

AGNIESZKA OLSZEWSKA, AGNIESZKA ZAWADZKA

Polskie Centrum Mediacji

Rozwodowe trzęsienie ziemi. Jak zadbać o dziecko?

Rozwód jest procesem przebiegającym na wielu płaszczyznach, w trakcie którego szczególnie ważne staje się zabezpieczenie potrzeb dziecka, ujawniających się także w sferze psychologicznej. Niniejszy artykuł poświęcony jest analizie zadań rodziców, którzy się rozwodzą, w kontekście towarzyszenia dziecku w jego przeżywaniu sytuacji rozwodowej oraz trudności, jakie napotykają w związku z działaniem różnych mechanizmów psychologicznych związanych z rozstawaniem się. W perspektywie mediacyjnej rozwód jest przeformułowaniem struktury rodziny w taki sposób, aby relacja między rodzicami dziecka/dzieci pozwalała na jak najpełniejsze zaspokajanie jego potrzeb oraz pełnienie naturalnych funkcji wychowawczo-opiekuńczych przez rodziców. Rodzice mogą korzystać z różnych form pomocy, w tym mediacji i psychoedukacji, aby jak najlepiej poradzić sobie z zadaniami, które stawia przed nimi rozwód czy rozstanie.

dzieckookrzywdzone.pl

Wstęp

Rozwód jest wielowątkowym wydarzeniem, które przebiega na wielu płaszczyznach: emocjonalnej, społecznej, ekonomicznej. Staje się on ważną częścią rzeczywistości społecznej; zgodnie z danymi statystycznymi średnia liczba rozwodów w naszym kraju wynosi około 20% (GUS 2003). Systematycznie rośnie także odsetek rodzin z dziećmi, w których dochodzi do rozwodu (Kwak 2001).

Rodzina w sytuacji rozwodu oczekuje pomocy ze strony instytucji i specjalistów. W odpowiedzi na te potrzeby rozbudowu-

je się system profesjonalnej pomocy. Osoby w sytuacji rozwodu mogą sięgać po różne formy pomocy i wsparcia, takie jak: pomoc prawna, psychologiczna, terapeutyczna, psychoedukacyjna, mediacyjna. Ze względu na indywidualne potrzeby każdej osoby związane z przeżywaniem kryzysu rozwodowego można sięgać po rozmaite formy pomocy.

Artykuł poświęcony zostanie przybliżeniu mediacji rodzinnej (około rozwodowej) oraz pracy psychoedukacyjnej, którą stosujemy w pracy z rodziną w Polskim Centrum Mediacji.

Zjawisko rozwodu w perspektywie mediatora

Do ośrodków mediacyjnych trafiają pary skierowane przez sądy rodzinne lub z własnej inicjatywy. Najczęściej jako główny problem zgłaszają ustalenie kontaktów rodzica niemieszkającego z dzieckiem. W naszej praktyce mediacyjnej obserwujemy coraz większą liczbę ojców, którzy domagają się realizowania praw związanych z możliwością pełnego uczestniczenia w życiu dziecka po rozwodzie oraz coraz większą liczbę matek, którym zależy na pełnym uczestnictwie ojca w życiu wspólnego dziecka.

Wiąże się to z przemianami społeczno-obyczajowymi zachodzącymi w rodzinie, które manifestują się przewartościowaniem ról rodzicielskich na model bardziej partnerski (Sokal 2005).

Rodzice nie rezygnują po rozwodzie z relacji z dzieckiem i stają przed trudnym zadaniem zbudowania rodzicielskiego mostu, który umożliwi mu swobodny kontakt z jednym i drugim rodzicem. W związku z tym w perspektywie mediacyjnej rozwód

postrzegany jest jako przeformułowanie dotychczasowej struktury rodziny, z zachowaniem takich relacji między rodzicami, które umożliwiają wspólne realizowanie zadań wychowawczych.

Według niektórych badaczy (Przybyła-Basista 2006) konflikt rozwodowy jest zjawiskiem naturalnym, ponieważ związany jest ze sprzecznymi interesami małżonków, które pojawiają się w procesie rozstania. Spontanicznie pojawiają się wtedy różnice zdań, poglądów, interesów. Trudno równocześnie zaspokoić potrzeby obydwójga małżonków, więc pojawia się frustracja, złość, gniew i narasta konflikt.

Na rozwój konfliktu rozwodowego mają wpływ różnorodne bariery: trudności komunikacyjne, wpływy systemu rodzinnego, prawnego, kulturowego. Dlatego ważnym zadaniem mediatora jest nie tylko przyjrzenie się, jakie tematy zgłaszają strony do dyskusji, ale także diagnoza mechanizmów, które leżą u podstaw ich konfliktu.

Czego potrzebuje dziecko od rodzica w sytuacji rozwodu?

Ważnym zadaniem profesjonalisty w kontakcie z rodzicami w trakcie czy po rozwodzie, nierzadko uwikłanymi w eskalujący konflikt, jest wnoszenie do świadomości rodziców i przywoływanie perspektywy dziecka oraz uwrażliwianie ich na to, co w tej sytuacji przeżywa i czego potrzebuje ich dziecko.

Rozstanie/rozwód powoduje tyle silnych przeżyć i wrażeń, że dorośli gubią perspektywę dziecka w tej sytuacji. Skupieni są na własnym żalu, poczuciu krzywdy, negatywnych uczuciach wobec siebie, trudnościach w podłożeniu organizacyjnym czy finansowym wyzwaniom, wynikającym z nowej sytuacji. Pracując z parami w sytu-

acji rozstania, staramy się im uświadamić najważniejsze potrzeby dziecka w tej sytuacji.

Poniżej opisujemy te z nich, które są szczególnie ważne. Ich znaczenie podkreślone jest zarówno przez specjalistów, jak i rodziców w trakcie mediacji czy warsztatów psychoedukacyjnych.

Podjęciem decyzję o rozstaniu, rodzice powinni być świadomi, że jednym z ważnych zadań, które przed nimi stanie, jest wspieranie dziecka w jego przeżywaniu tej sytuacji. Konsekwencje ustaleń dorosłych bezpośrednio dotyczą dziecko, zmieniając jego świat i zmuszając do wysiłku zmierzania się ze zmianą, która jest dla niego bolesna.

W praktyce mediacyjnej obserwujemy dylemat rodziców, czy mówić dziecku o rozwodzie, czy też nie. Informacja o nadchodzących zmianach, które są pewne i ostateczne, są niezbędne dla zrozumienia i przygotowania się na nie przez dziecko. Brak wiedzy o sytuacji jest dla dzieci dodatkowym źródłem lęku i niepewności, bo przecież czują i widzą napięcia między dorosłymi.

Ważne jest, aby dziecko było informowane o decyzjach dorosłych w sposób adekwatny do wieku i możliwości. Ukrywanie przed dzieckiem decyzji o rozwodzie jest dodatkowym czynnikiem zaburzającym poczucie bezpieczeństwa i zaufania do rodziców. Gdy rodzice rozstają się, dziecko musi mieć pewność, że ma w nich nadal oparcie i może im ufać. Przekazanie przez rodziców jasnej informacji o decyzji rozwodowej pomaga odzyskać orientację w sytuacji, nad którą dzieci nie mają kontroli (Jabłoński 2008).

W naszej pracy z rodzicem lub rodzicami w sytuacji rozwodu często pomagamy przygotować się do takiej rozmowy z dzieckiem, podjąć decyzję czy powiedzieć razem, czy osobno, co i jak mówić, wybrać właściwy moment, a przede wszystkim być w porozumieniu z drugim rodzicem i nie używać tej sytuacji jako okazji do usprawiedliwienia siebie, czy oskarżania partnera.

Dziecko potrzebuje od rodzica zgody na własne przeżywanie tej sytuacji, jakiegokolwiek by ono nie było. Nie istnieje jeden schemat radzenia sobie z emocjami, takimi jak: lęk, utrata poczucia bezpieczeństwa, osamotnienie, poczucie winy, krzywdy, złość, gniew, obniżenie poczucia własnej wartości. Dlatego w repertuarze zachowań dzieci w sytuacji rozstania rodziców mogą się znaleźć różnego typu zachowania – apatia, bierność, zaprzeczanie, ale także agresja, bunt, obwinianie dorosłych i siebie.

Podczas mediacji czy warsztatów psychoedukacyjnych informujemy rodziców,

jak mogą zareagować dzieci na rozstanie ze względu na różny okres rozwojowy, zastanawiamy się, jak reagować na trudne zachowania dziecka. Rodzice często mówią, jak trudne są dla nich reakcje dzieci, polegające na odrzucaniu czy obwinianiu. Najczęściej ojcowie zmagają się z płaczem dzieci, niechęcią i odmową spotkania.

Są to trudne doświadczenia zarówno dla rodziców, jak i samego dziecka. Łatwo wtedy o wycofanie się z relacji, która przynosi napięcie i wymaga wielkiej cierpliwości i zrozumienia wobec emocji wszystkich uczestników sytuacji.

Największą potrzebą dziecka jest akceptacja i miłość od obydwójga rodziców. Niezwykle ważne jest, aby dziecko nie było stawiane w sytuacji podejmowania decyzji, które mogą być odbierane przez nie jako wybór między mamą a tatą. Istotne jest, aby nie zostały obciążone niemożliwymi do dokonania wyborami, np. z kim i gdzie chcą mieszkać, czy chcą nocować u taty itp.

Tego typu wybory naruszają naturalną lojalność wobec obojga rodziców. Dzieciom trudno jest, jeśli rodzice źle mówią o sobie w obecności dziecka, proszą je, aby przekazywało informacje drugiemu rodzicowi, bo sami ze sobą nie rozmawiają. Szczególnie obciążające dziecko jest prośenie o dochowanie tajemnicy przed drugim rodzicem, wypytywanie o sprawy drugiego rodzica, czy czynienie z niego sojusznika przez jednego z rodziców przeciw drugiemu.

Rodzice, jako osoby dorosłe i odpowiedzialne za dziecko, powinni podejmować decyzje, ale mogą i powinni starać się je konsultować z dzieckiem, by w pewnym zakresie miało prawo do wyboru, np. między paroma wariantami, które są możliwe do zrealizowania (np. czy ulubione zabawki zabiera na stałe do taty, czy będzie je wozilo ze sobą za każdym razem lub jaki dzień weekendu wybiera na spotkanie). Ważne jest by, dziecko wyraźnie wiedziało, w ja-

kich sprawach podejmują decyzję dorośli, a w jakich możliwe są wspólne uzgodnienia z nim.

Dziecko potrzebuje, aby nowa sytuacja po rozstaniu była jak najbardziej zbliżona do tej, którą już zna. Istotne jest, aby rodzice jak najszybciej poczynili ustalenia, które „przywracają normalność”: pory posiłków, obowiązki, zwyczaje domowe, zajęcia dodatkowe, odwiedziny u przyjaciół, dziadków (Jabłoński 2008).

Mediacja pozwala zarówno na ustalanie drobnych, szczegółowych kwestii dotyczących dnia codziennego, jak i zasadniczych, jak np. miejsce stałego pobytu czy zamieszkania dziecka. Czasem w kwestiach zasadniczych trudno jest osiągnąć porozumienie i rodzice decydują się w ich rozstrzygnięciu na drogę sądową. Nie zamyka to możliwości zawarcia porozumienia dotyczącego ustaleń codziennych spraw, zanim zapadną rozstrzygnięcia sądowe.

W związku z zachwianiem poczucia swojej wartości, mogącej wynikać z obwiniania się o rozpad związku rodziców lub też poczucia inności od rówieśników, dziecko może potrzebować dowartościowania. Podczas warsztatów dla rozwodzących się rodziców, które prowadzimy, duży obszar tematyczny skupia się wokół umiejętności wychowawczych, między innymi umiejętności chwaleń i dowartościowania dziecka.

Odpowiadanie przez rodziców na potrzeby dziecka zwiększa jego szanse na konstruktywne porady sobie z zadaniami, które stoją przed nim w związku z rozstaniem rodziców. Do zadań tych należy uznanie i zaakceptowanie rozwodu rodziców za fakt, odłączenie się od konfliktu rodziców i podjęcie stałych aktywności, porady sobie ze stratą i obwinianiem samego siebie oraz realistyczne nadzieje na dobre relacje z rodzicem niesprawującym bezpośredniej opieki nad nim (Wallerstein, Blakeslee 2005). Aby móc zrealizować te zadania i rozwijać się dalej, dzieci potrzebują wsparcia od dorosłych.

Z naszych doświadczeń w pracy warsztatowej i mediacyjnej z rodzicami w sytuacji rozwodu wynika, że są oni świadomi zachwiania u dziecka potrzeby bezpieczeństwa. Rodzice wiedzą, że elementami budującymi to poczucie jest możliwość kontaktu z rodzicem niemieszkałym z dzieckiem na co dzień, porozumienie i dobra komunikacja między rodzicami, nie mówienie źle o drugim rodzicu przy dziecku, wspólne podejmowanie decyzji dotyczących potomka. Jednak w realizacji potrzeb dziecka rodzice napotykają poważne trudności. Wiele czynników powoduje, że trudno im utrzymać orientację na jego potrzeby. Czynniki te związane są głównie z procesem indywidualnym, jaki przechodzą osoby w rozwodzie oraz innymi procesami związanymi z zakończeniem relacji małżeńskiej.

Co utrudnia porozumienie między rodzicami?

Na rozwój konfliktu rozwodowego wpływa działanie różnych mechanizmów i przyczyn. Według Hoppera (za: Przybyła-Basista 2006) istotnymi czynnikami, które powodują eskalację konfliktu rozwodowego, są zróżnicowane zasoby lub siły małżonków/partnerów, konfrontacyjny charakter systemu prawnego, psychologiczna reakcja na zranienie i historia wcześniejszych konfliktów między małżonka-

mi/partnerami, które doprowadziły do zakończenia związku.

W trakcie rozwodu obydwie strony dążą do maksymalizacji zysków, np. pieniędzy, własności i zasobów (w tym dzieci). Interesy materialne małżonków/partnerów stają się przeciwstawne. Istotnym czynnikiem, który może wpływać na dynamikę sporu rozwodowego, jest według autora także płęć, ponieważ kobiety dysponują często

mniejszymi zasobami i możliwościami finansowymi (Przybyła-Basista 2006).

W polskich realiach najczęściej kobiety zostają rodzicem na co dzień mieszkającym z dzieckiem (a co się z tym wiąże ponoszącym większe obciążenia finansowe, czasowe), a przy tym często są stroną dysponującą słabszym/mniejszym zapleczem finansowym niż dotychczasowi partnerzy. Jest to jeden z powodów, dla których kobiety starają się jak najwięcej wywalczyć od byłego męża/partnera. Często budzi to sprzeciw i poczucie niesprawiedliwości drugiej strony.

Wysokość zasądzonych alimentów jest często niewystarczająca, aby poziom życia dzieci pozostał taki sam jak przed rozstaniem rodziców. W mediacji obserwujemy niską świadomość rodziców niemieszkających z dzieckiem na co dzień (w polskich realiach są to najczęściej ojcowie) dotyczącą rzeczywistych kosztów utrzymania dzieci, takich jak: opłaty za opiekunkę/żłobek/przedszkole/szkołę, zajęcia dodatkowe, opiekę zdrowotną, wyżywienie, środki higieniczne, np. pieluszki, ubrania, podręczniki, koszty dojazdów, koszty utrzymania mieszkania, wyjazdy wakacyjne i inne.

W pracy spotykamy się z częstym poglądem mężczyzn, że alimenty płacą „na matkę”, a nie na dzieci. W takich sytuacjach staramy się stworzyć wspólnie z rodzicami dokładne wyliczenie kosztów utrzymania dziecka, tak aby przybliżyć sytuację rodzica mieszkającego z dzieckiem, który realizuje na co dzień jego potrzeby. Dzięki temu rodzice mogą dostosować wydatki i zgłaszane zapotrzebowania nie tylko do potrzeb dziecka, ale i do swoich możliwości. Na przykład matka zgłasza potrzebę zwiększenia alimentów do kwoty 1500 zł miesięcznie, a w wyniku mediacji obydwój rodzice ustalają, że nie zwiększają wysokości alimentów. Ojciec zobowiązuje się jednak do zakupu podręczników i ubrań zimowych, a także sfinansowania wycieczki szkolnej.

W naszym przykładzie rodzice także wspólnie postanawiają, że w tej chwili nie stać ich na kontynuowanie opłacania jednego z zajęć dodatkowych dziecka.

Ważnym elementem mediacji jest realne spojrzenie na sytuację obojga rodziców i tego, który żąda alimentów na dziecko, i tego, który je płaci.

Innym zjawiskiem, z którym spotykamy się pracując z parami w rozwodzie (pisze o nim Hopper), jest eskalacja konfliktu w wyniku kontaktu rozwodzących się małżonków z sądem. System prawny, procedury i praktyki adwokatów mają charakter konfrontacyjny. Pozew o rozwód ma charakter oskarżenia, wymagane jest generowanie dowodów w sprawie, a interesy małżonków definiowane są oddzielnie. To wszystko powoduje, że osoby rozwodzące się, chcąc nie chcąc, biorą udział w sytuacji, która jest konfrontacyjna (za: Przybyła-Basista 2006).

W mediacji strony często sygnalizują zranienie tym, co partner/partnerka napisali w pozwie rozwodowym. Według nich to jednostronna, niesprawiedliwa ocena i wizja związku. Często zarzucają sobie kłamstwo. Nawet pary, które chcą się rozwieść spokojnie, z szacunkiem dla siebie, przeżywają często trudny moment i rozczarowanie partnerem, czytając pozew rozwodowy.

Wielu autorów postrzega rozwód jako kryzys wpływający na całą osobowość człowieka, również na jego tożsamość. Rozstanie/rozwód wpływa na poczucie własnej godności i wartości. Napięcie wywołane rozwodem doprowadzić może do ujawnienia słabszych obszarów psychologicznych małżonka, indywidualnych psychopatologii lub niemożności „odłączenia się” od dotychczasowego partnera. To może prowadzić do traktowania konfliktu jako sposobu na utrzymanie związku (Przybyła-Basista 2006).

Krańcowym przykładem działania tego mechanizmu jest niewyrażenie zgody na rozwód, w momencie kiedy druga strona ostatecznie i stanowczo odmawia kontynu-

owania małżeństwa/związku lub dążenie do kontrolowania byłego/byłej partnerki na różnych płaszczyznach, np.: form spędzania wolnego czasu, kontaktów z przyjaciółmi czy nowymi partnerami.

Często ta skłonność do nadmiernej kontroli jest maskowana troską o dziecko. Dzięki temu relacja małżeńska jest utrzymana, mimo jej destrukcyjnego, bo głęboko konfliktowego i raniącego charakteru. W taką postawę zaangażowane są procesy psychologiczne, których zmiana wymaga zwykle pomocy psychologa, terapeuty. Dlatego w takiej sytuacji w rozmowie indywidualnej z klientem, mediator stara się uzmysłowić mu potrzebę skorzystania z pomocy terapeutycznej i odłożenia mediacji do czasu poradzenia sobie przez niego z sytuacją rozstania.

Jeżeli przyczyną rozwodu są jawne bądź ukryte konflikty między małżonkami, które mają swoją historię w małżeństwie i są głęboko zakorzenione, często byli małżonkowie/partnerzy kontynuują te konflikty w trakcie rozwodu, a także i po nim (Przybyła-Basista 2006).

Zadaniem mediatora jest zadbanie o to, aby rodzice w swoim konflikcie i poszukiwaniu rozwiązań uwzględnili potrzeby swoich dzieci. Jednym z zadań stojących przed nimi jest uświadomienie sobie, że ich relacja małżeńska się skończyła. Przestali być partnerami, ale nie przestali być rodzicami. Ich relacja rodzicielska trwa. Mediator stara się, aby konflikty wynikające z relacji dorosłych, jako byłych partnerów, nie wpływały silnie na współpracę rodzicielską.

Metaforą, której często używamy w pracy z rodzicami w sytuacji rozwodu, jest budowanie mostu przez rodziców, tak aby ich dziecko mogło się swobodnie przemieszczać z jednej rodzicielskiej wyspy na drugą. Most, który istniał do tej pory między małżonkami, był jednocześnie mostem, po którym poruszały się ich dzieci – od jednego do drugiego rodzica. Spełniał więc dwie funkcje.

Ten most runął lub został rozebrany, czego przejawem jest rozwód. Na jego miejsce

trzeba jednak wybudować nowy – rodzicielski most, tak aby umożliwić dzieciom swobodny kontakt z obojgiem rodziców. Jeśli tego mostu nie będzie, przed dzieckiem staje trudne zadanie przechodzenia wpraw przez rzekę pełną wirów i kamieni. Dziecko przeżywa wtedy silny strach, może się wycofać i nie odważyć na przechodzenie przez rzekę, może przeżywać bunt, rozpacz, może też zrezygnować z wizyt.

Jeśli rodzicom uda się ochronić relację rodzicielską, oszczędzają dziecku wielu cierpień i umożliwiają mu zaspokajanie potrzeb związanych z byciem zarówno z jednym, jak i z drugim rodzicem.

Innym zjawiskiem, które towarzyszy sytuacji rozstania, a które może mieć istotny wpływ na gotowość rodziców do tworzenia wspólnych uzgodnień i szukania rozwiązań problemów wynikających z nowej sytuacji, jest mechanizm związany z inicjowaniem rozwodu. Zgodnie z wiedzą psychologiczną na przeżywanie procesu rozwodu ma wpływ to, czy ja podjąłem/podjęłam decyzję o zakończeniu związku (jestem wtedy inicjatorem), czy też postawił mnie przed tą decyzją partner (jestem nieinicjatorem) (Przybyła-Basista 2006).

W mediacji proces ten przejawia się między innymi różną zdolnością stron do podejmowania wspólnych ustaleń. Nieinicjator często przeżywa zdarzenia z przeszłości, działa pod wpływem silnych emocji, próbuje negocjować decyzję partnera o rozwodzie i jako temat mediacji proponuje warunki powrotu do związku. Nierzadko oczekuje, że mediator zostanie przez niego pozyskany do przekonania partnera do pozostania w związku. Zdarza się, że taka osoba powołuje się na wartości religijne, uzasadniając swoją niezgodę na rozwód.

W mediacji nieinicjatorzy manifestują silne poczucie krzywdy i chęć zajmowania się swoimi emocjami. Osoba inicjująca rozwód nastawiona jest na dochodzenie do konkretnych ustaleń i szukanie rozwią-

zań, które będą pozwalały rodzinie funkcjonować w przyszłości, po rozwodzie/rozstaniu.

Ważnym zadaniem dla mediatora jest zdiagnozowanie, dostrzeżenie owej dysproporcji między stronami (jeśli istnieje)

i określenie, czy możliwa jest w związku z tym efektywna praca oparta na samodzielności i świadomości stron w podejmowaniu ustaleń. Świadoma zgoda stron na rozwód/rozstanie jest warunkiem podjęcia rozmów i ustaleń, które będą trwałe.

Jakie działania mogą podjąć rodzice w sytuacji rozwodu, aby wspomagać dziecko?

Część z działań ułatwiających poradzenie sobie z sytuacją rozstania rodzice mogą podejmować sami – jest to pomoc psychologiczna czy działania psychoedukacyjne. Inne formy mogą zastosować razem, aby wspierać i wzmacniać kooperację. Taką formą pomocy jest mediacja.

Wspólne wychowywanie dziecka po rozwodzie stawia ważne i trudne zadania przed obojgiem rodziców. Najpierw muszą oni pomóc sobie, by móc wspierać dziecko. Używając metafory dotyczącej działań pierwszej pomocy w przypadku katastrofy lotniczej, to najpierw opiekun musi założyć na twarz maskę tlenową i dopiero, zabezpieczając swoje możliwości oddychania, zakłada maskę dziecku. Odnosząc ten przykład do sytuacji rozwodu, by móc wspierać dziecko, dorośli musi pomóc sobie, musi utrzymać kontakt z dzieckiem i mieć siłę by mu towarzyszyć (Jabłoński 2008).

Rodzice silnie przeżywający swoje rozstanie często są kierowani lub sami szukają wsparcia psychologicznego albo psychoterapeutycznego. Z rozstaniem wiąże się przeżywanie kryzysu wartości, tożsamości, konieczności rozdzielenia się z partnerem, zbudowanie tożsamości indywidualnej. Powoduje to uczucie samotności, lęku, bezradności.

Rodzice często nie są w stanie sobie wyobrazić, jak podołają samotnemu wychowywaniu dziecka czy dzieci, także w bardzo prozaicznych, konkretnych sytuacjach np.: „kto będzie je odbierał, zawoził z przed-

szkole, szkoły, gdy ja będę w pracy?”. Boją się pogorszenia standardu i komfortu życia dziecka, bo na wiele rzeczy może teraz zabraknąć pieniędzy, np. na zajęcia dodatkowe, prezenty, drobne przyjemności.

Te niepokoje i lęki oraz inne emocje z różną intensywnością uwidaczniają się z związku z przechodzeniem byłych partnerów przez psychologiczne etapy rozstania.

Rodzic i dziecko, konfrontując się z rozstaniem/rozwozem, przeżywają specyficzne etapy żałoby, związane z zakończeniem istniejących relacji w rodzinie.

Pierwszą fazą przystosowania się dziecka do nowej sytuacji życiowej jest często zaprzeczanie. Dziecko odmawia przyjęcia informacji o rozwodzie, wypiera ją, zachowuje się tak, jak by nie zostało poinformowane, chce kontynuować normalny dotychczasowy tryb życia.

Następnym etapem przeżywania straty jest faza złości, gniewu. Dziecko już wie, że rodzice się rozstają i walczy, obwinia rodzica/rodziców, może zachowywać się agresywnie. Może także odmawiać kontaktu z rodzicem, którego obwinia za rozwód.

Kolejnym etapem jest godzenie. Dziecko fantazjuje o pojednaniu się rodziców i wykonuje różne działania mające zbliżyć rodziców do siebie i pogodzić ich, np. aranżując wspólne wyjścia, spotkania. Gdy okazuje się, że decyzja dorosłych jest ostateczna, pojawia się przygnębienie, smutek, bezradność, często także poczucie winy, odpowiedzialności za to, co się stało.

Po tym etapie następuje pogodzenie się i przystosowanie się do nowej sytuacji. (Wallerstein, Blakeslee 2005).

Przedstawione etapy mogą, ale nie muszą następować po sobie w tej kolejności, a czas trwania poszczególnych faz jest uzależniony od czynników osobowościowych dziecka, a także innych wewnętrznych i zewnętrznych przyczyn.

Etapy przeżywania rozstania przez dorosłych częściowo różnią się od tego, co mogą przechodzić dzieci. Kolejno następują po sobie zaprzeczanie (np. ignorowanie, wypieranie sygnałów o kryzysie w związku), żałoba (wyrażająca się takimi emocjami, jak: smutek, żal, poczucie winy, krzywdy, lęk, wstyd), złość, gniew (kierowany często przeciwko byłemu partnerowi). Ostatnie stadium rekonstrukcji pozwala na ostateczne odłączenie się od zakończonego małżeństwa i małżonka, silnych negatywnych emocji oraz planowanie przyszłości. Wykształca się nowy, akceptowalny tryb życia, dzięki któremu następuje rekonstrukcja więzi i zbliżenie się do ludzi (Wallerstein, Blakeslee 2005).

Trudność w przeżywaniu poszczególnych faz lub zatrzymanie się na jednej przez dorosłego lub dziecko może być wskazaniem do poszukiwania profesjonalnego wsparcia u terapeuty lub psychologa dziecięcego. Przejście przez dorosłych do ostatniej fazy przeżywania rozstania, jaką jest rekonstrukcja, jest potencjalnie najlepszym momentem do podjęcia z byłym partnerem mediacji dotyczącej rodzicielskiej przyszłości.

Ustalenia mediacyjne mogą dotyczyć:

- sposobu sprawowania opieki rodzicielskiej przez obydwoje rodziców, ze szczególnym uwzględnieniem kontaktów rodzica niemieszkającego z dzieckiem;
- realizacji opieki zdrowotnej (np. przepływu informacji o zdrowiu dziecka, finansowania leczenia, specjalnych dietach, podawaniu leków);
- alimentacji;
- spotkań dziecka z dalszymi członkami rodziny, przyjaciółmi;

- edukacji (np. wyboru szkoły, zajęć pozaszkolnych);

- komunikacji między rodzicami (np. jak i kiedy rozmawiać o sukcesach i trudnościach wychowawczych, jak uzgadniać zmiany w sytuacjach wyjątkowych itp.);

- utrzymywania kontaktów dziecka z nowymi partnerami rodziców;

- obchodzenia świąt;

- spędzania wakacji i dni wolnych;

- korzystania z kultury, przekazywania wartości religijnych i innych.

Czasem, mimo starań, rodzice nie są w stanie współpracować ze sobą, np. jedno z nich odmawia udziału w mediacji, czy podejmowania jakichkolwiek rozmów. Jest to sytuacja, która wywołuje poczucie bezradności, bezsilności, gniewu skierowanego na drugiego rodzica. W takich przypadkach alternatywą jest praca nad własnymi zasobami, umiejętnościami, wiedzą, postawami, poprzez psychoedukację i kontakt z innymi osobami, które są w podobnej sytuacji.

Konstruując ofertę warsztatów dla rodziców w sytuacji rozwodu, staramy się w niej zawrzeć elementy wiedzy psychologicznej z zakresu konfliktów, radzenia sobie z własnymi emocjami, psychologii rozwojowej dziecka oraz ćwiczymy umiejętności wychowawcze, komunikacyjne, rozwiązywania konfliktów, budowania relacji.

Szczególne ważne wydaje nam się, by w pracy z pojedynczym rodzicem nakierować jego świadomość na wspólną perspektywę, stwarzać podstawy do współpracy i akcentować korzyści dla dziecka i rodziców z niej wynikające. Pomimo zakończenia małżeństwa/związku, ojcem i matką jest się razem do końca życia. Mediacja rodzinna oraz realizowana przez nas psychoedukacja mają na celu pomóc osobom przeżywającym „rozwodowe trzęsienie ziemi” w podnoszeniu jakości ich relacji rodzicielskiej, dzięki której będą mogli towarzyszyć i wspierać swoje dziecko.

A divorce is a multi-faceted process during which it is especially important to satisfy children's needs that emerge in various areas, including the psychological domain. This paper analyzes the tasks faced by divorcing parents in the context of accompanying their child in the experience of the divorce situation, and their difficulties related to various psychological mechanisms associated with the divorce process. From the mediation perspective a divorce may be seen as reformulating the family structure in such a way so that the relationship between the parents allows them to satisfy the child's (or children's) needs in the best possible way and so that the parents may continue to perform their natural child-rearing roles. Parents may use various forms of support, including mediation and psychoeducation, to be able to perform the divorce-related tasks as effectively as possible.

Literatura

- GUS (2003), Rocznik Statystyczny RP, Warszawa.
- Jabłoński K. (2008), *Rozwód. Jak go przeżyć?*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Kwak A. (2001), *Rozwód a separacja w opinii kobiet i mężczyzn*, w: Ziemska M. (red.), *Rodzina współczesna*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Przybyła-Basista H. (2006), *Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Sokal U. (2005), *Więzi uczuciowe dorosłych dzieci z rodzicami w rodzinach rozwiedzionych*, Elbląg: Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Wallerstein J., Blakeslee S. (2005), *Rozwód, a co z dziećmi?*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i s-ka.

O AUTORACH

AGNIESZKA OLSZEWSKA ukończyła Wydział Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego, studia podyplomowe w Studium Terapii i Treningu Grupowego Uniwersytetu Warszawskiego. Jest uczestniczką studiów Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Mediatorka w sprawach karnych i rodzinnych. Pracuje w Polskim Centrum Mediacji jako osoba udzielająca porad i konsultacji dla osób i rodzin w sytuacji kryzysu; prowadzi staże mediacyjne. Jest trenerką psychologicznego warsztatu grupowego.

AGNIESZKA ZAWADZKA ukończyła Instytut Etnologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Jest absolwentką Szkoły Trenerów Mediacji Rodzinnej Stowarzyszenia Organizacji Pozarządowych STOP, szkoły trenerów biznesu TROP. Wykładowczyni w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Mediatorka w sprawach karnych i rodzinnych. Współpracuje z Polskim Centrum Mediacji. Jest trenerką psychologicznego warsztatu grupowego.