

Iwona Kozłowska -Piwowarczyk

**MOŻLIWOŚCI I OGRANICZENIA PSYCHOTERAPII
WOBEC KONSEKWENCJI ROZWODU W RODZINIE**

Ośrodek Psychoterapii Systemowej

Streszczenie:

Artykuł ten jest refleksją autorki wynikającą z doświadczeń pracy terapeutycznej z rodzinami prowadzonej w ramach specjalistycznej poradni psychologiczno-pedagogicznej i podsumowaniem warsztatu przeprowadzonego na Konferencji 3 Sekcji.

Relacje z rodzicami, wg psychoterapeutów różnych orientacji teoretycznych, są kluczowe dla rozwoju psychicznego dziecka. Rodzice są na ogół pierwszymi obiektami przywiązania dla własnych dzieci. Jeśli podejmują decyzje o rozstaniu, czyli o rozwiązaniu rodziny to, mimo że proces ten jest od strony formalnej często stosunkowo prosty, to od strony emocjonalnej jest niebywale skomplikowany. Rodzina w każdej kulturze pełni określone funkcje, które w sytuacji jej rozwiązywania nie są podejmowane, tak więc rodzina w trakcie rozvodu z założenia jest rodziną dysfunkcyjną. Wszyscy członkowie rozwodzącej się rodziny przeżywają utraty, a konsekwencją utraty jest przeżywanie żałoby. W szczególnej jednak sytuacji są dzieci, które często „z kłopotami w nauce” lub innymi zaburzeniami emocjonalnymi są zgłaszane do poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Autorka zwraca uwagę także na możliwości i ograniczenia z jakimi spotyka się w pracy psychoterapeuta zaangażowany do pomocy przez rodzinę w sytuacji głębokiego kryzysu jakim jest sytuacja porozwodowa.

Słowa klucze: terapia rodzin, rozwód, żałoba

Wstęp

XX wiek był czasem dynamicznych zmian, także kulturowych. Zmieniło się w zasadniczy sposób funkcjonowanie rodziny. Jedną z istotnych konsekwencji zaistniałych zmian jest łatwość rozwiązywania rodziny. Wg danych Głównego Urzędu Statystycznego w roku 1990 zostało w Polsce zawartych 255,4 tys. małżeństw, a rozwiodło się 42,4 tys. par małżeńskich (16,6%), w roku 2008 zawarto 257,7 tys. małżeństw a rozwiązano 65,5 tys. (25,4%), w roku 2013 zawarto 181 tys. nowych związków małżeńskich, rozwiązanych zostało 66,1 tys. (36,7%) liczby nowo zawartych małżeństw [1,2].

Przytoczone dane statystyczne wyraźnie pokazują tendencję wzrostową. Z danych tych wynika, że w roku 2008 co czwarta para, a w roku 2013 już co trzecia para, po jakimś czasie trwania małżeństwa, decyduje się na formalne rozstanie jakim jest rozwód.

We współczesnej kulturze nastawionej na przyjemność znaczna część niezadowolonych ze związku osób, w sytuacji napięć i kryzysów, sięga dość szybko po rozwiązanie radykalne, jakim jest decyzja sądu rozwiązująca małżeństwo. Nieznaczna tylko liczba szuka pomocy zanim kryzys w związku wyescaluje i ulegnie zniszczeniu większość funkcji rodziny. W warunkach pracy terapeutycznej w specjalistycznej poradni psychologiczno-pedagogicznej mamy stosunkowo często do czynienia z dziećmi zgłaszanymi do psychologa z objawami, których rodzice nie wiążą z przeprowadzonym, albo toczącym się rozwodem.

Teoria systemowej terapii rodzin, w oparciu o którą pracuję, zakłada, że dziecko sprawiające lub przeżywające trudności emocjonalne, jest w rodzinie tzw. identyfikowanym pacjentem, ponieważ pomocy terapeuty zwykle wymaga cały system rodzinny.

Celem tego artykułu jest refleksja nad sposobami pracy terapeutycznej z rodziną po rozwodzie w kontekście zniszczeń i utrat jakich doświadczają członkowie rozwiedzionej rodziny.

Trochę teorii

W konceptualizacji skomplikowanych procesów dziejących się w trakcie rozwodu użyteczne są klasyczne teorie systemowej terapii rodzin. Virginia Satir [3] zwraca uwagę, że rodzina ludzka właściwie w każdej kulturze na kuli ziemskiej ma do spełnienia kilka istotnych funkcji:

I. uporządkowanie życia seksualnego rodziców,

- II. rodzenie i wychowywanie dzieci,
- III. kooperacja ekonomiczna,
- IV. utrzymywanie granic między generacjami i strategia relacji,
- V. przekaz kulturowy (role społeczne w różnym wieku, znalezienie się w nieznanym środowisku, komunikacja werbalna i niewerbalna, ekspresja emocji)
- VI. rozpoznanie kiedy członek rodziny nie jest dzieckiem i przygotowanie go do roli dorosłego,
- VII. opieka nad rodzicami (dziadkami)

Jest to ogrom odpowiedzialnych zadań, z którego tylko nieliczni młodzi ludzie zdają sobie sprawę decydując się na związek małżeński.

Wstępna diagnoza poziomu funkcjonalności – dysfunkcjonalności rodziny jest standardowym działaniem w pracy terapeuty systemowego. Jest to konceptualizacja pomagająca w zdefiniowaniu obszarów problemowych w każdej rodzinie. Dotyczy również rodzin z doświadczeniem rozvodu.

Innym obszarem pomocnym w uporządkowaniu rozumienia procesów zachodzących w cyklu życia rodzinnego jest podzielenie go na kolejne fazy. Użyteczne w praktyce są klasyfikacje proponowane przez J. Haleya i E. M. Duvall [4].

Haley podkreśla znaczenie fazy narzeczeńskiej uważając ją już za pierwszą fazę życia rodzinnego. Praktyka pokazuje, że niezbędna idealizacja w tej fazie, kiedy założenie rodziny jest dla młodych ludzi częściej wizją szczęścia niż odpowiedzialności i trudów związanych z realizacją wszystkich w/w funkcji, ma potem poważne konsekwencje w naturalnych kryzysach pojawiających się w kolejnych fazach.

Bardzo użyteczna w praktycznej pracy terapeutycznej jest koncepcja Duvall [4], bardziej szczegółowa niż Haley'a, uwzględniająca zadania rozwojowe poszczególnych faz.

Tabela 1.

Etap wg Duvall	Optymalny/ przeciętny czas trwania	Główne docelowe zmiany
I. Małżeństwo bez dzieci	2 lata	wzajemne przywiązanie
II. Rodzina wychowująca małe dzieci	2,5 roku	wykształcenie ról rodzicielskich
III. Rodzina z dzieckiem w wieku przedszkolnym	3,5 roku	wprowadzenie dzieci do instytucji (szkoła, kościół, klub sportowy ect.)
IV. Rodzina z dzieckiem w wieku szkolnym	7 lat	zaakceptowanie okresu dojrzewania (zmiany ról społecznych i płciowych)
V. Rodzina z dorastającymi dziećmi	7 lat	eksperymentowanie z niezależnością
VI. Rodzina z dziećmi opuszczającymi dom	8 lat	zaakceptowanie niezależnej roli dorosłego dziecka
VII. Stadium „pustego gniazda”	ok. 15 lat	pozwolenie na odejście – ponowne spotkanie
VIII. Starzejący się rodzice (aż do śmierci obojga)	10-15 lat	zaakceptowanie starości

Przytoczone powyżej teorie opisujące życie rodzinnego pokazują jak wielozadaniowym i wielofunkcyjnym systemem jest rodzina, która w procesie swojego dynamicznego rozwoju podlega nieustającej zmianie.

David Olson i jego współpracownicy z Uniwersytetu w Minnesocie [4] zwrócili uwagę na właściwości rodziny jako systemu. Na podstawie szczegółowych, długoterminowych badań zaproponowali typologię zwaną Modelem Kołowym Olsona w której podkreślają znaczenie trzech właściwości systemów rodzinnych:

- *elastyczność* – rozumiana jako zdolność systemu do adaptacji do pojawiających się zmian wewnętrznych (pojawianie się dzieci, dorastanie dzieci, dojrzewanie a potem starzenie się i umieranie rodziców z czym wiążą się zmiany relacji ról, przywództwa, reguł rządzących relacjami) oraz zewnętrznych (zmiany środowiska społecznego - praca, mieszkanie, szkoła, zmiany miejsc zamieszkania ect.). Jest to bardzo ważna zmienna decydująca o powodzeniu, bądź niepowodzeniu w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych, które w nieuchronny i oczywisty sposób pojawiają się przy zmianach naturalnych, związanych z przechodzeniem z jednej fazy rozwojowej do kolejnej.
- *spójność* – rozumiana jako rodzaj i siła więzi emocjonalnych pomiędzy członkami rodziny,
- *komunikacja* – odnosi się do posiadanej przez rodzinę umiejętności komunikowania się werbalnego i niewerbalnego, i słuchania się nawzajem.

Kryzysy wpisane są w rozwój indywidualny każdego członka rodziny i polegającego transformacji systemu rodzinnego. Sposób w jaki małżonkowie, których Virginia Satir [3] nazywa „architektami rodziny”, rozwiązują kryzysy ma decydujące znaczenie dla powodzenia związku i rodziny. Często dzieje się to jednak metodą prób i błędów o tyle skuteczną, że jednak, odwołując się tym razem pozytywnie do statystyki przytoczonej we wstępie, ok. 2/3 związków małżeńskich utrzymuje się.

Jeśli jednak system rodzinny ma niewielką zdolność do adaptacji - jest albo zbyt sztywny, albo zbyt chaotyczny, a do tego więzi w rodzinie są słabe, albo naduwikłane, naruszające granice jednostek i pojawiają się zaburzenia w komunikacji, zamiast transformacji wzorów zachowania niezbędnej do pojęcia wymienionych wcześniej funkcji rodziny i do przejścia do kolejnej fazy rozwojowej, może się pojawić groźba

rozpadu systemu rodzinnego. Często właśnie w takich sytuacjach głębokiego kryzysu pojawia się pomysł rozwiązania go przy pomocy rozstania , czyli rozwodu.

Taka decyzja jednego lub obojga rodziców wpływa na zaburzenie naturalnego cyklu rozwojowego życia rodziny. Carter i McGoldrick [4] uwzględniając to nowe zjawisko kulturowe opisali **dodatkowy etap cyklu życia dla osób rozwodzących się** wyodrębniając w samym procesie rozwodzenia się kolejne fazy opisane w poniższej tabeli:

Faza	Procesy emocjonalne przełomu: wymagana postawa	Problemy rozwojowe
Rozwód Decyzja o rozwodzie Planowanie rozpadu systemu	Akceptacja niezdolności złagodzenia napięcia w związku i niemożności dalszego jego trwania Wsparcie dla realnych uzgodnień dotyczących wszystkich członków systemu	Akceptacja własnej roli w rozpadzie małżeństwa a. wspólna praca w zakresie problemów dotyczących opieki, odwiedzin, spraw finansowych b. zmaganie się reakcją na rozwód rodziny rozszerzonej
Separacja	a. wola dalszej współpracy między rodzicami i wspólna finansowa pomoc dla dzieci b. praca nad rozwiązywaniem przywiązania do małżonka	a. żaloba z powodu utraty nienaruszonej rodziny b. restrukturyzacja relacji małżeńskich , pomiędzy dziećmi i rodzicami oraz zależności finansowych c. przegrupowanie relacji z rodziną rozszerzoną; d. utrzymywanie kontaktu

Rozwód	Dalsza praca nad rozwodem emocjonalnym; przewyciężenie poczucia zranienia, gniewu, poczucia winy	z rodziną rozszerzoną małżonka a. żaloba z powodu utraty nienaruszonej rodziny; porzucenie marzeń o pojednaniu b. odzyskanie nadziei, marzeń, oczekiwań z okresu małżeństwa c. utrzymywanie kontaktu z rodzinami rozszerzonymi
Rodzina po rozwodzie		
Samotny rodzic (z prawem do opiek lub mieszkający pierwotnym domu rodziny)	Wola dalszego wypełniania zobowiązań finansowych i utrzymywania kontaktów rodzicielskich z byłym partnerem oraz wspieranie kontaktów dziecka z byłym partnerem i jego lub jej rodziną	a. elastyczne uzgodnienia co do odwiedzin z byłym partnerem i rodziną b.przebudowa zasobów finansowych c. przebudowa własnej sieci relacji społecznych
Samotny rodzic (bez prawa do opieki)	Wola dalszego wypełniania zobowiązań finansowych utrzymywania kontaktów rodzicielskich z byłym partnerem oraz wspieranie kontaktów dziecka z byłym partnerem i jego lub jej rodziną	a. poszukiwanie efektywnych praktyk wychowawczych b.wypełnianie zobowiązań finansowych wobec dzieci i byłego partnera c. przebudowa własnej sieci relacji społecznych

Są to ogromne dodatkowe, bardzo energochłonne zadania, które mają do wypełnienia rozwodzący się rodzice, a razem z nimi dzieci. Powstaje pytanie, co dzieje się z funkcjami systemu rodzinnego w tym nowym dodatkowym etapie cyklu życia rodziny?

Najczęściej funkcja I „uporządkowanie życia seksualnego rodziców” nie jest podejmowana, często to właśnie jej naruszenie przyczynia się do rozpadu związku. W wyniku napięć i nieporozumień często rozpoczyna się poszukiwanie nowego partnera seksualnego, przez jednego lub oboje małżonków.

Funkcja II „rodzenie dzieci”, często została już zrealizowana w związku, ale pojawiają się poważne problemy w zakresie wychowania dzieci – sposobu sprawowania opieki rodzicielskiej, przekazywania systemu wartości, norm i zasad społecznych.

Funkcja III „kooperacja ekonomiczna”, często przybiera groteskową formę walki o alimenty, w którą dzieci są najczęściej mniej lub bardziej świadomie włączane.

Naruszona zostaje także, a przynajmniej bardzo skomplikowana funkcja IV „utrzymania granic między generacjami”, czyli zasad kontaktowania się dzieci z dziadkami ze strony obojga rodziców. Pojawia się dodatkowy problem związany w utrzymaniem relacji i granic pomiędzy dziećmi i rodzicami.

Naruszona zostaje również funkcja V - dotycząca ról społecznych w różnym wieku – bo jeśli rodzice rezygnują z pełnienia funkcji ojca lub matki, to poczucie bezpieczeństwa dziecka jest głęboko naruszone. Często także dziecko ponosi szkody związane z zahamowaniem ekspresji emocji i komunikacji werbalnej ukrywając lojalnie swoje emocje związane z kryzysem rodziny przed światem zewnętrznym. Rozwodzący się małżonkowie są także na ogół w dużej opresji emocjonalnej, dziecko staje się często osobą, w której rodzice szukają oparcia i zrozumienia, skutkiem tego jest zaburzona funkcja VI „rozpoznanie kiedy członek rodziny nie jest dzieckiem i przygotowanie go do roli dorosłego”.

Można więc zaryzykować tezę, że rodzina w trakcie rozwodu i po rozwodzie, do czasu uporania się z poniesionymi stratami, jest rodziną dysfunkcyjną.

Pojawia się więc kolejne pytanie, czy i w jaki sposób psychoterapeuta może pomóc „naprawić szkody emocjonalne” jakie ponoszą członkowie rodziny w wyniku decyzji o rozpadzie rodziny?

Użyteczne wydaje się w tym momencie spojrzenie na sytuację rozwodu jak na sytuację doświadczenia masywnych utrat. Członkowie rodziny doświadczają utrat konkretnych: mieszkania, kontaktu z bliskimi osobami, utrat finansowych etc., a także utrat symbolicznych: często poczucia własnej wartości, zaufania w relacjach z bliskimi osobami, wiary w adekwatność własnych wyborów. Tracą także znane sobie sposoby wchodzenia w relacje, wzorce rodzinnych zachowań. System rodzinny rozpada się, naruszone zostają role, zdezorganizowana zostaje, dająca wcześniej poczucie bezpieczeństwa, struktura.

Utraty uczynniają w każdym z członków rodziny żałobę psychologiczną, której fazy opisuje podobnie wielu autorów J. Gaucher [5], E. Kubler – Ross [6]:

Pierwszą fazą żałoby jest najczęściej faza szoku jako reakcji na utratę. Faza szoku i zaprzeczania jest w trakcie pracy terapeutycznej z rodzinami w kryzysie rozwodowym jest dosyć łatwa do zdiagnozowania: jest to „uczuciowa anestezja” o której pisze J. Gaucher [5], albo fiksacja na temacie utraty – jedyny temat, na który chce rozmawiać pacjent, nieukoiony płacz, choroby somatyczne, odrętwienie, zawężenie pola świadomości.

Druga faza to faza uświadamiania i dezorganizacji zachowania w której pojawiają się momenty, w których *realność byłej* więzi uczuciowej z „utraconym obiektem” jawi się pacjentowi z całą wyrazistością, a kilka chwil potem jest ona przytłumiana przez *nową realność*; budzi to lęk, ból, rozpacz, natłok tych uczuć jest bardzo trudny do zaakceptowania. Niezbędne jest wtedy, osobie która znalazła się w

takiej sytuacji, szybkie wytłumaczenie co się dzieje, pomoc w zrozumieniu, nadanie porządku logicznego myślom. W sytuacji rozwodu proces godzenia tych *dwóch realności* zajmuje zwykle bardzo dużo czasu, czasem lata. Sama decyzja często powoduje jednak zaskoczenie i nagłą zmianę w systemie poznawczym, połączoną z bólem emocjonalnym, który wpływa na zaburzenia zdolności myślenia i działania.

Zmiany w systemie poznawczym opisywane w tej fazie przebiegu żałoby po utracie rodziny mogą w istotny sposób wpływać na funkcjonowanie społeczne np. dziecka w szkole, rodziców w pracy. To jednak dziecko z „problemami w nauce” lub „niezrozumiałymi lękami” jest najczęściej zgłaszane do psychologa.

Jeśli terapeuta diagnozuje tę fazę przebiegu żałoby po utracie, ważne jest, aby w sposób delikatny, ale stanowczy urealniał istniejący stan rzeczy. Pomagał w nadaniu psychologicznego porządku traumatycznym wydarzeniom. Często pomocna okazuje się procedura pracy ze stresem posttraumatycznym [7], która pomaga otwierać zablokowane emocje i towarzyszyć w ich przeżywaniu. Prowadzi to do uaktywnienia kolejnej fazy.

Trzecia faza depresyjno-agresywna jest stanem przyjmowania *nowej realności*, w której stan depresji i zalewającego smutku na zmianę z poczuciem winy i jednoczesną agresją wobec „utraczonego obiektu” powodują, że osoba, która doświadczyła utrat/y wykonuje nadal dramatyczną i energochłonną pracę emocjonalno-intelektualną pomagającą nawiązać nową więź uczuciową z „utraconym obiektem”. W przebiegu żałoby po śmierci kogoś bliskiego optymalne jest, jeśli staje się ona więzią uproszczoną, rodzajem symbolicznego „obrazo-wspomnienia”, które daje się pogodzić ze zgodą na przemijanie.

Wydaje się, że paradoksalnie łatwiej tę fazę zakończyć w sytuacji śmierci kogoś bliskiego, niż w sytuacji rozwodu, kiedy „utracona” osoba żyje i kontakty z nią powtarzają uraz; dostępne są także fizycznie inne „utracone obiekty” np. własny pokój w pozostawionym mieszkaniu.

Jeśli mówimy o ograniczeniach w psychoterapii w sytuacji rozwodu, to najczęściej pojawiają się one właśnie w fazie depresyjno- agresywnej. Rodzicom rozliczającym swoją „krzywdę” łatwiej pozostawać w emocjach złości na partnera, niż zanurzyć się w smutek żałoby i utraty, rozliczenia swojego dotychczasowego życia.

Emocjom złości i projekcjom negatywnych ocen na partnera sprzyjają także procesy rozwodowe toczące się w sądach, koalicje sojusznicze z rodzicami, znajomymi, a w końcu z własnymi dziećmi, które są w ogromnie obciążającej sytuacji wyboru którejs z stron w tym sporze rodzicielskim. Fiksacja na tym etapie przeżywania żałoby po masywnych około rozwodowych stratach jest najczęściej spotykanym utrudnieniem. Powoduje to, że często na emocje samych dzieci nie ma miejsca. Wtedy przydaje się bardzo psychoterapia indywidualna dziecka, które nie uwikłane w konflikt lojalności wobec rodziców, może zająć się rozpoznawaniem i kojeniem emocji w towarzystwie terapeuty. W końcu jest czas i przestrzeń na emocje dziecka.

Jeśli uda się przeprowadzić członków rodziny razem, choć częściej jest to możliwe osobno, przez trzecią fazę żałoby, to pojawia się kolejna.

Czwarta faza poszukiwania nowego sposobu bycia jest szansą na ponowne zaangażowanie się w nowe dynamiczne i pozytywne dla siebie związki. Ważne jest jednak poszanowanie i zachowanie wspomnień, więzów przeszłości (daty, rocznice...), jak również zapewnienie osobie wchodzącej w ten etap żałoby ciepła, przyjaźni, życzliwości ze strony otoczenia.

W sytuacji rozwodu, to częściej rodzice są gotowi do poszukiwania nowych związków. Dzieci z nierozwikłanym konfliktem lojalności wobec rodziców, naruszonym poczuciem własnej ważności i wartości trudzą się często samotności ze swoimi dylematami.

Piąta faza żałoby - faza zablizniania rzadko ma szansę wystąpić w sytuacji rozwodowej. Często uraz jest odnawiany przez konflikty rodziców. A jeśli nawet „rana psychiczna” jest zablizniona to pamięć urazu zostaje na zawsze, blizna i tak czasami daje o sobie znać.

E. Wideł [8] powołując się na badania J.S. Wallerstein pisze o sześciu „wzajemnie powiązanych, hierarchicznych problemach obronnych o zróżnicowanym czasie trwania , z którymi dziecko po rozwodzie rodziców musi sobie poradzić:

- uświadomienie sobie przez dziecko realności rozbicia małżeństwa rodziców,
- nieangażowanie się w konflikt rodziców oraz wznowienie codziennych zajęć,
- uporanie się ze stratami, głównie utratą jednego rodzica, ale także zajęć rodzinnych, symboli, czasem domu rodzinnego, szkoły, sąsiedztwa,
- opanowanie gniewu i samoobwiniania się ,
- zaakceptowanie trwałości rozwodu,
- osiągnięcie realistycznej wiary w związki z ludźmi”

W powyższym opisie z łatwością odnajdujemy etapy przeżywania procesu żałoby.

J. S. Wallerstein koncentruje się na przeżyciach dzieci, ale rozwód to również masywne utraty dla dorosłych w rodzinie – rodziców, dziadków, utrudniające codzienne funkcjonowanie wszystkich członków rodziny.

Zastosowanie teorii w praktyce

Terapeuta systemowy przygotowany do pracy teoretycznie spotyka się w praktyce z konkretnymi sytuacjami, z ludzkim cierpieniem, które czasem może złagodzić, a czasem bywa bezradny. Wybrany z wieloletniej praktyki terapeutycznej przedstawiony poniżej skrótowo przypadek zwraca uwagę na możliwości i ograniczenia pomocy w zastosowaniu psychoterapii (w tym systemowej terapii rodzin), szczególnie wobec dzieci.

Opis przypadku (nieдоступny)

Podsumowanie

Przedstawiona powyżej sytuacja przedstawia jednostkowy dramatyzm przeżyć dziecka, a także zaangażowanych w proces rozwodu dorosłych. Jim Conway [9], sam doświadczony rozwodem rodziców, przeprowadził badania dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców. Przytoczone poniżej wyniki opisują z użyciem danych statystycznych długofalowe konsekwencje rozwodu rodziców. Spośród osób badanych: 70% czuło się ograbionych z własnego życia; 63% czuło, że wymaga się od niego nadmiernej odpowiedzialności; 58% czuło wewnętrzne rozdarcie okazując posłuszeństwo zarówno matce jak i ojcu; 57% czuło się dręczone emocjonalnie; 57% uważa, że miało kłopoty materialne; 53% nie dawało sobie rady w szkole; 51% przejmowało zadania rodzica bądź doradcy wobec któregoś z własnych rodziców; 37% bało się spotkań z osobami płci przeciwnej lub zawarcia małżeństwa; 36% wycofywało się z życia rodziny; 35% przejmowało zadania rodzica bądź doradcy wobec któregoś z rodzeństwa.

Ponadto badane dorosłe dzieci rozwiedzionych lub skonfliktowanych rodziców wyznają, że: 72 % było nieszczęśliwe; 65% czuło bezsilność; 61% odczuwało samotność; 52% bało się; 50% czuło gniew; 48% miało poczucie porzucenia; 40%

miało poczucie odrzucenia; 30% odczuwało wrogość otoczenia; 30% miało poczucie braku wartości.

Powyższe informacje wskazują, że najboleśniejse obszary związane z rozwodem koncentrują dla dzieci wokół następujących utrat: bezpiecznego, stabilnego środowiska emocjonalnego; części dzieciństwa; często bezpieczeństwa materialnego; funkcjonalnych wzorców ról rodzicielskich; roli dziecka w rodzinie; zaufania do dorosłych; poczucia własnej wartości. A dla dorosłych: części dorosłego życia; wiary w zdolność samooceny i adekwatnego wyboru partnera; poczucia własnej wartości; często bezpieczeństwa materialnego, zainwestowanych zasobów finansowych; możliwości bezpiecznego wypełniania ról rodzicielskich i małżeńskich.

Przytoczony powyżej opis przypadku oraz wyniki badań Conwaya [9] skłaniają do konkluzji że kluczowymi **ograniczeniami** utrudniającymi pracę systemową w sytuacji rozwodu są:

- zgeneralizowana utrata zaufania do dorosłych, utrudniająca terapeutę nawiązanie kontaktu z dzieckiem
- konflikt lojalności jaki przeżywa dziecko, decydując się raczej chronić rodziców, niż otwarcie mówić przy nim o swoich emocjach
- oczekiwanie rodzica, że terapeuta wejdzie z nim w koalicję wobec dzieci i wejdzie w rolę utraconego partnera
- nierównoległość faz przeżywania żałoby po utracie rodziny inna u poszczególnych członków rodziny, która owocuje natłokiem emocji i rozbieżnością sposobów reagowania na utratę – od wyparcia i zaprzeczenia, po słowotok agresywnych oskarżeń; każda z osób jest skoncentrowana na swoim zranieniu, dzieci walczą o uwagę pozostałego rodzica, czują się odrzucone przez rodzica który je opuścił

Powyższa analiza skłania do wniosku, że połączenie systemowej terapii rodzin z psychoterapią indywidualną daje pewne **możliwości** terapeutycznego oddziaływania i przepracowywania skutków rozwodu.

Terapia systemowa rodzin opiera się na koncepcji, że dziecko objawami woła o pomoc dla zdestabilizowanego systemu rodzinnego, więc zwykle rodzice przychodzą do psychoterapeuty z powodu objawów dziecka. Zaproszenie rodzica opiekującego się z dziećmi po rozwodzie razem z dziećmi daje szansę na:

- odbarczenie dziecka od poczucia winy, nawet jeśli będzie to tylko kilka spotkań rodzinnych lub indywidualnych
- zbudowanie sojuszu terapeutycznego z rodzicem, który podejmie funkcję rodzicielską, lub zdecyduje się powierzyć dziecko terapeutcie indywidualnemu w relacji z którym dziecko przepracuje swoje utraty i lęki
- przywrócenie rodzica do roli rodzicielskiej, pomoc w przeżyciu żałoby i adaptacji do nowej sytuacji
- przekazanie informacji o możliwości uzyskania pomocy terapeutycznej, z której członkowie rodziny skorzystają jeśli poczują się gotowi i zaryzykują wejście w relację z drugim człowiekiem

Psychoterapia może być skutecznym sposobem przeciwdziałania konsekwencjom strat emocjonalnych jakie ponoszą dzieci i dorośli wyniku rozwodu. Psychoterapeuta ma szansę stać się korektywnie oddziałującym dorosłym, który rozumiejąc rozwojowe procesy zachodzące w rodzinie i w indywidualnym procesie przeżywania dramatu jakim jest rozwód, pomoże poradzić sobie z lękiem, odzyskać poczucie tożsamości, ważności i wartości, będzie współuczestniczył w przeżywaniu poczucia nieszczęścia redukując poczucie samotności i bezsilności i pomagając przejść

przez kolejne fazy żałoby aż do „zagojenia ran” psychicznych i odzyskania możliwości dalszego uczestniczenia w kolejnych etapach życia.

Piśmiennictwo:

1. Klukowska K.; Pawłowska –Salińska K.; Kostrzewski P. ; Miączyński P.; Skwirowski P. Prawo w rodzinie. Warszawa: Agora SA; 2010.
2. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Rozw%C3%B3d>
3. Satir. V. Rodzina. Tu powstaje człowiek. Gdańsk: GWP; 2002.
4. Goldenberg H. Goldenberg I. Terapia rodzin. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2006
5. Walewska K.; Pawlik J. Depresja. Ujęcie analityczne. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PAN; 1992.
6. Simon F.B., Stierlin, Słownik terapii rodzin, Gdańsk: GWP; 1998.
7. Herman J.L. Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi. Gdańsk: GWP; 2004
8. Wideł E. Przystosowanie dziecka do rozwodu rodziców. W: Milewska E. SzymanowskaA. (red.) Rodzice i dzieci psychologiczny obraz sytuacji problemowych. Warszawa: CM PPP MEN; 2000: 46-57
9. Conway J. Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców. Jak uwolnić się od bolesnej przeszłości. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”; 1995

Notka o autorce:

Iwona Kozłowska-Piwowarczyk – mgr psychologii, certyfikat psychoterapeuty i certyfikat superwizora Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, specjalizacja w psychoterapii – systemowa terapia rodzin; praca psychoterapeutyczna w latach 1991-2012 roku w Zespole Terapii Rodzin Krakowskiego Ośrodka Terapii – specjalistycznej poradni psychologiczno- pedagogicznej; od 1995 roku prowadzi praktykę prywatną, szkolenia i 4-letni kurs psychoterapii w niepublicznej placówce doskonalenia zawodowego Ośrodek Psychoterapii Systemowej w Krakowie <http://terapiarodzin-krakow.pl>