

Так ли нужен ли развод?

Раздел: Статьи

Категория: Семья

Автор: Петров Сергей Викторович



Я разведен. Дважды.

Два раза проходил эту процедуру, которая в обоих случаях оказалась для меня достаточно травматичной. И каждый раз, заново выстраивая отношения (думая, что вот на этот раз я встретил настоящую женщину), я со временем стал замечать, что в определенный момент (через несколько лет) я сталкивался с одними и теми же трудностями в отношениях в семье.

И практически каждый раз мои переживания оказывались идентичными, каждый раз я, похоже, сталкивался (или сталкиваюсь) с одним и тем же кризисом построения своих семейных отношений. И я задумался - а действительно так плохи мои жены, что мне трудно с ними строить отношения, и я предпочитаю развестись? **Может, что-то не то в «Датском королевстве»?** И, похоже, что это так.

Стал разбираться в себе, в своих способах строить отношения, и в результате постепенно я все больше и больше становлюсь сторонником сохранения брака, противником развода. Еще больше и больше прихожу к мнению, что два разумных человека (себя я отношу к таким) могут договориться, достичь взаимопонимания.

В теории все это прекрасно, и говорить об этом своим клиентам достаточно просто, а вот самому в своей семье такое организовать оказалось сложно. И я (точнее, мы с женой) начал. Это оказалось не так просто, как я себе представлял. Очень часто у меня срабатывало привычное поведение – послать подальше и уйти с гордо поднятой головой незаслуженно обиженного, непонятого гения.

А поскольку мы с женой о происходящем в нашей семье разговариваем, делимся своими впечатлениями, мыслями, выводами, переживаниями, то оказалось, что приблизительно такое же происходит и с супругой.

И в итоге получается, что каждый раз (особенно в начале), чтобы договориться друг с другом, мне приходилось преодолевать чудовищное (не побоюсь этого слова) сопротивление и желание послать все к какой-нибудь матери, скрипеть зубами, но искать точки соприкосновения и договариваться.

Договариваться оказалось сложно. Даже не договариваться, а выработать в себе этот паттерн (под паттерном я имею в виду набор стереотипических поведенческих реакций или последовательностей действий). Но на выходе, когда удается договориться, и я, и жена испытываем такое приятное чувство радости, умиления, близости, удивления, возбуждение, что такой напряг оказывается оправдан. Короче, **классно договариваться.**

Еще одно наблюдение. Достаточно часто (приблизительно каждый второй случай, а может, и чаще) во время недопонимания, спора между мной и супругой мы сталкиваемся своими больными местами из прошлого опыта или, как мы шутим в семье – «своими

тараканами». При этом порой возникают достаточно сильные переживания злости, обиды, растерянности. А когда через некоторое время удается разглядеть «своих тараканов», становится порой даже смешно и удивительно, как это до такой степени не видеть перед собой реального человека, а реагировать по старым сценариям.

В связи с этим хотелось бы привести **несколько рекомендаций по поводу нахождения точек соприкосновения**. Они известны, но все-таки.

1. Контакт по возможности не разрывать, то есть находиться вместе в одной комнате, видя и слыша друг друга, даже если это болезненно. Проговаривать то, что с вами происходит, делиться чувствами, мыслями, переживаниями, опасениями. При этом важно помнить, что оба несовершенны, и в том, что вам не удастся договориться в пользу обоих и приблизительно поровну – это же вы не можете договориться. Это как тому, чтобы оставить идею поиска и наказания виноватого в семье.

2. Не нужно скрывать того, что с вами происходит, даже если в этом страшно или стыдно признаваться. Вы живой человек и можете переживать все человеческое. И открою огромный секрет, ваш партнер в своей жизни переживает подобное, у него возникают такие же мысли - например, оторвать вам что-нибудь без чувств. Причем это важно проговорить, после чего, как правило, желание сделать такое заметно снижается. Все, что проговаривается в семье, скорее всего не будет осуществлено.

3. Претензии следует предъявлять по поводу конкретного поступка или серии поступков, а не по поводу личности человека. "Меня раздражает твой поступок", а не "как ты мог, скотина, так поступить". Этим вы говорите "ты злодей", а вот поступок твой мне не нравится. И, конечно же, наберитесь терпения и мужества услышать подобное в ответ.

4. Прервать контакт можно, если обстановка уже слишком накалена, и вы готовы броситься в бой, причем не словесный. Тогда лучше разойтись, остыть, затем снова собраться вместе и продолжить разговор.

5. Постарайтесь в ваш конфликт не вмешивать третью сторону, если это конечно не специально подготовленный семейный психолог. Очень сложно неподготовленному человеку остаться в этом случае беспристрастным и не стать на чью-нибудь сторону. А это опять поиск виноватого. В результате, как правило, ничего хорошего не получается. Ведь кому хочется выступить козлом отпущения в отношениях.

Я повторюсь и буду это делать неоднократно – **отношения делают двое**, и если ваш партнер делает что-то в ваших отношениях, то вы к этому тоже приложили свою руку или другую часть тела.

Предъявляйте претензии (да и радость, восхищение, умиление, восторг) по мере их поступления, даже если они незначительны. Дело в том, что неудовольствие отношениями имеет тенденцию накаливаться, и когда чаша терпения переполнена, происходит взрыв, часто сопровождаемый неадекватными ситуациями действиями, высказываниями. В таком случае сложно услышать и понять себя и партнера.

Есть еще множество приемов и техник, но о них возможно в другой раз. А сейчас снова к отношениям и возможным разводам.

У меня сложилось на настоящий момент следующее представление об отношениях (не претендую на истину, это всего лишь мое мнение), что практически с любым партнером через некоторое время (2-3 года или чуть больше), когда схлынут розовые сопля влюбленности и новизны, все мы приходим к одному и тому же состоянию в отношениях, когда приходится столкнуться с реальным человеком.

У каждого из нас формируются в детстве свои паттерны поведения – свои особенности, с которыми мы идем по жизни. То же самое касается и паттерна поведения в браке, своего представления (в основном неосознанного), каким брак будет, куда он приведет.

Если есть убежденность, сформированная в раннем детстве (или позже), что брак у вас ни к чему хорошему не приведет, то с каким бы партнером вы его не строили, ни к чему хорошему он (брак) не приведет.

Если есть убежденность, что брак это сложно, скучно, рутинно, отвратительно, то очень велика вероятность что данную гамму чувств вы испытаете в своем браке сполна.

А что же тогда делать, если все предопределено?

Вступая в брак, большинство из нас не знают о своей подсознательной программе жизни в браке. Поэтому живя в браке, испытывая те или иные переживания из года в год (первый год в большинстве случаев можно не брать в расчет), мы тем самым можем сложить представления о своей программе жизни в браке.

А когда она (программа) становится более или менее понятной, то тогда уже с этим можно что-нибудь делать, например, поменять программу на другую или на другие. Дело в том, что в случае развода и создания нового брака (если, конечно, хватит мелочи, поскольку развод сам по себе сильнейший стресс) постепенно программа жизни в браке, если с ней ничего не делать (осознать ее, поменять или смириться с ней), приведет к похожей ситуации в новых отношениях.

Программы, которые мы отыгрываем в браке, можно осознать как наблюдением (сложно), в результате личной или семейной терапии (тоже не просто, поскольку сопротивление психики будет велико), сопоставляя свою жизнь, переживания, события, факты с другими семьями (особенно с родительской).

На настоящий момент я убежден, что разводы в принципе нужны, однако большинства из них (а по статистике это больше половины заключенных браков) можно избежать, можно преодолеть возникшие перед парой трудности и сохранить брак. Это сложно, на своем примере вижу, что сложно. Менять свою программу жизни в браке очень нелегко, однако возможно. **И как результат ваш брак, ваша семья переходит на новый уровень отношений, в котором нет места скуке, унынию, так называемой бытовухе и после нескольких лет совместной жизни.**

Добавлено: 23.11.2015

<http://www.all-psy.com/stati/detail/415/5/1/>