

## Психологическая помощь в ситуации развода



Развод является особой ситуацией из числа тех, в которых человеку может потребоваться психологическая помощь. С одной стороны, из-за того, что развод осуждается обществом, он является источником достаточно сильного чувства вины и стыда. С другой - прерывание очень близких, интимных эмоциональных отношений связано с переживаниями, с которыми человеку может быть сложно справиться самостоятельно.

Супруги могут обратиться к психологу с вопросом стоит ли сохранять отношения, попытаться разобраться в накопившихся проблемах и наладить отношения либо, напротив, принять решение о разводе. В последнем случае гораздо более благоприятным вариантом является, когда решение о разводе принимается совместно.

К психологу может обратиться один из супругов, наиболее тяжело переживающий развод, либо с проблемами, возникшими у ребенка на фоне ситуации развода или как его последствие. За помощью может обращаться не только "жертва", но и человек, являющийся инициатором развода, когда сложившиеся отношения тягостны, но он не может решиться их разорвать. Особый случай – когда один из супругов регулярно становится жертвой физического и психологического насилия, является эмоционально зависимым от супруга.

В соответствии с этим, целями совместной работы клиента и психолога могут быть "профилактика" развода, восстановление нарушенных эмоциональных отношений, решение вопроса о целесообразности сохранения брака, работа с состояниями, предшествующими разводу (неуверенность, неопределенность, тревога). Даже если супруг или супруги, обратившиеся за помощью, говорят о своем желании развестись, необходимо, прежде всего, оценить серьезность их намерений.

Развод – это серьезный кризис, и он, как правило, связан с сильными эмоциональными переживаниями. Причем, на каждой стадии кризиса переживания могут быть разными. Очень важным для человека является как получение поддержки, переосмысление сложившейся ситуации непосредственно во время или после развода, так и помощь в преодолении последствий переживания кризиса, работа с эмоциональной травмой. Развод – это не только избавление от неудовлетворяющих, гнетущих отношений, но и утрата, прекращение близких отношений, на которые когда-то возлагались большие надежды. Поэтому работа с разведенными партнерами сходна с той, которая проводится с людьми, пережившими утрату.

Одна из актуальных проблем при разводе – это психологическая сепарация, эмоциональное отделение от партнера. Непрошенная обида не позволяет освободиться от эмоциональной связи с бывшим супругом. Непроработанные, непережитые сильные эмоции сказываются на всей последующей жизни (и на будущих отношениях с другим партнером, и на отношениях с детьми, их эмоциональном и физическом благополучии, и

даже на дальнейших моделях построения супружеских отношений детьми во взрослой жизни).

После развода супругам важно выстроить новые отношения. "Хороший развод" - это когда супруги продолжают быть хорошими родителями, чтобы принимать решения по поводу детей. Они должны быть в состоянии общаться друг с другом, заботиться о детях, когда возникают проблемы со здоровьем. Самое главное – это способность бывших супругов к сотрудничеству по вопросам, касающимся воспитания детей. В этом случае психолог может помочь снизить остроту конфликтов, выстроить новые отношения, достичь каких-либо договоренностей.

Разводная ситуация всегда возникает на фоне нарушившихся эмоциональных отношений в паре. И супруги должны осознавать, что ответственность за это лежит на обоих супругах.

Обобщая, можно выделить следующие этапы (задачи) работы психолога с разводящимися супругами:

1. Проработка чувства обиды, отчаяния, злости, вины и т.д., испытываемых супругом (супругами), поддержка в состоянии одиночества, «брошенности», восстановление нарушенной самооценки.
2. Выявление неудовлетворенных потребностей, стоящих за предъявляемыми чувствами, и поиск способов их удовлетворения с учетом изменившейся ситуации.
3. Переосмысление, переоценка полученного опыта.
4. Поиск внутренних ресурсов супруга (супругов) и построение планов на будущее.
5. Оказание помощи в семейной реорганизации (реорганизация внутрисемейных границ и распределение обязанностей между родителями и прародителями), снижение негативных последствий развода для детей.

В заключении хотелось бы отметить, что развод является крайней, деструктивной мерой преодоления супружеских конфликтов, поэтому очень важная задача психологической работы – это профилактика супружеских конфликтов и помощь в их разрешении.

Материал подготовлен психологом отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Голубиной Г.А.