

Памятка о разводе: рекомендации судебного психолога

Медицинский психолог, специалист по детской психологии и семейной терапии, судебный психолог, специализирующийся на бракоразводных процессах, автор книги «Экологичный развод» [Татьяна Герасименко](#) дала советы о том, как пережить развод наиболее экологично, как сообщить ребенку об изменениях в жизни семьи, а также какими последствиями для детей может обернуться травмирующий опыт развода родителей.

Предлагаем родителям эту информацию в виде памятки, чтобы в сложной жизненной ситуации легче было найти ориентир и опору.

В каких семейных ситуациях развод — лучший выход?

- Отношения между супругами перестали носить уважительный характер, и ребенок живет в атмосфере постоянных конфликтов, нервозности, ненависти и страха взрослых.
- Систематически возникает физическое или эмоциональное насилие.
- Поведение супругов глубоко противоречиво (избиения сменяются любовным воркованием, уходы из дома сменяются возвращением обратно).
- Взрослые давно не интересуются друг другом, имеют параллельную жизнь на стороне и врут детям, что «они вместе»; когда атмосфера взрослых «пустая», равнодушная. В такой обстановке ребенок отчуждается от своих чувств, и растет отвращение и страх перед партнерством.

В каких ситуациях при разводе необходимо обратиться к психологу?

- Становится сложно договориться с бывшим партнером.
- В присутствии ребенка происходят разборки.
- Взрослые не знают, как поговорить с ребенком про развод, и избегают этого.
- Взрослый чувствует, что не справляется с эмоциями (тревоги, гнева, подавленности, противоречивых стремлений).
- Ребенок не выражает своей реакции на развод и ведет себя спокойно.
- Взрослый уверен, что ребенка настраивает против него бывший партнер и его родственники.
- Появляются угрозы и эмоциональное давление.
- Спустя полгода ребенок продолжает выдавать вспышки ярости, непослушания, манипулирует взрослыми, лжет.
- Когда развитие событий может привести к судебному разбирательству.
- Решение о разводе есть, и родители хотят провести его без больших ошибок, максимально экологично для всех.

Что делать, чтобы наиболее безболезненно пережить развод?

- Отказаться от мысли, что развод может быть безболезненным.

- Прийти вдвоем к психологу и обсудить, что и как надо делать и какие вопросы учесть. Психолог расскажет, какие бессознательные чувства могут управлять вами в разводе, и что надо сделать, чтобы этого избежать.
- До подачи заявления на развод письменно договориться с партнером о том, где будут жить дети. А лучше еще и порядок общения прописать. Нотариально заверить.
- Оформить брачный договор перед разводом.
- Только после оформления этих документов подавать на развод.
- Заранее обеспечить себе новое место проживания и организовать там место для ребенка, когда он будет к вам приходить.
- Позаботиться о своем эмоциональном состоянии. Обеспечить себе внешнюю и внутреннюю поддержку.
- Запрещать своим родственникам участвовать в конфликте между вами. Их поддержка иногда приводит к эскалации напряженности, если они не держат нейтралитет.
- Помнить, что перетягивание ребенка на свою сторону, использование его «мнения» для отстаивания своих интересов в суде, информирование ребенка о том, как плох второй родитель, запреты на посещение — все это однозначно приводит к травматизации ребенка, которая часто длится годами и глубоко нарушает психическое здоровье. Даже если ребенок говорит обратное.

Как правильно сообщить ребенку о разводе?

- Лучше совместно обоим родителям говорить с ребенком. Как правило, так не бывает. Но желательно хотя бы договориться, чтобы доносить одну, а не разные версии развода до ребенка.
- Не нужно сообщать никаких деталей, обесценивающих образ кого-то из родителей. Для ребенка это только усугубляет и так имеющуюся боль.
- Важно несколько раз возвращаться к обсуждению факта развода. Одного раза сообщить ребенку явно недостаточно, так как у ребенка проживание — тоже процесс, и 90% вопросов возникает потом, после объявления факта о разводе. Родители обязаны помочь ребенку найти ответы, а не прятаться от разговора за утешительной иллюзией «я уже сообщил», «мы уже один раз поговорили», «мама уже сказала, поэтому мне нет смысла заводить этот разговор снова», «ребенок не спрашивает — значит и лишний раз поднимать эту тему не стоит». Все это примеры психологической защиты под названием рационализация, и это поведение родителей травмирует ребенка.

Какие последствия во взрослую жизнь ребенка несет травмирующий развод родителей?

- Проблемы в партнерских отношениях по типу со- или контрзависимости.

- Склонность к неадекватной ревности.
- Проблемы с близостью.
- Манипулятивный способ выстраивания контакта.
- Отчуждение от собственных чувств.
- Проблемы социальной адаптации в более широком контексте.
- Склонность к депрессии.
- Проблемы с контролем импульсов.
- Конфликты с начальниками на работе.
- Низкая стрессоустойчивость.

Какие существуют тенденции в конфликтном разводе?

У женщин

- Желание, чтобы бывший супруг никогда не появлялся и не портил фактом своего присутствия новую жизнь женщины. Ей хочется отрезать этот «довесок прошлого» и не обременять себя договоренностями с ним ни по детям, ни по каким-либо другим вопросам. Необходимость принять факт, что отец ее детей, скорее всего, всю жизнь будет мелькать где-то рядом, неприятна женщине. Отсюда бессознательное желание редуцировать общение, создать те или иные сложности в договоренностях и контакте. Но при этом важно, чтобы алименты остались.
- Нежелание женщины сохранять мужчине его право на самостоятельное отцовство. Она согласна на то, чтобы мужчина исполнял роль отца ребенка в тех рамках, которые она ему определила. Т.е. налицо противоречивая тенденция — она и хочет, чтобы мужчина брал на себя часть родительских функций, и при этом хочет управлять мужчиной, как подростком, в этом вопросе.
- Желание женщины заменить родного отца фигурой отчима. Она тешит себя надеждой, что хороший отчим психологически станет 100% заменой биологического отца, как будто бы это только роли, а не конкретные люди со своими индивидуальными чертами.

У мужчин

Уязвленное самолюбие — зачастую движущая сила поведения мужчины в разводе. Причем неважно, был ли он инициатором развода или нет. Если жена подала на развод первая, этого достаточно, чтобы обижаться и мстить за унижение, даже если привязанности к жене нет. Уязвленное самолюбие толкает на разные формы конфликта.

- Борьба за власть над ребенком и правом распоряжаться ресурсами.
- Манипуляции ребенком, чтобы он стал утешителем и соратником несчастного отца.

- Внешнее сохранение способности договариваться с мамой, но постоянный срыв этих договоренностей, проблемы в их исполнении.
- Уход из жизни ребенка и бывшей жены, неучастие в помощи по ребенку. Однако стоит помнить, что обобщать поведение людей в этой теме — неблагодарное дело. Все ситуации индивидуальны, внутренняя динамика всегда различна даже при одинаковой внешней картинке.