

Фазы дестабилизации

суп

отноше

р



Стивен Дак выделил 4 фазы распада эмоциональных отношений:



Интра-
психическая
(внутренняя)



Интер-
психическая
(между супругами)
или диадическая



Социальная
фаза



Фаза отделки

1. Интра-психическая (внутренняя)

У одного или обоих супругов (обычно более чувствительного) появляется ощущение внутренней неудовлетворенности.

Возможные исходы этой фазы:

- смириться с этим и на поверхности выражать удовольствие или никак не проявлять свою не удовлетворенность;
- решиться на то, чтобы высказать партнеру не удовольствие.

2. Интер-психическая (между супругами) или диадическая –

партнеры обсуждают свои отношения. На этой фазе повышается самораскрытие, супруги пробуют экспериментировать. Это может длиться годами.

Исход возможен так же в двух вариантах:

- перестройка отношений — их стабилизация;
- принятие распада (если эксперимент закончился неудачно).

3. Социальная фаза –

в процесс распада семьи вовлекаются другие люди (родственники, друзья). Факт распада должен стать «всеобщим достоянием», должен «санкционироваться» другими. Окружение должно перестать воспринимать супругов как пару.

Исход этой фазы:

прекращение социальных отношений, распад семьи.

4. Фаза отделки

(как бы вновь интра-психическая). Оба бывших супруга перерабатывают полученный опыт внутри себя и остаются со своими переживаниями, воспоминаниями.

Исход этой фазы возможен в двух вариантах:

- примирение с ситуацией, с собой, извлечение позитивных моментов, уроков, приобретение личного опыта;
- произошедшее воспринимается, как неудача, приписываемая себе.

Это влечет за собой срывы, истерики, неврозы.

В зарубежной психологии распространена также концепция распада эмоциональных отношений

Дж. А. Ли, который выделил 5 фаз:

1. осознание неудовлетворенности;
2. выражение неудовлетворенности;
3. переговоры;
4. принятие решений;
5. трансформация отношений.

Дж. Ли утверждает, что супружеская пара может не одновременно проходить все фазы, распад отношений может происходить любым путем и в любой форме, очередность не обязательна. Процесс распада может быть направлен не на прекращение отношений, а на их трансформацию.

Своеобразным рекордом неутомимости в надеждах является опыт семейной жизни супругов Морган из американского города Сиэтл, которые к 1986 г. отметили сороковую свадьбу. До этого, начиная с 1939 г. они заключали между собой брак, и официально разводились 39 раз. Вот уж воистину — ново явленный Феникс. Чем завершилось его юбилейное торжество, мы не знаем, но вот 39 попыток рас



А

Стратегии поведения в предразводной ситуации могут быть различными.

Приведем наиболее распространенные:

1. Воинственно-ненавидящая

(вернуть супруга (супругу))

Здесь нужна победа, партнеру нет. Таковы изменника родственники. замыслу клиента, довольно он/она поступит



ни к
на
о
а

2. Обострение любви —

поиск каких-то вариантов как удержать, привлечь партнера. Предпринимаются попытки налаживания отношений хотя бы на каком-то, чисто дипломатическом, уровне. Так, супруг/а, вместо холодных и язвительных замечаний, старается быть максимально дружелюбным/ой и приветливым/ой.



3. Принять реальность таковой, какая она есть. Здесь самая трудная задача — не требовать от другого немедленного решения, а ждать, пока он/ она сам его (уход — не уход) примет. Извлечь не обходимые уроки. Это дает возможность в случае обоюдного согласия на развод сохранить с бывшим супругом (супругой) человечность в отношениях, не зачеркивать совместно прожитые годы, свести к минимуму негативные последствия для детей, принять развод как неотъемлемую часть своего бытия. Ибо без прошлого нет не только настоящего, но и будущего.

Развод в модели Kubler-Ross — это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства.

Согласно этой модели последовательность развития событий такова:

1. **Ситуация отрицания.** Первоначально реальность происходящего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому трудно сразу смириться с разводом.
2. **Стадия озлобленности.** На этой стадии от душевной боли защищаются озлобленностью по отношению к партнеру. Нередко манипулируют детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. **Стадия переговоров.** Третья стадия самая сложная.

Предпринимаются попытки восстановить брак, и используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера со стороны окружающих.

4. **Стадия депрессии.** Угнетенное настроение наступает, когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов. Человек чувствует себя неудачником, уменьшается уровень самооценки, он начинает сторониться людей, не доверять им. Нередко испытанное во время развода чувство отвержения и депрессия довольно долгое время мешают заводить новые интимные отношения.

5. **Стадия адаптации.** Цель — «перейти» в стадию приспособления к изменившимся условиям жизни. В тех случаях, когда после развода остается неполная семья, детям тоже нужна поддержка в адаптации к новой ситуации

С практической точки зрения представляется более целесообразным деление на периоды, в которых супругам может потребоваться консультационная и терапевтическая помощь: предразводный период; период развода; послеразводный период.

1. Предразводный период. Основной целью этого периода является достижение продуманного, ответственного решения независимо от того, стремятся ли супруги сохранить дисгармоничный брак или нет. В этот период еще можно предупредить подачу заявления на развод или взять его назад, если оно уже подано.

2. Период развода. Это период, когда супруги уже приняли решение о разводе. На этом этапе разводящимся супругам следует сдерживать свои эмоции, направлять их к совместному решению конкретных проблем, связанных с разводом, что является наиболее целесообразным для обеих сторон, и учитывая, прежде всего, интересы и проблемы детей.

3. Послеразводный период. Основной задачей этого периода является стабилизация положения и достижение обоими супругами самостоятельности в новых условиях жизни. Необходимо овладеть новой ситуацией, возникшей при разрыве супружеских отношений, и предотвратить возможные невротические и депрессивные реакции, имеющие тенденцию к фиксации в этих условиях.

Окончание супружеских отношений – это не просто изменение семейного статуса человека, оно влечет за собой изменение всего уклада его жизни – экономического, социального, сексуального. Оно отражается даже на таких его повседневных привычках, как сон и прием пищи, а юридическая казуистика, сопровождающая раздел имущества и прочие процедуры, связанные с разводом, с завещаниями и вступлением в право на следования, дополнительно осложняет ситуацию. Депрессия, переживаемая человеком после развода, может быть более тяжелой и долгой, чем после смерти супруга. Друзья и родственники разведенного человека редко выражают ему сочувствие и поддержку. Если в случае смерти супруга человеку предоставляется по меньшей мере недельный отпуск, то в случае развода он может отлучиться с работы разве что на несколько часов, чтобы оформить необходимые формальности.

К социально-психологическим последствиям развода относят:

- снижение рождаемости;
- ухудшение условий семейного воспитания;
- снижение работоспособности человека;
- ухудшение показателей здоровья, увеличение заболеваемости и смертности;
- рост алкоголизации;
- увеличение суицидальных исходов;
- увеличение риска психических заболеваний

Развод порождает множество проблем, как осознанных (где жить, с кем жить?), так и неосознаваемых (глубина кризиса после распада близких отношений). Вот почему для них так важно осознать причину развода, сделать соответствующие выводы, и интегрировать потери в свою жизнь, превратив их в продуктивную часть бытия. Это гораздо лучше, чем оплакивать свою судьбу. Надежда на возможность близких отношений в будущем и осознание целесообразности произошедшего бывает очень важна. Другой аспект, который также может быть здесь важен, это понимание ценности человеческих взаимоотношений как таковых, приходящее к человеку через переживание потери². Если бы потеряв его/ее, люди не переживали по этому поводу, то это значило бы, что любви не существует.

1 Квинн В. Прикладная психология. СПб., 2000. 2 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1994. Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru> человеческие отношения не имеют никакой ценности. Потери, как и приобретения, всего лишь неотъемлемая часть нашего бытия. Независимо от того, каким обр

В течение года после развода риск заболеваний у разведенных увеличивается на 30%. Разведенные пациенты чаще жалуются на головные боли, мочеполовые расстройства и кожные заболевания. В 6 раз чаще они посещают психиатра. А. Розенфельд объясняет это тем, что взаимодействие в критических ситуациях между головным мозгом, нервной и иммунной системами нарушается. После стресса в течение 14 месяцев число иммунных клеток уменьшается – риск заболеваний возрастает.

Постразводная ситуация может быть осложнена разными обстоятельствами. За долгое время совместной жизни родители и дети обрастают семейными шутками и сленгом, которые могут стать после развода неуместными. Почти в каждой семье формируются свои ритуалы, традиции. Все это надо выстраивать заново, иначе не миновать всевозможных бед.

Супругам не так легко отказаться от прежних друзей и контактов. В число старых связей, конечно, входят свекор и свекровь, теща и тесть, бабушки и дедушки и другие родственники. В исключительно редких случаях они не имеют своего мнения по поводу того, что произошло, что могло бы произойти, и что должно было бы произойти. Важно, чтобы каждый ясно понимал, что случилось, и четко знал свое отношение к этому.

Очень важен вопрос о том, как должны строиться отношения с бывшим супругом, чтобы ребенок чувствовал себя максимально благополучно. Если семейные дела вовлекают детей в денежные, имущественные и тому подобные проблемы, здесь важно достичь взаимных соглашений. С этими вопросами связаны разно образные проблемы по поводу посещения ребенка и алиментов. Решение этих проблем почти полностью зависит от того, в каких отношениях находятся после развода бывшие супруги. Если в них еще сохраняется напряжение, трудно принять правильное решение.

Итак, развод состоялся: нужно помнить о том, что семья для детей и взрослых значит совершенно разное.

Взрослые создают семью сами, это их выбор, их решение. Они стремятся к совместной жизни и начинают ее. Для ребенка все это – предыстория его существования, что-то, что было давно и не могло быть иначе.

И если для взрослых развод – это болезненное, малоприятное, порой драматическое переживание, то для ребенка расставание родителей – это разрушение среды обитания.

Для разводящихся гамма чувств изменяется от полной депрессии до ощущения полета и долгожданного освобождения. Дети же во многом воспринимают события, ориентируясь на реакцию взрослых.

Так, если мать воспринимает происходящее как страшную трагедию, скорее всего, аналогично будет чувствовать себя и ребенок.

С этой точки зрения, по мнению психолога-консультанта Алешина Ю.Е., родителям, по крайней мере, ради ребенка, не следует фиксироваться на негативных аспектах переживаемой ситуации. Факты неумолимо свидетельствуют о том, что наибольший вред вашим детям наносит не сам развод, а последние несколько лет вашей неблагополучной семейной жизни. Однако, дети тоже полностью не свободны от воспоминаний. Они могут быть причиной старых обид; они часто принимают сторону того или иного родителя. Их верность разрушена. Часто они вынуждены жить не с тем родителем, чью сторону они занимали. Для детей переживания меняются от вялой депрессии, апатии до резкого негативизма и демонстрирования не согласия с мнением родителей.

Трудности, поджидающие супругов в связи с разводом, очень зависят от возраста детей. Если дети еще маленькие (не старше двух-трех лет), прошлая жизнь, может быть, не окажет на них такого сильного влияния, какое она оказывает на более старших. Дети в возрасте 3,5–6 лет переносят развод родителей очень травматично, они не способны понять всего происходящего и нередко обвиняют во всем себя. Ребенок 6 – 10 лет, родители которого развелись, может испытывать к ним злость, агрессию и долго не проходящую обиду. В 10–11 лет у детей нередко возникает реакция заброшенности и тотальной злобы на весь мир. Если дети уже взрослые, то развод на них может не повлиять, их это может вообще не особенно интересовать. Важно, чтобы дети поняли, что люди разные и, вступая в отношения друг с другом, они порой не могут договориться. Но это вовсе не означает, что люди плохие. И точно так же сами по себе эти проблемы не портят взаимоотношений. Ребенок должен неоднократно убедиться в том, что его по-прежнему любят оба родителя. Нужно сохранить для детей возможность почувствовать себя личностью и создать условия, при которых могут развиться взаимное доверие и любовь. Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword>

Если с
ми, му
вместо
дети в



Итак, каждый вступающий в новый брак думает, что жизнь изменится к лучшему. Но второй брак не всегда оправдывает ожидания. И чем больше хочется получить от жизни, чем радужнее надежды, тем сильнее могут быть разочарования.