

Kazimierz Szczerba
Wrocław
k.szczerba@post.pl

EROS NA MANOWCACH - ROZWÓD

Zdaniem psychologów, głównie amerykańskich, doprowadzający do rozwodu proces rozpadu związku bliskich sobie kiedyś ludzi dzieli się na pięć faz. Pierwsza to uświadomienie sobie niezadowolenia z aktualnej sytuacji przez jednego lub obojga partnerów. Poczuciu braku satysfakcji często towarzyszy przekonanie, że pomiędzy nimi powstał konflikt, który z każdym dniem coraz bardziej narasta i nie sposób mu przeciwdziałać. Powodów do niezadowolenia i konfliktów może być wiele, od naprawdę ważnych do pozornie mało istotnych. Druga faza to ujawnienie problemu. Jedna z osób tworzących związek (czasami obie) przy pomocy pretensji, żalów i skarg wyłuszcza o co jej chodzi. Czasami odważa się nazwać rzeczy po imieniu, częściej ucieka się do aluzji. Głównie chodzi o to by ujawnić swe rozczarowanie i partner zrozumiał, że dalej tak już być nie może. Wtedy też stawiane jest pytanie: „czy ja jeszcze kocham?”.

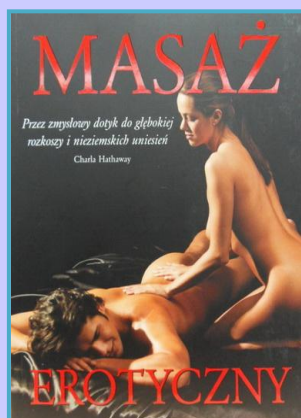


Trzecią fazę, nazywaną negocjacyjną, rozpoczyna moment, kiedy pomiędzy partnerami dochodzi do dyskusji na temat sposobu rozwiązania powstałych problemów. Scenariusze negocjacyjne przybierają najróżniejsze formy. Zależą od osobowości partnerów, więzi jaka ich łączy, dotychczasowego sposobu komunikowania się. Jeżeli do chwili kryzysu partnerzy umieli ze sobą rozmawiać, a więc w sposób przejrzysty przedstawiać swoje racje, umiejętnie wysłuchiwać drugiej strony i liczyć się z jej zdaniem, jest szansa na to, że rozmowa na trudne przecież tematy przebiegnie w miarę spokojnie. Jeżeli jest inaczej, o pertraktacjach trudno raczej mówić. Rozpoczyna się walka przy użyciu wszelkich środków. Dyskusja przeradza się w zmasowany atak, obwinianie za wszystko partnera i przypisywanie mu jak najgorszych cech. W tej fazie do konfliktu wciągane są nierzadko osoby trzecie (rodzice, przyjaciele, znajomi), a to całą sytuację jeszcze bardziej komplikuje. Dwie ostatnie fazy kryzysu to rozwiązywanie sytuacji i transfor-

macja związku. Ustala się wtedy ostatecznie formę i sposób rozstania, robi plany na przyszłość. Zdarza się, że praktycznie byli już partnerzy potrafią wtedy ze sobą współpracować, ale częściej jedna ze stron próbuje zdominować drugą i narzucić jej swe warunki.



Oczywiście rozwód nie jest specjalnością polską. Są kraje, w których skala tego zjawiska jest znacznie większa. Być może dlatego jest tam lepiej rozwinięte poradnictwo rozwodowe. Przede wszystkim poradnictwo takie polega na rozważeniu, z udziałem terapeuty czy doradcy, samej decyzji dotyczącej rozvodu. Wiadomo, że części małżeńskich związków, nawet jeżeli deklarują chęć rozstania można jeszcze pomóc. Choćby poprzez bardziej obiektywną ocenę stopnia rozkładu związku. Służą temu specjalne testy oceniające tzw. potencjał rozwodowy, czyli stopień oddalenia się od siebie partnerów formalnie tworzących jeszcze małżeństwo. Testy potencjału rozwodowego zawierają szereg różnych pytań. Odpowiedzi na nie mają dać bardziej obiektywną odpowiedź na pytanie zasadnicze – czy jeszcze starać się utrzymać małżeństwo, czy też praktycznie nie da się dla niego już nic zrobić? Oto przykłady takich pytań: Czy myślisz i mówisz o rozwodzie spokojnie i bez gniewu? Czy zastanawiałeś się jak będzie wyglądało twoje nowe życie po rozwodzie? Czy poinformowałeś o waszym kryzysie rodziców i rodziców partnera? Czy co najmniej od pół roku nie utrzymujesz z partnerem seksualnych kontaktów? Czy zasięgałeś już porady prawnej dotyczącej rozvodu?



W przypadku stwierdzenia, że istnieją jeszcze możliwości ratowania małżeństwa i partnerzy mają ku temu motywację, podejmuje się psychoterapię poprawiającą wzajemną komunikację, pomagającą znaleźć wspólne cele, ułatwiającą znajdowanie nowych sposobów rozwiązywania konfliktów itp. Mówiąc krótko, proponuje się małżonkom wszystkie te usługi, jakie mogą oferować specjaliści zajmujący się terapią partnerską i rodzinną.

Oceniając sytuację jako ewidentnie rozwodową też można pomagać. Choćby poprzez łagodzenie emocjonalnego kryzysu i wsparcie w przechodzeniu przez ten trudny okres. Pierwszym ważnym zadaniem jest wytworzenie u partnerów pewnego

dystansu do dotychczasowego związku. Przy pomocy metod stosowanych także w innych rodzajach terapii dąży się do konstruowania nieco innej niż do tej pory tożsamości każdego z małżonków. Jest to istotne dla dalszego wychodzenia z kryzysu. Równie istotne jest skłanianie małżonków do działania względnie racjonalnego, na ile to możliwe jak najmniej raniącego drugą stronę. Szczególnie chodzi tu o eliminowanie zachowań powodowanych złościwością i potrzebą zemsty. Nie jest to równoznaczne z blokowaniem emocji. Wiadomo, że „duszenie” w sobie negatywnych uczuć może mieć poważne negatywne następstwa. Dlatego należy odreagowywać napięcia, ale w sposób przez terapeutę kontrolowany, nie powodujących dodatkowych urazów psychicznych. I wreszcie zadanie trzecie, na pewno nie mniej ważne od poprzednich – psychologiczna ochrona dzieci. Z reguły mają one minimalny wpływ na bieg zdarzeń (lub nie mają go wcale), a przecież zawsze silnie przeżywają rozstanie rodziców. Specjalistyczna pomoc w rozwiązywaniu tych problemów jest więc szczególnie wskazana. Celem poradnictwa rozwodowego jest też zbilansowanie całości sytuacji i wypracowanie w miarę optymalnych planów na przyszłość dla każdego z członków rozpadającej się rodziny.

Specjaliści zajmujący się problemami, o których tu mowa nierzadko spotykają się z konkretnym pytaniem stawianym przez zainteresowanych: „mam czy nie mam się rozwieść?” i oczekiwaniem, że to psycholog, psychiatra czy seksuolog podpowiedzą co trzeba robi. Zawodzą się, bo rzetelny zawodowiec nigdy nie dokona za nich wyboru. Nawet, jeżeli ma prywatne zdanie w tej sprawie.

