**Травма развода. Что значит развод для ребенка?** (Рубрика «Психология на каждый день…»)

В последнее время в связи с ростом количества разводов всё более популярным становится такое понятие, как «лоскутные семьи». «**Лоскутные семьи» (patchwork families)** — это те [семьи](http://www.grc-eka.ru/semya-i-etapy-razvitiya-semi-chast-1.html), в которых дети постоянно проживают только с одним из родителей. Развод для ребенка - это всегда стресс. Если взрослые расходятся по собственной воле, то дети практически всегда оказываются заложниками обстоятельств. За редким исключением, ни один ребенок не желает разрыва между своими родителями. Многими детьми развод переносится очень тяжело. Иногда даже его переживание сравнимо с переживанием смерти кого-то из родителей. Даже самый оправданный развод может стать для ребенка сильнейшим потрясением, вызвать неблагополучные последствия, проявления которых иногда продолжаются значительное время.

Как дети и их родители переживают развод? В книге Гельмута Фигдора «Беды развода и пути их преодоления» хорошо это описано. Хотелось бы обратить Ваше внимание на столь полезную информацию.

Надежда на то, что дети не будут слишком сильно переживать из-за развода, обнаруживается у многих родителей. И это понятно, поскольку едва ли существует хотя бы один развод, который не вызы­вал бы у любящих родителей тяжелого чувства вины. И здесь мы имеем дело с первой проблемой, чувстви­тельно снижающей шансы детей благополучно пере­жить развод. Надеждой на то, что можно развестись, не причинив детям боли, родители широко открыва­ют двери таким механизмам защиты, как отрицание и вытеснение. Тогда, принимая желаемое за действи­тельное, они просто не замечают, как их дети страда­ют из-за развода. Они не желают принимать всерьез те знаки, которыми дети сигнализируют о своих не­счастьях и страхе. Нередко и дети при этом как бы иг­рают с родителями заодно. Потому что находясь в подобной же тяжелой ситуации они не желают смо­треть в глаза своим переживаниям, что и заставляет их отрицать свои проблемы. Это достаточно часто встречающийся феномен. Хотя мы и знаем из научной литературы, что развод относится к тем событиям в жизни ребенка, которые чаще всего ведут к образованию невротических симп­томов (и мы находим здесь всю широчайшую палитру этих типичных симптомов, идет ли речь о ночном недержании, о трудностях в школе, агрессивности, депрессивных настроениях, регрессиях, психосома­тических заболеваниях и др.), но только немногие дети открыто *проявляют свои реакции на развод.*

Чаще это выглядит примерно так: мать зовет детей и сообщает им: «Мама и папа разводятся». Дети, может быть, спрашивают в ответ: «Почему?» – «Да потому что мы не понимаем больше друг друга, нам тяжело вдвоем. И мы часто ссоримся». Тогда дочка спрашивает: «Мне придется теперь хо­дить в другой детский сад?» – «Нет!» – «Ну, тогда все в порядке», – говорит она и уходит. А сын: «Ты хо­чешь еще что-то сказать или я могу играть дальше?» У матери в этом случае падает камень с сердца: «Сла­ва Богу, оказывается, это не так уж страшно!». Часто ни дети, ни родители не желают прини­мать всерьез действительное значение развода. И лишь иногда это удивительное негласное соглаше­ние между бессознательными ожиданиями родителей и детей становится видимым. Например, в семье, о которой только что шла речь, три дня спустя, когда отец в отсутствие матери собирал в спальне свои че­моданы, дети спросили его: «Папа, что ты дела­ешь?» – «Я упаковываю мои вещи. Вы же знаете, что я переезжаю!» В ответ дети вдруг громко разрыдались (инициатива развода исходила от матери). И это были те же самые дети, которые три дня назад столь спо­койно и, казалось бы, безразлично выслушали объяс­нение матери. Что же произошло? А дело в том, что, в отличие от матери, для отца было бы невыносимой обидой, если бы дети равнодушно или облегченно прореагировали на его уход (ведь он хотел остаться). У детей имеются своего рода «антенны» для улавлива­ния подобных ожиданий родителей, и они стараются соответственно на них отвечать. Таким образом, они становятся как бы «терапевтами» матери (или в ином случае, как мы видели, отца). Не проявлять своей бо­ли удается им тем легче, чем сильнее они сами не же­лают воспринимать всерьез свою собственную боль. И они способны ее ощущать и показывать лишь тог­да, когда им для этого – как в случае с отцом (причем совершенно бессознательно) – окажется предостав­ленным «помещение». Но проявление *открытой* бо­ли, тем не менее, – это единственный способ ее пре­одоления. В ином случае она не может быть «перера­ботана», и тогда в детской душе навсегда остаются глубокие шрамы. То обстоятельство, что развод родителей при­носит боль детям, мы должны рассматривать как данность. Во всяком случае, всем тем детям, которые развили в себе любовное отношение к обоим родите­лям, независимо от конфликтов в этих отношениях. Развод или уход одного из родителей вызывает в них целый ряд страхов, чувств и мыслей, важнейшие из которых мы сейчас назовем. Прежде всего, это *страх* вообще никогда боль­ше не увидеть папу. А это означает навсегда потерять человека, которого ты любишь больше всех. Размеры этого страха зависят не только от реальной опаснос­ти, разлука, как мы знаем из опыта психоанализа, не может рассматриваться лишь сама по себе, она тес­но связана с прошлым данного человека. И такова любая разлука в наших переживаниях; она в той или иной форме вновь вызывает к жизни и активизирует переживания и страхи разлук, которые мы уже пере­жили когда-то раньше. Сюда часто присоединяется *другой страх,* и он особенно характерен для маленьких детей. Ведь часто родители объясняют причины развода так: «Мы не любим больше друг друга и много ссоримся» и т. п. Вот тут-то и может оказаться разрушенной иллюзия, которую сохраняли дети, чья жизнь до сих пор была более или менее счастливой, а именно: их вера в веч­ность любви. Они вдруг узнают, что у любви тоже бы­вает конец. «Если любовь тоже кончается (как сейчас между мамой и папой), кто знает, не кончится ли однажды мамина или папина любовь ко мне?» Это значит, что дети в ходе развода начинают всерьез опа­саться, что, может быть, в какой-то день они окажут­ся покинутыми родителями. С этим связаны и другие травматические аф­фекты. У многих детей развод вызывает частичную *потерю своей идентификации: «И тогда я совершенно перестала понимать, кто я, собственно, такая!».*. То, что разлука вызывает не «просто» разочаро­вание, печаль и страхи, а также своего рода потерю себя, связано с тем, что любые любовные отношения изменяют нас, а именно: мы «принимаем в себя» часть любимого человека. Часть своего общего само­чувствия черпаю я из моей совместной жизни с че­ловеком, которого я люблю, который заботится обо мне, с которым я могу себя сравнивать и которым я восхищаюсь. Его уход отнимает у меня не только мо­его партнера, но и часть моей личности. Каждый из нас пережил разлуки, и разве мы не знаем, что в этот момент у нас словно вырывают часть сердца, часть нашего тела, как если бы мы потеряли часть самого себя. Воздействие разлуки на детей протекает и того драматичнее, потому что огромная часть развития их собственной личности основывается на идентифика­ции с аспектами личностей родителей в том виде, в каком они их воспринимают.

Таким образом, разлу­ка не просто делает ребенка в большой степени оди­ноким, она его буквально «ополовинивает». Часто он теряет именно «мужественные» части своей личности (чувство силы, независимость и т.д.). В определен­ном возрасте идентификация ребенка с отцом непре­менно относится к восприятию собственного Я. Развод родителей вызывает у детей и другие чувства. Например, *агрессивность.* Она появляется от того, что ребенок чувствует себя покинутым, предан­ным, он чувствует, что его желания не вызывают ува­жения. Или агрессивность может противостоять стра­ху. Большей частью дети направляют свою ярость против того родителя, которого они считают винов­ным в разводе. Порой она оборачивается против обо­их или поочередно: то против отца, то против матери.

Особенно важно то обстоятельство, что многие дети (официально около половины) *винят в разводе самих себя* (напр. *Wallerstein/Kelly,* 1980). И чем дети младше, тем чаще они чувствуют себя виноватыми. Минимум часть вины берут на себя почти все дети. Здесь большую роль играет стадия развития ребенка. Ребенок по природе своей эгоцентричен, то есть он чувствует себя центром Вселенной и просто не может себе представить, что что-либо в этом мире происходит без его участия. Часто в се­мейных конфликтах именно дети выступают в роли посредников, пытаясь примирить родителей, и если такое не удается, то для ребенка это означает провал его стараний. Наконец ни для кого не секрет, что ро­дительские конфликты нередко возникают именно на почве воспитания детей. И когда ребенок видит, что родители ссорятся из-за него, конечно же, он не мо­жет не думать, что именно он является основной при­чиной их ссор.

Итак, что же удивительного в том, что у большинства детей разведенных родителей мы на­ходим это чувство вины? И чувство это относится к тем душевным реакциям, которые особенно тяже­лы, поэтому против них незамедлительно должны быть пущены в ход механизмы «защиты» (депрес­сивные или меланхолические настроения, вытесне­ние, замена чувства вины, например, упреками). Часть агрессивной симптоматики, которую дети раз­вивают в ходе развода, проистекает не только из разо­чарования, ярости или детских страхов, в большой степени она порождается чувством вины. Однако все эти нагрузки нельзя считать абсо­лютно *непреодолимыми. Развод* – *это кризис, кото*рый вызывает различные аффекты и чувства. Здоро­вый, в известном смысле нормальный ребенок про­сто *обязан* реагировать на такой кризис. Надежда, что ребенок может на него не реагировать, стоит на шатком фундаменте. Только тот ребенок не станет реагировать на такое событие, отношение которого к родителям уже давно и окончательно разрушено, так что прерывание или освобождение от этих отно­шений представляет собой скорее облегчение, чем боль. Итак, я повторяю: каждый в известной степе­ни психически здоровый и нормальный ребенок *должен* реагировать на развод, и его внешнее спо­койствие или кажущаяся безучастность еще ничего не говорят о его внутреннем состоянии. Понимание всего этого является первым шагом к преодолению кризиса... (Отрывок из книги Гельмута Фигдора «Беды развода и пути их преодоления**»**)

***Дорогие родители! Только Вы сможете помочь своему ребёнку пережить ваш развод. Ведь как бы остро не стояла проблема восприятия развода ребёнком, только Вы можете облегчить проблему, либо же, напротив, усугубить её. Также Вы можете обратиться за психологической помощью.***

Если вы желаете получить консультацию психолога, обращайтесь по адресу: ул. Светлая,65,корпус 2, 1этаж, телефон 36-30-98, Центр «Вега»

Подготовила

психолог отделения психолого-педагогической помощи

Центра «Вега» Гудзикевич И.В.