УДК 159.9

И.М. Попова*

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖЕНЩИНАМИ СИТУАЦИИ РАЗВОДА

Представлены разные взгляды и модели на динамику переживания разводов, рассмотрено поведение женщин в ситуации развода.

Ключевые слова: женщина, развод, самооценка.

Для большинства женщин развод является огромным стрессом и не проходит бесследно. Одни психологи считают, что женщина переживает развод тяжелее мужчины т.к. сталкивается с такими проблемами как: материальные трудности, поиски работы, воспитание детей, ограниченные возможности создать семью и т. д. Другая часть психологов считает, что мужчине брачный союз нужен более, чем женщине. Его неудовлетворенность одиночеством еще более острая и длительная. В любом случае после расторжения брака никто из супругов не уходит без потерь.

По данным некоторых психологов, женщины при разводе переживают тяжелые ощущения: «тебя больше не любят», «ты никому не нужна», «ты плохая мать». Такие женщины воспринимают эмоциональные трудности развода более интенсивно, но зато быстрее восстанавливают психологическое равновесие. В современном обществе существуют социальные стереотипы, согласно которым разведенные женщины имеют более низкий социальный статус, чем замужние, разведенную женщину принято жалеть, сочувствовать и помогать. И как следствие – страдает самооценка женщин.

Однозначной картины того, как переживает развод женщина, и как при этом меняется ее самооценка, на сегодняшний день в литературе нет.

Развод это не одномоментное решение, любой развод имеет свою собственную динамику развития [2].

Среди большого количества взглядов на проблему динамики переживания развода, можно выделить модель, предложенную А. Маслоу о распаде супружеских отношений, которая включает в себя семь стадий:

1. Эмоциональный развод – проявляется попытками контролировать партнера, разрушение иллюзий супружеской жизни, отчуждение супругов, нарастает чувство неудовлетворенности, споры, страх и отчаяние, стремление избежать проблем.

2. Время размышлений и отчаяния – этот период перед разводом сопровождается злостью и страхом, болью, противоречивостью чувств и поступков, зачастую шоком, ощущением пустоты, неопределенности и хаоса. Совершаются попытки вернуть отношения, получить помощь от друзей, членов семьи.

* Попова Ирина Михайловна – магистрант, кафедра социальной и экономической психологии, социологии и социальной работы, Байкальский государственный университет, г. Иркутск, e-mail: Bhina@list.ru.

3. Юридический развод – оформление документов о разрыве отношений происходит на официальном уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием все большего количества лиц в семейных отношениях партнеров. Взаимоотношения разводящихся супругов могут включать в себя конфликты, угрозы либо стремление к переговорам. Во время развода и периода правовых споров оставленный партнер может испытывать беспомощность, жалость к себе, чувство отчаяния и злости.

4. Экономический развод – связан с прекращением совместного ведения хозяйства и разделением семейного бюджета (если до этого он был общим).

5. Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку связано с урегулированием вопросов по дальнейшему взаимоотношению родителей с детьми и распределение зон ответственности. Важная задача данного этапа является 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 – это 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 [1].

На каждой из перечисленных стадий самооценка женщины претерпевает изменения.

Так же для рассмотрения переживаний развода применима модификация пятиступенчатой модели Э. Кюблер-Росс об утрате [2]:

1. Отрицание. Первоначально отрицается реальность происходящего. Человек находится в шоке, не хочет верить, что происходят изменения в отношениях. Обычно партнеры затрачивают на совместные отношения много чувств, энергии и времени, и от этого им бывает трудно сразу отказаться и смириться с разводом. Эта стадия актуализации работы защитных механизмов: рационализация («все равно бы произошло это рано или поздно», «наконец-то настало освобождение»), обесценивание («мой муж ничтожество», «брак был просто ужасным»), отрицание («ничего страшного не случилось», «все прекрасно») и др.

2. Злость. Когда человек начинает осознавать что происходящие изменения реальны, он начинает злиться на партнера, на окружающих и даже на самого себя. Покинутый партнер находиться в состоянии фрустрации, планы и надежды на будущее разрушены. Нередко, один из родителей начинает манипулировать детьми, пытаясь привлечь на свою сторону.

3. Переговоры (Торг). На этой стадии предпринимаются попытки договориться, отложить неизбежное, восстановить брак, найти выход из ситуации.

Супруги прибегают к различным приемам поведения в отношениях друг к другу, соблазнения, интриги, сексуальные отношения, беременность. Иногда используют давление на партнера со стороны знакомых или окружающих.

4. Депрессия. Когда переговоры, агрессия, отрицание, не дают положительных результатов, а приближающиеся перемены похожи на реальность наступает подавленное настроение. У человека падает самооценка, он чувствует себя неудачником, снижается доверие к людям, особенно противоположного пола. Человек не уверен в своём будущем.

5. Принятие. Эта стадия покорного принятия факта развода и примирения к изменившимся условиям жизни. Фраза «Всё будет хорошо» это не счастливое состояние, а принятие произошедшего события. Люди оценивают новые перспективы, ищут новые возможности. Детям при бракоразводных процессах тоже нужна помощь и поддержка в адаптации к новой ситуации.

Модель процесса распада эмоциональных отношений, предложенная С. Даком включает четыре фазы: интрапсихическую, диадическую, социальную и фазу «отделки» [2]. У каждой фазы есть свои специфические особенности и цели.

Цели интрапсихической фазы состоят в понимании, что именно в данных отношениях не устраивает партнеров, идентификации своих проблем с неопределенными аспектами отношений, нахождение способов повышения удовлетворенности отношениями друг с другом. Результат прохождения интрапсихической фазы может быть:

– смирение с проблемами существующими в браке;
– принятие решения выразить партнеру свое неудовольствие.

Иные цели у диадической фазы. Это перестройка и конфронтация с партнером или прекращение отношений с ним. Заметно преобладают негативные моменты, появляется чувство вины, возрастает тревожность. Эта фаза может продолжаться годами. Её характерные черты это «выяснения отношений» между супругами, направлены на перестройку отношений в новом формате, попытки изменить что-либо в их личной жизни, фантазии о будущем. Итог прохождение второй фазы может быть:

– перестройка и сохранение отношений;
– решения о прекращении отношений.

Социальная фаза, где постоянный переход от ссор к примирениям, актуализируются волнение и тревога по поводу своего будущего, страх одиночества и т. п. Процесс распада семьи уже становиться известен другим людям (родственникам, друзьям). В результате факт прекращения отношений между супругами становится принятым ближайшим социальным окружением.

Фаза «отделки» наиболее индивидуальна, включает реорганизацию пережитого опыта, его реинтерпретацию с целью создания более благоприятной и не травмирующей истории эмоциональных отношений с бывшим партнером. Варианты итога этой фазы возможны следующие:

– примирение с фактом развода, личный рост партнеров, извлечение позитивного опыта,
– прошлый опыт принимается как собственная ошибка.

Еще одна концепция, описывающая распад эмоциональных отношений, была представлена Дж. А. Ли, где были выделены следующие фазы:

1. Осознание неудовлетворенности;
2. Выражение неудовлетворенности;
3. Переговоры;
4. Принятие решений;
5. Трансформация отношений.

Дж. А. Ли отмечает, что очередность фаз не принципиальна. Для каждой супружеской пары прохождение перечисленных этапов индивидуально. Не обязательно процесс распада может быть направлен на прекращение отношений, также он может быть направлен и на их трансформацию. Автор данной концепции полагает, что цикличность отношений, включающая предложенные им фазы, может повторяться всю жизнь.

Кроме того, изменение самооценки женщины, которое происходит на вышеописанных стадиях, во многом зависит от того, кто принимает решение о разводе – она или ее партнер [4].

Женщина-инициатор развода – в основном женщина-инициатор развода это женщина уверенная в своем стабильном положении, работающая, у нее нет материальной зависимости от мужчины. Среди женщин, которые недовольны свой семейной жизнью, но не разводятся, очень велик процент тех, кто не работает и не может обеспечить самостоятельно себя и своих детей. У не разводящихся женщин (находящихся в ситуации развода) две стратегии: одни смиряются, ни на что не жалуются, погружаются в роль матери, хозяйки дома, вторые заводят любовные связи на стороне.

Поведение во время развода направлено на обстоятельства, а не на себя, женщины-инициаторы обычно мало рефлексируют о причинах. Главная тема их разговоров – о недостатках мужа, обычно женщина объясняет свое решение о разводе очень вескими причинами: вредные привычки мужа, насилие, ревность и излишняя раздражительность.

Частые вопросы к психологу у женщин-инициаторов развода обычно звучат так: «Подскажите, что мне сказать мужу, чтобы он поскорее от меня отстал» и «Как рассказать о разводе детям» [4].

После расставания с мужчиной по своей инициативе женщина часто испытывает подъем, уровень самооценки повышается, она радуется избавлению от ненужной ноши, идет вперед и чувствует радость и удовлетворение собой и своим решением.

Женщина-жертва развода часто чувствует себя обреченными, на их плечи, как правило, ложится забота о детях, ведение хозяйства, они не имеют уверенности в профессиональной сфере. Если даже они работают, то работа эта малоприбыльная и нелюбимая.

Такие женщины не согласны с разводом и часто игнорируют факт расставания, считая, что это временное явление, которое скоро закончится и живут ожиданием возобновления отношений. Женщины-жертвы решаются на различные активные действия, чтобы вернуть ситуацию в прежнее русло: шантажируют детьми, ругают бывшего мужа, звонят его новой жене, достают списки

телефонных разговоров мужа, читают его почту и смс-переписку, плачут, жалуются на болезни [3].

Самооценка этой группы женщин, как правило, снижается, они ощущают себя одинокими и ненужными.

Потеря привычных контактов, связи с общими знакомыми, взаимоотношения с членами расширенной семьи, в процессе развода ослабевают и осложняются, все это и есть социальные последствия развода. После первоначальной поддержки и сочувствия близкие люди в последствии дистанцируются. Сокращение или потеря социальных контактов рождает чувство одиночества, которое, может привести к депрессии, подавленности, снижению трудоспособности, отсутствию энергии психосоматическим заболеваниям и др. Такое состояние часто сопровождается развивающимся недоверием и разочарованием к людям. Избегая повторения травматичного брачного опыта, бывшие супруги после развода могут бояться вступать в новый брак.

Можно дать несколько основных советов для разведенных женщин:

1. Объективно проанализировать произошедшее событие и решить кто виноват в разводе,

2. Выбирая нового спутника жизни не нужно приписывать черты характера бывшего мужа,

3. Не нужно спешить и бросаться на первого встречного,

4. Смотреть на реальную жизнь и не питать иллюзий, довольствоваться тем что есть.

Таким образом, однозначно нарисовать картину переживаний развода женщиной, и то, как при этом меняется ее самоотношение – невозможно. И хотя некоторые стадии различных моделей похожи, но изменения самоотношения зависят еще от многих факторов, как внутренних, так и внешних. Кроме того, изменение самоотношения женщины может меняться в зависимости от того, кто выступает инициатором развода.

Список использованной литературы

1. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.

2. Олифирович Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2006. – 360 с.

3. Семейная психология: учебное пособие для вузов. 2-е изд. / Л.Б. Шнейдер. – М.: Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2006. – 768 с.

4. Толстая Н. Мужские измены / Н. Толстая. – М. : Изд-во «АСТ» 2011. – С. 320.