

Rozwód i co dalej....

Jeśli jesteś w trakcie rozstania czy rozwodu z partnerem to zapewne doświadczasz wielu różnych emocji np. od złości, żalu aż do poczucia ulgi czy radości (lub jeszcze wielu innych). Może być tak, że uczucia te zmieniają się jak w kalejdoskopie i wzajemnie przenikają.

Rozwód jest oceniany wysoko na tzw. drabinie trudnych i stresujących przeżyć w życiu człowieka. Nie bez przyczyny!

Jest to proces związany jest ze zmianami na wielu płaszczyznach życia, bo trzeba często od nowa poukładać kwestie finansowe, mieszkaniowe, rodzinne, towarzyskie ale przede wszystkim należy przedyskutować i ułożyć sprawy związane z opieką nad dziećmi i zabezpieczeniem ich potrzeb.

Rozwód jest często jest związany ze stresem, napięciem. Ludzie rozstający się bywają często przepełnieni żalem, złością, a konflikt który ich dzieli, w wielu przypadkach nie pozwala spokojnie rozmawiać i racjonalnie ocenić sytuacji. Stanie po „przeciwnych stronach boiska” i brak właściwej komunikacji zwykle łatwo skłania nas do wyciągania fałszywszych wniosków o zamiarach czy poczynaniach drugiej strony. Bez rozmowy, bez wyjaśnienia sobie niejasności dość łatwo popadamy w pułapkę naszych wymysłów, projekcji na temat intencji innych osób względem nas.

Pożegnanie, rozstanie jest często tożsame z przeżywaniem żałoby, a co za tym idzie smutku. Naturalne jest, że potrzeba zarówno czasu, jak i przestrzeni, by poukładać tak wiele spraw, uczuć.

Osoby w sytuacji rozpadu rodziny często też przeżywają niepokój i lęk o swoją przyszłość, bowiem dla niektórych ludzi utrata dotychczasowej stabilizacji np. finansowej, istotnie zakłóca ich poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli w Twojej rodzinie są obecne dzieci to stoisz przed ogromnym wyzwaniem by je wesprzeć, względnie ochronić np. przed dodatkowymi stresami i zmianami. A największym wyzwaniem jest przeformułować swoje

dotychczasowe relacje z mężem czy żoną na relacje stricte rodzicielskie - umożliwiające współpracę odnośnie Waszych wspólnych dzieci.

Dla każdego dziecka rozpad rodziny jest związany z kryzysem. Czy jego konsekwencje zaważą na dalszym życiu dziecka, na jego rozwoju psychospołecznym, zależy w dużej mierze od tego jaką współpracę wypracują jego rodzice.

Nim sprawy rozwodowe czy opiekuńcze trafią do Sądu warto podejmować próby konstruktywnej rozmowy o dzieciach i ich dobru. Można skorzystać z mediacji by wypracować zasady współpracy lub plan opieki nad dziećmi (taki plan może być usankcjonowany jako umowa rodzicielska przez Sąd). Można też skorzystać z pomocy psychologa by rozładować napięcie i Wasz konflikt a potem spokojnie, racjonalnie zająć się sprawami Waszych dzieci.

Wciąż za mało osób sięga w tej trudnej sytuacji po fachową pomoc, a przecież warto podjąć wspólne rodzicielskie rozmowy wraz z osobą obiektywną i nieoceniającą. Nie będę szczegółowo wspominać o tragicznych dla dzieci konsekwencjach przewlekłego konfliktu i walki rodziców, w które najmłodszy są zaangażowani. Rany w psychice tych dzieci są głębokie i często pozostawią trwałe ślady.

Warto pamiętać o kilku zasadach dotyczących wspierania dzieci w sytuacji, gdy Wasza rodzina się rozpada, a rodzina dzieli się na dwa domy.

1. Pamiętaj, że dziecko potrzebuje dwojga rodziców i ma prawo tworzyć relacje zarówno z matką i ojcem. Mimo Waszych konfliktów, wzajemnych zarzutów, dołóż starań aby dziecko miało kontakt z drugim rodzicem – to dla niego bardzo ważne.
2. Wystrzegaj się negatywnego mówienia o byłym partnerze/partnerce i jego rodzinie przy dziecku. Nie wpytuj z własnej ciekawości dziecka

- o drugiego rodzica i staraj się nie oceniać ich relacji, czy przebiegu ich spotkań. Oddziel dziecko od Waszego konfliktu.
3. Nie opowiadaj dziecku o szczegółach Waszych nieporozumień, a także o arkanach postępowania sądowego, jednak w prosty sposób mów dziecku prawdę o sytuacji rodzinnej, jak i o własnych trudnościach.
 4. Unikaj kłótni przy dziecku z byłym partnerem. Staraj się zachować z drugim rodzicem regularny kontakt nawet w formie pośredniej np. poprzez telefon, smsy by zachowany został przekaz ważnych informacji.
 5. Dziecko jak radar wychwytuje Twoje nawet skrywane emocje jak i komunikaty niewerbalne rodzica (gesty, mimika, ton głosu etc.). Dziecko wychwytuje także Twoje oczekiwania. Pamiętaj, że możesz nawet nieświadomie przekazywać własne emocje dziecku związane z drugim rodzicem.
 6. Nie zobowiązuje dziecka do posiadania z Tobą tajemnic (do sekretów przed drugim rodzicem) - to nie fair. Stanowi to dla dziecka zbyt duże obciążenie psychiczne.
 7. Staraj się nie podważać autorytetu drugiego rodzica np. jawnie krytykując jego decyzje etc. Jeśli się z czymś nie zgadzasz np. w kwestii postępowania partnera/partnerki z dzieckiem, to rozmawiaj osobiście z nim/nią o tej sprawie.
 8. Mimo że nie da się stworzyć jednolitych zasad w dwóch domach u matki i u ojca to starajcie się wypracować wspólne ogólne zasady postępowania z córką czy synem np. odnośnie odrabiania zadań domowych, diety etc.

9. Nawet jeśli jest Ci bardzo ciężko, to staraj się nie wciągać dziecka w rolę swego pocieszyciela – warto szukać wsparcia u innych dorosłych, którzy mają zasoby by to udźwignąć.

10. Zapewnij sobie i dziecko, że ma prawo do własnych, suwerennych (niezależnych od Twoich uczuć i doświadczeń) uczuć wobec drugiego rodzica. Miej świadomość, że dziecko to odrębna istota i czuje co innego niż Ty.

Tekst opracowała: psycholog Agata Stanusz