

Maja Piotrowska

Rodzice i dzieci w trakcie i po rozwodzie: źródła wsparcia i pomocy

Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne 21, 73-87

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Rodzice i dzieci w trakcie i po rozwodzie. Źródła wsparcia i pomocy

Parents and children in divorcing and divorced families. The sources of support and assistance

Wprowadzenie

Rozwód jest jednym z wydarzeń krytycznych w cyklu życia rodziny. Wywiera ogromny wpływ na życie i funkcjonowanie społeczne małżonków oraz w dużym stopniu oddziałuje na osobowość ich dzieci. Statystyki rozwodów donoszą, że co roku rośnie liczba prowadzonych przez sądy postępowań rozwodowych. W 2009 roku (według danych GUS) zanotowano rekordową liczbę rozwodów – 72 000¹. Przewiduje się również, że w kolejnych latach będziemy mieli raczej do czynienia z tendencją rosnącą niż malejącą. Rozwód poważnie zaburza funkcjonowanie rodziny. Dlatego też niezwykle istotne wydaje się podjęcie pogłębionej refleksji nad sposobami pomocy osobom dotkniętym rozpadem rodziny i rozwodem. Rozważania te powinny doprowadzić do sformułowania profesjonalnych programów pomocy całym rodzinom, zarówno w czasie rozwodu, jak i po nim, kiedy rodzina przyjmuje nowy kształt.

Rozwód w perspektywie diadycznej

W perspektywie diadycznej rozwód oznacza cykl przemian pozwalający obojgu partnerom związku przejść od destrukcyjnego układu, w którym tkwią, do braku relacji w ogóle. Konstrukttywne rozwiązanie tej sytuacji polega w tym ujęciu na rozwiązaniu, likwidacji diady małżeńskiej. By zrozumieć dynamiczny, procesualny, a często tak zmienny i niestabilny czasowo charakter samego rozwodu, warto odwołać się do

¹ A. Janus, *Rekordowa liczba rozwodów w Polsce*, <http://www.rozwody.wieszjak.pl/217577/Rekordowa-liczba-rozwodow-w-Polsce.html> (dostęp: 01.2011).

koncepcji stworzonej przez Judith S. Wallerstein², która wyróżniała trzy zającebiające się etapy tego procesu. Podkreśliła również, że przejście od jednego etapu do drugiego nie jest wcale automatyczne, jednostka bowiem może na jednym z nich „utknąć” nawet i na całe lata, zanim upora się z emocjonalnymi następstwami danego stadium.

Pierwszy etap jest zaliczany do najostrejszych i rozpoczyna się od spotęgowania poczucia braku szczęścia w rozpadającym się małżeństwie, a kończy decyzją o rozwodzie oraz wyprowadzką jednego z partnerów z domu. Okres ten charakteryzuje się rosnącą złością, depresją i dezorganizacją życia rodzinnego. Etap ten trwa od kilku miesięcy do roku, czasem nawet dwa lata. Jednak zdarza się, że może ciągnąć się dłużej. Wcześniej czy później większość z tych rodzin przechodzi jednak do drugiego etapu.

Cechą szczególną kolejnego okresu jest to, że zarówno dorośli, jak i dzieci angażują się w nowe, nieznane im dotychczas role oraz budują relacje w nowych rodzinach. Podejmują wciąż próby rozwiązywania swoich problemów i eksperymentują z nowymi stylami życia. Wallerstein określił ten czas jako okres „naprzemiennego postępu i regresu, czas prób i błędów, czas zmiennych nastrojów”³. Przez wiele lat życie może być nieustabilizowane, dom rodzinny zaś nie zapewnia wcześniejszego bezpieczeństwa. Rodzina, zdaje się, nie ma jeszcze wyraźnie ukształtowanych granic, wciąż dostosowuje się do nowych ludzi, miejsc (przeprowadzki są częstym elementem życia rodzinnego na tym etapie), szkół, dobrych i złych wyborów.

Cechą podstawową trzeciego etapu jest natomiast odnowienie poczucia stabilizacji. „Rozwiedziona rodzina odbudowuje się jako nowy, bezpieczny, funkcjonalny związek”⁴.

W prezentowanych przez literaturę przedmiotu koncepcjach rozwodu pojawiają się mniej lub bardziej wyraźnie momenty, w których osoby stojące w obliczu rozwiązania związku małżeńskiego zobligowane są do podjęcia wielu różnych decyzji. Owe momenty decyzyjne stały się podstawą do wyróżnienia w prezentowanym przeze mnie tekście jeszcze jednej propozycji obrazującej rozwód jako proces przemian diady małżeńskiej, która zamierza się rozstać. W ramach tej koncepcji wyróżniono okresy decyzyjne.

² J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci 10 lat po rozwodzie*, Kielce 2006, s. 28.

³ Tamże.

⁴ Tamże.

Okres przeddecyzyjny rozpoczyna cykl przemian. Stanowi on punkt zwrotny w życiu pary, kiedy to jeden z małżonków lub oboje zaczynają dostrzegać u siebie symptomy niezadowolenia z małżeństwa, objawiające się spadkiem satysfakcji i intymności oraz porzuceniem fasady solidarności małżeńskiej. Istotną zmianą w tym czasie jest zmiana percepcji związku – na podstawie zewnętrznych informacji, jak i wewnętrznych symptomów powstaje obraz związku, który nie przynosi już satysfakcji, wywołując wiele negatywnych uczuć, od smutku i rozczarowania z powodu niespełnionych oczekiwań, po złość i gniew z powodu niewłaściwie zaspokajanych potrzeb. Jednostka podejmuje działania mające na celu przywrócenie poprzedniej satysfakcji, jednakże, gdy tak się nie dzieje, związek powoli przechodzi w kolejną subfazę, charakteryzującą się spadkiem intymności w małżeństwie. Małżonkowie zaczynają prowadzić oddzielne życie, zaprzestają współżycia, często zaczynają nawiązywać kontakty pozamałżeńskie. W ten sposób zbliżają się do trzeciej subfazy zerwania fasady solidarności małżeńskiej, nie kryjąc już poczucia dyssatisfakcji płynącego ze związku małżeńskiego przed środowiskiem pozarodzinnym. Długość trwania tej fazy nie została dokładnie określona, może ciągnąć się kilka tygodni, miesięcy lub lat.

Kolejny etap to okres decyzji. Dojrzała decyzja rozwodowa powinna charakteryzować się przyjęciem na siebie odpowiedzialności za podjęte postanowienia wraz ze wszystkimi konsekwencjami. Powinna być też samodzielna, niezależnie od partnera, po dokonaniu całościowej oceny sytuacji oraz po dokładnym przeanalizowaniu motywów. Etap ten nie ma charakteru jednolitego, gdyż decyzja nie musi pochodzić od obojga partnerów i nie ma ograniczonego czasu na jej podjęcie. Jego istotą jest natomiast zapoczątkowanie procesu rozwiązania małżeństwa poprzez wyjście z niego co najmniej jednej osoby. Chęć poprawy kontaktów między małżonkami może cofnąć diadę do etapu poprzedniego. Wahania i zmiany decyzji zatrzymują cykl przemian, natomiast dojrzała wola rozstania powoduje przejście do kolejnego etapu, jakim jest okres negocjacji.

To czas trudny i bolesny dla każdej pary. Polega na podejmowaniu wielu ważnych decyzji dotyczących podziału majątku, opieki nad dziećmi i podziału obowiązków. Często w tym okresie relacje między małżonkami znacznie się pogarszają, co dodatkowo utrudnia proces racjonalnej negocjacji. Górze biorą silne reakcje emocjonalne sprzyjające niezgodzie, walce oraz prowadzeniu różnych gier.

Okres nowej równowagi to ostatni z etapów rozwodu. Osiągnięcie fazy rekonstrukcji zależne jest od upływu czasu, wieku i płci małżonków, ich problemów intrapsychicznych oraz od inicjatywy rozwodowej i statusu ekonomicz-

nego. Poczucie nowej równowagi pojawia się także w następstwie poprawy stosunków między byłymi partnerami oraz osiągnięcia poczucia wystarczającego poziomu stabilizacji. Przyjmuje się, że dorośli potrzebują od dwóch do czterech lat na uporanie się z rozwodem. Jednakże nieporozumienia i konflikty utrzymujące się po rozwiązaniu małżeństwa związane z dzieckiem wydłużają ten czas⁵.

Porównując opisane koncepcje, należy podkreślić fakt, że proces rozpadania się związku w większości małżeństw jest taki sam, gdyż zaczyna się od odkrycia dyssatisfakcji ujawniającej się we wzajemnym pożyciu, a kończy na przekształceniu charakteru związku, gdzie oddziaływaniom podlegają wszyscy członkowie rodziny. Opisane etapy, zaprezentowane przez różnych autorów, mają cechę wspólną – ukazują wielkość wysiłku podejmowanego przez jednostki w celu utrzymania dawnej równowagi do pewnego momentu (wysiłki ukierunkowane na utrzymanie związku), a następnie, gdy to się nie udaje, dokonuje się zmiana opcji na wysiłki zmierzające ku rozwiązaniu związku i adaptację do nowych warunków. Każde rozstanie partnerów – małżonków, jakkolwiek by nie przebiegało, według jakich faz i etapów, jest doświadczeniem bardzo bolesnym dla obojga. Żadne rozstanie nie jest łatwe, wiąże się bowiem z obumieraniem bliskości, a jest to bardzo trudny proces. Zawierając związek małżeński, ludzie mają nadzieję na jego trwałość i wieczne szczęście w poczuciu pełnego oddania i zaangażowania. W obliczu rozwodu przychodzi im zmagać się z poczuciem porażki i niespełnienia oraz z próbą ułożenia sobie życia od nowa. „Ile trzeba przeżyć, aby od miłości, przysięg, wspólnych planów i wspólnej części życia dojść do obojętności, niekiedy wrogości, pogardy, a zawsze żalu i ostatecznej decyzji o rozstaniu”⁶.

Rozwód prowadzi do istotnych zmian w obrębie rodziny. Przed rozwiedzionymi małżonkami stają nowe wyzwania, które dotyczą:

- przystosowania się do samotności następującej po okresie życia we dwoje,
- bycia głową rozbitej rodziny oraz dźwigania często całkowitej odpowiedzialności za wychowanie dzieci,
- często konieczności zmiany miejsca zamieszkania,
- zawierania nowych znajomości i utraty starych,
- konieczności radzenia sobie z jakimś stopniem ubożenia materialnego,

⁵ M. Beisert, H. Liberska, M. Matuszewska, *Od konfliktu do rozwodu*, w: *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, red. H. Liberska, M. Matuszewska, Poznań 2001, s. 178–185.

⁶ L. Gapik, *Rozwód ... i co dalej*, Warszawa 1989, s. 29.

- borykania się z problemami emocjonalnymi i ze zmianą zachowania dzieci⁷.

Judith S. Wallerstein określiła zadania stające przed rozwiedzionymi małżonkami, sprowadzając je do dwóch podstawowych obowiązków. Pierwsze zadanie dotyczy odbudowy swojego życia w taki sposób, by móc wykorzystać „drugą szansę”, jaką daje rozwód. Drugie wiąże się z ochroną dzieci przed uwikłaniem ich w konflikt, wojnę między rodzicami, oraz z opieką i pomocą w okresie dorastania⁸. Autorka rozwija je, nadając im formę drogowskazów, które mogą pomóc rozwiedzionym małżonkom, wyznaczyć kierunek ich działań. Wskazuje też obszary wymagające postawy refleksyjnej i ciężkiej pracy, by móc powrócić do równowagi. Istotnym w okresie porozwodowym czyni czas żałoby po stracie (małżeństwa, rodziny, która w założeniach miała być trwała i stabilna), opanowanie i przepracowanie negatywnych emocji oraz pracę nad odbudowaniem i ustabilizowaniem nowego poczucia siebie⁹.

Następstwa rozwodu rodziców dla dzieci

Zjawiska, jakim jest rozwód, nie da się zaplanować z wyprzedzeniem (ustalić poszczególne działania, przeciwżyć możliwe strategie zachowania i reakcje emocjonalne). Zazwyczaj uderza w rodzinę niespodziewanie, jest szokiem szczególnie dla dziecka, budzącym w nim wiele obaw i negatywnych uczuć. Rozwód rodziców dotyka dzieci w różnym wieku – od niemowlęctwa do dorosłości (stąd ich reakcje na informacje o rozwodzie są bardzo różnorodne). Nawet dorosłe i usamodzielnione bardzo mocno przeżywają rozstanie rodziców, a wszystkie, niezależnie od wieku, doświadczają bólu i cierpienia oraz ogromnego poczucia straty z powodu rozpadu rodziny.

We wczesnym okresie życia dziecko nie ma jeszcze świadomości, że jego rodzice się rozstają, ponieważ jego możliwości percepcyjne są dość ograniczone. Najważniejszym zadaniem rozwojowym dzieci w tym okresie jest utworzenie silnego i specyficznego związku z matką i ojcem, którzy już od tego momentu stają się najważniejszymi osobami w jego życiu¹⁰. W okresie niemowlęcym

⁷ M. Herbert, *Rozwód w rodzinie*, Gdańsk 2005, s. 49.

⁸ J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci 10 lat po rozwodzie*, Kielce 2006, s. 331–332.

⁹ Tamże, s. 333–335.

¹⁰ J. Jabłoński, *Rozwód. Jak go przeżyć?*, Warszawa 2000, s. 134.

i ponieważ (do około 3 roku życia) szczególnie negatywnym skutkiem sytuacji rozwodowej jest zerwanie więzi emocjonalnej z rodzicem (najczęściej z matką) sprawującym opiekę. Matka, zazwyczaj pochłonięta własnymi problemami, przepełniona żalem i własnym cierpieniem wywołanym przez rozwód, nie potrafi dać dziecku tyle ciepła, miłości, zainteresowania i opieki, ile ono wymaga. Taka sytuacja może prowadzić do różnorodnych zaburzeń i zahamowań rozwoju psychofizycznego dziecka. Niezaspokojone potrzeby podstawowe, zarówno popędowe, jak i emocjonalne, są przyczyną kształtowania się u dziecka negatywnych uczuć mających wpływ na jego późniejsze życie. Sytuacja konfliktu między rodzicami może powodować też reakcje regresyjne, typowe dla wcześniejszego etapu rozwoju dziecka (np. powrót do używania smoczka lub zahamowanie rozwoju mowy)¹¹. Dzieci w tym wieku najbardziej obawiają się porzucenia. Są bardzo małe, toteż nie rozumieją jeszcze zależności przyczynowo-skutkowych. Na rozwód reagują więc najczęściej lękami, ograniczonym rozumieniem zdarzeń mających miejsce w rodzinie i niemożnością zapewnienia sobie jakiegokolwiek komfortu (tak fizycznego, jak i psychicznego).

Okres przedszkolny jest dla dziecka czasem, kiedy rozwijają się cechy tworzące podstawy późniejszej osobowości. W tym wieku nieobecność jednego z rodziców odczuwana jest najsilniej. Dziecko jest już starsze, toteż jest bardziej świadome poważnych zmian, jakie zachodzą w rodzinie. Gdy jedno z rodziców wyprowadza się z domu na stałe, przestaje być tym samym dostępne dla dziecka o każdej porze dnia i nocy. Dzieci w tym wieku zauważają tę stratę i bardzo tęsknią za nieobecnym rodzicem. Według Jakuba Jabłońskiego

dla przedszkolaków największą konsekwencją rozwodu jest doświadczenie ogromnej zmiany i poczucie straty. Oba te przeżycia są dla nich bardzo trudne i bolesne. Ich wiara, pewność oraz poczucie zaufania, że to, co mają, to, co je otacza, zawsze będzie ich i dookoła nich, zostaje poważnie naruszona¹².

Dzieci uwikłane w rozwód rodziców charakteryzuje najczęściej agresywność i impulsywność oraz nieźrównoważenie emocjonalne z jednej strony, albo bojaźliwość i nieśmiałość, utrudniające im kontakty z rówieśnikami z drugiej. Pojawiają się zaburzenia procesu przystosowania społecznego, obniża samoocena i zmniejsza rola pragnień o charakterze emocjonalnym. Dzieci z rodzin

¹¹ W. Chojnicka, *Reakcje dzieci na rozwód rodziców*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2003, nr 3, s. 41.

¹² J. Jabłoński, *Rozwód*, s. 136.

rozwiedzionych wykazują też niższy poziom przystosowania do przedszkola niż ich koledzy z rodzin pełnych, są nadpobudliwe lub roztargnione. Często używa się sformułowania „syndrom rozwodowy”, który może ukierunkować rozwój osobowości dziecka bardziej na obronę siebie, niż na jej rozwijanie poprzez interakcje z innymi¹³. U dzieci w tym wieku mogą pojawić się nerwowe nawyki (ssanie palca, obgryzanie paznokci) oraz poczucie smutku, obniżony nastrój i płaczliwość.

W tym wieku dzieci bardzo obawiają się, że na zawsze stracą rodziców, szczególnie ojca, który odszedł z domu. Boją się, że zostaną zastąpione przez nowe zwierzątko, synka, córkę lub mamę. Często też myślą, że skoro mógł je opuścić jeden rodzic, to drugi zrobi to samo, pozostawiając je całkiem same na świecie. Dlatego pod wpływem tej obawy nie chcą rozstawać się nawet na chwilę z rodzicem, który z nimi pozostał (najczęściej z matką). Lęk przed opuszczeniem może być tak silny, że wiele dzieci przerażeniem i płaczem reaguje na choćby najkrótszy moment samotności lub pozostania pod opieką innych osób. Wiele dzieci w tym wieku uważa rozwód za walkę, w której są zmuszane do opowiedzenia się po czyjejs stronie, tzw. konflikt lojalności¹⁴. Dlatego niezwykle istotne jest, by rodzice, tocząc swoją „małą wojnę”, nie stawiali dziecka w sytuacji konieczności dokonania wyboru między ojcem a matką, ono bowiem kocha oboje i pragnie, by i oni okazywali mu miłość.

U dzieci w młodszym wieku szkolnym atmosfera domu rodzinnego w obliczu rozwodu rodziców wpływa znacznie na obniżenie ich wyników szkolnych, ponieważ mają one trudności z koncentracją uwagi¹⁵. Rozwód w istotny sposób rzutuje też na przystosowanie się dziecka do szkoły i jego pozycję w zespole klasowym. Wiele badań prowadzonych przez polskich naukowców pokazuje, że duża część tych dzieci jest nieakceptowana przez rówieśników bądź izolowana w społeczności klasy¹⁶. W wyniku rozwodu rodziców dziecko często czuje się gorsze od rówieśników z rodzin pełnych, co może prowadzić do zamykania się w sobie i po-

¹³ Por.: B. Kaja, *Przystosowanie do przedszkola dzieci sześcioletnich z rodzin rozbitych*, „Problemy Rodziny” 1987, nr 4; też, *Percepcja rozwodu rodziców z perspektywy osób dorosłych*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1993, nr 10.

¹⁴ Zob.: M. Herbert, *Rozwód w rodzinie*; J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Rozwód, a co z dziećmi?*, Warszawa 2005.

¹⁵ K. Niżnikowska, *Z badań nad zaburzeniami u dzieci z rodzin rozwodzących się*, „Psychologia Wychowawcza” 1984, nr 4.

¹⁶ Por.: K. Zajączkowski, B. Zinkiewicz, *Pozycja dziecka z rodziny rozbitej w zespole klasowym*, „Problemy Rodziny” 1994, nr 3, s. 29–32.

czucia winy za to, co ma miejsce w ich rodzinnym domu¹⁷. Młodszy wiek szkolny charakteryzuje się znacznym wzrostem świadomości. Dlatego też oprócz uczucia niepewności, straty i zagrożenia w sytuacji rozwodu, pojawiają się u nich również poczucie winy oraz z troską o to, żeby rodzicom było dobrze.

Okres młodzieńczy to czas dużych zmian, buntu i poszukiwania własnej tożsamości. Młodzi ludzie, nie znajdując oparcia w rodzinie dotkniętej kryzysem rozwodu, poszukują wsparcia na zewnątrz, nierzadko w środowisku charakteryzującym się negatywnymi wzorcami społecznymi. Łatwo wówczas popadają w przestępczość lub alkoholizm. Rozwód może też zaburzyć społeczne i psychologiczne aspekty procesu przejścia w dorosłość. W okresie dojrzewania to traumatyczne wydarzenie wprowadza w życie dziecka dodatkowe komplikacje, gdyż młody człowiek usiłuje wówczas poradzić sobie również z targającymi nim emocjami, związanymi z tym etapem rozwoju¹⁸. Dla większości nastolatków rozwód rodziców jest szokiem. Szczególny krytycyzm i negowanie świata dorosłych, tak charakterystyczne dla okresu dojrzewania, w obliczu rozpadu rodziny tym bardziej wzrasta. Nastolatki poszukują niezależności. W tym procesie potrzebują pewności, że mają dom i rodziców, na których mogą polegać, niezależnie od tego, co będzie się działo w ich życiu. Według J. Jabłońskiego „Rozwód rodziców narusza możliwość realizacji tej potrzeby, uderzając w poczucie bezpieczeństwa, tak bardzo im potrzebne w radzeniu sobie ze swoimi problemami wieku dojrzewania”¹⁹.

Prowadzone badania nad sytuacją dziecka w czasie trwania konfliktu rodzinnego rodziców ujawniły również, że w zakresie rozwoju intelektualnego rozbita rodzina niekorzystnie wpływa na sukcesy szkolne młodych ludzi, ich aktywność w zajęciach, poziom kulturalny i umysłowy oraz zainteresowania. W zakresie rozwoju emocjonalnego rodzina dotknięta rozwodem negatywnie oddziałuje na wrażliwość nastolatków, ich poczucie bezpieczeństwa, umiejętność odczuwania empatii oraz na postawę wobec rodziców. W zakresie rozwoju społecznego niekorzystny wpływ ujawnia się w kontaktach młodzieży z rówieśnikami, nauczycielami, rodzeństwem i rodzicami²⁰. Reakcją na rozwód rodzi-

¹⁷ Por.: W. Chojnicka, *Reakcje dzieci na rozwód*; A. Gutek, *Dwa domy, jeden cel*, „Zwierciadło” 2006, nr 5.

¹⁸ Zob. J. Elliott, M. Place, *Dzieci i młodzież w kłopotach. Poradnik nie tylko dla psychologów*, Warszawa 2000.

¹⁹ J. Jabłoński, *Rozwód*, s. 143.

²⁰ Por.: E. Jundziłł, *Wpływ rodziny rozbitej na rozwój dziecka w starszym wieku szkolnym*, „Problemy Rodziny” 1993, nr 5, s. 28–29.

ców bywa także rozluźnienie więzi emocjonalnej z rodziną, objawiające się wycofaniem młodych ludzi z sytuacji konfliktu, któremu nie są w stanie sprostać.

Wiek dojrzewania rządzi się specyficznymi prawami. Młodzież w tym okresie zdobywa umiejętność niezależnego myślenia oraz formułowania sądów i opinii na temat wydarzeń ich dotyczących, mających miejsce w ich rodzinie. Dzieci w tym wieku mają swoje zdanie na temat rozwodu rodziców. Opinie te bywają często bardzo jednoznaczne i skrajnie krytyczne, ponieważ w dużej mierze są formułowane pod wpływem emocji; odwołują się do moralności i przepełnione są skłonnością do potępienia postępowania matki i ojca. Są bezwzględne i ostateczne, co nie oznacza, że wraz z końcem okresu dojrzewania mogą ulec zmianie.

Niektórzy rodzice decydują się na rozwód dopiero w momencie, gdy ich dzieci pójdą na studia, myśląc, że dorosłe dziecko mniej boleśnie przeżyje ich rozstanie. Prowadzone na gruncie amerykańskim badania (m.in.: Judith S. Wallerstein, Jim Conway) dowiodły, że i w tym okresie rozwód rodziców jest jednym z najistotniejszych wydarzeń w życiu młodego człowieka. Badani studenci mieli wątpliwości, czy są w stanie nawiązać i utrzymać bliski związek z drugą osobą po doświadczeniu rozpadu małżeństwa rodziców²¹. Mieli także poczucie winy związane z wyjazdem na studia i opuszczeniem rodziców.

U tych studentów występują symptomy depresji i stanów lękowych: zaburzenia snu, trudności w nauce, objadanie się lub niedojadanie oraz poczucie ogólnego rozbicia. [...] Wieść o rozwodzie rodziców dogłębnie wstrząsa psychiką młodego człowieka, który dochodzi do wniosku, że skoro więzi rodzinne są tak nietrwale, to nie można polegać na miłości jako takiej. Większość z nich ma jednak poczucie porażki²².

Na podstawie długofalowych badań Judith S. Wallerstein i Sandra Blakeslee²³ stwierdziły, że wśród „dzieci rozwodu”, nawet po upływie dziesięciu lat od tego wydarzenia, utrzymuje się dominujące poczucie straty i tęsknoty, a towarzyszące temu emocje są nadal głębokie i silne. Czują się one pozbawione troski i bezpieczeństwa, mniej chronione. Przede wszystkim jednak przechowują w pamięci większość bolesnych wspomnień związanych z okresem separacji i rozwodu rodziców.

²¹ Por.: J. Conway, *Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców. Jak uwolnić się od bolesnej przeszłości*, Warszawa 1997.

²² J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Rozwód, a co z dziećmi?*, s. 131.

²³ Zob.: J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Druga szansa*.

Straty, jakie ponoszą dorosłe dzieci z rodzin rozbitych przez rozwód, naruszają w istotny sposób podstawy ich życia. Badania na gruncie amerykańskim wskazują, że ludzie ci utracili przede wszystkim:

- wzorce postaw rodzicielskich,
- stabilne i bezpieczne środowisko, umożliwiające im start w dorosłość,
- doradców oraz powierników w osobach swoich rodziców,
- możliwość pełnej samorealizacji w przyszłości,
- część swego dzieciństwa,
- zdolność kochania, doceniania innych oraz bycia w zgodzie z samym sobą,
- zdolność do utrzymywania intymnych lub bliskich kontaktów z innymi ludźmi,
- zdolność do ufania innym ludziom²⁴.

Z tych informacji wynika, że nie istnieje dobry, optymalny wiek dla dziecka, który dawałby mu szansę na bezbolesne przejście przez kryzys rozwodu rodziców. W każdym z etapów rozwoju narażone jest ono na poniesienie mniejszych lub większych, ale zawsze znaczących dla jego późniejszego życia strat. A te, jak wskazuje Jim Conway, poniesione przez dziecko w wyniku rozwodu rodziców, mogą niekorzystnie wpływać na całe jego dorosłe życie.

Posiadając tak szeroką wiedzę na temat następstw rozwodu dla funkcjonowania osób nim dotkniętych, należy poszukiwać różnorodnych źródeł wsparcia, by przeciwdziałać i próbować choć trochę minimalizować te niekorzystne skutki.

Źródła wsparcia i pomocy

Rozwód jest zjawiskiem wielowymiarowym, toteż trudno poddać go jednoznacznej ocenie. Zawsze wiąże się jednak z dylematami natury moralnej. Złożoność następstw rozpadu małżeństwa zarówno dla małżonków, jak i dla dzieci obliguje, moim zdaniem, do poszukiwania kierunków wsparcia i pomocy rodzicom w trakcie oraz po rozwodzie.

Szczególnie dzieci (które mimo że nie podejmują decyzji o rozwodzie, to jednak stają się mimowolnymi uczestnikami całego procesu zmian, jakie niesie ze sobą rozpad wspólnoty rodzinnej), stojąc w obliczu rozwodu rodziców, po-

²⁴ J. Conway, *Dorosłe dzieci*, s. 39.

trzebują w tym trudnym dla nich czasie możliwie jak najwięcej źródeł wsparcia ze strony najbliższego otoczenia: rodziny, przyjaciół, bliskich osób, jak również w postaci zinstytucjonalizowanej formy pomocy oferowanej przez szkoły (pedagogów szkolnych, nauczycieli, psychologów) oraz specjalistów pracujących z rodzinami w kryzysie. Również rozstający się rodzice, korzystając z usług poradniczych i mediacji rozwodowych, są w stanie efektywniej pomóc dziecku poradzić sobie z tą trudną sytuacją.

Do rodzinnych źródeł wsparcia należy przede wszystkim zaliczyć dziadków. Czują oni silną więź emocjonalną z wnukami, która nabiera szczególnego znaczenia dla dzieci z rodzin rozbitych, ponieważ dom dziadków jest dla nich zawsze oazą spokoju i miłości w porównaniu z ich domem, gdzie wiecznie wybuchają awantury i kłótnie między rodzicami. W tym ciężkim okresie, jakim jest rozwód rodziców, oraz w czasie zmagania się z sytuacją porozwodową obecność dziadków, ich wsparcie i miłość pomagają dziecku w przezwyciężeniu poczucia samotności i rozpaczki wywołanych rozpadem domu rodzinnego²⁵. Niestety nie we wszystkich rodzinach można liczyć na tego rodzaju wsparcie. Dom dziadków może być oddalony o dziesiątki kilometrów od miejsca zamieszkania dziecka, mogą też być niezdolni (ze względu na sędziwy wiek, choroby) do jakiegokolwiek pomocy lub po prostu już nie żyć.

Ważnym źródłem wsparcia dla dziecka może okazać się jego rodzeństwo. Dzieci mogą sobie wzajemnie pomagać podczas rozwodu i po nim, przeciwdziałając poczuciu osamotnienia odczuwanego w tym czasie przez większość z nich. Obecność brata lub siostry osłabia lęk, łagodzi niepokoje. Dzieci razem się martwią i wspierają, opiekują się sobą, gdy rodzice zmagają się ze swoimi problemami i nie mają dla nich czasu. Jeżeli dziecko jest jedynakiem, tym bardziej czuje się osamotnione, nie mając z kim porozmawiać o swoich troskach. Judith S. Wallerstein podkreśliła, że dzieci niemające rodzeństwa mają poczucie izolacji oraz wrażenie, że wszystkie problemy rodziców w momencie konfliktu rozwodowego spadły na ich barki. Dlatego w ich przypadku niezwykle ważny jest kontakt z rówieśnikami. Wspólne zabawy i spędzanie czasu pozwoli im na uzyskanie wsparcia, jakiego potrzebują, oraz nabrania dystansu do wydarzeń rodzinnych²⁶.

Nauczyciele i szkoły jako instytucje wychowawcze zaczynają rozumieć, że dzieci z rozwodzących się rodzin wymagają szczególnej opieki i wsparcia.

²⁵ J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Rozwód, a co z dziećmi?*, s. 159–160.

²⁶ Tamże, s. 164.

W Stanach Zjednoczonych szkoły formułują specjalne grupy wsparcia, mające pomagać dzieciom, których rodzice się rozwiedli albo są w trakcie rozwodu lub separacji²⁷. W naszym kraju niestety brakuje, jak do tej pory, tego typu pomocy grupowej dla dzieci, co może dziwić tym bardziej, że dzieci z rodzin rozwiedzionych wciąż przybywa. Podczas takich grupowych spotkań dzieci mogą przezwyciężyć wstyd, który często towarzyszy im w kontaktach z rówieśnikami z powodu poczucia inności w stosunku do tych z pełnych rodzin oraz uświadomić sobie, że nie są jedynymi, które dotyka rozwód rodziców. Korzyści, jakie przynosi uczestnictwo w takich grupach pod okiem wykwalifikowanego nauczyciela czy pedagoga szkolnego, mogą być nie do przecenienia w kształtowaniu strategii zaradczych wykorzystywanych przez dziecko. Warto więc, by władze polskich szkół także brały takie możliwości pomocy pod uwagę.

Również rodzice mogą ofiarować pomoc i wsparcie swoim dzieciom w tym trudnym czasie. Korzystanie z poradnictwa dla rozwodzących się małżonków może dać potrzebny zasób wiedzy na temat: reakcji dzieci na rozwód, obaw, które je dręczą w sytuacji niepewności, co do przyszłości ich rodziny, praktycznych umiejętności, jak rozmawiać z dzieckiem o rozwodzie. Wykwalifikowani specjaliści mogą też służyć radą w wielu istotnych kwestiach dotyczących życia rodziny po rozwiązaniu małżeństwa; nakreślić obszary wymagające od rodziców zawarcia porozumienia w imię przyszłego dobra ich dziecka.

Dobrym sposobem na poszukiwanie przez rodziców odpowiedzi na pytanie, jak pomóc dziecku przejść przez okres rozwodu, może być korzystanie z szeroko dostępnej literatury przedmiotu, także o charakterze poradnikowym. W książkach tych można odnaleźć jasno i w przystępny sposób sformułowane wskazówki, w jaki sposób postępować z dzieckiem doświadczającym rozwodu rodziców w różnych okresach jego rozwoju, oraz jak sprawować opiekę nad dzieckiem w okresie porozwodowym, gdy jedno z rodziców opuszcza dom.

Mając na celu jak najłagodniejsze i najmniej raniące emocjonalnie przeprowadzenie procesu rozwodowego, rozstający się małżonkowie mogą skorzystać również z mediacji rozwodowych. Jak wskazała Hanna Przybyła-Basista, dotyczą one takiej sytuacji, w której małżonkowie podjęli już decyzję o prawnym zakończeniu małżeństwa lub biorą pod uwagę podjęcie takiej decyzji²⁸. Do najczęściej podejmowanych kwestii w trakcie postępowania mediacyjnego, dotyczących spraw okołorozwodowych należą:

²⁷ Zob.: J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Druga szansa*, s. 10.

²⁸ H. Przybyła-Basista, *Proces mediacji rodzinnych – od teorii do praktyki*, „Mediator” 2002, nr 21, s. 5–23.

- sposób rozstania, orzekanie o winie,
- władza rodzicielska,
- miejsce zamieszkania małoletnich dzieci,
- kontakty z dziećmi małżonka, który nie będzie sprawował bezpośredniej opieki nad nimi,
- wysokość alimentów,
- podział majątku,
- sposób korzystania ze wspólnego mieszkania po rozwodzie²⁹.

Mediacje mogą być także bardzo pomocne, gdy rodzina wchodzi w okres porozwodowy (po orzeczeniu rozvodu lub separacji) i rozpoczyna nowy etap życia. Udział tzw. trzeciej strony może być wykorzystany przy renegotjacji poprzednio dokonanych ustaleń (np. modyfikacji planu odwiedzin rodzica będącego poza strukturą rodziny) czy rozwiązywaniu na bieżąco nowych pojawiających się nieporozumień (np. finansowej partycypacji rodziców w kosztach edukacji dziecka)³⁰.

Podsumowanie

Uważam, że wykorzystanie posiadanej wiedzy na temat zjawiska rozvodu i jego następstw dla życia jednostki (zarówno małżonków, jak i ich dzieci) powinno zaowocować wzmożoną pracą na rzecz rodziny w następujących zakresach:

- przede wszystkim w obszarze obejmującym wykształcenie kadry wykwalifikowanych i kompetentnych specjalistów zajmujących się przygotowaniem młodych ludzi do założenia rodziny oraz edukacji w zakresie pełnienia przez nich w przyszłości ról rodzicielskich;
- uwrażliwienie nauczycieli i wychowawców szkół na problem rozvodu w rodzinie, oni to bowiem mają możliwość szybkiego zaobserwowania, że coś niedobrego dzieje się z ich wychowankiem i udzielenia natychmiastowej pomocy;
- nawiązywanie aktywnej współpracy między szkołą (pedagogiem lub psychologiem szkolnym) a rodziną dziecka, w której trwa konflikt rozwodowy bądź nastąpił już rozwód rodziców, a dziecko nie radzi sobie z zaistniałą sytuacją;

²⁹ K. Bargiel-Matusiewicz, *Negocjacje i mediacje*, s. 105.

³⁰ A. Gójska, V. Huryn, *Mediacja w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych*, Warszawa 2007, s. 34.

- zaferowanie rodzinie dotkniętej rozwodem możliwości skorzystania z różnorodnych form poradnictwa i terapii;
- organizowanie grup wsparcia dla rozwiedzionych rodziców, którzy nie radzą sobie z przewyciężeniem kryzysu lub z samotną opieką nad dzieckiem, w placówkach szkolnych grup wsparcia dla dzieci rozwodu prowadzonych przez specjalistów;
- kształcenie i rozwój profesjonalnych form mediacji rodzinnych w sprawach rozwodowych, gdyż ta forma świadczenia pomocy jest w naszym kraju dalej mało spopularyzowana;
- przygotowanie rozwodzących się rodziców, w jaki sposób komunikować dzieciom o tym, że chcą się rozstać (praca nad rozwojem kompetencji komunikacyjnych rodziców);
- uświadamianie rozwodzącym się rodzicom, jak budować relacje z dzieckiem po zmianie struktury rodzinnej, by stawały się one głębokie emocjonalnie;
- informowanie rodziców o możliwych problemach wychowawczych, z jakimi mają do czynienia rodziny niepełne i jak wspierać dzieci w pokonaniu kryzysu rozwodu;
- propagowanie idei współrodzicielstwa i współodpowiedzialności rodziców za wychowanie małego dziecka pozostającego w rozbitej rodzinie.

Wyróżnione tu obszary problemowe powinny stać się miejscem głębokiej refleksji i konstruktywnych działań profesjonalistów zajmujących się rodziną. Tak ważnego problemu społecznego, jakim jest rozwód w rodzinie, nie należy bagatelizować i spychać na margines, udając, że nie istnieje. Wręcz przeciwnie, świadomość istniejącego zagrożenia, jakie stwarza kryzys rozwodu, obliuguje do nieustającego poszukiwania i wdrażania nowych form pomocy rodzinie. Powinniśmy cały czas podejmować próby polepszenia życia rodzin dotkniętych rozpadem małżeństwa.

SUMMARY

Every year an increasing number of divorces can be noticed in our country. According to the CSO in 2009, Poland recorded the highest number of divorces so far – 72 000. Also, there are predictions that in the coming years one should expect more increasing than decreasing trend in terms of the number of divorces in our country. Thus, there will be an increasing number of children, who will grow up in divorced families. A divorce of parents is a critical event for the entire family system. Minors and already grown up children are particularly vulnerable to the negative consequences of

parents divorce. Therefore, it becomes a matter of urgent to prepare the counselling programs that would support and assist entire families and their individual members experiencing a crisis of divorce. This help should also include a time when a family adopts a new structure and tries to start a “new chapter” of its life. Article addresses issues concerning the divorce in the family and provides practical hints for professionals working with families, as well as for parents facing decision of divorce. The presented text particularly emphasizes the different ways of help and support for a child of divorcing parents.

KEY WORDS: family, divorce, help and support, family mediation.