Как пережить развод?

«Как пережить развод?» – проблема острая и очень болезненная. Это уже случилось, и мы не будем рассуждать, кто прав, а кто виноват. Переживая развод, следует подумать, не о том, как мы жили, а о том, как мы будем жить в будущем и сейчас.

Как правило, известие о разводе – это «гром среди ясного неба». Чаще всего все начинается с обнаружения факта измены. С одной стороны, измены весьма распространены, и некоторые из нас сталкивались в жизни с этим явлением даже не один раз; с другой стороны – всякий раз испытываешь сильнейшую душевную боль, возникает ощущение, как будто мир разваливается на мелкие части и нет уже никакой возможности что-либо склеить и наладить. В состоянии такого сильного душевного смятения и душевной боли человек может начать совершать различные поступки, мстить, пытаться выяснить отношения, разобраться в ситуации. И это более чем естественно: все мы хотим как можно быстрее избавиться от боли, приняв быстрое решение о том, как жить дальше. И чаще всего, таким решением является разрыв отношений.

**Скажите, почему мужчины изменяют?**

Существуют различные причины измен. Попробуем перечислить некоторые из них.

**1. Измена как сигнал угасшей любви.**

 Конечно, в этом случае, необходимо прояснить свои взаимоотношения с партнером и набраться мужества спокойно выйти из этих отношений. В конце концов, вероятно, вашему партнеру просто не хватало духу сказать вам правду, но винить его можно лишь за это, а не за отсутствие любви.

**2. Измена как сигнал проблемы во взаимоотношениях**

 Проблема во взаимоотношениях – это не значит, что любовь ушла. Скорее наоборот, такая измена говорит о том, что партнер таким незатейливым способом хочет проблему решить и любовь вернуть. Например, если муж чувствует, что жена отдалилась от него, у него может возникнуть внезапное влечение к другой женщине. Но основа этого влечения – не любовь, а компенсаторная попытка справиться со своим чувством фрустрации. То есть вместо того, чтобы выдвигать претензии жене, человек бессознательно исправляет ситуацию путем измены. Поэтому психологи очень часто говорят, что измена может иногда являться стабилизатором отношений. Часто люди, прошедшие через измену, впоследствии вспоминают об этом как о хорошем уроке, который научил их относиться к партнеру более внимательно, с большим пониманием, сочувствием, научил быть более терпимым, щедрым, помогающим.

**3. Измена как сигнал того, что у человека есть какие-то внутренние проблемы.**

Тоже достаточно распространенная причина, в структуре психологии измены. Этих проблем может быть великое множество. Например, неготовность человека к серьезным отношениям. Очень часто, как только такой человек чувствует, что отношения с партнером переходят на принципиально иной уровень, внутренний страх толкает его на измену. Человек сам при этом очень страдает. Ведь какая-то его часть хочет серьезных отношений (в противном случае он все время оставался бы на уровне поверхностных отношений), а какая-то очень боится и выталкивает человека из глубины. Другой внутренней проблемой может быть неуверенность в себе. Очень часто с помощью большого количества сексуальных связей человек повышает свою самооценку, доказывает себе и всему миру, что он супермужчина или суперженщина, что он – победитель и властелин душ и тел. Но поскольку неуверенность в себе – это очень глубокая внутренняя проблема, которую никак невозможно решить вот таким доморощенным способом, то человек по-прежнему остается со своей неуверенностью и неудовлетворенностью. Еще одной проблемой, которую выделяют психологи, занимающиеся психологией измены, могу быть различного рода стереотипы, следование которым является тоже, конечно, неуверенность в себе. Например, распространен стереотип, что настоящий мужчина должен обязательно иметь не только жену, но и любовницу. Или, например, часто говорят, что верность одному партнеру вызывает определенную зависимость от него, и поэтому человек придумывает способы, как ее избежать. Существуют и другие причины, но в любом случае, не во всех этих ситуациях разумно было бы реагировать полным разрывом. Ведь если человеком в случае измены движут его внутренние проблемы, то, при правильном и квалифицированном разрешении этих проблем (например, с помощью психолога, который занимается вопросами измены), можно было бы не просто вернуть прежние отношения, но и сделать эти отношения более глубокими и искренними, не омраченными никакими психологическими сложностями. Конечно, в том случае, если они дороги. Может быть, любящему партнеру, столкнувшись с фактом измены, вместо того, чтобы страдать от отрицательных эмоций, обиды и жалости к себе, следует попытаться взглянуть на ситуацию иначе? Увидеть, например, что в этой ситуации страдают двое. Увидеть, что жизнь сложнее, чем мы часто себе представляем, т.е. осознать, что за следствием всегда стоит какая-то причина, которая нам может быть неизвестна или которую мы неверно истолковываем. Вспомнить, что измена – это всего лишь сигнал, но если правильно его понять, то можно не только не разрушить, но и обновить, улучшить отношения. Измена может стать как концом, так и началом, и решать, чем это закончится, должны мы.

*Прожили вместе с мужем 20 лет, есть двое детей, его работа связана с частыми командировками. Всегда дома порядок и почти не было скандалов, недавно заявил, что собирается уходить. Почему он решил уйти?*

**А почему он ушел?** – вопрос, который не дает женщинам покоя. И часто версии женщины, оказавшейся в положении «брошенной», варианты ее ответов часто – «он сошел с ума» до «захомутала его какая-то», неужели он все это серьезно? Почему? Конечно, истинной причины – «почему он ушел?» женщина не знает. Да и откуда? Мужчина правду не скажет, а если и попытается, то она вряд ли его услышит. Ведь в этом своем ответе мужчина будет опираться на собственные чувства, а просто их понять недостаточно, их нужно прочувствовать. А как их прочувствуешь, если ты женщина, у него и психология не та, и чувства другие. Кроме того, мужчины и чувства свои выражать не умеют. Мужчина просто не верит, что жена хочет его услышать и понять, что он чувствует и что для него важно. За годы совместной жизни у каждого из супругов формируется определенное представление о партнере. И если в этом образе нет такой черты, как понимание, то рассчитывать на откровенность – трудно. В противном случае дело вряд ли дошло до развода. И тут дело не в том, кто прав, а кто нет, а дело в том, что он так чувствует, и с этим ничего не поделаешь. Часто, получается: разлюбил – влюбился. Причем разлюбил, вероятно, загодя, а ушел только в тот момент. Когда появилась та, к которой можно уйти. А суть мужской психологии заключается в следующем. Для того, что бы испытывать сексуальное возбуждение, мужчине необходима какая-то новизна «привычный сексуальный объект» постепенно становиться скорее привычным, чем сексуальным в смысле притягательности. Мужчина не обязательно разведется, он может оставаться в браке и смириться с тем, что его сексуальная жизнь менее живая, чем хотелось бы. Но должны быть какие-то другие стимулы, удерживающие его в браке – внимание, понимание, поддержка, забота, уважение, восхищение и так далее. Так что причина часто в том, что нормальных, человеческих отношений в паре не сложилось. Не возникло того, ради чего люди по-настоящему готовы быть вместе. У мужчины в браке действительно может снижаться сила сексуального влечения. В целом это достаточно естественный процесс, который всегда имеем место, и это всегда надо иметь в виду. Но, к огромному сожалению, мужчины не привыкли обсуждать это со своими женами (тогда как без обсуждений проблему нельзя решить в принципе). С другой стороны, женщины воспринимают подобную ситуацию как оскорбление: «Как так? Ты что меня не любишь?» Разумеется, беседы не получается. И в результате мужчина идет «на лево», а женщина мучается потом комплексом вины, – мол, не следила за собой, ходила в халате. Хотя на самом деле проблема в данной ситуации не в том, что женщина не следила за собой. Мужчина реагирует не на «ухоженность» женщины, а на сексуальные стимулы.

*Мы разошлись с мужем. Я осталась одна с детьми, а он ушел к другой. Прошел месяц, а легче мне не становиться. Я все время плачу, не могу его забыть. Пропал сон и аппетит, ничего не могу делать, дети и работа не помогают. Что мне делать, как пережить развод?*

**Как переживается развод.**

Очень часто боль от развода тяжелее переживает тот, кто развода не хотел, кто старался выправить семейную ситуацию. Говоря житейским языком, тот, кого «бросили». Первая реакция – это шок. Мир как будто растворяется в тумане, человек не хочет контактировать с реальностью, в которой его семьи уже не существует. Он отрицает, не признает тот факт, что от него ушли. Человек думает, что его любимый или любимая сейчас одумается и скажет, что это был необдуманный поступок, что надо все же попытаться выправить отношения и остаться вместе. Брошенный человек живет прошлым и не признает факт потери.

Часто люди в таком состоянии становятся очень навязчивыми, постоянно звонят ушедшему от них супругу или следят за ним, воспринимая его все еще как что-то свое, тем самым еще больше отдаляя его от себя. Поэтому, даже если человек надеется на чудо и хочет вернуть все, как было, то парадоксальным образом для этого необходимо признать факт потери, согласиться с тем, что тебя бросили, что дальше ты живешь один, что возврата к прошлому нет. И если даже когда-нибудь этот человек вернется к тебе, то это будут уже новые отношения. Согласиться с этим означает согласиться с тем, что жизнь продолжается, и в то же время означает согласиться на бездну тут же возникающих боли, злости, отчаяния, безысходности, тоски, вины, – почти всех негативных чувств. Больно одному, больно с людьми, и особенно больно, – когда вынужден видеть ушедшего супруга. Это одна из причин того, почему отцы прекращают на время или навсегда общение с детьми, оставшимися с матерями.

Гнев возникает как реакция на препятствие к достижению желаемого. Когда человек признает, что семья умерла, появляется сильнейшая злость на виновника этого – ушедшего супруга. Брошенный супруг отчасти чувствует себя изнасилованным – в том смысле, что с ним против его воли сделали то, чего он не желал, и заставили пройти через такую ужасную боль. Поэтому степень агрессии может достигать желания убить или покалечить уже бывшего мужа или жену за отказ жить вместе.

Когда приходит понимание того, что гнев – плохой советчик, что проявления гнева могут привести к непоправимым ошибкам, возникает собственно реакция острого горя, тоска, отчаяние, безысходность. Здесь человек сосуществует в двух мирах – в прошлом, со своим супругом, и в настоящем, один. Здесь, в бездне отчаяния, человек сам отпускает своего супруга, оставляет его только как воспоминание, в котором они по-прежнему вместе, с тем, чтобы продолжить жить дальше отдельной жизнью, идти своим путем.

Так, пройдя через горе страданий, и только так, мы сможем снова обрести свою цельность, научимся снова жить настоящим и радоваться жизни, навсегда оставив в памяти те времена, когда «мы», а правильнее уже сказать – «они», были вместе. Новое обретение себя, полноты жизни, способности жить настоящим и радоваться жизни невозможно без «творения памяти» об ушедшем супруге и разрушенной семье, без того, чтобы пережить горе. Именно пережить, а не перепрыгнуть или сделать так, чтобы закрыл глаза, а открыл – уже не больно. Пережить горе – главная задача.

Развод включает в себя юридическую, физическую, экономическую и эмоциональную составляющую. Развод есть прекращение взаимодействий на всех этих уровнях.

Юридически это означает официально развестись.

Физически – не жить под одной крышей (и не проводить время в гостях друг у друга).

Экономически – разрешить все экономические и материальные споры друг с другом.

Эмоционально – полностью освободиться от переживаний, связанных с бывшим супругом.

В идеале из всех чувств должна остаться только грусть, печаль в пушкинском смысле: «печаль моя светла». Это – память о том хорошем, что было, и приобретенные горьким опытом знания о том, какие мои действия могут разрушить семью. Если с бывшим супругом необходимо дальше общаться (например, по поводу воспитания совместных детей), то отношения должны быть ровные, спокойные, доброжелательные и уважительные. Это можно назвать равноправным сотрудничеством.

Другой вариант «недоразвода» - бесконечные судебные тяжбы и деление имущества (а в худшем случае – детей). Бывшие супруги ненавидят друг друга, но ненависть означает эмоциональную близость, хоть и с отрицательным знаком.

Любой неразрешенный (сознательно или вынужденно) вопрос в экономической, юридической или физической области приводит нас к эмоциональной близости, т.е. к несвободе для изменений в жизни и для создания новой семьи. Мы «останавливаем» свою жизнь в точке развода. Поэтому, если уж разводиться, то – полностью, до конца.

Не знаю, как детям сказать, что мы разводимся. Боюсь и не знаю, как дети будут реагировать на это событие, они ведь очень любят папу.

**Как дети воспринимают ситуацию развода родителей?**

Самая главная задача разводящейся пары - исключить детей из этой истории. Мы не имеем право вмешивать своих детей в свои проблемы. Развод в любом случае, как бы мы не старались, будет для них травмой. Но чем меньшую роль они будут играть в происходящем, чем меньше будут участвовать в этом, чем меньше они будут видеть, тем менее болезненной будет травма. Если не получилось сохранить семью, дети не могут быть ни инструментом возврата мужа, ни способом выяснить через них отношения с ним. Шантажировать ребенком, пользоваться им как « миротворцем, почтовым голубем»- это не правильно. Как бы родители не провинились друг в отношении друга, они навсегда остаются для ребенка родителями, а он нуждается в нормальных, гармоничных отношениях и с тем и с другим. Ситуация проходит более-менее гладко, когда ребенок находиться еще в совершенно юном и малосознательном возрасте. Хотя даже в этом возрасте, ребенок прекрасно чувствует состояние матери, напряжение отца, и это конечно не прибавляет ему ни жизненных сил, ни веры в будущее, ни оптимизма. Но если детям больше 10-12 лет, часто проблема становиться весьма серьезной. Часто дети вступают за «слабого», занимают сторону «обиженной стороны» и в меру своих сил и детского опыта, пытаются восстановить справедливость. А восстановить справедливость для ребенка-это отомстить. И мстить им придется не кому- нибудь, а собственному отцу. Затем развивается скрытый или явный конфликт, который проявит себя в том, как дети будут строить свои семьи и вообще свою жизнь. Девочки теряют чувство уверенности, отношения с мужчинами начинают казаться им впоследствии опасными и страшными. Может сформироваться предубеждение, что мужчинам нельзя доверять, тогда как подобный настрой, как это ни парадоксально и провоцирует мужчин на соответствующее поведение. Мальчики часто воспринимают уход отца как сигнал к конкурентной борьбе за маму. Часто бывает, что сын начинает противопоставлять себя отцу, пытается демонстрировать «взрослое поведение» – агрессивное, оскорбительное. Впрочем, и со сверстниками часто отношения не ладятся – мальчику кажется, что он стал старше, и он ведет себя более конфликтно. Другим страшным последствием развода может стать двуличное, манипулятивное поведение. Ребенок понимает, что он нужен и матери и отцу, а поскольку они находятся в конфликте, он начинает играть на этих чувствах, пытаясь получить желаемое то от того, то от другого. Родители, сами того не осознавая, начинают «подкупать» своих детей и их расположение. А там где начинается коммерция, человеческие качества – честность, ответственность – детям зачастую отказывают. Отношения родителей – это отношения родителей. Два взрослых человека находятся в непростой ситуации, и их задача – решить эту задачу с наименьшим ущербом для всех сторон. А ребенок, что бы ни случилось, должен иметь хорошие, глубокие, доверительные отношения и с мамой и с папой. Побережем и свои будущие отношения с ними, ведь, когда они вырастут, то все поймут. Но по-своему, у них будет своя точка зрения на родительский развод. И важно, что бы став взрослыми, ребенок не думал, что его использовали, манипулировали им, а понимал, что родители сделали все возможное, что бы его защитить.

И вот, чтобы у детей не появилось таких негативных «детских решений», нужно с ними просто разговаривать.

Обязательно говорите детям о том, что Вы их любите. И не обвиняйте друг друга: за отношения всегда ответственны оба человека, муж и жена.