

AURISHA SMOLARSKI

RODZICE po rozstaniu



Wspólne sposoby
budowania **bezpiecznej**
więzi z dzieckiem

PORADNIK OPARTY NA **TEORII PRZYWIĄZANIA**



AURISHA SMOLARSKI

RODZICE po rozstaniu

Wspólne sposoby
budowania **bezpiecznej**
więzi z dzieckiem

Przedmowa Hunter Clarke-Fields

Przekład: Małgorzata Małecka



Spis treści

	Przedmowa	9
	Wstęp	11
Rozdział 1	Schematy przywiązania	28
Rozdział 2	Rozplątywanie emocjonalnych przewodów	52
Rozdział 3	Odpowiadanie zamiast reagowania	75
Rozdział 4	Tworzenie pewności pośród zmian	95
Rozdział 5	Zgodne działanie	112
Rozdział 6	Komunikacja bez konfliktu	128
Rozdział 7	Prezentowanie wspólnego frontu	154
Rozdział 8	Dostarczanie dziecku poczucia bezpieczeństwa	178
Rozdział 9	Poszerzanie waszego kręgu miłości	205
Rozdział 10	Przygotowanie na dobrą przyszłość	220
	Podziękowania	224
	O autorce	226
	Materiały źródłowe	227

Wstęp

– Mamo...

Moja sześciolatnia córka siedziała przy kuchennym blacie ze spuszczoną głową. Miała na sobie sukienkę w fioletowo-niebieskie kwiaty, jej nogi zwisały z drewnianego stołka.

Uklękałam przed nią, żeby przенiosła na mnie spojrzenie. Było zagubione, pełne smutku i strachu.

– Ellie, co się dzieje, kochanie?

– Czuję się, jakbym się zgubiła w lesie! – wykrzyknęła.

Ujęłam jej twarz w dłonie i uniosłam ku sobie. Moje łzy połączyły się z jej łzami.

– Jestem przy tobie, kochanie. Wiem, że wszystko teraz wydaje się skomplikowane, ale nie jesteś sama.

Wciąż pamiętam te słowa mojej córki, jakby wypowiedziała je wczoraj. Stanowiły dla mnie pobudkę, która wyrwała mnie z odrętwienia mniej więcej tydzień po tym, jak jej tata wyprowadził się z domu. Wstrząsnęły mną do głębi. Rozwód, przez który przechodziłam, był *moim* koszmarem; nie powinien jej dotyczyć!

A jednak Ellie cierpiała. Nie czuła się bezpiecznie. Jej świat stał się pełen niewiadomych niczym straszny las. Jeszcze jako rodzina razem z tatą Ellie często spacerowaliśmy po lesie, trzymając ją za ręce i prowadząc wzdłuż krętej, kamienistej ścieżki. Teraz nie było go przy nas, a mnie tak pochłoneły próby utrzymania się na powierzchni, że nie potrafiłam być dla niej w pełni obecna. Każdy mój dzień to była walka, by pojawić się na spotkaniach z klientami, poradzić sobie z myślami, gniewem, żalem, lękiem

i obawami, które co chwilę się pojawiały. Nic dziwnego, że Ellie czuła się zagubiona!

Na szczęście usłyszałam tę otrzeźwiającą wiadomość. Wzięłam ją sobie do serca i wykorzystałam, by odmienić relację, w którą wkraczałam: współrodzicielstwo z jej ojcem. Bez względu na to, co do niego czułam, córka potrzebowała nas obojga, byśmy zapewnili jej bezpieczeństwo, stabilność oraz klarowność. Nie mogłam zrobić tego sama. Ellie potrzebowała, aby jej tata był dla niej tatą. I ja również tego potrzebowałam.

To było bardzo pouczające doświadczenie – znaleźć się w miejscu, w którym jednocześnie mieściły się mój dyskomfort związany z relacją z kimś, kogo nie chciałam więcej widzieć, oraz świadomość, że zdrowe współrodzicielstwo to najlepszy sposób, by zapewnić naszej córce ukojenie oraz bezpieczny fundament, których potrzebowała do rozwoju. Razem z jej ojcem podjęliśmy decyzję o partnerskim rodzicielstwie w chwili, gdy zdecydowaliśmy się na dziecko. Teraz to do nas należało oddzielenie tej roli od zakończonej już relacji romantycznej. Córka prosiła nas, żebyśmy wspólnie pozostali rodzicami, nawet mieszkając oddzielnie. Naszym zadaniem było jej wysłuchać i zrealizować jej prośbę.

Kulturowe wyobrażenie o tym, jak powinny funkcjonować małżeństwa i rodziny, nieustannie się zmienia, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych. Według Pew Research Center około jedna czwarta amerykańskich dzieci poniżej osiemnastego roku życia mieszka z jednym rodzicem i bez innych dorosłych; na świecie samotni rodzice stanowią mniej niż dziesięć procent (Kramer 2019). Od lat sześćdziesiątych XX wieku modele życia rodzinnego stały się bardziej zróżnicowane (Pew Research Center 2015). Coraz więcej osób decyduje się na alternatywne układy rodzinne, odchodząc od tradycyjnego paradygmatu ról płciowych czy ustalonych struktur. Ma to związek między innymi ze zmieniającymi

się odsetkami rozwodów, ponownych małżeństw i pozostawiania w związkach nieformalnych.

Być może czytacie tę książkę dlatego, że jesteście w separacji lub po rozwodzie z osobą, z którą wcześniej wychowywaliście dzieci pod jednym dachem. A może świadomie wybraliście współrodzicielstwo w innej formie. Może jesteście samotnymi rodzicami, może zaangażowaliście się w nowy związek, a może chcecie przygotować się na współrodzicielstwo. Wasza pociecha jest niemowlęciem, przedszkolakiem, nastolatkiem lub znajduje się na innym etapie. Niezależnie od waszej sytuacji, ta książka poprowadzi was ku takiej formie współrodzicielstwa, która pozwoli waszemu dziecku się rozwijać.

Po separacji lub rozwodzie

W kulturze popularnej nadal często oczekuje się i marzy, że rodzina będzie stanowić nierozzerwalną instytucję. Świątość małżeństwa, w którym dwoje rodziców żyje pod jednym dachem, jest uznawana za idealny sposób wychowywania dzieci, zgodnie z obietnicą „dopóki śmierć nas nie rozłączy”. Koncepcja ta znajduje odzwierciedlenie w historiach podobnych do tej o Kopciuszku, które czytamy naszym dzieciom i które oglądają w programach telewizyjnych czy filmach. Piętno separacji czy rozwodu nadal istnieje. W wielu kulturach pociąga za sobą narrację wstydu, winy, porażki i zagrożenia. Nawet określenia „samotna matka” czy „samotny ojciec” sugerują wykluczenie i izolację. Mogą diametralnie zmienić waszą tożsamość: sprawić, że poczujecie, iż zostaliście sami w rodzicielstwie, nie pasujecie do jedynego słusznego schematu. Możecie zauważyć, że niektóre wasze relacje ulegają zmianie. Ludzie zaczynają przerzucać na was swoje oceny czy lęki i nie udzielają wam wsparcia tak, jak dotychczas.

Ja także doświadczyłam narracji wstydu, gdy się rozwodziłam. Czułam, że zawiodłam, ponieważ nie udało mi się ocalić małżeństwa; że zawiedliśmy jako para, ponieważ nie daliśmy rady zrobić tego dla naszego dziecka. Ale jednocześnie wiedziałam, że dla naszej córki lepsze będzie obserwowanie nas szczęśliwych osobno, niż patrzeć, jak powoli wspólnie osuwamy się w otchłań wiecznego „i żyli długo i nieszczęśliwie”.

Czasem lepiej będzie – zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci – jeśli rodzina się rozpadnie i rodzice postanowią zamieszkać osobno. Jak mówi pewne powiedzenie: „dobry rozwód jest lepszy niż złe małżeństwo”. Badania to potwierdzają. Ekspert w dziedzinie rozwoju dzieci, Michael Lamb (2012), wykazał, że dzieci wychowywane przy wsparciu i trosce obojga rodziców – niezależnie od struktury rodziny – dobrze dopasowują się do zmian i nie doświadczają trwałych negatywnych konsekwencji, jeśli chodzi o oceny, umiejętność dostosowania się w sytuacjach społecznych czy szkolnych oraz zdrowie psychiczne. Tym, co się liczy, jest zaangażowanie kochającego rodzica, a nie to, kto z kim mieszka.

Jak zatem mogłaby wyglądać dobra rodzina w dwóch domach? Przede wszystkim dzieci miałyby poczucie stabilności oraz spokoju. Ufałyby, że rodzice będą działać konsekwentnie i okazywać wrażliwość na ich potrzeby emocjonalne. Czułyby się zauważone i rozumiane. Obserwowałyby, jak ich rodzice uprzejmie się ze sobą komunikują. Mogłyby polegać na bezpieczeństwie, miłości oraz wsparciu, które zapewnia im rodzina. Mogłyby po prostu być dziećmi.

Rozpad rodziny to poważna zmiana nie tylko dla dorosłych, ale również dla dzieci. Pojawia się wiele nieprzewidywalnych czynników, niełatwych emocji, stresorów, do tego jest mnóstwo praktycznych aspektów do ustalenia. To kryzys, w którym liczy

się czas: musicie szybko przestawić się na nową rzeczywistość. Relacja współrodzicielska jest równie prawdziwa i ważna, co relacja romantyczna, dlatego zasługuje na waszą najwyższą uwagę oraz troskę. Gdy pierwotna struktura rodziny się rozpada, możecie poczuć się niemal niewidzialni w swoich zmaganiach. Gdyby nie moje znajome będące samotnymi matkami lub współwychowujące dzieci, poczułabym się zupełnie sama w tej sytuacji.

Po tym, jak córka dała mi sygnał do przebudzenia, zdałam sobie sprawę, że mam wybór. Mogłam pójść za gniewem, niechęcią i żalem, za tymi częściami mnie, które miały ochotę wpaść w histerię i krzyczeć na mojego byłego partnera „to niesprawiedliwe!” albo „zraniłeś mnie i pragnę zemsty!”. Ale mogłam też przypomnieć sobie, że moja córka nie była niczemu winna, i zdecydować, że postawię jej potrzeby na pierwszym miejscu. Choć wciąż czułam się głęboko zraniona i zdradzona przez byłego współmałżonka, mogłam rozwijać tę część naszej relacji, która się nie zakończyła: współrodzicielstwo. Postanowiłam znaleźć sposób na współrodzicielstwo spójny z tym, jak chciałabym wychowywać córkę, gdybyśmy nadal byli razem – funkcjonując jako zespół i będąc obecni jako rodzice. Co więcej, zdecydowałam się tak postąpić, nawet jeśli mój były mąż nie zechce się w to zaangażować.

Czym jest zgodne współrodzicielstwo?

Współrodzicielstwo to określenie z dziedziny prawa i psychologii oznaczające dwoje rodziców wspólnie wychowujących dziecko, mimo że pozostają w separacji, są po rozwodzie lub nie mieszkają razem. Choć w tej książce mówię głównie o rozstaniu i rozwodzie, zasady w niej opisane można zastosować do wielu różnych sytuacji, w tym rodzin patchworkowych i innych struktur rodzinnych.

W Wielkiej Brytanii współrodzicielstwo nazywa się *shared parenting*, czyli „dzielone rodzicielstwo”. Uważam, że ta nazwa doskonale oddaje jego istotę: razem z drugim rodzicem dzielicie odpowiedzialność za opiekę, podejmowanie decyzji, wspieranie, a także reagowanie na potrzeby emocjonalne oraz fizyczne waszego dziecka. Realizujecie to poprzez współpracę, komunikację oraz uzgadnianie harmonogramów, aby wasze dziecko miało poczucie stałości. Odnosicie się do siebie nawzajem z szacunkiem, jesteście wobec siebie hojni i unikacie mówienia źle o współrodzicu w obecności dziecka. Jesteście zaangażowani w tworzenie dla niego bezpiecznego środowiska.

Zgodne współrodzicielstwo pozwala wam na nowo zaprojektować system rodzinny – nadal składający się z dwojga rodziców, tyle że mieszkających w dwóch domach. Waszym zadaniem jest ustalenie swojej pozycji na nowo, abyście grali w tej samej drużynie – drużynie waszego dziecka. Nadrzędnym celem jest wychowanie zdrowego i pewnego siebie dziecka, które nie będzie obciążone rozstaniem czy stratą, ale będzie czerpało radość z nauki, zabawy i rozwoju.

Współrodzicielstwo może początkowo wydawać się przytłaczające. Już samo rodzicielstwo stanowi wyzwanie: trudno wychowywać dziecko nawet jako para, a kiedy dodamy do tego rozstanie, robi się jeszcze trudniej. Możecie pomyśleć, że zaklinam rzeczywistość, sugerując, że mimo tego, co doprowadziło do waszego rozstania, możecie razem z byłym partnerem funkcjonować jako skuteczny zespół. Ale to prawda! Kluczem jest uświadomienie sobie, że celem nie jest już sukces was jako pary, ale sukces waszego dziecka. Pracujecie wspólnie, aby go osiągnęło. A dzięki temu sami odnosicie sukces jako rodzice. Nie musicie się lubić – choć to oczywiście pomaga. Powinniście natomiast zrozumieć charakter waszej rodzicielskiej relacji i nauczyć się

poruszać w nowej dynamice współrodzicielstwa. W tej książce pokażę wam, jak to zrobić.

Praktyczne aspekty współrodzicielstwa

Zanim przejdziemy do skutecznego współrodzicielstwa, przyjrzyjmy się trzem scenariuszom pokazującym rodzaje interakcji, z którymi zetknął się każdy współrodzic. Sprawdźcie, czy zauważycie istotne różnice między nimi.

♦ Danica i Evan

Jest 7:20, Danica w pośpiechu szykuje się do pracy, złorzecząc pod nosem na Evana.

– Nie mogę uwierzyć, że jeszcze go nie ma. To zupełny brak szacunku. Przecież wie, że pracuję w sobotnie poranki!

Wzdycha z poirytowaniem i zwraca się do czternastoletniej Kaley:

– Kochanie, możesz przypomnieć tacie, żeby przyjeżdżał punktualnie? Wie, że nie mogę spóźnić się do pracy.

Kaley przewraca oczami.

– Tak, mamo, dobra. Już mu mówiłam. Może stoi w korku.

Wychodzi na zewnątrz z plecakiem i siada na betonowych schodach, czekając i słuchając muzyki przez słuchawki. Gdy wreszcie dostrzega samochód taty, wstaje i idzie w jego stronę.

Danica też czekała. Wychodzi i krzyczy:

– Mam dość twojego spóźnialstwa! Nie dam rady wszystkiego robić sama!

Evan macha lekceważąco ręką i odkrzykuje:

– To żadna nowość! Nie planujesz mi już czasu, więc daruj sobie takie uwagi!

Kręci głową, przypominając sobie o zbliżającym się wyjeździe służbowym. Myśli: „Nie, teraz nie będę się z tym użerał.

W przyszłym tygodniu powiem jej, że musi przejąć Kaley w czwartek”.

– Hej, skarbie – mówi do córki, gdy ta wsiada do auta. – Wybacz, że się spóźniłem. Wiesz, że korki w LA są okropne. Jejku, twoja mama tak to przeżywa!

Kaley nie odpowiada. Zapina pas i spogląda za okno.

♦ **Olivia i Grace**

Jest siódma, Olivia szykuje się na poranny dyżur w szpitalu. Dostaje wiadomość od współmamy, Grace.

– Ech, wygląda na to, że mama G znowu spóźni się dwadzieścia minut – mówi do ośmioletniego Mateo, który jest zajęty grą wideo.

– Okej, mamó – odpowiada ten machinalnie.

Olivia krząta się, sprzątając naczynia.

– Mateo, wyłącz to już – rzuca ostro. – Musisz być gotowy, zanim mama G się zjawi.

– Tylko skończę rozgrywkę – błaga Mateo.

– Nie! Nie chcę, żebyś był jak mama G, przez którą się spóźniam! – złości się Olivia. Natychmiast żałuje swoich słów. – Przepraszam, ale mnie stresujesz. Współpracuj ze mną, żebyśmy oboje wyszli stąd w jednym kawałku.

Mateo z trzaskiem zamyka laptop i idzie włożyć buty.

Dzwoni dzwonek. Mateo otwiera i wchodzi Grace.

– Hej, kochanie! – wita się i całuje go w policzek. – Olivio, zapomniałam ci powiedzieć, że w przyszłym tygodniu mam wyjazd służbowy. Nie dam rady odebrać Mateo ze szkoły. Może zostanie u ciebie, a ja go przejmę tydzień później?

Olivia marszczy brwi.

– Skoro o to prosisz, jakoś sobie poradzę. Ale ja też pracuję.

Mateo spogląda z niepokojem raz na jedną, raz na drugą mamę.

♦ Regi i Leda

Jest sobota, dziewiąta rano. Regi po raz kolejny przegląda maile, które wymienili z Ledą. Wysyła SMS-a: „Przepraszam za zwłokę. Myślałem o twoim zbliżającym się wyjeździe. Mogę wziąć Kevina. Moja sąsiadka go przypilnuje, kiedy będę kończył pracę. Lubię spędzać z nim więcej czasu, ale potrzebuję też chwili dla siebie. Chciałbym, żebyśmy to wspólnie ustalili”.

„Oczywiście. Dzięki, że się dostosowujesz”, odpisuje Leda. „Ten wyjazd powinien mi zapewnić awans”.

Regi odkłada telefon i zwraca się do dziesięcioletniego Kevina:

– Pomożesz mi zmywać naczynia?

– Muszę? – marudzi Kevin, ale z uśmiechem.

W trakcie sprzątania tracą poczucie czasu, aż nagle przychodzi SMS. „Kiedy będziecie?”

– O nie, zagapiliśmy się! – woła Regi. – Idziemy!

Wysyła krótką wiadomość do Ledy, że są w drodze.

Kiedy docierają na miejsce, przeprasza za spóźnienie i dodaje:

– Przrzekam, że to była jednorazowa sytuacja!

– Nic nie szkodzi – odpowiada Leda z półuśmiechem.

– Masz chwilę, żeby mu to teraz powiedzieć? – pyta Regi, gdy Kevin wyskakuje z auta.

– Jasne. – Leda rozkłada ramiona, a Kevin do niej podbiega. – Hej, Kev! Misiowy przytulas od mamy? – śmieje się, a on z lekkim zawstydzeniem pozwala się przytulić. – Słuchaj, tata i ja chcemy ci powiedzieć o małej zmianie w przyszłym tygodniu. Mam ważny wyjazd służbowy, więc zostaniesz u taty.

Kevin kiwa głową, a Regi całuje go w głowę i mówi:

– Kocham cię, stary.

Czy widzieliście siebie w którymś z tych scenariuszy? Przyjrzyjmy się bliżej każdemu z nich.

Pewnie zauważyliście, że Danica i Evan reprezentują wszystko to, co może pójść nie tak. Nie powstrzymują się przed wzajemnym obwinianiem i kłótniami przy córce. Odbijają między sobą Kaley niczym piłeczkę, która chłonie ich konflikt. Nawet coś tak pozornie błahego jak dwudziestominutowe spóźnienie staje się źródłem poważnego spięcia. Możecie się tylko domyślać, jak poradzą sobie z rozmową o nadchodzącym wyjeździe Evana, którą ten zostawił na ostatnią chwilę.

W drugim scenariuszu Olivia i Grace zdołały już nieco poskromić wzajemną wrogość i urazę. Olivia ma na tyle samoświadomości, że potrafi przeprosić Mateo po tym, jak się na niego zezłościła. Jednak nie powstrzymuje się od negatywnych komentarzy na temat drugiej mamy w obecności syna. Rozmowie o zmianie planów brakuje klarowności, a Olivia i Grace nie prezentują wspólnego frontu w obecności Mateo, przez co chłopiec czuje się dezorientowany i zaniepokojony.

Regi i Leda stanowią nasz modelowy przykład. Poświęcają czas i wkładają wysiłek we wzajemną komunikację, dzięki czemu w obecności syna tworzą zgrany, harmonijny zespół. Kevin czuje się szczęśliwy i bezpieczny, wiedząc, że rodzice współpracują, by uporządkować szczegóły jego codziennego życia, i że może na nich liczyć, gdy pojawiają się przeszkody (na przykład niespodziewany wyjazd służbowy). Ponieważ jego rodzice jasno informują go o sytuacji, potrafi dobrze zaadaptować się do zmian.

Wasz styl współrodzicielstwa

Określenie „współrodzicielstwo” samo w sobie jest neutralne. Oznacza po prostu, że dwoje rodziców wychowuje to samo dziecko lub dzieci. Sposób, w jaki to robią, ma jednak ogromne znaczenie. Niniejsza książka pomoże wam wypracować taki styl współrodzicielstwa, który będzie sprawdzał się zarówno dla was, jak

i dla współrodzica. Na początek warto uświadomić sobie, jaki styl przejawiacie obecnie. Oto dwanaście pytań, które warto rozważyć:

1. Czy współpracujecie i wspólnie podejmujecie decyzje dotyczące zmian w harmonogramie?
2. Czy komunikujecie się w sposób jasny i dzielicie istotnymi informacjami?
3. Czy zawsze omawiacie zmiany, nim powiecie o nich dziecku?
4. Czy szanujecie nawzajem swój czas i plany?
5. Czy prezentujecie wspólny front w stosunku do dziecka?
6. Czy unikacie krytyki, krzyków i obwiniania się nawzajem w obecności dziecka?
7. Czy powstrzymujecie się od reagowania defensywnie lub emocjonalnie, gdy współrodzic o coś prosi?
8. Czy potraficie korzystać ze wsparcia otoczenia lub społeczności, gdy jest to potrzebne?
9. Czy dotrzymujecie wspólnych ustaleń?
10. Czy dbacie o spójność codziennej rutyny?
11. Czy nie dopuszczacie do tego, by dziecko pełniło rolę pośrednika między wami?
12. Czy jesteście zawsze dostępni, zarówno dla siebie nawzajem, jak i dla dziecka?

Jeśli odpowiedzieliście „tak” na wszystkie dwanaście pytań, prawdopodobnie szybko przejdziecie przez treści zawarte w tej

książce. Ale jeśli na którekolwiek odpowiedzieliście „nie”, znajdziecie tu przydatne wskazówki, które pomogą wam rozwinąć bardziej skuteczny styl współrodzicielstwa, nawet jeśli będzie to jednostronne. Do zmiany dynamiki relacji wystarczy jedna osoba.

Zasady zaangażowania

Rodzice doświadczający trudności ze współrodzicielstwem często mówią mi coś w stylu: „Początkowo to wszystko mnie przerażało. Za każdym razem, gdy rozmawiałam z byłym partnerem, traciłam nad sobą panowanie. On coś mówił, ja reagowałam emocjonalnie, on również reagował. Wpadaliśmy w błędne koło wzajemnego obrzucania się błotem. Nikt nie czuł się z tym dobrze”.

Być może wiecie, jak *powinno* wyglądać współrodzicielstwo, ale na przeszkodzie stają wam emocje. Gniew, wstyd, urazy, obwinianie, zazdrość i żal przejmują kontrolę, a wtedy trudno o interakcję, w której człowiek nie znajdzie się na linii ognia.

Rozumiem to, ponieważ sama tego doświadczyłam. Nauka współrodzicielstwa z tatą mojej córki była jednym z najbardziej nieprzyjemnych doświadczeń, z jakimi przyszło mi się mierzyć. Nie byliśmy już razem, więc nie chodziło o to, by się przed nim otwierać. Raczej o to, by nauczyć się otwartości wobec siebie samej oraz polegania na własnym systemie wsparcia. Musiałam wyjść ze swojej strefy komfortu i zrezygnować z oczekiwania z jego strony na uznanie, którego nigdy nie otrzymam. On nigdy nie zrozumie mojego bólu czy potrzeb tak, jak bym tego chciała. Był to jeden z powodów, dla których nie byliśmy już razem. Jak kiedyś powiedziała moja przyjaciółka i współpracowniczka, Kara Hoppe, gdy dzieliłam się z nią najnowszym powodem frustracji: „Szukasz róż w sklepie z narzędziami”. Tak było!

Ostatecznie udało mi się oprzeć na własnym doświadczeniu terapeutycznym, mediacyjnym i społecznym, by nauczyć się nowego

rodzaju otwartości. Zrezygnowałam z gniewu, porzuciłam fantazje o zemście oraz potrzebę odcięcia się od byłego partnera i reagowałam na niego z otwartością, życzliwością oraz gotowością do współpracy. To było najlepsze rozwiązanie dla naszego dziecka – i dla mnie samej również.

Z czasem udało mi się zrozumieć i wdroić to, co nazywam *zasadami zaangażowania* w udane współrodzicielstwo lub regułą szczęścia C:

Zaangażowanie (*commitment*): Współrodzice dają pewność wśród zmian, angażują się i są obecni dla dziecka, budując w ten sposób zaufanie i ograniczając niepokój.

Współpraca (*collaboration*): Współpracują, działając według wspólnej wizji współrodzicielstwa, by tworzyć rozwiązania korzystne dla wszystkich.

Jasność (*clarity*): Dbają o jasną, zwięzłą, spokojną i terminową komunikację, by unikać nieporozumień i budować wzajemną odpowiedzialność.

Spójność (*consistency*): Tworzą stabilne struktury w obu domach, zapewniając przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa.

Więź (*connection*): Pozostają obecni i uważni w kontakcie z dzieckiem, wspierając je w przeżywaniu emocji i rozwijaniu bezpiecznego przywiązania.

Wspólnota (*community*): Budują wokół siebie sieć wsparcia i społeczność, wzmacniając poczucie przynależności.

Te zasady stanowią podstawę każdej zdrowej relacji współrodzicielskiej. Pomagają stworzyć system rodzinny wspierający sukces oraz pozytywne rezultaty dla wszystkich zaangażowanych.

Przekonałam się, że kiedy współrodzice kierują się tymi zasadami, dzieci zyskują bezpieczną przestrzeń. Może minąć trochę czasu, nim wypracujecie model odpowiedni dla waszej sytuacji, ale rezultat jest wart każdego wysiłku.

Nie wymyśliłam sobie tych sześciu C bez przyczyny. Wielu ekspertów tworzyło własne zestawy słów na C związanych ze współrodzicielstwem, a część z tych propozycji pokrywa się z moimi. Na przykład prawniczka Robin M. Mermans (2021) zaproponowała pięć C dotyczących współrodzicielstwa w czasie świąt. Moje sześć C, obejmujących zasady zaangażowania, jest jednak wyjątkowe, ponieważ stanowi syntezę tego, jak teoria przywiązania odnosi się do relacji współrodzicielskiej.

Teoria przywiązania, opisana przez Johna Bowlby'ego (2020), stanowi podstawę teoretyczną tej książki. *Bezpieczne przywiązanie* odnosi się do relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem, w której dziecko posiada stabilną i bezpieczną bazę do radzenia sobie z życiem w miarę dorastania. Dziecko dysponujące tego rodzaju bezpiecznym fundamentem lepiej znosi trudne sytuacje – takie jak zmiany związane z rozstaniem – niż dziecko, które takiej bazy nie posiada. Wzorce przywiązania formują się już w pierwszym roku życia, ale mogą ulegać zmianie w zależności od jakości głównych relacji dziecka. Rozumiejąc to, zyskujecie ogromną przewagę jako współrodzice. Możecie wspólnie nauczyć się zapewniać dziecku bezpieczne przywiązanie w waszych domach, mimo że nie mieszkacie już razem. To właśnie stanowi klucz do poradzenia sobie z wyzwaniem towarzyszącym rozstaniu i zbudowania skutecznej relacji współrodzicielskiej umożliwiającej dziecku rozwój.

Wygrana-wygrana-wygrana

Jako współrodzice możecie zdecydować, że pragniecie dążyć do sytuacji wygrana-wygrana-wygrana. Być może znacie już

koncepcję wygrana-wygrana, oznaczającą, że nie musicie się godzić na rozwiązania, w których jedna osoba wygrywa, a druga przegrywa. Ułatwi wam to zrozumienie stylu przywiązania – zarówno waszego, jak i współrodzica. Gdy nauczycie się lepiej zarządzać swoimi reakcjami i łagodzić je, wasze interakcje staną się mniej konfliktowe. Zaczniecie działać jako zespół i odnajdziecie poczucie wzajemności. Będziecie coraz częściej doświadczać sytuacji wygrana-wygrana.

Wasze dziecko również nie może niczego stracić. Kiedy wasza relacja współrodzicielska działa niczym dobrze naoliwiony mechanizm, możecie skupić się na byciu obecnymi i dostępnymi dla dziecka oraz na wrażliwości wobec jego potrzeb. Dzięki temu ograniczacie traumatyczny wpływ rozstania, a jednocześnie zwiększacie szansę, że dziecko rozwinie lub utrzyma bezpieczny styl przywiązania. Nawet jeśli czujecie, że wasze życie legło w gruzach i spoglądacie na jego ruiny, jesteście przytłoczeni i zagubieni, z pomocą tej książki możecie zacząć organizować na nowo lub tworzyć zgodną strukturę współrodzicielską, opartą na koncepcji wygrana-wygrana-wygrana – nie tylko dla was, współrodziców, ale również dla waszego dziecka.

Jak korzystać z tej książki

Pierwsze rozdziały niniejszej książki dostarczają podstaw teoretycznych potrzebnych, by rozpocząć podróż współrodzicielstwa. To krok wymagający wewnętrznej pracy, który zapewnia wam osobistą wygraną. Nauczycie się rozpoznawać własny styl przywiązania oraz ten reprezentowany przez współrodzica. Popracujecie nad rozwijaniem swojego stylu tak, by lepiej wspierać bezpieczne przywiązanie. Dołączone ćwiczenia i przykłady pozwolą od razu zastosować zdobytą wiedzę w codziennym życiu.

Choć niniejsza książka koncentruje się na współpracy z drugim współrodzicem, to, co sami wnosicie do tej relacji, ma kluczowe znaczenie. Właśnie doświadczyliście traumy rozstania: to naturalne, że wasze emocje buzuja. Rozdział drugi pokazuje wam, jak wykorzystać zasady bezpiecznego przywiązania, by poradzić sobie ze smutkiem, gniewem, lękiem czy wstydem, które mogą przeszkadzać wam w skutecznym współrodzicielstwie. Rozdział trzeci kończy tę wewnętrzną pracę – waszą osobistą wygraną – przez głębsze przyjrzenie się waszym reakcjom wobec współrodzica, w tym skłonnościom do kontroli, obwiniania oraz krytyki.

Kolejne rozdziały koncentrują się na sześciu C składających się na zasady zaangażowania w skuteczne współrodzicielstwo. Pokazują, jak każda z tych zasad przyczynia się do tworzenia bezpiecznego i skutecznego współrodzicielstwa oraz prowokuje sytuacje, z których oboje ze współrodzicem wychodzicie zwycięsko. W tej części będziecie tworzyć zespół współrodzicielski. Każdy rozdział zawiera narzędzia i wskazówki, które was poprowadzą. Ostatni rozdział ukazuje siłę podejścia wygrana-wygrana-wygrana, gdy wspólnie wypuszczacie w świat dziecko pełne bezpieczeństwa, miłości i poczucia przynależności.

Ta książka jest zarówno dla was, jak i dla waszego współrodzica. Ale przede wszystkim dla was. W doskonałym świecie oboje tak samo podchodzilibyście do budowania partnerstwa współrodzicielskiego. Ale może się zdarzyć, że na początku tak nie będzie, a wręcz że nigdy nie będzie tak, jak byście sobie tego życzyli. Nie szkodzi. Nie proszę was, byście zmieniali drugą osobę. Wraz z moim byłym partnerem nie podążaliśmy tą ścieżką ramię w ramię: pracując nad sobą i lepiej rozumiejąc jego punkt widzenia, udało mi się stworzyć przestrzeń potrzebną, by ruszyć naprzód i wspólnie wychowywać nasze dziecko. Niech ta książka

zabierze was w podróż, która zaczyna się od was i zaprasza drugiego współrodzica do współpracy, ale będzie trwać, nawet jeśli druga strona nie przyjmie tego zaproszenia. Poznanie nowe sposoby działania i zyskanie poczucie kontroli oraz satysfakcję z tego, że zrobiliście wszystko, co mogliście, by zapewnić waszemu dziecku szczęśliwe, bezpieczne i dobre życie.

Zauważcie, że czasem używam określenia „były partner” w kontekście wcześniejszej relacji romantycznej. Ale zalecam odchodzenie od określania współrodzica mianem „mój były / moja była”, zarówno w jego obecności, jak i w rozmowie o nim czy nawet w myślach. Zamiast tego spróbujcie określać go słowem „współrodzic”. Może wydawać się, że to drobnostka, ale słowa, których używamy, wpływają na nasze relacje.

Na ile to możliwe, napisałam tę książkę tak, aby była użyteczna dla współrodziców dzieci w każdym wieku, zamieszczając przykłady od niemowląt po nastolatków. Nie omawiam w niej jednak szczegółowo różnic rozwojowych między tymi etapami, dlatego wybierajcie proszę te fragmenty i ćwiczenia, które są najbardziej adekwatne do potrzeb waszego dziecka, lub dokonujcie koniecznych zmian.

I wreszcie – ta książka nie zastępuje terapii traumy ani innych form specjalistycznego wsparcia, ani dla nas, ani dla waszego dziecka. Rozstanie i rozwód to jedno z najczęstszych negatywnych doświadczeń w dzieciństwie (ang. *adverse childhood experiences*, ACE), które mogą mieć długotrwałe negatywne skutki, jeśli nie zostaną przepracowane (Sacks i Murphey 2018). Współrodzicielstwo może przywoływać wspomnienia dawnych traum lub urazów związanych z przywiązaniem. Możecie również napotkać problemy takie jak konfliktowe interakcje, przemoc czy niebezpieczne zachowanie. Jeśli tak jest w waszym przypadku, nie wahajcie się poszukać specjalistycznej pomocy.

To nie miało tak wyglądać...

Każda rozmowa z byłym partnerem czy byłą partnerką staje się polem bitwy. Ale w środku wiesz, że wasze dziecko nie może być ofiarą tej wojny.

Ta książka powstała właśnie dla ciebie – jeśli:

- jesteś rodzicem w trakcie rozstania lub już po nim,
- chcesz chronić dziecko przed traumą rozvodu,
- nie wiesz, jak rozmawiać z byłym partnerem/byłą partnerką, gdy wciąż wszystko boli,
- wierzysz, że dziecko potrzebuje dwojga rodziców, nawet jeśli mieszkają osobno,
- pragniesz poznać sześć kluczowych zasad tworzenia bezpiecznego i skutecznego współrodzicielstwa.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak:

- zbudować bezpieczny system rodzinny w dwóch domach,
- rozpoznać i zmienić własny styl przywiązania, by wspierać dziecko,
- uwolnić się od schematów kontrolowania, obwiniania i reagowania zranieniem,
- tworzyć wspólne zasady pozwalające budować stabilność i poczucie bezpieczeństwa u dziecka.

To kompas dla rodziców po rozstaniu, którzy chcą wychować emocjonalnie zdrowe dziecko, mimo że ich związek się skończył.

Książka zawiera konkretne ćwiczenia, przykłady z życia i narzędzia, które możesz wdrożyć od razu – nawet jeśli jesteś jedyną osobą gotową do współpracy