

Многие семьи, переживающие развод, находятся под влиянием типичной иллюзии: ненавистный супруг, как по мановению волшебной палочки, исчезнет, он

растворится в воздухе или что-нибудь вроде этого. Но в большинстве случаев, когда в семье имеются дети – реальность выглядит совсем иначе.

Многие родители надеются, что ребенок перенесет ситуацию развода спокойно и огорчатся, когда этого не происходит. На самом деле все дети тяжело переносят развод родителей и это абсолютно нормально. Просто одни из них проявляют свои переживания, другие тоже страдают, но не показывают этого.

Более того, проявление внешнего спокойствия в ситуации развода очень часто говорит именно о том, что сейчас-то и начинается невротическое развитие ребенка.

Что происходит?

Дети реагируют на развод родителей растерянностью и страхом. Дело в том, что в переживаниях ребенка решение родителей расстаться – это не развод родителей друг с другом, а развод одного из них с самим ребенком. Сильные страхи одолевают его не только из-за потери (чаще всего) отца, но опасений потерять еще и мать. Ведь родители объясняют развод так: «Мы не понимаем больше друг друга, и к тому же, мы так часто ссорились». А какой ребенок не ссорится с матерью вообще и особенно в это тяжелое для всех послеразводное время? И он начинает думать: «Может быть, придет момент, когда мама разведется и со мной тоже? Ведь с отцом она уже развелась».

Одни дети испытывают бессильную ярость от того, что чувствуют себя брошенными. Других детей мучает чувство вины и тогда они думают: «Я был плохой, поэтому папа ушел от меня». Это отражается, в свою очередь, на чувстве собственной полноценности: «Я не достоин любви, поэтому я не могу никого удержать». Одна девочка узнав, что отец уедет от них, потому что постоянно ругается с мамой, сказала: «Я вижу, что вы друг друга не понимаете и больше не любите. Но зачем ему переезжать, ведь он может жить в моей комнате!» Обычно дети реагируют на развод глубокой печалью.

Специалистам известно, как важна она для преодоления последствий развода. Все эти реакции абсолютно нормальны и просто необходимы для восстановления душевного равновесия. Страх заставляет многих детей регрессировать, они опять «цепляются» за мамину юбку. Это лишь невинная попытка вновь восстановить доверие, которое так пострадало из-за развода. Поэтому ребенок вынужден опять, как в раннем детстве, постоянно контролировать присутствие матери.

Первая помощь.

Прежде всего, ребенка следует освободить от чувства вины. Родители могут это сделать лишь тем, что возьмут ответственность на себя. Родители должны объяснить ребенку, что папа развелся с мамой, а не с ним, и, несмотря на развод, папа продолжает его любить. Ребенку надо разрешить переживать печаль. Мать не должна скрывать от ребенка свою печаль, боясь, что она его ранит. Очень важно объяснить ему, о чем печалится мама. Тогда это чувство не ранит, а наоборот, воспринимается как поддержка.

Если же родители не оказывают этой «первой помощи», ребенок остается один на один

со своими страданиями. Непонимание ситуации вызывает у ребенка растерянность, страх и злость на родителей за то, что они являются причиной его страданий. Но кроме этого у него есть и любовь к родителям. В этой ситуации именно любовь начинает восприниматься, как опасное чувство, потому, что именно она приводит к страданиям. Таким образом, в душе ребенка формируется невротический конфликт – между любовью и ненавистью, между агрессивностью и потребностью в чувстве защищенности. И когда эти конфликты становятся невыносимыми, они просто перестают осознаваться ребенком. В семье становится спокойнее, потому что ребенок научается переживать свои страхи внутри, не говоря о них. Но это не помогает разрешению конфликта, а лишь направляет его в другое русло – ребенок становится замкнутым или агрессивным, часто болеет, испытывает трудности в учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

Замкнутый круг.

Принять такое поведение ребенка родителям очень непросто потому, что они сами в это время нуждаются в помощи и поддержке. И часто происходит так, что вместо того, чтобы оказать ребенку настоящую помощь, окружающие борются с внешними проявлениями его горя. Например, ребенка ругают, когда он начинает вести себя, как маленький. Таким образом, взрослые бессознательно и неумышленно только усиливают его страх. Ребенок боится окончательно потерять отца из-за того, что появляются трудности в их встречах. Усиливается страх потерять также и мать, потому что ребенок замечает ее злость по отношению к нему, когда он проявляет свои симптомы. Надо только задуматься о том, как себя чувствует ребенок, когда один из родителей проклинает другого, в то время как сам ребенок ощущает в себе неистребимую любовь к тому, кого так проклинают. Но это не нравится маме или папе. «Как же они будут меня и дальше любить, если я так мало соответствую их ожиданиям?!»

Защитные стратегии.

На самом деле, родители, неспособные понять и принять состояние ребенка, вовсе не эгоистичны. Просто они в этот период не могут быть иными. Почему так происходит?

Детям после развода необходимы были бы такие совершенные родители, каких не бывает в природе. А родители, в свою очередь, и, прежде всего тот, с которым остался ребенок, нуждаются в это тяжелое и для них время в детях, которые были бы такими нетребовательными и самостоятельными, каким они еще никогда не были.

Совместная ответственность за развод предполагает хотя бы минимальное доверие к партнеру. Но, как правило, доверие в большинстве ситуаций развода пострадало больше всего. Бывший супруг в глазах другого чаще всего кажется эгоистичным, злым и опасным человеком. И если это так, то какая же любящая мать, или какой любящий отец отдадут любимого ребенка «черту» или «ведьме»?

Развод непосредственно травмирует и родителей, поскольку активизирует их собственные детские страхи разлуки и одиночества. В такой опасной ситуации мы нуждаемся в несомненной любви хотя бы одного человека. А кто это, если не собственный ребенок? Это означает также, что мать или отец в ситуации развода должны «застраховать» себе любовь, поэтому и применяются здесь стратегии, направленные против ставшего опасным бывшего супруга.

Преодоление чувства вины родителей по отношению к детям – вероятно, самая сложная из всех психологических задач разведенных родителей. Справиться с чувством вины помогают не только обвинения в адрес бывшего супруга, но и надежда, что развод не причинил ребенку большого зла. Эта надежда становится мощнейшим мотивом отрицания или безразличия к страданиям детей, вынуждая рассматривать их как «глупости», надоедливость, неблагодарность или объяснять дурным влиянием отца (матери). Именно это и мешает родителям понять реакции ребенка как крик о помощи, поддержать его, оказать ему эту помощь.

Часто развод воспринимается как социальное падение и одиночество. «Я подвержена страхам, как когда-то в детстве. В страхе перед одиночеством я возвращаюсь к собственным родителям. Я испытываю ужасное чувство вины, потому что я была не достаточно хороша. Я переживаю обиду, потому что меня покинули». Все это страдания разведенных родителей. Поэтому многие родители нуждаются в какой-либо мести или расплате бывшему супругу, который причинил столько зла. Как же можно допустить, чтобы этот мужчина, который так коварно меня бросил, и дальше купался в любви моих детей, да еще как «лучезарный воскресный папа». Даже при всей его ответственности, он устроен лучше меня материально и не должен заботиться о том, чтобы дети вовремя шли спать, делали домашние задания, подчинялись правилам поведения.

Главное – осознать.

Для того чтобы родители могли помочь ребенку, они должны сначала помочь себе. И не всегда это можно сделать самостоятельно потому, что защитные иллюзии, на которых строится поведение родителей в этот период, не являются сознательными.

Действительно, очень тяжело пережить обиду от отвержения, признать свою неудачу в создании семьи, чувство вины перед ребенком за причиненные ему страдания, принять свое чувство ярости и желание отомстить бывшему супругу. Но только способность принять в себе эти разрушительные чувства сделает бессмысленными защитные стратегии, мешающие выйти из порочного круга. А уж затем, выйдя из него, можно осмотреться и увидеть ситуацию с другой стороны и, возможно, найти другие решения.