

Samotność w patchworku

Rodziny patchworkowe - coraz bardziej powszechne w dzisiejszym świecie - łączą ludzi, którzy wcześniej byli częścią innych związków, rodzin, historii. Choć niosą za sobą nadzieję na nowy początek i bliskość, często muszą się oni mierzyć także z mało widocznymi na powierzchni problemami. Jednym z bardzo powszechnych, a zarazem dość rzadko omawianych, jest poczucie samotności u nowego partnera - tego, który w pewnym sensie "dołącza", a nie „jest od początku”.

Choć bardzo często myśli się o nowym partnerze czy partnerce rodzica jako o tym, kto „wygrał rywalizację” - czyli tym, do kogo jedno z małżonków odchodzi, paradoksalnie to właśnie on lub ona - nowa partnerka lub partner osoby z dziećmi - może doświadczać szczególnego rodzaju samotności, a nawet pewnego wykluczenia. Mimo że formalnie tworzą rodzinę, w praktyce często czują się pozostawieni na uboczu: nie są rodzicami, nie mają wspólnej przeszłości z dziećmi partnera, a ich głos z założenia nie ma decydującego znaczenia na przykład w dyskusjach wychowawczych. To subtelne, ale realne uczucie „nieprzynależności” potrafi przerodzić się nawet w głębokie doświadczenie osamotnienia..

Związek dwojga dorosłych to jedno, ale zbudowanie wspólnoty z dziećmi partnera to jeszcze inny rodzaj wyzwania, wymagający nie tylko określonych kompetencji, ale też dobrych okoliczności, które muszą świadomie współtworzyć uczestnicy takiego układu.. Nowy partner może wejść w taką relację z dużym entuzjazmem, miłością i gotowością na to, co przyniesie życie w swojej nowej odsłonie. Szybko jednak może okazać się, że to "nowe życie" ma swoją skomplikowaną charakterystykę, i pojawiają się niewidoczne wcześniej trudności: ponieważ wychowanie dzieci jest sprawą priorytetową, a najczęściej odpowiedzialność za ten proces współdzielą się z dawnym partnerem czy partnerką, to właśnie ta osoba staje się podstawowym punktem odniesienia przy sprawach dotyczących decyzji i problemów wychowawczych. Czasami zadania związane z edukacją i dbaniem o dzieci pochłaniają tak wiele czasu i uwagi, że partnerzy z nowego związku zaczynają czuć się pomijani.



Z jednej strony rozumieją, że dzieci potrzebują bardzo wiele uwagi, stabilności i bezpieczeństwa, zwłaszcza w obliczu tak poważnych zmian, jak te niesione przez rozstanie rodziców. Z drugiej jednak rodzi się pytanie o ich własną niezaspokojoną potrzebę bliskości, rozmowy, uczestnictwa w decyzjach. Powstaje w ten sposób realne ryzyko rywalizacji - i choć wydaje się to może nawet nieco przesadne, że dorosła osoba może odczuwać zazdrość o dziecko, to tak naprawdę nierzadko chodzi tu o coś głębszego, a mianowicie o próbę określenia swojego znaczenia i roli w całym systemie rodzinnym.

Cichy ból nowego partnera

Samotność w patchworkowej rodzinie nie musi objawiać się dramatycznie, czy przyjmować bardzo widocznych na pierwszy rzut oka form. Czasem na jej poczucie składają się w gruncie rzeczy drobne: brak pytania o opinię, wykluczenie z szerszych rodzinnych planów dotyczących dzieci, czy - przynajmniej początkowo - reakcje dzieci naznaczone rezerwą, a czasem wręcz nieufnością czy niechęcią. Nierzadko mają w

tym swój udział poprzedni partner czy partnerka, którzy, żywiąc urazę, często nawet nieświadomie, siłą własnych emocji, dają dziecku sygnał, że nie należy akceptować zaistniałej sytuacji.

Nowi partnerzy mogą wobec tego wszystkiego nie czuć się uprawnieni do wyrażania niezadowolenia. Może kierować nimi założenie, że skoro to nie ich dzieci, powinni zachowywać dystans i się “nie wypowiadać”. Jeżeli ta sprawa nie zostanie w otwarty sposób omówiona, może to prowadzić do poczucia niepewności w nowej relacji i układzie - do zadawania sobie pytania o to, gdzie właściwie jest dla tego kogoś miejsce w nowej układance. W dłuższej perspektywie takie tłumione emocje i nieprzedyskutowane problemy prowadzą do rosnącej alienacji - do wycofania i rosnącej urazy, która może przynieść relacji prawdziwie negatywne skutki.

Granice i role

Jednym z kluczowych problemów w rodzinach patchworkowych bywa niejasność, czy wręcz pewna płynność, ról. Kim właściwie jest nowy partner wobec dzieci? Rodzicem? Przyjacielem? Obcym dorosłym? Granice te bywają nieostre, a same relacje różnie interpretowane. Dzieci mogą odrzucać nowego partnera czy partnerkę matki czy ojca z lojalności wobec drugiego biologicznego rodzica. Partner może nie wiedzieć, na ile, po pierwsze, chce, a po drugiego może sobie pozwolić – czy może stawiać granice, wychowywać, upominać? Warto tutaj powiedzieć, że ojczy i macocha muszą odnaleźć na siebie “własny sposób” - z pewnością jednak nie chodzi o to, żeby wchodzili “dosłownie” w rolę ojca czy matki. Mogą być, jak mówi Jesper Juul, “bonusowymi rodzicami”, ale właśnie bonusowymi - widzieć w swojej roli źródło dobrego dodatkowego wsparcia, które mogą zapewnić dziecku, bez udawania kogoś, kim nie są.

W tym zamieszaniu emocjonalnym łatwo o kolizje. Partner może być rozdarty pomiędzy pragnieniem działania i zaangażowania się w proces wychowawczy, a poczuciem, że nie ma prawa głosu i dążeniem do pozostawania na uboczu. Oczywiście, to, co się stanie z tymi uczuciami, zależy od cech osobowościowych i sposobów radzenia sobie charakterystycznych dla danej jednostki, a także od ogólnego klimatu panującego w relacji. Jeżeli jednak nie będzie to klimat otwartości, to istnieje duże ryzyko, że trudności te nie zostaną w odpowiedni sposób przepracowane.

Kluczem do zapobiegania (lub zatrzymania) poczucia samotności w patchworku jest więc po prostu dialog - rozumiany jako ciągły proces, a nie pojedyncze zdarzenie. Jest bowiem niemal pewne, że w takim układzie wciąż i wciąż będą pojawiać się nowe problemy i aspekty wymagające przedyskutowania. Partner, który czuje się pomijany, powinien mieć przestrzeń do wyrażenia swoich emocji - bez oceniania i obwiniania. Jednocześnie jednak ważne, by uczył się te emocje rozumieć, obłaskawiać i brać za nie odpowiedzialność - ponieważ prawda o tej sytuacji jest taka, że jest to część wspólnego życia, która nie zniknie, i przynajmniej do czasu osiągnięcia przez dzieci dorosłości będzie silnie oddziaływać na codzienność. Z kolei partner z dziećmi powinien zrozumieć, że choć jego dzieci są niezwykle ważne, związek również potrzebuje troski. Wszystko to jest właściwie sprawą szukania balansu.

Oprócz zaopiekowania się emocjami, ważne jest też w takiej rozmowie ustalenie możliwie jasnych ról i granic: wspólne rozmowy o tym, jaką rolę nowy partner ma odgrywać w życiu dzieci, jaką ma przestrzeń do działania, jakie są oczekiwania z obu stron. Nie należy się takiej rozmowy bać, lecz przyjąć ją jako coś, co pomoże poszczególnym relacjom i całemu systemowi rodzinnemu. Nie chodzi tu też o to, żeby zabić spontaniczność, lecz żeby odciążyć poszczególne osoby z ich lęków, niewspierających przekonań i presji, jaką stwarzają na siebie poszczególni członkowie rodziny.

Samotność jako temat tabu

W optymistycznych wyobrażeniach patchwork jest radosną, kolorową układanką. I choć ma i takie oblicze - różnorodności, wielości relacji i pewnej elastyczności - to jednak bardzo często, zanim dojdzie się w to miejsce, trzeba uporać się z prawdziwymi problemami, o których niechętnie się mówi. Może powstać dynamika, w której tuszuje się problemy, by nie wyszło na to, że nowy związek jest "równie problematyczny", co stary. Jest to wyraz ukrytej rywalizacji, podsycanej pragnieniem, by w nowym układzie było lepiej - by unikać jakichkolwiek kryzysów.

Takie podejście jest oczywiście mało realistyczne, bo w każdej bliskiej relacji mamy swoją dawkę problemów do przerobienia - co w żadnej mierze nie umniejsza jej ważności i głębi. Zwłaszcza zaś w tak wymagającym i skomplikowanym układzie, jakim jest wejście w związek z kimś, kto ma dzieci z poprzedniego, z założenia dostajemy pakiet wyzwań, do których trzeba się z odwagą odnieść. Na szczęście, nie

są to wyzwania nie do przejścia, a dzięki psychologicznej wiedzy o relacjach możemy zrobić wiele, by zminimalizować ewentualne negatywne skutki problemów.

Przede wszystkim, skoro mowa o poczuciu samotności nowych partnerów, warto przemyśleć konkretne sposoby na wzmocnienie integracji nowej rodziny. Nawet jeżeli osoba taka nie uczestniczy w procesie wychowawczym, to trzeba świadomie zadbać o to, by nie była pomijana przy wspólnych decyzjach (nie tylko tych dotyczących dzieci). Mogą pojawiać się liczne sytuacje, w których plany partnera z dziećmi będą uwarunkowane ich potrzebami, co naturalnie wpłynie też na tę drugą osobę. Dlatego trzeba świadomie zadbać o jej poczucie wpływu, znaczenia i sprawczości przy innych pozwalających na to okazjach.

Innym sposobem na zwiększanie poczucia bliskości i przynależności jest tworzenie rodzinnych "rytuałów" - wspólnych regularnych aktywności, które będą pogłębiać poczucie, że jesteście jedną drużyną. Mogą to być wspólne gry, wycieczki, posiłki, słowem wszystko to, co robi się razem z intencją, by spędzać wspólnie czas we wzajemnej bliskości. W końcu, choć już o tym wspomnieliśmy - warto poświęcać wysiłek na rozmowę o relacji i uczuciach, wyznaczając wręcz (co radzą np. znani terapeuci par, John i Julia Gottmanowie) konkretny dzień w tygodniu, by o tym rozmawiać np. przez godzinę. Sprawia to, że praca nad problemami w relacji staje się intencjonalna, i daje poczucie bezpieczeństwa, że sprawy zostaną omówione - a jednocześnie bardzo często chroni przed tym, by "rozlały się" na inne rejony relacji. Gdy wiemy, że jakieś trudności relacyjne dostaną odpowiednią porcję uwagi w określonym momencie, łatwiej jest nam nie przenosić ich np. na wspólne aktywności, brać je w nawias, aż przyjdzie chwila na ich przepracowanie.

Samotność w patchworkowej rodzinie to temat trudny, ale bardzo ważny. Bo choć miłość może być fundamentem nowego początku, to codzienność – z całą swoją złożonością – weryfikuje, na ile każdy z członków tej układanki czuje się w niej naprawdę widziany. Nie wystarczy „być razem” – trzeba jeszcze czuć, że się przynależy. A to możliwe tylko wtedy, gdy każdy głos – także tego, kto „dołącza” - zostanie wysłuchany i potraktowany z szacunkiem.

