

Komunikacja w rodzinie po doświadczeniu rozvodu. O zaletach płynących z dobrej i zdrowej komunikacji w rodzinach porozwodowych

Maja Piotrowska
Uniwersytet Wrocławski

Streszczenie: W prezentowanym tekście głównym obszarem analizy staje się komunikacja w rodzinie po doświadczeniu rozvodu rodziców. Ze szczególną uwagą autorka przygląda się konsekwencjom nieprawidłowo realizowanej w rodzinach rozwodzących się bądź już rozwiedzionych wzajemnej komunikacji. Wyróżnia też szereg ról, a tym samym sposobów komunikacji z rodzicami, które dzieci przyjmują, by poradzić sobie z zaistniałą sytuacją. Wskazuje, że żadna z przyjętych przez dzieci ról i strategii komunikacyjnych nie służy ich konstruktywnemu rozwojowi. Na koniec próbuje nakreślić kilka zasad, które umożliwią rodzinom w kryzysie rozvodu uniknięcie wielu błędów i z pewnością przyczynią się do poprawy ich wzajemnych relacji, dając tym samym szansę dzieciom na łagodniejszą adaptację do nowych warunków życia.

Słowa kluczowe: komunikacja w rodzinie po doświadczeniu rozvodu, kryzys, mediacja, poradnictwo, rodzina, rozwód

Rozwód w perspektywie rodzinnej

Rozwód w rodzinie to krytyczne wydarzenie życiowe dla wszystkich członków systemu. W latach 80. XX wieku, wraz z rozwojem teorii systemowych, rodzinę zaczęto rozpatrywać jako system wzajemnych powiązań. Pozwoliło to na ujęcie kryzysu rozvodu z perspektywy rodziny. Istotę tej perspektywy można zawrzeć w poniższych formułach.

Po pierwsze, rozwód powoduje zmianę w sposobie funkcjonowania rodziny. Zarówno w czasie procesu rozwodowego, jak i po rozwodzie rodzina przechodzi szereg transformacji: od integracji do dezintegracji systemu rodzinnego, by po okresie chaosu móc na nowo osiągnąć stan równowagi, lecz w zmienionej już strukturze (z jednym rodzicem dochodzącym).

Po drugie, rozwód, jak każdy kryzys, stwarza ryzyko powstania następstw pozytywnych i negatywnych. Rozwód w rodzinie, rozumiany jako krytyczne doświadczenie życiowe, może stać się dla członków rodziny drugą szansą na nowe, inne niż do tej pory, życie. Proces kształtowania się nowej tożsamości porozwodowej, jako konstruktywny aspekt rozwodu, dotyczy zarówno osób dorosłych, jak i ich dzieci. Wiele badań dowodzi, że o pozytywnym przebiegu tego procesu nie świadczy rozległość zmian dokonanych w stosunku do przedrozwodowego trybu życia, lecz szeroko rozumiana umiejętność zaspokajania swoich potrzeb w zrekonstruowanej sytuacji rodzinnej¹.

Po trzecie, przyczyny zmian rozwojowych, występujących u dzieci rozwiedzionych rodziców, tkwią w konfliktowej relacji dorosłych i sposobie jej rozwiązania, szczególnie wtedy, gdy dziecko staje się uczestnikiem kłótni, awantur, przemocy fizycznej, które utrzymują się nadal i budują jego porozwodową rzeczywistość.

I po czwarte, działania zaradcze, uruchamiane przez dorosłych członków rodziny w odpowiedzi na kryzys rozwodu, wpływają na działania zaradcze dzieci². Jeżeli dziecko obserwuje konstruktywnie radzących sobie dorosłych, mających kontrolę nad dziejącymi się wydarzeniami, samo także w sposób adekwatny i racjonalny próbuje dostosować się do nowych warunków. I odwrotnie, gdy rodzice sami grzęzną w chaosie, a ich działania pozbawione są sensu, czują się zagubieni w sytuacji, w której się znaleźli, dziecko również przejawia taki sposób funkcjonowania. Młody człowiek w obliczu rozwodu rodziców musi czuć ich wsparcie, opiekę, troskę, musi mieć przekonanie, że oni wiedzą, co robią, i w niedługim czasie życie rodziny powróci na spokojniejsze tory, osiągnie utraconą równowagę.

Rozwód nie jest wydarzeniem o charakterze statycznym, lecz serią przemian, pod wpływem których uczestniczące w nim osoby modyfikują swe życie. Zmiany, dokonujące się w obrębie rodziny po rozwodzie, dotyczą nowego ułożenia relacji rodziców z dziećmi, szczególnie z ojcem, gdyż to on najczęściej wyprowadza się z domu. W relacji z matką zmiany polegają na nowej organizacji codziennego życia rodziny w nowym składzie, bez ojca. Istotną zmianą może być również wejście do rodziny nowego partnera któregoś z rodziców.

Aby w pełni zobrazować szereg zmian, jakie niesie ze sobą wydarzenie rozwodu, warto także odwołać się do koncepcji Paula Bohannana. Autor przedstawia

1 Zob. M. Beisert, *Rozwód – proces radzenia sobie z kryzysem*, Poznań 2000.

2 Tamże.

rozwód w sześciu odstępach – od rozwodu emocjonalnego, który zapoczątkowuje cykl przemian w życiu jednostkowym, diadycznym i rodzinnym, stopniowe oddalanie się od siebie partnerów, poprzez rozwód prawny, który sankcjonuje rozstanie, po rozwód rodzicielski, ekonomiczny i środowiskowy. Ostatni typ w koncepcji Bohannana to rozwód psychiczny, który jest trudną i wyboistą drogą w uzyskiwaniu przez byłych już małżonków psychicznej autonomii i w podjęciu zadania rekonstruowania własnej tożsamości³. Analizując powyższą koncepcję, można stwierdzić, że rozwód doświadczony w rodzinie dla każdego jej członka (dorosłych i dzieci) nie jest krótkotrwałym incydentem, ograniczającym swe ramy do procesu sądowego. Ma charakter długotrwały i procesualny, a do wywołanych nim zmian w obrębie systemu rodzinnego jego członkowie mogą się adaptować kilka, a nawet kilkanaście lat⁴.

Życie w rodzinie po doświadczeniu rozwodu

Po rozwodzie system rodzinny ulega całkowitej zmianie. W tym czasie rodzina powinna zmobilizować swoje siły, by rozpocząć pracę nad powrotem do utraconej równowagi. Jednakże wiele badań wskazuje (Maria Beisert, Alicja Czerederecka, Maja Piotrowska), że nawet w tym okresie nie cichną kłótnie i spory między rodzicami. Pomimo tego, że byli małżonkowie nie mieszkają już razem, a ich kontakty są znacznie ograniczone, często nadal prowadzą oni swoją „małą wojnę”.

To nie tyle samo wydarzenie rozwodu, ile:

- manipulowanie dzieckiem przez rodziców,
- kontynuowanie konfliktu pomiędzy rodzicami po rozwodzie,
- nieadekwatne, patologiczne wręcz formy zachowania rodziców,
- indoktrynacja przeciw drugiemu rodzicowi czy opiekunowi,
- demonstrowanie przez rodziców względem siebie postaw opozycyjnych,
- angażowanie szerszego otoczenia w konflikt,
- ograniczanie swobodnych kontaktów dziecka z rodzicem mieszkającym osobno⁵,
- angażowanie dziecka w konflikt między rodzicami (przed, w trakcie i po rozwodzie),
- przyjmowanie przez dziecko roli posłańca, mediatora czy powiernika swoich rodziców powoduje zaburzenia rozwoju dzieci i utrudnia ich adaptację do sytuacji porozwodowej, w jakiej się znalazły.

³ Tamże, s. 96–97.

⁴ J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, *Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie*, Kielce 2006, s. 343–349.

⁵ A. Czerederecka, *Manipulowanie dzieckiem przez rodziców rywalizujących o udział w opiece*, „Dziecko Krzywdzone” 2008, t. 7, nr 4, s. 6.

Badania, w jakich wzięły udział dzieci w wieku 8–15 lat, których rodzice się rozwodzą, ujawniają liczne obawy najmłodszych uczestników rozwodu⁶. Na plan pierwszy wysuwa się poczucie winy, jako reakcja typowa dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, których rodzice się rozwodzą. Dzieci winią się za rozstanie swoich rodziców niewiarygodnie często. Przyczyn takiego stanu może być wiele. Zazwyczaj jest to spowodowane brakiem jakichkolwiek informacji płynących ze strony dorosłych opiekunów, dających dziecku wytłumaczenie tego, co się wydarzyło w jego rodzinie. Brak takich jasnych i adekwatnych dla jego wieku komunikatów powoduje u dziecka poszukiwanie winy w sobie. Dzieci doświadczające rozwodu swoich rodziców obawiają się również oceny i negatywnych komentarzy czy wygłaszanych głośno, raniących je opinii swoich krewnych na temat tego, co dzieje się w ich rodzinnym domu. Słyszą często od swoich dziadków, cioć i wujków, że ich rodzice są źli, głupi, nieodpowiedzialni itp. Komunikaty te bardzo mocno biją w kruchą jeszcze strukturę dziecka, ranią, dotykają głęboko, wywołując szereg uczuć trudnych (smutek, wstyd, gniew, poczucie niezrozumienia), z którymi dziecko musi sobie potem radzić. Dzieci boją się też tego, że będą świadkami kłótni i walk swoich rodziców, że będą zmuszone patrzeć na to, jak dwie dla nich najważniejsze osoby krzywdzą siebie nawzajem, pałają do siebie nienawiścią i chęcią wyrządzenia sobie krzywdy. Dzieci bardzo się boją, że stracą swoich „dotychczasowych” rodziców i ich miłość, a po rozwodzie będą oni już zupełnie inni, i że te straty przez nie poniesione będą o wiele większe (często związane z utratą dotychczasowego miejsca zamieszkania, przymusem przeprowadzki, rezygnacją z posiadanego zwierzęcia itp.). Dzieci doświadczające rozwodu w rodzinie bardzo martwią się o swoich rodziców. O to, że są oni nieszczęśliwi i smutni. Zastanawiają się, w jaki sposób mogą im pomóc, jak ich pocieszyć. Te myśli zaprzętają głowy dzieci, odciągają je od adekwatnych rozwojowo aktywności i zadań. Kolejną obawą, ujawnianą przez dzieci rozwodu, jest to, że nie potrafią one odpowiadać na zadawane pytania rówieśników, dotyczące ich obecnej sytuacji domowej, oraz boją się sytuacji, w których rodzice wypytyują je o to, co dzieje się u tego drugiego, stawiając je w obliczu konfliktu lojalnościowego.

Wiele z tych dziecięcych obaw można oswoić bądź niwelować. Większość z nich ma bowiem swe podłoże w nieprawidłowych relacjach, jakie budują rodzice ze swoimi dziećmi w sytuacji kryzysu w rodzinie, a tym samym w trudnościach czy popełnianych błędach, wynikających z nieprawidłowo realizowanej wzajemnej komunikacji w rodzinach rozwodzących się bądź już rozwiedzionych.

6 Zob. *Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców*, red. M. Tański, Warszawa 2005, s. 13.

Metodologiczne podstawy oraz wnioski z badań własnych

W prowadzonych przeze mnie badaniach o charakterze jakościowym udział wzięło 20 dorosłych osób (w wieku średniej dorosłości), w tym 16 kobiet i 4 mężczyzn będących rodzicami dzieci po doświadczeniu rozwodu. Wszyscy oni byli mieszkańcami województwa dolnośląskiego. Podstawowym narzędziem badawczym stał się jakościowy wywiad badawczy z przewodnikiem do wywiadu⁷.

W trakcie spotkań z narratorami najbardziej interesowało mnie, z jakimi problemami, wynikającymi z relacji rodzic – dziecko, spotykają się oni w trakcie i po swoim rozwodzie, oraz w jaki sposób sobie z nimi radzą. Temat dotyczący komunikacji w rodzinie po doświadczeniu rozwodu pojawił się zupełnie naturalnie w trakcie opisywania przez badanych swoich wzajemnych relacji z dzieckiem i byłym partnerem (partnerką). To, co najbardziej przebijało się w wypowiedziach moich rozmówców, pozwoliło mi na dokonanie dość ogólnej (na pewno nie będącej powszechnie obowiązującą formą komunikacji, niestety jednak często występującej w tego typu rodzinach) charakterystyki komunikacji w rodzinach rozbitych przez rozwód.

W prowadzonych przeze mnie wywiadach rodzice najczęściej ujawniali, że ich wzajemna porozwodowa komunikacja charakteryzuje się:

- utrzymującą się wciąż konfliktową relacją z byłym małżonkiem. Kłótnie porozwodowe często odbywają się przy dziecku i dotyczą głównie sprawowania nad nim opieki, nieprzebrzegania wcześniejszych ustaleń czy też wracania do przeszłości i wypominania wyrządzonych krzywd:

Kłótnie praktycznie u nas nie ustają, mimo że od rozwodu minął już jakiś czas. Najczęściej dotyczą tego, że były mąż nie realizuje wcześniej ustalonych zasad, np. spóźnia się z przywiezieniem syna lub w ogóle się po niego nie zjawia w umówionym terminie. Potem dzwoni jak gdyby nigdy nic i myśli, że ja to puszczyć płazem. A że zawsze taki był, to mu nie zapomnę tego w odpowiednich słowach wspomnieć. On zresztą wtedy dokłada swoje i kłótnia gotowa. Najgorzej, że syn słyszy... (kobieta, lat 40).

- kierowaniem się we wzajemnej komunikacji nieprzepracowanym żalem, gniewem, poczuciem porażki odniesionej w wyniku rozwodu:

Była żona do tej pory wypomina mi, że rozwód był przeze mnie. Mam już tego dosyć! Chciałbym się odciąć, zacząć od nowa, lecz jej ciągle zrządzenie doprowadza mnie do szału! Cały czas słyszę tylko, że miało być do końca życia, na zawsze razem, że zaufała, a teraz została na lodzie. W takiej atmosferze jest ciężko, tym bardziej, że dziecko też tego słucha (mężczyzna, lat 38).

⁷ Zob. S. Kvale, *InterViews. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu badawczego*, Białystok 2004.

Jak przyjeżdża zabrać dziecko, to sama nie wiem, lecz wzbiera we mnie taka złość na sam jego widok. Do tej pory nie mogę mu wybaczyć i nie wiem, czy w ogóle to kiedyś zrobię. Nie tak to wszystko miało wyglądać, dziecko miało mieć ojca, a ja męża (kobieta, lat 40).

- prowadzeniem własnej vendetty w okresie porozwodowym. Odchodzenie od skupiania się wyłącznie na potrzebach dziecka, by zrealizować własną chęć i potrzebę zranienia byłego partnera:

Ja to sobie często powtarzam, że dziecko jest najważniejsze i powinnam zacząć zęby i nic nie powiedzieć, bo zaraz się rozkręci, lecz nie potrafię. Wiem, że nie powinnam przy dziecku i w ogóle, lecz nie potrafię (kobieta, lat 37).

Opisane powyżej sposoby komunikacji w rodzinach po rozwodzie, między byłymi już partnerami, nie dają podstaw do optymizmu. Wręcz przeciwnie – ujawniają smutną prawdę o polskich rozwodach, prowadzonych w atmosferze pełnej antagonizmów, kłótni, walk o swoje. W tym wszystkim rodzice gubią swe dzieci, które stają się prawdziwymi ofiarami rozwodowej wojny. Gdyby dorośli w czasie porozwodowym na pierwszym miejscu postawili swą rodzicielską, a nie małżeńską/partnerską relację, oszczędziliby swemu dziecku wielu cierpień i umożliwiliby mu zaspokajanie licznych potrzeb, wynikających z bycia zarówno z jednym, jak i drugim rodzicem.

W trakcie prowadzonych rozmów z rodzicami dzieci po rozwodzie został poruszony wątek dotyczący uczestnictwa samego dziecka w obrębie praktyk komunikacyjnych, stosowanych przez dorosłych w rodzinie. Na podstawie wypowiedzi dorosłych można było stworzyć katalog ról przyjmowanych przez dzieci, które poniżej zostaną opisane i przeanalizowane pod kątem możliwych zagrożeń dla ich wielostronnego rozwoju.

Role przyjmowane przez dzieci w czasie trwania i po konflikcie rozwodowym rodziców

Analizując wypowiedzi moich narratorów, dotyczące opisów zachowań ich dzieci w trakcie rozwodu i po nim, mogłam wyróżnić szereg ról, a tym samym sposobów komunikacji z rodzicami, które dzieci przyjmują, by poradzić sobie z zaistniałą sytuacją, by przetrwać burzliwy czas metamorfozy ich rodziny. Żadna z przyjętych ról i strategii komunikacyjnych nie służy ich konstruktywnemu rozwojowi, wręcz przeciwnie – stwarzają one niebezpieczeństwo przeniesienia owych ról i matrycy komunikacyjnej także w przyszłe życie dziecka, rzutując na jego funkcjonowanie w dorosłości oraz na kreowane relacje interpersonalne, zarówno te bliższe, jak i dalsze.

Rolą podejmowaną przez dzieci zarówno w okresie przedrozwodowych kłótni, jak i wtedy, kiedy rodzice nie mieszkają już razem, jest **rola posłańca**. Posłaniec to dziecko, które dostarcza, przekazuje wiadomości między rodzicami, którzy ze sobą nie rozmawiają: „powiedz ojcu, że...”, „to powiedz matce, że...”. Przyjęcie takiej roli jest dla dziecka niezwykle obciążające. Skupia ono bowiem na sobie gniew rodziców, który pomimo że jest skierowany na byłego partnera, przy braku możliwości spotkania z nim „twarzą w twarz” często zostaje wyładowany na dziecku.

Kolejna rola, która może współwystępować z wyżej opisaną, to **rola mediatora**. Nosząc informacje między rodzicami, mediator próbuje pogodzić swoich rodziców, tłumacząc ich postępowanie, szukając płaszczyzn dla zaistnienia porozumienia i zgody. Ta trudna, wymagająca zaangażowania i w efekcie męcząca dziecko rola rzadko przynosi oczekiwane przez młodego człowieka pozytywne rezultaty.

Dzieci są bardzo wrażliwe na wydarzenia rozgrywane się w rodzinnym domu. Obserwując swoich cierpiących rodziców, często przyjmują oni na siebie **rolę sojusznika i emocjonalnej podpory** jednego z nich. Rola sojusznika to tragiczna rola dla dziecka rozwiedzionych rodziców, wymaga bowiem od niego opowiedzenia się po jednej stronie, wystąpienia przeciwko drugiemu opiekunowi, którego też bardzo kocha. Często w takich sytuacjach oznacza to dla dziecka przyjęcie na siebie jeszcze jednej nowej roli – opiekuna dorosłego człowieka i podpory emocjonalnej w czasie kryzysu. Jest to rola, która obciąża dziecko psychicznie i emocjonalnie, gdyż nie jest jej ono w stanie (głównie ze względu na swój młody wiek) w pełni sprostać.

Inną popularną funkcją, przyjmowaną przez dziecko w sytuacji kryzysu rozwodowego, jest **rola decydenta**. Rola, którą niejako narzucają dziecku jego rodzice w sytuacjach, gdy proszą je o konsultacje w sprawach wymagających podjęcia ważnych decyzji, a w następstwie – o wzięcie odpowiedzialności za efekty wynikłe z tych postanowień. Dziecko jest zbyt małe i niedojrzałe, by brać udział w podejmowaniu decyzji w skomplikowanych, niejednoznacznych i niezrozumiałych dla niego sprawach ludzi dorosłych. Nie posiada ono takiego doświadczenia i nie jest rozwojowo wyposażone w narzędzia umożliwiające mu wykonywanie takich operacji myślowych.

Podobnie jest z **rolą sędziego**, którą dziecko przyjmuje, gdy rodzice wymuszają na nim osądzenie ich sporu i wydanie werdyktu, kto jest winny. Takie działania rodziców obciążają dziecko, gdyż zapoczątkowują pojawienie się u niego konfliktu lojalnościowego, który ma destrukcyjny wpływ na psychospołeczne funkcjonowanie młodego człowieka.

Równie niebezpieczną dla kruchej i jeszcze nieukształtowanej osobowości dziecka jest **rola powiernika**. Dziecko wchodzi w nią, kiedy rodzice dzielą

się z nim informacjami bądź historiami, na odbiór i wysłuchanie których nie jest ono jeszcze gotowe. Opiekunowie opowiadają o problemach świata dorosłych (np. braku pieniędzy na rachunki), często obciążają emocjonalnie dziecko, zwierając się z własnych przeżyć i spraw natury intymnej (np. opowiadają o randce z nowym partnerem), wprowadzając tym syna lub córkę w zakłopotanie, zawstyżenie i zażenowanie. Rola ta często łączy się z przyjęciem **roli partnera w zastępstwie mamy/taty** i absorbowaniem dziecka sprawami, które nie należą do dziecięcego świata. Mimo że dziecko wie, że nie jest w stanie unieść obciążeń wynikających z pełnienia tej funkcji, to jednak „tkwi” w przypisanej mu roli, wyczuwając, że takiego wsparcia oczekuje od niego dorosły⁸.

Powyższy opis wskazuje na istnienie dosyć bogatego katalogu ról, w przyjęcie których może zostać uwikłane dziecko rozwodzących się bądź rozwiedzionych już rodziców. Role te stanowią niebezpieczeństwo dla nie w pełni jeszcze ukształtowanej osobowości dziecka. Warto zatem zastanowić się, w jaki sposób kreować komunikację w rodzinach z kryzysem rozwodu w tle, by uchronić dziecko przed niekorzystnymi następstwami przyjęcia którejkolwiek z powyżej opisanych ról.

Zdrowa komunikacja między rodzicami po rozwodzie – kilka wskazówek

Rozwód niesie ze sobą wiele cierpienia, żalu i smutku dla każdego zaangażowanego w to doświadczenie członka rodziny (zarówno dorosłego, jak i dziecka). Tak trudne i bolesne emocje często utrudniają współdziałanie na rzecz przywrócenia równowagi w rodzinie, częściej ulegają intensyfikacji i przyjmują różne, werbalne i niewerbalne, formy działań o charakterze raczej destrukcyjnym, a nie budującym oraz wspierającym. Żeby taki scenariusz nie zaistniał, warto podjąć po rozwodzie wysiłek świadomego budowania własnego życia, a także życia swoich dzieci. Takim obszarem porzuczonej rzeczywistości, wymagającym dużej pracy i zaangażowania wszystkich członków rodziny (szczególnie dorosłych, gdyż to oni kreują wzorce komunikacji dla własnych dzieci), jest komunikacja. Warto więc nakreślić kilka zasad, które umożliwią rodzinom w kryzysie rozwodu uniknięcie wielu błędów i przyczynią się do poprawy ich wzajemnych relacji, dając tym samym szansę dzieciom na łagodniejszą adaptację do nowych warunków życia.

Po pierwsze, dobra i zdrowa komunikacja między rodzicami po rozwodzie powinna polegać na unikaniu sporów sądowych o dziecko, intensyfikujących

⁸ *Dziecko w rozwodzie...*, dz. cyt., s. 13.

i tak już trudną sytuację rodzinną. Zamiast tego warto skorzystać z oferty ośrodków mediacyjnych i podjąć próbę mediacji okołorozwodowych oraz wypracowania porozumienia satysfakcjonującego obie strony sporu.

Po drugie, rozwodzący się/rozwiedzeni już rodzice powinni zadbać o to, by odłożyć na bok wzajemne urazy, gdy rozmawiają ze sobą w obecności dziecka. Jest to trudne zadanie, jednakże należy mieć świadomość bólu i cierpienia, jakie swoim działaniem wyrządza się dziecku. Starając się prowadzić ze sobą rozmowę spokojnie i bez krzyku czy obraźliwych słów, rodzice uczą swoje dziecko poprawnych wzorców komunikacji w sytuacjach trudnych, tym samym pokazują, że pomimo dzielących ich różnic, uniemożliwiających wspólne życie, są w stanie się porozumieć i wypracować płaszczyznę dla wspólnych działań.

Po trzecie, a w nawiązaniu do drugiego, zdrowa komunikacja po rozwodzie oznacza, że nie mówi się źle o drugim rodzicu przy dziecku, nie dyskredytuje się drugiego rodzica i nie wytyka jego słabych stron. Dzieci kochają oboje rodziców, chcą budować obraz zarówno mamy, jak i taty w sposób pozytywny, a nie w oparciu o ciągle słyszane słowa krytyki, bijące w drugiego rodzica, a także w samo dziecko. Dobra komunikacja w rodzinach po doświadczeniu kryzysu rozwodu powinna opierać się również na zasadzie, wedle której nie wolno robić z dziecka swojego sojusznika, szpiega czy posłańca w walce z drugim rodzicem. Konflikt lojalności, wywołany takim działaniem, będzie mieć negatywny wpływ na późniejsze losy dziecka. Warto natomiast wypowiadać się o drugim rodzicu (jego rodzinie czy też nowej rodzinie) z szacunkiem, dzięki czemu można uniknąć stawiania dziecka w konflikcie lojalnościowym. Dobrze jest także nie doprowadzać do sytuacji, w których zostaje podważona wiarygodność bądź dobre intencje drugiego rodzica względem dziecka. Warto natomiast zadbać o to, by podtrzymać dotychczasowy sposób wychowania lub zainicjować jego zmianę za wzajemną zgodą rodziców (np. w procesie mediacji, w trakcie spisывania planu wychowawczego). Dobra i konstruktywna komunikacja między rodzicami po rozwodzie powinna polegać również na permanentnym ustalaniu i wzajemnym konsultowaniu decyzji związanych z dzieckiem oraz na podtrzymywaniu (o ile to możliwe) stałych i ważnych dla dziecka elementów życia codziennego.

Powyższe wskazówki nie będą mogły zaistnieć w praktyce bez świadomości wagi współpracy obojga rodziców, niosącej olbrzymie korzyści dla dziecka adaptującego się do nowej sytuacji rodzinnej. Tylko poprzez konstruktywną współpracę i komunikację, a nie ciągłą walkę, można minimalizować negatywne następstwa rozwodu, stwarzając dziecku szansę na lepsze życie.

Zadania dla rodziców chcących wspierać i wzmacniać wzajemną komunikację oraz kooperację na rzecz dziecka – próba podsumowania

Przed rozwiedzionymi rodzicami stoi wiele zadań do wykonania na drodze powrotu do utraconej równowagi życiowej. Poniżej wymienię te, które są niezbędne, by dziecko mogło konstruktywnie adaptować się do nowej rzeczywistości rodzinnej.

Po pierwsze, przed dorosłymi po rozwodzie stoi zadanie odbudowania swojego życia w taki sposób, by mogli wykorzystać drugą szansę daną przez rozwód. Po czasie licznych perturbacji emocjonalnych powinni w taki sposób zadbać o siebie, by stanąć na nogi i „ruszyć do przodu”⁹. Tylko silny, mający kontrolę nad dziejącymi się wydarzeniami dorosły jest w stanie dać siłę swojemu dziecku i wesprzeć je w poradzeniu sobie z targającymi nim emocjami (zasada: silny rodzic = silne, dobrze radzące sobie dziecko).

Po drugie, by usprawnić życie w rodzinie po rozwodzie, warto opracować i spisać rodzicielski plan wychowawczy (RPW). Można to zrobić samemu (w Internecie zamieszczonych jest wiele wzorów takich planów¹⁰, z których rodzice mogą skorzystać, i wypracować na ich podstawie własną, najbardziej odpowiednią dla nich wersję). Można zasięgnąć pomocy specjalisty (np. pedagoga rodziny, psychologa lub mediatora) i przy jego wsparciu wspólnie opracować taki plan. Rodzicielski plan wychowawczy pomaga w dojściu do porozumienia w sprawie opieki nad dziećmi i ułatwia rodzicom skupienie się, a następnie podjęcie decyzji w najważniejszych kwestiach, dotyczących przyszłości ich dzieci po rozwodzie.

Po trzecie, edukacja i psychoedukacja. Na polskim rynku wydawniczym rozwiedziony rodzic może odnaleźć kilka dobrych poradników¹¹, mogących pomóc mu w tym ciężkim czasie, ukierunkowujących jego działania, podpowiadających, w jaki sposób pomóc sobie i własnemu dziecku. Warto skorzystać również z bajek terapeutycznych, poruszających tematykę rozwodu w rodzinie¹² czy z książek kierowanych do nastolatków, traktujących o trudnych doświadczeniach rodzinnych (kryzysach, rozstaniach rodziców, opiece naprzemiennej). Oprócz tego można skorzystać z porady specjalistów zajmujących się rodzinami w sytuacji okołorozwodowej, którzy podzielą się z rodzicem wiedzą na temat samego rozwodu i jego wpływu na funkcjonowanie psychospołeczne dziecka oraz pomogą w zaplanowaniu działań, w efekcie których rodzice unikną wielu błędów, a dziecko będzie miało szansę na lepszą adaptację do nowych warunków rodzinnych.

9 J.S. Wallerstein, S. Blakeslee, dz. cyt., s. 335.

10 Centrum Mediacji Partners Polska, *Rodzicielski Plan Wychowawczy: porozumienie rozstających się rodziców*, Warszawa 2009, www.mediacja.org/upload/files/RPW_skrocona_wersja_09.10.12.pdf, dostęp: 15.12.2016.

11 Zob. K. Jabłoński, *Rozwód. Jak go przeżyć?*, Warszawa 2000.

12 Zaspianki. Bajki dla dzieci na dobranoc, <https://bajki-zaspianki.pl/rozwod-dzieci>, dostęp: 1.12.2016.

I po czwarte, efektem poczynionych i wcześniej opisanych działań staje się konstruktywne wspieranie i ochrona dzieci, szczególnie przed uwikłaniem ich w wojnę pomiędzy skłóconymi rodzicami.

Bibliografia

- Beisert M., *Rozwód – proces radzenia sobie z kryzysem*, Wydaw. Fundacji „Humaniora”, Poznań 2000.
- Czerederecka A., *Manipulowanie dzieckiem przez rodziców rywalizujących o udział w opiece*, „Dziecko Krzywdzone” 2008, t. 7, nr 4.
- Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców*, red. M. Tański, Wydaw. Partners Polska, Fundacja, Warszawa 2005.
- Jabłoński K., *Rozwód. Jak go przeżyć?*, Wydaw. W.A.B., Warszawa 2000.
- Kvale S., *InterViews. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu badawczego*, tłum. S. Zabielski, Trans Humana, Białystok 2004.
- Rodzicielski Plan Wychowawczy. Porozumienie rozstających się rodziców*, Centrum Mediacji Partners Polska, Warszawa 2009, www.mediacja.org/upload/files/RPW_s krocona_wersja_09.10.12.pdf, dostęp: 15.12.2016.
- Wallerstein J.S., Blakeslee S., *Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie*, tłum. P. Żak, Wydaw. Charaktery, Kielce 2006.
- Zasypianki. Bajki dla dzieci na dobranoc, <https://bajki-zasypianki.pl/rozwod-dzieci>, dostęp: 1.12.2016.

Communication in the family after experiencing a divorce. The advantages flowing from a good and healthy communication in families after divorce

Abstract: In the present text, the author analyses the communication in families after divorce, trying to draw attention to the consequences of incorrect communication for the development of the child in families after divorce. The author presents distributed set of roles and communication strategies adopted by the child of divorced parents. At the end, the author proposes principles of good communication, which can be practiced in families after divorce, facilitating child go through this difficult time and adapt to a new family.

Keywords: communication in families after divorce, counselling, crisis, divorce, family, mediation