Здоровый развод: как сделать расставание менее болезненным

Никто не вступает в брак с мыслью о разводе. Однако, по данным статистики, 20% браков распадаются в первые 5 лет. Еще 48% пар принимают решение о разводе в последующие 15 лет. Расставание и развод – крайне непростые в эмоциональном плане события. Тем не менее, то, насколько «здоровым» будет расставание целиком и полностью зависит от супругов и уровня их эмоциональной зрелости.

Сотрудничество, коммуникация и медиация

Конец брака, как правило, связан с целым потоком непростых эмоций. Злость, тревога, страх и страдания – лишь несколько из них. Иногда эти чувства приходят в самый неподходящий момент. Такая реакция человеческой психики абсолютна нормальна. Со временем эмоции начнут терять свою силу.

Очень важно в процессе развода быть добрым по отношению к самому себе. Люди, способные сопереживать и сочувствовать самим себе, легче переносят развод.

Ошибкой будет воспринимать развод как поле боя. Разумеется, проблемы, по которым происходит разрыв отношений, будут всплывать снова и снова в процессе развода. К этому нужно быть готовым.

Сделать развод наименее проблематичным позволяет такая процедура, как медиация. Медиация при разводе – это форма внесудебного разрешения споров между супругами с помощью третьей нейтральной стороны (медиатора). Итогом медиации является разрешение конфликта во внесудебном порядке. При помощи медиатора (юриста) две стороны приходят к мирному соглашению относительно таких спорных вопросов, как определение места проживания детей и раздел имущества.

Практика медиации в США насчитывает более 80 лет. К сожалению, большинство людей в России не знают о подобной процедуре, так как медиация только начинает входить в практику бракоразводных процессов.

Стоит отметить, что медиация является наиболее благополучным способом развестись. Доказано, что после разрешения споров посредствам медиации бывшие супруги испытывают большее эмоциональное удовлетворение, им проще общаться друг с другом в дальнейшем. При таком положении вещей дети переносят развод родителей значительно легче.

Общение с будущим бывшим супругом – самая неприятная сторона развода, однако именно сотрудничество и общение делает развод менее психотравмирующим событием в жизни семьи. Консультация у семейного психолога помогает достигнуть скоординированных действий с минимальным количеством конфликтов.

Психологи советуют заранее составлять списки пунктов, которые пара хотела бы обсудить во время консультации, так как в процессе консультации супруги часто начинают ссориться и забывают, зачем они пришли.

Если в развод вовлечены дети

Развод – крайне психотравмирующее событие для детей. Однако, по результатам исследования, большинство детей привыкают к мысли, что их родители больше не вместе, в течение следующих 2 лет после развода. Дети больше страдают от неблагополучной обстановки, когда брак их родителей представляет собой один сплошной конфликт, но при этом супруги не разводятся. Ежедневная токсичная атмосфера в доме – намного большее испытание, чем развод.

Лучшее, что разводящиеся родители могут сделать для своих детей, это не вмешивать их в свои конфликты, не делать ребенка средством манипуляции бывшим супругом или супругом.

Важно, чтобы мама и папа вместе сообщили ребенку о своем намерении развестись. Ребенок должен понять, что его жизнь изменится, однако любовь родителей к нему останется неизменной.

Дети нелегко воспринимают неожиданные изменения. Лучше всего, заранее предупредить ребенка о предстоящих переменах в его жизни, будь то переезд одного из родителей или переезд ребенка вместе с одним из родителей. Важно дать ребенку несколько недель на то, чтобы свыкнуться с подобными переменами.

Дети чувствуют себя лучше, когда поддерживают отношения с обоими родителями. Ребенку намного сложнее пережить развод родителей, если вместе с распадом семьи прекращаются его отношения с отцом или матерью. Очень важно, чтобы родитель, проживающий с ребенком, не настраивал его против другого родителя, ведь это ведет к неприятию отца или матери. А неприятие одного из родителей влечет за собой неприятие самого себя. Подумайте, что для вас важнее: психологическое благополучие собственного ребенка или желание отомстите бывшему супругу/супруге?

Забота о себе

Доброта по отношению к самому себе, помощь и поддержка близких людей – именно то, что помогает справиться с бурей эмоций, которые захлестывают после развода.

Сделайте то, что вы любили делать, но не делали в браке из-за постоянной нехватки времени. Или попробуйте какое-либо новое для вас занятие. Не забывайте правильно и регулярно питаться и делать посильные физические упражнения.

Помощь психолога

Развод – сложное время для всей семьи. Чтобы свыкнуться с изменениями в жизненном укладе и справиться с негативными эмоциями, рекомендуется обратиться к психологу. Специалист поможет бывшим супругам понять, что пошло не так в их отношениях. Это понимание, в свою очередь, поможет им избежать подобных ошибок в будущих отношениях.

Оригинальная статья: Healthy divorce: How to make your split as smooth as possible. – American Psychological Association

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: развод, отношения, брак, семья, медиация

Источник фото: forbes.com

