**Стадии развода**

Любые отношения между людьми неизбежно приходят к концу. Хотя большинство вступающих в брак людей во время брачной церемонии и произносят слова «пока смерть не разлучит нас, очень немногие задумываются о том, чем же на самом деле закончится их супружеская жизнь. Если существует действие, то должно быть и противодействие. Если существует брак, то должен существовать и развод. Расторжением брака (разводом) считается прекращение брака при жизни супругов.[1, с. 145]

Некоторые психологи пытались объяснить развод через концепцию «толчка» — существовала благополучная семья, все было хорошо, но вдруг что-то случилось (измена, смерть, арест, болезнь и пр.), произошел толчок — и семья развалилась. Эмпирически это редко подтверждается. Обычно семью нельзя разбить одним толчком, видимо, что-то назревало, и готовность к браку уже была. Развод — это процесс. Другая концепция пытается объяснить развод как «обратное развитие» (любовь —- охлаждение — раздражение — распад) и утверждает, что это происходит в каждом браке. Но если в семье высокий уровень взаимоотношений, откровенности, гармоничность и удовлетворенность в сексуальных отношениях, то эта теория не подтверждается.

Развод был всегда, сколько существует институт брака. Вероятно, развод имеет такой же «стаж», сколько сам семейный институт. Вечного и нерасторжимого брака в истории общества не существовало. Формы расторжения брака менялись с развитием цивилизованности, исторического прогресса, отношения к женщине, национальных традиций. Будучи вещью, принадлежавшей своему хозяину — мужчине, женщина почти не пользовалась никакими правами, в том числе и правом на развод.

У народов, стоящих на более низкой ступени развития, а также у древних народов преимуществами при разводе пользовались исключительно мужчины. К примеру, у древних ассириян все права на развод имел только муж, жена же — никогда. Любая попытка развода с ее стороны наказывалась смертью. Напротив, муж имел право безо всяких околичностей прогнать жену из дома.

Большим разнообразием отличались мотивы для развода у древних иудеев. Муж имел право требовать развода: если жена страдала телесными недостатками, препятствовавшими исполнению супружеских обязанностей; если она была нерадивою хозяйкой; если она вела безнравственный образ жизни и не придерживалась религиозных обычаев. У древних китайцев поводами к разводу служили: неповиновение родителям мужа, бесплодие, прелюбодеяние, отвращение или ревность, дурная болезнь, болтливость. Но всех этих причин было недостаточно, если в это время жена носила траур по родителям мужа или если она была сиротой.

В XX веке общий прогресс цивилизации и феминистическое движение на Западе способствовали уравнению женщин в правах с мужчинами по многим вопросам, в том числе и по вопросам расторжения брака.

В нашей стране действует принцип свободы расторжения брака любым из супругов при контроле государства. Законодательство предусматривает два способа расторжения брака: в загсе и судебный.

Отсутствие несовершеннолетних детей и имущественного спора между супругами позволяет им самим решать судьбу брака.

Брак прекращается со времени регистрации развода в книге регистрации актов гражданского состояния.

Выделяют следующие четыре стадии развода:

1. Стадия протеста, травмированная особа повышает свою активность, чтобы избежать развода. Однако при этом часто действует хаотически и нецеленаправленно, тем самым ухудшая свое положение.
2. Стадия отчаяния: обороняющаяся сторона чувствует, что ситуацией уже не владеет, и впадает в депрессию, иногда доходит до самообвинений.
3. Стадия отрицания: обороняющаяся сторона ожесточается и приходит к выводу, что не стоит сохранять брак с таким неподходящим человеком.
4. В тех случаях, когда ситуация симметрична, т. е. оба партнера с разводом согласны и рассматривают его как положительное решение, указанные стадии, естественно, отсутствуют.

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

**Предразводный период**

Основной целью этого периода является достижение продуманного, ответственного решения независимо от того, стремятся супруги сохранить дисгармоничный брак или нет. В этот период еще можно предупредить подачу заявления на развод или взять его назад, если оно уже подано. Супругам целесообразно выяснить свое отношение к разводу как таковому, а также мотивацию решения развестись. Следует учитывать возможность временного кризиса в этот период и его преодоления, перспективы удовлетворения потребностей обоих супругов и достижения позитивных изменений в отношениях и функциях семьи с точки зрения заботы о детях и последствий, который может вызвать развод для обоих супругов и особенно для детей.

Супруги могут жить в атмосфере, в которой преобладают настроения к разводу. В прошлые времена действовали такие противоразводные факторы, как отрицательное отношение общества к разводу и предосудительное отношение к разведенным лицам. В настоящее время, особенно в крупных городах, отношение к разводу изменяется, двигаясь в противоположную сторону, и общественное мнение часто даже поддерживает тенденцию к разводу.

Общественное мнение рождает мифы о разводе, поддерживающие поведение, способствующее разводу. Здесь речь идет об утверждениях, которые выдаются за общеизвестные истины, несмотря на то, что они не соответствуют действительности. К таким мифам относятся следующие утверждения:

* второй брак лучше, чем первый;
* если брак не удался, то только развод может поправить положение;
* для ребенка развод не является чем-то исключительным, поскольку вокруг него много других детей из неполных семей;
* лучше развестись, чем сохранить семью, в которой дети будут свидетелями постоянных конфликтов между родителями;
* после окончания периода развода все станет на свои места и для детей;
* если новый партнер меня любит, он будет рад и моим детям. Если один из партнеров находится под влиянием этих мифов, то их влияние может проявиться на принимаемых решениях.

Результаты многих исследований показывают явное отрицательное влияние развода, но не дают однозначного ответа на вопрос: что лучше для развития ребенка — развод или дальнейшая жизнь с родителями, находящимися в постоянном и глубоком конфликте? Результаты свидетельствуют о том, что конфликтные отношения в семье оказывают больше отрицательного влияния на развитие детей, чем спокойная, стабильная жизнь с одним из родителей, с которым у ребенка имеется положительная эмоциональная связь. С другой стороны, некоторые исследователи подчеркивают, что потеря отца как личности, представляющей для сына модели, идентификации мужской роли, а для дочери модель комплиментарности, неблагоприятно проявляется в некоторых адаптационных затруднениях в подростковом возрасте и позднее в собственном браке и в психосексуальном развитии. Ввиду этого конфликтная, но полная семья может быть лучшим вариантом, нежели семья только с одним родителем. Решение этого весьма спорного вопроса, помимо всего прочего, зависит от интенсивности и продолжительности семейного конфликта, от степени и характера патологии личности одного из родителей, а также от настроенности ребенка против одного из родителей.

**Период развода**

Это период, когда супруги уже приняли решение о разводе. На этом этапе разводящимся супругам следует сдерживать свои эмоции, направить их на совместное решение конкретных проблем, связанных с разводом, что является наиболее целесообразным для обеих сторон с учетом, прежде всего, интересов и проблем детей.

Эмоциональное состояние супругов характеризуется чувствами гнева и печали, страха, вины, злости, желанием возмездия. Им можно противопоставить стремление примириться с утратой, чувство собственной ответственности, развитие самостоятельности и формирование новых целей. Исходом этого периода является согласие с разводом обоих супругов. Если решение о разводе было принято односторонне, то партнер считает его инициатора виновным и вновь возникает чувство утраты, пренебрежения, бессильной ярости или беспомощности. Предметом споров и раздоров могут стать вопросы имущественного раздела или заботы о детях.

К. юридическим вопросам относятся раздел имущества и квартиры, выплата алиментов, определение детей к одному из родителей и заключение соглашения о встречах с ними бывшего супруга. Большинство вопросов лучше решать на основе взаимной договоренности, например, вопрос о посещении детей или разделе имущества.

**Послеразводный период**

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

Если у женщины непосредственно перед разводом нет прочной внебрачной связи с перспективой брака, то в зависимости от возраста и наличия детей ее шансы найти партнера, более привлекательного, чем предыдущий, не слишком велики или вовсе отсутствуют. Для разведенного мужчины, несмотря на его обязанности по выплате алиментов, ситуация более благоприятна. Большинство разведенных мужчин не считают выгодным для себя быстрое заключение нового брака; по их мнению, новый брак не должен быть бегством от одиночества и ответственности, проявлением тенденции перенести потребность в зависимости с одного лица на другое. Решение о вступлении в новый брак должно быть автономным, а у невротиков, кроме того, оно должно опираться на опыт ошибочных прежних выборов и неправильной стратегии в предыдущем браке; такие люди обычно склонны повторять ошибки первого брака.

К специфическим проблемам собственно послеразводного периода относится продолжение конфликтной ситуации между бывшими супругами. Этому особенно способствует совместное проживание после развода в одной квартире. Разменять старое жилье многим не удается, и совместное проживание разведенных супругов сильно усложняет ситуацию.

Другой важный вопрос, возникающий в послеразводный период, — регулирование встреч детей с родителями, в большинстве случаев с отцами. Оптимальным является добровольное согласие родителей, без суда; такие встречи надо предоставлять во всех случаях, когда отец может встретиться с ребенком (по договоренности с матерью) или когда ребенок этого захочет. Таким образом, действительно создается ситуация, близкая к условиям нормального функционирования семьи в отношении связи с детьми.

Задачей каждого из бывших супругов в данный период является достижение нового, удовлетворяющего самостоятельного образа жизни. Окончание супружеских отношений — это не просто изменение семейного статуса человека, оно влечет за собой изменение всего уклада его жизни - экономического, социального, сексуального. Оно отражается даже на таких его повседневных привычках, как сон и прием пищи, а юридическая казуистика, сопровождающая раздел имущества и прочие процедуры, связанные с разводом, с завещаниями и вступлением в право наследования, дополнительно осложняет ситуацию.

Депрессия, переживаемая человеком после развода, может быть более тяжелой и долгой, чем после смерти супруга. Друзья и родственники разведенного человека редко выражают ему сочувствие и поддержку. Если в случае смерти супруга человеку предоставляется по меньшей мере недельный отпуск, то в случае развода он может отлучиться с работы разве что на несколько часов, чтобы оформить необходимые формальности. Некоторые психологи предлагают ввести особую бракоразводную церемонию, во время которой бывшие супруги могли бы пообещать друг другу сохранять дружеские отношения и оказывать эмоциональную и экономическую поддержку детям, как общим, так и появившимся от последующих браков.

Однако подобную церемонию невозможно даже представить самой несчастной категории разведенных — оставленным и брошенным супругам. О таком способе разрыва отношений иногда говорят как о «подлости», поскольку традиционно в страдающем положении оказывается женщина. Оставшись одна с детьми на руках и нередко кучей долгов, она сталкивается со множеством экономических и эмоциональных проблем. Впрочем, в последнее время не только мужчины, но и женщины бросают семью. Этот способ разрыва отношений порождает особые проблемы.

Для разведенного супруга развод, сам по себе, становится болезненным переживанием. Люди после развода боятся вступать в новый брак: однажды уже обожглись, и им не так легко об этом забыть. Для разведенного человека очень важна поддержка со стороны друзей и родственников.

В своей мудрой и трогательной книге «Родство душ» Томас Мур рассказывает историю человека, прожившего в одиночестве многие годы, но так и не сумевшего примириться с тем, что жена покинула его.

Из разговора с ним Мур случайно узнает, что он был несчастен в семейной жизни. В недоумении автор задает ему вопрос, почему же в таком случае тот продолжает жить воспоминаниями о том, что «с самого начала было столь бездушным и безнравственным», и на это получает сакраментальный ответ: всегда остается надежда на внезапную перемену.

«Требуется редкое мужество, — замечает Мур, — чтобы противостоять судьбе, понимать тщетность своих надежд и надеяться на перемены, которые, скорее всего, никогда не наступят». [2, c.87]

В течение года после развода риск заболеваний у разведенных увеличивается на 30 %. Разведенные пациенты чаще жалуются на головные боли, мочеполовые расстройства и кожные заболевания. В 6 раз чаще они посещают психиатра. А. Розенфельд объясняет это тем, что взаимодействие в критических ситуациях между головным мозгом, нервной и иммунной системами нарушается. После стресса в течение 14 месяцев число иммунных клеток уменьшается — риск заболеваний возрастает. [3, с.98]

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

Супругам не так легко отказаться от прежних друзей и контактов. В число старых связей, конечно, входят свекор и свекровь, теща и тесть, бабушки и дедушки и другие родственники. В исключительно редких случаях они не имеют своего мнения по поводу того, что произошло, что могло бы произойти и что должно было бы произойти Важно, чтобы каждый ясно понимал, что случилось, и четко знал свое отношение к этому. Все это достаточно сложно.[4, с.69-70]

Важно, чтобы дети поняли, что люди разные, и, вступая в отношения друг с другом, они порой не могут договориться. Но это вовсе не означает, что люди плохие. И точно так же сами по себе эти проблемы не портят взаимоотношений.

Ребенок должен неоднократно убедиться в том, что его по-прежнему любят оба родителя. Нужно сохранить для детей возможность почувствовать себя личностью и создать условия, при которых могут развиться взаимное доверие и любовь. Если оба разведенных родителя окажутся зрелыми, мудрыми и терпимыми людьми, они могут вместе продумать все таким образом, чтобы их дети выиграли, а не проиграли. В многочисленных дискуссиях по этому поводу, прошедших в последние годы на Западе, обнаружилось, что равный вклад разведенных родителей в воспитание ребенка благоприятен для него.

**Литература**

1. Квинн В. Прикладная психология. — СПб., 2000.- 210c.

2.Ароне К. Развод: крах или новая жизнь? — М., 1995. – 145с.

3.Розенфельд А. Симптомы. — М., 1993. — 453с.

4Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М., 1992 – 192с.