

ПОНОМАРЕВА ИРИНА МИХАЙЛОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
ipono@inbox.ru

IRINA PONOMAREVA

Cand.Sc. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Psychological Counseling,
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.9

**СПЕЦИФИКА И ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЛИЦ,
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ РАЗВОДА**

**SPECIFICITY AND STAGES OF COUNSELING INDIVIDUALS IN CRISIS
SITUATION OF DIVORCE**

АННОТАЦИЯ. Развод анализируется автором как кризисная ситуация. Рассматриваются этапы работы психолога в ситуации развода и специфические задачи консультирования на каждом этапе.

ABSTRACT. The article examines divorce as a crisis situation. Author describes stages of counseling in situations of divorce, as well as specific tasks at each stage. Recommendations on reducing the negative effect of divorce on a child are offered to parents. The common mistakes of parents in relationship with children after divorce are analyzed.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: семья, кризис утраты, развод, этапы психологического консультирования, ресурсы личности.

KEY WORDS: family, crisis of loss, divorce, psychological counseling stages, personal resources.

Древнейший институт человеческого общества — семья представляет собой уникальное явление. Благодаря семье подрастающему поколению передаются основные знания, умения, навыки, установки и традиции, таким образом обеспечивается непрерывность развития человеческого общества. Семья как социальный институт не только обеспечивает стабильность общества, но и эволюционирует вместе с ним, адаптируется к происходящим переменам. В такой системе интенсивного, тесного взаимодействия не могут не возникать споры, конфликты и кризисы. И нередко происходит так, что в качестве разрешения серьезного семейного конфликта или кризиса выступает развод.

Кризисный характер данного события (даже если развод осуществляется с согласия обоих партнеров) обусловлен тем, что семья является целостной системой и, когда она прекращает свое существование, это переживается ее участниками как символическая смерть отношений. Поэтому в кризисной психологии развод рассматривается как одна из ситуаций кризиса утраты. Даже спустя длительный период времени после прекращения отношений могут сохраняться психологические последствия расставания.

Обычно развод не является одномоментным событием и имеет свою динамику проживания.

Известный американский психолог А. Маслоу предложил модель распада супружеских отношений, включающую в себя семь стадий [5].

1. *Эмоциональный развод* обусловлен разрушением иллюзий супружеской жизни, чувством неудовлетворенности, отчуждением супругов, страхом и отчаянием, попытками контролировать партнера, спорами, стремлением избежать проблем.

2. *Время размышлений и отчаяния* перед разводом сопровождается болью, злостью и страхом, противоречивостью чувств и поступков, зачастую шоком, ощущением пустоты и хаоса. Предпринимаются попытки вернуть любовь, получить помощь от друзей, членов семьи.

3. *Юридический развод* — оформление разрыва отношений происходит на формальном уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием все большего числа лиц в семейных отношениях партнеров.

Отношения разводящихся супругов могут включать в себя конфликты, угрозы либо стремление к переговорам. Во время развода и периода правовых споров оставленный партнер может испытывать жалость к себе, беспомощность, чувство отчаяния и злости.

4. *Экономический развод* связан с прекращением совместного ведения хозяйства и разделением семейного бюджета (если до этого он был общим).

5. Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку связано с переговорами родителей по вопросу дальнейших взаимоотношений с детьми и распределения зон ответственности. Приоритетные задачи данного этапа — создание новых отношений между родителем и ребенком, а также обретение чувства собственного достоинства и независимости.

6. *Время самоисследования и возврат к равновесию* после развода. Основная проблема этого периода — одиночество и наличие амбивалентных чувств. Это чувства беспомощности и оптимизма, сожаления, печали и радости, освобождения и одиночества и т. д. Начинается поиск новых друзей, сфер активности, вырабатывается новый стиль жизни, определяются обязанности для всех членов семьи.

7. *Психологический развод*. На эмоциональном уровне — это принятие факта распада отношений, стабилизация эмоционального состояния, проработка негативных чувств, связанных с разводом. На интеллектуальном уровне — готовность к действиям, уверенность в своих силах, ощущение собственной ценности, появление чувства независимости и автономии, поиск новых объектов для любви и готовность к построению новых отношений.

Специалисты отмечают, что распад семьи воспринимается личностью, особенно в первый момент, как доказательство ее неполноценности, что приводит к острому переживанию ею собственной несостоятельности, неуверенности в себе, депрессии, самообвинению [1; 2; 3]. Формирование нового образа семьи у детей (в условиях раздельного проживания родителей) ставит перед ребенком задачу адаптации к новым правилам общения и сотрудничества с каждым из родителей.

Многие специалисты отмечают такое серьезное следствие развода, как переживание бывшими супругами чувства личностного краха. В большинстве случаев развод происходит по инициативе одной из сторон. Отвергнутый партнер особенно тяжело переживает решение о разводе. Инициатор развода, тоже переживающий гамму негативных чувств, связанных с распадом семейной системы, тем не менее сохраняет контроль над ситуацией, в то время как для отвергнутого партнера характерными переживаниями являются чувства бессилия, безысходности, неполноценности.

Опыт показывает, что независимо от половой принадлежности и от того, кто является инициатором распада семейных отношений, бывшие супруги еще долго переживают по поводу развода. В большинстве случаев кризисное состояние после развода длится примерно полгода-год. При этом, как отмечают исследователи, у мужчин нередко кризис наблюдается и через полтора года. Таким образом, представителей сильного пола прошлое может «не отпускать» гораздо дольше [2; 4].

Развод супругов сопровождается переживанием утраты семьи, изменением привычного уклада, установок и норм, связанных со своим социальным статусом, образом жизни до развода. Для переживания утраты в связи с разводом, расставанием партнеров свойственны те же стадии, что и для

переживания утраты в связи со смертью близкого человека. При этом есть характерные особенности данного процесса, выражающиеся в специфике переживаний, чувств и действий на каждой стадии.

О. В. Галустова (2007), по аналогии со стадиями умирания, выделенными Э. Кюблер-Росс (E. Kubler-Ross, 2001), перечисляет следующие специфические особенности прохождения стадий переживания утраты при разводе:

- отрицание, характеризующееся обесцениванием важности произошедшего события по механизму рационализации;
- агрессия, направленная на бывшего супруга, партнера, являющаяся своеобразной защитой от душевной боли, возникшей в результате произошедшего события;
- поиск сторонников, которыми часто стараются сделать детей, переговоры, которые направлены на восстановление брака, отношений через различные манипуляции: детьми, сексом, беременностью, чувством вины, чувством ответственности и долга;
- депрессия, наступающая в том случае, если предыдущие стадии не принесли желаемых результатов по восстановлению отношений. На этой стадии происходит осознание случившегося и переживание различных чувств и состояний, среди которых могут быть: ощущение пустоты жизни, собственной неполноценности и ненужности, снижение уровня самооценки, уход в себя, снижение доверия к людям, трудности в построении новых отношений;
- адаптация к новому положению и изменившимся условиям жизни, предполагающая следующее: умение жить в одиночестве, без поддержки супруга и справляться с возникающими трудностями и проблемами; способность самостоятельно решать проблемы бытового уровня, которые ранее решались супругом; изменение стиля поведения в социуме, принятие своего статуса; формирование новых жизненных целей, смыслов, изменение привычных установок и стереотипов.

Важно отметить также, что в развод невольно оказываются вовлеченными не только супруги, но и их дети, которые от расставания родителей страдают больше всего. Ситуация развода в семье, согласно данным американских исследователей, наносит большой вред психическому здоровью ребенка, для которого нет и не может быть развода ни с отцом, ни с матерью. Родители не могут стать для него чужими, если сами не захотят этого. К сожалению, принимая решение о разводе, родители часто думают о судьбе ребенка в последнюю очередь.

Чешский ученый С. Кратохвил (S. Kratochvil, 1991) обнаружил интересный факт, свидетельствующий о неосознанности многими супругами своей родительской позиции и связанной с нею ответственности за судьбу ребенка. Так, например, абсолютное большинство молодых родителей убеждены, что дети-дошкольники еще слишком малы, чтобы развод их затронул. Видимо, по этой причине многие разводящиеся супруги ничего не говорят детям о предстоящем разводе. В этой ситуации

ребенок вынужден сам объяснять происходящее. Известно, что некоторые дети-дошкольники обвиняют в разводе родителей себя. И разубедить их с помощью логических доводов не удастся [3].

Развод родителей может повлечь за собой серьезные деформации в личности ребенка, которые станут явными спустя годы, когда что-либо изменить уже нельзя. Но самые серьезные последствия развода родителей для ребенка — его воспитание в неполной семье. При всех усилиях матери такая семья не может обеспечить полноценных условий социализации ребенка: процесс вхождения его в социальную среду, приспособление к ней, освоение социальных ролей и функций. Уход из семьи отца как личности, представляющей для сына модель идентификации мужской роли, а для дочери — модель комплементарности (взаимного соответствия на основе взаимодополнения), может неблагоприятно сказаться на детях в подростковом возрасте, в частности, это выражается в некоторых адаптационных затруднениях. А позднее — в проблемах в собственном браке, а также в психологическом и сексуальном развитии.

Реакция детей на развод во многом определяется их возрастом. По мнению исследователей, наиболее травматичным развод родителей является для детей дошкольного и подросткового возраста. В возрасте 3,5–6 лет ребенок не способен адекватно понять происходящие перемены в семье и нередко обвиняет во всем себя. В подростковом возрасте развод родителей может негативно сказаться на решении возрастных задач и затруднить процессы поиска эго-идентичности и сепарации. Именно в этот период ребенку важна поддержка обоих родителей и прежде всего отца, играющего важную роль в социальной адаптации подростка.

Травматичность развода родителей возрастает еще и в связи с тем, что разрушение семьи не является следствием выбора самого ребенка. Он вынужден просто смириться с родительским решением. Распад семьи может представлять для него крушение его мира и вызывать различные протестные и депрессивные реакции.

Консультирование взрослых в ситуации развода. Одним из видов психологической помощи, оказываемой разводящимся людям, является психологическое консультирование. Его важность определяется тем, что любой развод, даже по обоюдному согласию супругов, представляет собой серьезную травму, которая усугубляется необходимостью полной реорганизации жизни. До развода большинство людей не понимают, с чем они могут реально столкнуться. С этой точки зрения, многим в подобной ситуации бывает полезно побеседовать со специалистом о том, что и как следует предпринимать, убедиться, что возможны конструктивные шаги по разрешению данной кризисной ситуации и что есть силы, чтобы начать действовать в этом направлении.

Одним из отличий консультирования в ситуации развода от других видов психологической коррекции является более ярко выраженная информирующая позиция консультанта. Важно также, чтобы психолог, беседующий с таким клиентом,

был осведомлен в различных юридических аспектах проблемы развода, среди которых особенно значимы вопросы, связанные с детьми.

Анализ рекомендаций специалистов и собственный опыт консультирования клиентов, переживающих развод, позволяют выделить **три этапа психологического консультирования:**

- этап работы с клиентами в остром кризисном состоянии;
- этап психологической коррекции;
- этап реабилитации.

Этап консультирования клиентов в остром кризисном состоянии. Развод является по своей сути кризисной ситуацией утраты для супругов, поскольку он сопровождается утратой прежней семейной системы. Как уже отмечалось выше, развод ведет к символической смерти отношений, меняет привычный уклад, установки и нормы, связанные со своим социальным статусом, образом жизни до развода. Распад семьи воспринимается личностью, особенно в первый момент, как доказательство ее неполноценности, что приводит к острому переживанию собственной несостоятельности, неуверенности в себе, депрессии, самообвинения. При разводе супруги утрачивают не только семейные отношения, но и друг друга: и муж, и жена становятся «бывшими». Поэтому алгоритм шагов на этапе консультирования клиентов в остром кризисном состоянии во многом совпадает с шагами психологической помощи клиентам, потерявшим близкого человека.

Основные цели данного этапа консультирования: нормализация эмоционального состояния клиента и его адаптация к жизни в новом статусе (разведенного супруга).

Шаги этапа консультирования клиентов в остром кризисном состоянии:

• **Знакомство, установление эмпатического контакта.** На этом шаге консультант знакомится с клиентом, выражает сочувствие в связи со сложившейся ситуацией и кратко рассказывает о той помощи, которую может оказать.

• **Прояснение запроса, цели клиента.** Как и при любом виде консультирования, после установления контакта с клиентом, мы проясняем его запрос, цель обращения за консультацией. Как правило, в ситуации развода человек хочет облегчить свое состояние, понять, как ему теперь быть.

• **«Отреагирование» негативных переживаний клиента.** Это обычно самый длительный шаг, требующий ряда консультативных сессий. Как и при работе с любой психической травмой, на первых этапах консультирования клиентов, переживающих утрату семьи, консультант помогает человеку ощутить, осознать и выразить свои чувства. В первую очередь это чувство вины, беспомощности, душевной боли, стыда, страха, раздражения и др. С терапевтической точки зрения их важно осознать и выразить. Осознать свои негативные переживания клиенту помогают такие вопросы консультанта, как: «Что волнует вас больше всего?», «Что вызывает наибольшие опасения?». И мужчин, и женщин, переживающих ситуацию развода, часто беспокоит страх одиночества, им кажется, что уже

никогда они не смогут быть счастливы в личной жизни. «Отреагирование» негативных переживаний позволяет постепенно нормализовать эмоциональное состояние клиента, восстановить его сон и аппетит.

• *Формирование доступа клиента к своим ресурсам.* Для человека в кризисном состоянии характерно так называемое туннельное сознание, когда он сфокусирован на негативных переживаниях: душевной боли, чувствах беспомощности, вины и стыда, обычно возникающих при травматическом стрессе. В таком состоянии человек, как правило, не замечает тех возможностей, которые имеет. Поэтому важной задачей консультанта является формирование доступа клиента к своим ресурсам. Понятие «ресурс» (фр. *resource* — вспомогательное средство) в применении к человеку означает ценности, возможности, которыми обладает личность. В литературе рассматривают различные виды ресурсов личности. Например, **внешние и внутренние ресурсы.**

Внешние ресурсы — это возможности и ценности, относящиеся не к самому человеку, а к окружающим его лицам и среде. В первую очередь это социальное окружение — родные, близкие, друзья. Ресурсом для личности являются его основные и вспомогательные виды деятельности: учеба, работа, хобби и пр.

Как показывает опыт, чрезвычайно ресурсными в кризисном состоянии становятся взаимодействия с природой (натуротерапия) или такой ее частью, как домашние животные (анималотерапия), взаимодействия с произведениями искусства и иными продуктами культуры человеческого общества (музыкотерапия, библиотерапия, кинотерапия и др.).

Внутренние ресурсы — это возможности и ценности самого человека. Это его здоровье, способности, характер, воля, переживания, знания, умения и все иные ценности, которыми обладает личность. Как уже отмечалось, для кризисного состояния характерны переживание чувства беспомощности, потеря дееспособности. Поэтому так важно вернуть личности ее внутренние силы. Для достижения этой цели рекомендуется очень тактично, аккуратно расспрашивать человека о тех сторонах его личности, которые представляют для него ценность. Таким образом, человек, называя и анализируя свои значимые качества, как будто вновь обретает их.

Различают также виды ресурсов личности с точки зрения временных характеристик. Это ресурсы **прошлого, настоящего и будущего.**

Ресурсы прошлого — это позитивный опыт преодоления различных трудных для человека ситуаций в процессе его жизни. Когда в кризисном состоянии человек чувствует беспомощность, потерю контроля над происходящим, эффективной стратегией консультирования является предоставление клиенту возможности вспомнить периоды своей жизни, когда он успешно справлялся с возникающими трудностями. Например, помогает такой вопрос консультанта: «Можете ли вы вспомнить какую-либо трудную ситуацию в прошлом, с которой вы справились?». Воспоминания о таких ситуациях

помогают человеку проанализировать, как и за счет чего он справлялся с возникшими трудностями и, главное, вспомнить свои чувства, когда это случилось. Благодаря воспоминаниям клиент «попадает» в состояние спокойствия, ощущает силы, испытывает удовлетворенность настоящим, что помогает ему психологически переключиться с подавленности и безысходности на позитивное настроение. Это демонстрирует человеку его возможности и напоминает, что у него есть опыт справляться с жизненными трудностями.

Ресурсы настоящего — возможности и ценности, которыми обладает личность в настоящее время. Это те же внешние и внутренние ресурсы, имеющиеся в настоящий момент. Поскольку человек в кризисном состоянии, как правило, не видит и не рассматривает эти возможности, консультант тактично и аккуратно расспрашивает клиента о наиболее значимых в его жизни людях, друзьях, близких, на которых он может положиться и от которых может получить поддержку, а также о сторонах его личности, представляющих для него ценность. Таким образом, человек, называя своих друзей и близких, анализируя свои значимые качества, как будто вновь обретает их.

Ресурсы будущего — это возможности и ценности замыслов, целей, планов, которые человек хотел бы реализовать в будущем.

Опора на ресурсы — важный принцип кризисной интервенции. Он широко используется в современной кризисной психологической помощи. В то же время консультанту важно отдавать себе отчет в том, что на различных этапах кризисной работы целесообразно опираться на специфические ресурсы [7; 8; 9].

Так, на первом этапе кризисной помощи, когда клиент находится в остром кризисном состоянии, целесообразно опираться скорее на внешние по отношению к клиенту ресурсы. Такими ресурсами могут быть родные и близкие люди, отчасти сам консультант, оказывающий клиенту поддержку, выражающий уважение к нему, принимающий человека. Ценными внешними ресурсами могут выступать природа и искусство — музыка, литература, живопись, кино, об этом уже упоминалось выше.

Если говорить о ресурсах, учитывая временной аспект, то на первом этапе кризисной помощи целесообразно опираться на ресурсы настоящего и иногда ресурсы прошлого, поскольку травматический стресс словно блокирует будущее личности, постоянно возвращая ее к воспоминаниям прошлого. Поэтому в начале кризисного консультирования и кризисной терапии неэффективно обращаться к ресурсам будущего.

• *Завершение консультирования.* Обычно этап психологического консультирования клиентов в остром кризисном состоянии длится в течение одного-двух месяцев. За это время острое кризисное состояние проходит: нормализуется эмоциональное состояние человека, он постепенно адаптируется к возникшей кризисной ситуации. Тогда консультирование или завершается, или переходит на следующий этап — этап коррекции. В любом случае по окончании работы важно проанализировать

весь проделанный клиентом путь и написать резюме. Такой анализ проводится совместно с клиентом. Резюме в виде суммирования всего важного и актуального в процессе консультирования делает, как правило, сначала клиент, а затем консультант. Таким образом, клиент получает возможность еще раз увидеть и осознать весь проделанный им путь: от беспомощности и отчаяния до состояния относительного принятия произошедшего и адаптации к жизни в новом статусе (разведенного супруга).

Этап психологической коррекции. Работа консультанта на этом этапе может быть как продолжением консультирования клиента в остром кризисном состоянии, так и началом консультирования человека, впервые пришедшего за психологической помощью через определенное время после развода (спустя месяцы, год или более после кризисного события).

Основные цели данного этапа консультирования: коррекция самооценки и восстановление целостности личности.

Шаги этапа психологической коррекции:

- **Знакомство, установление эмпатического контакта.** На этом шаге консультант знакомится с клиентом и кратко рассказывает о той помощи, которую может оказать.

- **Прояснение запроса, цели клиента.** Как и на предыдущем этапе, после установления контакта мы проясняем запрос, цель обращения за консультацией. На этом этапе человек зачастую обращается за психологической помощью, чтобы «стать самим собой», вернуть себе самоуважение, уверенность в себе.

- **«Отреагирование» негативных переживаний клиента.** Как и при работе с любой психической травмой, на первых этапах консультирования клиентов, переживающих утрату семьи, консультант помогает человеку ощутить, осознать и выразить свои актуальные негативные переживания. Осознать свои негативные переживания клиенту помогают такие вопросы консультанта, как: «Что волнует вас больше всего?», «Что вызывает наибольшую опасность?». И мужчин, и женщин, переживающих ситуацию развода, часто беспокоят неуверенность в себе, страх одиночества, им кажется, что уже никогда они не смогут быть счастливы в личной жизни.

- **Формирование доступа клиента к своим ресурсам.** На втором этапе кризисной работы — этапе коррекции, когда эмоциональное состояние человека несколько нормализуется, целями кризисной работы являются дальнейшая нормализация эмоционального состояния человека, опора на его ресурсы и восстановление социальных связей и отношений личности. В связи с этим консультанту целесообразно продолжать содействовать опоре клиента на внешние ресурсы и постепенно формировать доступ клиента к своим внутренним ресурсам. Если говорить о временном аспекте ресурсов, то и на втором этапе кризисной помощи лучше опираться на ресурсы настоящего и иногда ресурсы прошлого.

- **Коррекция самооценки клиента.** Поскольку ситуация развода, как правило, сопровождается личностным кризисом, важной задачей

психологического консультирования является осознание клиентом особенностей своей личности — образа «я», а также отношения к самому себе — самооценки. После развода многие переживают чувство личностного краха. Поэтому начинают сомневаться в себе, чувствуют себя неуверенно, ощущают себя недостаточно привлекательными и интересными для окружающих. Таким образом, необходим анализ отношения клиента к себе и того, насколько он считает себя реализованным в основных сферах жизни: сфере тела (здоровье, сексуальность, спорт и пр.), деятельности (учеба и работа), контактах (семейное, дружеское, деловое общение) и духовной жизни (нравственные и иные ценности, вера, интересы и др.) [6]. Если обнаруживается явная неудовлетворенность клиента собой и своей реализацией в жизни, то совместно с клиентом создается программа приоритетных целей саморазвития. Реализация данной программы позволяет человеку собраться, поверить в себя, стать более спокойным, целостным, независимым.

- **Завершение консультирования.** Когда задача коррекции самооценки клиента оказывается решенной, второй этап консультирования подходит к концу. По окончании работы совместно с клиентом проводится анализ процесса и результатов консультирования.

Этап реабилитации. Работа консультанта на третьем этапе может быть как продолжением консультирования клиента на первых двух этапах, так и началом консультирования человека, впервые пришедшего за психологической помощью через какое-то время после развода (спустя месяцы, год или более после кризисного события).

Основные цели данного этапа консультирования: восстановление дееспособности личности и ее готовности вступать в близкие отношения.

Шаги этапа реабилитации:

- **Знакомство, установление эмпатического контакта.** На этом шаге консультант знакомится с клиентом и кратко рассказывает о той помощи, которую может оказать.

- **Прояснение запроса, цели клиента.** После установления контакта консультант проясняет запрос клиента, цель обращения за консультацией. Как правило, после развода человек испытывает разочарование в браке, сомневается в возможности гармоничных отношений в семье. В то же время чувствует одиночество. Поэтому хочет как-то разрешить это противоречие. Частым запросом является освобождение от эмоциональной зависимости от бывшего супруга или супруги.

- **Формирование доступа клиента к своим ресурсам.** Как уже отмечалось выше, на третьей, завершающей стадии кризисной работы — этапе реабилитации, одной из основных целей психологического консультирования является восстановление дееспособности личности. Поэтому перед консультантом стоит задача открыть клиенту доступ к его внутренним ресурсам для приобретения опыта эффективной жизнедеятельности с опорой на свои внутренние ценности.

Если говорить о ресурсах во временном аспекте, то на третьем этапе кризисной помощи

появляется возможность опоры не только на ресурсы настоящего, как это было на предыдущих этапах кризисной помощи, но и на ресурсы будущего. На данном этапе в результате переработки травматического опыта у клиента появляется жизненная перспектива, что делает целесообразной постановку ближайших целей.

• *Работа с внутриличностным конфликтом: «хочу любить — боюсь любить».* Кризисная ситуация развода нарушает доверие человека как к себе, так и к окружающим людям. Память о пережитых страданиях, душевной боли вызывает чувство страха, желание избегать впредь близких отношений. Чтобы восстановить доверие к людям и в том числе к лицам противоположного пола, важно «отреагировать» актуальные негативные переживания, связанные с травматической ситуацией. Следующей задачей является переработка негативных установок по отношению к браку. Клиенту оказывается помощь в осознании того, что конкретную неудачу в семейных отношениях с конкретным партнером он распространил на все возможные будущие отношения. На этом шаге идет работа по изменению атрибуции смысла кризисной ситуации. Как уже говорилось выше, попав в кризисную ситуацию, человек обычно задает вопросы, связанные с иллюзией справедливости устройства мира: «Почему это случилось со мной?» и «За что это мне?». Эти вопросы заводят человека в тупик, ответов на них нет. Но на третьем этапе консультирования клиент уже готов к изменению атрибуции смысла кризисной ситуации. Этот смысл можно осознать, если переформулировать вопрос «За что?» на вопросы «Зачем?», «Для чего?». Консультант спрашивает клиента: «Как вы думаете, для чего вам пришлось пережить подобный опыт? Чему вас научила данная ситуация?».

• *Завершение консультирования.* По окончании работы совместно с клиентом проводится анализ процесса и результатов консультирования.

Консультирование детей и их родителей в кризисной ситуации развода. Анализ литературы, а также собственный опыт психологического консультирования детей и их родителей в кризисной ситуации развода позволяет дать следующие рекомендации родителям с целью минимизации негативных последствий развода для детей.

Рекомендации родителям: как снизить негативные последствия развода для вашего ребенка:

1. Ребенку нужно честно сказать, что родители разводятся. Оптимально, если о разводе ребенку сообщают оба родителя. Это возможно, если супруги могут уважительно общаться друг с другом и со своим ребенком. Если отношения между супругами накалены, лучше сообщать о предстоящем разводе одному из родителей. Обман вроде объяснения «Папа уехал на Северный полюс» и других фантазий постепенно откроется, и это подорвет доверие ребенка к своим близким.

2. Важно, чтобы ребенку ясно и понятно, соответственно его возрасту и интеллекту, объяснили, что такое развод родителей. Поскольку для ребенка любого возраста развод родителей является трагедией и крушением мира, ему нужно рассказать, как теперь будет выглядеть этот мир. Объясняя все это ребенку на понятном для него языке, мы тем самым помогаем

восстановлению его мира. Родители должны сказать ребенку, с кем из них он будет жить, с кем из родных (отец, мать, бабушки, дедушки и др.) и как он сможет общаться. Оптимальный вариант — ясные и понятные ребенку ответы на появляющиеся у него вопросы. Причем, если родитель, а еще лучше — оба родителя спокойно объясняют все это ребенку, у него появляется ощущение, что развод — это не смертельно и он сможет сохранить любовь своих родителей. Начиная с подросткового возраста ребенок может быть поставлен перед выбором: с кем из родителей он хочет жить. В этом случае рекомендуется психологическое консультирование, чтобы снизить эмоциональное напряжение, чувство вины у ребенка, проработать с ним этот конфликт и помочь принять взвешенное решение.

3. Как показывают исследования и практика консультирования, дети, особенно дошкольного возраста, берут на себя вину за развод родителей. Им кажется, что родители разводятся из-за того, что они плохо себя вели или сделали что-то не так. Ребенку нужно ясно и доходчиво объяснить, что развод — решение самих родителей и ребенок ни в чем не виноват.

4. Ребенку, особенно дошкольного возраста, надо многократно повторять, что родители разводятся друг с другом, а не с ним. Для него и папа, и мама остаются родителями навсегда. И они всегда будут его любить. Встречаются случаи, когда один из родителей после развода оставляет семью и не хочет общаться со своим ребенком. Что же сказать ему? Понятно, что только правду, но словами, которые не ранят его. Это может такое объяснение: «Папа сейчас не общается с тобой, но в глубине души он по-своему любит тебя».

5. Сам разговор о разводе желательно проводить с ребенком в свободный от детского сада и школы день, лучше в пятницу или субботу, чтобы ребенок пришел в себя от потрясения и смог более спокойно вести себя со сверстниками и учителями. Социальный статус при разводе меняется не только у родителей, но и у ребенка. И ребенок это чувствует и беспокоится, что же будет, когда «все узнают». Родители отвечают и на этот вопрос. Ребенку важно дать понять, что это печально, но ничего стыдного здесь нет. Лучше, если этот разговор проходит утром или днем, чтобы до ночного времени ребенок смог как-то свыкнуться с этим и затем выразить и переработать свои чувства в сновидениях, недаром существует русская пословица: «Утро вечера мудренее».

Опыт семейного консультирования показывает, что родители, находящиеся в состоянии стресса, депрессии, отчаяния, раздражения, часто неосознанно допускают серьезные ошибки при взаимодействии со своими детьми. Анализ литературы и собственный опыт семейного консультирования позволяет выделить следующие распространенные ошибки родителей.

Распространенные ошибки родителей во взаимоотношениях с детьми после развода:

1. Желание переложить вину на партнера и привлечь ребенка на свою сторону. Напряжение и душевная боль родителей вызывает у них желание наказать своего супруга, обвинив его в разводе,

и получить поддержку у ребенка. Родители не осознают, что, таким образом частично снимая напряжение с себя, они перекачивает его на своего ребенка, усугубляя его душевный дискомфорт.

2. Критика и оскорбления партнера в разговоре с ребенком. Например, отец говорит ребенку про его мать: «Она психопатка и истеричка! Не слушай ее!» С точки зрения психологических механизмов развития личности ребенок идентифицирует себя с обоими родителями, т. е. он считает себя частью и отца, и матери. Поэтому когда один из родителей оскорбляет другого — он тем самым «попадает» в своего ребенка и больно ранит его. Так родители еще больше усугубляют негативное влияние развода на психическое здоровье ребенка.

3. Желание родителей разделить свои негативные переживания с ребенком. Например, желая разделить свою горечь и отчаяние, мать может сказать ребенку: «Он нас бросил! Мы ему больше не нужны!» Таким образом мать объединяет себя с ребенком, и ей становится легче: муж не только ее бросил, он бросил всех, даже свое дитя. Но для восстановления внутреннего мира ребенка ему как раз важно слышать противоположное, что родители разводятся друг с другом, а не с ним. Ребенок может понять слова близкого человека буквально. Осознание, что родитель его бросил за ненадобностью, чрезвычайно травмирует незрелую психику ребенка и, как правило, сказывается в дальнейшем на его семейной жизни. У него, например, может возникнуть недоверие к противоположному полу и к семейной жизни вообще.

4. Срыв своего эмоционального напряжения на ребенке. Часто родитель, который живет вместе с ребенком, пребывает в состоянии стресса из-за развода и многочисленных обязанностей, выполнять их теперь приходится ему одному. Желая снять это напряжение, родители «вентилируют» его в процессе воспитания ребенка, придираясь к нему, оскорбляя и унижая его достоинство. Поэтому родителю, находящемуся в состоянии стресса, важно получить поддержку и помощь близких, друзей, родных. Возможно обращение за консультацией к психологу или психотерапевту.

5. Обвинение ребенка в похожести на своего бывшего супруга, тещи, свекрови или других «бывших» родственников. Например, мать, когда сердится за что-то на ребенка, говорит ему: «Ты вылитый отец, такой же эгоист!» или «Ты вылитая бабушка...». Ребенок чувствует себя частью своих родных, поэтому испытывает душевную боль за близкого человека.

6. Препятствие родителя, живущего с ребенком, его встречам с бывшим супругом или супругой. Часто такое желание родителя, например мать, объясняет «плохим» влиянием отца на ребенка. Говорит, что после этих встреч ребенок становится более нервным, расстроенным. Понятно, что родителю, имеющему психические отклонения, находящемуся в состоянии алкогольного опьянения или применяющему насилие по отношению к ребенку, не стоит на данном этапе общаться с ребенком. Если же это адекватный, психически здоровый человек, то ребенок нуждается в общении с ним.

Для полноценного развития детей, для их душевного комфорта необходимы регулярные встречи с обоими родителями.

7. Расспросы ребенка о новой семье бывшего супруга или супруги, после того как он побывал у них в гостях. Ребенку дороги оба родителя, его смущают такие расспросы, поскольку он, отвечая на них, чувствует себя предателем одного из родителей.

8. Желание родителя играть одновременно обе роли «отца» и «матери» может негативно сказаться на отношениях в семье и самочувствии ребенка. Мать обычно поддерживает ребенка, защищает его, заботится о нем. Отец, как правило, больше оценивает и направляет ребенка на достижения, на личностное и физическое развитие. Когда один из родителей пытается играть обе роли, ребенок может почувствовать, что у него нет ни одного из родителей. Поэтому ребенку необходимо встречаться и общаться с обоими родителями, ему нужны мать и отец.

9. Заключение «брака» с ребенком, или психологический инцест. Это явление не имеет отношения к сексуальной сфере. Психологический инцест проявляется в том, что родители используют любовь к детям как замену любви к мужу или жене. Так родитель, переживший развод, не готовый выстраивать новые партнерские отношения из-за существующей травмы, компенсирует эти отношения всепоглощающей любовью и эмоциональной привязанностью к ребенку. Переживая душевную боль, разочарование, страх, отчаяние, будучи не в состоянии нести всю тяжесть этих переживаний в одиночку, родитель призывает в союзники ребенка. Родитель ищет в нем поддержку и помощь для себя, делясь с ним своими чувствами, обсуждая ситуацию, семейные дела. Внешне все выглядит естественно: страдающий родитель и ребенок становятся еще более близкими людьми, их эмоциональная связь укрепляется. Мало кто задумывается, что такая связь вызывает смещение семейных ролей, нарушает систему жизненных ценностей ребенка, тормозит развитие его личности. Понятие психологического инцеста означает, что ребенок меняет свою естественную детскую роль в семье на роль взрослого. Психологически он становится мужем или женой своего реального родителя, а порой и родителем своего реального родителя. У такого ребенка часто отсутствуют друзья, он все время проводит с матерью или отцом. Родитель при этом говорит: «Нам никто не нужен, мы лучше всех понимаем и любим друг друга!» Ребенок и его мать или ребенок и его отец образуют замкнутую самодостаточную систему. Как уже говорилось, психологический инцест не связан с сексуальными отношениями, но часто такие родители спят в одной постели с выросшим ребенком, что символично отражает их роли «мужа» и «жены». По механизму социального научения модель «психологического инцеста» выросшие дети могут переносить в свою взрослую жизнь.

Консультирование детей, переживших ситуацию развода родителей. Как правило, наиболее болезненным является распад семейной системы

для детей, поскольку для них развод родителей — трагическое происшествие, сродни потере близкого человека. Если бывшие супруги испытывают друг к другу амбивалентные чувства, то ребенок любит и отца, и мать, и их разрыв воспринимает как крушение своего мира. Исследователи отмечают различные негативные последствия развода для психического здоровья ребенка, для которого нет и не может быть развода ни с отцом, ни с матерью. Процесс психологического консультирования ребенка, пережившего развод родителей, во многом совпадает с консультированием ребенка, потерявшего близкого человека [1; 3; 4].

В процессе консультирования детей в связи с кризисной ситуацией развода родителей могут применяться самые разные методы и техники, адекватные возрасту и уровню психического развития маленького клиента. В распоряжении психолога имеются методы арт-терапии, сказкотерапии,

игровой терапии, символдрамы и др. Детское горе достаточно часто бывает неочевидным, протекает скрыто, а ребенок оказывается не в состоянии внятно сообщить взрослым, что он тоже очень страдает, только по-своему. Тогда способы косвенного выражения и проработки горя становятся наиболее эффективными, а иногда и единственно приемлемым вариантом психологической помощи горюющему ребенку.

Подведем итоги вышесказанному. Итак, следует говорить о необходимости интегративного подхода к психологической помощи взрослым и детям в ситуации развода и использования самых различных форм и методов психологического консультирования лиц, переживших кризисную ситуацию. Правильный выбор этих форм и методов в соответствии с контекстом кризисной ситуации и состоянием конкретного клиента — задача, которую предстоит решить психологу-консультанту.

1. Видра Д. Помощь разведенным родителям и их детям. М.: Изд-во института психотерапии, 2000. 400 с.
2. Галушова О. В. Психологическое консультирование: конспект лекций. М.: А — Приор, 2007. 240 с.
3. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний [пер. с чеш.]. М.: Медицина, 1991. 101 с.
4. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2010. 928 с.
5. Маслоу А. Стадии развода [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://gimenespsihologija.files.wordpress.com/2010/11/d180d0>. Дата обращения 12.04.13.
6. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М., 1993. 336 с.
7. Пономарева И. М. Различные аспекты проявления психической травмы // Ученые записки СПбГИПСР. 2011. Вып. 1, т. 15. С. 65 — 69.
8. Руперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки. М.: Институт консультирования и системных решений, 2010. 272 с.
9. Шех О. И., Сергеев С. С. Теория и практика психологической помощи при травматическом стрессе? Метод. рекомендации. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет путей сообщения, 2007. 68 с.

References

1. Vidra D. Pomoshch razvedennym roditelyam i ikh detyam [Assistance to divorced parents and their children]. Moscow: Institute of Psychotherapy Publ., 2000. 400 p. (In Russian).
2. Galustova O. V. Psikhologicheskoye konsultirovaniye: konspekt lektsiy [Psychological counseling: lecture notes]. Moscow: A-Prior Publ., 2007. 240 p. (In Russian).
3. Kratochvil S. P. Psikhoterapiya semeyno-seksualnykh disgarmoniy [Psychotherapy for family-sexual disharmony]. Moscow: Meditsina Publ., 1991. 101 p. (In Russian).
4. Malkina-Pykh I. G. Psikhologicheskaya pomoshch v krizisnykh situatsiyakh [Psychological assistance in crisis situations]. Moscow: Eksmo Publ., 2010. 928 p. (In Russian).
5. Maslow A. H. Stadii razvoda [Stages of divorce] (in Russian). Available at: <http://gimenespsihologija.files.wordpress.com/2010/11/d180d0> (accessed 12.04.13).
6. Pezeshkian N. Pozitivnaya semeynaya psikhoterapiya: semya kak terapevt [Positive family therapy: family as a therapist]. Moscow: Smysl Publ., 1993. 336 p. (In Russian).
7. Ponomareva I. M. Razlichnyye aspekty proyavleniya psikhicheskoy travmy [Various aspects of manifestation of psychic trauma]. Uchenye zapiski Sankt-Petersburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty — The Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, 2011, no. 15 (1), pp. 65–69 (in Russian).
8. Ruppert F. Travma, svyaz i semeynye rasstanovki [Trauma, bonding and family settings]. Moscow: Institute of Counseling and Systemic Solutions Publ., 2010. 272 p. (In Russian).
9. Shekh O. I., Sergeyev S. S. Teoriya i praktika psikhologicheskoy pomoshchi pri travmaticheskom strese. Metodicheskiye rekomendatsii [Theory and practice of psychological assistance in traumatic stress. Guidelines]. St. Petersburg: St. Petersburg State Transport University Publ., 2007. 68 p. (In Russian).