

# Zróbmy coś dla Kultury Rozstań

**Piątek, 13 marca, wczesne popołudnie, dwie kawy już zaliczone. Miły dzień, mam trochę luzu. Dzwoni telefon i dziewczyna o miłym głosie z jakiegoś call center. Głosik dziewczęcia, nie więcej niż 22 lata i oczywiście moja myśl, że będę musiała jej odmówić – nie wybiorę się na żaden ewentualny garkowy czy urządzeniowy do masażu, niezbędnych w każdym gospodarstwie domowym. Oni specjalnie tak wybierają z tymi miłymi córczynymi głosikami. Zanim odmówię, chwilę grzecznie posłucham, bo dziewczątka w niewdzięcznej pracy, w wieku moich dzieci. Okazuje się, że tym razem chodzi o powierzchnię reklamową w jakiejś gazecie i mogę wykupić jakąś część i zamieścić tekst jaki chcę, jeśli zechcę to na powierzchni hektara. No, ale to byłby Ulisses. Jeszcze nie jestem gotowa, przygotowania bez przerwy trwają, strumień świadomości płynie, a nawet się kłębi.**

Wracamy do rozmowy z dziewczętakiem. Mogę napisać co chcę, kusząca perspektywa, instytucja mająca swą siedzibę na Mysiej 5 w Warszawie, przestała istnieć 11 kwietnia 1990 roku.

W przyszłym roku trzydziestolecie. Teraz już będzie serio. Mam nadzieję, że większość z nas pamięta kapitalną akcję *Cała Polska czyta dzieciom*. Przypadłaby się bardzo podobna inicjatywa matematyczno-ekonomiczna. Tytuł oczywiście *Cała Polska liczy z dziećmi*.

Ale ja nie o tym. Sprawa jest równie poważna, nawet poważniejsza, cięższej kategorii. O co chodzi? Chodzi o rozstania par, rozwody, również o rozstania par, które nie były w formalnych związkach. Dane statystyczne za 2017 rok – w Polsce zawarto 193 tys. małżeństw. Rozwiodło się 65 tysięcy par. Statystyki nie ujmują rozpadu par żyjących w związkach nieformalnych. Jeśli bez mała jedna trzecia małżeństw się rozpada i niepoliczona ilość związków nieformalnych, to każdy z nas ma takie traumatyczne doświadczenie osobiste lub w najbliższym otoczeniu rodzinnym. Do czego zmierzam? Do akcji społecznej o wzorcach, o kulturze rozstania, która zmniejszy, bo nie zlikwiduje, bólu i traumy. Rozstanie nie dotyczy tylko dwóch osób, są oczywiście jeszcze dwa zestawy teściów i co istotniejsze dzieci, one mogą mieć najtrudniej. Mamy do czynienia z sytuacją kryzysową. Klasyka. Zdarza mi się w procesie psychoterapii porównać rodzinę do firmy. Stosując tę metaforę, przymierzę metody zarządzania kryzysem w biznesie do procedury rozstania ludzkiej pary. No oczywiście, najpierw profilaktyczne działania. Uprzedzam, że optymistom będzie trudniej. Włączmy myślenie – to minie, wystarczy przeczekać, to tylko chwilowy zły nastrój, zmęczenie pracą, jesteśmy już tyle razem i jakoś daliśmy radę i tym podobne sposoby zaprzeczania, że jest problem. A teraz cofnijmy się wstecz, zeskoczmy w dół. Czy jest możliwa rozmowa na początku związku, co będzie z nami, jak przytrafi się kryzys? Co zrobić, by mu zapobiec? Co będzie z nami, jeśli się nie uda go pokonać? Nie uda go rozwiązać?

Jeśli się nie uda go rozwiązać, to jak się rozstaniemy: dzieci, majątek, dalsza rodzina, znajomi?

Tak jasne, przysięga na całe życie, itd. itp. To innym, nam nigdy!

Rodzina jest szczególnego rodzaju firmą. Działa w wielu obszarach usług: opieka nad dziećmi i starszymi, opieka zdrowotna, wspieranie rozwoju, rozryw-

ka, sport, edukacja, logistyka, transport, gastronomia i finanse. To tylko część zadań. Proponowałabym skupienie się na najważniejszym, nie wymienionym zadaniu. Tak to jest zadanie, czyli budowanie relacji między parą, najważniejszych udziałowców firmy. Może pojawić się pytanie o dzieci, czy one nie są tu najważniejsze? Czy ich dobro nie powinno być na pierwszym planie. Tak niewątpliwie i dlatego najważniejsza jest para rodzicielska. Jej dobre funkcjonowanie, współpraca w różnych obszarach, którą dzieci obserwują, autentyczną przyjemność przebywania tylko we dwoje. Przyjmijmy założenie, że dwoje ludzi zrobiło bardzo dużo, by rodzina przetrwała kryzys, łącznie z próbą terapii małżeńskiej. Niestety, nic to ni dało, profilaktyka, prewencja nie przyniosły spodziewanych wyników. Jest decyzja o rozstaniu. Jakie warunki powinny być spełnione, by nie przerodziło się to w wiele lat trwającą, wykańczającą wojenkę o wszystko – dzieci, majątek? Teraz robię wolę, by nie odpowiadać na to pytanie i powrócę do akcji *Cała Polska czyta dzieciom*. Moje obserwacje z pozycji zawodowej są takie, że przyniosła ona bardzo dobre rezultaty. To teraz oczywiście, że dziecku się czyta. Kupuje książki od najmłodszych lat. To dobre tło do kolejnej inicjatywy o działaniach społecznych, o Kulturze Rozstań. W obszarze zawodowym obserwuję już znaczące sygnały pozytywnej zmiany, konsultacje z psychologiem, jak to przeprowadzić, co powiedzieć dzieciom, jak to przekazać otoczeniu. Obserwuję również dobrze funkcjonujące rodziny patchworkowe, sensownie zorganizowaną opiekę naprzemienną. Analiza socjologiczna i ekonomiczna wskazuje jako jedną z przyczyn zmiany poprawę pozycji zawodowej kobiet, naszą niezależność materialną. Wypracowanie Kultury Rozstania umożliwi poradzenie sobie z traumą. Co bym mogła powiedzieć na koniec, zrobiliśmy wszystko, związek się rozpadł.

Pani psycholog, jak żyć? To, co proponuję, to skoncentrować się na zemście. Tak zemścić się: NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA ZEMSTĘ JEST ZADBAĆ O WŁASNE SZCZĘŚLIWE ŻYCIE.

By nie było nieporozumień, troszeczkę to rozwinę – zaleczyć traumę, nie wracać do żalu po związku, który się rozpadł, dokonać rzeczowej analizy przyczyn, zanotować to, skonsultować i nie powtarzać w nowej relacji. Czy znam takie sytuacje? Tak znam. Rozstanie da się przeżyć.

Jeśli ktoś miałby lepszą, zgrabniejszą, bardziej wpadającą w ucho nazwę nazwę dla kultury rozstania, to będę wdzięczna.

Jeszcze postscriptum w trzech częściach:

- 1) rodzina to jednak najlepsze miejsce, jakie nam ludziom udało się zorganizować, gdzie możemy być dosłownie otuleni dobrymi emocjami, zaznać bezpieczeństwa, przynależności, wsparcia.
- 2) Jak komunikować dzieciom rozpad związku – przekaz ma być klarowny: z Tobą dziecko wszystko w porządku, to my coś spieprzyliśmy, usiłowaliśmy naprawić, ale nie daliśmy rady.
- 3) Teraz przepowiednia, prognoza wizja – czas, by pojawili się specjaliści od rozwodów, na podobnej zasadzie jak specjaliści od organizacji wesel. Może by tak z takim specjalistą od katastrof małżeńskich nawiązać kontakt przed ślubem, by dowiedzieć się jak zapobiegać katastrofie?

**Dorota Sarapata**

specjalista i stopnia psychologii klinicznej