

"Nie chcę z nimi mieszkać!" – bunt dziecka wobec rodziny patchworkowej

Nowy związek rodzica potrafi oznaczać dla dziecka prawdziwą rewolucję. Pojawiają się nowi partnerzy, czasem przybrane rodzeństwo, dwa domy - niekiedy sytuacja zresztą ma podwójny wymiar, gdy oboje rodzice wchodzi w nowe relacje.. Dla nich to często nowy początek, w który wchodzi z ekscytacją i nadzieją na lepszą przyszłość. Dla dziecka jednak potrafi być zupełnie inaczej - to czas ogromnych zmian, i to często wcale nie tych mile widzianych.

Zachowania dzieci w sytuacji życiowych przemian związanych z rozwodem rodziców, i wypowiedane przez nie słowa, często mogą być dla dorosłych trudno zrozumiałe, raniące, a nawet przerażające. „Nie chcę tu być!”, „Nienawidzę ich!”, „Nie to obiecałeś!” wykrzykiwane z rozpaczą lub gniewem, to codzienność niejednego domu, w którym próbuje się budować nową, „patchworkową” rzeczywistość. Często mylnie interpretujemy takie słowa jako czystą złośliwość lub efekt własnych błędów wychowawczych. Tymczasem za takim buntem stoi coś znacznie głębszego - niezrozumiane i niezaspokojone emocje dziecka.

Dziecko w oku cyklonu

Rozstanie rodziców zawsze wiąże się dla dziecka ze stratą - nawet jeśli rozwód był jedynym wyjściem, nawet jeśli życie po nim ma być „obiektywnie lepsze”. Dziecko nie ocenia jednak sytuacji przez pryzmat logicznych argumentów, tylko przez pryzmat więzi - zresztą, w bliskich relacjach człowiek w ogóle nie ma tendencji do postępowania racjonalnego. Racjonalizacja pewnych zachowań czy rozwiązań jest wtórna wobec znacznie bardziej złożonego świata, który jest światem skomplikowanych i głębokich uczuć i przywiązań. Dla dziecka rodzina to przede wszystkim pierwotne poczucie bezpieczeństwa, od którego zależy jego życie. Nic więc dziwnego, że gdy się ona rozpada, to tak, jakby się walił cały świat. Uruchamiają się mechanizmy obronne, które na poziomie życia psychicznego są prawdziwą walką o przetrwanie.

Poziom nowości, z którym musi mierzyć się dziecko, rzeczywiście przyprawia o zawroty głowy. Dla każdego z nas przecież codzienność - nasze przyzwyczajenia, rutyna powszedniego dnia, miejsce zamieszkania, i tak dalej - to trwałe grunty, na którym budujemy swoje życie i mamy na nim oparcie. Dorośli podejmujący decyzje o życiowych zmianach mają po pierwsze sprawczość (to oni, z własnej perspektywy, stopniowo przekształcają swój świat), a poza tym życiowe doświadczenie pozwala im amortyzować emocjonalny i praktyczny koszt takich zmian - mówiąc prosto, zwyczajnie wiedzą, jak sobie poradzić z konsekwencjami podjętych przez siebie decyzji.



Dziecko nie ma ani jednego, ani drugiego; z jego perspektywy zmiany, z którymi się mierzy, są narzucone, a nie wybrane, a ponadto nie mieszczą się w jego doświadczeniu i zdolnościach radzenia sobie. Nagle otwiera się przed nim obcy, nieznany, niosący zagrożenie świat. To właśnie wtedy może narodzić się bunt.

“Zobacz mnie, proszę!”

W bliskich relacjach negatywne emocje mają swoją określoną rolę. Często to, co wydaje się buntem czy oporem stawianym zmianom, jest tak naprawdę

zawołanym komunikatem, który wymaga właściwego odczytania. Nawet dorośli potrafią w ten sposób reagować i "radzić sobie" na przykład w swoich związkach, a co dopiero dzieci, które często nie znają zdrowszych, bardziej dojrzałych sposobów na opowiedzenie o trudnościach, z którymi mierzą się w świecie wewnętrznym i zewnętrznym.

Takie emocjonalne zachowania często określa się w psychologii jako "zachowania protestacyjne". Przeciwnie czemu ten protest? Warto mocno podkreślić, że zazwyczaj nie jest to bunt tylko przeciwko zmianom jako takim. Zachowania protestacyjne w bliskich relacjach służą przede wszystkim temu, żeby nawiązać z drugą stroną kontakt emocjonalny i pokazać jej, że coś jest w tej relacji zagrożone. Widzimy przecież nierzadko pary, które z jednej strony bardzo się kochają, a z drugiej często zażarcie się kłócą, niekiedy nawet do poziomu agresji - to często przypadki, w których właśnie w ten sposób (paradoksalnie!) uzyskuje się poczucie bliskości, pewność, że druga strona jest nami zainteresowana. Nawet jeśli dzieje się to za cenę awantury. Oczywiście nie jest to najlepsza i najbardziej dojrzała droga postępowania, ale też bardzo ludzka - niekiedy jedyna, jaką widzimy, gdy nie starcza nam już z jakichś powodów innych środków.

W przypadku buntu dziecka, bardzo ważne jest to, aby nie przypisywać mu złych intencji czy złośliwości. Może pojawić się pokusa, by w ramach obrony własnej, czy z poczucia bezradności, sformułować wobec niego oskarżenie, że celowo utrudnia "i tak trudną sytuację". Tymczasem, protest jest wyrażonym nie wprost wołaniem o zauważenie jego potrzeb, lęku i braku zrozumienia tego, co się dzieje. Choć w napiętej emocjonalnie sytuacji jest to trudne, warto więc wyrobić w sobie przekonanie, że pojawiające się w kontakcie problemy są sposobem na podtrzymanie relacji, a nie jej zniszczenie, mimo że tak może się wydawać. Pojawiają się one dlatego, że dla dziecka relacja z rodzicem jest czymś najważniejszym na świecie, choćby okoliczności i konkretne słowa czy zachowania mówiły co innego.

Na to, co określamy zbiorczą nazwą "buntu" czy "oporu" składa się tak naprawdę wiele różnych emocji, a gdy się im przyjrzymy, zobaczymy, że mają one swoje

uzasadnienie. To nie tylko pusty gniew, ale cała gama uczuć wpływających z przekonań, które warto z dzieckiem omówić i rozwiązać jego wątpliwości.

Po pierwsze, może pojawić się zazdrość o nowego partnera czy partnerkę rodzica - początkowo obcą osobę, która zwłaszcza w początkowych etapach relacji może angażować bardzo wiele emocji opiekuna. Gniew potrafi wpływać z przekonania o nieojalności czy zdradzie wobec drugiego rodzica - nawet w sensie emocjonalnym. Zanim bowiem dziecko zdoła zaakceptować nowy porządek, to, co się dzieje, jest dla niego zdecydowanie wbrew staremu. Do tego dochodzą dość oczywisty lęk przed nieznanym, a czasami także poczucie winy czy wstyd - dzieci, zwłaszcza te młodsze, mają tendencję do przypisywania sobie nadmiernej sprawczości, ponieważ z natury ustawiają siebie w centrum swojego świata. Ma to także swoją ciemną stronę, ponieważ cokolwiek trudnego czy złego dzieje się w ich życiu, łatwo dochodzą do wniosku, że stało się to za ich sprawą. W końcu - zupełnie naturalnym uczuciem w takiej sytuacji jest smutek, związany po prostu z procesem żałoby. Dziecko musi przeżyć stratę poprzedniej formy życia. Jest to proces konieczny, który można i należy wspierać, ale który musi się odbyć. Warto o tym pamiętać, by nie patologizować trudnych uczuć. Są one zwyczajną reakcją, typową dla mierzenia się ze stratą. Gdy przywołamy typowy w psychologii model żałoby (rozumianej jako każdy proces godzenia się z utratą czegoś), zauważymy, że wszystkie te elementy są w dziecięcym buncie obecne: wyparcie, gniew, negocjacje, smutek. Wreszcie, powoli, przy wsparciu otoczenia, przychodzi czas odnajdywania się w nowej rzeczywistości - odkrywania w niej swojego miejsca i sensu wydarzeń.

Jak wspierać dziecko?

Przede wszystkim, podstawą jest stworzenie przestrzeni na trudne emocje. Często, chcąc ulżyć dzieciom w emocjonalnym cierpieniu (i odegnąć własne poczucie bezradności), dążymy do szybkiego uciszenia nieprzyjemnych uczuć. Może to jednak łatwo doprowadzić do emocjonalnych komplikacji. Nie służy to też wcale rozwojowi osobowości i uczuciowości dziecka - zamiast uczyć się tego, jak otwarcie radzić sobie z wymagającymi przeżyciami, raczej je w ten sposób od siebie odpycha,

bagatelizuje bądź uczy się odwracać od nich wzrok. Warto więc te trudne uczucia zauważać i nazywać ("widzę, że jest ci trudno"), zamiast, na przykład, mówić dziecku, że się przyzwyczai, albo że przesadza, bo nie dzieje się nic strasznego. Choć "czas leczy rany" brzmi często jak tanie pocieszenie, to w tym przypadku jego wpływ faktycznie ma bardzo duży wpływ. Radzenie sobie ze zmianą i stratą to proces, a więc wymaga cierpliwości. Czas potrzebny jest także po to, by zaistniało przyzwyczajenie, a przede wszystkim, by wytworzyła się relacja z nowymi osobami (partnerem/partnerką rodzica, przybranym rodzeństwem).

Bardzo ważne jest też to, by w miarę możliwości zmiany nie były wprowadzane raptownie. Im więcej elementów stałości i powiązań z "poprzedni życiem" uda się zachować, tym lepiej. Jeśli zaistnieje taka konieczność, to rozsądniej powoli wymieniać poszczególne elementy (na przykład, nawet jeśli następuje przeprowadzka i dziecko musi zmienić miejsce zamieszkania, to nie zmieniać szkoły). Czasami, w związku ze zmianą miasta czy kraju, jest to niemożliwe. Wtedy warto trzymać się typowych wspólnych aktywności i podtrzymywać kontakt ze starym środowiskiem.

Bardzo istotna jest też kwestia szacunku wobec drugiego rodzica. Atmosfera wojny czy rozłamu - wzajemnego unikania się - nie będzie wspierać procesu akceptacji. Znacznie łagodniej i efektywniej przebiegnie on, gdy dziecko miał poczucie, że rodzice ze sobą współpracują.

Bywają też takie przypadki, czy takie momenty, gdy trudnych emocji i wydarzeń jest już za dużo, i nie sposób poradzić sobie z nimi samemu. Przecież wchodzący w nowy związek rodzic także jest elementem nowej, skomplikowanej układanki, i on także potrzebuje wsparcia - czasami okazuje się, że samodzielne poradzenie sobie z zaopiekowaniem się emocjami dziecka, gdy samemu jest się w czasie ogromnych życiowych zmian, to zadanie ponad siły. Wtedy warto po prostu sięgnąć po profesjonalną pomoc - pedagoga, psychologa czy psychoterapeuty. W fachowy sposób wesprą oni rodzinę w czasie takich kryzysowych przemian - czy to spotykając się razem z rodzicem (rodzicami) i dziećmi, czy też z nimi oddzielnie, w zależności od potrzeb sytuacji.

Rodziny patchworkowe mogą być zgranymi drużynami i bezpiecznym, szczęśliwym miejscem rozwoju dziecka. Nie należy jednak niczego przyspieszać ani dążyć do realizacji jakiegoś wyobrażonego ideału. Relacje między ludźmi powstają naturalnie - rozwijają się wraz z doświadczeniem. Jeżeli doświadczenie to będzie dobre i budujące, i damy wszystkim uczestnikom układu odpowiednio dużo czasu i przestrzeni na przeżywanie całej gamy emocji, sprawy ostatecznie ułożą się w piękną, choć przecież jednocześnie trudną, historię.



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**