

*Посвящаю книгу своей дочери Вере
Благодарю любимого мужа Алексея
за его безграничную веру и поддержку*

По данным ЕМИСС, в 2020 году в России распалось 73% браков. К сожалению, разводятся семьи, в которых есть дети. По моему профессиональному опыту, на фоне конфликтных ситуаций в семье или в период развода родителей талантливый ребенок неожиданным образом теряет вдохновение, энергию и бросает любимое дело. Важно, чтобы в такие моменты взрослые не ухудшали, а улучшали состояние ребенка. И тем более не создавали барьеры, тормозящие раскрытие творческого и личностного потенциала их чада. Как это сделать? Использовать практические рекомендации из этой книги.

И, конечно, книга будет полезна партнерам, оказавшимся в непростой ситуации развода. Ведь очень важно грамотно преодолеть внутренний кризис, который испытывает не только тот, кого оставили, но и сам инициатор развода.

*Юлианна Плискина, телеведущая, президент Фонда социальных программ «Будущее поколение страны», автор серии книг о здоровом образе жизни, wellbeing-эксперт, входит в ТОП-20 спикеров России
@pliskina_health*

Отличная книга! Если вы переживаете развод и у вас есть дети, книгу стоит прочитать. Когда я разводился 20 лет назад, таких книг не было. Жаль, она бы мне помогла. Ведь автор предугадывает каждый вопрос, который появляется в голове родителя на эту тему. И ответы автор дает такие четкие, ясные и при этом глубокие и небанальные, что читаешь книгу не просто с пользой, но и с удивлением и удовольствием.

*Андрей Биланов, продюсер, актер театра и кино
@andreybilanov.official*

ВВЕДЕНИЕ. О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

Развод, как лакмусовая бумажка, проявляет в людях такие черты, которые, возможно, при иных обстоятельствах и не заявили бы о себе. Четыре-пять лет нужно, чтобы перестать искать виноватых и начать нейтрально общаться с бывшим партнером. Но у детей нет столько времени, чтобы поставить свое развитие «на паузу» до лучших времен.

В этой книге описаны механизмы поведения детей и взрослых в период развода. Здесь нет простых решений, но есть четкие советы и рекомендации, как поступать в трудной ситуации. Вы увидите, что на самом деле скрывается за агрессивностью детей, отказом бывших сотрудничать. Найдете здесь рекомендации, как сохранить спокойствие детей, как говорить с ними на сложные темы, как правильно поддерживать их, как противостоять манипуляциям, как самому выйти из кризиса с наименьшими потерями. Вы откроете тайну внутренних мотивов в поведении бывших, узнаете то, что скрывали даже от себя. Познакомитесь с реальными примерами из моей обширной практики работы с разводами. В книге есть описание последствий развода через много лет для уже ставшего взрослым ребенка и путей, как их избежать.

В общем, эта книга для любящих своих детей, умных и смелых родителей. Смелых — потому что те тайны психики, которые я раскрываю в этой книге, требуют мужества перед собой.

Первая часть книги посвящена проблеме детей в разводе, а также разбору того, как взрослый может улучшить или ухудшить состояние ребенка в этот период.

Вторая часть книги посвящена внутреннему кризису взрослого человека, оказавшегося в данной ситуации. Считаю важным под-

черкнуть, что кризис испытывает не только тот, кого оставили, но и инициатор развода.

Эта книга будет полезна всем, кто пережил или переживает распад семьи, кто хочет оградить детей от травмы, кто несет в себе историю развода родителей в далеком детстве. Книга будет интересна психологам, которые не специализируются в области развода, но так или иначе сталкиваются с этим в своей практике. Многие подсознательные механизмы поведения на самом деле сложно диагностировать и заметить без специальных знаний.

Я — семейный, детский и клинический психолог. Специалист в этой области. Каждую неделю ко мне приходят до трех новых семей с проблемой развода. Одним нужна психологическая помощь в момент кризиса. Другим — совет, как помочь ребенку. Третьим — профессиональное заключение по детям для суда. Также я выезжаю в суды и защищаю интересы детей в семейных гражданских делах. Только за 2020 год мне пришлось провести больше 150 консультаций с разными семьями, находящимися в разводе. Я собрала столько наблюдений по этой теме, что написание книги стало логическим продолжением той помощи, за которой обращаются люди.

В процессе развода его участники выплескивают очень много неосознанных чувств, вытесняемых желаний, страхов, злости, психического перелома. Мне хочется помочь вам разобраться и найти опору, как для вас, так и для ваших детей.

Я постаралась понятным языком донести до читателей сложные психические феномены, однако эта книга все-таки требует вдумчивого чтения. Я советую читать ее, делая пометки рядом с мыслями, неожиданными для вас. Записывая рядом, на полях, свою похожую ситуацию и новые идеи, соотнося их с выводами в книге, вы найдете новые решения имеющихся проблем.

ЧАСТЬ I. КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ТРАВМЫ?

Глава 1. Признать поражение. Как принять факт неуспеха. Значение обоюдной ответственности

В чем сила, брат? Сила в правде.

Из кинофильма Алексея Балабанова «Брат»

В моей психологической практике встречалось много людей, которые, терпя свое несчастливое состояние в браке, тем не менее отказываются смотреть правде в глаза. Они надеются, что «все еще исправится», что «ситуация изменится», и продолжают пытаться «ехать на дохлой лошади». Пытаются дохлую лошадь уговаривать, кормить, тащить, ругать, но отказываются с нее слезть. Я веду речь о бесперспективных отношениях.

Признать, что моя семья оказалась неудачной, что она исчерпала себя, очень страшно. Ради того, чтобы не признавать свое фиаско, люди продолжают жить в несчастливых отношениях годами. Лучше страдать или тянуть ляжку в неудачном браке восемь лет, чем признать, что эти годы были потрачены зря. Иногда люди начинают запоздалый антикризисный семейный менеджмент уже рухнувшего проекта. Но это уже не помогает.

Решение о разводе должно созреть в результате честного и беспощадного разговора с собой, когда человек позволяет себе смотреть на голые факты без примеси защит и эмоций. Как правило, на то, чтобы набраться смелости и посмотреть правде в глаза, требуются годы.

С одним клиентом у меня произошел такой диалог:

— Вы развелись полгода назад. А как давно вы жили с этим ощущением «камня в ботинке»? Когда вы впервые почувствовали, что что-то не так в вашей семье?

— За три года до развода я почувствовала, что происходит что-то не то.

— Значит, в душе у вас кризис уже три с половиной года... Это очень тяжело — столько времени чувствовать тревогу и жить с ней, стараясь не замечать.

В этот момент у человека потекли слезы. Похоже, он до этой секунды не осознавал, как давно испытывает хронический стресс.

Избегая правды, мы вытесняем свои чувства, подавляем их, потому что так легче. Но за это все равно приходится платить. На подавление негативных чувств, опасений, обид уходит огромное количество сил. Это убивает тонус, работоспособность, настроение, жизненный настрой. И хотя кризис развивается с важного момента, который сложно не заметить и выкинуть из головы, мы предпочитаем делать вид, что нам не больно, не замечать проблемы, когда нас «откусывают по чуть-чуть». Как говорится, «семья важнее».

Нередко приходят женщины именно с такой проблемой: «Стала раздражительной, вялой, тусклой, сплю плохо, а почему — не знаю. Вроде все хорошо. Но все раздражает». Это значит, что человек испытывает хронический стресс (а может, и депрессию), но не знает об этом.

И когда появляется смелость посмотреть фактам в глаза, признать обоюдную ответственность за, быть может, ошибочные решения и потерянные перспективы, тогда появляется возможность диалога. Это само по себе снижает накал страстей. В противном случае мы считаем, что в разводе виноват только один человек, а это сильно влияет на принятие решений, в том числе и в отношении ребенка.

Есть такая поговорка: «Танго танцуют двое». Всегда хочется думать, что в разводе виноват другой, и далеко не сразу и не всем удастся понять, какова была его роль в этом танце. Кроме того, травма самолюбия запрещает признать собственное фиаско и провоцирует на агрессивную самозащиту — уязвленное Я требует отмщения и восстановления. И здесь все идет в ход: и обвинения, и перетягивание детей, и дележка имущества, а также требования и запреты, манипуляции и агрессивные стычки.

Защищаясь от правды, родители травмируют детей еще больше, потому что перестают быть чувствительными к их нуждам. А ведь именно *грамотная* забота так необходима детям в период растерянности и стресса. Но практика показывает, что взрослые часто не только не знают, как правильно поддержать детей в этот период, но и не имеют сил, чтобы оставаться достаточно внимательными к тому, что происходит с детьми.

Вывод: найдите смелость признаться себе, что жизненный проект рухнул и нужно найти силы поставить точку.

Стоит признаться, что у всех участников есть своя доля ответственности за ситуацию. Это экономит силы и избавит от необходимости болезненно защищаться.

Глава 2. Осознать защиты. Почему необходимо отличать свои желания от потребностей ребенка и к чему приводит подмена понятий

Люди не хотят слышать правду, потому что не хотят, чтобы их иллюзии разрушились.

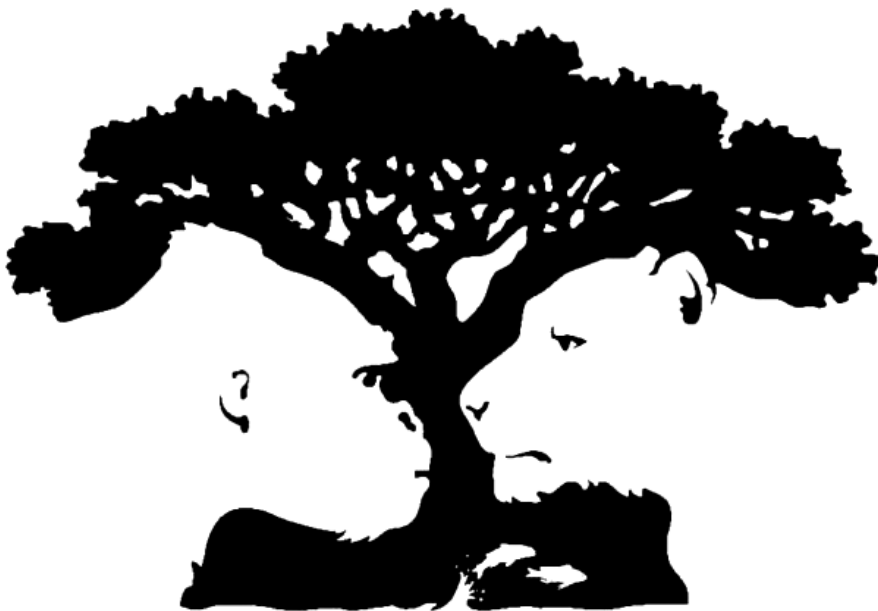
Фридрих Ницше, философ

Родители уверены, что ребенок страдает больше всего оттого, что любимые папа и мама не живут вместе. Но они ошибаются. Больше всего ребенок страдает оттого, что родители воюют друг с другом. Именно это вызывает самые тяжелые переживания и драматически влияет на дальнейшее развитие его характера.

Я каждый месяц консультирую 4–7 новых семей в разводе и часто наблюдаю, что в период собственных острых переживаний родители перестают учитывать интересы ребенка, ведомые лавиной собственных негативных эмоций. С переменным успехом взрослые борются со своей яростью, обидой, болью и разочарованием — эта работа забирает 90% психических сил. В таком горячем котле любому человеку сложно увидеть и распознать, что на самом деле творится с ребенком. Сложно вникать в детские переживания. Сложно вообще иметь дело с детской болью.

Находясь в смятении, взрослые часто путают свое мнение с реальным положением вещей. Вот типичный диалог в кабинете специалиста.

Психолог: «Не вмешивайтесь в отношения ребенка с отцом. Ребенку не будет полезно, если вы станете запрещать ему видеть отца».



Субъективное мышление, настроенность на самозащиту, избирательность во внимании к фактам, убежденность, что на картинке только дерево, — все это серьезно затрудняет выход из послеразводных войн.

Поэтому одной из важнейших задач в моей работе с людьми, пережившими развод, является помощь в том, чтобы они осознали свои вытесняемые чувства и поняли, что *нет необходимости так рьяно защищаться*. Эта мысль так важна, что я ее выделю особо.

Чем лучше человек разделяет факты и свои интерпретации фактов, тем больше он готов встретиться со своими эмоциями.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. О чем и для кого эта книга?.....	4
Часть I. Как уберечь ребенка от травмы?	6
Глава 1. Признать поражение. Как принять факт неуспеха. Значение обоюдной ответственности.....	6
Глава 2. Осознать защиты. Почему необходимо отличать свои желания от потребностей ребенка и к чему приводит подмена понятий.....	9
Глава 3. Вернуть равновесие. Как устроен самообман и для чего бывшим нужна обоюдная ненависть	15
Глава 4. Как сказать ребенку о разводе и уберечь от боли. Ошибки родителей.....	21
Глава 5. Мужчина и отец после развода. Тупики и варианты решений.....	30
Глава 6. «Собачка на поводке». Когда ребенка втягивают в конфликт.....	43
Глава 7. Как реагировать на агрессию и упрямство ребенка	49
Глава 8. Что скрывается за детским спокойствием? Будь начеку!	60
Глава 9. Когда стресс развода кончается травмой. От драмы к трагедии	67
Глава 10. «Хороший и злой полицейский». Папа — хороший. Мама — плохая. Проблемы воспитательных стилей	71
Глава 11. Опасные тайны подсознательных желаний. Чего на самом деле хотят бывшие	78
Глава 12. Когда один родитель настраивает ребенка против другого.....	84
Глава 13. Способы ведения холодной войны. В тисках манипулятора	96
Глава 14. Как защитить свои отношения от происков третьей стороны? Как говорить о неблагоприятном поведении второго родителя? Конкретные техники	105
Глава 15. «Синдром отчуждения». SOS для родителей, психологов, юристов и психиатров.....	116
Глава 16. Какие последствия во взрослую жизнь ребенка несет травмирующий развод родителей? Результаты исследования	126
Глава 17. Как сказать ребенку о новом партнере родителя?.....	148
Глава 18. Детская терапия развода. Примеры из практики. Советы профессионалам и родителям.....	157

Часть II. Как помочь себе самому?.....	165
Глава 1. Что творится в душе после развода?.....	165
Глава 2. Этапы избавления. Дорога, дающая перспективу	170
Злость.....	171
Страх	174
Глава 3. Как поддерживать себя в кризисе? Доступные ресурсы	175
Глава 4. Что такое групповая психотерапия? Чем она может помочь в разводе?	
Примеры из практики.....	191
Психодрама	191
Арт-терапия.....	192
Телесная терапия	192
Невротический склад личности.....	193
Фокусная психодинамическая группа.....	195
Кризисная группа	195
Глава 5. Одиночество. Пути обретения себя	196
Глава 6. Чувство вины — куда убежать?.....	203
Глава 7. Потаенный стыд. Сокровенный дракон.....	208
Глава 8. Работа с тревогой. Дракон эмоциональной зависимости.....	215
Шаги в обретении свободы	218
Глава 9. Гимн самооценке. Возвращая целостность.....	228