

Лорен Берман,  
доктор психологических наук  
Джеффри Циммерман,  
клинический психолог

# ЛЮБИТЕ *детей*

больше,  
чем  
вы



# НЕНАВИДИТЕ *друг друга*

Эффективные способы  
преодоления конфликтов  
при разводе



ВСЬ

**Лорен Дж. Берман  
Джеффри Циммерман  
Любите детей больше,  
чем вы ненавидите друг  
друга. Эффективные  
способы преодоления  
конфликтов при разводе**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42538859](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42538859)*

*Любите детей больше, чем вы ненавидите друг друга. Эффективные  
способы преодоления конфликтов при разводе: Весь; Санкт-Петербург;  
2019*

*ISBN 978-5-9573-3455-2*

### **Аннотация**

Посмотрим правде в глаза: развод – практически всегда это очень тяжелое испытание для всех. И если он сопровождается ссорами, конфликтными выяснениями, бывший настроен враждебно, и пытается подорвать ваши отношения с детьми, то это тяжело вдвойне. Но что еще хуже – такой негатив влияет на детей. Если вы разводитесь или уже развелись, а у вас есть дети, то просто забыть неудачный брак и идти дальше – не ваш

вариант. Вам придется общаться с бывшим партнером регулярно. Разорвать порочный круг гнева помогут психологи – или эта книга. Ее авторы предлагают мощные инструменты, основанные на диалектической поведенческой терапии (ДПТ). ДПТ – подход, который помогает уменьшить слишком интенсивную эмоциональную реакцию на стресс. В процессе чтения книги вы пройдете путь от отношений «ненавижу-тебя-сгори-в-аду» – до вполне здоровых и продуктивных. Сначала вы определите, насколько серьезен уровень конфликта в вашей семье, и поймете, как влиять на ход ссоры. Затем избавитесь от привязанности к прошлому и поменяете характер общения с супругом с оборонительного и враждебного на дружественный. И даже если только один из партнеров будет применять техники, предложенные авторами, конфликту будет некуда развиваться. В результате вы сможете объединиться в любви и заботе о ребенке и установите благоприятные эмоциональные связи между собой ради ваших детей и родительского долга.

# Содержание

Введение	6
Описание книги	12
Как пользоваться книгой	16
Часть I. Ваше личное путешествие	18
Глава 1. Конфликтный развод и эмоции незавершенного траура	18
Почему развод запускает мощную эмоциональную реакцию	19
Этапы переживания утраты	21
Этап отрицания	22
Депрессия или отчаяние	32
Принятие	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Лорен Дж. Берман,  
Джеффри Циммерман  
Любите детей больше,  
чем вы ненавидите друг  
друга. Эффективные  
способы преодоления  
конфликтов при разводе**

© 2018 by Lauren J. Behrman, Jeffrey Zimmerman

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2019

# Введение

Многие родители проходят тяжелые периоды, сопровождающие развод. Однако одни через несколько лет после суда и урегулирования конфликта внезапно обнаруживают, что вошли в новый этап жизни и сосредоточены на совместном воспитании детей, а бурные прежде эмоции утихли. Другие же остались в вечном противостоянии друг другу даже после того, как осела пыль бракоразводного процесса. Для вторых мы и пишем эту книгу. За последние двадцать пять лет мы видели в наших офисах десятки родителей, потрепанных в изнуряющих битвах друг с другом.

Мы пишем эту книгу также и для их детей, которые оказываются втянутыми в семейные войны родителей, продолжающиеся многие годы даже после развода. Детям больше всего нужен защитный кокон из двух взрослых людей, их родителей (их главных воспитателей), которые действуют сообща, чтобы провести детей через бурное течение этого сложного периода в семье.

Наша книга предлагает инструменты для исцеления и продвижения вперед, она поможет вам справиться с эмоциями и сосредоточиться на благополучии ваших детей. Мы создаем конструкцию, которую вы можете использовать, когда жизнь кажется хаотичной и безнадёжной. Эта система поможет пройти через бурю развода и ее последствия с той стой-

костью и тем взглядом на вещи, которые необходимы для выполнения самой важной работы в вашей жизни – воспитания своих детей в любви и мире.

Мы основывались на множестве различных подходов, помогающих людям в преодолении стресса, эмоциональных травм, конфликтов, утрат и депрессии. Некоторые из этих способов базируются на когнитивных, межличностных и гуманистических методах лечения. Другие же обращаются к традициям, не имеющим связи с западной психотерапией (например таким, как буддийские учения). В результате получился набор разнообразных инструментов – и это хорошо, ведь вы можете использовать то, что ближе вам, чтобы разорвать порочный круг конфликта, который затянул вас и ваших детей.

Все эти инструменты разработаны на основе ряда наших недавних открытий в понимании механизмов привязанности взрослых людей, взаимоотношений и конфликтных ситуаций, а также исследований человеческого мозга и нервной системы. Мы анализировали психотерапевтическую помощь, психолого-педагогические исследования, осознанное поведение и диалектическую поведенческую терапию (ДПТ) (Linehan, 1993). Предложенные инструменты помогут вам скорректировать свои эмоциональные и поведенческие реакции, изменив способ осмысления стрессов, эмоциональных переживаний и взаимоотношений с другими людьми.

Особо хотим отметить теорию и философию ДПТ. Этот

подход нацелен на оказание помощи людям, находящимся в критическом эмоциональном состоянии и испытывающим трудности с сохранением контроля над своей мыслительной деятельностью и эмоциями (Linehan, 1993). Навыки ДПТ обеспечивают возможность создания четкой структуры, которая позволяет помочь родителям, постоянно находящимся в состоянии напряженного конфликта друг с другом, что создает угрозу их эмоциональному состоянию и общей безопасности. ДПТ строится на обучении базовым психосоциальным навыкам, совместное использование которых поможет человеку в полной мере воспользоваться тем, что Линехан определяет как «мудрый разум» (Linehan, 1993), и тем, что мы называем вашим «*сосредоточенным „я“*», которое и опишем в этой книге.

Надеемся, что вы достаточно мотивированы на разрыв порочного круга и сможете использовать предложенные инструменты, чтобы прекратить вносить свой вклад в череду конфликтов (даже если ваш партнер по опеке не прислушивается к советам).

Контролируя свои ответы и реакции на действия партнера, вы можете сохранять чувство собственного достоинства и сосредоточенность, а не оставаться жертвой конфликта, который начался еще во время семейной жизни, задолго до развода. Если вы не примете приглашение на этот танец, конфликту будет некуда развиваться, и, как самый яростный огонь без доступа к воздуху, он в итоге угаснет.

При написании этой книги мы ставили своей целью помочь вам обрести полную эмоциональную самостоятельность, двигаться вперед, исцелиться и стать более открытыми для всех радостей жизни. Как и любая смерть, кончина брака проводит вас через период скорби и траура, исцеление от которого каждый проходит своим путем за определенное время. В начале книги мы поможем вам внимательно рассмотреть свой путь через горестные переживания по поводу кончины вашего брака и определить, в какой точке этого процесса вы сейчас находитесь. Мы просим вас быть предельно честными с самими собой в определении того, достигли ли вы стадии принятия ситуации и способны ли представить свою жизнь на ее новом этапе, после развода.

Многие читатели могут обнаружить, что в настоящий момент один из вас или вы оба еще не полностью преодолели период оплакивания своего брака, и ваша эмоциональная привязанность к бывшему супругу носит нездоровый характер как для вас самих, так и для бывшего супруга и ваших детей.

Может быть, юридически развод и оформлен. Но поскольку вы продолжаете переживать его внутри себя и не можете смириться с ним, то в некотором смысле психологически вы все еще женаты (даже если эта эмоциональная связь носит негативный характер).

Другими словами, юридически ваш развод закончен, а эмоционально еще нет. В результате вы можете застрять в

непрекращающемся конфликте (или танце, как мы часто его называем), который будет задавать тон вашим отношениям. Непродуктивное развитие отношений в вашем браке теперь может подпитываться этой чрезвычайно сильной токсичностью, обостряться гневом, болью и разочарованием. Если же вы не полностью пережили крах своего брака, то не можете достичь стадии принятия и отпускания ситуации, что причиняет боль и блокирует путь к эмоциональному исцелению и движению вперед.

Когда конфликт сохраняется и после развода, мы полагаем, что он формирует зависимость, при которой один или оба родителя испытывают потребность продолжать войну, несмотря на ее пагубные последствия как для них самих, так и для детей. Эта *зависимость от конфликта* (Thayer and Zimmerman, 2001) поддерживает связь между женатыми в прошлом людьми. Когда этот тип взаимоотношений укрепляется, уже не имеет значения, в чем состояла первоначальная причина развода, поскольку любая мелочь может спровоцировать вспышку и привести к конфликту, который еще сильнее связывает вас с бывшим супругом, хотя и самым деструктивным путем. Когда ваши дети наблюдают, как это регулярно происходит между вами, создается угроза их эмоциональной безопасности и полноценному развитию.

Ваши любимые дети воспитываются родителями, попавшими в зависимость от конфликта, в атмосфере, где самые незначительные события приводят к одной ссоре за другой?

Если это так, то они подвергаются серьезному риску эмоциональных, поведенческих отклонений и проблем с учебой. Их воспоминания о детстве и будущие любовные отношения также под ударом – над ними всегда будет тяготеть это бремя. Неужели вы хотите оставить своим детям такое наследие? У вас есть возможность научить их жизнестойкости, тому, что семья и личные отношения могут исцелять и быть безопасным укрытием, что любовь, а не гнев и горечь являются основополагающим чувством как в детстве, так и в их взрослой жизни.

# Описание книги

Эта книга задумана как руководство по оказанию помощи людям, которым необходимо вырваться из череды конфликтов и защитить своих детей даже в том случае, если второй родитель отказывается участвовать в процессе примирения. Первая часть книги содержит информацию, которая поможет вам как родителю понять свои эмоциональные реакции на различные ситуации, особенности работы мозга во время конфликта, а также узнать способы управления своими эмоциями, чтобы начать постепенно трансформироваться из *жертвы* в *выжившего*, а затем в *героя*. В первой главе мы расскажем об эмоциональных реакциях, связанных с незавершенным трауром по вашим семейным отношениям, о влиянии этих эмоций на состояние вашего организма, отношения с бывшим супругом и другие сферы вашей жизни. В главе 2 мы поможем вам понять, что происходит с вашим мозгом, когда вы находитесь в состоянии конфликта, и опишем, как новые исследования помогают осознать взаимосвязь между эмоциями и работой мозга. В главе 3 на основе литературы по ДПТ мы предложим вам способы и стратегии, формирующие соответствующие навыки для регулирования эмоций, а также обсудим ряд важных понятий, таких как стыд, достоинство, сострадание и осознанность. В главе 4 сосредоточимся на том, как открыть свое подлинное

«я» и воспринять себя не как *жертву*, но как *выжившего* или даже *героя*. Мы рассмотрим возможности, которые могут появиться у вас с опытом развода и повысить самооценку, а также проверим вашу решимость изменить свое поведение в целом ряде ключевых моментов.

Вторая часть книги посвящена вашему путешествию в качестве участника совместной опеки. Здесь мы расскажем, как снизить градус напряженности конфликта, обеспечить безопасность в отношениях со вторым родителем, как любить своих детей больше, чем вы с бывшим супругом ненавидите друг друга, и как оправиться от развода в целом. Мы подробно опишем, как избавиться от своей привязанности к прошлому и поменять характер общения с бывшим супругом с оборонительного, критического и враждебного на целенаправленный, продуктивный и сосредоточенный на выявлении и удовлетворении потребностей детей. В главе 5 мы подробно рассмотрим разные теории конфликта и начнем развивать навыки терпимого отношения к различным ситуациям, в которых взаимодействие со вторым родителем приобретает опасную напряженность. В главе 6 мы поможем вам изменить отношения супружеской пары как родителей, совместно опекающих детей. Мы поможем вам объединиться в любви и заботе о детях и узнать, как установить благоприятные эмоциональные связи между вами и вторым родителем ради ваших детей на основе общей приверженности родительскому долгу. Мы покажем техники, как непосредствен-

но влиять на ход конфликта. В главе 7 продолжим развитие этой темы, чтобы помочь вам закрепить навыки, почерпнутые в главах 5 и 6, чтобы вы со вторым родителем могли совместно выполнять титанический труд, который взяли на себя, когда родились ваши дети, и который будет продолжаться в течение всей вашей и их жизни, а также жизни будущих поколений. В главе 8 внимание будет сфокусировано на стратегиях эмоционального восстановления после развода. Мы поделимся с вами концепцией, которую называем «ГР-ЭЙС» (*GRACE*), имеющей своей целью прощение и принятие ситуации.

Каждая глава заканчивается резюмированием главных положений, а также списком рекомендаций. Надеемся, что когда вы будете время от времени возвращаться к этой книге, то сможете легко вспомнить основные идеи, взглянув на это краткое содержание.

Несколько замечаний об используемых в книге терминах: мы сознательно даем определение человека, воспитывающего ребенка вместе с бывшим партнером, как участника совместной опеки и *второго родителя*, а не экс-супруга, чтобы подчеркнуть важность роли родителя, которую вы до конца жизни будете делить со своим партнером, даже если сейчас официально еще не являетесь опекуном ребенка. Кроме того, для простоты мы периодически употребляем слово «*дети*», используя множественное число, хотя, разумеется, у вас может быть и один ребенок.

Кстати, использование в книге слов «мужчина», «женщина», «мальчик» или «девочка» не ставит целью подчеркнуть пол действующего лица, а лишь обозначает его. Кроме того, мы не ограничиваем аудиторию книги исключительно гетеросексуальными парами или парами, состоящими в браке официально. Разумеется, однополые браки и незарегистрированные отношения также часто заканчиваются разводами, поэтому родителям и детям в таких семьях не менее важно уметь снижать степень и напряженность конфликта.

Эта книга не предназначена для решения проблем семейного насилия. Тем не менее мы считаем необходимым заметить, что, если вашей физической безопасности или безопасности ваших детей что-то угрожает, вы должны обязательно обратиться за помощью любым безопасным для вас способом к надежному другу, родственнику, психологу или юристу или позвонив на горячую линию по вопросам домашнего насилия и защиты детей (а в случае чрезвычайной ситуации – 911).

Имена и другие личные данные наших клиентов изменены. Любые совпадения с реальными людьми случайны.

# Как пользоваться книгой

Вне зависимости от того, кто захотел прекратить конфликт – было ли это только вашим решением, или ваш бывший партнер тоже в этом заинтересован и вы действуете сообща, – начать движение к цели можно уже прямо сейчас. Вы можете поделиться почерпнутой в книге информацией со вторым родителем ребенка или сначала разработать собственную стратегию разрешения споров, которая оградит ваших детей от конфликтов. Но даже если к мысли о том, что затянувшийся конфликт негативно отражается на ваших детях, пришел только один из вас и твердо намерен выйти из западни, вы уже значительно продвинулись вперед.

Мы надеемся, что вы используете эту книгу в качестве руководства для приобретения навыков и стратегий, позволяющих выйти из конфликта и оставить его позади. Рекомендуем вам приобрести специальное приложение к ней, которое используется как практическое пособие и содержит много упражнений, направленных на развитие саморефлексии и осознанности. Вы также можете загрузить версии всех этих упражнений на сайте <http://www.newharbinger.com/39041>. (Более подробную информацию смотрите в конце книги.) Мы научим вас контролировать и *очищать* ваше общение с собой и вторым родителем, чтобы вы могли написать новую мирную главу в своей жизни и жизни своих детей. Прису-

П.И.М.

# Часть I. Ваше личное путешествие

## Глава 1. Конфликтный развод и эмоции незавершенного траура

Почему с течением времени некоторые люди постепенно оправляются от развода и открывают новую главу своей жизни, в то время как другие застревают в гневе и боли на долгие годы? Мы считаем, что, когда один или оба бывших супруга не могут выйти из состояния траура после «смерти брака», это порождает устойчивый и напряженный конфликт, который мы намерены подробно рассмотреть в этой книге. В первой главе рассмотрим этапы тяжелого пути, которые люди проходят в период траура, оценим, на каком из них находитесь лично вы, и узнаем, что поможет вам пережить скорбь, если не удастся полностью избавиться от нее.

Незавершенный процесс оплакивания своего брака после развода делает вас весьма уязвимыми перед сильными эмоциональными импульсами, которые, в свою очередь, будут постоянно воздействовать на состояние вашего организма, на отношения со вторым опекуном детей и на многие другие стороны вашей жизни.

Признание того, что чрезмерные эмоциональные

реакции являются сигналом незавершенности оплакивания своего брака, – это первый шаг к освобождению от стресса и исцелению травмы, причиненной разводом.

Достижение разумного принятия факта развода поможет вам заложить крепкий фундамент для перехода к следующему этапу вашей жизни.

## **Почему развод запускает мощную эмоциональную реакцию**

Профессиональные психологи рассматривают развод как стресс не менее сильный, чем смерть близкого человека. Однако мы полагаем, что в некотором смысле он даже превосходит этот уровень. С раннего возраста мы начинаем осознавать смертность всех людей. Мы видим, как умирают родственники и домашние животные, и начинаем понимать, что жизнь конечна. На каком-то подсознательном уровне мы прямо или косвенно готовимся к этому, и, когда смерть приходит, мы скорбим – с семьей, друзьями, религиозной общиной, иногда даже коллеги по работе поддерживают нас.

Однако развод, который часто называют «смертью брака», не расценивается как нечто аналогичное смерти человека. Прежде всего, вы не вступали в брак с четким пониманием того, что когда-нибудь он подхватит «опасную для жизни болезнь». Вы не ожидали, что он закончится. Наоборот, вы

приняли торжественный обет, согласно которому положить ему конец может только физическая смерть («пока смерть не разлучит нас»). Тем не менее браки распадаются, особенно если им уделяется меньше внимания, чем деловой карьере, детям, общественным обязанностям и решению бытовых проблем. Наши повседневные заботы часто создают дистанцию между нами и членами семьи, вызывают боль и негодование, лишая отношения того тепла и той близости, какие были вначале. Каждый из нас по-своему справляется с болью, причиненной предательством основных ценностей, которые признали в период ухаживания и в которых неоднократно клялись друг другу. Поскольку ваши отношения стали очень тяжелыми, вероятно, вы достигли точки невозврата, когда отчаяние стало настолько сильным, что вы, ваш супруг или вы оба не видели другого выхода, кроме развода. Большинство браков заканчиваются, когда один или оба супруга приходят к осознанию, что просто не могут больше переносить боль, которую им причиняют взаимоотношения, и не питают надежды на избавление от нее. Несмотря на то что в случае смерти близкого человека существует множество ритуалов и способов продемонстрировать сочувствие со стороны семьи, друзей и других членов общества, в отношении разводов таких ритуалов нет, и зачастую при разводе от родственников и друзей слов поддержки вы не услышите. Ваша собственная история утрат и ваши привычные способы справляться со стрессом – это и есть ваши ресурсы, чтобы

оплакивать развалившийся брак и восстанавливаться после развода.

Развод всегда означает не одну, а несколько потерь. Он может кардинально изменить вашу жизнь практически во всех ее важнейших аспектах: интимных отношениях, количестве времени, проводимого с детьми, домашнем хозяйстве, общественной жизни, финансах, образе жизни, дружбе, работе, идентификации себя как состоящего в браке человека и даже религиозной принадлежности. Вряд ли существует такой аспект в вашей жизни, на который не повлиял бы развод. На протяжении всего периода траура, на разных его этапах вами владеют сильные эмоции. Давайте рассмотрим, что это за этапы и какие эмоции связаны с каждым из них. Важно отметить, что эти этапы не обязательно идут в строго определенной последовательности, часто происходит их перемещение.

## **Этапы переживания утраты**

Элизабет Кюблер-Росс (1969) разработала модель этапов проживания горя, связанных с постепенным уходом человека из жизни и смертью. Эти этапы: отрицание, гнев, торг, депрессия или отчаяние и принятие – были приняты врачами и исследователями в области психологии и применяются до сих пор, чтобы помочь людям восстановиться после смерти близкого человека, разрыва романтических отношений или

развода. Ниже мы подробно опишем эти этапы, поскольку они полностью применимы и к ситуации развода.

## Этап отрицания

Первая реакция человека на значительную потерю – отрицание. Для этого этапа характерны душевное онемение и состояние шока. Трудно заставить себя думать о том, что брак разрушается. Отворачиваясь от столь ужасного финала, вы отгоняете мрачные мысли и цепляетесь за призрачную надежду, что отношения восстановятся. Ошеломление и шок сначала защищают вас от всплеска эмоций, но по мере того, как шок проходит, появляются страх и боль. Внимательно рассмотрим два этих глубоких эмоциональных переживания.

## Страх

Изменения в жизни, происходящие в результате развода, вызывают всеохватывающее ощущение неопределенности, неуверенности и страха. Эти чувства связаны со многими сферами жизни, а потому могут быть очень сильными.

**Базовые потребности.** Прежде всего мы нуждаемся в еде, убежище, здоровье, одежде. Развод часто затрагивает некоторые из этих потребностей, поскольку один или оба партнера вынуждены уехать из некогда уютного семейного гнездышка. *Чувство тревоги могут вызывать грядущие фи-*

*нансовые проблемы и неизвестность. Где я буду жить? Как мне справиться с этим? На что я буду жить? Хватит ли у меня денег, чтобы мои дети ни в чем не нуждались? Как сэкономить, чтобы оплачивать детям обучение в колледже и выплачивать пенсионные взносы?*

**Работа и общество.** Развод также угрожает стабильности в повседневной жизни. Если вы работаете вне дома, вас может тревожить, что развод и возросшая в результате родительская ответственность повлияют на сохранение рабочего места или продвижение по карьерной лестнице.

Если вы домохозяйка, то развод может означать, что вам предстоит пересмотреть свои обязанности по уходу за ребенком, поскольку придется впервые в жизни выйти на работу или вернуться к прежней деятельности и восстанавливать утраченные навыки. Может измениться и ваше привычное социальное окружение, так как друзья встанут на сторону бывшего супруга, вы ощутите стыд и предательство или вам придется отказаться от посещения светских и религиозных сообществ. Даже ваши многочисленные родственники могут дистанцироваться от вас, если, по их мнению, вы виноваты в разводе. Вам может показаться, что все эти изменения отразятся и на детях. Вы будете задаваться вопросом: *как дети адаптируются в новой школе и переживут расставание с друзьями?* Из-за всех этих перемен страх становится неизбежной составляющей первого этапа переживания утраты.

Следующее упражнение из приложения к книге призвано

помочь вам определить свои первоначальные опасения, связанные с разводом. (Напомним, вы можете скачать журнал и все упражнения из этой книги по адресу: <http://www.newharbinger.com/39041>.)

## **Упражнение 1.1. СПИСОК МОИХ СТРАХОВ**

В своем журнале-приложении перечислите, пожалуйста, страхи, которые были у вас, когда вы в полной мере осознали мысль о разводе или его неизбежности. Составьте как можно более полный список.

Если вы внимательно посмотрите на свой список страхов, то обнаружите, что все они классифицируются соответственно одной или несколькими сферами основных потребностей, работы и общества, о которых мы говорили выше. Возможно, вы обнаружили в своем списке какие-либо другие чувства. Насколько они сильны? Чем они сильнее и чем больше влияют на вас, тем большую пользу вы извлечете при изучении направленных на них конкретных стратегий, которые мы обсудим в этой книге.

### **Боль**

Независимо от того, кто был инициатором развода, боль можно разделить на несколько подвидов.

**Боль в результате действий вашего партнера.** Что подорвало доверие в браке в таких сферах, как секс, деньги, забота и воспитание? Вы спрашиваете себя: *«Как мой партнер мог так поступить со мной после всего, что я сделал(а) для нашей семьи?»* Желание обвинить своего партнера – это вполне естественная реакция, однако в то же самое время оно делает из вас жертву и вынуждает испытывать боль и злиться. В этой книге мы подробно рассмотрим это явление, поскольку многим людям тяжело вытерпеть боль, которую, по их мнению, причинил им партнер.

**Боль, вызванная вашими собственными действиями.**

Каков ваш личный вклад в эту боль? Существует что-нибудь, что вы сделали или не сделали, и это привело брак к краху? Какие из этих действий повлияли на ваше чувство собственного достоинства или нанесли глубокую душевную травму? Ваши действия в отношении вашего супруга шли вразрез с вашими убеждениями и ценностями? Если вы стали инициатором развода, чувствуете ли вы вину или боль за тот хаос в семье, который спровоцировали? Если ваш партнер решил развестись с вами, спрашиваете ли вы постоянно себя, что вы могли бы сделать по-другому? Некоторые чувствуют себя виноватыми в том, что терпели не удовлетворяющие их и даже оскорбительные отношения, говоря: *«Почему я оставалась с ним так долго?»* или *«Как я мог быть настолько глуп, чтобы мириться с этим?»*

В какой-то момент вы сможете простить своего партнера, но можете ли вы научиться прощать себя? Это часто бывает гораздо сложнее.

**Боль, которую испытывают ваши дети.** Видеть своих детей, страдающих от боли, еще более невыносимо, чем испытывать ее самому. Эта *заместительная боль* (которую мы испытываем, когда видим страдания других) может усугубить процедуру развода, которая и без того кажется невыносимой: будто мы стоим и наблюдаем, как наш ребенок переносит болезненную медицинскую операцию. Сколько родителей предпочли бы пройти через боль сами, чем допустить, чтобы ее терпели дети? Так было бы гораздо легче. К сожалению, в разводе вам также приходится испытывать боль за переживания своих детей, которые вызваны тем, что делает или не делает их другой родитель. Его отношение к ребенку, иной подход к воспитанию и даже его слова о вас, которые дети вам передают, – все это усиливает вашу заместительную боль, поскольку дети страдают больше, чем вы.

Чтобы определить конкретные источники боли, пожалуйста, выполните следующее упражнение.

## **Упражнение 1.2. «МОЙ СПИСОК БОЛИ»**

Перечислите источники эмоциональной боли, связанные с вашим разводом, отвечая на вопросы: «Из-за чего возникает боль? Какая ее часть возникает из-за

развода? А из-за потери доверия? Из-за предательства? Из-за прошлого опыта? Из-за беспокойства о детях?» Вы можете обнаружить, что ваша боль имеет в основном один источник, но, возможно, и несколько. И чем больше источников боли, тем она сильнее.

## Гнев

Следующий этап переживания утраты – **гнев**. На начальном этапе процедуры развода преобладают беспокойство и страх перед неизвестным, но в какой-то момент возникает чувство гнева. Этот гнев может быть направлен на второго родителя, на себя самого, на ситуацию или, возможно, на весь мир. Гнев позволяет вам отстоять собственные потребности, понять, что, возможно, с вами обращались плохо или несправедливо и вы заслуживаете лучшего обращения. Гнев может придать вам сил для мобилизации внутренних ресурсов, для того, чтобы вы увидели свет в конце тоннеля. Способность испытывать гнев говорит о том, что вы движетесь по этапам переживания горя, и это поможет вам измениться и начать создание жизни, которая не вращается вокруг прошлого брака.

Хотя с этой точки зрения гнев может оказаться полезен, но он также способен стать разрушительным и исказить ваше восприятие действительности, так что очень важно как можно лучше понять эту эмоцию. Гнев – частая реакция у тех, кто ощущает себя жертвой, чувствует, что его использо-

вали или обидели.

В ситуации, угрожающей жизни, гнев мобилизует и заставляет действовать. К сожалению, при разводе он может замедлить ваше восстановление и не выпускать вас из конфликта. Гнев может принимать следующие формы.

## **Гнев на других**

Как правило, разозлиться на других людей нетрудно. Например, вы видите, что ваш партнер сделал или, наоборот, не сделал чего-то, что, по вашему мнению, привело ваш брак к краху. Вы можете легко получить поддержку своему праведному гневу у друзей или в семье, где вам с готовностью скажут: «Я не могу поверить, что [имя вашего партнера] так поступил с тобой. Это невероятно! Не вздумай спускать ему это с рук!» Ваш гнев по отношению к партнеру может быть значительно усилен словами и действиями адвокатов. Ваш адвокат может пожаловаться на адвоката вашего супруга, и вы увидите, что нападки той стороны преимущественно основываются на искажении вашего взгляда на события, а также на претензиях и восприятии событий вашим супругом, поданных им ходатайствах и его различных необоснованных предложениях.

Гнев на других может привести к желанию справедливого возмездия. Это ощущение подпитывает большие и малые битвы (от драк в песочнице до войн между странами). Как правило, обе стороны испытывают боль, и затем каждая ре-

агирует в соответствии с собственным ее восприятием и, как следствие, гневом. Затем стороны нападают друг на друга, будучи уверены, что «их дело правое», их действия оправданны, что они должны защищать свою позицию и принципы. К сожалению, в семьях этот гнев чаще всего приводит к непрекращающемуся конфликту между родителями, которые перестают обращать внимание на детей. Например, это происходит, когда родители ссорятся, обсуждая посещение врача или выясняя, кто виноват в том или другом случае, вместо того чтобы сосредоточиться на проблеме и решать ее, заботясь в первую очередь о потребностях ребенка.

## **Гнев на себя**

Гнев на себя сложнее. Очень трудно простить другого человека, а себя, как правило, простить еще труднее. Подробно мы обсудим это позже, но, если вы совершили какие-либо ошибки в отношении другого человека (например, если ваш список боли в упражнении 1.2 содержит вопросы «Почему я...?» или «Почему я не...?»), подумайте: а кто должен простить вас за это? Вы можете рассматривать себя и как обидчика, и как жертву одновременно. Часто гнев на себя может серьезно усугубить печаль и скорбь, фактически переводя их в стадию клинической депрессии (особенно когда горе не изжито). Отказ от этого гнева может стать ключом, который поможет вам смириться с разводом и стать счастливее. Неспособность отпустить гнев часто лежит в основе

непрекращающегося конфликта.

Давайте посмотрим на ваш гнев.

### Упражнение 1.3. «МОЙ СПИСОК ГНЕВА»

Пожалуйста, опишите свой гнев в журнале. На кого вы злитесь? Насколько силен ваш гнев? Напишите о том, как он появляется, как помогает или вредит вашему восстановлению и способности преодолевать последствия развода. Также обратите внимание, как вы относитесь к своему гневу. Какие другие мысли и чувства испытываете, когда пишете о нем? Гнев не существует в вакууме. Он может быть связан со многими другими мыслями, чувствами и поступками.

## Торг

На этапе *торга* вы обдумываете все возможные варианты, как избежать развода, принимая на себя всю ответственность за крах отношений. Вы начинаете думать о том, какие шаги могли бы предпринять, чтобы обратить процесс вспять, вы задаете себе вопросы вроде: «Что было бы, если бы я поступил так, а не иначе?», и думаете: «Если бы у меня только был шанс сделать что-то по-другому». В конце концов, если вы «сломали» брак, то могли бы его и «починить». Вы можете пообещать исправить все, что сделали неправильно, попытаться восстановить отношения любой ценой и попро-

сдать вам еще один шанс. Вам становится больно даже думать о том, что вы больше не вместе. Будущее совершенно неизвестно, и это самое страшное для большинства из нас. Торг может дать иллюзию контроля над ситуацией, но чаще всего он оставляет вас в положении, когда реальность развода обрушивается на вас снова и снова.

Следующее упражнение поможет вам распознать попытки торга.

### **Упражнение 1.4. «МОЙ ПРОТОКОЛ ПЕРЕГОВОРОВ»**

Подумайте о том, пережили ли вы этап торга в процессе развода? Что вам запомнилось из того, как вы себя чувствовали в то время? Запишите свои воспоминания в журнале. Вы все еще ловите себя на мысли, что можно было бы избежать развода? Оглядываясь, вспоминаете, что вас беспокоили мысли о том, как вы (или второй родитель) могли бы предотвратить развод? Торг может принимать разные формы и быть непосредственно связанным с переживаниями о том, как поступаете вы и второй родитель. Подумайте о том, как заключение сделки отразилось на вас при разводе. На ранних этапах переживаний после разрыва торг может питать вас надеждой и продлить срок адаптации к жизни в разлуке с партнером. Если этап торга затягивается на

длительное время, это может помешать вам двигаться дальше. Вы узнали себя в одном из этих утверждений? Что еще вы узнали о своих переживаниях на этапе торга?

## **Депрессия или отчаяние**

После осознания того, что развод неизбежен, человек впадает в депрессию или его охватывает отчаяние. Первые эмоции на этом этапе – скорбь и уныние.

### **Скорбь**

Часто скорбь является реакцией на реальную и воображаемую потерю. Что вы потеряли? Чего у вас больше нет? Какие мечты не были исполнены? Вы можете обнаружить, что ваша скорбь распространяется на различные сферы.

**Скорбь о том, что было потеряно.** Возможно, некоторые из наиболее ощутимых утрат относятся к тому, что было у вас в теперь уже разрушенном браке. Чувство любви и безопасности, ощущение значимости, общие шутки? Любящий взгляд партнера, которым он вас одаривал, когда ваши глаза встречались (а теперь, возможно, он стал злым или презрительным)? Прикосновение и объятия? Или, быть может, ваши наиболее ощутимые потери связаны с утратой дома и другими вещами, влияющими на ваш образ жизни? Или вас печалит все перечисленное?

**Скорбь о том, что могло бы быть.** Некоторые также скорбят по тем отношениям, которые они себе представляли: как бы они чувствовали себя на свадьбах своих детей и при рождении внуков, как бы они вместе старели. Они могут горевать о том, что могло бы быть, если бы они сами или их супруг сделали что-то по-другому. Возможно, вы расстраиваетесь из-за того, что могло бы произойти, если бы вы или ваш партнер пошли на курс терапии вместе или индивидуально. Или, может быть, вас печалит то, что все было бы иначе, если бы один из вас или вы оба не работали так много, а больше отдыхали бы вместе или привнесли больше романтики в брак. Скорбь о том, что могло бы быть, имеет большую власть, когда вы горюете об утрате своих мечтаний.

**Скорбь в процессе развода.** Некоторые пары дают друг другу клятвы развестись мирно и не устраивать «войну». Они обещают тесно сотрудничать друг с другом и всегда ответственно выполнять свои родительские обязанности. Они обещают, что, будучи родителями, всегда будут любить друг друга и быть вместе ради своих детей, давая это же обещание и детям. Вы ведь тоже давали подобные обещания? Что произошло, когда оказался запущенным механизм правовой системы?

Часто одно событие влечет за собой другое, травмы от психологического развода усугубляются травмами, полученными во время развода юридического, поскольку еще больше боли и горя вызывают

обвинения, передегеривание фактов, нарушение конфиденциальности и ультиматумы, которыми часто сопровождаются судебные процессы.

Четкое определение конкретных источников вашей скорби может помочь вам пережить этот этап.

### **Упражнение 1.5. «МОЯ СКОРБЬ»**

Пожалуйста, опишите горе и скорбь, которые вы ощутили в конце брака. Как они повлияли на вас? Какие сферы вашей жизни меняются или уже изменились из-за переживаемой вами скорби? Когда закончите записывать свои ощущения в журнал, попробуйте оценить, насколько скорбь продолжает влиять на вашу жизнь. Или вы чувствуете, что уже пережили этот этап? Если у вас есть еще не пережитое горе, жизнь может потерять свой вкус и цвет. Вы не сможете увидеть дальнейшие перспективы. Если вы до сих пор находитесь в состоянии острого конфликта из-за развода, возможно, вы еще не миновали этап скорби.

## **Принятие**

Поворотный момент в процессе страдания из-за разрыва отношений наступает, когда вы начинаете рассматривать свое будущее без супруга и понимаете, что в новой главе вашей жизни все будет хорошо. Это позволяет вам двигаться

вперед, сохранять оптимизм и веру в будущее. На этом этапе, принимая происходящее, вы ощутите полную ясность и испытаете чувство облегчения.

## **Ясность**

Когда вы переходите к принятию, то осознаете, что брак со вторым родителем ваших детей не был «предназначением небес». Это не была «любовь всей вашей жизни» (даже если вы так думали в начале отношений). Ясность позволит вам понять, чего вы хотите от отношений, нужен ли вам романтический партнер в ближайшее время или в отдаленном будущем. Ясность придаст вам уверенности в себе и поможет обрести почву под ногами.

## **Облегчение**

Многие упомянутые эмоции и чувства сопровождаются облегчением. Не надо чувствовать вину за подобное ощущение, скорее на это просто следует обратить внимание. Облегчение может означать, что в конечном счете развод был для вас более подходящим вариантом, чем продолжение брака. Возможно, вы также заметили, что ощущаете следующее.

**Боль ушла.** Облегчение и принятие развода могут принести с собой избавление от боли. Не нужно бесконечно терпеть боль, чтобы закалить характер или доказать что-то ми-

ру. На самом деле, многие не согласятся с таким утверждением, считая, что наши права и обязанности перед детьми и самими собой важнее, чем использование этой возможности для того, чтобы стать счастливее. С исчезновением боли вы будете больше улыбаться, станете более свободными и доступными для своих детей, сможете почувствовать и увидеть счастье (а не только заботы и беспокойство), которое они вам приносят.

**Новые возможности и надежды.** Ощущение облегчения также может принести с собой надежду и перспективы лучшего будущего. Чему вас научил развод? Можете ли вы определить детские травмы и комплексы, которые вы и ваш партнер принесли в эти отношения? Вам больше нравится, когда партнер не берedit эти раны? Какие отношения важны для вас на этом жизненном этапе? Что вы можете теперь рассказать своим детям об отношениях?

Индусы верят в реинкарнацию, которая происходит на протяжении нескольких жизней. Однако существует другой способ взглянуть на это: прожить в течение одной жизни несколько разных. Различные «главы» вашей жизни могут ощущаться как разные жизни. Развод может принести с собой возможность начать новую главу. Несмотря на это, некоторые люди чувствуют себя виноватыми за то, что продолжают питать надежду, и начинают «новую жизнь» в попытке продвинуться вперед, как будто это стыдно – быть счаст-

ливым. Мы уверены, что возможность быть счастливее не является чем-то аморальным или неправильным. Нет ничего эгоистичного в том, чтобы, продолжая уделять внимание другим важным для вас людям, испытывать облегчение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.