

Лекция 12. Психологическое консультирование и психотерапия по проблеме развода



По курсу «Психологическое
консультирование
и психотерапия семьи и
ребенка».

Определение развода



Под разводом понимают разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что влечет за собой реорганизацию семейной системы.

- Кризисный характер данного события (даже если развод осуществляется с согласия обоих партнеров) обусловлен продолжительностью и болезненностью переживаний членов семьи и его дестабилизирующим влиянием на всю семейную систему.
- Даже спустя длительный период времени после прекращения отношений сохраняются психологические последствия расставания (как правило, актуализирующиеся в связи с синдромом годовщины).

Внешние факторы, приводящие к разводу

- укрепление экономической самостоятельности и социального равноправия женщины;
- либерализация взглядов на развод;
- освобождение от классовых, религиозных и национальных предрассудков;
- рост продолжительности жизни;
- снижение влияния родителей на выбор супруга;
- неадекватная мотивация вступления в брак одного или обоих партнеров.

Внутренние факторы, приводящие к разводу

- семейные сценарии, включающие конфликтные отношения либо развод родителей одного из супругов;
- поздний или ранний возраст вступления в брак;
- разочарование в партнере;
- личностные особенности одного или обоих супругов, выражающиеся в склонности к конфликтному поведению;
- неравный уровень образования и социального статуса супругов;
- профессиональная занятость женщины, в том числе «бикарьерная» семья;
- вынужденное раздельное проживание супругов (командировки, разъезды, так называемая «дистантная» семья);
- бесплодие одного из супругов, невозможность иметь детей;
- добрачная беременность (так называемые «стимулированные» браки);
- употребление алкоголя и наркотиков;
- супружеские дисгармонии (измены, сексуальная неудовлетворенность в браке и др.).

Модель распада супружеских отношений А. Маслоу

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 количества 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.

Модель распада супружеских отношений А. Маслоу

5. Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку связано с переговорами родителей по вопросу дальнейших взаимоотношений с детьми и распределения зон ответственности. Основными задачами данного этапа являются 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: нерешительности, оптимизма, сожаления, печали, любопытства, возбуждения, радости, грусти и др. 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 когнитивно - поведенческом - готовность к действиям, уверенность в своих силах, ощущение самоценности, появление чувства независимости и автономии, поиск новых объектов для любви и готовность к построению новых отношений.

Стратегии поведения в ситуации развода

1. Агрессивная, выражающаяся в желании разрушить жизнь партнера, причинить ему боль, отомстить за причиненные страдания.



2. Манипулятивная, связанная с желанием удержать, вернуть брачного партнера любым способом, даже ценой потери самоуважения и уважения партнера.



3. Принимающая, обусловленная адекватной оценкой реальности и принятием ее такой, какая она есть, что дает возможность сохранить с бывшим партнером отношения, не обесценивая совместно прожитые годы, и свести к минимуму негативные последствия для детей.



Стратегии поведения в ситуации развода

1. Агрессивная, выражающаяся в желании разрушить жизнь партнера, причинить ему боль, отомстить за причиненные страдания.



2. Манипулятивная, связанная с желанием удержать, вернуть брачного партнера любым способом, даже ценой потери самоуважения и уважения партнера.



3. Принимающая, обусловленная адекватной оценкой реальности и принятием ее такой, какая она есть, что дает возможность сохранить с бывшим партнером отношения, не обесценивая совместно прожитые годы, и свести к минимуму негативные последствия для детей.



Развод как критическое событие ЖИЗНИ

Развод коренным образом изменяет жизнь людей и сопровождается сильным эмоциональным потрясением. Теряется чувство защищенности, безопасности и доверия. Эмоциональные переживания в ситуации развода часто связаны с финансовыми заботами и изменением социального статуса всей семьи. По меньшей мере, один из партнеров должен быть готов к жилищным переменам и изменениям в окружении, к изменениям в социальных отношениях, которые могут произойти. Психосоциальные и материальные нагрузки, сопровождающие расторжение брака, являются сильнейшими стрессовыми факторами, которые, в свою очередь, могут вызвать, как временные, так и более длительные органические, психические и психосоматические расстройства. Исследования развода подтверждают, что люди, которые не встретили понимания у близких людей в этот критический период жизни, значительно хуже переносят нагрузки и проблемы. Обычно они сильнее страдают из-за окончания супружества, дольше остаются в плену этого жизненного кризиса и остро реагируют на все происходящие события

Основные задачи консультирования в случае развода

- посредничество в разрешении проблем экономического развода супругов в режиме ограниченного времени (территориальные споры, раздел имущества, вопросы материально-финансовой поддержки);
- консультирование по проблеме установления опекуна, согласования условий участия родителя, проживающего отдельно, в воспитании ребенка (частота и продолжительность, территория встреч, участие третьих лиц и пр.);
- консультирование по проблеме подготовки детей к распаду семьи и сепарации одного из родителей (время и форма информирования ребенка о разводе, выработка стратегии и тактики поведения родителей в период развода и постразводный период);
- формирование нового образа семьи, помощь в планировании разрешения проблем, связанных с изменением ролевой структуры семьи и выходом женщины на работу (как правило, после развода мать либо выходит на работу, если она ранее не работала, либо ищет сверхурочную или дополнительную работу);
- оптимизация детско-родительских отношений и типа семейного воспитания как профилактика эмоционально-личностных нарушений детей, переживших развод;

Основные задачи консультирования в случае развода

- сопровождение эмоционального развода, создание сети социальной
- поддержки разведенных супругов;
- сотрудничество в решении задачи реконструкции личностной идентичности разведенного супруга, профилактика депрессии, роста тревожности, развития страхов и фобических реакций;
- работа с ребенком с целью предупреждения эмоционально-личностных нарушений развития и поведенческой дезадаптации;
- оптимизация отношений разведенных супругов для обеспечения условий эффективного выполнения ими родительской функции воспитания детей.

Психологическая помощь при разводе должна состоять из нескольких последовательных стадий:

1. Признание факта развода.
2. Проработка чувств вины, обиды, отчаяния и злости, испытываемых в отношении супруга.
3. Выявление фрустрированных потребностей, стоящих за предъявляемыми чувствами и поиск возможностей их удовлетворения.
4. Переосмысление и позитивная реинтерпретация полученного опыта.
5. Поиск внутренних ресурсов и построение планов на будущее. Саморазвитие и самореализация. Привлечение внешних ресурсов.
6. Оказание помощи в семейной реорганизации.

Консультирование в ситуации развода выделяет несколько направлений (Ю.Е. Алешина, 2004):

- 1) реорганизация жизни клиента для переключения на что-то другое важное, переориентация переживаний;
- 2) изменение взаимоотношений с партнером. С этой точки зрения Алешина рассматривает развод в схеме, аналогичной процессам переживания утраты, т.е. до работы с интеллектуальным аспектом ситуации необходимо выражение и проработка чувств (обида, вина, утрата) клиента. После интеллектуального овладения ситуацией автор рекомендует переходить к стадии поиска жизненных резервов и планированию иных сторон жизни.

Этап консультирования клиентов в остром кризисном состоянии

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

Шаги данного этапа:

- Знакомство, установление эмпатического контакта;
- Прояснение запроса, цели клиента;
- «Отреагирование» негативных переживаний клиента;
- Формирование доступа клиента к своим ресурсам (внутренним и внешним, ресурсы прошлого, настоящего и будущего);
- Завершение консультирования.

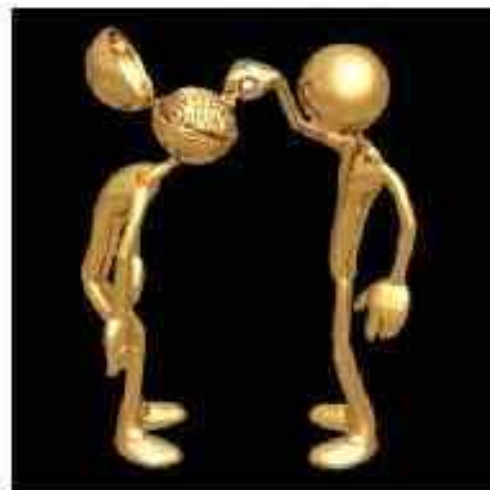


Этап психологической коррекции

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

Шаги данного этапа:

- Знакомство, установление эмпатического контакта;
- Прояснение запроса, цели клиента;
- «Отреагирование» негативных переживаний клиента;
- Формирование доступа клиента к своим ресурсам;
- Коррекция самооценки клиента;
- Завершение консультирования.



Этап реабилитации

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

Шаги данного этапа:

- Знакомство, установление эмпатического контакта;
- Прояснение запроса, цели клиента;
- Формирование доступа клиента к своим ресурсам;
- Работа с внутриличностным конфликтом: «хочу любить – боюсь любить»;
- Завершение консультирования.



Этапы работы с разводной ситуацией

- Работу с ситуацией развода, на наш взгляд, необходимо начинать с признания факта развода как жизненной ситуации. Это признание снимает уникальность явления и ставит ее в ряд с другими событиями жизни, свадьбой, рождением детей и т.д.
- *Проработка чувств* необходима для снятия эмоционального напряжения. Чувство невыраженной злости и отчаяния, по сути, связано с фрустрацией и формирует замкнутый круг, увеличивающий эмоциональную нестабильность. Важным аспектом является работа с обидами, которые являются способом сохранения человека от повторной попытки выстроить отношения с тем же объектом привязанности. Этот защитный механизм имеет вторую сторону, создавая действительно крепкую связь с субъектом обиды, направляя энергию человека на отношения с объектом обиды, заставляя мысленно возвращаться к образу партнера по несколько раз на дню. Эти чувства иногда настолько укрепляют эмоциональные связи между бывшими партнерами, что возможность выстроить новые эмоциональные отношения с кем бы то ни было равна нулю. Такие бывшие партнеры иногда живут долгие десятилетия «прошлыми обидами». Отметим также чувство вины, как аутоагрессивный паттерн переживания. В рамках консультирования необходимо отработать вину.

Этапы работы с разводной ситуацией.

2-ой этап

- *Этап выявления фрустрированных потребностей*

Он направлен на восстановление чувство компетентности. В данной ситуации можно применять лучевую тактику работы с горем.

Смысл ее заключается в поэтапном выявлении фрустрированных потребностей, отработки чувств, возникающих по этому поводу, и нахождения новых способов удовлетворения этих потребностей. Например, в ситуации развода мы спрашиваем: «Чего вы лишились из-за развода?».

Представим, что нам ответили, что «... мой муж всегда заботился обо мне, покупал мне вещи». В дальнейшем мы работаем с чувствами по поводу данной ситуации и предлагаем найти другое решение данной проблемы: «Кто теперь будет покупать вам вещи? Если вы сами, то кто может помогать вам в этом?» и т.д. Такая работа позволяет проработать чувство утраты через маленькие жизненные события, организовывая новые паттерны поведения.

Этапы работы с разводной ситуацией.

3-ий этап

- *Этап переосмысления и позитивной реинтерпритации полученного опыта* также крайне важен.
- На этом этапе необходим пересмотр жизненных событий, принятие того позитивного опыта который клиент получил в процессе отношений, получение навыка благодарности к партнеру. Это не позволит партнерам обесценить все то хорошее, что было в их совместной семейной жизни.
- Обычно такая процедура может быть проведена с использованием словесной формулы типа: «Я встретил (а) тебя (Имя), для того чтобы... (перечисление того важного, что партнер дал вам во время совместной жизни). Я очень благодарна (благодарен). Я расстаюсь с тобой, для того чтобы.... (идет перечисление того, ради чего клиент готов расстаться с партнером, например, быть любимым, научиться чему-то, стать счастливым)». Такая процедура не только позволяет положительно оценить прежний жизненный опыт, но и ориентирует на будущие отношения и эмоциональное состояние.

Этапы работы с разводной ситуацией.

4-ый этап

Этап поиска внутренних ресурсов и построения планов на будущее

- Должен начинаться с тех пор, как клиент признал, что будущее без партнера существует.
- Процесс работы этого периода может быть выстроен через систему домашних заданий, позволяющих наладить досуг, повысить самооценку и самоуважение клиента.
- Обычно на этой стадии хорошо работают различные направления саморазвития, новые увлечения, смена имиджа, учеба и т.д.
- Если у клиента для этого недостаточно самостоятельных ресурсов, то необходимо организовать помощь со стороны родственников, друзей.

Этапы работы с разводной ситуацией.

5-ый этап

Оказание помощи в семейной реорганизации скорее информативного плана и связано с обретением клиентом знаний об эффективном выстраивании взаимодействия после развода. Особенно это касается семей имеющих общих детей.

- «Развод — нередко единственная возможность спасти детей от нравственного уродства» (В. Зубков).
- Многим родителям кажется, что, разводясь, они лишают ребенка будущего, и переживание вины перед детьми часто усугубляет общее ощущение неуспеха и собственной обреченности, связанное с разводом.
- Консультант может помочь клиенту по-другому взглянуть на эту проблему. Так, ссылаясь на данные многочисленных исследований, следует показать, что для ребенка гораздо лучше жить с одним из родителей, но в спокойной и доброжелательной атмосфере, чем в полной семье, в которой отношения напряжены и конфликтны, а скандалы следуют один за другим.
- Для того чтобы ребенок легче пережил травму развода, у него должны сохраниться максимально хорошие отношения как с отцом, так и с матерью. Беседуя с клиентом, находящимся в процессе развода, следует ориентировать его на то, чтобы родитель, который будет жить отдельно от ребенка (чаще всего отец), максимально полно участвовал в его воспитании.

Консультирование детей в ситуации развода.

- *Установление места проживания ребенка*

1. Мнение самого ребенка. Именно мнение самого ребенка является ключевым фактором при решении вопроса относительно выбора его места проживания. В соответствии с законодательством, суд обязан учесть мнение ребенка, которому исполнилось 10 лет.

Суд может принять решение и против мнения ребенка, установив, что на ребенка было оказано психологическое воздействие либо его желания не соответствуют его реальным интересам.

Если же речь идет о несовершеннолетнем в возрасте до 10 лет, суд учитывает не его мнение, а его психологическую привязанность к каждому из родителей, которая, во многих случаях, и является решающим фактором для определения его места жительства.

Также важную роль играет привязанность ребенка к братьям и сестрам (в том числе – сводным), другим родственникам. Учитываются и психологические характеристики ребенка, в частности, насколько легко он перенесет адаптацию при смене места жительства.

Консультирование детей в ситуации развода.

2. Возможности каждого из родителей по материальному обеспечению ребенка. Несмотря на обязанность каждого из супругов осуществлять выплаты по алиментным обязательствам, вполне естественно, что лицо, проживающее с ребенком, имеет больше возможностей для его материального обеспечения. Поэтому суд, принимая решение о проживании ребенка, учитывает и этот фактор. Большую роль играет материальный фактор в подростковом периоде, где именно затраты на обучение и интеллектуальное развитие ребенка играют наибольшую роль в процессе формирования личности.

3. Личностные качества каждого из родителей. Судом анализируются как формальные критерии (отсутствие судимости, административных взысканий), так и чисто субъективные характеристики каждого из супругов. Суд, опрашивая свидетелей, пытается установить, насколько воспитание ребенка с одним из родителей будет соответствовать его интересам.

4. Возможность обеспечения условий для всестороннего развития ребенка. В это понятие входит не только уровень заработка, но и место жительства родителя, так как создать надлежащие условия, например, в сельской местности значительно сложнее, чем в городе. Также суд определяет занятость родителя. Очевидно, что если родитель работает на нескольких работах, задерживается допоздна, у него будет недостаточно времени для полноценного воспитания ребенка. Также суд уделяет внимание тому, готовы и способны ли родственники родителя принять участие в воспитании ребенка.

Консультирование детей в ситуации развода.

- *Работа с фобическими или депрессивными реакциями.*
- *Работа по преодолению конфликта лояльности.* Конфликт лояльности заключается в том, что ребенок вынужден выбирать, на чьей стороне он находится: на маминой или на папиной.

Следствие конфликта лояльности развитие невротических симптомов: страхов, сильно выраженной общей готовности к реагированию, излишней покорности, недостаточности фантазирования.

При этом ребенок чувствует свою ненужность, покинутость, поскольку переживание родителями супружеских конфликтов отвлекает их внимание от эмоциональных трудностях ребенка. Более того, нередко нарушения в развитии ребенка в той или иной степени используются родителями в ссорах, а его душевные страдания вменяются в вину другу. Возможен несколько иной вариант, когда родители частично переносят на ребенка свои негативные чувства к партнеру, что делает их отношения довольно противоречивыми, имеющими существенный агрессивный компонент.

Возможности защиты детей против конфликта лояльности

1. Мягкая версия отказа от отца, выражается в его обесценивании. Данный путь «хорош» и «удобен», если ребенок уверен, что отношение к нему отца не подвергается большой опасности. Тогда он может объединиться с матерью, пустив на «самотек» отношения с отцом.

2. Эгоцентрический поворот к себе самому, отвернувшись от любовного объекта, - ребенку теперь становится безразлично, что думает или чувствует отец. Вариантом такого отношения может быть эгоцентрическое желание только получать: если ребенок не может получить любовь или ему не дают любить, то он начинает извлекать из сложившейся ситуации выгоду для себя. При этом наибольшее значение приобретают материальные стороны, и нередко дети начинают манипулировать, сталкивать родителей между собой для достижения своих интересов. Это часто приводит к бессознательной коалиции между желаниями детей и устремлениями родителей: чтобы досадить, другу, начинают соревноваться между собой, кто из них больше исполнит (материальных) запросов ребенка.

3. Возможность преодоления внутренних конфликтов заключается в снижении ценности собственной персоны, развивающее чувство неполноценности у ребенка. Пример: 8-ми летняя девочка в смятении: «По мнению мамы, я не должна сильно любить папу, так как она сильнее любит меня, чем он, но я люблю его все равно. Но и полностью занять лишь его сторону, я не могу, у меня не хватает сил. Знаю, что таким отношением делаю больно обоим. Но что мне делать, я люблю их обоих и не могу отказаться ни от папы, и ни от мамы? Разве они могут меня любить такую нечестную?»