

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ФАЙЛ · ТЕСТ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖЕНА УХОДИТ»

Ваши рекомендации по результатам теста

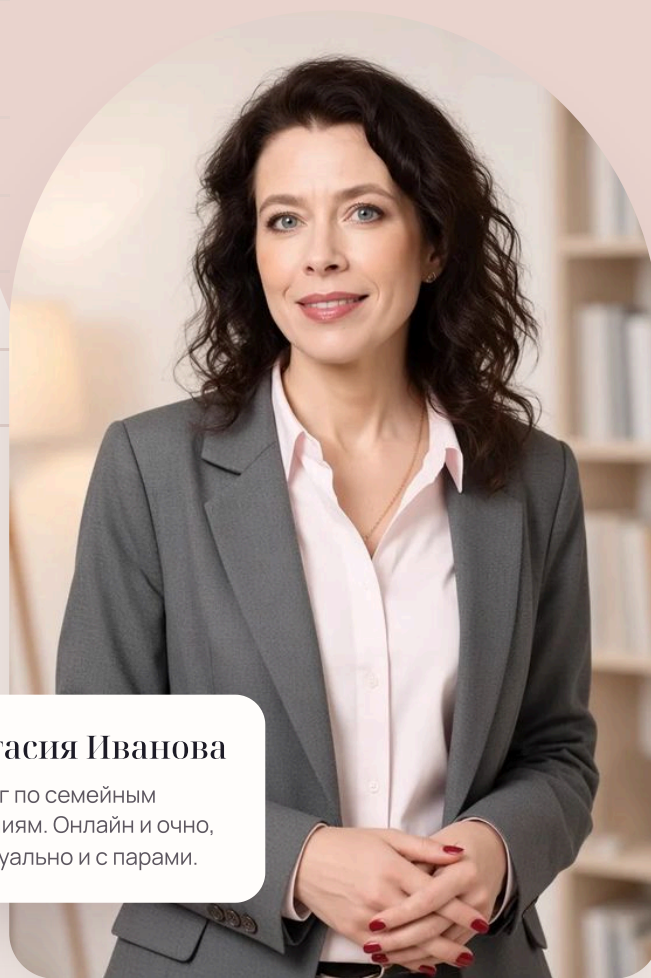
Ваша ситуация: **Жена говорит о разводе**

ЧТО ВНУТРИ

- 01 Что могут означать ваши ответы
- 02 Как ваши нынешние действия влияют на ситуацию
- 03 План на ближайшие 7–14 дней
- 04 Чего лучше избегать и как говорить
- 05 Когда стоит обратиться за помощью
- 06 Как проходит консультация с Анастасией

Анастасия Иванова

Психолог по семейным отношениям. Онлайн и очно, индивидуально и с парами.



01 ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Что могут означать **ваши** ответы

Ваши ответы говорят о том, что разговор о разводе уже прозвучал. Это один из самых тяжёлых моментов в отношениях: обычно он вызывает сразу несколько сильных чувств — страх потери, обиду, растерянность, желание срочно всё исправить.

Слова о разводе могут означать разное: окончательное решение, накопившуюся усталость, попытку быть услышанной или способ остановить то, что стало невыносимым. Что стоит именно за её словами, по тесту понять нельзя — для этого нужны спокойный разговор и время.

Главное на ближайшие две недели — не принимать резких решений и не пытаться «решить вопрос» за один разговор. Ваша задача сейчас — снизить напряжение и сохранить возможность диалога.

02 ПРИЧИНЫ И ДЕЙСТВИЯ

Ваши ответы **подробнее**

Во втором и третьем вопросах теста вы отметили, что считаете причиной кризиса и как сейчас действуете. Найдите свои варианты — к ним стоит присмотреться в первую очередь.

ЧТО ВЫ СЧИТАЕТЕ ПРИЧИНОЙ

Частые ссоры и упрёки

За упрёками часто стоят неудовлетворённые потребности — во внимании, поддержке, признании. Полезно заметить повторяющийся сценарий: с чего ссора начинается и чем заканчивается.

Потеря близости, отдаление

Отдаление обычно копится месяцами. Вспомните, когда вы последний раз говорили не о делах и быте, — это подсказка, с чего начинать.

Измена или подозрения

Боль и недоверие требуют бережного отношения — в первую очередь к себе. Важные решения лучше не принимать на пике эмоций.

Не понимаю, что произошло

Это частое состояние. Начните с восстановления картины: запишите ключевые события последнего года — ссоры, перемены, важные разговоры.

КАК ВЫ ДЕЙСТВУЕТЕ СЕЙЧАС

Уговариваете остаться

Желание удержать понятно. Но уговоры часто воспринимаются как давление: чем больше настойчивости, тем сильнее желание отстраниться. Попробуйте реже просить и чаще показывать, что вы услышали её позицию.

Обещаете измениться

В кризисе обещания звучат как слова, за которыми пока нет опыта. Одно небольшое, но заметное изменение в поведении убедительнее списка обещаний. Выберите конкретную вещь и делайте её без комментариев.

Добиваетесь объяснений

Желание понять — нормальное. Но череда вопросов «почему» и «за что» обычно приводит к новой ссоре. Задайте один открытый вопрос и дайте время на ответ — не обязательно сразу.

Молчите и ждёте

Пауза может снизить накал, но долгое молчание иногда читается как равнодушие. Коротко обозначьте: «Мне важно то, что происходит. Я готов поговорить, когда ты будешь готова».

03 ПЛАН

План на ближайшие 7–14 дней

01

дни 1–2

Остановитесь и выдохните

Дайте себе время прийти в себя. Не выясняйте отношения в первые сутки после разговора — эмоции сейчас сильнее аргументов.

02

дни 1–3

Запишите, что вы услышали

Своими словами зафиксируйте, что жена сказала о причинах. Не то, что вы думаете, а то, что прозвучало. Так вы не будете спорить с собственными догадками.

03

дни 3–5

Покажите, что услышали

Коротко и без оправданий: «Я понял, что тебе плохо в наших отношениях. Мне важно в этом разобраться». Без просьб и обещаний.

04

дни 3–7

Позаботьтесь о базовом

Сон, еда, работа, движение. Кризис отношений сильно истощает, а решения, принятые в истощении, получаются хуже.

05

дни 5–10

Разберитесь свою часть

Какие ваши привычные реакции могли усиливать дистанцию: молчание, критика, контроль, нехватка времени вместе? Без самобичевания — просто наблюдение.

06

дни 7–14

Предложите спокойный разговор

Договоритесь о времени заранее, а не начинайте разговор на ходу. Цель — не переубедить, а понять, что для неё важно.

07

дни 7–14

Найдите опору

Консультация психолога помогает разобраться в своих реакциях и подготовиться к важным разговорам. Начать можно одному.

04 ОСТОРОЖНО

Чего лучше **избегать**

- ✗ **Уговоров и давления.** Чем настойчивее просьбы остаться, тем сильнее желание отстраниться.
- ✗ **Громких обещаний.** «Я изменюсь» без конкретных действий воспринимается как попытка выиграть время.
- ✗ **Вовлечения родственников и общих друзей.** Обсуждение с третьими людьми часто воспринимается как предательство.
- ✗ **Детей как аргумента.** Дети не должны становиться частью переговоров.
- ✗ **Контроля переписки и слежки.** Это окончательно разрушает доверие и усиливает тревогу у вас самих.
- ✗ **Решений на пике эмоций.** Не делите имущество, не ставьте ультиматумов и не подавайте встречных заявлений в первые дни.

05 ФРАЗЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА

Как говорить, **чтобы вас услышали**

ВМЕСТО	ПОПРОБУЙТЕ
«Ты не можешь так со мной поступить»	«Мне очень тяжело это слышать. Я хочу понять, что для тебя изменилось»
«Давай всё забудем и начнём сначала»	«Я готов разбираться, что пошло не так. Не сразу, но всерьёз»
«Я изменюсь, обещаю»	«Понимаю, что словам сейчас сложно верить. Попробую показать делом»
«Это всё из-за тебя»	«Я вижу и свою часть в том, что между нами происходит»
«Скажи прямо: у тебя кто-то есть?»	«Расскажи, когда ты почувствовала, что всё стало невыносимо»

Это не готовые скрипты — подстройте фразы под себя. Важна не формулировка, а интонация: спокойная, без нажима и без требования немедленного ответа.

06 ПОДДЕРЖКА

Когда стоит обратиться за помощью

Обратиться к психологу можно в любой момент — не обязательно ждать, пока станет совсем тяжело. Особенно стоит это сделать, если:

- ✓ вы плохо спите, не можете сосредоточиться на работе, и это длится больше двух недель;
- ✓ мысли о ситуации занимают почти всё время, сложно остановить внутренний диалог;
- ✓ разговоры с супругой раз за разом заканчиваются ссорой или ничем;
- ✓ вы замечаете за собой вспышки гнева, желание контролировать, следить или «доказать»;
- ✓ вам предстоит важное решение — о разводе, переезде, детях, — и принять его спокойно не получается;
- ✓ вы думаете о парной работе и не знаете, как предложить её супруге.

Если есть угроза жизни или здоровью — вашей или другого человека, мысли о самоубийстве, насилие в семье — сразу звоните **112**. Консультация психолога в таких ситуациях не заменяет экстренную помощь.

07 О ПСИХОЛОГЕ



Анастасия Иванова — психолог по семейным отношениям

Дипломированный психолог с 1999 года — Международный Славянский институт (Москва), квалификация «Психолог. Преподаватель психологии». Работает с мужчинами и женщинами индивидуально, а также с парами — онлайн и очно.

Более 20 лет в HR: руководитель по управлению персоналом в 7 бизнесах и группах компаний, российских и международных. Отсюда — глубокое понимание конфликтов, рабочего стресса и нагрузки мужчин в бизнесе.

- ✓ **Без нравоучений и поиска виноватых.** Разбираемся в причинах конфликтов и повторяющихся сценариях, а не в том, кто прав.
- ✓ **Индивидуально, без шаблонов.** Больше вопросов, чем готовых советов, — чтобы услышать важное и найти решение внутри себя. Что делать дальше — решаете вы.
- ✓ **Конфиденциальность.** Правила обращения с личной информацией объясняются заранее.

с 1999дипломированный
психолог**20+ лет**

опыта в HR

20 000+

часов практики

500+

клиентов

Telegram-канал

t.me/anarasias_ivanova_expert

Отзывы клиентов в Telegram

t.me/anastasiapsicholog

08 КОНСУЛЬТАЦИЯ

Как проходит консультация

01 ШАГ 1**Заявка**

Вы оставляете заявку на сайте или пишете в мессенджер. Анастасия связывается с вами и согласовывает время и формат.

02 ШАГ 2**Первая встреча**

Около часа. Вы рассказываете о ситуации так, как видите её сами. Можно прийти одному, без участия супруги.

03 ШАГ 3**Прояснение запроса**

Вместе формулируете, чего вы хотите и что от вас зависит, и обсуждаете возможные следующие шаги.

04 ШАГ 4**Решение о продолжении**

Продолжать ли работу, решаете вы. Количество встреч зависит от запроса и не навязывается.

Индивидуальная консультация

55 минут · онлайн или очно. Чаще всего начинают с неё — в том числе когда супруга пока не готова к совместной работе.

Парная консультация

60 минут · формат согласовывается. Совместная встреча, работа с коммуникацией и повторяющимися конфликтами.

Стоимость и свободное время уточняйте при записи.

Разберём вашу ситуацию на консультации

Ответы теста — хорошая отправная точка для первой встречи. На консультации можно спокойно обсудить, что происходит, прояснить свой запрос и определить следующие шаги. Начать можно одному. Без обязательств продолжать.

СОЦСЕТИ И ПРОФИЛИ

[ВКонтакте](#) · [Дзен](#) · [TenChat](#) · [Профиль на B17](#)

Записаться на консультацию

+7 (903) 241-08-98

звонок или сообщение
или через форму записи на сайте

WhatsApp: +7 (903) 241-08-98

wa.me/79032410898

Telegram:

@Anastasia_Ivanova_PSY
t.me/Anastasia_Ivanova_PSY

MAX: +7 (903) 241-08-98

по номеру телефона

E-mail

hr.ivanowa@yandex.ru

09 РАЗДЕЛ «ПОЛЕЗНО»

Почитать по теме

Статьи из раздела «Полезно» на сайте Анастасии Ивановой — подробнее о ситуациях, похожих на вашу.

**Что делать, если жена хочет развода, а я нет**

раздел «Полезно» на сайте

**Главные ошибки мужчин, когда жена хочет развода**

раздел «Полезно» на сайте

**Как справиться с тревогой, если жена хочет уйти**

раздел «Полезно» на сайте

**Как сказать детям о разводе родителей**

раздел «Полезно» на сайте

10 РАБОЧИЙ ЛИСТ

Заметки для себя

Ответьте письменно — это займёт 10–15 минут, а на консультации поможет сразу перейти к главному.

Что я услышал от супруги о причинах — её словами, а не своими догадками

Какие мои привычные реакции могут усиливать дистанцию

Чего я хочу для себя — не только «чтобы всё стало как раньше»

Какие вопросы хочу обсудить на консультации

Важно

Результат теста не является диагнозом и не заменяет консультацию специалиста. Рекомендации носят общий информационный характер и составлены по типичным ситуациям — они не учитывают всех обстоятельств вашей жизни. Психолог не может гарантировать сохранение отношений или определённое решение другого человека. Рекомендации написаны для мужчин, чья супруга думает о расставании; если вы женщина или обращаетесь как пара, многое из них применимо с поправкой на вашу ситуацию. При угрозе жизни или здоровью звоните **112**.