

в) с пособий по временной нетрудоспособности, по безработице;

г) с сумм, выплачиваемых на период трудоустройства уволенным в связи с ликвидацией организации, осуществлением мероприятий по сокращению численности или штата;

д) с доходов от занятий предпринимательской деятельностью без образования юридического лица;

е) с доходов от передачи в аренду имущества;

ж) с доходов по акциям и других доходов от участия в управлении собственностью организации (дивиденды, выплаты по долевым паям и т.д.);

з) с сумм материальной помощи, кроме материальной помощи, оказываемой гражданам в связи со стихийным бедствием, с пожаром, хищением имущества, увечьем, а также с рождением ребенка, с регистрацией брака, со смертью лица, обязанного уплачивать алименты, или его близких родственников.

Удержание алиментов производится с денежного довольствия (содержания), получаемого военнослужащими, сотрудниками органов внутренних дел и другими приравненными к ним категориями лиц.



**ЛУЧШЕЕ
ЮРИДИЧЕСКОЕ
АГЕНТСТВО***



*по итогам ежегодного конкурса «Лучший предприниматель/организация года-2009», организованного Министерством экономического развития и торговли РФ, Союзом менеджеров и журналом «СБК».

ВСЕ СПЕКТР ЮРИДИЧЕСКИХ УСЛУГ

- Семейные споры, в т. ч.:
 - о разделе имущества;
 - о взыскании алиментов;
 - об определении места жительства детей;
- Консультации (в т. ч. по брачным контрактам), письменные заключения;
- Представительство в судах и органах государственной власти;
- Досудебное урегулирование споров;
- Комплексная защита (уголовные, административные, гражданские дела).

НА ЮРИДИЧЕСКОМ РЫНКЕ

с 1998 г.

тел. (495) 645-0-245

www.pravorf.ru

Ответы юриста



Анна КОНЯЕВА — руководитель ООО «Центр правового обслуживания»

✉ *Мой муж в период моей беременности намеревается подать заявление о расторжении брака. Являются ли его действия правомерными?*

Ответ: Нет, данные действия будут являться неправомерными, поскольку, в соответствии со ст. 17 СК РФ, муж не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка.

✉ *В каких случаях согласие родителей на усыновление ребенка не требуется?*

Ответ: Усыновление ребенка без согласия родителей возможно в случаях, если родители:

- неизвестны или признаны судом безвестно отсутствующими;
- признаны судом недееспособными;
- лишены судом родительских прав;
- по причинам, признанными судом неуважительными, более шести месяцев не проживают совместно с ребенком и уклоняются от его воспитания и содержания (ст. 130 СК РФ).

✉ *Моему сыну исполнилось 18 лет, а бывший муж отказывается платить алименты, правомерны ли его действия?*

Ответ: Действия Вашего супруга правомерны.

**Свои вопросы присылайте
на электронный адрес
редакции razvod_info@bk.ru**

По общему правилу родители обязаны содержать (в том числе выплачивать алиментные обязательства) лишь своих несовершеннолетних детей (ст. 80 СК) РФ.

В то же время ст. 85 СК РФ содержит специальную норму, обязывающую родителя выплачивать алименты, если несовершеннолетний ребенок является нетрудоспособным и нуждается в помощи.

✉ ***Развожусь с мужем, на какую часть совместно нажитого имущества я могу рассчитывать?***

Ответ: Если Вами не был составлен брачный договор, определяющий данный порядок, то, в соответствии со ст. 39 СК РФ, при разделе общего имущества супругов

и определении долей в этом имуществе доли супругов признаются равными.

Суд вправе отступить от начала равенства долей супругов в их общем имуществе исходя из интересов несовершеннолетних детей и (или) исходя из заслуживающего внимания интереса одного из супругов, в частности, в случаях, если другой супруг не получал доходов по неуважительным причинам или расходовал общее имущество супругов в ущерб интересам семьи.





Еще одним вопросом, который предстоит решить расторгающим свой брак супругам, является вопрос о воспитании детей после развода.

Дети и развод родителей

Надо определиться, с кем из родителей они останутся проживать. В большинстве случаев особых споров здесь не возникает — родители договариваются об этом мирно.

Однако встречаются случаи, когда между супругами возникают острые споры по поводу того, с кем останутся проживать несо-

вершеннолетние дети и как будет осуществляться воспитание детей после развода. Эти споры разрешаются судом. В суд обращается заинтересованный родитель, желающий, чтобы ребенок проживал с ним, и направляет исковое заявление об определении места жительства ребенка.

Такие дела рассматривает рай-

онный суд, а не мировой. Поскольку требования неимущественные, то иск оплачивается государственной пошлиной в размере 200 руб. При рассмотрении таких споров суд учитывает мнение ребенка в том случае, если он достиг 10-летнего возраста.

Принимая решение о том, с кем останутся жить дети после развода, суд должен исходить прежде всего из интересов ребенка. Будут рассматриваться такие вопросы, как отношения ребенка с родителями, личные качества родителей, их способность создать ребенку наилучшие условия для развития.

Надо признать, что российские суды чаще оставляют детей с матерями, хотя по закону отец и мать имеют равные права в отношении своих детей.

Также надо признать, что довольно часто кто-либо из родителей, в основном отцы, забывают о своих правах и обязанностях в отношении детей. В этом случае при наличии условий лишения родительских прав они могут таких прав лишиться. Об этом нужно помнить.

Иск о лишении родительских прав

В отношении любого родителя может быть заявлен иск о лише-

нии родительских прав. Любой родитель может быть лишен родительских прав в отношении своего ребенка. Естественно, что это может произойти только при наличии оснований, которые установлены законом. Перечень таких условий лишения родительских прав установлен Семейным кодексом.

Самое распространенное основание, при наличии которого может быть заявлен иск о лишении родительских прав, — это уклонение от выполнения своих родительских обязанностей, т. е. от воспитания детей после развода родителей. Человек не оказывает материального содержания, не интересуется

В суд обращается заинтересованный родитель, желающий, чтобы ребенок проживал с ним

ся делами и здоровьем ребенка, не встречается с ним. Если эти факты будут установлены в судебном заседании, то соответствующее судебное решение будет принято и иск о лишении родительских прав будет удовлетворен.

Жестокое обращение с детьми, насилие в отношении детей — физическое или психическое, также будут являться условием лишения родительских прав. Основанием для этого являются факты злоупотребления родительскими



Принимая решение,
суд должен исходить
из интересов ребенка

правами, например, создание препятствий для нормального развития и обучения в школе, склонение к воровству, употреблению спиртного, проституции и т. п.

Если родители ребенка наркоманы или алкоголики, они могут быть лишены своих прав в отношении детей. Но указанные заболевания должны быть документально подтверждены. Если кто-либо из родителей совершил преступление против жизни или здоровья в отношении другого родителя или детей, то этот родитель также может быть лишен родительских прав.

Условием лишения родительских прав судом будет наличие хотя бы одного основания из перечисленных выше. Лишение родительских прав происходит по реше-

нию суда. Для рассмотрения дела в суд приглашаются оба родителя, прокурор, представители органов опеки. Неявка ответчика не может являться основанием для непринятия решения о лишении родительских прав.

Представлять интересы неявившегося родителя, в отношении которого поставлен такой вопрос, может адвокат, который будет назначен судом.

*Детский
психолог*

*Первый прием бесплатно. Запись
по тел: (495) 720-31-79 www.pcir.ru*

Помощь психолога при разводе

Ольга СКОРОВА, психолог
Ответ на письмо клиентки

Судя по Вашему письму, брак Ваш распался, и между Вами и Вашим мужем уже ничего нет, кроме обоюдного терпения и нежелания брать на себя ответственность. В таком состоянии можно находиться долго, тем более что мужчины вообще по натуре люди инертные и редко сами являются инициаторами развода. Что может стать последней каплей, чтобы Вы сделали решительный шаг? Возможно, измена мужа (как долго он сможет в такой ситуации сохранять Вам верность?). Но станет ли Вам в этом случае легче? Не думаю. Добавится еще боль от уязвленного самолюбия и другие негативные чувства, возможно, это повлияет на Вашу самооценку, понизив ее.

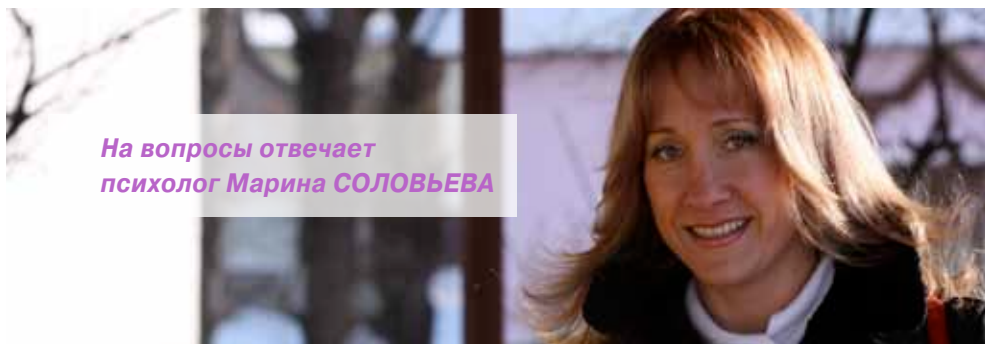
Вам страшно «уходить в одиночество»? А разве сейчас Вы не одиноки? А находясь в браке, пусть даже формальном, Вы вряд ли сможете построить новые долгосрочные отношения.

Развод — это шаг в неизвестность, а неизвестность всегда

пугает. Но как только Вы начнете действовать, что-то делать — страх отступит. С разводом просто закончится один период Вашей жизни, и начнется другой, я уверена, более счастливый и удачный.

Сейчас Вам очень больно и трудно, кажется, что все рушится, что жизнь остановилась, что впереди не будет ничего хорошего... потерял любимый, потеряна работа, потеряны мечты и планы на будущее... Вы чувствуете сейчас боль и безысходность, обиду и негодование... Но все имеет свой конец, все когда-нибудь заканчивается... «Все проходит. Пройдет и это...» — гласит мудрая надпись на кольце царя Соломона. Наступит день, когда Вы сможете проанализировать случившееся, понять причины разрыва отношений и понять еще многое другое, и начать новую жизнь. Будет трудно, но, поверьте, нет таких проблем и ситуаций, которые нельзя было бы решить.

Ответы психолога



✉ **Здравствуйте.**

Я живу в маленьком городе и о своей проблеме стараюсь никому не рассказывать, даже близким друзьям. Дело в том, что мой муж мне постоянно изменяет. Я хочу подать на развод, но моя мама полностью на стороне мужа. У меня нет никакой моральной поддержки, муж ведет себя все более хамски, может не явиться ночевать, грубит, оскорбляет. И хуже всего то, что все это отражается на нашей малышке — дочери четыре годика. Подскажите, что делать? Что сказать маме?

Алена.

Здравствуйте, Алена.

Читая Ваше письмо, я понимаю, в какой зависимости Вы находитесь и Вам сложно самой сделать какие-либо шаги и принять нужное решение. Это самое сложное для человека, идущего по пути

взросления, много сомнений и страхов. Для Вас, как я понимаю, это время уже пришло. Вам нужно пройти через все страхи и сомнения и стать взрослым, ответственным человеком. Даже если кому-то это будет не по душе. Вы не должны соответствовать ожиданием других людей только потому, что им так удобно. Иногда даже надо пойти на конфликт, чтобы отстоять свою точку зрения. У Вас нет сопротивления тому, что Вам не нравится. А это, как правило, приводит человека в жертвенное состояние. И у него есть выбор — либо он берет на себя ответственность за свою жизнь и решает все задачи, которые ему будет давать жизнь, либо он вечно будет бояться и ждать, когда ситуация решится сама собой. А на это могут уйти годы. За Вас всегда все решала мама, у нее есть власть Вами управлять, а сейчас это право перешло к мужу. Вы сами позволили своим

близким так относиться к Вам. И безропотным подчинением дали им понять, что они могут управлять Вами в своих интересах. Почему Вы не сопротивляетесь? Какие внутренние страхи Вас держат? Что Вас останавливает? Почему Вы не можете взять ответственность за собственную жизнь в свои руки? Почему жизненные трудности настолько Вас пугают, что Вы боитесь двигаться самостоятельно и строить свою жизнь такой, какой Вы ее хотите видеть? Алена, взрослеть всегда страшно, но очень интересно. Научитесь быть более активной в обустройстве своей жизни.

✉ *Мы с мужем разводимся. У нас двое детей, семилетняя дочь и одиннадцатилетний сын. Дети после развода остаются жить со мной. Как объяснить им, почему это произошло, чтобы не нанести душевную травму на всю жизнь?*

Катя. Москва.

Здравствуйте, Катерина.

Мне понятны Ваши опасения в отношении детей. Это вполне нормально. Дайте детям понять, что хорошие отношения могут быть не только, когда мама и папа живут вместе, но и тогда, когда они разведены, а объединять родителей могут любовь к детям и забота

о них. Травму детям могут нанести Ваши осуждения и обида за сложившуюся ситуацию. Но если Вы на этот шаг идете осознанно, разумно и выстраиваете конструктивные отношения с супругом, то Ваш положительный настрой поможет им осознать, что именно происходит в Вашей жизни. Иногда люди понимают, что они разные и у них нет точек соприкосновения, и нет смысла продолжать совместную жизнь. Иногда нужно что-то в своей жизни изменить, чтобы улучшить ситуацию, даже если это будет развод. Не смотрите на развод, как на ужасное событие в Вашей жизни. Прочтите мою статью, опубликованную в этом же номере под названием «Развод как шанс». Это поможет Вам избавиться от чувства вины, что Вы делаете что-то неправильно. Иногда это самое лучшее решение для Вашей семьи. Начать другие отношения намного эффективнее, чем продолжать старые на основе обид и претензий. Но не забывайте, что у вас есть обязательства по отношению к своим детям.

✉ *Развелись три месяца назад, но разменять жилье нет возможности, живем под одной крышей. Что делать? Как прекратить ругань и ссоры и выяснение уже несуществующих отношений?*

Рита К., Моск. обл.

Здравствуйте, Рита.

Ваша тревога мне понятна. Вы разошлись, но ваши отношения продолжаются. У каждого человека есть личное пространство, но, чтобы определить его границы, для начала нужно о нем знать. Ваша ситуация говорит о том, что Вы пока не умеете организовывать свое личное пространство. Возьмите на себя эту инициативу. В каждой стране, в каждом государстве есть определенные правила, регулирующие отношения между людьми, записанные в конституции. Они составлены так, чтобы навести порядок и организовать жизнь людей, настроить их на соблюдение этих правил, чтобы все смогли жить и развиваться, не мешая друг другу. Примите тот факт, что Вы с мужем — чужие люди, и каждый имеет право на личную жизнь. Ваши неформальные отношения тоже нуждаются в своей небольшой «конституции», которая смогла бы организовать Вашу дальнейшую жизнь под одной крышей с бывшим супругом, пока не появится возможность жить отдельно. Не ждите и не надейтесь друг на друга, возьмите инициативу в свои руки. Проявите желание положить конец вашим ссорам.

✉ *...И еще я начала злоупотреблять алкоголем. Нет, я не пью*

каждый день... Но приходят друзья... и с малого переходит в запой на сутки, или приходим в гости — и картина та же. Помогите!..

(из письма Марины Н.)

Здравствуйте, Марина.

Я очень Вам сочувствую и понимаю. Но Ваша ситуация поправима. Если у Вас есть осознание того, что Вы попадаете в зависимость от алкоголя, значит, у Вас должно быть осознание того, как этого не делать. В таком случае эффективней будет не бороться, а осознать срединный путь. Что будет, если я буду продолжать свой привычный образ жизни, к чему это может меня привести, какой финал меня может ожидать? И другой путь, который поможет Вам раскрыть свой потенциал и дать возможность жить полноценной интересной жизнью. Но при такой позиции человек должен понимать, что он должен научиться самостоятельно решать те самые поставленные жизнью задачи, а не убегать от них в алкогольную зависимость. Ведь рано или поздно это надо научиться делать. Так мы взрослеем. Так мы учимся управлять собой. И набираемся сил и мужества двигаться к поставленным целям. А не оставаться в позиции беспомощного человека, который не знает, что он хочет получить от своей жизни.

Профессиональная психотерапевтическая лига

www.prof-psihiolog.ru

Психолог, психотерапевт



Людмила Балдина

- тревоги
- депрессии
- кризисы
- улучшение качества жизни

baldina-lu@yandex.ru

(495) 924-70-81

По вопросу размещения
рекламы в журнале
«Развод Инфо»
обращайтесь в редакцию
по тел.: (495) 360-30-65,
632-30-02 или по e-mail:
razvod_info@bk.ru

Большакова Наталья

Психолог-консультант

Окончила МГУ им. Ломоносова,
Санкт-Петербургскую академию
педагогического образования,
действительный член Профессиональной
Психотерапевтической Лиги.

Проблемы, с которыми я работаю:

- Кризисные ситуации в семье
- Расставания, потери
- Поддержка до и после развода
- Взаимоотношения с детьми
- Конфликты с партнерами, коллегами.
- Внутриличностные конфликты (неуверенность в себе, низкая самооценка)
- Возрастные кризисы (потеря смысла жизни, кризис среднего возраста)
- Эмоциональное напряжение (страхи, тревоги, гнев и т.д.)

тел. +7-985-924-15-51

психолог
ЛАРИСА МИШЕНИНА

*Гештальт-терапия, арт-терапия,
семейная терапия, эриксоновская терапия*

- Межличностные отношения
- Укрепление семейных отношений
- Личностные, семейные кризисы
- Помощь при разводе, расставании
- Чувства вины, обиды, стыда, страха
- Повышение самооценки

тел.: 8-916-175-48-55

e-mail: Psihiolog-ML@mail.ru

www.Psihiolog-ML.weebly.com

Православие о разводе

Андрей ЛЕМЕШКО

*«Не заповедь
отменяется,
а грех прощается».*

*«Любовь долготерпит, мило-
сердствует,
любовь не завидует,
любовь не превозносится,
не гордится,
не бесчинствует,
не ищет своего,
не раздражается,
не мыслит зла,
не радуется неправде,
а сорадуется истине;
Всё покрывает,
всему верит,
всего надеется,
всё переносит....»*

**1 Послание Святого
Апостола Павла
к Коринфянам
13 глава стихи 4–8**

У многих после прочтения Евангелия от Матфея, а в особенности главы 19 стих 9, где говорится буквально следующее: «Но я говорю Вам, если кто разведется с женою своею не за прелюбодеяние и женившийся на разведенной прелюбодействует» (см. также: Марк. 10:2–12; Лук. 16:18 и т.д.). Возникает вопрос: «А почему же Православная Церковь благословляет и разрешает мирянам второй и даже третий браки?!» И это при живых то супругах, тогда как апостол Павел ясно пишет: «Жена связана законом доколе жив муж ее. Если же муж умрет, свободна выйти за кого хочет, только о Господе» (1 Кор. 7:39). (см. также: 1 Кор. 7,8,9; 1 Тим. 5:11-14). То есть только после смерти мужа она

«Не заповедь отменяется,
а грех прощается»



получает право на второй брак!? Ответ прост. Дело в том, что развод не по вине прелюбодеяния есть грех. И вступление в брак с разведенной женщиной тоже есть грех. Но всякий грех прощается и заглаживается в таинстве покаяния. Кто был до исповеди блудником, после исповеди и исполнения епитимии более не блудник. Вор не вор! И убийца не убийца. И раз-

веденный более не разведенный. До тех пор пока не согрешат вновь. «Чистому», «отмытому» в купели покаяния невинному можно ли запретить второй и даже третий брак!? Никак. И берущий в брак неповинного не может быть прелюбодейником. Именно поэтому в Церкви принято венчать таковых по чину первого брака. Если Православная Церковь перестанет вен-

чать вторые и третьи браки, тогда слова разрешительной молитвы, читаемой священником над раскаявшимся грешником, ложь! Нет тогда в сем веке прощения и оставления грехов.

Но не заповедь отменяется, а грех прощается. Понимая это, святые отцы и учителя Церкви никогда не поощряли разводов, но и никогда не возбраняли повторные браки. А лишь требовали покаяния и понесения епитимии за содеянное. Этой практики Церковь придерживается и сегодня. Следует также уточнить, что, говоря о законе, связывающем до смерти (1 Кор. 7:39), апостол Павел имеет в виду брак между единоверцами. А не брак между православными и инославными, иноверными и неверующими (некрещенными). «Если же неверный хочет развестись, пусть разводиться, брат или сестра не связаны; к миру призвал нас Христос» (1 Кор. 7:23).

То есть святой апостол Павел свидетельствует, что помимо вины прелюбодеяния (Матф. 19:9) существует еще два случая, когда закон теряет свою силу. Первый — смерть одного из супругов (1 Кор. 7:39). И второй — если брак расторгается по вине неверующего супруга. В случаях, когда закон теряет свою силу, апостол Павел позволяет вступать в новый брак. Причем брачующийся при этом не согрешает.

«Остался без жены? Не ищи жены. Впрочем, если и женишься, не согрешишь;» (1 Кор. 7:27–28, 39).

Святые отцы и учителя Церкви никогда не поощряли разводы, но и никогда не возбраняли повторные браки. А лишь требовали покаяния и понесения епитимии за содеянное

Принимая во внимание, что в наше время крещение для многих — всего лишь красивая традиция, и они являются членами Церкви лишь формально, правило, разрешающее невиновному в разводе вступать в повторный брак при живом бывшем супруге было распространено и на браки между крещенными. Так, согласно каноническому праву невинный в разводе заслуживает снисхождения. Это снисхождение заключается в том, что на него не накладывается епитимия, и он имеет право вступить в повторный брак. Лицам, первый брак которых распался и был расторгнут по их вине, вступление во второй брак допускается лишь при условии покаяния и выполнения епитимии, наложенной в соответствии с каноническими правилами. То есть после очищения от греха. В наше время Церковь, пользуясь своим правом «Что свяжете на земле, то свяжете и на Небе», руководствуясь прин-

ципом «икономии» (домостроительства), снисходя к условиям человеческой жизни и принимая во внимание конкретные ситуации, существенно расширила перечень поводов, позволяющих расторгать церковные браки. В 1918 г. Поместный собор Российской Православной Церкви «Определении о поводах к расторжению брачного союза, освященного Церковью» признал в качестве таковых кроме вины прелюбодеяния и вступления одной из сторон в новый брак также отпадение супруга или супруги от православия, противоестественные пороки; неспособность к брачному сожитию, наступившую до брака или явившуюся следствием намеренного самокалечения; заболевание проказой или сифилисом; длительное безвестное отсутствие; осуждение к наказанию, соединенному с лишением всех прав состояния; посягательство на жизнь или здоровье супруги либо детей; снохачество; сводничество; извлечение выгод из непотребств супруга; тяжкую душевную неизлечимую болезнь и злонамеренное оставление одного супруга другим. В настоящее время этот перечень дополнен. Добавлены: заболевание СПИДом, медицински засвидетельствованные хронический алкоголизм или наркомания, совершение женой аборта без согласия мужа.

Следует добавить, что это всего лишь поводы к расторжению брака, а не руководство к действию. «Любовь... все переносит», — пишет апостол Павел (1 Кор. 13:4–7). Эти слова обличают нас, указывают на то, что, к стыду нашему, главная, если не единственная причина, по которой Церковь позволяет расторгать браки, это наше жестокосердие. (см.: Матф. 19:8).



Жизнь после... как преодолеть депрессию

Мария СИТТЕЛЬ



Распад брака — это всегда больно, как бы долго ни длились отношения, и чьей бы вины не было в разрыве. Однако, хотя сейчас вы страдаете, вы можете оправиться от потери и начать новую и лучшую жизнь. О том, как жить женщине после развода, как справиться с депрессией и начать новую жизнь и пойдет речь ниже.

Ваш брак больше не существует. Примите этот факт. Вы чувствуете просто безумную боль, обиду, потерянность. Вам страшно за ваше будущее и будущее вашего ребенка. Вы не знаете, что делать дальше, кому верить, кого любить. Вы задаете себе сотни вопросов, главные из которых «Что я сделала неправильно?», «Кто из нас больше виноват?», «Почему это случилось именно со мной?». Вас пугает перспектива бессонных ночей, участи матери-одиночки, жизни на одну зарплату... Итак, что может помочь вам восстановиться от травмы после развода? Вот несколько шагов на пути к свободе и счастью.

Позвольте себе печаль, гнев и слезы

Вы — живой человек. И вы никому ничем не обязаны. Вы не обязаны быть сильной, не обязаны скрывать свои чувства и делать вид, что развод вас совсем не задел эмоционально. Так не бывает. Всегда есть эмоции — либо злость и ненависть, либо обида и отчаяние, либо боль и ощущение полной ненужности. Главное для вас в этот момент — помнить, что эмоциональные состояния, которые в настоящее время сопровождают вас, совершенно естественны. В конце концов развод является одним из самых серьезных кризисов жизни. Вы тем самым имеете право на крик, истерику, плач и апатию.

Не пытайтесь бороться с волнением. Напротив, примите его и живите так, как если бы вы пережили траур. Вы хотите вспомнить о том, что было хорошего в ваших отношениях? Это не вредно, так вы сможете доказать себе, что ваш брак был создан не зря. И если ваш гнев взрывается подобно вулкану — не сдерживайте себя. Обижайтесь, плачьте, можете даже покричать на стул, где он любил сидеть. Это действительно приносит облегчение.

Не отворачивайтесь от родных и близких

Это очень важно. Даже если вам хочется убежать на край света — не разрывайте родственные связи. Было бы очень полезно встретиться с родственниками, обсудить ситуацию, высказать свою позицию, выслушать позиции других. Еще хорошей «терапией» является общение с теми, кого когда-то постигла ваша участь.

Вы — живой человек. Вы не обязаны быть сильной, не обязаны скрывать свои чувства и делать вид, что развод вас совсем не задел эмоционально

Разведенная некогда подруга может стать для вас очень нужным психологом, имеющим конкретный опыт в вопросе жизни после развода. Вы увидите то, что ничто так не обнадеживает, как разговор с кем-то, кто умеет ценить комфорт и чувство близости с родными и друзьями.

Не глушите боль алко- голем — этот шаг может стать роковым

По статистике, более 80% женщин-алкоголиков стали таковыми именно после развода или разрыва с любимыми людьми. Чтобы быть

свободной от удручающих мыслей, найдите себе занятие. Например, займитесь спортом или восточными танцами. Заведите собаку или кошку — нет лучшей терапии, чем общение с животным. Только помните — боль после развода пройдет через какое-то время, а животное будет с вами очень и очень долго.

Обратитесь за помощью к психотерапевту

Сделайте это, если вы страдаете от бессонницы, головных болей, если у вас возникают проблемы с аппетитом, если депрессия, тревога или неуверенность в себе мешает вашей повседневной жизни. При поддержке специалистов (которые также могут помочь вам фармакологически) легче найти свет в тоннеле и устоять на ногах после развода.

Станьте защитным «зонтиком» для детей

Удвоенные обязанности по дому и сокращение бюджета, с которыми вы можете столкнуться, ничто по сравнению с тем, что ребенок остался без отца. Гораздо большее беспокойство вызывает мысль о том, как жить женщине с ребенком на руках, как вести себя с ним, как оградить от пере-

живаний. Никогда не забывайте: ваш бывший муж по-прежнему имеет обязанности перед своим ребенком. То, что они не живут вместе больше, еще не значит, что он вдруг перестал быть родителем. Вы не должны чинить препятствия в общении папы с ребенком, если ему этого хочется. И должны напомнить ему об обязанностях перед ребенком, если он вдруг об этом «забыл».



Хотя это может быть трудно, спокойно согласитесь с тем, что ваш бывший муж будет принимать участие в воспитании и дальнейшей жизни ваших детей. Особенно в таких важных вопросах, как выбор школы или больницы, летнего лагеря или развивающего кружка. Вы не должны препятствовать тому, чтобы отец принимал активное участие в повседневной жизни маленьких (например, забирать их из детского сада, ходить на родительские собрания в школу и т.д.). Помните, что это очень

важно для детей — иметь постоянный контакт со своим отцом. Так они не чувствуют себя обделенными и легче могут принять изменения в вашей жизни.

Объясните детям причины вашего развода, если вы еще не сделали этого. Дело в том, что дети всегда думают, что родители развелись из-за них. Особенно маленькие дети. Их логика такова: «Папа ушел, потому что я плохой». Вы должны убедить ребенка, что он не виноват в разрыве. Выберите слова согласно возрасту ребенка. Но обязательно поговорите с ним. Подростки чуть более четко воспринимают ситуацию. Они уже в состоянии оценить реальную картину происходящего. Иногда они даже не противятся факту развода родителей, когда видят, что у их отношений нет будущего. Разумеется, чем старше ребенок, тем легче ему пережить разрыв родителей и тем легче вам самим.

Постепенно начинайте думать о будущем

После развода прошло уже несколько месяцев, а вы все еще застряли на мысли о прошлом? Вы постоянно думаете о том, что произошло, чувствуя жалость к себе, анализируя все снова и снова, пытаясь найти причину разрыва? Да, реабилитация

после развода требует времени, но все же вы должны хотя бы попытаться сократить его. Иначе у вас просто не будет будущего. Попробуйте сконцентрироваться на том, что происходит в настоящее время, а также на том, что еще впереди. Необязательно искоренять все воспоминания. Вас могло связывать много хорошего, особенно если у вас есть дети. Но на время общие фотографии и подарки от него следует спрятать на дно ящика и убрать подальше. Позаботьтесь о текущих делах, которые уже давно ждали урегулирования. Подумайте, что вы будете делать в эти выходные, например, как вы будете проводить предстоящие праздники и каникулы в текущем году. Также вы должны заботиться о себе и своем удовольствии. Не запускайте себя. Старайтесь выглядеть так же хорошо, как всегда или даже лучше. Не забудьте перед выходом из дома сделать красивый макияж, регулярно посещайте парикмахера или салон красоты. Пройдитесь по магазинам и побалуйте себя новыми модными предметами одежды. Помните, что это не излишества, а способ справиться с депрессией! Это очень важная часть вашей терапии, которая поможет вам восстановить чувство собственного достоинства. Выделите хотя бы один вечер в неделю на общественные

отношения — такие как встречи с друзьями за обедом, поход в кино или к родственникам, пригласившим вас в гости. Не закрывайтесь в доме и не замыкайтесь внутри себя. Вам будет гораздо труднее справиться с собой в одиночестве. К тому же, общаясь с друзьями и «выходя в свет», у вас больше шансов на возможное начало новых отношений.

Старайтесь не отвергать новую любовь

В том, как живут женщины после развода, есть определенная система. Они схожи в главном — в недоверии по отношению к мужчинам. Чем меньше времени прошло после развода — тем это недоверие больше. Вы смотрите на окружающих мужчин подозрительно и с неохотой. Одна мысль, что вы полюбите кого-то снова, вам кажется просто смешной. Вы не хотите никого. Никогда. Слишком сильна ваша боль. Но на самом деле вы неправы. Новые отношения возможны и даже необходимы.

Вы не должны сразу же бросаться в романтику на поиск нового партнера. Примите тот факт, что многие женщины, однако, строят личную жизнь после развода еще раз. И — главное — часто новые отношения оказываются

более гармоничными и длительными, чем первые.

Не бойтесь искать такую же возможность встретить кого-то интересного. Стоит использовать свой шанс обрести счастье еще раз.

Не стоит сразу же бросаться в романтику на поиск нового партнера. Многие женщины строят личную жизнь после развода еще раз. И часто новые отношения оказываются более гармоничными

Можно даже обратиться за помощью к брачным агентствам и веб-сайтам, рекомендованным вашими знакомыми. В этом нет ничего постыдного. Вы имеете право быть счастливой, а в этом и есть главное призвание настоящей женщины. Любите себя, принимайте себя со всеми своими слабостями, но имейте достаточно сил, чтобы идти вперед. Стройте свое будущее, формируйте свое счастье — оно не заставит себя долго ждать.



Развод —

это временный критический период

«Никому не дано изменить свое вчера, но мы можем изменить свое завтра»

Колин Пауэлл



Светлана пришла ко мне на консультацию в смутении: «Пять лет назад мы поженились с Виталием, и наш «медовый» месяц продолжался до последнего времени. Два года назад у нас родилась очаровательная дочка, эти два года я занималась только ребенком и домом. Теперь решила вернуться на работу. Я экономист, работала в банке, меня ценили и уважали, предполагался профессиональный рост... Нашла прекрасную няню, мама согласилась помогать по хозяйству. Но я наткнулась на такое непонимание со стороны мужа, что просто пришла в замешательство. Муж требует, чтобы я посвятила жизнь только домашним заботам... Я очень люблю дочку, мужа, дом, но еще я хочу работать, общаться с друзьями, вести активный образ жизни...».

Через несколько дней они пришли на прием вместе. Виталий — высокий, красивый молодой бизнесмен. Свою точку зрения высказал четко, лаконично: «Жена должна воспитывать детей, ухаживать за мужем. Работа — ее блажь. Я зарабатываю достаточно, способен обеспечить семью. Если она выйдет на работу, значит, ей наплевать на дочь и на меня, а такая жена мне не нужна».

Сейчас Светлана работает в банке, живет вместе с дочкой, с Виталием они расстались. Женщина могла сделать и другой выбор: о карьере забыть, заниматься домом... Но была бы она счастлива? И не стала бы спустя несколько лет обвинять мужа в своей неудовлетворенности жизнью, отсутствии самореализации... Развод все равно был бы неизбежен, только еще более болезненный, с больши-

ми потерями. Лучше пройти через временный кризис, чем долгие годы страдать, чувствуя себя жертвой. Выбор есть всегда и выбор за вами.

В жизни есть огромное количество ситуаций, вещей или людей, которые нас не устраивают и уже давно. Например:

- отношения, которые давно в тягость;
- работа, которая давно надоела;
- бизнес, который приносит одни убытки и т.д.

Но по неизвестным причинам мы цепляемся за борт тонущего корабля в надежде, что он, может быть, поплывет когда-нибудь, тратя на это оставшиеся нервы, время, деньги.

Разумеется, если принимать во внимание установки — «терпение и труд все перетрут», необходимо проявлять упорство и не сдаваться. Но в этом случае должен быть индикатор-показатель, а именно — точные сроки исполнения целей.



И если его нет, тогда уясни древнюю индийскую пословицу:

Если лошадь сдохла — слезь.

Казалось бы, все ясно, но...

Мы уговариваем себя, что есть еще надежда.

Мы бьем лошадь сильнее.

Мы говорим: «Мы всегда так скакали».

Мы организовываем мероприятие по оживлению дохлых лошадей.

Мы объясняем, что наша дохлая лошадь гораздо «лучше, быстрее и дешевле».

Мы организовываем сравнение различных дохлых лошадей.

Мы сидим возле лошади и уговариваем ее не быть дохлой.

Мы покупаем средства, которые помогают скакать быстрее на дохлых лошадях.

Мы изменяем критерии опознавания дохлых лошадей.

Мы посещаем другие места, чтобы посмотреть, как там скачут на дохлых лошадях.

Мы собираем коллег, чтобы дохлую лошадь проанализировать.

Мы стаскиваем дохлых лошадей в надежде, что вместе они будут скакать быстрее.

Мы нанимаем специалистов по дохлым лошадям...

Ольга СКОРОВА, психолог

Развод как шанс

Именно после расставания с партнером появляется эта великолепная возможность — заняться собой прямо сейчас.

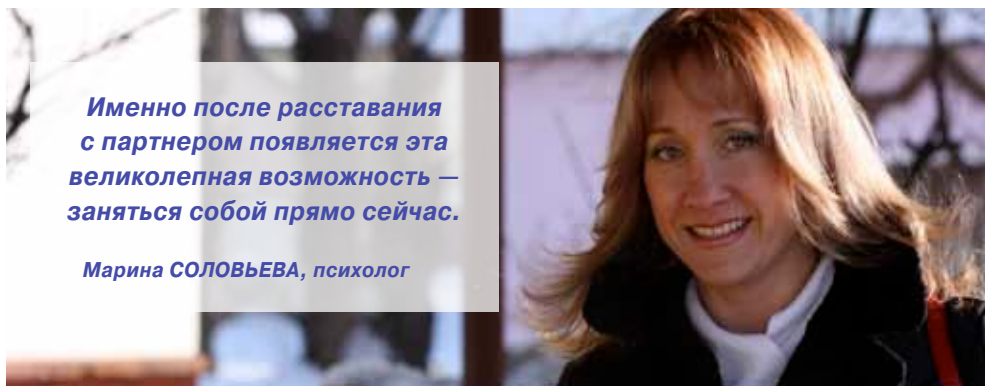
Марина СОЛОВЬЕВА, психолог

Жизнь предоставляет немало возможностей познать ее. Мы не воспринимаем мир как единое целое, а смотрим на него через призму дуальной системы, как нас этому научило общество. Однако целостность любого человека состоит из гармонии двух составляющих — сила-слабость. И если женщина опирается только на свои слабые стороны, то ей нужен сильный мужчина, дополняющий ее целостность активной, деятельной энергией. При расставании с таким мужчиной женщина боится потерять не столько конкретного человека, сколько его силу.

Состояние влюбленности не позволяет нам адекватно оценить реальность событий, после того как мы уже привязались к партнеру. Мы начинаем забывать о себе и жить только интересами

любимого человека, а это самое неприятное, что может произойти в отношениях. Мы перестаем любить себя и уделять себе внимание, которое наполняло бы нас силой и энергией. Как бы мы ни старались жить логическим и атеистическим мышлением, но в природе существуют свои законы, и они оберегают нас от неразумных действий. Звучит мистически, но это так. И в этом случае природа нам помогает.

Как показывает моя многолетняя практика, в основном расставание происходит тогда, когда один из партнеров потерял себя в отношениях. Как бы исчез, растворился в другом, и другой просто перестает его замечать. Человек теряет самоуважение и любовь к самому себе. Многие, наверное, видели знаменитый фильм «Аватар». В конце фильма, когда герой



оседдал неукротимую птицу, его возлюбленная произнесла такие слова: «Теперь я тебя вижу». А значит, он «проявился» в первую очередь для самого себя. Стал сильной и уверенной в себе личностью. У него появилась цель. Пришло осознание в первую очередь себя, а затем и окружающего мира. И тогда его смогли увидеть другие и прежде всего его возлюбленная.

Наша задача состоит в том, чтобы понять, почему ситуация, которая принесла боль, произошла именно с вами. Чаще всего это происходит потому, что вы еще не встретились с самим собой. И именно после расставания с партнером появляется эта великолепная возможность — заняться собой прямо сейчас. Пока вы свободны. Я говорю слово «пока» неслучайно. Потому что, когда вы пройдете Путь Самореализации и Любви к самому себе, у вас появится много возможностей встретить свою судьбу независимо от вашего возраста. Так показывает мой профессиональный опыт.

Нам больно потому, что мы не можем смириться с расставанием. Нам это приносит боль и разочарование. Я называю такое состояние «обусловленное поведение — любовь без расставания». Вам удобна позиция «встреча с одним партнером», она дает вам чувство безопасности, комфорта

и стабильности. А все, что касается расставания, приносит боль. Но, к сожалению, это всего лишь ваша иллюзия того, как должна быть устроена жизнь.

Это как смена ритма: день-ночь, напряжение-расслабление, встреча-расставание. Мы не можем противодействовать природе и делать все статичным. Это естественное соединение двух ритмов. Именно так и познается жизнь.

В природе все иначе, она стремится к гармонии. И если идет нарушение каких-то природных законов, она обязательно создаст ситуацию, чтобы устранить такой дисбаланс. Я профессиональный психолог и большая реалистка, но моя практика показывает, что наше поведение непосредственно связано с природными законами, и они обязательно уравновесят те ситуации, где есть дисгармония. В этом случае природа подает сигнал, что у вас отсутствует любовь к себе, дает вам возможность побыть в одиночестве, чтобы вы научились этому искусству, а не оставались в роли несчастной жертвы. Сомневаюсь, что такая роль может вас устроить.

Чтобы не оставаться в позиции «жертвы», нам надо сформировать в себе еще одно умение — умение отпустить, расставаться. Такое

умение прогоняет страх, ревность, чувство собственности к партнеру, и мы уже не ощущаем себя «жертвой» из-за того, что нас покинули. Мы начинаем осознавать, что так сложилась жизнь, и пришло время расстаться. Увидеть в расставании не трагедию, а новую жизнь, полную новых возможностей для саморазвития — это настоящее искусство. Это как смена ритма: день-ночь, напряжение-расслабление, встреча-расставание. Мы не можем противодействовать природе и делать все статичным (в природе все динамично и стремится к развитию), принимать одни природные законы и отрицать другие. Рано или поздно, но расставание может произойти, и мы должны быть к этому готовыми. Я называю это зрелостью, а то, что произошло, — кризисной ситуацией, переходом из одного периода жизни в другой, что поможет нам выйти на другой уровень развития.

Мы жили вместе — здорово, но жить одной или одному не менее

интересно, чем с кем-то. Ради того чтобы найти себя, реализовать свой творческий потенциал и повысить интеллектуальный уровень. Потом уже можно вступать в новые отношения, но уже повзрослевшим, мудрым, отдохнувшим и переполненным энергией и любовью человеком. Тогда появится чувство новизны и наполненности, для того чтобы мы смогли отдавать любовь, а не требовать ее. Это естественное соединение двух ритмов — расставания и встречи. Именно так и познается жизнь.

И еще, не стремитесь быстро найти замену ушедшему партнеру, так сказать: «клин клином вышибают». Потому что тогда вы будете убегать от самого себя и можете попасть в новую ловушку привязанности, которая приведет к тем же результатам. Запомните, между понятиями «остаться одной» и «уединиться ради себя» есть большая разница. Но выбор предстоит делать только вам.

Семейный психолог
Марина
Соловьева

Тренер личного развития с 10 - летним стажем.
Автор собственных методик.

8 (495) 649-0-777 8 (926) 263-09-32
www.fraumarina7.narod.ru fraumarina7@yandex.ru skype: marinasolo2

Realove.ru	Сайт о настоящей любви
Perejit.ru	Как пережить расставание
Razzvod.ru	Юридические аспекты расторжения брака
Orazvode.ru	Актуальные вопросы, возникающие при расторжении брака
Allwomens.ru	Женский информационно-познавательный портал
Fraumarina7.narod.ru	Персональный сайт психолога Марины Соловьевой
Skorova.spb.ru	Сайт психолога-консультанта Ольги Скоровой
Rusbereza.ru	Православный благотворительный фонд

Журнал **Развод** инфо
2011, выпуск № 1

Свидетельство о регистрации СМИ в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области ПИ № ТУ 50-1009 от 19 мая 2011 г. Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Учредитель и издатель ООО «Многие»

Адрес редакции: 111020, Москва, ул. Сторожевая, д. 30, корп.2

Тел.: +7 (495) 360-30-65, 632-30-02

e-mail: razvod_info@bk.ru

Над номером работали:

Главный редактор Карина Назарова

Дизайн Наталья Морогина

Верстка Алексей Севериненко

Отдел рекламы Александр Максимов

Редакторы Тамара Анохина,
Мария Косолапова

Отдел распространения Артем Назаров

Руководитель проекта Нина Калинина

Отдельная благодарность Юрию Вайсбурд за помощь в подготовке проекта.

Юридические материалы подготовлены при содействии ООО «Центр правового обслуживания»

Типография «Парадиз», Московская обл., г. Краснознаменск, ул. Парковая, д. 2а

Дата выхода 15.01.2011

Тираж 15000 экз.