

нормально, — явление нечастое в нашей стране). В результате у ребенка складывается впечатление, что он теперь вообще не нужен никому: папа ушел, а маме вечно некогда. Это может привести к серьезным проблемам: ребенок отгородится стеночкой, сначала тонкой, потом она неизбежно разрастается — и пробить ее, чтобы снова выстроить отношения на тепле и доверии, на настоящей близости, будет очень и очень трудно. Поэтому даже если так сложилось, что времени на детей остается немного, следите все, чтобы ваше общение было ярким и полноценным.

- Обвинять ушедшего супруга или супругу во всех смертных грехах и, в частности, полностью переложить на него вину за развал семьи, не ограничивая себя в эпитетах. Это не позволит ребенку в будущем сформировать правильное отношение к браку и к распределению ответственности в нем между женой и мужем. Мальчиков такой подход лишает возможности полноценно идентифицировать себя с отцом и с мужским миром вообще, у девочек же формирует представление о браке как о чем-то опасном и ненадежном. Согласитесь, это не тот «подарок», который стоит получать как наследство из родительской семьи.

- Сделать из ребенка «переговорщика» в случае, если родители перестают общаться друг с другом. Это слишком тяжелый груз для детской психики, а главное — нечестный ход со стороны взрослых. Если у них не хватает сил договориться между собой, то сделать из сына или дочери посредника или шпиона — это по меньшей мере малодушие.

- Нагрузить ребенка взрослыми проблемами, сделать из дочки подружку или приятеля из сына, начать обсуждать с ним свою личную жизнь или личную жизнь бывшего супруга, имущественные и финансовые вопросы. Это также неправильно, потому что слишком велик эмоциональный груз, возлагаемый в этом случае на ребенка, и ловушка в том, что мы перекладываем на него ту часть ответственности за жизнь семьи, которая предназначена для второго супруга, т. е. наделяем ребенка ролью, которая ему не по возрасту и не по силам.

Злых людей нет на свете, есть только люди несчастливые.

М. Булгаков. «Мастер и Маргарита»

Итак, «подводных камней» в отношениях разведенных родителей с детьми довольно много. Их (и некоторые другие) мы будем еще обсуждать на страницах этой книги, однако должна заметить: родители совершают многочисленные ошибки не потому, что эгоистичны и недальновидны, а потому, что и сами находятся в сложной ситуации и нуждаются в помощи. У них активизируется множество страхов (многие — из далекого детства: страх одиночества, страх оказаться нелюбимыми и ненужными), актуализируется комплекс вины или неполноценности. Таким родителям сложно быть безупречными, чтобы оказаться опорой ребенку в кризисной ситуации, им и самим нужна опора. Чтобы поддержать ребенка, для начала нужно помочь самим себе: принять свои негативные эмоции, прожить и научиться контролировать желание мести, обиду и злость, простить и проститься с обидой на мужа или жену, а еще перестать терзать себя за то, что брак потерпел неудачу... Если сил хватает — семья выходит из кризиса, если же нет — он затягивается, углубляется, и тогда необходима помощь специалиста. Ею не стоит пренебрегать, чтобы последствия развода не затянулись на всю жизнь (о долгосрочном «эхе» мы еще поговорим в заключительной главе).

Однако мы в силах сделать гораздо больше, чем можно себе представить на первый взгляд. Желая справиться с трудной ситуацией, люди много читают, общаются на эту тему в Интернете, обращаются к психологам и учатся руководить своим поведением и эмоциями. А дети даже в неполной семье имеют благодаря этому все шансы вырасти благополучными и уверенными в себе ничуть не менее, чем в полной, поскольку важен не состав, а качество. И оптимальным вариантом является все же не обязательно «полная», но обязательно полноценная семья с психологически здоровой атмосферой, состоящая из людей, находящихся в ладу и гармонии друг с другом и с самими собой.