***Татьяна Ткачук:*** Жизнь складывается так, что многим из нас доводится расставаться с тем, кто еще недавно был нам близок и дорог. Но часто, сказав «прощай», мы продолжаем мысленно или в реальности цепляться за свое прошлое и не умеем из-за этого грамотно выстроить свое настоящее. Больше всего в такой ситуации страдают дети разводящихся супругов. А у психотерапевтов даже есть специальный термин для подобных ситуаций – «эмоционально незавершенный развод».

Об этом мы и будем сегодня говорить с Анной Варга, президентом Общества семейных консультантов-психотерапевтов, заведующей кафедрой в Институте практической психологии и психоанализа.

Анна, давайте начнем вот с чего. Какие признаки указывают на то, что мы имеем дело с эмоционально незавершенным разводом? Это тот случай, когда, скажем, бывший супруг все время говорит о своей бывшей половине? Или, наоборот, когда он избегает даже упоминания имени? Что еще?

***Анна Варга:*** Во-первых, и то и то. Во-вторых, когда он, например, своих каких-то партнеров, может быть, не серьезных, а случайных сравнивает все время с бывшим супругом. Когда он видит черты бывшего супруга или супруги в ребенке: «Вот, ты совершенно как отец!» или «Ты прямо как твоя мать, не можешь сдерживать себя!» - какие-то такие вещи.

***Татьяна Ткачук:***Может быть, это просто привычная фраза, и она отнюдь не говорит о том, что это развод, который не завершился до конца?

***Анна Варга:***Да нет, Татьяна, бывает же так, что эти негативные чувства, например, к бывшему супругу человек не может ему непосредственно выразить, потому что они расстались, и невольно выражает их ребенку. То есть, ребенок получает гораздо больше какого-то негативного отношения, чем это адекватно реальной ситуации.

***Татьяна Ткачук:***Понятно. Давайте послушаем, как москвичи на улицах города отвечали на вопрос нашего корреспондента Юрия Багрова: «Знаете ли вы, как суметь расстаться не только юридически, но и эмоционально?»

- А зачем мы эмоционально будем расставаться? Юридически расстались – и оставайтесь друзьями.

- Да у меня возраст такой, что, в общем-то, и ни к чему мне разводиться. Сыну уже 40 лет через два года будет. Ну, что ловить-то?

- Просто отпустить внутри себя. Привязанность отпустить. А для чего человеку дан ум? Привязанности, они же все в уме. Душа, она свободна от рождения. Как я это понимаю, все браки заключается на небесах – это же известная истина. При разводе отпустить в уме по-настоящему, но, отдав при этом долги. То есть развод не освобождает от ответственности человека, имущественной как минимум, и моральной, наверное, во вторую очередь. Но душа его свободна всегда, она даже не могла быть по-настоящему в союзе, она не могла раствориться где-то.

- Трудно сказать - не разводилась. И не собираюсь.

- Наверное, внутренняя договоренность, гармония такая. Чтобы люди разговаривали. У нас не умеют разговаривать друг с другом. Несмотря на то, что даже юридически как-то решен внутренний вопрос в семье, договориться не умеют эмоционально. Потому что эмоциональная обида остается. К психотерапевту ходить, с психологом заниматься.

- У меня у самой недавно был развод. Понять, наверное, друг друга, почему это произошло, чтобы спокойно разойтись.

- Эмоции возникают тогда, когда в человеке проявляется парадокс, трагедия то есть. Вот тогда это дает ему энергию, а эта энергия превращается в эмоцию. Соответственно, они должны либо любить друг друга и по какой-то причине расстаться, чтобы эмоциональность была, или, не знаю, что-то другое. Вот в этом плане.

***Татьяна Ткачук:***Анна, мне кажется, что самое страшное в ситуации, которую мы сегодня обсуждаем, – это когда человек месяцами, а то и годами переживает прошлые конфликты и обиды как реальные, как происходящие сейчас. Можно ли избавиться от этого ощущения?

***Анна Варга:***Можно, конечно, избавиться, но здесь надо ясно понимать, что часто вот это вот навязчивое переживание прошлых событий, оно функционально в каком-то смысле оправданно. Это происходит тогда, когда вот такая вот концентрация на прошлых обидах в каком-то смысле условно выгодна. Например, когда человек боится, что в новых отношениях он тоже потерпит неудачу, и каким-то задним чувством, холодком в спине чувствует, что он уже тогда с этим точно не справится, и боится тех страданий, которые он предвосхищает. И чтобы как-то внутренне оправдать свое одиночество, закрытость для новых отношений, он культивирует в себе вот эти вот прошлые обиды, формирует концепции хорошо известные: «все мужчины такие-сякие», «все женщины такие-сякие», дальше детали какие-то индивидуальные добавляются в эту конструкцию. В принципе, это хорошо известная конструкция, которая избавляет человека от риска новых близких отношений. Потому что, конечно, новые близкие отношения – это эмоциональный риск: может быть очень хорошо, а может быть опять больно.

***Татьяна Ткачук:***Анна, для того чтобы какие-то новые отношения успешно сформировать, наверное, нужно понять и простить, как сказала одна из опрошенных женщин. И понять, в том числе, что никто никому до конца жизни не принадлежит, что каждый должен нести свою долю ответственности за то, что произошло, за то, что семья развалилась. Каждый должен быть благодарен другому за то хорошее, что было. Это все в идеале. И очень важно «отпустить» друг друга после развода, как сказал один из молодых людей на улице. Как это сделать, если у одного из бывших супругов уже складывается какая-то новая жизнь, и она удачна, а у другого – никак не складывается? Вот этому другому как быть?

***Анна Варга:***Я бы ваш вопрос разбила на две части. Вот простить, «отпустить», понять, – конечно, замечательно. Но первый шаг в этом процессе – это простить себя. Как возникает вот эта травма развода, или эмоционально незавершенный развод? Чаще всего, она бывает у человека, который не был инициатором развода, которого оставили, и он вот эту ситуацию, во-первых, переживает как некое унижение, оскорбление, отсюда обида. А во-вторых, у него есть еще какое-то такое подозрение, а иногда и просто четкая уверенность, что если его оставили, значит, он не хорош, значит, с ним что-то не в порядке, то есть страдает очень его самооценка. И дальше у человека как бы формируется такой сложный комплекс переживаний, что вроде как «если со мной так поступили, что ничего лучшего я не достойна». Это вообще такая типичная структура переживаний жертвы. Это бывает и при эпизодах какого-то насилия, и вот, например, при эмоционально незавершенном разводе. И здесь очень важно, чтобы человек отделил свою самооценку от тех событий жизни, которые с ним происходят. И простил как бы себя, например, за те поступки, которые он в процессе развода совершал. Потому что многие ведут себя довольно неприглядно, когда начинаются конфликты…

***Татьяна Ткачук:***Анна, то есть, иными словами, человек на каком-то этапе должен себе сказать: в том, что меня оставили, я не виноват, я здесь не при чем?

***Анна Варга:***Да.

***Татьяна Ткачук:***Но ведь это же неправда!

***Анна Варга:***Нет, в том, что меня оставили, есть и мой вклад, но это не потому, что я был плохой, а это потому, что мы оба вели себя неправильно. Но я – как человек – как бы не при чем. То есть, у меня есть достоинства, которые не пострадали, и есть люди, и найдутся, безусловно, которые их оценят. То есть я не стал хуже от того, что меня оставили.

***Татьяна Ткачук:***Итак, вы говорите о том, что очень важно отделить самооценку от событий, сопутствующих разводу, и от самого факта развода. Прошу вас, дальше.

***Анна Варга:***Если человек завяз как бы, утонул в этом горе-злосчастье, тогда, конечно, надо идти за посторонней помощью. Если есть какие-то симптомы депрессивные, когда, допустим, нарушается сон, тяжесть в груди, человек теряет в весе – это точно не надо терпеть, это надо прямо бежать спасаться. И надо сказать, что такого рода депрессивные расстройства снимаются очень нетрудно.

Там был у вас, Таня, вопрос, который я на две части поделила, и вторую часть забыла.

***Татьяна Ткачук:***Вторая часть касалась того, как суметь легко «отпустить» другого, простив, поняв и так далее, если у одного из бывших супругов складывается жизнь, а у другого нет? Как быть тому самому человеку, у которого вот эта новая жизнь никак не налаживается?

***Анна Варга:***Вот, значит, первый момент – ему надо простить себя. У меня, например, был такой случай, когда себя простить не могла женщина, у которой как раз все отлично складывалось. Она от одного своего мужа ушла к своему следующему мужу, и брак этот оказался очень счастливым, но сохранился от первого брака ребенок. И этот ребенок, по мнению моей клиентки, очень в каких-то своих проявлениях напоминал ей первого мужа. И, в общем, «огребал», на мой взгляд, этот ребенок не за что, потому что какие-то прошлые переживания этой женщины как-то актуализировались, когда она общалась со своим ребенком, например, когда он разбрасывал вещи. В общем, какой ребенок не разбрасывает вещи?

***Татьяна Ткачук:***А ей казалось, что он разбрасывает их так же, как разбрасывал отец.

***Анна Варга:***И, более того, что «разбрасывает для того, чтобы я убирала».

***Татьяна Ткачук:***То есть злостно разбрасывает.

***Анна Варга:***Злостно, да, злонамеренно разбрасывает вещи. И там много было такого рода, собственно, вещи – это самые невинные такие претензии были к ребенку. И когда мы стали разбираться в этой ситуации, то она говорит: «На самом деле, мне стыдно до сих пор, я не могу себе простить то, как, в общем, жестоко я от него уходила». И ей, собственно, приходилось развивать такую систему обвинений своего бывшего мужа, чтобы оправдать те некрасивые поступки, которые она совершала. И когда вот это чувство вины удалось снять, тогда, собственно говоря, и ребенок получил послабление в своей жизни.

***Татьяна Ткачук:***Анна, скажите, пожалуйста, какую роль в подобной, достаточно тяжелой ситуации, которая может, как мы сейчас слышали, вести и к депрессиям, и к бессоннице, и, вероятно, к каким-то соматическим нарушениям, играют родственники бывших супругов? Ведь часто развод вроде бы происходит без видимого их участия, но при определенной такой пассивной позиции каждой из сторон. Каждый член семьи, даже с периферии семейной драмы, все равно вносит свою лепту. Может ли случиться так, что близкие родственники усугубляют своим поведением и без того тяжелое положение при разводе?

***Анна Варга:***Да, бывает, конечно. И я бы тогда о двух ситуациях рассказала. Вот одна ситуация – когда, допустим, супруг или супруга не были приняты родителями другой стороны. И их вот родному ребенку, состоящему в этом супружестве, они все время внушали, что «твой муж (или твоя жена) тебе не пара». И когда по этой ли причине, или по любой другой, развод происходит, то родственники не дают его пережить и эмоционально завершить. У меня тоже был такой случай, когда мама мужчины, который развелся, постоянно ему говорила (три года прошло): «Как ты мог на ней жениться? Я до сих пор не могу понять, как тебя угораздило? Да на что же ты потратил эти годы брака? Да как ты?..» Причем они жили в разных городах, и она могла ему позвонить в любой момент и сказать: «Ты знаешь, я опять пришла в ужас, когда подумала, как сложилась ужасно твоя жизнь в этом браке!»

***Татьяна Ткачук:***А зачем эта женщина это делала? Или почему она это делала? – скорее так задам вопрос.

***Анна Варга:***Она, на самом деле, этим улучшала свою жизнь. Да, это мама, она была и остается в довольно трудном браке с папой, жили они всю жизнь, она всегда считала, что брак этот неудачный – ее собственный, боялась и не могла, не считала нужным разводиться. Брак сопровождался пьянством ее мужа. И сначала она как бы утешалась в детях своих, она как-то очень привязывала их к себе, строила очень большую эмоциональную близость с ними. Потом они выросли, и, в общем, как-то разлетелись из семейного гнезда. И у нее был такой период эмоционального вакуума, когда она полностью, без всяких, прошу прощения, «прокладок» между собой и мужем, оставалась с ним лицом к лицу. Не было этих детей, на которых она могла отвлечься. И когда ее сын развелся, вот это бесконечное пережевывание, переживание развода внутри нее сыграло вот ту самую роль, которую играли отношения с детьми раньше. Сын развелся, но он в семью не вернулся, он вообще уехал в другой город, а мама таким образом как бы облегчала себе жизнь с папой, грубо говоря, в грубой схеме. Потому что она эмоционально отвлекалась от своего несчастного брака на то, чтобы снова и снова пережевывать вот этот самый неудачный брак своего сына. И конечно, она не давала ему забыть. И она не давала ему вступить в новый брак, потому что она каждый раз говорила: «Вот ты помнишь, какую глупость ты сделал? Опять будет то же самое».

***Татьяна Ткачук:***То есть, если у разводящихся супругов с чьей-то стороны родители проявляют чрезмерно активное участие и чрезмерно треплют нервы одной из сторон, которой и без того плохо, то стоит, наверное, в этой ситуации задуматься и обратить внимание на то, что происходит в личной, семейной жизни этих самых родителей, которые столь активно участвуют в чужом разводе?

***Анна Варга:***Да, совершенно верно.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Анна. Мы примем первый звонок. Иван из Москвы, добрый день.

***Слушатель:***Добрый день. У меня перед глазами пример хорошей знакомой, даже два примера. Одна женщина, у нее дочка вышла замуж, и там была настолько тесная биологическая или психологическая связь между ними, это женщина очень авторитарная, и вот она не могла свою дочку, уже взрослую, как бы психологически «отпустить», и все время оставалась связь. И в результате семья, из-за этого только, не получилась. А второй пример – когда женщина, по-моему, чуть ли не две свадьбы своей дочки разрушила только потому, что она тоже очень авторитарно воздействовала на нее и всячески убеждала ее, что ее поклонник очередной… Вот ребята за ней ухаживали, а мать не допускала этого. Что вы можете сказать по этому поводу? Спасибо.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо за звонок, Иван. Я так и думала, что мы коснемся роли родителей в семейной жизни детей, и звонки будут обязательно на эту тему. Прошу, Анна.

***Анна Варга:***Действительно, очень верное наблюдение. Есть такое явление, когда слишком тесная связь с родителями мешает выстроить свою собственную семейную жизнь. Потому что, конечно, человек, заключая брак, женясь или выходя замуж, должен изменить приоритеты. То есть, он во-вторых становится сыном или дочерью своих родителей, а во-первых он начинает быть мужем или женой. И вот эта смена приоритетов – это, на самом деле, непростая вещь, непростое дело. Действительно, когда ребенок психологически очень втянут в свою родительскую семью, очень близок с кем-то из родителей или с обоими из них (говорят – «дружат», хотя я считаю, что невозможно говорить о дружбе детей и родителей), во всяком случае, есть вот это вот ощущение понимания, поддержки, близости или ощущение собственной беспомощности, потому что родители все абсолютно решают и все диктуют, - тогда не происходит вот такого обязательного процесса, который, если все нормально, должен происходить в подростковом возрасте: это сепарация, отделение, психологическое и эмоциональное, взрослеющего ребенка от своей семьи. То есть, обретение эмоциональной независимости, закрепление каких-то границ между его индивидуальностью, его личностью и индивидуальностями и личностями его родителей. Казалось бы, звучит естественно, но на самом деле, если мы посмотрим, как развивается ребенок, то он сначала просто физически абсолютно не отделен, телесно, потому что он сидит внутри, он…

***Татьяна Ткачук:***… питается через пуповину.

***Анна Варга:***… да, питается, грубо говоря, сосет кровь своей матери и так далее. Потом он рождается совершенно беспомощным. И если он не получает достаточной заботы, то он просто погибает. Это же не цыпленочек, не олененочек, который встал на ножки – и пошел себе. И еще долго-долго, - а в наше время тем более долго, потому что у нас увеличилось детство психологическое на десяток как минимум лет по сравнению, допустим, с тем, что было 200 лет назад, - он очень долго находится в психологической зависимости от родителей. И к этому привыкает не только ребенок, но это начинают использовать родители, особенно родители, которые не очень ладно живут между собой. Они начинают психологически использовать ребенка: начинают жаловаться ребенку друг на друга, не дай бог, делать его свидетелем своих конфликтов. И тогда возникает неправильная такая привязанность, в частности, еще и потому, что ребенок, который включен в жизнь своих родителей, он, безусловно, обладает очень высоким статусом в семье, и от этого никакой ребенок не откажется, то есть ему нравится быть таким вот ангажированным, включенным, очень важным. И когда вот так складывается жизнь ребенка в семье, ему психологически очень трудно отделиться и, естественно, очень трудно сформировать эмоционально близкие, глубокие отношения с другим человеком.

***Татьяна Ткачук:***И, наверное, очень трудно в момент развода не подпустить снова близко маму с папой.

***Анна Варга:***Да и развод-то происходит, собственно говоря, потому что не возникла смена приоритетов.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Анна.

Если развод уже состоялся, очень важно расстаться правильно. Потому что неправильно – это когда месяцами, а то и годами один из бывших супругов продолжает винить за разрыв другого, истязая себя и окружающих, особенно детей, бесконечными запоздалыми претензиями, обидами и упреками. Юридически расстаться несложно. Эмоционально поставить точку, постаравшись сохранить при этом пристойные отношения, куда сложнее.

Анна, в Интернете я обнаружила довольно типичное письмо мужчины, коротко перескажу его содержание, и хотела бы услышать ваш комментарий. Этот мужчина развелся с женой, ушел к другой женщине, и бывшая жена теперь не дает пятилетней дочке бывать у него в новой квартире. Она злится, ревнует, она не простила и не забыла. А он не может бывать в квартире бывшей жены, потому что там, как он пишет, злобные взгляды родни «тычут» ему в спину, и в таких условиях общаться с ребенком он не в состоянии. Психолог, к которому семья обратилась за советом, посоветовал отцу смириться. Верно ли это, на ваш взгляд? И, пожалуйста, несколько слов о том, что происходит с детьми, с их психикой при вот этих вот эмоционально незавершенных разводах.

***Анна Варга:***Я считаю, что это неверно. Ребенок имеет право и должен общаться с отцом. И всегда можно было бы найти, мне кажется, какой-то третий вариант. Допустим, бывшая жена не пускает ребенка в квартиру к отцу, а отцу неуютно находиться в квартире жены. Но есть, вообще говоря, и третьи какие-то места, что уж так прямо… Можно гулять, можно вывозить куда-то ребенка, можно ходить с ним в зоопарк. В общем, не так уж обязательно сидеть по квартирам, то есть, мне кажется, можно было бы найти варианты встреч. И вот эта идея – смириться и вроде как не видеться с ребенком – она, на мой взгляд, совершенно неверна.

***Татьяна Ткачук:***Нет, не предлагалось ему не видеться, ему предлагалось приходить в дом к матери ребенка и там общаться с ребенком.

***Анна Варга:***Ну, это я не понимаю. Есть возможность общаться на третьей территории.

***Татьяна Ткачук:***Анна, а вообще ситуация, когда матери не позволяют своим детям общаться с новой женой отца ребенка, она ведь достаточно распространенная?

***Анна Варга:***Да, очень распространенная.

***Татьяна Ткачук:***Это мы имеем дело тоже с этим эмоционально незавершенным разводом?

***Анна Варга:***Да, с эмоционально незавершенным разводом. И еще со страхом, что, допустим… Вот представьте себе ситуацию, мужчина уходит от женщины, и уходит, например, к другой женщине, создает новую семью, и вроде как у него там все хорошо. А ребенок остается с мамой, которая расстроена, страдает, у них могла и материальная сторона жизни ухудшиться. Он попадает в дом к папе, где счастье, радость, молодая, красивая, ласковая новая жена, достаток. Маме страшно, потому что она думает: он потянется туда душой. И если его еще там задаривают как-то и очень сильно развлекают, предоставляют те возможности, которых у оставленной мамы просто нет, конечно, ей страшно. И она пытается как-то вред этой ситуации уменьшить.

***Татьяна Ткачук:***Но, мне кажется, еще немножко здесь имеет место и шантаж, потому что ребенок – это фактически единственный рычаг, который у нее остался в этой ситуации.

***Анна Варга:***А на что она хочет влиять в этой ситуации?

***Татьяна Ткачук:***Я думаю, что подспудно как-то, наверное, на отношение все-таки этого ушедшего мужчины к себе. Она хочет как-то реабилитироваться. Или она хочет как-то ему ответить: он сделал больно ей, и она пытается создавать какие-то неудобства ему, чтобы жизнь медом не казалась. Вероятно, так.

***Анна Варга:***Есть, конечно, такие мотивы, что «ты меня обидел – я тебя обижу в ответ». Но, мне кажется, все-таки уже теперь очень многие люди понимают, что это не выход, так можно вообще обижать друг друга всю жизнь.

***Татьяна Ткачук:***Анна, скажите, если все-таки в разводе один считает другого полностью виноватым, а с себя снимает всякую ответственность за то, что семья распалась, может быть, это один из способов сохранить какое-то самоуважение, поддержать как-то себя? Может быть, в таких случаях это можно как-то понять и оправдать?

***Анна Варга:***Да нет, когда один человек валит все на другого, а себя считает «белым и пушистым», в общем, это не говорит совершенно ни о его достоинстве, ни о его мудрости. В общем, понятно же, что если что-то происходит в жизни пары супружеской, то, в общем, 50 процентов вклада каждого в это, несмотря на мотивы. Конечно, дисфункциональная семья – это такая семья, где люди хотят одного, и достигается что-то совершенно противоположное. То есть хотят, но не могут – это дисфункциональная семья. И конечно, семья, которая распадается, она была дисфункциональной до развода. И считать, что все произошло, «потому что моя половина, моя жена была плохая» или «моя теща ее подговаривала», - это как-то очень уж неразумно. Хотя надо сказать, что в какой-то момент я слышала мужчину, который мне сказал, что должна быть государственная программа защиты мужчины от тещи.

***Татьяна Ткачук:***Бедный… Ему, наверное, просто сильно не повезло (смеются). Скажите, пожалуйста, Анна, если такой болезненный развод, который юридически совершился, а психологически, эмоционально никак не завершится, происходит на глазах у друзей этой бывшей пары… Друзья наблюдают, как один ушел, а другой мучается. Какова, с вашей точки зрения, верная линия поведения друзей? Что они могут здесь сделать, чтобы помочь тому, кому плохо, или поддержать того, кто ушел?

***Анна Варга:***Друзья, мне кажется, не должны «разводиться», делиться между распавшимся браком. Потому что часто так бывает, что люди развелись – и друзья тоже поделились, одни остались с женой, другие – с мужем. Мне кажется, что хорошие друзья, которые дружили с обоими, они и должны продолжать дружить с обоими и как-то радоваться или печалиться вместе со своими друзьями. И конечно, не подогревать дурные страсти. То есть, если женщина, например, или мужчина оставленный ищут в друзьях поддержку своим вот этим вот бесплодным совершенно, бесконечным переживаниям этого развода, лучше это не поддерживать.

***Татьяна Ткачук:***Может ли кто-то из друзей явиться неким парламентером в отношениях бывших супругов? Я хочу спросить вас вот о чем. Конечно, замечательно, когда супругам, расставаясь, удается обо всем договориться – и о материальной стороне новой жизни, и о ребенке, и о каком-то возможном дальнейшем общении. Можно ли вообще это сделать конструктивно, не съезжая в негативные эмоции, без помощи какого-то третьего, нейтрального в случае конкретно этого развода лица? Или все-таки вы считаете, что двое должны договариваться между собой, и никто здесь вмешиваться не должен?

***Анна Варга:***Да нет, я, конечно, считаю, что посредники в такого рода переговорах бывают очень полезны. И на Западе есть даже специальные люди, которые помогают вот в этих переговорах при разводе. Но и в то же время есть люди, которые могут, оставив эти обиды и тяжелые переживания в стороне, поняв, что они, может быть, завершили свой брак как супруги, но они не перестали быть родителями, например, детей, они способны, ставя это во главу угла, все-таки разговаривать и договариваться прежде всего о благе детей, о том, чтобы уменьшить травму развода для детей. В общем, ведут себя благородно. Таких людей тоже очень много. Но если эмоции такие тяжелые непреодолимы, третьи люди, желательно профессионалы, бывают очень полезны. Не знаю, бывают ли полезны друзья. Они обычно пристрастны все-таки…

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Анна. Примем еще звонок. Петр Михайлович из Москвы, здравствуйте.

***Слушатель:***Здравствуйте. Мне недавно рассказали замечательную, показательную историю, и я сам в жизни не такие циничные истории, но видел очень много раз. Женщина с детьми, с мужем, очень не любит своего мужа, очень хочет с ним развестись, а ей говорят: «А что же ты не разводишься?» - «А пускай он мне сначала детей вынянчит, все какашки, извините, постирает, заплатит за все, а потом я его под зад коленкой». И я такого видел очень много. Вот таких монологов, может быть, откровенных не слышал. Я думаю, что если навести статистику, то вот такая эксплуататорская позиция… Аналогично нанимают рабочих, которые дом строят, а потом не заплатили и выгоняют. И это стало у нас, я бы не сказал, национальным, а таким внутригосударственным убеждением.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо вам за звонок. Прежде чем я передам микрофон Анне Варга, у меня два соображения. Во-первых, в том конкретном случае, о котором нам рассказывал Петр Михайлович, жене достаточно повезло с мужем, который сначала отстирает все какашки, – не самый часто встречающийся случай, скажем прямо. Анна, идет ли здесь речь о той самой дисфункциональной семье, которая развалится рано или поздно, но пока не разваливается по каким-то причинам? Или здесь какой-то другой диагноз вы бы поставили?

***Анна Варга:***Я бы поставила другой диагноз. Ну, информации о том, что это – дисфункциональная семья, просто маловато. Но я бы не так 100-процентно верила бы этим текстам женским, потому что они, мне кажется, продиктованы какой-то обидой, о которой она не говорит. Ну, зачем ей надо было выходить замуж, заранее зная, что она не любит этого человека и злоумышляет на него? Видимо, брак этот заключался поначалу с какими-то радостными ожиданиями и теплыми чувствами, а дальше что-то произошло в этих отношениях, и женщина накопила какую-то обиду, и вместо того чтобы прямо пытаться это обсуждать и разрешать со своим мужем, она стала лелеять планы мести. Но это не потому, что она такая вот скверная, а потому что что-то случилось у них в отношениях. И это – голос обиды, который мы слышим, вот этой женской обиды.

***Татьяна Ткачук:***Но вообще вот этот мотив, что «сначала пусть он поможет мне вырастить детей, а потом я смогу от него уйти», он достаточно часто встречается, особенно для неработающих женщин это актуально, согласитесь.

***Анна Варга:***Да это просто страх одиночества! Вот так они просто говорят, что «сейчас я не ухожу, потому что я хочу, чтобы он все долги мне отдал», а на самом деле она не уходит, потому что она боится остаться одна.

***Татьяна Ткачук:***Или, как я слышала одну ситуацию, когда женщина сказала, что «пусть он сначала оплатит мне зубы – 6 тысяч долларов, а потом я смогу с ним расстаться».

***Анна Варга:***Ну, да, и с новыми зубами быть привлекательной для других.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Анна. В какой-то момент звонок слушателя нас прервал, мы говорили о том, что происходит с детьми, остающимися в этих ситуациях эмоционально незавершенного развода родителей. Прошу.

***Анна Варга:***Для детей развод всегда травматичен, даже если он происходит по обоюдному согласию. Я не могу, конечно, сказать, что жизнь в конфликтной семье менее травматична, очень трудно сравнивать – и то плохо, и то плохо. Но в общем, надо понимать разводящимся людям, что развод травматичен для детей, причем травматичен в разных возрастах детских по-разному.

Если развод происходит между 6 и 9 годами, или если он происходит в подростковом возрасте, 12-13 лет, - это наиболее вредные для развода возрасты. В первом случае – потому что у ребенка есть такая способность между 6 и 9 годами, она называется «магическое мышление», когда ребенок думает, что все, что происходит в жизни, происходит как-то в связи с ним, из-за него. И у детей, особенно если развод с ним прямо не обсуждается, как-то замазывается из идеи его нежную душу пощадить, он может думать о том, что развод произошел из-за того, что он плохой. Очень у многих детей есть этот страх и чувство вины, особенно если ему прямо, открыто, очень внятно не сказали, что «мы разводимся, но мы по-прежнему остаемся твоими родителями, мы тебя любим, мы разводимся, потому что это наше такое решение, и ты здесь ни при чем». И тогда, если этого не происходит, то у ребенка - помимо того, что разрушился его привычный уклад, его человеческая среда, он жил с двумя родителями, потом остался с одним, изменился какой-то порядок общения, - еще и возникают вот эти тяжелые сомнения: не потому ли, что он…

***Татьяна Ткачук:***… приложил руку к этому.

***Анна Варга:***… приложил руку к этому, да.

А второй возраст тяжел для развода, потому что подросток начинает строить свой социальный имидж, и ему важно общаться, ему важно занять правильную позицию в сообществе сверстников, и если выясняется, что он из неполной семьи, то это вроде как негативно влияет на его авторитет. И тогда ребенок тоже очень травмируется из-за этого, по таким соображениям.

***Татьяна Ткачук:***Анна, а если ребенок еще старше, скажем, уже студент или в последних классах школы, он ведь все равно оказывается в ножницах. Все равно он вынужден как-то по-новому в этой новой жизни выстраивать свои отношения и с тем родителем, с которым он остался, и с тем, кто ушел и живет где-то теперь в другом доме.

***Анна Варга:***Совершенно верно, любой ребенок во время развода переживает такой конфликт лояльностей. Потому что вроде как он любит обоих, и при этом он понимает, что отношения между родителями испортились, и получается, что он, оставаясь с мамой и любя папу, вроде как предает интересы мамы, потому что мама-то папу вроде как не любит активно. Если мы говорим об эмоционально незавершенном разводе, вроде как папа заставил маму страдать, допустим, условно папа условно маму, то как же ребенку обойтись с этим? И очень важно, мне кажется, чтобы уменьшить травму развода у ребенка, дать ему понять – родители вполне могут это сделать, – что «мы понимаем, что ты любишь нас обоих, и мы тебя стараемся не вовлекать в наши сложные отношения, ты и папу люби, и маму люби». И очень важно не ругать, не оскорблять, не поливать грязью другого родителя при ребенке. Вот здесь это очень важно – сказать ребенку, что «мы разберемся без тебя, а ты помни, что я очень благодарна твоему папе, потому что благодаря ему у меня есть ты», и наоборот.

***Татьяна Ткачук:***То есть, нужно все время держать себя в руках, не забывать об этом ни на минуту, как бы ни хотелось с самым близким, с сыном или с дочкой, обсудить по душам, как это было на самом деле.

***Анна Варга:***Нельзя очень серьезные, взрослые мучительные переживания обсуждать с ребенком еще маленьким – это ломает детям…

***Татьяна Ткачук:***С маленьким – да. А со взрослым?

***Анна Варга:***А со взрослым, если он не спрашивает, тоже не надо. Понимаете, развод проходит легче, если есть какая-то мегацель – позаботиться не только о себе, отыграть не только свои обиды, а еще и подумать о детях. Вот когда есть эта мегацель, тогда развод эмоционально быстрее завершается. А если этой цели нет, а только стремление свои эмоции раскачивать, тогда, конечно, плохо.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Анна. Немножко хочется поговорить о том, как выходить все-таки из состояния этого эмоционально незавершенного развода. Путь, который выбирают прежде всего и быстрее всего, - это путь «клин клином». Почему в этих ситуациях он редко действует, почему это не помогает? Потому что ищется сходство, а не отличия нового от старого?

***Анна Варга:***Мне кажется, что там не то что человек ищет сходства или отличия, а просто он как бы еще бежит, он еще в инерции старых отношений. Он же не завершил эмоционально этот развод, и он находит себе такого партнера, который позволяет выстроить те же самые отношения, которые у него были в браке. И это, конечно, не способствует никакой новой жизни, все то же самое.

***Татьяна Ткачук:***Я прочла на сайтах многих психологических консультаций, что в случаях незавершенного развода психотерапевты очень хотели бы, чтобы пара вместе пришла к ним на прием для работы. У меня вопрос такой. Если люди еще что-то могли бы делать вдвоем, наверное, они бы не разводились. Настолько утопичным является это пожелание, и встречались ли, например, вам в практике случаи, когда бывшие супруги вдвоем являются к психотерапевту за помощью, как им «отделаться» друг от друга?

***Анна Варга:***Конечно, у меня бывали такие случаи. И мне кажется, что это такая вполне ответственная позиция по отношению к разводу. Понимаете, в психотерапии существует такая вещь, как психотерапия развода. Это техника. И там есть разные стадии, и, в частности, есть стадия, когда приглашаются оба супруга. Ну, во-первых, всегда приглашаются оба супруга, если идея развода только обсуждается, но фактически он еще не произошел. И тогда формулируется, допустим, запрос на то, чтобы помогли развестись минимально травматично для всех. И такая работа, безусловно, делается. Но если развод уже случился, и к психотерапевту попадает тот человек, которого оставили и который от этого страдает, конечно, сначала работа производится с ним. Сначала ему помогают пережить, а потом, когда он уже не так страдает, очень легко и прекрасно второй человек с ним приходит, и можно обсуждать уже все организационные последствия развода, без проблем.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Анна. Примем звонок. Людмила Викторовна, город Королев, здравствуйте.

***Слушатель:***Здравствуйте. Я слушаю передачу, и вы все время говорите: травма, теща, свекровь, близкие должны… А мне кажется, в нашем государстве совершенно отсутствуют законы о разводах, когда бросают с маленьким ребенком, совершенно не помогают, скрываются, алименты нельзя найти. У меня в Королеве столько примеров, женщины вырастили по 18 лет детей – и они не то что помогать алиментами, а они не хотят общаться, они уходят в другие семьи, они берут из детских домов детей, чтобы только не приезжать к своему, и просто любыми путями скрываются. У нас же нет законов таких, чтобы… ну, пусть по вине его ли, ее ли, но чтобы он платил хотя бы достойные алименты. Вот вы говорите – морально. А материально? Когда человек остается с маленьким ребенком, 3-4 года, не работает – вы не представляете!.. Травма для ребенка вообще ужасная, он его ждет все время.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Людмила Викторовна. Ну, законы-то есть, не работают они – другое дело. Анна, прошу вас.

***Анна Варга:***Права совершенно Людмила Викторовна, да. Потому что смотрите, что получается. Да, у нас по закону, если мужчина живет отдельно, он платит алименты на одного ребенка – 25 процентов его легальной зарплаты. Прекрасно мы понимаем, что эту легальную зарплату в этом случае он может уменьшить просто до копеек каких-то, а его реальными доходами он, допустим, не считает нужным делиться. Все правда!

***Татьяна Ткачук:***То есть, если человек хочет, он платит, а если не хочет, он не платит.

***Анна Варга:***А если не хочет, как его заставить? Да, у нас нет этих механизмов, у нас нет таких судебных исполнителей, которые бы «отлавливали» все реальные доходы этого человека, взыскивали бы с него.

***Татьяна Ткачук:***Да, спасибо, Анна. Последний вопрос, может быть, несколько неожиданный для вас. Часто ли происходит переоценка ценностей после развода, то есть приходит реальное понимание, что совершена ошибка, что разводиться не надо было? И если это происходит (в вашей практике такие случаи были, возможно), то, может быть, и не надо торопиться эмоционально совершать развод? Может быть, тогда торопиться с этим – напрасное дело, может быть, даже вредное?

***Анна Варга:***В смысле, пытаться обратно все «отмотать»?

***Татьяна Ткачук:***Ну, вот случается ли такое, что люди, уже разведясь, оставшись порознь, переоценивают то, что произошло, и понимают, что они ошиблись?

***Анна Варга:***Да, конечно, бывает, когда люди разводятся как бы в никуда, не создают новых семей. Но это не травматичный развод, понимаете, в этом случае люди продолжают общаться и в какой-то момент, пожив отдельно и отдохнув от напряжения, которое у них было в паре, они снова сходятся. У меня было несколько случаев, когда люди по 3-4 раза разводились и женились. Но это как бы не «истинный» развод.

***Татьяна Ткачук:***Анна, если ситуация все-таки болезненная, и от нее страдают, разные психологи советуют разные вещи. Кто-то советует рисовать картинки, на которых бывший брак – это путы, которые нужно разорвать. Кто-то предлагает писать на бумажке плюсы и минусы и подсчитывать их. Кто-то предлагает задавать себе нелицеприятные вопросы, типа - «а что ты лично сделала за эту неделю для себя, чтобы стать счастливой?» Что предлагает вы своим клиентам?

***Анна Варга:***Я предлагаю совершенно все наоборот. То есть я, конечно, картинками никакими не занимаюсь. Я предлагаю проигрывать ситуации, когда человек возвращается, брак как бы сохраняется, и простраивать – какие реально отношения тогда будут? И у меня не так давно был случай: брак распался года три назад, женщина очень переживала, хотя мужчина вел себя исключительно достойно, материально поддерживал, с ребенком занимался, но вот дело в том, что он во время брака очень ее разобижал, изменял ей как-то очень обидно. В общем, она из обиды никак не могла выбраться, и мы с ней тогда проделывали совершенно обратную операцию, мы с ней воображали, что он вернулся, все понял, и выстраивали вот эту вероятную жизнь день за днем.

***Татьяна Ткачук:***Она расхотела возвращения супруга?

***Анна Варга:***Да, потому что она поняла, что будет то же самое.

***Татьяна Ткачук:***Спасибо, Анна. К сожалению, наше эфирное время подошло к концу.

«Эмоциональные связи устойчивые, они более фундаментальные и менее эластичные, чем интеллектуальные, мыслительные построения», - написала на сайт Радио Свобода Наталья из Даугавпилса. И все же эмоциями тоже необходимо научиться управлять…

|  |  |
| --- | --- |
| Примечание:  | беседовала Татьяна Ткачук |