

## Развод

<http://book.zehinli.info>

Когда моя лучшая подруга сказала мне, что разводится, я внезапно почувствовала зависть. Да, зависть! - признается Элис Джордан, 47-летняя женщина - техник по медицинскому оборудованию. - Я думаю, что именно тогда я поняла окончательно, что мой брак тоже близится к концу. Через три месяца я набралась мужества сделать то, о чем я размышляла в течение 14 лет из тех 16, которые мы с мужем прожили вместе, - я сказала ему, что хочу развестись".

Это поветрие эмансипации в Соединенных Штатах было воспринято большим числом супружеских пар, чем когда-либо. Забудьте "нас разлучит только смерть". По самым последним данным, в настоящее время-каждый второй брак кончается разводом.

"Растущее число разводов иногда связывают с женским движением, - отмечает Констанс Ахронз, доктор философии, профессор социологии Южнокалифорнийского университета в Лос-Анджелесе и заместитель руководителя университетской программы по браку и семейной терапии. - И отчасти это может быть справедливо.

Дело в том, что, становясь более независимыми в экономическом отношении, женщины оказываются в состоянии расторгнуть неудачный брак".

Возможно, этим объясняется то, что мы наблюдаем сегодня - женщины расторгают браки гораздо чаще, чем мужчины. "В самом

деле, от 65 до 68 процентов подающих заявление на развод - женщины", - говорит д-р Ахронз.

## РАЗВОДЫ БЕЗ ПОИСКА ВИНОВАТЫХ

"Вполне очевидно, что отношение к разводам стало терпимее, - говорит Диана Медвед, доктор философии, психолог-клиницист из Санта-Моники, штат Калифорния, и автор работы "Доводы против развода". - В некоторых слоях общества разводы сделались почти модой. Хотя в большинстве люди неохотно мирятся с ними, - признает она, - но не обязательно воспринимают развод как трагедию".

Д-р Ахронз согласна с этим. "Тот факт, что концепция развода не на основании чьей-то виновности получила широкое одобрение, есть признание того, что два человека имеют право расторгнуть брак, если считают необходимым. И не надо искать виноватого, чтобы получить право на развод, не нужны обвинения в супружеской неверности или душевной жестокости, - говорит д-р Ахронз, которая является соавтором книги "После развода: как справиться с проблемами и вновь вступить в брак". - В настоящее время самой распространенной причиной называют отдаление супругов, утрату связи между ними. Это значит, что то, на чем строилась жизнь семьи - были ли это деньги, воспитание детей, содержание дома,

- в действительности не столь важно. Все сводится к одной вещи - супруги оборвали связи, у них разные основные ценности".

В наши дни развод стал более приемлем с точки зрения общества, его легче добиться, но это не значит, что расторжение брака дается легко. Наоборот, это одно из самых тяжелых переживаний, которое может быть в вашей жизни. Последствия его сказываются еще долгие годы, независимо от того, кто был инициатором развода.

## КОГДА ИНИЦИАТИВА ИСХОДИТ ОТ ВАС

"Не всегда бывает легко сохранить симпатии друзей и членов семьи, если инициатива развода исходит от вас, особенно если ваш муж, что называется, хороший парень, - говорит д-р Ахронз. - А в благожелательном отношении вы в это время нуждаетесь больше, чем когда-либо".

Женщины очень чувствуют свою ответственность за ту боль, которую доставляет развод мужу и детям. Они считают себя эгоистками и сильно страдают от чувства вины.

"С другой стороны, тот, кто уходит, обычно скорее адаптируется, чем тот, кого оставили, - объясняет д-р Ахронз. - Это происходит потому, что подавший на развод пережил большую часть боли до расставания. Он много перечувствовал, принимая решение, и, когда приходит время расстаться, он может лучше контролировать себя.

Иногда проходят годы, прежде чем человек решается на развод, - продолжает д-р Ахронз. - Женщина видит, что брак оказался неудачным, она снова начинает учиться, или находит себе работу, или пробует себя в других видах деятельности - даже вступает во внебрачные связи в попытке найти того человека, который бы сочувственно отнесся к ее запросам. Постепенно она начинает рисовать в своем воображении картину развода, как это было бы, что бы она чувствовала, куда бы она могла переехать жить и даже как бы она обставила новое жилище. Это попытка нормализовать процесс развода".

## ЕСЛИ ВАШ МУЖ ОСТАВЛЯЕТ ВАС

Если все обстоит наоборот и ваш муж расторгает брак, вам будет еще больнее.

"Когда ваш муж говорит вам, что хочет развода, вы испытываете никогда так сильно не ощущавшееся чувство отверженности, - говорит д-р Ахронз. - Не имеет значения, насколько он пытается смягчить удар, факт остается фактом - он не хочет вас больше. Обычно это вызывает потерю уверенности в себе, особенно у тех, кто в браке нашел себя.

Женщины обычно проходят через период, когда они теряют представление о себе и должны заново найти себя. Такая травма может дать толчок к развитию личностных качеств. Я как-то слышала, как женщина гордо объявила: "На этой неделе я разобралась со своей чековой книжкой" и "На прошлой неделе я все как следует закрепила в туалете". Они учатся преодолевать новые и новые трудности.

Мужчина, с другой стороны, может сказать: "На этой неделе я выучился, как можно хорошо приготовить мясо". Каждому приходится обучаться тому, что при совместной жизни делал другой супруг.

Постепенно боль проходит, - убеждает д-р Ахронз, - хотя на это может потребоваться от двух до пяти лет. В какой-то момент вы обнаруживаете, что ваша жизнь продолжается".

Когда вы уже начинаете привыкать к жизни без мужа, вы вдруг сталкиваетесь с трудностями не только эмоционального порядка. Это время, когда во всем своем безобразии предстает материальная сторона жизни.

## РАЗВОД И ДОЛЛАРЫ

"Скажем прямо, после развода жизненный уровень женщин стремительно падает, - говорит д-р Медвед. - У мужчин этого не происходит".

По некоторым оценкам, жизненный уровень женщин падает после развода до 73 процентов, тогда как у мужчин повышается на 42 процента. Конечно, перспектива материальной необеспеченности часто удерживает женщин от развода в случае, когда они не удовлетворены браком.

"Если жена была домашней хозяйкой, а муж работал, он приобрел опыт, он сможет со временем уйти с работы, имея хорошую пенсию, - говорит д-р Ахронз. - Когда женщина вступает на рынок рабочих мест, ее заработная плата оказывается где-то внизу шкалы и маловероятно, чтобы она смогла сильно подняться вверх по служебной лестнице. И хотя женщины оказываются в неравном положении с мужчинами

и во время замужества, это не так заметно, потому что доходы в семье общие".

Неравенство всплывает на поверхность при разводе. "Даже при том, что обычно собственность супругов делится на более или менее равные части, проходит немного времени - и начинают сказываться экономические несоответствия, - продолжает д-р Ахронз. - В течение нескольких лет, пока женщина встает на ноги, ей может оказываться поддержка, но ее заработок по-прежнему ниже доходов экс- мужа. Спустя пять лет после развода его финансовое положение оказывается куда лучше, чем ее".

Денежные проблемы обостряются, если у вас есть дети. Вообще, если у вас есть дети, развод становится болезненным.

## КАК СКАЗАТЬ ДЕТЯМ

Для вас время развода - это время мучительного агонизирования; одновременно вы должны быть сильной и поддержать детей - нелегкая задача. Но детям необходимо сказать, что происходит и, в зависимости от возраста, почему.

У ваших детей немедленно появятся вопросы, на которые необходимо дать ясные ответы, причем столько раз, сколько вас спросят - а спрашивать дети могут десятки раз, во время развода и после него. Вопросы чаще всего такие: "Почему ты делаешь это?", "Где я буду жить?", "Мне придется ходить в другую школу?", "Где будет жить мой папа?", "Когда я увижу его?"

Специалисты утверждают, что детям нужно, чтобы их уверили, что их потребности будут удовлетворяться.

"Детям постарше вы можете сказать больше о причинах развода, опуская, конечно, детали интимных отношений, но будьте осторожны, не говорите плохо о другом родителе, - предупреждает д-р Ахронз. - Даже если вы очень злы на него, не говорите вашим детям, что вы ненавидите их отца, - советует она. - В конце концов, они часть его. Если вы ненавидите его, тем самым вы говорите, что ненавидите то, что является его частью".

Не ждите, что ваши дети останутся безмятежно счастливыми, когда в их жизни происходит такой важный социальный сдвиг. Даже едва начавшие ходить и грудные дети реагируют отрицательно; у них нарушается сон, начинаются проблемы с едой, регресс при отпавлении естественных потребностей. Дети дошкольного возраста могут начать драться или кусаться, характерны вспышки гнева. Дети младшего школьного возраста часто становятся вялыми или гиперактивными, начинают ненавидеть школу или мочиться в кровать. Дети постарше и подростки часто впадают в депрессию, чувствуют себя одинокими, никому ненужными, ничтожными, им больно, они в тревоге, они могут испытывать стыд. Этого почти достаточно, чтобы удержать вас от развода. И многие родители так и поступают.

После развода, когда надо строить жизнь заново, вы должны стать основной опорой вашему ребенку. Много зависит от вашего поведения во время бракоразводного процесса. Это означает, что вы оба должны вести себя достойно, но это не всегда выполнимо в пылу страстей. Очень часто процедура развода действительно превращается в сражение.

Д-р Ахронз выделила четыре типа поведения родителей после развода: "злейшие враги", "сердитые друг на друга компаньоны", "сотрудничающие коллеги", "добрые друзья". "Для детей лучше всего, если родители будут поддерживать дружеские отношения, вместе проявляя заботу о детях, - утверждает она. - В противном случае дети оказываются втянутыми в конфликты между родителями, а это уже бедствие".

Одна 15-летняя девочка сказала д-ру Ахронз, что она отрицает для себя религию. Почему? Ее папа - еврей, а мама - католичка. Если бы ей пришлось выбирать религию, это означало бы, что она отдает предпочтение одному родителю, а она не может сделать этого, объясняла девочка.

## КАК СМЯГЧИТЬ СИТУАЦИЮ

Чтобы помочь вам - и вашим детям - легче пережить развод, специалисты разработали ряд рекомендаций.

Выслушивайте гневные высказывания ваших детей. Дети чувствуют гнев и выражают его. В конце концов, они не хотели этого.

С вниманием отнеситесь к тому, что детям очень грустно. Развод не из тех событий, которые быстро забываются. Понадобится 2-3 года, прежде чем худшее будет позади.

Старайтесь быть терпеливыми. Ваши дети, несомненно, будут каждый день задавать вопросы. Наводящие вопросы, обвинительные вопросы, повторные вопросы. Отвечайте на все, старайтесь находить лучшие ответы.

С пониманием отнеситесь к детским фантазиям о воссоединении. Большинство детей мечтают о том, чтобы родители снова соединились, даже если брак был сущим бедствием. Не подпитывайте эти фантазии, но помните, что они вполне естественны.

Установите график регулярных посещений. "Исследования показали, что на способность ребенка адаптироваться к новой ситуации влияет не частота посещений, а их регулярность", - считает Марла Бет Исаак, доктор философии, частнопрактикующий психолог из Филадельфии и автор книги "Трудный развод:

терапия детей и родителей". Дети, родители которых в первый же год после развода установили график посещений, к третьему году оказываются более социально ориентированными, чем дети, родители которых не сделали этого. Исследователи считают, что регулярные посещения дают детям возможность считать, что семья продолжает существовать, несмотря на изменения в жизни, внесенные разводом.

Беседуйте о детях с бывшим супругом. У родителей, которые разговаривают о детях (о школьных делах, уроках музыки, днях рождения и т.д.), дети лучше переносят развод, особенно в первый год после развода.

<http://book.zehinli.info>