

Rozwód - jak wesprzeć dziecko

[Strona główna](#) » [Dziecko](#) » Rozwód - jak wesprzeć dziecko

Kochaliście się, chcieliście ze sobą być. Teraz podejmujecie decyzję, że to już koniec. Czyli rozwód. Jest jednak w waszej rodzinie ktoś, kto tego rozvodu nie chce. Kto się go straszliwie boi. Dla kogo rozwód może być traumą na całe życie. To wasze dziecko. Czy można coś zrobić, by nie wyszło z rozpadu rodziny poranione, nieszczęśliwe? Można. I musisz próbować - dziecko nie może ponosić konsekwencji decyzji swoich rodziców.



Rozpada się co trzecie małżeństwo. Aż 63 proc. z nich ma dzieci. Rodzice, nawet jeśli rozwiedzeni, pozostaną ojcem i matką. Jednak prowadzona podczas rozvodu wojna - wyszarpywanie pieniędzy, mebli, obrzucanie się obelgami - może być traumą, która będzie boleć przez całe życie. Dobrze jest rozwieść się z klasą, bo jest wtedy mniej cierpienia i łatwiej potem wejść w nowy związek. Gdy ma się dzieci, rozwód z klasą to właściwie obowiązek.

"Jeśli nasze małżeństwo nie zakończyło się sukcesem, niech choć zakończy się nim nasz rozwód, dla dobra dziecka" - takie motto proponuje rodzicom Martin Herbert, psycholog i autor książki "Rozwód w rodzinie. Jak wesprzeć dzieci". Nawet jeśli u was w domu nie rozgrywały się drastyczne sceny, jako rodzice i tak musicie zrobić wszystko, by wasze dziecko zachowało poczucie bezpieczeństwa w tym bardzo trudnym dla niego czasie.

O tym, co przeżywają dzieci i rodzice w trakcie rozwodu, przeczytasz w reportażu Marii Mamczur. Proponujemy ci poradnik, jak przeprowadzić dziecko – małe lub nastoletnie – przez rozstanie. Przygotowaliśmy też ściągawkę: trudne pytania o rozwód, jakie może ci zadać twoje dziecko, oraz odpowiedzi, które powinny pomóc mu przetrwać traumę. Przeprowadź swój rozwód mądrze, dbając o emocje dziecka – a na pewno nie zaważy na jego życiu.

Każdego roku w Polsce rozwodzi się 45 tysięcy małżeństw. To jest, statystycznie biorąc, 90 tysięcy osób przeżywających osobiste dramaty. I ponad 100 tysięcy uwikłanych w nie dzieci.

ROZCHODZIMY SIĘ ZE SOBĄ, a nie z tobą

Osoby, które namówiłam na zwierzenia, potrafią o rozwodzie opowiadać szczerze aż do bólu. Ale kiedy rozmowa schodzi na dzieci, zamykają się. Z poczucia winy. Z bezsilności. Mając świadomość, że dla ich dzieci rozwód to mniejsze lub większe, ale zawsze zło. Zdają sobie sprawę, że nie do końca sobie z tym radzą.

Magda (32): Zawsze będziemy cię kochać

Magda mówi wprost: "W tym momencie nie radzę sobie. To mnie boli i wkurza!". Jest w trakcie rozwodu. Wie, czym jest taki rodzinny kryzys dla dzieciaków, które są w wieku jej syna. Jest pedagogiem i w szkole obserwuje podobne sytuacje. Dobry uczeń, po rozwodzie rodziców, powtarza klasę. Dawniej spokojny – zostaje klasowym agresorem. Albo na odwrót – wycofuje się, zamyka. Ucieka w narkotyki, alkohol. Albo w chorobę, żeby zwrócić na siebie uwagę. Chciałaby uchronić przed tym syna.

Mokre prześcieradło

Jej Damian ma osiem lat. Na tyle dużo, by zrozumieć, że bezpowrotnie rozpada się jego rodzina. I na tyle mało, by nie rozumieć dlaczego. Magda wie, jak być powinno. Siłą się na spokój, tłumaczy: "Synku, mama i tata postanowili się rozejść. Nie udało się nam. Ale zawsze będziemy tak samo cię kochać. Zawsze będziemy dla ciebie rodzicami. Rozchodzimy się z sobą, a nie z tobą". Owszem, mówi to. Ale dobrze wie, że on widzi więcej. Rano jej oczy zapuchnięte po całonocnym płaczu. Jej drżące ręce. Jej głos, który ze zdenerwowania staje się piskliwy. Jej brak apetytu. I dwie poranne mocne kawy zamiast jednej.

A może też widzi to, o czym w ogóle nie chciałaby mu powiedzieć? Że w tej chwili nienawidzi jego ojca. Że wczoraj przypadkiem jej jeszcze-mąż wszedł do łazienki, kiedy ona brała kąpiel. "Wygładasz jak karp" – powiedział z pogardą. Gdyby mogła... Złamała tylko paznokcie. Z nienawiścią pomyślała o jego kochance, 10 lat od niej młodszej. Z gniewem rozkładała na czynniki pierwsze tę niesprawiedliwość. Że w weekend Damian miał gorączkę, a jego ojciec pojechał z tamtą do Paryża. Próbowwała go zatrzymać: "Twój syn jest chory. Potrzebuje ciebie". Na to on: "To nic poważnego. Znowu manipulujesz! Zaakceptuj, że już nie jesteśmy z sobą. I mam prawo do swojego życia".

Czasami miałaby ochotę powiedzieć synowi: Twój ojciec to drań. Zostawił nas dla innej baby. Tak naprawdę go nie obchodzisz. Gdybyś był dla niego ważny, nie zrobiłby nam tego. Teraz będzie miał nową żonę, nowe dzieci. Może nawet zapomni o tobie. Na szczęście Magda wie, że tego nie wolno. Przynajmniej nie w tym momencie. Wczoraj Damian zapytał ją: "Tata już nie będzie mieszkał z nami?". "Nie będzie" – odpowiedziała. I poczuła się śmiertelnie znużona. "Czy tata już ciebie nie kocha?". "Chyba nie". "A mnie jeszcze kocha?". "Na pewno tak". "A tę panią Agnieszkę kocha?". "Chyba tak". "A oni będą mieli dzieci?". "Całkiem możliwe". "A gdybyś ty umarła, to co będzie ze mną?". "Masz jeszcze tatę". O nic więcej nie pytał. Rano, kiedy go budziła, szybko wyskoczył z pościeli. Zmieszany i zawstydzony uciekł do łazienki, bo w nocy zmoczył łóżko.

Teresa (45): ZŁA MAMA i dobry niedzielny tata

Teresa uprzedza: "Jestem wściekła, gdy o tym wszystkim myślę. Rozwiodłam się 10 lat temu, ale do końca życia będę musiała znosić typa, który jest ojcem moich dzieci!". Jest też wściekła na siebie. Że daje się wciągać w te gry. Bo nie ma wątpliwości, że to gra. Między nią a jej byłym. Ona w tej grze stoi na przegranej pozycji. Jest tą złą matką, która goni dzieci do nauki. Wymaga, by posprzątały po sobie, wyniosły śmieci, zrobiły zakupy. Słowem - wychowuje.

A on? Rozpieszcza! Zbiera śmietankę. Teresa nie wierzy, że aż tak się zmienił. Bo jaki był przed rozwodem? Wraczał do domu, kiedy dzieci były już w łózkach. Nie pytał, co się wydarzyło w ich życiu. Nie zaprowadzał do przedszkola, lekarza. Nie czuwał, gdy miały gorączkę. Nie chodził na wywiadówki. Nie odrabiał z nimi lekcji. Nie obchodziły go. I któregoś dnia po powrocie ze szkoły zobaczyły jego pustą szafę. Zniknął. Założył nową rodzinę. Przysyłał regularnie alimenty. Dzwonił raz w miesiącu. Nawet jej to odpowiadało. Widziała to tak: Ona daje im oparcie. Nie potrzebują ojca. Nawet o niego nie pytają. Zdziwiła się, kiedy zadzwonił do niej i powiedział, że od pewnego czasu ma z nimi kontakt. Że starszy, 16-letni syn postanowił go odwiedzić. A 14-letnia córka zasypuje go SMS-ami.

Teresa czuła się zdradzona. Dlaczego zrobiły to za jej plecami? Upiekła ich ulubione ciasteczka. Postawiła na stole.

I spytała, spodziewając się bolesnych odpowiedzi: Dlaczego? "Nawet dzieci z domu dziecka szukają kontaktu z rodzicami. Bez względu na to, jacy oni są - odpowiedział syn. - To jest nasz ojciec!". Zabolalo. Nie mogła się powstrzymać: "Ale on nic o was nie wie. Nie obchodźcie go! Tyle lat..." . Dzieci nie tknęły ulubionych ciasteczek. Zamknęły się w swoich pokojach. Ona nie spała całą noc. Zadzwoniła do matki. "Pozwól im..." - usłyszała. Pozwoliła. I do tej pory nie jest pewna, czy zrobiła dobrze. "Trzeba bardzo kochać - mówi, zagryzając nerwowo usta - żeby się na to godzić".

On, dobry, niedzielny tatuś, zabiera je na weekend. Funduje atrakcyjne wyjazdy, tournée po sklepach. A potem wracają do domu, który coraz mniej im się podoba. "Ojciec ma plazmę - mówią. - Kiedy my zmienimy tego gruchota na coś lepszego?". "Warczę wtedy: »Niech wam kupi, jak jest taki hojny!«. I aż mi się przelewa. Jeszcze chwila, eksploduję. A one mi na to: »No tak, jak tylko mamy jakiś kontakt z ojcem, jesteście na nas zła«. Nawet nie wiem, co im w tym momencie odpowiedzieć".

I, tak jak zwykle w trudnych chwilach, dzwoni do matki. Matka, mądra kobieta, uspokaja ją: "Córeczko, trochę cierpliwości. One dorosną i zrozumieją, że dałaś im wszystko, co mogłaś. Z miłości pozwoliłaś im nawet wrócić do ojca. Kiedyś to docenią". Teresa jest jej wdzięczna za te słowa. Bo jakoś najbardziej odpowiada jej rola matki-bohaterki.



LIDKA (29): ŚWIĘTY MIKOŁAJ dostał list zwrotny

Lidka wyrzuca z siebie: "Komuś z boku mogłoby się wydawać, że nie mam tu nic do powiedzenia. Nie byłam w tę sprawę uwikłana bezpośrednio, ale..." . I już na pierwszy rzut oka widać, że w tym "ale" jest wiele emocji. To prawda – nie doświadczyła rozwodu. Nie jest matką samotnie wychowującą dzieci. Jednak przez trzy lata była z mężczyzną, który po rozwodzie próbował ułożyć sobie relacje z dziećmi. Była świadkiem jego walki, cierpienia, porażek, manipulacji. Ale po kolei.

Małżeństwo Leszka chyba od początku było skazane na porażkę. Lidka tak to widzi. Niedojrzała emocjonalnie żona, uzależniona od toksycznej mamusi. Z naturą podlotka skłonnego do romansów. Dzieci wychowywane przez babcię. I on...na marginesie. Nie mogło się udać. Po kilku latach dojrzał do rozwodu. Nie chciał być dostawcą pieniędzy i odgromnikiem. Wyprowadził się, rozwiódł. Regularnie płacił alimenty. Dość często odwiedzał dzieci. Po roku poznał Lidkę i wtedy się zaczęło...

Żona wystąpiła do sądu o podwyższenie alimentów (bo niby dlaczego on ma płacić na obcą babę?!). Dzwoniła do niego o każdej porze dnia i nocy. Bo dziecko chore i trzeba wykupić drogie leki. Że dzieciom trzeba kupić to i tamto... Ale to był dopiero początek złego końca.

Lidka z wypiekami na twarzy opowiada: "On zaprosił dzieci do nas. Ona zrobiła nam o to awanturę. Utrudniała kontakty. Umawiał się na spotkanie z dziećmi, po czym okazywało się, że akurat były chore, właśnie wyjechały na szkolną wycieczkę albo wybrały się do babci. Gdy dzwonił, nie chciały z nim rozmawiać. Wysłał paczkę od Mikołaja. Wróciła nierozpakowana". Coraz trudniejsze stawały się wspólne wieczory. Coraz częściej był niby obok Lidki, ale myślami nieobecny. Kiedyś w nocy zauważyła, że płacze. "Potrzebuję ich – wydukał. – Potrzebuję moich dzieci chyba bardziej niż one mnie. Powiedz, co robić?".

Próbowała go pocieszać. Że jeszcze są za małe, by zrozumieć, że matka nimi manipuluje, a jego traktuje jak swoją własność. Że się mści, bo skoro z nią nie mógł być szczęśliwy, to nie może być szczęśliwy z nikim innym. Że dzieci w jej rękach to karta przetargowa. Żeby nie dał się w to złapać. Niby rozumiał, ale tanta miała nad nim władzę. Przyjął jej reguły gry. Któregoś dnia powiedział: "Musimy się rozstać. Kocham cię, ale dzieci są dla mnie najważniejsze. One nigdy nie zaakceptują innej kobiety". Lidka walczyła. Pytała: "Czy potrafisz być z ich matką? Przecież nie potrafisz! Co fundujesz swoim dzieciom? Jaką wiedzę o życiu im przekazujesz? Że manipulacja, szantaż znaczą więcej niż dobry związek?".

"Przegrałam. On przegrał. Dzieci chyba też. I to jest najsmutniejsze" – mówi cicho, jakby zeszło z niej całe powietrze.

Adam (40): WYMKNEŁA MI SIĘ CODZIENNOŚĆ

Adam nawet na chwilę nie traci pewności siebie: "Rozwód jest dziś zjawiskiem powszechnym. Mówiłaś, że ile par rocznie rozwodzi się w Polsce? 45 tysięcy? No, to wyobraź sobie, że w Stanach ta liczba sięga miliona. Rozwód to nie koniec świata. Jest powszechny jak fast food. Człowiek świadomy może jedynie zminimalizować koszty".

Adam jest psychologiem, negocjatorem w policji. Mówi spokojnie. Może dlatego, że nauczył się kontrolować własne emocje? Rozstał się z żoną 11 lat temu. "Kiedy wyczerpują się wszystkie środki porozumienia, dochodzisz do wniosku, że trzeba iść własną drogą" – mówi. Wyprowadził się z domu. Wyjechał do innego miasta. Syn miał wtedy 16 lat, córka 13. Czy stracił z nimi kontakt? "Absolutnie nie! – mówi. – Zawsze wiedziały, że mogą na mnie liczyć, że jestem dla nich". W jaki sposób się miały o tym przekonać? – naciskam.

"Byłem otwarty na ich potrzeby – opowiada. – Kiedy się do mnie zwróciły z prośbą o pomoc –

pomogłem. I chyba zawsze byłem dla nich autorytetem". To prawda, były momenty trudne. Zdawał sobie sprawę, że ich matka mówi o nim źle. Bardzo źle. Czy próbował udowodnić im swoją rację? Nie. Po pierwsze, on stara się zrozumieć byłą żonę – mogła czuć się opuszczona i skrzywdzona. Po drugie – to ona była dla dzieci bazą. Byłby potworem, gdyby w tym momencie starał się przeciągać linę ich kosztem. Nie chciał burzyć ich poczucia bezpieczeństwa. Kiedy o tym mówi, jest równie spokojny, co zamknięty.

Nic nie bolało? "Bolało". To prawda – czuł, że to niesprawiedliwe. Że nie ma jak się odszczekać. Uciekał w pracę. Kończył kolejne fakultety. Świątował kolejne osiągnięcia zawodowe... Wyobrażał sobie, że w ten sposób buduje w oczach dzieci autorytet. Może zaocznie. Może nie w tej chwili, ale jednak. Adam ma nadzieję, że jego dzieci kiedyś dojrzeją i będą z niego dumne. Teraz studiują. On wspiera je finansowo. One go odwiedzają. Radzą się go? "Nie" – odpowiada. Są dorosłe i wiedzą, co robią. Jemu tylko komunikują o podjętych przez siebie decyzjach. I to wystarczy!

Próbuję w myślach ułożyć tę misterną układankę jego autorstwa. Brakuje części puzzla. Niczego nie żałujesz? – pytam. On chwilę milczy. "Żałuję – mówi cicho. – Wymknęła mi się codzienność. Nie byłem przy moich dzieciach zawsze. I wielu rzeczy już się o nich nie dowiem. A one o mnie".

Kamil (14): DO TATY jeszcze coś czuję

Kamil nie ma twarzy. Nie ma głosu. Ma numer dodany do imienia: 2376. A może nawet nie ma na imię Kamil? Nie rozmawiałam z nim. Znalazłam jego apel na forum poświęconym rozwodom. "Mam na imię Kamil i mam 14 lat. Rodzice się rozwodzą. Ja chcę iść z tatą. Bo do taty jeszcze coś czuję, ale mama powiedziała, że jeżeli pójdę z tatą, to ona zrobi tak, abym nie był ani z nią, ani z ojcem. Że pójdę do domu dziecka. Pomóżcie! Co można zrobić w tej sytuacji??".

Gdy tata się wyprowadza

Co wtedy dzieje się z dzieckiem? Przeżywa lęk przed rozstaniem. Nie rozumie, co to znaczy "wyprowadzić się". Nawet jeśli podasz datę – małe dzieci nie rozumieją czasu, jego upływu, żyją tu i teraz. Oto fazy tego lęku:

■ **ŁZY I GNIEW.** Ta faza trwa kilka dni. Potem emocje cichną. Dziecko już nie płacze, choć często pyta o ojca, wypatruje go przez okno (bo np. zobaczyło podobny samochód).

■ **ROZPACZ.** Dziecko traci nadzieję na powrót ojca i znów wraca smutek. Ta faza kilkakrotnie przeplata się z krótkimi okresami wyciszenia. Taka huśtawka może trwać kilka tygodni, a nawet – miesięcy.

■ **ODERWANIE.** Dziecko przestaje mówić o ojcu. Nie wspomina go, nie podchwytuje tematu, nawet gdy ty powiesz: "Tata przyjdzie". Wydaje się być niezainteresowane, w skrajnym wypadku sprawia takie wrażenie, że ojca nie rozpoznaje, gdy ten już się pojawi. Nie świadczy to bynajmniej o tym, że był on w życiu dziecka mało ważny i szybko o nim zapomniało. Przeciwnie. Tak silne reakcje pojawiają się wtedy, gdy dziecko było bardzo związane z rodzicem. To naturalny mechanizm obronny organizmu (dziecko nie jest w stanie wytrzymać długotrwałej rozpacz).

■ **www.wstroneojca.pl**

- serwis „W stronę ojca”, skierowany głównie do mężczyzn przeżywających rozpad rodziny. Ciekawe spojrzenie na rozwód męskim okiem. Także o wychowywaniu dzieci i sprawowaniu nad nimi opieki.

■ **www.rozwod.pl**

- największy portal poświęcony rozwodom, separacjom, kwestiom związanym z alimentami. Porady,

forum, kontakty do ekspertów: prawników, mediatorów, psychologów. [www - zajrzyj tu!](#)

Tekst: Maria Mamczur, Jagna Kaczanowska

**Milion
Kobiet.pl**