

## Развод и его социально-психологические последствия



Большинство противоречий между супругами можно разрешить, не прибегая к разводу. Часто мнение о том, что развод принесет реальное облегчение и поможет разрешить все сложности и проблемы – просто наивное заблуждение. Как правило, человек имеет свои личные проблемы в самом себе и в новых отношениях они проявляются с большей силой.

При этом развод создает новые проблемы, к которым часто супруги не готовы. Это проблемы построения отношений между бывшими мужем и женой, а также взаимоотношений с детьми. Чаще всего бывшие супруги расходятся врагами. Конфронтация между ними сохраняется многие годы, втягивая в это родственников, друзей и сослуживцев. Они ревнуют друг друга, стараются своим поведением уязвить бывшего супруга, настраивают людей против него, стремятся к самоутверждению и т.п. Встречаются и такие ситуации, когда после развода бывшие супруги вообще перестают поддерживать отношения, как бы вычеркивая из своей жизни человека, с которым была прожита определенная часть жизни.

И в том, и в другом случаях люди расходятся с глубокой психологической травмой в душе. Боль в душе остается и тогда, когда люди все же смогли перевести свои отношения после развода в приятельские. Она связана с тем, что обычно при распаде отношений один уходит от другого. Тот, от которого уходит близкий и любимый человек, часто не может смириться со своей потерей в течение всей жизни. Он мучается вопросом: «Что во мне такого плохого, если она ушла к другому? Чем он лучше меня?» Возникает чувство вины и иллюзия того, что если «Тогда я сказал бы что-то другое, она осталась бы со мной..» или «Если бы тогда я сделал что-то по-другому, она была бы рядом...».

Глубоко страдают после развода дети. Обычно ребенок воспринимает ситуацию распада семьи так, что это именно от него ушел один из родителей. В некоторых случаях, особенно в подростковом возрасте, ребенок говорит о предательстве родителя, покинувшего семью. В подсознании формируется отношение к самому себе, как к человеку, которого бросают, что впоследствии может проявиться в неуверенности и заниженной самооценке ребенка. Более того, он начинает воспринимать отношения между людьми как нестабильные, ненадежные, которые могут в любой момент разрушиться. Такие переживания ребенка не исчезают и тогда, когда родители стремятся сохранить дружеские и приятельские отношения.

### Итак, почему же все-таки люди разводятся?

В качестве причин разводов в настоящее время в России выступают следующие.

- **Разводятся люди, которые по своей натуре являются «одиночками».** Они не любят, когда в доме «много народу», стремятся к уединению. Они выстраивают между собой и миром такую «стену», за которой создают свой маленький мирок, защищенный от внешних воздействий. Семья - это обязанности, проблемы, заботы... А в одиночестве так хорошо и спокойно.
- **Разводятся люди незрелые, не сумевшие пройти по «лестнице» социального взросления.** У них практически всю жизнь сохраняется

зависимость от собственных родителей и внутренне они воспринимают самих себя не как супругов и родителей, а как маленьких девочек и мальчиков, дочерей и сыновей своих престарелых родителей. В таких случаях свою лепту в развод вносят родители, которые считают, что их сын (или дочь) выбрали в жены (или мужа) недостойного человека.

- **Разводятся люди, которые не умеют пережить остроту и болезненность возникающих в браке проблем.** Они не способны к конструктивному разрешению проблемных ситуаций и стремятся убежать от этой боли куда угодно, даже в развод. Они предполагают, что новый брак будет «без проблем» и в новых отношениях все будет гладко и спокойно. Они ошибочно думают, что после развода для них наступит долгожданный покой и умиротворенность. К сожалению, часто необходимы годы жизни, чтобы у этих людей разрушился миф о возможности спокойных, бесконфликтных отношений между мужчиной и женщиной.
- **Не стабильны семьи, в которых сформировался сценарий брачных отношений по типу «манипулирующий подчиняющийся».** Обычно тот, кто находится в позиции подчиняющегося, начинает бороться за свое человеческое достоинство, а манипулятор не может перестроиться по отношению к своему партнеру. Распад таких браков не осуждается со стороны общества; родственники и друзья сочувствуют супругу, который многие годы терпел жестокое обращение с собой, особенно если это было связано с физической агрессией.
- Довольно часто возникает так называемый **«ситуативный развод» в период того или иного кризиса брачных отношений.** Предполагая, что охлаждение связано с уходом любви и что «Больше уже ничего хорошего не будет», люди идут на развод. На самом деле необходимо только одно: терпеливо вместе пережить кризисный период.
- И, наконец, семья распадается в тех случаях, когда **у супругов или одного из них не сформированы родительские чувства и нет ответственности за своих детей.**

Итак, во всех этих случаях семейная ситуация могла бы быть улучшена либо силами самих супругов, если бы они приложили все силы к сохранению семьи, либо при помощи специалиста – психолога.

### **Факторы, способствующие разводу**

1. **Развод родителей увеличивает вероятность развода их выросших детей** (вероятность не означает фатальности, так как негативные факторы могут «перекрыться» благоприятными). Установлено, что на прочность создаваемого союза детей влияет не только отсутствие одного из родителей, но и конфликты в родительской семье, ее отрицательная эмоциональная атмосфера. В конфликтных и неполных семьях дети не получают адекватного представления о модели успешных взаимоотношений в семье. При этом в семьях, где есть разведенные, может складываться более терпимое отношение к разводу («готовность к разводу»). Большое значение имеет и тот факт, что неполные семьи находятся в более тяжелом материальном положении, чем семьи с двумя родителями, что, в свою очередь, сказывается на уменьшении вероятности получения хорошего образования, профессии и дохода;
2. При прочих равных условиях - **чем ниже уровень образования, профессиональный статус и доход мужа, тем выше вероятность развода.**
3. **Беременность невесты** (влияние так называемых вынужденных браков). Исследования показали, что вероятность распада семей с добрачной беременностью в два раза выше. Среди причин этого эффекта обычно

называют нарушение процесса адаптации жениха и невесты к браку, «перескакивание» сразу на следующую стадию семейной жизни, связанную с рождением и воспитанием детей, обострение экономических проблем супругов в связи с рождением ребенка. Немаловажны и мотивы заключения брака: в данном случае часто его единственная причина — перспектива скорого рождения ребенка.

4. **Непродолжительный срок добрачного знакомства** (рекомендуемый психологами срок – 1-1,5 года);
5. **Серьезные ссоры и конфликты во время ухаживания;**
6. **Отрицательное отношение родителей к данному браку**
7. **Слишком ранний брак** (до 19 лет),
8. **Откладывание официального оформления отношений** (как признак неготовности к принятию на себя ответственности),
9. **Разница в возрасте между супругами более 10 лет**, существенная разница в физической привлекательности.
10. **Некоторые свойства личности**, такие как личностная (эмоциональная) незрелость, низкая самооценка (поскольку она порождает неуверенность и ревность, затрудняет отношения), чрезмерная зависимость от родителей, эмоциональная изоляция (как неспособность проявления своих чувств и принятия чувств другого), желание постоянно критиковать и воспитывать другого человека.

Перечисленные факторы риска не являются «фатальными» при прогнозе будущих супружеских отношений. Все эти факторы имеют скорее некий «кумулятивный» характер, так что при накоплении их вероятность несложившихся супружеских отношений увеличивается.

Развод не роковая точка, он имеет свои фазы, этапы, свою хронологию:

- разочарование;
- эрозия отношений;
- физическое разъединение;
- депрессия;
- «вторая жизнь»;
- напряженная деятельность (работа, воспитание детей и т.д.)

### **Периодизация после разводного процесса**

- эмоциональный развод, включающий решение, объявление и расставание
- юридический развод;
- экономический развод;
- родительский развод;
- развод с точки зрения общества (индивида считают одиноким);
- психологический развод.

Этапы развода: эмоциональный развод, и два более поздних этапа – официальный развод и "вторая жизнь" (семейное определение) могут тянуться в течение многих лет.

### **В периоде после фактического развода различаются два этапа:**

1. Адаптация к факту распада семьи (судебный процесс, раздел имущества и детей, новые отношения с родственниками, друзьями, сотрудниками). Важное место занимают чувства, связанные с прежним супругом (любовь, ненависть, вина, гнев, враждебность, привязанность и т.д.) и прежним браком (сожаление, разочарование, восприятие себя как неудачника).

Общий настрой меняется от депрессии, чувства вины, низкого самоуважения до эйфории, облегчения;

2. Адаптация к новому стилю жизни — поиски новой работы, места жительства, новых друзей, испытываются материальные трудности.

С детьми связаны проблемы адаптации к новой роли одинокой матери (отца). В настоящее время говорят о отдельно живущих «экс-супругах», совместно воспитывающих общих детей. Выделяют следующие типы взаимоотношений разведенных супругов (через год после развода):

- **«Отличные товарищи»** – высокая степень взаимодействия и высокая степень коммуникабельности. Для этих пар расстройство от распавшегося брака не омрачило их позитивные долгосрочные взаимоотношения. Многие объясняется особенностью их брака, что изначально они были хорошими друзьями и остались ими до сих пор. Такие пары разговаривают друг с другом не менее одного или двух раз в неделю и интересуются текущей жизнью друг друга. Через 2 и 4 года многие из «отличных товарищей» переходят в другую группу.
- **«Сотрудничающие коллеги»** – средний уровень взаимодействия, высокая коммуникативность. Они не могут считать себя близкими друзьями, но по большинству вопросов сотрудничают достаточно хорошо в том, что касается детей. Общей для «сотрудничающих коллег» является способность отделить свои супружеские взаимоотношения от родительских обязанностей и взаимоотношений. Около 75% «сотрудничающих коллег» сохраняют этот тип отношений несмотря на вступление в повторный брак.
- **«Сердитые союзники»** – среднее взаимовлияние, низкая коммуникабельность. Их развод часто имеет тенденцию разрешать споры только в судебном порядке, и их официальные отношения в суде продолжают иногда много лет после развода. Характерно вынужденное общение только в случае построения планов для своих детей. Они обычно оказываются не способны подавить свое раздражение, позволяют ему выплеснуться на предметы контакта. Обычно чувствуют себя очень напряженно, настроены враждебно или даже открыто конфликтно. Как правило, имеют какое-то расписание времени общения с детьми, когда супруг, не живущий с ними (обычно отец), проводит с детьми часть времени (1 раз в месяц или в неделю). Через пять лет после развода обычно «сердитые союзники» делятся на три группы: одна треть так и остается в этой группе, треть переходят в группу «ярких врагов» или «распавшиеся дуэты». Треть способна улучшить свои отношения, перейдя в группу «сотрудничающих коллег».
- **«Ярые враги»** (низкая коммуникативность – мало взаимоотношений). Часто имеют тенденцию разрешать споры только в судебном порядке, и их официальные сражения в суде длятся годами. Как супруги в привыкшей к конфликту семье «ярые враги» очень сильно зависят друг от друга, хотя энергично это отрицают.
- **«Распавшийся дуэт»** – разошедшиеся пары, которые исключают какой-либо контакт полностью. Это настоящие семьи с одним родителем, в которых нет места бывшему супругу.

### Последствия развода

Раньше считалось, что женщина переживает развод тяжелее мужчины (материальные трудности, поиски работы, воспитание детей, ограниченные возможности создать семью и т.д.). Позже психологи пришли к выводу, что мужчине брачный союз нужен более, чем женщине. Его неудовлетворенность одиночеством еще более острая и длительная.

Возможности вступления в повторный брак у мужчин выше, но немало разведенных не могут найти новую спутницу жизни (около 50% разведенных мужчин не вступают в повторные браки).

Женщины при разводе сильно переживают ощущения: «тебя больше не любят», «ты плохая мать». Они воспринимают эмоциональные трудности развода более интенсивно, но зато скорее приходят к психологическому равновесию. Мужчина на некоторое время «забывается», но затем испытывает длительную неудовлетворенность. У мужчин больше возможностей «бегства от себя» (хобби, меньшая зависимость от окружения), но в результате переживания неблагополучия растягиваются на длительное время. К этому добавляются ограниченные возможности видеть детей.

Глубина переживаний разведенных супругов зависит от неожиданности развода. Наибольшая травма у того, кому было предложено развестись, а односторонний развод – скорее правило, чем исключением.

Пожилые люди и супруги с большим стажем брака получают большую травму, чем молодые (в большей мере есть что терять, им больше надо переучиваться для новой жизни).

Среди недавно разведенных мужчин и женщин выше уровень алкоголизма, физических болезней и депрессий, что иногда является прямым результатом изменения жизни после развода. Однако для некоторых развод – это желанное облегчение, которое приносит свободу от ограничений, обязанностей и душевного смятения.

Большинство разведенных справляются со своими проблемами через 2-3 года после окончательного разрыва, и у них вновь возникает ощущение благополучия.

### **Влияние развода родителей на детей**

Формирование эмоционально здорового ребенка зависит от взаимного общения ребенка с обоими родителями. 90% детей разводящихся родителей, узнав о разводе, испытывают кратковременный шок с ощущением боли и безотчетным страхом. По данным исследователей, 50% отцов прекращают навещать своих детей спустя три года после развода. Около половины детей чувствуют себя покинутыми и заброшенными.

Лишенные в детстве общения с отцом, мальчики либо усваивают «женский» тип поведения, либо создают искаженное представление о мужском поведении как противоположного женскому и не воспринимают всего того, что пытается им привить мать. Выращенные без отцов мальчики оказываются менее зрелы и целеустремленны, не чувствуют себя в достаточной безопасности, менее инициативны и уравновешенны, у них труднее развивается способность сочувствовать, управлять своим поведением. Им гораздо труднее выполнять свои отцовские обязанности.

Девочки, воспитанные без отцов, менее успешно формируют представление о мужественности, в дальнейшем у них меньше шансов правильно понимать своих мужей и сыновей, исполнять роль жены и матери. Любовь отца к дочери очень важна для развития ее самосознания, уверенности в себе, формирования своего образа женственности.

Развод травмирует детей гораздо сильнее, чем Вас или мужа. Поэтому самое главное – снять с детей груз ответственности за произошедшее. Сказать нужно

примерно следующее: «Я и папа любим вас, хорошо относимся друг к другу, и всегда останемся вашими родителями. Папа всегда будет любить вас, но сейчас он решил переехать в другое место и пожить отдельно. Вы будете видеть его так же часто, как и раньше, а может быть – даже больше, просто жизнь будет организована по-другому».

Двухлетнему малышу этого объяснения более чем достаточно, а шестилетке нужно настойчиво повторять, что его вины в папином уходе нет. Папа не «бросил» его и не «оставил», а просто сменил место жительства. Папа любит его и всегда останется его папой, что бы ни произошло. Главное, к чему мама должна быть в такой ситуации готова – это повторять одно и то же объяснение много раз, не раздражаясь. Дети должны железно усвоить: папа никуда не делся и любит своих малышей как прежде