

Т. А. Адмакина

НЕДЕЛИМЫЕ

Как развестись,
но сохранить
отношения с ребенком



БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГА



ФЛИНТА

Библиотека психолога (Флинта)

Татьяна Адмакина

**Неделимые. Как развестись, но
сохранить отношения с ребенком**

«ФЛИНТА»

2024

УДК 159.92
ББК 88.576

Адмакина Т. А.

Неделимые. Как развестись, но сохранить отношения с ребенком /
Т. А. Адмакина — «ФЛИНТА», 2024 — (Библиотека психолога
(Флинта))

ISBN 978-5-9765-5344-6

Настоящая книга – новый взгляд на конфликтный развод с акцентом на чувства родителя и ребенка, которых отстраняют друг от друга. Этот процесс, при котором один супруг настраивает ребенка против другого, получил название: «отчуждение». И специалисты, и участники развода обычно сфокусированы на формальных вопросах: раздел имущества, алименты, «дележка» детей. Автор много лет изучала феномен отчуждения и сопутствующую ему боль. На основе исследований и практики она показывает, что восстановить нарушенную связь с ребенком возможно, если создать для него безопасное, «бархатное» пространство общения. Чтобы вернуть доверие ребенка, нужно начать с себя. Книга адресована тем, кто разводится и, испытывая эмоциональную перегрузку, хочет построить здоровые отношения с самим собой и своим ребенком, а также профессионалам, занимающимся проблемами развода. «Неделимые» включает истории из жизни, действенные практики по работе с разрушительными эмоциями и личный опыт автора.

УДК 159.92
ББК 88.576

ISBN 978-5-9765-5344-6

© Адмакина Т. А., 2024

© ФЛИНТА, 2024

Содержание

Предисловие	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Татьяна Адмакина
Неделимые. Как развестись, но
сохранить отношения с ребенком

© Адмакина Т.А., 2024

© Издательство «ФЛИНТА», 2024

Предисловие

В начале карьеры во мне было много осуждения. Одиннадцать лет назад я приступила к работе судебного эксперта-психолога и не могла понять, как клиенты, взрослые, состоявшиеся люди, могут так издеваться над собственным ребенком.

Хорошо помню первую семью, которая пришла на экспертизу. Мальчик выглядел напуганным, сидел с опущенными глазами, на лице подергивались мышцы. Он боялся произнести что-либо, особенно правду о своих чувствах. Рядом с мамой сидел вполоборота и никакого желания общаться с ней не проявлял. Папа с горечью рассказывал: «Я приехал к сыну. Бывшая жена не открывает, а Ванька кричит из-за двери: “Папа, не бросай меня, пожалуйста, меня мама бьет”. Я вызвал МЧС и взломал дверь. После этого сына с синяками отправили в больницу, где диагностировали сотрясение мозга, а бывшую жену – в полицию».

С тех пор, все эти годы, я не раз убеждалась: заложниками конфликтных разводов взрослых становятся дети. Но я давно перестала клеймить, порицать расстающихся людей, которые «делят» ребенка. Ими, растерянными взрослыми, не сумевшими сохранить свои отношения в браке, движет боль, острое ощущение ненужности и внутренней пустоты. И когда ты как специалист это ясно понимаешь, то возникает желание не ругать и не осуждать, а помочь.

Это осознание пришло ко мне постепенно, на пятом году работы. И толчком послужила такая история. Однажды на экспертизу вошел мужчина, ногой открыв дверь. Не снимая верхнюю одежду, уселся на стул и буркнул: «У меня есть полчаса. Давайте ваши тесты». Все в нем выдавало человека с большими деньгами, апломбом. На лице – гримаса презрения и высокомерия. Он забрал на прогулке у мамы двухлетнего сына и около года удерживал у себя за забором, отказывая матери во встречах. Неприемлемый насильственный поступок, не имеющий

оправдания. Через полчаса общения он обмяк. А еще спустя 20 минут – заплакал. Я попыталась его понять, а он, найдя сочувствие, которое не мог получить ни от кого, начал выпускать свою боль.

Мне стало очевидно: чтобы обезопасить ребенка, сначала надо помочь родителю, от которого он зависит. А для этого мне как профессионалу необходимо создать особое «бархатное» пространство, в котором человек начинает оттаивать и потихоньку отпускать ярость, горечь, обиды. Я стала решать эти проблемы на практике и убедилась, что иду верным путем.

Давайте попробуем разобраться, что же все-таки происходит в таких случаях. Почему большая часть разводов протекает в разрушительной форме? Измена, абьюз¹, алкоголизм, бедность порождают в семье «вулканические» эмоции, которые взрослые даже и не думают сдерживать. В состоянии взаимного уважения браки не распадаются. Культуры цивилизованного развода с минимальными психологическими потерями в нашей стране, как и в любой другой, – нет. Видимо, так устроена человеческая психика: необходимого уровня осознанности и знаний в нашей обычной жизни не хватает. Бывшие муж и жена неспособны разделить роли супруга и родителя, и в итоге лавиной супружеского негатива накрывает ребенка.

Взрослые люди, состоящие в браке, помимо социальных ролей мужа и жены, являются папой и мамой. Развязывая в личных отношениях войну, они втягивают в нее ребенка. Несмотря на образование, профессию и семейный достаток, родители ведут себя как незрелые люди, вынося межличностный конфликт в сферу воспитания ребенка. В большинстве случаев мы видим, что родитель, с которым остается ребенок, настраивает его против бывшего супруга. Такого родителя мы будем называть «отчуждающим». Родителя, которого отстраняют от воспитания, мы будем называть «отчужденным».

¹ Абьюз – нездоровые отношения между людьми, связанные с давлением, принуждением или насилием, в том числе психологическим. Могут складываться в плоскости: взрослый – взрослый, а также взрослый – ребенок.

Работая над книгой, я ставила задачу разобраться, благодаря каким проявлениям конфликтный развод пары смещается в детско-родитель-

ские отношения. Я хотела проанализировать и понять истоки пагубного поведения обиженных взрослых и предложить работающие методики помощи всем, кто разводится. Надеюсь, эта научно-популярная книга будет полезна и доступна любому думающему взрослому, перед которым встали непростые вопросы налаживания отношений с собственным ребенком, пострадавшим в результате развода.

Почему эта тема так важна для меня?

Проводя регулярно, день за днем, более десяти лет судебные психологические экспертизы по гражданским спорам, я видела, что самые болезненные вопросы в парах связаны с «дележкой» детей: с кем из родителей лучше проживать ребенку, как и в каком формате он будет общаться с другим родителем. Таким образом, я получила уникальную возможность, с одной стороны, детально увидеть каждый развод и тщательно проследить семейную ситуацию со всеми индивидуальными особенностями, а с другой – выявить общие черты этого процесса, оценить комплексно, со всех сторон, интересы каждого члена семьи и, конечно, ребенка.

Так сложилось, что помогающие специалисты обычно работают с одним супругом, максимум – с двумя, либо с одним родителем и ребенком. Мое видение ситуации, основанное на экспертной работе, отличается от точки зрения большинства психологов. Я считаю, что категоричные определения: «правый / виноватый», «хороший / плохой» – заведомо пристрастны и проигрышны. Если специалист присоединяется только к одной стороне и отвергает другую, то спор в семье, как правило, не разрешается, а ситуация развода «разруливается» формально.

Поэтому я за многомерность, за рассмотрение конфликтной ситуации со всех сторон. Важными качествами работы специалиста в области разводов являются безоценочность и непредвзятость – именно они помогают грамотно проработать ситуацию и развернуть семью к примирению.

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.