

Есть ли жизнь после супружеского развода или как пережить развод и сохранить семью?

Г.Л. Будинайте, к.п.н. доцент департамента
психологии ФСН НИУ-ВШЭ

**Академ. руководитель - Магистерская
программа «Системная семейная
психотерапия», департамент психологии
НИУ-ВШЭ**

Член правления Общества семейных
терапевтов и консультантов

Социологический аспект- развод сегодня

- В России в среднем распадается чуть больше половины от 100 заключаемых браков (некоторые области вокруг 60)
- Лидируют по количеству разводов некоторые страны Восточной Европы (Венгрия, Белоруссия), Швеция, США (2ой и 3ий браки), Португалия, Бельгия
- Средний возраст вступления в брак увеличился в России, но на 5-7 лет меньше, чем в других странах (уменьшение в последние годы?)
- Причины развода Россия – плохие жилищные условия, жизнь с родственники супруга, «необдуманное решение» , измены (младшее поколение), алкоголизм, материальные трудности (старшее поколение)

Социологический аспект- развод сегодня-2

- Развитые страны – социальные условия позволяют многие задачи (в том числе воспитания детей) решать вне брака, значение эмоционально – личностных запросов возрастает
- Россия -27% развод допустим, 50% – надо подходить индивидуально, однозначно против разводов -10%
- Две тенденции и в России – проблемы «выживания» - запросы лично-эмоционального плана, качества супружеской жизни
- Расставания незарегистрированных супругов

Институт развода – история

- Долгий путь становления института развода. Во всех христианских странах был до Нового времени запрещен – завоевание относительно недавнего времени
- Есть во всех странах в той или иной соответствующей культуре форме
- Одновременно достижение больших свобод и социально проблемный феномен - как всегда, когда задействованы интересы многих людей, много «воль» и интересов
- Есть институт сопровождения и помощи- институт психотерапии в том числе (юридическая помощь, суд, медиаторы)

Супружеский развод - история

- Когда был легализован?

Существовал в Древней Греции и Риме

Англия - Генрих VIII (1529?), 1857

Италия, Испания, Португалия- 1970, 1981, 1974

Франция - 1792, 1884

Россия - 1917, 1944

Пруссия - 1782

США – «дикий, дикий запад» - 1890

Мусульманские страны - Коран (7 в. нашей эры)

Развод в России - две разнонаправленные тенденции



Россия - Советская республика

- Передовые идеи свободы и равенства женщин, развод легитимизирован, процедура стала очень простой, легкой (революционный период, расцвет феминистских идей)



СССР

- 1930 - развод **резко ограничен и практически запрещен**
- 1930-1950-ые:



Развод фактически рушил карьеру (партийные люди, руководители) коммунист должен быть “хорошим семьянином”

Можно пожаловаться на неверного мужа в партком

Для выезда за границу нужно быть женатым (замужем)

Специально регулировался постановлением 1944 г.

СССР-Российская Федерация

- Ситуация стала более свободной в 60-ые годы
- 1990-ые – новая либерализация, резкое возрастание числа разводов (много факторов)
- 2000 ые - возрастание роли православной церкви, развод – скорее проступок (на фоне постоянного очень значительного числа разводов).

Культурные и исторические аспекты - страшнее поколение, «послание»

- Травмированность общество в России - последствия: любая сепарация воспринимается как опасная, вместе выживать (в том числе, растить «поднимать» ребенка) легче, не так трудоемко
- Много убитых мужчин за две мировые войны реперессии, травматизм, ранняя смертность, зависимости–демографические «ямы» – потери мужского населения в поколениях
- Не всегда есть место для таких “специальных”, тонких аспектов жизни как эмоциональный контакт супругов, степень удовлетворенности разными сторонами супружеских отношений

Развод в России сегодня

- Развод **законен и вместе с тем как бы неодобряем** – (россияне выступают против запрета разводов)
- Развод часто все еще стоит **в одном ряду с другими социально неодобряемыми явлениями** - алкоголизмом, педагогической запущенностью детей, ”неполными семьями”(вместе с тем 27% в России считают развод допустимым)
- Прекращение супружеских отношений все еще часто **“маскируется”**, получает особые формы (так называемые параллельные семьи у российских мужчин)
- Развод - **легко и плохо** одновременно
- На фоне статистики – больше половины поженившихся разводятся

Психологические последствия «идеологизации» развода

- Развод “поляризует бывших супругов – один выступает как “жертва”, “пострадавший”, другой – как “насильник”, нарушитель; (психологически часто – оба видят себя жертвой, другого-обидчиком)
- Люди переживающие развод часто видят себя как социально неуспешных, как совершившие социальный проступок;
- Дети оказываются вторично травмируемы, переживая “стыд” за свою “неправильную” девиантную семью (часто в ситуации нарушенного эмоционального контакта с кем-то из родителей, умолчания и пр)

Личный психологический аспект - ассоциации, коннотация понятия “развод”

- События в жизни близкое к - смерть, потеря, разочарование, переезд на новое место, обновление, возрождению
- Случаи в практике – потеря, жизненный перелом, кризис,
- Явления природы - ураган, стихийное бедствие, землетрясение, гроза и солнце после
- Чувства - разочарование, отчаянье, злость, горе, риск, новое в жизни, пиковые переживания...



Ситуация развода -линии напряжения в системах

- Внутри супружеский – внутри-семейный конфликт (бывшие супруги, родители и дети)
- Напряжение между семьей и «расширенной» семьей, окружением
- Семья – Общество – отношение в разводам,
- Семья – помогающие специалисты
- Новая «двухъядерная» система – новые задачи

Развод «внутри» семьи

- Редко взаимное решение. Если это решение одного из супругов – второй травмирован, его тревога резко растет
- Часто нарастание острой конфликтной ситуации или отчуждения между супругами



Развод «внутри» семьи-2

- Неэффективные стратегии поведения с детьми родителей в этой ситуации - депрессивное или отчужденное поведение, низко ресурсное состояние, «коалиция» ребенка с одним из родителей (или обоими)
- Запрет на открытое обсуждение ситуации с семье, «секреты», замалчивание происходящего на фоне тревожных признаков («Нелюбовь», А Звягинцев, 2016)
- Часто - сокращение общесемейных контактов с внешним миром
- Социальные страхи и тревога за будущее, личное, финансовое благополучие - у всех членов семьи

Семья в разводе и ее окружение

- Часто неприятие ситуации развода родительскими семьями, сокрытие «до последнего» от «большой расширенной семьи», разнообразные внутрисемейные коалиции
- Поляризация окружения, часто – страх у одного из супругов потери привычного круга общения



Семья с супружеским разводом- помогающие специалисты

- Семейный психотерапевт по определению ориентирован на сохранение семьи и супружества
- Но юридическая ситуация часто вынуждает психолога занять непродуктивную позицию “союзника” одного или другого родителя



Семья с супружеским разводом- помогающие специалисты-2

- Профессиональная позиция адвокатов – достижение «выигрыша» одной из разводящихся сторон противоречит – с точки зрения системных терапевтов – интересам семьи и прежде всего детей
- Судебное решение о том, с «кем будет проживать ребенок» – одно из самых психологически травмирующих («Развод Надера и Симин», А.Фархади, 2011)

Личные убеждения, идеи и семейная история психотерапевта

- У семейного психотерапевта есть своя собственная семейная история и история родительской семьи...
- Собственные идеи – «брак должен быть один на всю жизнь», «верность, преданность - самые большие ценности в семейной жизни», «развод –это социальный и личный провал», «семья должна быть сохранена во что бы то ни стало во имя детей», «их развод –мой профессиональный проигрыш» и т.п...

Профессиональная позиция для психотерапевтической работы с разводом

- **Мы не можем отрицать право людей на развод.** Это право - результат долгого культурного и социального развития и развития института брака. Юридически развод законен.
- **Помогающий профессионал должен прояснить для себя свое отношение к разводу.** Оно может быть любым, но профессионал не может работать с разводом будучи «против» и не может быть эффективен занимая «двойственную» позицию
- **Необходима соответствующая тренинговая работа и постоянная супервизия «трудных случаев»**

Профессиональная позиция для психотерапевтической работы с разводом -2

- **Ситуация развода - так или иначе - результат “вклада” в нее обоих супругов. Сложный пункт. Имеет много измерений.**
- **Нежелание одно из супругов имеет решающее значение. Брак невозможно сохранить, если к этому больше не стремятся оба**
- **Взрослые люди в семье имеют обычно две роли – супружескую и родительскую, но эти роли можно и необходимо разделить при супружеском разводе, если есть дети**
- **Можно перестать быть супругами, нельзя – родителями**

Профессиональная позиция для психотерапевтической работы с разводом -3

- Мы должны исходить из возможности людей пережить развод- прежде всего детям - без необратимых последствий и они не должны пониматься как “девиантные”
- Окружение не должно выбирать между бывшими супругами как «правыми» и «виноватыми» – формат общения поменяется, но при желании его можно сохранить с обоими бывшими супругами
- Можно сохранить семью, но завершить супружество. Можно вступить в новое супружество и тогда возникнет «двухдверная семья»

Появление идеи «хорошего развода»

- Констанс Аронс (Constance Ahrons, ‘Good divorce’) – с конца 70-ых годов 20в, лонг-этьюдное исследование разведенных семей
- Г. Фигдор – идея влияния на протекание развода сохранения или не сохранения отношений с родителями
- Исследования более позднего времени, подтверждающие эту идею в разных аспектах, психотерапия – практические задачи и опыт (А.Варга)
- Особенности восприятия ребенком структуры совей семьи в разных ситуациях развода (Будинайте, Коган-Лернер,, 2011)



Завершенный-незавершенный развод

- Нейтральное отношение бывших супругов друг к другу,
- «Принятие» периода жизни, связанного с бывшим супружеством,
- прощение, благодарность,
- «трезвый» зрелый взгляд на другого, принятие собственной ответственности

- Налаженное общение детей с обоими родителями
- по возможности- способность бывших супругов обсуждать существующие родительские задачи, трудности и различные ситуации воспитания

- Враждебность, или скрытая привязанность к бывшему супругу
- Непроработанное, интенсивно эмоционально окрашенное отношению к бывшему партнеру, совместной жизни, событию развода
- »вымарывание» прежнего, снятие с себя ответственности, захваченность обидой

- Конфликтные или прерванные родительские отношения,
- Не различение своей позиции по отношению к бывшему супругу и позиции ребенка по отношению к нему

Завершенный-незавершенный развод

-2

- **Общение ребенка (детей) с родственниками с обеих сторон**

- **скрытая или прямая дискредитация друг друга в глазах ребенка (детей), родственников и знакомых**
- **Нарушенное общения ребенка с обоими родителями, с родственниками бывшего супруга,**

- **Способность нейтрально относиться к личной жизни бывшего партнера**
- **строить при желании свою личную**
- **жизнь поддерживать отношения с окружением и друзьями, в том числе, общими с бывшим партнером**

- **Неприятие, скрытая или открытая дискредитация нового партнера бывшего супруга,**
- **отсутствие собственной личной жизни, «конкуренция» с бывшим супругом,**
- **Прерванность или сокращение отношений с окружением и друзьями, в особенности, связанными с бывшим партнером**

Корректировка профессиональных ориентиров – реалистичные ожидания от семьи в работе специалиста сегодня

- Сохранение отношений ребенка с каждым из родителей – главный ориентир в работе
- Установление регулярного и продуктивного очного сотрудничества родителей не всегда возможно
- Нейтральность по отношению к бывшему супругу – сложный комплекс личностных изменений и изменений взаимоотношений, не всегда можно и нужно рассматривать как исходное основание продуктивной работы

Основные составляющие психологической помощи семье

- Выявление степени психологической готовности к разводу
- Работа с психологической травмой
- Сопровождение сообщения о разводе (coming out):

Дети (разного возраста)

Расширенная семья

Друзья и знакомые семьи

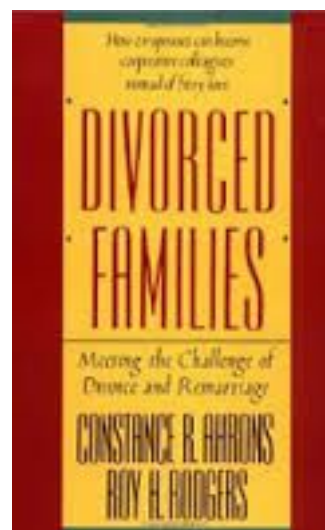
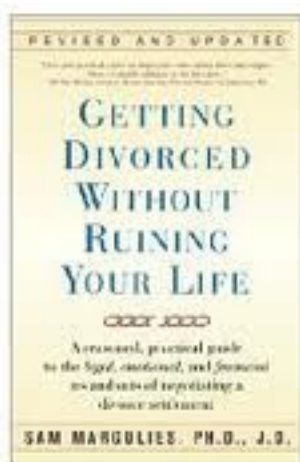
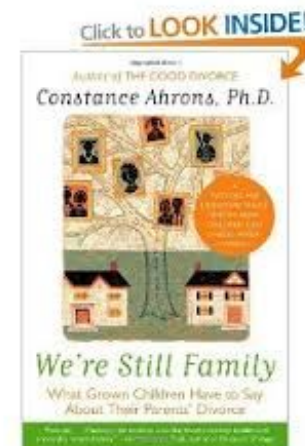
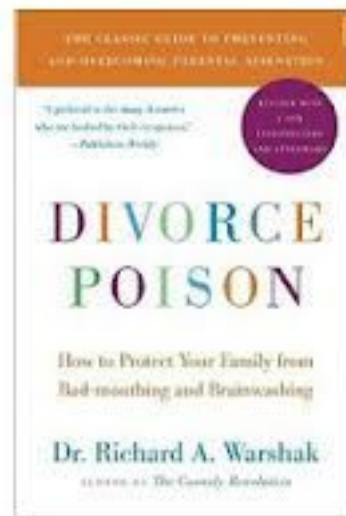
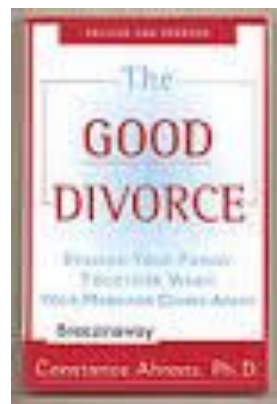
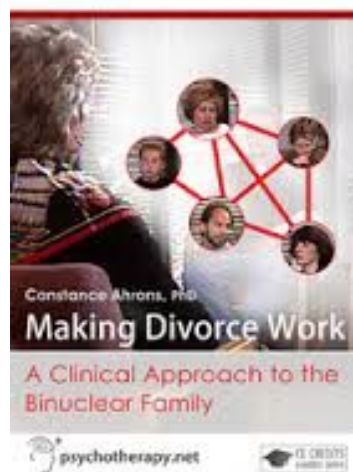
Основные составляющие психологической помощи семье -2

- По возможности – работа на достижение нейтральности в пост-супружеских отношениях
- Новый семейный контракт
- Работа с последствиями не удачно протекавшего и не сопровождавшегося развода (прерванные отношения, коалиции)
- Задачи, связанные с новой «двуядерной системой»

Развод –это не плохо и легко, развод –это
допустимо, но трудно, это процесс,
усилия всех...



О супружеском разводе



Возможность принять участие в исследовании и
создании опросника завершенности супружеского
развода в семье

<https://issledovanie-semi.testograf.ru>

<https://issledovanie-semi-ch2.testograf.ru>

Просмотр эпизода

Эпизод 2. фильма «Развод Надера и Семин»,
режиссер Асгар Фархади, 2011, Иран

Мин 1.57 мин

Показ эпизода

Эпизод 1. фильма «Развод Надера и Семин»,
режиссер Асгар Фархади, 2011, Иран

Мин

На что направлен тренинг и обучение в программе

- **Формирование адекватной профессиональной позиции** помогающего специалиста
- При стремлении работать с разводом – **«деконструкция» идей, принципов, личных историй, не позволяющих занять нейтральную позицию** или позицию «свидетеля», формирование **«богатой концепции»** развода
- **Умение «диагностировать» готовность к разводу**

Работая над достижением нейтральной позиции

- Назовите **убеждение, принцип**, идею, которую Вы находите важной, на которую опираетесь в подходе к ситуации развода. Например – «брак –это на всю жизнь», «жена у человека должна быть одна» и т.п.
- Какие, как Вам кажется за ней стоят **ценности, нормы**?
- **Как это убеждение влияет** (может влиять) на Ваше восприятие историй клиентов, на конкретный клиентский случай?
- **Как эти убеждения получили место в Вашей жизни?** С какими историями, эпизодами из личной жизни они связаны? С какими влияниями, мнениями каких людей, может быть профессиональными эпизодами?
- Когда Вы обнаруживаете это, **как теперь Вы воспринимаете это убеждение, принцип?** Считаете ли Вы, что его необходимо придерживаться и дальше? Или Вы полагаете, что оно нуждается в более глубоком продумывании?

Работая над достижением нейтральной позиции -2

- Кто здесь виноват больше?
- Кому Вы больше сочувствуете, симпатизируете?
- Кто был бы лучшим родителем для девочки?
- Попробуйте найти 5 «противоположных аргументов»
- Почему можно посочувствовать «виновнику проблемы»? В чем все же вклад в возникшую проблему «пострадавшего»?...

На что направлен тренинг и обучение в программе-2

- Умение **обеспечить** **завершенный развод** (он часто остается «незавершенным»)
- Развод на **разных этапах жизненного цикла семьи**
- Знание **основных этапов работы с разводом** и терапевтическая адекватность на каждом из них
- Особенности сопровождающей **работы с детьми разного возраста**
- Представление о «**би-нуклеарной семье**» (Constance Ahrons) и психотерапевтическая работа с ней.

Training: The Neutral Position

- Exercises - clear up one's "emotional perception" of the phenomena (see the slide 2.)
- What are one's dominating belief's, values, attitudes?
- How they influence one's perception and reactions on clients' stories, particular clients' case? How one assesses this influence?
- How they have become dominating? What, which stories and situations from the psychotherapist's own life have influenced this? When one knows about their "origin", what changes in his personal attitude toward one's divorce?

The Neutral Position Exercise

- Who is guiltier here?
- Who do you sympathize with more?
- Who would be a better parent for the girl?
(film episode)
- Try to find 5 opposite arguments
- Why would you sympathize with the “offender”?