



Warszawa, 29 marca 2023 r.

PATCHWORKOWE WYZWANIA CZĘŚĆ 1 – ROZSTANIE

Co roku w Polsce odnotowuje się wzrost liczby rozwodów. W 2022 roku rozpadło się blisko 20 tysięcy małżeństw. Powody rozstań są różne, a rozwiedzione osoby wchodzą w kolejne związki zwykle z partnerami, którzy również doświadczyli sytuacji rozwodowej. W ten sposób tworzy się wielowymiarowy system zwany potocznie patchworkową rodziną. Patchwork to nic innego jak metoda szycia, w której wykorzystuje się skrawki materiałów o różnych fakturach, wzorach, kolorach oraz kształtach. Każdy z kawałków pochodzi zwykle z innego źródła, jest częścią innej niegdyś całości, co oznacza, że każdy z nich ma też swoją odrębną historię.



Rodzinę możemy nazwać patchworkową jedynie wówczas, gdy jedna z osób wchodzących w nowy związek ma dzieci z poprzedniego. Do nowej relacji wchodzimy jednak nie tylko ze swoim potomstwem, ale również z drugim rodzicem naszych dzieci, ich dziadkami i osobami z najbliższej rodziny, nierzadko nowym mężem lub żoną byłych partnerów oraz ich dziećmi. Tak właśnie powstaje wielobarwna i bardzo delikatna „tkanina”, jaką jest patchworkowa rodzina. Aby patchwork był trwały, jego tworzenie wymaga poświęcenia mu czasu, niezwyklej uważności i cierpliwości, dbałości o każdy kawałek a później troski i starań ze strony wszystkich osób, aby nie dopuścić do jego rozerwania.

Jak zatem to zrobić, żeby się udało? Nie ma oczywiście jednej recepty na to, jak stworzyć trwałą patchworkową rodzinę, lecz są obszary, na które warto zwrócić uwagę, zanim podejmiemy decyzję o tworzeniu nowego, wielowarstwowego i delikatnego w strukturze bytu.

Rozstania są zwykle bardzo trudne dla obu stron, niezależnie od tego, kto w diadzie podejmuje decyzję o odejściu. Ważne zatem jest, w jakich okolicznościach i w jaki sposób kończymy poprzedni związek. Zaleca się, aby po zakończeniu jednej relacji nie wchodzić w drugą na tzw. zakładkę. Nie zawsze jest to możliwe, ponieważ czasem nowy związek jednego z małżonków/partnerów jest powodem rozstania. Brakuje jednak wówczas czasu i przestrzeni, aby pobyć samemu, poddać refleksji i zrozumieć to, co się wydarzyło, przeżyć czas żałoby po stracie relacji i zagoić powstałe w czasie jej trwania rany. Aby wygasły silne emocje, które towarzyszą nam podczas rozstania, potrzeba ok. 2 lat.

Aby zobrazować to, co się z nami dzieje podczas rozwodu, przytoczę metaforę człowieka siedzącego w niewielkiej łódce na środku wzburzonego sztormem morza. Taki człowiek jedyne co może robić, to walczyć o przeżycie. Fale sprawiają, że rzuca nim od burty do burty, zalewany jest pojawiającymi się raz z jednej strony, raz z drugiej, falami i myśli tylko o tym, jak z tej łódki nie wypaść. Dopiero gdy przejdzie nawałnica, morze ucichnie, można rozejrzeć się po okolicy, ocenić swoją sytuację, zorientować się, gdzie jesteście, wziąć głębszy oddech i dostrzec, że na horyzoncie... pojawia się słońce.



Paradoksalnie najlepiej jest, gdy w tej łódce jesteście sami. Zazwyczaj jednak towarzyszą nam nasze dzieci. Mogę z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że najważniejszą kwestią wówczas jest zadbanie o dobrostan emocjonalny dzieci. Nie mamy innego wyjścia, jak własnym ciałem chronić je przed falami i trzymać mocno, aby nie wypadły za burtę. Jest to nie lada wyzwanie, gdy sami ledwo się trzymamy. Jest jednak kilka zasad, których zastosowanie może pomóc zminimalizować skutki tej destrukcyjnej sytuacji.

Niezależnie od tego, kto podjął decyzję o rozstaniu, to dorośli ponoszą za to pełną odpowiedzialność i powinni ponieść emocjonalne konsekwencje tej sytuacji. Ważne jest zatem, aby dziecko otrzymało od rodziców informację, że nie jest winne ich rozstaniu. Jeśli nie ono, to kto? Na ile wtajemniczać dzieci w całą historię i powody rozwodu? Wszystko będzie zależało od wieku dziecka. Inaczej będziemy rozmawiali z czterolatkiem, inaczej z dziesięcioletkiem, a jeszcze inaczej z piętnastolatkiem. Mimo tego, że człowiek im starszy, tym bardziej świadomy i dostrzegający więcej sygnałów płynących z otoczenia, to niezależnie od wieku powinniśmy dbać o to, aby dzieci nie zatraciły poczucia bezpieczeństwa

w relacji z matką i ojcem. Nie utracą go, jeżeli informacje o powodach rozstania ograniczymy do niezbędnego minimum, nie wdając się w szczegóły i historię konfliktu. Nie należy też mówić dzieciom o rozstaniu na etapie podejmowania decyzji. Jest to zbyt obciążające i trudne do udźwignięcia dla dzieci. Należy je informować, gdy mamy już podjętą decyzję i możemy opowiedzieć im, z jakimi zmianami w ich życiu będzie wiązało się rozstanie ich rodziców, co się dokładnie zmieni i w jaki sposób. Dziecko powinno również dostać informację, że ma prawo nadal kochać i matkę, i ojca.

Niezależnie od wieku dzieci należy zapewniać je o swojej miłości do nich, pozostawaniu w kontakcie i dokładnie wytłumaczyć, jak ten kontakt może być realizowany. Najlepiej byłoby, gdyby dotychczasowy sposób sprawowania opieki nad dzieckiem nie uległ zbyt dużym zmianom, lecz czasem jest to niewykonalne. W takiej sytuacji warto mieć zawsze w pamięci, że dobro dzieci jest najważniejsze.



Koszty emocjonalne rozvodu czy rozstania dla obu stron są bardzo wysokie i niejednokrotnie trudno samemu sobie z tymi zalewającymi, silnymi emocjami poradzić. Zrozumiałym i nawet wskazanym jest szukanie oparcia, możliwości opowiedzenia o swoim bólu, podzielenia się tym, co tak w nas żywe i absorbujące. Nie można jednak dopuścić do tego, aby dziecko stało się naszym powiernikiem, słuchaczem żalów, rozterek, dylematów czy też pocieszycielem. Warto więc zwrócić się z tym do kogoś nam bliskiego (rodzeństwa, przyjaciół), kto wysłucha i wesprze. Czasem jednak może to okazać się niewystarczające. Wówczas należy zgłosić się do psychoterapeuty, który pomoże nam przejść przez proces żałoby po stracie, pomoże zrozumieć, co takiego się wydarzyło w naszej relacji, że doszło do rozpadu i wesprze w „stawianiu na nogi”, gdy zalewające nas fale emocji powoli zaczną maleć. Ich uspokojenie jest bowiem warunkiem tego, aby dzieci nie zatraciły emocjonalnego poczucia bezpieczeństwa. Pomaga to również w komunikowaniu się z byłym partnerem w kwestiach kluczowych dla dobra dzieci, takich jak sposób sprawowania opieki nad nimi czy zabezpieczenie spraw materialnych (np. ustalenie wysokości alimentów).

Należy powiedzieć, że rozstanie dwojga dorosłych ludzi, którzy mają dzieci, zwykle, niezależnie od przyczyn tego rozstania, jest wywróceniem ich świata do góry nogami. To, co do tej pory mogło dawać poczucie bezpieczeństwa, poczucie stałości i względnej przewidywalności, nagle rozsypuje się w pył. Potrzeba czasu i cierpliwości, aby wszyscy, którzy brali w tym udział, znów poczuli stabilność i nadzieję na przyszłość, choć już w zupełnie innym kształcie niż jeszcze wczoraj.



W kolejnej części artykułu będzie można przeczytać, na co zwrócić uwagę i co istotnie wpływa na budowanie zupełnie nowego systemu, jakim jest patchworkowa rodzina, czyli o tym, jak to jest, gdy spotyka się dwoje ludzi po przejściach z niejednym bagażem. Zapraszamy już wkrótce!

(-) *Maria Mossor-Kwit*

Maria Mossor-Kwit – pedagog specjalny, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWaw