
Warszawa, 13 marca 2024 r.

GRUPOWE DOŚWIADCZENIA PRACY Z PARAMI RODZIELSKIMI W WARSZTACIE “RODZICE JAKO PARTNERZY” (PARENTS AS PARTNERS)

artykuł opublikowany w biuletynie wewnętrznym Instytutu Analizy Grupowej Rasztów

Agnieszka Olszewska i Edward Buzun



Wstęp

Myśl, żeby wprowadzić program, którego uwaga skierowana jest na relację rodziców i badanie jej wpływu na dzieci, powstała w oparciu o wieloletnie doświadczenia Specjalistycznej Poradni Rodzinnej dz. Bemowo m.st. Warszawy w prowadzeniu programów wychowawczych dla rodziców. Najczęściej w warsztatach psychoedukacyjnych skierowanych do rodziców oddziałuje się na relację rodzic-dziecko. Równocześnie badania pokazują, że najbardziej znaczące zmiany można uzyskać poprzez oddziaływanie skierowane do relacji pary rodzicielskiej ze względu na centralne miejsce tej relacji w systemie rodzinnym. Nasze obserwacje z prowadzenia warsztatów psychoedukacyjnych i terapeutycznych z parami i rodzinami, spójne z wynikami badań sprawiły, że rozpoczęliśmy poszukiwania programu dotyczącego rodzicielstwa, którego akcent przeniesiony by został z relacji rodzic-dziecko na relację rodziców i pary. Dzięki stałej współpracy Poradni z kliniką Tavistock Relationship udało się nam znaleźć oddziaływanie grupowe, które uzupełniało tą istotną lukę.

Historia programu i ugruntowanie w badaniach

Program opracowany został w oparciu o najważniejsze elementy dorobku pracy z parami rodzicielskimi profesorów Phila i Carolyn Cowan z Kalifornii oraz Marsha i Kyle Purett z Massachusetts. Zauważono, że jednym z najistotniejszych prognostyków zaangażowania ojców w rodzicielstwo jest jakość jego relacji z matką dzieci, niezależnie od tego czy są oni razem czy nie. W wyniku tych obserwacji, autorzy programu dużo uwagi i oddziaływań skierowali na wzmocnienie relacji i współpracy rodzicielskiej dorosłych. W USA program skierowany był głównie do par i małżeństw w momencie transformacji wynikającej z pojawienia się pierwszego dziecka. W Wielkiej Brytanii, gdzie rząd finansował wdrożenie jego pilotażu, skierowano go do szerszej grupy odbiorców - par z dzieckiem poniżej jedenastego roku



życia, jak również rodziców adopcyjnych, rozwiedzionych, z dziećmi ze spektrum autyzmu i par homoseksualnych. Rezultaty pilotażu, podobnie jak programu z USA pokazują dużą skuteczność działania tego programu. Dane z kwestionariuszy 92 pierwszych par, które wypełniły go przed i po interwencji, pokazały znaczącą zmianę w kilku obszarach. Stwierdzono zmniejszenie się psychicznego napięcia dorosłych, mniejszy stres w obszarze rodzicielstwa. Zgłaszano mniejszą liczbę emocjonalnych i behawioralnych trudności dzieci, a relacja partnerska i rodzicielska tych par poprawiła się. Mieli mniej całościowych konfliktów i co ważne, używali mniej przemocowych dróg do rozwiązywania problemów.

W momencie wprowadzania programu w Polsce mogliśmy się oprzeć na wieloletnich doświadczeniach pochodzących z dwóch krajów w jego realizacji, którego oddziaływanie badane było narzędziami naukowymi. Tavistock Relationships w Londynie jest jednostką szkolącą i akredytującą realizatorów tego programu w Europie. Zostaliśmy przeszkoleni w 2017 roku i po realizacji pierwszej edycji programu prowadzonego pod superwizją Tavistock Relationships, uzyskaliśmy akredytację do prowadzenia programu Parents as Partners, którą w polskiej wersji nazwaliśmy „Rodzice jako Partnerzy”. Od tego czasu w SPR Bemowo przeprowadziliśmy pięć edycji programu (także w wersji on-line zaadaptowanej we współpracy z TR i realizatorami w innych krajach) oraz dwie edycje programu dla rodziców po rozstaniu. Od początku realizacji programu SPR Bemowo kontynuowało badania skuteczności programu przy użyciu narzędzi badawczych analogicznych do tych, które były użyte w badaniach w USA i Londynie. Polskie wyniki badań efektów programu Parents as Partners okazały się spójne z wynikami badań efektywności uzyskanymi w badaniach przeprowadzonych w USA i Londynie. Stwierdzono zmniejszenie się stresu rodzicielskiego i dysfunkcyjnych zachowań w relacjach z dziećmi, zmniejszenie się ilości osób przeżywających kliniczny poziom nasilenia problemów zdrowia psychicznego na koniec cyklu spotkań oraz poprawę relacji partnerskiej i rodzicielskiej przez zmniejszenie nasilenia konfliktów. Najsilniejszą statystycznie zmianę odnotowano we współpracy par przy rozwiązywaniu problemów, przy użyciu mniej przemocowych (siłowych) sposobów.¹

¹ Jurczyk T., Małek K., (2023). Jak skutecznie wspierać pary w ich rodzicielstwie? Program Parents as Partners (Rodzice jako Partnerzy) jako efektywny model pracy grupowej z parami rodziców (w druku)

Struktura i założenia warsztatu

Program składa się z 16-tu spotkań grupowych dla par. Grupa składa się ze średnio od sześciu do ośmiu par rodzicielskich. Spotkania trwają dwie godziny, w settingu raz w tygodniu. Udział w grupie poprzedzony jest konsultacjami z każdą z par. Mają one na celu poznanie pary, jej problematyki, motywacji do udziału w grupie. Głównymi przeciwwskazaniami do udziału w programie jest przemoc w rodzinie, ostry konflikt pomiędzy rodzicami w parze, który uniemożliwiłby pracę całej grupy. Jedynym kryterium zewnętrznym jest posiadanie przynajmniej jednego dziecka w wieku poniżej 11 lat.

Udział w grupie angażuje we wspólną pracę nad komunikacją, rozwiązywaniem konfliktów, wyrażaniem emocji czy stylem wychowawczym w parze. Kurs wprowadza klarownie rozplanowane na 16 sesji najważniejsze wątki w życiu rodzinnym: osobiste (indywidualne), dotyczące dojrzałej relacji pomiędzy rodzicami, strategii wychowawczych każdego z rodziców i ich stylu współpracy, wątki międzypokoleniowe i w końcu wpływ środowiska zewnętrznego. Większość sesji kończy się inspiracją, zachętą do wykonania pracy pomiędzy sesjami, czasem dotyczącej obserwacji samego siebie lub dynamiki w parze, a czasami są to propozycje zadań polegających na zainicjowaniu wymiany w parze. Sesję otwieramy częścią swobodnej wymiany pomiędzy parami, które najczęściej wprowadzają obserwacje i przemyślenia płynące z doświadczeń z tygodnia pomiędzy sesjami.

Prowadzący, zawsze para kobieta i mężczyzna, starają się stworzyć warunki raczej do wzmocnienia zaangażowania i wzbogacenia relacji pary i relacji z dzieckiem, niż wprost zmiany zachowania na konkretnie z góry założone, jak przy programach z większym naciskiem na psychoedukację czy wprost osiąganą zmianę behawioralną. Twórcy programu podkreślają ważność prowadzenia grupy przez parę kobieta i mężczyzna, która wprowadza swoją obecnością szereg istotnych znaczeń. Odzwierciedlenia jaką mają pary, nie tylko w innych obecnych parach, ale także w postaci pary prowadzących. Modelujemy dynamikę pary i z pewnością w przeniesieniu często reprezentujemy parę rodzicielską, choć z założenia w niewielkim stopniu wprowadzamy ten aspekt do pracy grupowej. Symetryczność relacji wynikająca z udziału w grupie tylko par, w naszym odczuciu dynamizuje proces odzwierciedlania się w grupie w różnych wymiarach - kobiet/mężczyzn w innych kobietach/mężczyznach, przez perspektywę różnych ról: matek/ojców, partnerek/partnerów. Podobnie pary odzwierciedlają się w innych parach, każde z pary widzi "innych" podobnych lub różnych do ich "drugiego". W programie warsztatu Rodzice jako Partnerzy kluczowe jest wzmocnienie i poprawa jakości relacji pary poprzez doświadczenie wyniesione z grupy. Można powiedzieć, że w tym sensie pożądana głębokość, osobisty charakter oddziaływania przypomina grupę terapeutyczną, zachowując jednak ustrukturyzowaną formę i ramy pracy warsztatowej.

W warsztacie wykorzystujemy szereg technik, opracowanych jako przebadana i skuteczna forma pracy. Prezentujemy fragmenty filmów, które są punktem wyjścia do dyskusji w grupie na temat komunikacji w parze, odczuć dzieci związanych z obecnością ojców czy ich brakiem. Zachęcamy do wymian w parach na określone tematy, w podgrupach czy na forum całej grupy. Odgrywamy scenki, przekazujemy materiały edukacyjne na przykład związane z etapami rozwoju dzieci, uzupełnione o przykłady aktywności dorosłego z dzieckiem. W cyklu spotkań mamy dwie sesje rozdzielone, w których



kobiety pracują w swojej grupie wraz z prowadzącą, a mężczyźni przez pierwszą godzinę są wraz z prowadzącym, a w czasie drugiej godziny dołączają do nich najmłodsze dzieci.

Doświadczenia z pracy grupowej z parami rodzicielskimi w Polsce

Założenia grupy wypływają z psychoanalitycznego myślenia o dynamice relacji w parze oraz wpływie tej dynamiki na matrycę rodzinną kształtującą psychikę dziecka, w szczególności dotyczącą więzi z innymi ludźmi. Zdolność do polegania na innych tworzy się w sieci relacji rodzinnych. Para matka-dziecko jest prototypem dla innych relacji. Matka dostępna i zdolna do opieki nad wysoce zależnym dzieckiem tworzy podstawowe warunki do rozwoju dziecka. Jednocześnie zdolność matki do odzwierciedlania i reverie jest kluczowe do rozwoju nie tylko fizycznego, ale też psychicznego i społecznego. Zaangażowani ojcowie, nie tylko wprost pomagają matce być dostępną i opiekuńczą wobec dziecka, ale też pomagają dziecku doświadczyć jak działa cała relacja zdolna do odzwierciedlania i reverie. Dodatkowym czynnikiem jest dostępność ojców, które daje dziecku możliwość sprawdzenia spójności dostrojenia z matką w relacji z innym człowiekiem. Udane doświadczenie tej wczesnej matrycy relacji umożliwia rozwój bezpiecznego stylu przywiązania - zaufania i wiary w wartość relacji z innymi.

Poniżej spróbujemy pokazać różne elementy pracy w warsztacie, które sprzyjają powyższym założeniom i celom tego programu.

Jak wspominaliśmy we wprowadzeniu do artykułu, pierwszym i unikalnym doświadczeniem par biorących udział w warsztacie jest bycie w grupie gdzie wszyscy są w swoich innych parach, łącznie z prowadzącymi, którzy też są parą koterapeutyczną. Oczywiście początek nie jest łatwy, bo zawiera dylemat na ile tym co sam/a mówię o sobie jednocześnie odsłaniam partnera/kę i naszą relację. Kulminacja tego niepokoju przed odsłanianiem pojawia się w jednej trzeciej warsztatu, kiedy dzielimy grupę na dwie podgrupy mężczyzn i kobiet. Czy to będzie "obgadywanie" siebie nawzajem przed gronem tej samej płci, czy też można zaufać, że druga osoba ma uwewnętrznioną relację w taki sposób, że można razem współpracować i mówić o sobie nawzajem i pokazywać tak, że ostatecznie wzbogaci to oboje. Pokazanie swojej relacji pary wobec innych par wymaga odwagi ujawniania zarówno siebie, jak też tej drugiej osoby i relacji jaką tworzy para. Już samo w sobie podkreśla to i wzmacnia wartość relacji pary/rodziców. Dzięki doświadczeniu grupowemu można obserwować inne sposoby bycia w parze - np. wiemy o sobie wszystko, albo mężczyzna pracuje, a kobieta zajmuje się domem. Kontakt z tą różnorodnością pomaga parze zwiększyć elastyczność, bo mogą adaptować inne dotychczas nieobecne elementy zachowań, ale przede wszystkim myślenia - jak może wyglądać ich wzajemna relacja.

Sesje rozdzielone mają wiele znaczeń. Omówiliśmy już doświadczenia dla pary, w którym z samej struktury wprowadzamy doświadczenie odrębności. To bycie oddzielnym, kształtuje zdolność do połączenia, przestrzeni w umyśle zarówno na swoje przeżycia jak też na przeżycia ojca, oraz dziecka, które obecne jest z kimś innym. Bezpieczne przeżycie takiej sytuacji pod pieczę prowadzących zmniejsza poczucie wrogiego dystansu jaki może się pojawiać przy takiej separacji i wzmacnia relację matki z ojcem, co jak wspominaliśmy determinuje jakość relacji ojca z



dziećmi i jego zaangażowanie w funkcje rodzicielskie. Poza tym ponieważ oboje rodzice uczestniczą w warsztacie, tworzy to niezwykłą rodzinną sytuację. Dzieci często są bardzo ciekawe: co się dzieje z rodzicami w warsztacie i w co się bawią rodzice? Zaproszone na spotkanie mogą z jednej strony przyjąć propozycje zabaw ze strony prowadzącego, ale też wejść w wymianę, w której to dziecko zainicjuje sposób zabawy, za którym podąża rodzic. To jest ważne doświadczenie dla elastycznej relacji rodzic-dziecko, w której jest miejsce na wzajemność inicjowania i podążania w zabawie.



W czasie warsztatu często prosimy o przyjęcie punktu widzenia dziecka, czy to na komunikację rodzicielską, czy na postrzeganie ojca - zarówno niego samego, jak też na obraz ojca jaki ma matka. Oczywiście ruch w stronę dziecka dotyka żywych emocji i doświadczeń, zarówno które para ma ze swoim dzieckiem, jak też jakie każdy dorosły nosi w sobie jako doświadczenie emocjonalne z pierwotnej rodziny - ze swoimi rodzicami. Z jednej strony porusza to obszar identyfikacji każdego z rodziców, który odtwarza się w zachowaniach i komunikacji. Daje to rodzicom szersze spojrzenie na partnera z tym co wnosi do pary ze swojej rodziny.

To nowe doświadczenie intymności zwiększa bezpieczne przywiązanie. Relacja wtedy obejmuje świadomością nie tylko samych partnerów, ale też obiekty wewnętrzne, które noszą. Z drugiej strony przyjmowanie punktu widzenia dziecka wzmacnia umiejętność rozróżnienia dorosły-dziecko, a co za tym idzie podkreśla obecność granicy międzypokoleniowej. Rodzice patrzący na dziecko kształtują wspólne pozycje do współpracy i możliwość zdrowego dystansu, co jest ważne aby zmniejszyć obecne dzieciocentryczne tendencje, które w ekstremalnych krańcach dają przeżycie rodzicom, że to dziecko decyduje o wszystkim (nie tylko jak się zachować, ale też czym się kierować w rodzinie). Przywraca to strukturę, w której to dorośli, mogą wnosić wartości, które kształtują rodzinę, i dają warunki do rozwoju dziecku, które może się identyfikować z wartościami przekazywanymi przez rodziców. Podobne znaczenie ma omawianie koncepcji stania na straży matki wobec relacji dziecka z innymi - zwłaszcza z ojcem. W warsztacie przyjęto, że są trzy style stania na straży: zachęcające, ograniczające i ochraniające. Te sposoby zachowania matki w jej byciu odzwierciedla kształtują wartość, czy obecność trzeciego - ojca jest bezpieczna czy niebezpieczna, potrzebna czy niepotrzebna.

Ważnym elementem warsztatów, czy to dla rodziców, czy dla par jest obszar komunikacji. Sposób rozmowy wyraża narracje przyjmowane w danej rodzinie, cykle wymian (np. żądanie-wycofanie), które często jak spirala rozkręcają się przynosząc zwiększanie napięcia, a nie regulację emocji sprzyjającej równowadze, która jest potrzebna każdemu z członków rodziny. W warsztacie Rodzice jako Partnerzy nie tylko obserwujemy sposób rozmowy, ale też co ona tworzy - jaki rodzaj obiektu i relacji z partnerem. Wyróżnia się: rozmowę z zaufaniem, która sprawia, że w drugiej osobie widziany jest przyjaciel; komunikację z atakiem, co daje wrażenie, że naprzeciwko stoi wróg i unikanie podejmowania wymiany z partnerem, co sprzyja wrażeniu obcości i poczuciu bycia obcym wobec siebie. Możliwość obserwacji skutków typów komunikacji daje większą świadomość i zwiększa odpowiedzialność i zaangażowanie w relację.

W czasie programu pomagamy zmniejszyć utożsamienie uczuć złości z agresją, które jest często uwarunkowane obecnością doświadczeń przemocowych w rodzinach pochodzenia. Dzięki podejściu

do drugiej osoby jak do przyjaciela, można zaufać, że partner się złości, bo czegoś potrzebuje, albo coś go frustruje. Można o tym pomyśleć i można też myśleć jak najlepiej rozmawiać o złości tak, żeby to było do przyjęcia i nie raniło partnerów w związku. Komunikacja oparta na zaufaniu sprzyja zachowaniu całości relacji nie zawężając jej do chwilowych emocji, zwłaszcza złości lub strachu. W ten sposób zapewniamy całej grupie możliwość uczenia się komunikacji innej niż odwołującej się do przemocowych sposobów relacji.

Wnioski

Pierwotne założenie twórców programu jest takie, że ojcowie są wycofani i niezaangażowani. W wyniku naszych obserwacji pojawia się pytanie na ile ta teza jest adekwatna w odniesieniu do par z którymi pracujemy w Poradni, w których ojcowie są żywo obecni w procesie wychowania dzieci. Być może trafniejsze jest założenie, że obecnie można myśleć o funkcji matczynej i funkcji ojcowskiej, które niekoniecznie muszą się pokrywać z płcią rodzica. Jest to jeden z obszarów do naszego dalszego badania i namysłu, który być może zaowocuje zmianami w sposobie ujęcia pewnych tematów w stosunku do wyjściowych założeń programu. Uczestnicy jednej z grup swoje



Fot.:canva.com

doświadczenie podsumowali słowami „warto ze sobą rozmawiać”. Ważna jest rozmowa, nie tylko na tematy organizacyjne, czy o dzieciach, ale też po prostu o sobie. Ta prosta i oczywista myśl, jest wynikiem karmiącego doświadczenia płynącego z udziału w grupie, która stworzyła przestrzeń do intymnej, otwartej rozmowy w parze. Z naszej strony pokazuje to subtelne i istotne przywrócenie akcentu z relacji i funkcji rodzicielskich do pary właśnie. Często zdecydowaną większość swojej uwagi poświęca się dzieciom, które w przeżyciu stają się sercem rodziny i utrzymują jej spójność. Myśli płynące z założeń grupy pokazują równoważność oraz wagę współistnienia zarówno pary jak i funkcji rodzicielskich. Innymi słowy doświadczenie tej grupy przywraca myślenie o parze i podkreśla parę która istnieje w relacji rodzicielskiej w ten sposób ją wzmacniając i tworząc bezpieczne środowisko również dla dzieci.

(-) Agnieszka Olszewska, (-)Edward Buzun

Edward Buzun – psychoterapeuta ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo, analityk grupowy, członek zwyczajny IAGR, współpracuje w ramach projektów IAGR: Polska na Kozetce i Grupa Klimatyczna. Prowadzi psychoterapię indywidualną, grupową, oraz par i rodzin.

Agnieszka Olszewska - psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo, analityczka grupowa w trakcie certyfikacji, mediatorka i facylitatorka. Prowadzi psychoterapię indywidualną, grupową, oraz par.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bemowo jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 664 13 42
22 664 08 49



poradniabemowo@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa