

## Развод родителей: как не навредить ребенку

Надо ли жить вместе ради ребенка? Скорее всего, вы тут же скажете – нет. Мы живем во времена концепции «главное – счастливый родитель». Ее главные принципы: жить вместе ради ребенка нельзя, потому что родители должны быть счастливы и удовлетворены своей семейной жизнью.



Эта концепция стала логическим продолжением общего тренда последних десятилетий: отношение к семье как к ячейке общества сменилось вниманием к индивидуальности. Желание быть счастливым перестало быть синонимом эгоизма, а заработки стали позволять многим иметь нянь и спокойнее переносить статус одинокого родителя. Вот так «не жить ради ребенка» постепенно превратилось в «жить независимо от интересов ребенка».

«Раньше мне часто встречались женщины, которые говорили – пусть он пьяница и дебошир, пусть бегаёт за мной с топором, но зато у ребенка есть отец (хотя на самом деле она оставалась с ним не из-за детей, а из-за себя). А сейчас – другая крайность. Пожили вместе и остыли. Стало скучно или просто захотелось поменять жизнь на что-то лучшее. Это поведение подростка: мне должно быть хорошо и точка. Такая фокусировка на самом себе свойственна сегодняшнему поколению молодых родителей, у которого идея о том, что отношения – это труд, стала не модной», – отмечает психотерапевт Института семейной психологии и психотерапии Мария Федорова.

Известный немецкий психоаналитик и детский психотерапевт Гельмут Фигдор, работавший в Институте прикладной психологии в Вене, в конце восьмидесятых годов провел масштабное исследование: в течение нескольких лет обследовал около сотни семей в ситуации развода. В результате он написал ставшую сенсацией книгу «Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой». В ней Фигдор утверждает – нет такого ребенка, который не страдал бы от развода. Ни одного. Есть родители, которые убеждают себя в том, что все порядке, они не умеют или не желают замечать разрушительных последствий.

Да, говорит автор, в некоторых случаях развод через некоторое время приводит к позитивным изменениям в жизни ребенка. Некоторым в ситуациях физического насилия это спасает жизнь. Но это вовсе не уменьшает глубины трагедии ребенка, лишаящегося одного из родителей.

### Что чувствует ребенок при разводе

«Надо только представить, что мы будем чувствовать, если нас внезапно покинет человек, которого мы любим больше всего на свете. И к тому же, без предупреждения», – отвечает на этот вопрос психотерапевт Гельмут Фигдор.

Прежде всего, развод для ребенка происходит в тот момент, когда ему об этом сообщают или когда он осознает, что родитель больше не вернется. Если все окружающие долго уверяли мальчика, что папа просто в долгой командировке, или делает ремонт в другой квартире, или живет с бабушкой, потому что она болеет, – то он, вполне возможно, будет выглядеть и чувствовать себя спокойно. Это не должно никого обманывать, «его» развод просто еще не случился.

До определенного возраста ребенок не осознает, что у родителей есть какие-то собственные отношения между собой. Для него существует лишь его любовь с родителем, она-то и рвется при разводе. Как правило, за редким исключением, это порождает глубокие чувства неполноценности: «значит, я недостаточно любим и важен для моего отца, раз моя любовь ему не нужна», и вины: «он не любит меня больше, потому что я не слушаюсь, не очень красивый, глупый».

Беспомощность, второстепенность в жизни самых главных людей, невозможность помешать потере – вот что заполняет душу ребенка.

Ребенок начинает бояться потерять и второго родителя. Если один из них смог разлюбить и бросить, значит, и второй тоже может? Так рождается один из самых тяжелых детских страхов – остаться без родительской любви вообще. Те, кто помладше, могут стать капризными, не отпускать мать (или отца) ни на шаг, словно откатываются в развитии на несколько лет назад.

Дети старшего возраста могут панически бояться оставаться одни или просто становятся слишком тревожными. Это отравляющее чувство порой сохраняется десятилетиями, не давая построить гармоничные отношения в будущем.

Если развод сопровождался конфликтами родителей между собой (а это случается очень часто), ребенок, боясь новых потрясений, может начать избегать любых ссор. Он становится необычайно послушным, тихим, не перечит и не грубит. Со стороны не похоже на невротическую реакцию на развод – но, тем не менее, это она и есть. Свой протест и свою агрессию ребенок будет направлять внутрь, и следствием могут стать изнурительные головные боли и другие, более серьезные болезни.

Вообще симптомы невротозов, вызванных разводом, могут быть самыми разнообразными. Есть видимые реакции – агрессия по отношению ко второму родителю, вызывающее поведение, истерики, снижение успеваемости в школе, но есть и скрытые – слишком сильная склонность к самопожертвованию, учеба на износ, зависимость от компании и т.п.

Ребенок испытывает кризис половой идентификации. Если для сына отец воплощает мужские качества: силу, власть, разум, любовь к матери, то ребенок, как бы мал и беспомощен он ни был, идентифицирует себя с



мужчиной, компенсируя тем самым свою слабость. Уходя, отец в некотором смысле забирает все эти качества с собой, и мальчик остается растерянным, с чувством поражения и вины.

Его больше никто и ничто не прикрывает ни от строгости матери, ни от обид и издевательств сверстников. Потеря родителя другого пола тоже подрывает представления о мире. Девочка, которая купалась в отцовской любви, чувствует себя защищенной и сама способна проявлять любовь. Потеря этого, такого важного для ребенка ощущения, оставляет глубокие раны, буквально отнимает часть личности.

Оставшийся с ребенком родитель перестает быть надежным. Чаще всего – это мать, и она переживает трудный период в жизни. Ведь развод – это не только расставание с конкретным человеком, но еще и личный провал, осознание ошибочности принятого когда-то решения выйти замуж. Это влечет за собой многое: сомнения в своей способности иметь отношения и быть любимой, страх собственной непривлекательности и возможностью больше не найти подходящего партнера. Вишенкой на торте становятся экономические и социальные проблемы, которые сопровождают неполную семью.

Что при этом происходит? Ребенку необходимо больше внимания – мать не в состоянии ему этого дать. Он чересчур капризничает или проявляет невротическую агрессию, это вызывает взрывную реакцию матери, которая в другой ситуации вела бы себя гораздо спокойнее. Получается, что никакого надежного «тыла» у ребенка нет вообще. Он остается в ситуации полного одиночества: один родитель его бросил и разлюбил, и другой изменился и стал непредсказуемым.

### **Какие отношения можно сохранить, а какие – нет**

Дети стоят того, чтобы ради них пытаться сохранять семью, но именно семью, а не просто совместное проживание на одной жилплощади, ведь постоянные конфликты вредят не хуже развода. Так что прежде чем делать решительные шаги, надо понять, какие отношения окончательно и бесповоротно разрушены, а какие – всего лишь претерпевают кризис, естественный и преодолимый. Ответьте себе на пару важных вопросов. Ваше общение наполнено эмоциями? Если да, то шанс есть.

«Если кто-то в паре по-настоящему, твердо решил уйти (что бывает редко), то надо разводиться. Но если есть сомнения, колебания, если происходят бурные скандалы – это означает, что людей еще что-то связывает, а значит, у отношений есть шанс и ради детей им надо воспользоваться», – считает психотерапевт Мария Федорова.

Вам хочется что-то рассказывать друг другу – как другу, мнение которого важно? Если да, то вы сохранили главную составляющую отношений.

До тех пор, пока продолжается диалог, пусть заочный, через посредников – еще не все потеряно. Именно поэтому так ценны оказываются близкие, в лучшем случае – специалист, психолог. Если в словах, обращенных друг к другу, сохраняется уважение и интерес, пусть даже и негативный, можно работать над отношениями. Вообще, многие недооценивают важность дружбы в паре, а они ничуть не ниже рангом любви. Но вот если один из двоих игнорирует другого, то надо думать о том, как выйти из всего этого с наименьшими потерями.

### **Как правильно разводиться**

Если же отношения не спасти, необходима стратегия развода, которая учитывает интересы всех сторон, прежде всего, детей. Вот несколько важных шагов, которые помогут остаться на плаву.

1. Не теряйте уважения друг к другу. Оскорбительные слова, сказанные в запале, лишь усиливают вероятность вашей депрессии в будущем и пошатнут чувство защищенности ребенка.

2. Говорите ребенку правду о разводе, не оттягивайте этот момент.

3. Дайте ребенку возможность выразить свое отношение к происходящему, пусть даже в агрессивной форме. Не ругайте его за это.

4. Подолгу говорите с ребенком, выслушивайте, утешайте, все время подтверждайте, что понимаете его чувства.

5. Не пытайтесь вовлечь ребенка в коалицию против второй стороны.

6. Постарайтесь находиться с ребенком больше, чем раньше. Помните, что потеря одного из родителей часто влечет за собой страх потери другого. Если вы чувствуете, что малыш стал нуждаться в вашем присутствии, проводите с ним все возможное время. Тем самым вы также смягчите травму от возможного ухудшения условий жизни.

7. Наладьте общение ребенка с кем-то из родственников, не вовлеченных в конфликт, – с бабушкой, дядей, тетей и т.д. Нейтральный, доброжелательно настроенный человек сможет стать «островом стабильности», где ребенок будет психологически отдыхать.

8. Вместе со вторым родителем продумайте способы продемонстрировать ребенку, что его отношения с каждым из вас сохранены. Например, если отец переехал, он может показать комнату или кровать, на которой ребенок будет спать, когда придет в гости. Вообще, создавайте как можно больше ритуалов и традиций, которые будут поддерживать отношения с ушедшим родителем: разговор по скайпу перед сном, прогулка в субботу, личная переписка по электронной почте и т.п.

9. Анализируйте причины развода. Это важно со всех сторон: переведет фокус внимания с негативных переживаний на конструктивные и поможет избежать ошибок в будущем.

«Что такое развод? Проект «брак» потерпел крах, два взрослых человека завалили важный экзамен. До тех пор, пока они не поймут, почему так произошло, они этот экзамен не сдадут и будут повторять те же самые ошибки в новых отношениях. Что произошло? Ожидала принца, а он оказался земным человеком – или же просто он не такой, как я думала? Ради того, чтобы не повторять горький опыт в следующем браке, стоит пойти к психологу и разобраться в причинах», – отмечает психотерапевт Мария Федорова.