

Эми Дж. Л. Бейкер

доктор наук, эксперт в области отношений
между родителями и детьми

Пол Р. Файн

практикующий психотерапевт

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ РАЗВОДА



Что делать,
если бывший супруг
пытается настроить ребенка
против вас



ВСЕ

Пол Файн

**Воспитание детей после
развода. Что делать, если
бывший супруг пытается
настроить ребенка против вас**

ИГ "Весь"

2014

УДК 159.9
ББК 88.6

Файн П. Р.

Воспитание детей после развода. Что делать, если бывший супруг пытается настроить ребенка против вас / П. Р. Файн — ИГ "Весь", 2014

ISBN 978-5-9573-3450-7

В результате развода ребенок часто оказывается втянутым в конфликт лояльности – когда родители осознанно или неосознанно принуждают его «выбирать» между ними. Еще хуже – если кто-то из бывших супругов целенаправленно пытается настроить ребенка против второго родителя. «Мама водила меня к психологу и велела сказать, что я больше не хочу с тобой видаться». «Папа говорит, что ты тратишь алименты на себя, и он теперь выбивается из сил, чтобы заработать побольше денег». «Вот мамочка действительно любит меня – и поэтому никогда не заведет новую семью». Подобные высказывания ребенка способны любого выбить из колеи. Тем более если он под влиянием второго родителя дерзит вам, обманывает, а то и вовсе перестает слушаться. Из книги психотерапевтов Эми Дж. Л. Бейкер и Пола Р. Файна вы узнаете, как не идти на поводу у эмоций и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию – с уважением и к своим чувствам, и к детским переживаниям. Вы поймете, каким образом поведение и слова второго родителя влияют на ребенка, и получите действенные инструменты, необходимые для укрепления связи с сыном или дочерью. Ваш ребенок нуждается в вас, даже если не всегда осознает это.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3450-7

© Файн П. Р., 2014

© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Введение	7
1. Причины и следствия конфликтов лояльности в неполных семьях	9
Что такое конфликт лояльности	10
Как именно конфликт лояльности вредит детям	11
Стресс и беспокойство	11
Принуждение к выбору	11
Какой родитель лучше и важнее	11
Какую сторону выбрать	12
Нездоровые взаимоотношения	12
Как понять, помогает ли бывший ребенку или же попросту очерняет вас	14
Почему родители ведут себя так, что у детей возникает конфликт лояльности	15
Зависть	15
Страх	16
Вина	16
Стыд	16
Печаль	17
Одиночество	17
Злость	18
Нарциссическая травма	18
Потенциально провокационные ситуации	20
Момент «передачи»	20
Прочие моменты, когда вы вместе все трое	20
Важные перемены	21
Важные этапы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Пол Р. Файн, Эми Дж. Л. Бейкер
Воспитание детей после развода.
Что делать, если бывший супруг
пытается настроить ребенка против

© 2014 by Amy J. L. Baker and Paul R. Fine

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

* * *

Посвящаем эту книгу своим родителям и детям, от которых мы столько узнали о любви, уважении и сочувствии, а также тем родителям и детям, на которых повлияли отчуждение и конфликт лояльности. Да пребудут они всегда в сердцах друг друга.

Введение

Ощущение, что бывший супруг отнимает у вас ребенка, несомненно, является одним из самых тяжелых родительских переживаний. Если вы его испытываете, если ваш ребенок ведет себя так (и, вероятно, чувствует нечто подобное), словно он должен любить только одного родителя (бывшего супруга) и только один родитель (бывший супруг) имеет право его любить, то вы, скорее всего, теряете своего ребенка и сокрушаетесь об упущенных возможностях формировать и направлять его и наблюдать за тем, как он обучается, растет и развивается. Кроме того, «проигрывая» ребенка «зловредному бывшему», тому, кто пытается настроить его против вас, вы вынуждены наблюдать, как ребенок отдаляется от вас, становится холодным, грубым, себялюбивым, заносчивым, что чрезвычайно болезненно: одна мать рассказывала, что ей казалось даже, будто ее ребенка медленно пожирает заживо какое-то чудовище. Но как бы плохо ребенок себя ни вел, он остается вашим любимым существом, в котором вы души не чаете и стремитесь всячески его оберегать. И когда ребенком манипулируют, заставляя незаслуженно отвергать одного из родителей, впоследствии это негативно скажется на его отношении к другим людям, самовосприятию и способности доверять себе и другим.

Многие разведенные родители в этой ситуации страдают также от того, что их неправильно понимают и обвиняют друзья, родственники и окружающие. Возможно, ваши друзья и родные не способны до конца понять, что вам приходится переживать, и не так вас поддерживают, как вам было бы нужно. Возможно, они не представляют всей вероломности влияния, которое ваш бывший оказывает на ребенка, и всей силы внутреннего конфликта, в котором ребенок пребывает, из-за чего и ведет себя так плохо. Возможно, они считают, что, наверное, это вы что-то сделали своему ребенку, отчего он так яростно вас отвергает, поскольку люди часто полагают мир справедливым и разумно устроенным местом, где ребенок может отвергать только такого родителя, который этого заслуживает. Изучив все популярные советы разведенным родителям, проигрывающим битву за лояльность и уважение своего ребенка, с точки зрения медика (Пол) и исследователя-консультанта (Эми), мы выяснили, что их можно разделить на две категории.

- «Ведите себя достойно и благородно и верьте, что ваш ребенок рано или поздно разберется, какой из родителей действительно его любит и заботится о его благе».
- «Не давайте ребенку спуска: не позволяйте безнаказанно проявлять к вам неуважение или пользоваться разводом, чтобы манипулировать вами».

К сожалению, такие советы часто не только бесполезны, но и порой приводят к неприятным последствиям, лишь усугубляя в ребенке конфликт лояльности или ухудшая ваши отношения. Оказывается, лучшие способы противодействовать усилиям бывшего, который пытается настроить ребенка против вас, отнюдь не очевидны, а для многих разведенных родителей они являются совершенно не органичными.

Поэтому цель этой книги – помочь вам справиться с ребенком, который разрывается между вами и вашим враждебным бывшим. Мы постараемся подробно рассказать вам о пяти способах, которыми ваш бывший может втянуть ребенка в конфликт лояльности, чтобы вы могли сразу их распознать и принять соответствующие меры. Мы также хотим помочь вам понять, как поведение бывшего супруга психологически влияет на вашего ребенка, чтобы вы могли проявлять деликатность и сочувствие к детским переживаниям. Мы убеждены, что позитивный и заботливый родительский подход даст вам инструменты, необходимые для укрепления связи с ребенком. Деликатное отношение к своему ребенку и сочувствие к его – и вашим – трудностям из-за развода, самоосознание помогут вам ценить каждое мгновение, проведенное

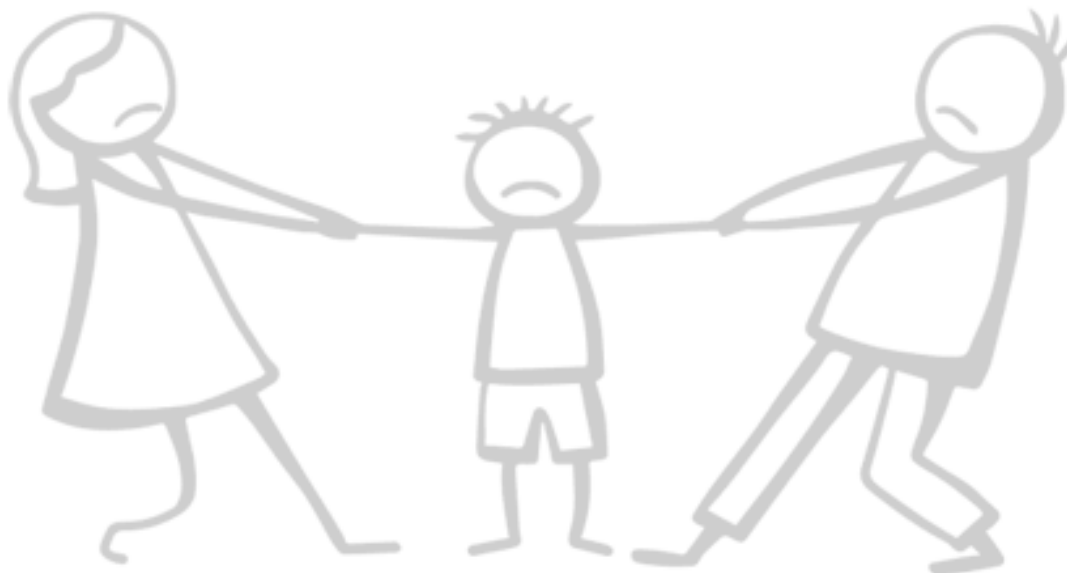
с ребенком, а также предотвращать ненужные конфликты. Методы, приводимые в книге, предназначены уменьшить негативное влияние бывшего супруга и не допустить ситуации (или хотя бы отсрочить ее), когда ребенок предпочел вашего бывшего вам.

Мы желаем вам всего наилучшего на пути открытий и исцеления и призываем вас неизменно понимать и помнить, что ребенок нуждается в вас, даже если не всегда осознает это или действует соответственно.

НЕМНОГО О ТЕРМИНОЛОГИИ

Хотя мы признаем, что многие читатели, возможно, никогда и не были официально женаты или, возможно, не разведены, но живут врозь или, наоборот, разведены, но по каким-то причинам продолжают делить крышу над головой, для простоты мы по всей книге используем термин «разведенные родители» или, иногда, «неполная семья». Везде в книге термины «бывший» и «другой» (иногда «параллельный») родитель фигурируют в мужском роде, хотя, конечно, подразумеваются оба пола. То же относится и к понятию «ребенок». Кроме того, хотя детей у вас может быть и несколько, мы решили везде говорить «ваш ребенок» – в единственном числе. И наконец, мы считаем, что супруги могут стать бывшими, а вот родителей бывших не бывает, поэтому воспитывать детей следует вместе, стараясь договориться о сотрудничестве и относясь друг к другу с уважением.

1. Причины и следствия конфликтов лояльности в неполных семьях



Развод – это всегда непросто. Прекращение брака, особенно в семье с детьми, приносит большие потери и перемены. Вы можете потерять семейный очаг, часть дохода, некоторых друзей и еще много чего, и возможно, вы рискуете лишиться большей части того, что когда-то принимали как должное. В частности – поддержки супруга в ваших отношениях с ребенком. Очень больно осознавать, что бывший партнер сейчас в этом плане действует против вас. Не все бывшие супруги стараются скомпрометировать друг друга и украсть сердце и ум общего ребенка. Но очень многие поступают именно так. Ваш – может. И если это произойдет, ваш ребенок может оказаться втянутым в конфликт лояльности.

Что такое конфликт лояльности

Конфликт лояльности возникает, когда из-за антагонизма друг к другу двое принуждают третьего, связанного отношениями с обоими, выбирать между ними. Если ребенок переживает такой конфликт из-за вас и вашего бывшего, он, по сути, ощущает себя в центре ваших разборок, каждый родитель тянет его за руку к себе, словно канат, пытаясь перетянуть на свою сторону. В этой ситуации ребенок может почувствовать, что должен совсем отвергнуть вас, чтобы угодить бывшему. Этого следует избежать любой ценой.

Упражнение 1.1. Припомните собственный конфликт лояльности

Закройте глаза и мысленно вернитесь в детство. Представьте себя примерно в том же возрасте, что и ваш ребенок. Можете ли вы припомнить время, когда переживали конфликт лояльности по отношению к родителям или двум своим друзьям? Каково это было? Что вы думали и чувствовали, пытаясь справиться с этим? Как разрешилась ситуация? Вы выбрали одну сторону и отказались от другой или вам все-таки удалось сохранить отношения с обоими людьми? Насколько это было легко или трудно? Запишите свои воспоминания ниже, на пустых строчках (или в дневнике/блокноте).

Если вы смогли вспомнить конфликт лояльности, который пережили в детстве, то, наверное, припомнили и те мысли и чувства – как сложно и горько оказываться перед подобным выбором, да еще и не по своей воле. Ведь вы вполне могли думать тогда: «Я же всего лишь ребенок».

Пожалуйста, не втягивайте меня. Это несправедливо! Я не хочу выбирать между вами». Вероятно, именно так чувствует себя сейчас и ваш ребенок, и неудивительно. Ситуация несправедлива, болезненна по ряду причин.

Как именно конфликт лояльности вредит детям

Конфликт лояльности в неполных семьях вызывает стресс и беспокойство, принуждает ребенка выбирать какую-то одну сторону, вызывает смятение и путаницу относительно ценности родителей и учит нездоровым способам общения с людьми. Если ребенок и в самом деле выбирает одну из сторон, это тоже приводит к проблемам.

Стресс и беспокойство

Чувствуя, как родители тянут их в разные стороны, дети знают, что угодить одному – это обидеть или разозлить другого. Невозможно угодить обоим одновременно. Из-за этого дети перестают понимать, как им следует реагировать на различные ситуации, и начинают тревожиться. Представьте, что ребенок знает, что и вы, и ваш бывший придете на его выступление в школе. Сможет ли он сосредоточенно подготовиться к нему? Сможет ли успокоиться и с удовольствием выступить на сцене? Наверное, нет. Вместо этого он будет волноваться, как угодить и вам, и вашему бывшему, и с ужасом думать, что произойдет, если он ненароком кого-то из вас обидит. Когда дети испытывают такого рода дополнительный стресс, у них может заболеть голова, живот, могут возникнуть чрезмерная возбужденность или, наоборот, упадок сил и другие физические симптомы. Возможны и такие эмоциональные проблемы, как тревожность или депрессия, а также поведенческие проблемы – социальное отчуждение или непослушание.

Принуждение к выбору

Когда бывший отзывается о вас пренебрежительно, посягает на ваше родительское время или делает заявления, которые заставляют ребенка поверить, что он не может любить обоих, ребенок испытывает давление, принуждающее его отвергнуть вас и выбрать другого родителя. Дети, испытывающие конфликт лояльности с участием родителей, независимо от того, понимают они это или нет, находятся под давлением, под принуждением. Они могут решиться выбрать одного родителя и отвергнуть другого, просто чтобы их перестали тянуть в противоположных направлениях и избавиться от неприятного ощущения. Иногда это кажется самым простым решением, даже если со временем оно может привести к еще большим проблемам.

Какой родитель лучше и важнее

Если бывший постоянно вас унижает и создает ситуации, в которых вы выглядите не лучшим образом, ребенок может поверить, что вы действительно не заслуживаете любви, что вас можно отвергнуть и «списать». Это здорово сбивает его с толку, ведь он по-прежнему нуждается в вас и имеет собственный положительный опыт общения с вами, противоречащий посылам, которые он получает.

Дети должны верить в любовь родителей. Если бывший унижает вас и пытается показать ребенку, как мало вы его любите, это причиняет ребенку боль, и он, скорее всего, решит, будто сам виноват в том, что вы перестали его любить. Самообвинение – один из способов, с помощью которых дети могут хоть как-то контролировать сложную ситуацию, даже если в результате начинают плохо относиться к самим себе.

Дети также должны верить, что их родители хорошие люди. Оба в равной степени. Предположение, что один из них недостойный человек или хуже другого, вредит ребенку, поскольку он понимает, что и сам унаследовал значительную часть от этого родителя. Ребенок приходит к выводу: «Если мама (папа) нехороший человек и мама (папа) – часть меня, то и я тоже пло-

хой». То есть настраивать ребенка против одного из родителей – значит обращать его против самого себя. Ребенка сбивает с толку и когда поведение вашего бывшего предполагает, что он больше заботится о том, чтобы удовлетворить собственные потребности, нежели потребность ребенка любить обоих родителей и быть любимым обоими. Это как если бы ваш бывший заявил ребенку: «Показывая, что любишь и маму (папу), ты огорчаешь и злишь меня», тем самым заставляя ребенка чувствовать себя обязанным беспокоиться и заботиться о вашем бывшем. Явно непомерное бремя для ребенка.

Какую сторону выбрать

Когда дети, принуждаемые выбрать какую-то из сторон, сдаются, то получают проблемы – как незамедлительно, так и в течение всей дальнейшей жизни. Во-первых, они лишаются отношений с человеком, способным давать им величайшее и ценнейшее благо. Другими словами, какой бы родитель ни выигрывал в конфликте лояльности, ребенок проигрывает всегда, потому что быть ближе к одному родителю означает быть дальше от другого. Во-вторых, дети перестают думать самостоятельно. Они променяли собственные мысли и представления на мысли и представления того родителя, которого выбрали и на кого теперь ориентируются. Они приняли мнения, взгляды и убеждения этого родителя. Из-за этой зависимости им, в конечном счете, будет труднее противостоять давлению сверстников, выбирать собственную профессию и становиться самостоятельными взрослыми. В-третьих, если ребенок в конце концов поймет, что был неправ, предпочтя одного родителя другому, то позже в жизни он будет страдать от чувства вины, низкой самооценки и депрессии. Взрослые, в детстве отказавшиеся от одного из родителей в результате конфликта лояльности, могут говорить себе что-то вроде: «Я ужасный человек, хоть и сделала это ради отца», или: «Когда я вспоминаю, как поступил с матерью, то скорблю так, что по утрам не могу выбраться из постели» (Baker, 2007; Baker and Ben Ami, 2011).

Нездоровые взаимоотношения

Если ребенок оказался втянут в конфликт лояльности с участием вас и бывшего, то, при поощрении бывшего, он может стать хамоватым, глухим к вашим чувствам, что в дальнейшем разовьется в заносчивость, бесчувственность и безразличие. Подобное обращение с вами может распространиться и на его отношение к другим. Тем самым ваш бывший извращает социальные и моральные ориентиры ребенка и формирует у него убеждения и отношения, которые позже сослужат ему в жизни – с друзьями, в школе и на работе – плохую службу (Baker, 2007).

Упражнение 1.2. Какие симптомы конфликта лояльности вы замечаете в своем ребенке?

Отметьте в нижеприведенной таблице, как часто ваш ребенок проявляет признаки поведения и отношения, связанные с конфликтом лояльности. (Имейте в виду, что некоторые симптомы могут быть вызваны и другими стрессовыми факторами.) Если у вас не один ребенок, выполните это упражнение отдельно для каждого. Дополнительные копии упражнения можно скачать на сайте: <http://www.newharbinger.com/29583>.

	Ни разу	Иногда	Часто
Ребенок выглядит встревоженным, иногда подавленным или жалуется на физические недомогания — головную боль, боли в животе, усталость			
Похоже, у ребенка проблемы с самооценкой, и он сомневается, действительно ли я и папа (мама) оба его любим			
Ребенок сбит с толку, кто из нас лучше и дороже ему			

Как понять, помогает ли бывший ребенку или же попросту очерняет вас

Иногда разведенным родителям бывает трудно понять разницу между поведением, полезным для их ребенка, и поступками, которые могут создать конфликт лояльности. Если ребенок разочарован в другом родителе, злится на него или страдает, вас может беспокоить, что, обосновав эти чувства или же успокоив ребенка, вы окажетесь виновны в конфликте лояльности.

Конечно, важно сопереживать страдающему или разочарованному ребенку; просто будьте внимательны к тому, *как* и *почему* вы реагируете. Не отрицайте и не преуменьшайте чувства и ощущения ребенка. В то же время будьте осторожны, чтобы он не почувствовал себя еще хуже, если на его глазах (а то и с его участием) вы приметесь унижать другого родителя или стараться на его фоне выглядеть лучше. По-своему толкуя события или раздувая пламя детской досады, вы втягиваете ребенка в конфликт лояльности. Позже в этой главе мы подробнее поговорим о непреднамеренном провоцировании конфликта лояльности.

Почему родители ведут себя так, что у детей возникает конфликт лояльности

Зачем нужно провоцировать в ребенке конфликт лояльности, если это так подло? А истина в том, что многим разведенным родителям ощущение, что его (ее) ребенок любит и почитает больше, помогает уменьшить чувство зависти, страха, вины, стыда, печали, одиночества, гнева или нарциссической травмы. Давайте рассмотрим эти чувства, потому что, поняв, какие из них заставляют бывшего пытаться настроить ребенка против вас, вы сможете разобраться с ними и, таким образом, уменьшить потребность другого родителя в привилегированном положении.

Зависть

Ваш бывший может завидовать тому, насколько вы с ребенком близки. Вместо того чтобы наслаждаться и утешаться мыслью, как повезло вашему общему ребенку, что ваши с ним отношения построены на любви, другой родитель начинает беспокоиться, что в его собственных отношениях с ребенком чего-то не хватает. В этот период, когда друзья выбирают, с кем им быть, а родственники обычно объединяются, может возникать все возрастающее чувство неуверенности, которое заставляет другого родителя тревожиться при виде ваших добрых отношений с ребенком.

Ваш бывший может завидовать и тому, сколько времени вы проводите с ребенком. Каждая минута, когда ребенок с вами, – это минута, когда он не с бывшим, который может весьма остро ощущать этот урон. Вашего бывшего может не быть рядом, когда нужно после обеда встретить ребенка из школы или вечером уложить спать. Возможно, у ребенка недавно что-то произошло впервые: он сделал первые шаги, произнес первое слово, впервые пошел в кино, впервые веселился на ночной вечеринке – а вашего бывшего не было рядом, чтобы разделить эту радость и навсегда сохранить воспоминание о важном этапе.

У разведенных родителей есть все основания ревновать друг друга к тому времени, которое каждый проводит с ребенком. Когда вы со своим бывшим еще были женаты, то, возможно, оба мечтали о «времени для себя», чтобы почитать книгу, вздремнуть или просто спокойно посидеть и подумать. Уход за детьми отнимает столько времени, что большинство родителей жаждут хоть какого-то продыха. Но никакой истинно преданный родитель (если ваш бывший был таким) не будет готов к чувствам, возникающим, когда после развода выясняется, что с ребенком ему можно общаться только в особо назначенные «родительские» дни. Пусть и в дни брака ваш бывший видел ребенка в основном только за ужином, но теперь, не имея даже такой привычной возможности, он все равно будет ощущать потерю.

Для вашего бывшего естественно также завидовать, если у вас больше денег, чтобы тратить их на ребенка, больше друзей и родственников, чтобы помогать с ребенком, или более удобная работа, чтобы проводить с ребенком больше времени. После развода денег, друзей и свободного времени у вас может оказаться неодинаково, и вашему бывшему может показаться, что вам все это досталось легко. Если вы вскоре завели роман, это тоже может вызвать зависть: что-то вы слишком быстро оправляетесь от страданий развода. В обстоятельствах развода зависть естественна. Именно то, как вы справляетесь с нею, может во многом определить, будет ли ребенок втянут в конфликт лояльности.

Страх

Свежеразведенный родитель может испытывать самые разнообразные страхи. Родители всегда жаждут защищать своих детей и после развода с большим трудом привыкают к мысли, что теперь, не видя ребенка каждый день, больше не могут контролировать его. У многих мучительное ощущение разлученности сопровождается беспокойством, что за время их отсутствия ребенок изменится или пострадает.

Скорее всего, у вас и бывшего есть разногласия по поводу воспитания, причем один из вас более снисходителен, больше заботится о здоровье, более традиционен, более ориентирован на классическое образование и т. д. Родителям почти невозможно договориться между собой о каждом аспекте воспитания. Когда вы были женаты, у бывшего было больше шансов влиять на решение вопросов, по которым у вас были разногласия. Сейчас же, когда вы уже не семья, этих шансов куда меньше. И вполне возможно, что различия в принципах воспитания после развода у вас только увеличились, поскольку каждый борется за восстановление контроля, утраченного из-за того, что ребенок очень много времени проводит без одного из вас. У некоторых родителей это переживание – утрата контроля – перерастает в иррациональный страх, что другой родитель каким-то образом навредит ребенку. И тогда такой напуганный родитель пытается «спасти» ребенка от мнимой опасности, всячески оттаскивая его от другого. Бывший может даже бояться, что, оказавшись только на вашем попечении, ребенок получит какую-нибудь травму. Или опасность видится такому родителю в том, что ребенок перестанет его любить.

Еще один источник страха – деньги. Некоторые разведенные родители боятся, что после развода доход у них снизится, и в ответ могут пытаться сохранить свои средства, проводя больше времени с детьми (и, следовательно, платя меньше – или получая больше – алиментов на ребенка).

Вина

Родители могут страдать от чувства вины за распавшийся брак, понимая, что развод травматичен для детей. Есть и другие причины чувствовать себя виноватыми, в том числе за то, что были меньше обычного внимательны и терпеливы с детьми, пока занимались юридическими и другими вопросами, связанными с разводом. У всех родителей бывают моменты озабоченности или поглощенности своими мыслями, что позже может привести к самообвинению (например: «Ну, почему, почему я просто не отложил(а) журнал и не смотрел(а), как мой малыш играет в песочнице?»). После развода заботы о финансах, одиночестве, переменах и прочем отвлекают родителей еще сильнее. Предположим, ваш бывший всегда неохотно читал ребенку сказку на ночь, потому что ему было трудно сосредоточиться. Позже, припоминая, как блуждали его мысли, он будет упрекать себя за нечуткость. Другие родители чувствуют себя виноватыми за то, что веселятся, когда дети в отъезде, и задаются вопросом: «Какой же я родитель, если почти не вспоминаю о детях, когда их нет рядом?» Из-за подобного чувства вины ваш бывший захочет убедиться, что ребенок по-прежнему его любит. И сможет уверить себя, что он не такой плохой родитель, если заставит ребенка доказать свою любовь, предпочтя его вам.

Стыд

Некоторые мамы и папы испытывают стыд не только из-за распавшегося брака, но и просто из-за того, что чувствуют себя не самыми лучшими родителями (как, впрочем, и все мы, в том или ином смысле). Другому родителю может быть неприятно, когда ребенок после школь-

ной игры или футбольного матча подходит сначала к вам. Ему может показаться зазорным, что ребенок просит позвонить вам или повидаться с вами во время отведенных встреч с ним. Если ребенок говорит о вас с энтузиазмом или явно скучает по вам, это может заставить вашего бывшего сомневаться в своих родительских качествах. Как и чувство вины, стыд может привести к тому, что ваш бывший примется перетягивать ребенка на свою сторону, только чтобы доказать себе, что он не такой уж и плохой родитель. Он может создавать ситуации, в которых ребенок будет вынужден выказывать предпочтение, и пользоваться ими как способом оправдаться в собственных глазах за моменты, когда он не смог соответствовать своим же требованиям.

Печаль

Ваш бывший, скорее всего, будет расстраиваться, лишившись удовольствия каждый день видеть ребенка. Опять же, всякая минута, когда ребенок с вами, – это минута, когда он не с вашим бывшим. Родители, по какой-либо причине разлученные со своими детьми, скучают по ним и хотят быть с ними. Это происходит, даже когда расставания запланированы: детей отправляют в летний лагерь или в гости с ночевкой. Большинство родителей беспокоятся, что не видят, чем занимаются в это время дети, и ваш бывший, конечно же, не исключение. Не быть с ребенком каждый день, упускать возможность наблюдать, как он растет и развивается, – большая утрата для другого родителя. Стремясь справиться с этим, ваш бывший может требовать от ребенка заверений, что тот любит его больше всех и никогда не бросит. Если он сможет убедить ребенка предпочесть его вам, ему больше не придется печалиться и страдать от разлуки, а также от неизвестности, усугубленной разводом.

Одиночество

Если ваш бывший привык быть с ребенком каждый день, то его отсутствие может стать для него очень болезненным. Разлука с ребенком может вызвать у вашего бывшего острое чувство одиночества, и он начнет принуждать ребенка проводить больше времени с ним. Для тех, кто привык к постоянному присутствию ребенка, просыпаться в опустевшем, смолкшем доме очень тягостно. Если соглашение об опеке предполагает, что ребенок несколько ночей должен проводить у вас, значит, будут утра, когда его теплые ручки НЕ обнимут вашего бывшего, а радостный топот ножек и веселое хихиканье НЕ прозвучит в его ушах счастливой музыкой. Когда вы еще были женаты, то проснуться в тихом доме и посвятить день себе для вашего бывшего, наверное, было бы верхом мечтаний и блаженства. Но когда отсутствие ребенка навязано (а не выбрано им самим), то он может чувствовать себя ужасно одиноким.

Некоторые родители после развода справляются с тем, что нужно «жить дальше», независимо от своих родительских ролей и отношения к детям, но для тех, кто тесно связывает свою идентичность именно с родительством, лишение детей, хотя бы и на время, может быть чрезвычайно болезненным. Например, если бывшая жена была домохозяйкой, чьи основные обязанности касались ухода за ребенком, отсутствие его и, соответственно, объекта, на котором необходимо сосредоточиваться, может повлиять на ее ощущение цели и самоуважение. Она может пытаться отгонять надвигающееся одиночество, понуждая ребенка проводить с ней как можно больше времени, обращать внимание только на нее, когда вы втроем (например, в момент «передачи», во время каких-то школьных мероприятий и т. п.), и вообще во всем отдавать предпочтение ей.

Злость

После развода причинами для злости – несть числа. Ваш бывший может злиться на себя или на вас за то, что брак распался и семья разрушилась. Он может быть зол на «систему» за навязывание неподходящего ему родительского соглашения. Он может сердиться на вас за то, что у вас отношения с ребенком лучше, чем у него, или что вы делаете то, что он считает для ребенка неправильным или вредным. Когда люди злятся, они не всегда продумывают все так тщательно, как следовало бы. Гнев вашего бывшего мешает ему контролировать свои низменные порывы, например, соперничать с вами за любовь ребенка. Кроме того, бывший может и намеренно наказывать вас за реальные или воображаемые проступки, и один из гарантированных способов причинить вам боль – ограничивать время вашего общения с ребенком и постоянно вмешиваться в ваши отношения. Некоторых разведенных родителей злость толкает не просто на необдуманные действия, слова или поступки, произносимые или совершаемые «сгоряча», нет, она рождает в них злонамеренные планы украсть ребенка у другого родителя.

Нарциссическая травма

Некоторые переживают утрату отношений (например, развод) как личное оскорбление, как угрозу их самооощущению, их чувству собственного «Я», что для них непереносимо. Типичная реакция людей, страдающих от нарциссической травмы (а именно так это и называется), – принизить другого человека, чтобы это самооощущение сохранить. Например, если это вашего бывшего во время развода было задето, он, чтобы не утратить самоуважения из-за неудавшегося брака, может посчитать вас недотепой. В попытке самооправдаться он может убедить себя, что просто не понимает, что такого хорошего когда-то видел в вас, и рад, что отношения закончились. Если вашему бывшему никак не удастся обнаружить в вас хоть что-то положительное и привлекательное, то и трудно понять, почему кому-то (например, ребенку) хочется или нужно продолжать отношения с вами. Таким родителям трудно отделить негативные чувства к самому бывшему супругу от мнения о его родительских качествах.

Упражнение 1.3. Какие из нижеперечисленных эмоций вы наблюдаете в своем бывшем?

Реакцией на развод у бывшего (и у вас) может быть множество сильных эмоций. Если ваш бывший часто действует исходя из таких эмоций и вызываемых ими желаний, создавая ситуации, которые заставляют ребенка предпочитать его вам, то вы оба рискуете потерять своего ребенка. Отметьте в таблице, какие из приведенных там эмоций, как вам кажется, испытывает бывший и как часто.

	Никогда	Иногда	Часто
Зависть			
Страх			
Вина			
Стыд			
Печаль			
Одиночество			
Злость			
Нарциссическая травма			

Мы хотим внятно объяснить читателю, что одни родители провоцируют конфликт лояльности целенаправленно, например из желания наказать своих бывших, другие же делают это ненамеренно, охваченные страхом, чувством вины, одиночества и тому подобным – тем, что вызывает искаженную потребность защищать или контролировать своих детей. Иногда трудно сказать, намеренно второй родитель провоцирует конфликт лояльности или нет; да это и не имеет принципиального значения, поскольку наши советы по исправлению ситуации будут одинаковыми для обоих вариантов.

Потенциально провокационные ситуации

Когда внутри и снаружи клокочут и бурлят все эти чувства, родители нередко особенно склонны вести себя так, что втягивают детей в конфликт лояльности.

Момент «передачи»

Каждый раз, когда вы все трое оказываетесь в одном месте, бывшему предоставляется «удобный случай» сформировать в ребенке конфликт лояльности. И чаще всего это происходит, когда ребенок переходит из одного дома в другой, то есть ваш бывший либо прощается с ребенком, либо встречает его после разлуки. Чувство утраты и все другие эмоции, которые мы описали, могут усиливаться до и после таких расставаний. Кроме того, у бывшего могут иметься остаточные чувства к вам – любовь, боль, печаль или злость (продиктованные реальными или воображаемыми проступками). Возможно, на горизонте уже появился новый супруг или партнер, что поднимает уровень напряжения и дискомфорта. В таком рассаднике эмоций ваш бывший, вполне возможно, примется провоцировать в ребенке конфликт лояльности. В некоторых неполных семьях родительское соглашение требует от родителей непременно передавать ребенка буквально с рук на руки друг другу, что позволяет бывшему видеть, насколько вы близки с ребенком (и завидовать), и влиять на ребенка так, чтобы тот воспринимал вас через его отзывы, его действия и его отношение к вам. Возможно, вы заметили, что в эти моменты ваш бывший холоден к ребенку, заставляя того стараться угодить ему, игнорируя при этом ваши чувства. Например, если ребенок выражает любовь вам, бывший в ответ обижается или замыкается в себе, побуждая ребенка впредь воздерживаться от таких проявлений. Или, возможно, при виде вас язвительно заявляет что-то вроде: «Ну, вот наконец-то и ты! Поздравляю, хотя бы вовремя», предполагая, что вы рохля или не любите своего ребенка и не дорожите им. Ваш бывший может и шепнуть ребенку: «Помни: ты всегда можешь мне позвонить, если почувствуешь себя не в своей тарелке», посеяв в том сомнения, что вы хороший родитель, и страх, что вы способны причинить ему вред. Или, возможно, бывший действует так, чтобы ребенок думал только о нем, а не о вас.

Прочие моменты, когда вы вместе все трое

Все вместе вы оказываетесь, как правило, на каких-то школьных мероприятиях: праздниках по разным поводам, спортивных соревнованиях, спектаклях или концертах и т. д., а также по менее радостным случаям, например в кабинете травматолога, в больнице или на похоронах. В таких ситуациях эмоции – а особенно те, о которых мы говорили, – зашкаливают, и ваш бывший, скорее всего, будет держаться так, что его поведение спровоцирует в ребенке конфликт лояльности.

Он может упрекать ребенка, что вот, вчера (позавчера, неделю назад...) тот оказывал предпочтение вам (причем неважно, так это на самом деле или нет), красноречиво намекая, что сегодня ребенок обязан предпочесть его. Например, перед баскетбольным матчем ваш бывший может разворчаться, что в перерыве между таймами ребенок обычно сидит с вами. Как и большинство детей, ваш ребенок, скорее всего, за такими вещами не следит, но в любом случае поверит бывшему. И тогда может вам заявить: «Так будет по справедливости: в одном перерыве я обычно сижу с тобой, поэтому в другом для разнообразия посижу с папой (мамой)». И вам будет трудно возражать, если только вы, конечно, не отслеживали, сколько раз с кем из вас он сидел.

Когда вы втроем вместе, бывший и сам видит, как сильно вы с ребенком любите друг друга. Это может вызвать зависть, стыд, злость и все другие эмоции, о которых мы говорили. Кроме того, каждый раз, когда ребенок наблюдает, как вы общаетесь со своим бывшим, тот может показывать ребенку пример негативного поведения с вами. Другими словами, негативное отношение и поведение вашего бывшего искажает ваш образ в представлении ребенка. Если, например, бывший демонстрирует презрение к вам или изображает, что какие-то ваши слова или поступки были смешными, опасными или неловкими, в глазах ребенка это может подорвать ваш авторитет и обесценить родительские качества. Или он может вести себя так, будто вы намереваетесь причинить вред ему или ребенку, создавая тем самым впечатление, что вы опасны и вас следует бояться. А может демонстративно игнорировать вас, забирая себе все внимание ребенка, так что у вас остается очень мало шансов пообщаться с ним, в результате чего вы не можете разделить с ребенком какую-то радость (или печаль).

Важные перемены

Серьезные перемены у кого-то в семье также могут вызвать в вашем бывшем ощущение потери контроля, в результате чего он вполне может спровоцировать конфликт лояльности. Например, если в новый брак вступаете вы, ваш бывший может почувствовать себя особенно неуверенным или уязвимым; если в новый брак вступает ваш бывший, он может почувствовать себя вправе проявлять высокомерие. Если меняется ребенок, например отдалается или ведет себя вызывающе, ваш бывший может забеспокоиться, что ребенок ускользает от него. Если ребенок проникнется одним из ваших увлечений или интересов, бывший может решить, что теряет над ним контроль, и разозлиться. Если ребенок плохо учится или не может наладить контакт с одноклассниками, это также может разозлить вашего бывшего, как будто в этих проблемах виноваты вы.

В общем, все перемены достаются тяжело, и развод достаточно сложен для большинства людей, поэтому любые дополнительные изменения еще сильнее выбивают из колеи. Впрочем, дети меняются постоянно: они приобретают новые манеры, новые знания и навыки, у них появляются новые интересы, меняется внешность. Хотя наблюдать, как ребенок растет и развивается, это всегда радость, но вашего бывшего выводит из равновесия, когда после общения с вами ребенок возвращается к нему другим, изменившимся. Такого рода перемены лишь усиливают чувства утраты и печали, совершенно естественные для большинства родителей, наблюдающих, как растут и взрослеют их дети.

Важные этапы

Когда в жизни ребенка наступает важный этап, стать свидетелем или участником которого у вашего бывшего нет возможности, это вызывает обиду, печаль, стыд, злость и зависть. Много из того, что происходит у ребенка впервые: первые шаги, первая стрижка, первое слово и первый выпавший зуб, – случается в мгновение ока. Разведенные родители, если только они не поддерживают постоянный и нетипичный в таких случаях тесный контакт, никак не могут вместе проходить через все эти «первые моменты». Один родитель всегда участвует и получает больше, а другой – меньше; по крайней мере, так это воспринимается. Если ваш бывший подозрителен по своей природе, он может решить, что вы намеренно отстранили его от участия в событиях, и начинает злиться и возмущаться. Затем он может целенаправленно исключить вас из аналогичных событий, стремясь досадить вам или потягаться с вами: например, отвезти сына на первую стрижку, не посоветовавшись с вами, или дочку – проколоть уши, хотя вы уже договорились с нею подождать, пока она не станет старше. Ваш бывший захочет про-

демонстрировать, что в этих отношениях по договору о совместном воспитании у него больше власти и контроля. Заставить вас ощутить обделенность и незначительность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.