

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Описание книги	11
Как пользоваться книгой	14
Часть I. ВАШЕ ЛИЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ	
Глава 1. Конфликтный развод и эмоции незавершенного траура	17
Почему развод запускает мощную эмоциональную реакцию	18
Этапы переживания утраты	20
Влияние эмоций на тело	32
Влияние эмоций на совместное воспитание детей	34
Влияние эмоций на другие сферы	37
Краткое содержание главы	42
Глава 2. Как работает мозг в конфликтной ситуации	43
Ваш мозг в состоянии борьбы, бегства или замирения ...	43
Три части мозга	44
Как вырваться из порочного круга конфликтов	51
Превращение кризиса в возможность	57
Краткое содержание главы	58
Глава 3. Навыки и стратегии регулирования эмоций	60
Влияние разума на опыт	60
Роль стыда	67
Роль достоинства	69
Роль сочувствия	73
Стратегии управления эмоциями	81
Краткое содержание главы	98
Глава 4. Трансформация «жертвы» в «выжившего», а «выжившего» — в «героя»	100
Плюсы переходного периода	101
Вы не жертва своего развода	107
Ключевые ценности	110
Открытие подлинного «я»	114
Превращение жертвы в героя через рассказ	116
Краткое содержание главы	121

Часть II. ПУТЬ РАЗВЕДЕННОГО РОДИТЕЛЯ

Глава 5. Родительский конфликт	125
Эго	125
Циклы конфликтов.	130
Эмоции и конфликт	134
Снижение уровня конфликта.	142
Сортировка проблем: здесь и сейчас.	152
«Аптечка первой помощи при стрессе».	155
Восстановление	157
Радикальное принятие	159
Использование «аптечки первой помощи при стрессе»	159
Краткое содержание главы	160
Глава 6. Обеспечение безопасности при совместном воспитании	162
Создание безопасной привязанности	162
Уход от дисфункциональных шаблонов	167
Переопределение ролей	181
Структура и технология как инструменты для лучшей практики	185
Краткое содержание главы	186
Глава 7. Любите своих детей больше, чем ссоры	188
В центре совместного воспитания должны быть дети	189
Основы совместного воспитания	189
Уделяйте внимание любви, а не конфликту	194
Повышение эффективности общения	196
Выработка единой родительской политики	206
Возвращение на круги своя — извинения после размолвки	211
Это навсегда!	212
Краткое содержание главы	213
Глава 8. Восстановление после развода	214
Держаться выбранного курса	214
Прощение	217
Концепция «ГРЕЙС».	224
Краткое содержание главы	234
Заключительные мысли	235
Благодарности	236
Список использованной литературы	237
Об авторах	239

Глава 5

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНФЛИКТ

Как мы уже выяснили, хронический конфликт между родителями является одним из самых непростых аспектов развода как для детей, так и для самих родителей. Как он появляется? Одна из теорий состоит в том, что конфликт является реакцией вашего эго на возникшую угрозу. В этой главе мы сначала обсудим понятие эго. Затем рассмотрим модели конфликта, роль эмоций в конфликте и несколько способов избавления от конфликта. Обсудим, как подготовиться и конструктивно реагировать на конфликтные ситуации, а также как оправиться от конфликта со вторым родителем.

ЭГО

Термин «эго» описывает ваше ощущение самого себя, мироощущение, ценности и интересы. Это чувство себя как личности или то, что некоторые специалисты называют самооценностью. Это не ваша реальная ценность как личности, а то, как вы сами оцениваете себя.

Когда вы были ребенком, большая часть вашего ощущения самого себя исходила из опыта общения с родителями. Как они относились к вам? Любили ли они вас? Тактично ли с вами обращались? Часто ли вас игнорировали или пренебрегали вами? Вас хвалили и подбадривали? Вас часто обвиняли и критиковали? Они давали понять, что верят в вас?

В детстве вы, вероятно, впитывали этот опыт и определяли свою ценность в зависимости от реакций окружающих людей (скорее всего, родителей), которые объясняли вам все происходящее вокруг. По мере того как вы выросли, привычка смотреть на других, чтобы определять себя, вероятно, укрепилась и распространилась на друзей, а затем и на романтических партнеров.

Во время ухаживания вы, скорее всего, ощущали опьяняющий эффект романтики и говорили себе: «Я влюблена. Мой партнер обожает меня. Я тяну на миллион долларов». Сравните эти высказывания с тем, что говорится после разрыва: «Мой партнер бросил меня. Я ничего не стою. Никто никогда меня не полюбит. Я мусор».

Поскольку ваш брак развалился, ваше эго, по всей вероятности, серьезно пострадало. Нетрудно понять, почему многие переносят чувства от неудачного брака на свою самооценку. Вы ведь задавали себе такие вопросы:

Почему я был недостаточно привлекателен для своего партнера?

Как я мог выбрать кого-то, кто способен так плохо со мной обращаться?

Как я мог быть настолько глуп, чтобы не видеть этого?

Разве у меня внутри не умрет все самое важное, если я решу сохранить брак?

Кто теперь полюбит меня?

Как я могу сделать такое со своими детьми? Что я за человек?

Почему у меня ничего не получилось?

Как я мог так испортить свой брак?

Эти вопросы подвергают ваше эго и самооценку серьезному испытанию, перенося на вас как на личность негативные

переживания из-за распада брака, развода и разрыва отношений. Боль от подобного взгляда на себя может быть очень сильной и повторяться снова и снова, спровоцированная простейшим событием, которое напечалит вас о произошедшем.

Например, второй родитель, опоздавший на десять минут, чтобы забрать или завезти детей, может вызывать невероятное эмоциональное раздражение, провоцирующее вас. Для вас это опоздание может символизировать очередное пренебрежение вами (и детьми). Вы интерпретируете это событие как повторяющееся, думая: «Опять он заставляет меня ждать. Как он может так поступать со мной? Происходит то же самое, что и до развода». Обратите внимание на то, как вы интерпретируете поведение второго родителя — именно таким образом, который напрямую затрагивает вашу самооценку. Как будто опаздывающий каким-то образом может определить ценность личности ожидающего. Человек, который ждет, таким образом жертвует чувство собственного достоинства второму родителю. Обратите также внимание, что в этой ситуации чувство собственного достоинства отдается человеку, который, по всей вероятности, не особенно нравится ожидающему и не вызывает у него доверия.

Теперь поменяем сценарий. Если сантехник, которого вы вызвали починить потекший кран, опоздал на десять минут, вы слегка разозлитесь, но наверняка не станете связывать его опоздание со своей самооценкой. Он просто немного опаздывает. Вы просто радуетесь тому, что сантехник наконец появился — с опозданием или вовремя. Или вы, наоборот, рады, что он опоздал, поскольку не успевали подготовиться к его приходу.

Вы можете вывести свое эго из уравнения в первом примере, изменив свою интерпретацию поведения второго родителя, например, так: «Снова он опаздывает. Ничего нового. Когда мы были женаты, все было так же. Просто он такой человек». Обратите внимание, что в такой формулировке замечания не касаются вас — в них не используется слово «я». Сейчас это просто комментарии, дающие характеристику по-

ведения, не объясняя и не персонализируя его. Теперь применим этот способ к вашим конкретным отношениям со вторым родителем.



Упражнение 5.1 «УБИРАЕМ ЭТО ИЗ УРАВНЕНИЯ»*

В своем журнале с упражнениями составьте список из трех вариантов поведения своего бывшего партнера, которые пробуждают в вас сильные эмоции или всегда расстраивают. Затем для каждого типа поведения укажите, что оно означает для вас. Что, предположительно, второй родитель думает о вас, что приводит его к такому поведению?

Затем измените получившиеся утверждения таким образом, чтобы они не имели к вам никакого отношения. Просто опишите поведение второго родителя, не связывая его действия с вашим чувством собственного достоинства. Теперь опишите, как вы себя ощущаете, когда не персонализируете действия бывшего партнера.

Когда вы размышляете о своем разводе, то наверняка говорите себе: «Все это я понимаю, но речь идет о моем разводе. Как это может меня не касаться? Моя жизнь перевернулась с ног на голову. Мечты рухнули. Будущее неопределенно. Дети очень переживают. Как это может меня не касаться?»

Конечно, развод ваш и имеет к вам прямое отношение. Тем не менее мы считаем необходимым думать о разводе как об опыте, который вы приобретаете, а не о событии, определяющем вас как личность. Это большая разница. Развод — весьма напряженное событие в вашей жизни, но оно не определяет вашего характера или вашей внутренней

* Последнее напоминание: вы можете скачать это и все остальные упражнения по адресу: <http://www.newharbinger.com/39041>.

сущности. Слова вашего супруга, произошедшие события, подрыв доверия — это проблемы, с которыми вам пришлось столкнуться. Они являются частью вашей истории и вашего пути (см. главу 4), но не отражают вашей личной ценности.

Когда вы оказываетесь в такой ситуации и сталкиваетесь с тем, что кто-то делает или не делает в отношении вас, ваше эго (или чувство собственного достоинства) начинает принимать в этом участие. Существует такое известное высказывание: «Конфликт — это нападение на себя». Когда внутри вас присутствует конфликт, вы часто недовольны собой, находитесь в неуравновешенном состоянии и испытываете дискомфорт. Когда вы замешаны во внешнем конфликте, то вас расстраивают другие люди (часто к этому добавляется и недовольство собой). В такие периоды дискомфорт может перерасти в изнурительные нападение и защиту.

Можно переиграть этот сценарий наоборот: представьте, что второй родитель говорит вам: «Я не могу поверить, что ты снова опаздываешь. Что с тобой такое? Твоя драгоценная работа важнее детей? Ты никогда не изменишься!» Очень трудно избавиться от чувства, что это прямые нападки на вас как личность. Однако важно то, что вы будете делать с этими нападками. Вы примете их на свой счет? Поверите каждому слову нападающего? Позволите этим нападкам уязвить ваше эго и самооценку? Если так, то вы, вероятно, примете защитную стойку и вернете удар, сказав что-нибудь вроде: «Ой, да что ты говоришь! Я опаздываю? А кто на прошлой неделе опоздал на 45 минут якобы из-за пробок? Ага, так я и поверю в “пробки”. Ври больше. Даже дети тебе не поверили. А если вдруг кто-то забыл, то большую часть затрат на детей я тяну на себе. Может, ты уже выберешься на свет божий и найдешь смелость взять на себя ответственность? Ну, конечно. Тогда я просто брошу работу».

Или вы придерживаетесь другого подхода и решаете просто отгородиться высокой стеной, не отвечать на звонки, сообщения и электронную почту? Вы таким образом «блокируете» второго родителя и решаете не взаимодействовать с грубым

человеком, который постоянно вас оскорбляет? Этот способ называется избеганием (или замиранием), он очень распространен. Ему поддаются многие люди, когда интерпретируют действия и комментарии другого человека как нападение на свое чувство собственного достоинства.

Независимо от того, выберете ли вы борьбу или бегство, такая реакция даст продолжение конфликта, поскольку вы воспринимаете действия второго родителя как унижение и угрозу своему достоинству.



Упражнение 5.2

«ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОРЬБЫ И БЕГСТВА»

Опишите в своем журнале несколько примеров, когда вы втягивались в борьбу. Что это была за ситуация? В чем заключалась проблема? Как вы боролись?

Затем перечислите несколько примеров, когда вы решили спастись бегством. Что это была за ситуация? В чем заключалась проблема? Как вы убежали?

Теперь вернитесь к каждой из этих ситуаций и подумайте, можете ли вы предложить с практической точки зрения решение для каждой ситуации. Представьте, что в этом процессе вы третья сторона, не заинтересованная в том, кто выиграет или проиграет, вы просто пытаетесь найти разумный подход и решить проблему. Вы справитесь с возникшей ситуацией, затратив гораздо меньше моральных и физических сил, если будете рассматривать ее как не имеющую отношения к вашей самооценке практическую проблему, которую необходимо решить.

ЦИКЛЫ КОНФЛИКТОВ

При подробном рассмотрении конфликтов со стороны можно заметить, что они развиваются по разным шаблонам. Иногда полезно ненадолго отстраниться от ситуации и опре-

делить типы конфликтов, преобладающие в вашем взаимодействии со вторым родителем. Способность дать названия циклам конфликта поможет вам дистанцироваться от него, а не просто чувствовать, как вы попались в ловушку конфликта. Людям, занимающимся медитацией, эта стратегия часто помогает справляться с неприятными физическими и эмоциональными ощущениями, которые могут сопровождать продолжительную медитацию. Если задавать себе вопросы вроде «Почему у меня нос чешется?» или «Почему мне грустно?», то вы скорее придете к еще большему дискомфорту, чем избавитесь от него. Вместо этого просто констатируйте факт: «У меня чешется нос» или «Хм, мне грустно». Это помогает переживанию быстрее пройти.

Мастера дзен описывают это состояние как лист, плывущий по течению. Нет никакой необходимости персонализировать лист или пытаться понять, почему и как он попал в воду. Мы просто замечаем его присутствие и, когда он проплывает мимо, еще обращаем внимание на то, как искрится вода.

Мы также замечаем, что некоторые из листьев очень похожи друг на друга, а другие уникальны. Давайте рассмотрим те виды листьев (или циклов), на которых написано слово «конфликт».

Вниз по спирали

Один из типов циклов конфликта — *нисходящая спираль*. Иногда конфликт начинается незаметно, исподволь и медленно набирает обороты, с каждым шагом становясь все более интенсивным и очевидным, пока оба конфликтующих не ввяжутся снова в настоящую войну. Мы неоднократно наблюдали

это во многих случаях споров между родителями, которые поначалу взаимодействовали друг с другом, а потом все равно скатывались вниз по спирали. Конфликт может начинаться с весьма тривиальных вещей, просто с небрежного замечания, а закончиться получением весьма огорчительного опыта. Возможно, в браке происходило то же самое и в итоге привело к тому, что некоторые пары называют «великим фарсом». Если во время развода взаимодействие между супругами носит неприкрыто отрицательный характер, сгладить ситуацию обычно не получается. Вместо этого возмущение друг другом нарастает, поскольку каждый может добавить еще одну колкость в список обвинений против второго родителя. Нисходящая спираль может говорить о поиске привязанности (глава 6), поскольку один из родителей знает, что самый простой и эффективный способ привлечь внимание другого родителя — вызывая себе вест и провоцировать. Кто лучше подкладывает кнопки на стул, чем ваш бывший партнер?

Негативная близость

Этот цикл конфликта характеризуется тем, что один или оба родителя поддерживают весьма близкое и интенсивное общение, похожее на интимные отношения; однако зачастую это общение носит негативный характер, не приносит им радости и принимает форму яростных споров. Это не действие нисходящей спирали, а просто ситуация непрекращающихся враждебных отношений, ссоры в которых происходят снова и снова как по серьезным, так и по пустяковым причинам (Ricci, 1997).

Похоже, что это чрезвычайно отрицательное взаимодействие является своего рода способом поддержать страсть в отношениях, несмотря на то что ссоры крайне неприятны. Когда мы видим подобную *негативную близость*, то замечаем, что на обсуждение того, кто где забирает ребенка в определенный день, и на принятие сложного решения в отношении

его здоровья затрачивается одинаковое количество энергии. Каждая из этих ситуаций и споры о ней вызывают сильные отрицательные эмоции и ведут к конфликтам.

Связь

Третий вид цикла конфликта мы называем *связью*. В нем всегда присутствует несколько проблем или разногласий, связанных друг с другом. Если возникает одна из проблем, тут же разражается конфликт, поскольку каждое решение и действие влечет за собой другое. Это отчетливо проявляется в приведенном ниже сценарии.

Джек: «Дашь мне паспорта детей? Я хочу свозить их за границу».

Дженис: «Я дам тебе паспорта сразу, как только ты начнешь вовремя выплачивать мне алименты на детей».

Джек: «Это смешно. Я не плачу алименты вовремя, потому что ты не оплачиваешь свою часть медицинских расходов».

Дженис: «Почему я должна это делать, если ты не платишь свою долю за внеклассные занятия?»

Каковы шансы у этого конфликта закончиться, если все проблемы взаимосвязаны? Кто уступит? Почему кто-то из них должен уступать? Джек и Дженис построили железобетонную стену на своем пути к завершению конфликта, связав каждую из этих проблем с другой.

Описанные выше различные циклы приводят родителей к тяжелым конфликтам, длящимся много лет после развода и даже после того, как дети выросли. Как упоминалось в первой главе, это называется зависимостью от конфликта (Thayer and Zimmerman, 2001). Такие родители не посещают вместе значимые мероприятия в жизни детей: выпускные вечера, свадьбы и рождение внуков. Они говорят: «Если [второй ро-

датель] будет там, то я не приду. Вы знаете, я не могу находиться с ним/ней в одной комнате». Дети и внуки вынуждены страдать от конфликта, которому исполнилось уже двадцать-тридцать лет.



Упражнение 5.3

«ОЦЕНКА ЛИЧНЫХ ЦИКЛОВ КОНФЛИКТОВ»

Поразмышляйте о трех циклах конфликтов, которые мы описали. Запишите в своем журнале примеры каждого из этих типов, определите их взаимосвязь с вашими отношениями с бывшим партнером. Какие типы циклов повторяются постоянно? Какова ваша роль в цикле конфликтов? Что вы можете изменить? Как вы можете изменить свои реакции, чтобы не обострять конфликт, а просто решать спорные вопросы? Умение распознать и дать определение типу конфликта поможет дистанцироваться от ссоры и не принимать в ней участия.

ЭМОЦИИ И КОНФЛИКТ

Циклы конфликтов напрямую связаны с эмоциями. Эмоциональные факторы стимулируют вас и делают более восприимчивыми к словам и действиям второго родителя. Они держат вас в постоянном напряжении и вынуждают следить за «полем битвы». Они даже приводят к тому, что вы видите сражение тогда, когда у второго родителя даже в мыслях не было его затевать. В здоровых отношениях, когда люди заботятся друг о друге, если начинается ссора, они останавливаются и смотрят друг на друга. Затем один из них говорит: «Я не знаю, как это произошло. Я не хотел спорить с тобой», а второй отвечает: «И я не собиралась ссориться». Каждый из них оказался захвачен волной эмо-

ций и смог остановиться, осознав это. В конфликтных отношениях практически невозможно, чтобы ссора прекратилась таким образом.

Хоть это и сложно, но представьте, что вас со вторым родителем ничто не связывает. Представьте, как будто вас обоих (как в научно-фантастическом фильме) просто назначили воспитывать детей. Представьте, что у вас нет никакого «багажа» или неприятных чувств по отношению ко второму родителю. Стали бы вы свободнее? Насколько это было бы тяжело для вас?

Вместо этого вы можете надолго застрять в бездне психологических проблем, негативных эмоций и сложных отношений (а возможно, и судебных тяжб). Рассмотрим некоторые из этих проблем, чтобы сначала понять их, а затем решить, что из этого нам следует отпустить и позволить плыть, как листу по течению.

Продолжать злиться

Развод выводит нас на особый уровень эмоциональной боли. Часто она воспринимается как гнев. Приведем цитату из буддийского учения, касающуюся гнева: «Злиться — это все равно что схватить горячий уголь, намереваясь бросить его в кого-то; ожоги получает тот, что злится». Некоторые бывшие супруги взаимодействуют по любому поводу исключительно в состоянии гнева. Эта форма напряженной негативной энергии доминирует в ваших взаимоотношениях и серьезно вредит детям, поскольку они оказываются в эпицентре конфликта и вынуждены слушать, как их родители унижают друг друга. Некоторые пациенты уверяли нас, что продолжают искренне любить второго родителя, и при этом публично устраивали ему нешуточные скандалы. На самом ли деле выражение гнева приносит пользу? Кому это помогает? Кто остается с ожогами?